

# **BSOBAC**

## **Bacheloroppgave med forskningsmetode**

`` Forebyggende arbeid for unge voksne med rusproblemer``



---

Universitetet  
i Stavanger

DET SAMFUNNSVITENSKAPELIGE FAKULTET

Institutt for sosialfag

Sted/Dato: Stavanger, 18 Mai 2020

Antall ord i besvarelsen: 12035

**Bacheloroppgave – Sosialt arbeid  
UIS Mai 2020**

## Innholdsfortegnelse

<b>1. INNLEDNING.....</b>	<b>3</b>
1.1. BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA.....	3
1.2. FORMÅLET MED OPPGAVEN.....	4
1.3. PROBLEMSTILLING.....	5
1.4. BEGREPSAVKLARINGER.....	6
<b>2. TEORIDEL.....</b>	<b>7</b>
2.1. UNGDOM/UNGE VOKSNE OG BRUK AV RUSMIDLER.....	8
2.2. ALBERT BANDURAS SOSIALE LÆRINGSTEORI.....	9
2.3. MI – MOTIVERENDE INTERVJU SOM METODE.....	11
2.4. FOLKEHELSELOVEN.....	12
2.5. FORSKJELLIGE TYPER FOREBYGGING.....	13
2.6. FOREBYGGING PÅ ULIKE ARENAER.....	14
2.7. EKSEMPLER PÅ UNIVERSELL FOREBYGGING.....	14
2.8. DIVERSE FOREBYGGENDE TILTAK.....	15
2.9. ANDRE FOREBYGGENDE TILTAK.....	16
2.10. KRITIKK TIL FOREBYGGING.....	16
<b>3. METODE.....</b>	<b>17</b>
3.1. VURDERING AV METODE.....	17
3.2. HVORDAN KAN VI STOLE PÅ SLUTTRISULTATET ETTER FORSKNINGEN?.....	18
3.3. VALG AV METODE.....	19
3.4. KVALITATIV OG KVANTITATIV METODE .....	19
3.5. LITTERATURSTUDIE.....	20
3.6. DATAINNSAMLING.....	20
3.7. KRITERIER FOR DATAINNSAMLING.....	21
3.8. INKLUSJON OG EKSKLUSJONSKRITERIER.....	22
3.9. KILDEKRITIKK.....	23
3.10. VALIDITET OG RELABILITET.....	24
<b>4. RESULTAT.....</b>	<b>24</b>
4.1. PRESENTASJON AV FUNN.....	24
4.2. DRØFTING AV FUNN.....	30
4.3. DISKUSJON.....	31
4.4. BETYDNING AV DET FOREBYGGENDE ARBEIDET PÅ DE ULIKE ARENAENE.....	31
4.5. SAMMENHENGEN MELLOM HELSE OG RUSMISBRUK.....	36
4.6. KONKLUSJON.....	37
<b>5. LITTERATURLISTE.....</b>	<b>39</b>

## 1 Innledning

### 1.1. Bakgrunn for valg av tema

“Hvor mye drikker ungdom? Er det noen former for drikking som er spesielt farlig? Det er store forskjeller fra ungdom til ungdom – både når det gjelder hvor mye de drikker og når den enkelte debuterer med alkohol og eventuelt andre rusmidler” (Øia, 2013, s. 16)

Bruk av rusmidler er en stor del av hverdagen til mange. Man kan finne brukere av rusmidler i ulike aldersgrupper, alt i fra unge til eldre. Aldersgrensen for innkjøp av alkohol og tobakk i Norge ligger på 18 år, men det er fremdeles veldig vanlig å utforske med illegale rusmidler når man er under den lovlige alderen.

“Er de unges bruk av alkohol en del av en normal utvikling? Tilegner de seg voksenkulturen og oppfører seg i samsvar med det som er forventa”? (Øia, 2013, s. 16) Hvorfor det er blitt så normalisert for mindreårige å teste ut rusmidler, og hvem som gjør det kan ha helt ulike bakenforliggende grunner.

Ungdomsårene kan være sårbare og vanskelige for mange. De aller fleste vil i løpet av disse årene kjenne på både gode og vonde følelser. Dette er en tid hvor man etablerer vennskap, kanskje man opplever kjærlighetssorg, går igjennom puberteten hvor hormonene er i sving, og man prøver å lære mer om seg selv. Man er stadig under utvikling. Selv om man i denne tiden gjerne opplever mye godt, tror jeg også det er en tid hvor man opplever ekstremt mye usikkerhet. De fleste har nok kjent på følelser som ensomhet, dårlig selvbilde, kroppspress, press for å prestere bra både på skole eller jobb, eller kanskje man føler at man ikke passer inn? Mangel på tilhørighet eller opplevelse av marginalisering kan føre til at man gjør ting man vanligvis ikke ville gjort for å tilfredsstille eller leve opp til standarden til de rundt oss.

Jeg var i praksis på skole hvor jeg opplevde utrolig mye av dette. Hvor langt folk er villige til å presse seg selv for å passe inn og hvor mange usikre ungdommer det er der ute som ønsker å være en del av fellesskapet. Et tema jeg snakket mye med ungdommene om var rus. Jeg fikk bekreftet at dette var noe de aller fleste hadde testet ut på forskjellig grunnlag. Noen hadde det vanskelig og fant trøst i å ruse seg, mens andre gjorde det ut av spenning og fremstilte det som at det var en kul greie som “alle” holdt på med.

I denne oppgaven ønsker jeg å fokusere på unge voksne. I oppgaven min anser jeg unge voksne som de i alderen 30 og nedover. Dette vil derfor tilsvare de man vanligvis ser på som unge voksne, men også de litt yngre, altså de som er nede i ungdomsårene.

``Yngre voksne omhandler mennesker i alderen 18-23 år. De har nå nådd terskelen der alkohol kan konsumeres lovlig. Dette er en periode med avslutning av videregående skole og viktige valg som skal tas eller følges opp i tilknytning til videre utdanning og yrkesvalg, som oftest er kombinert med etablering i deres første selvstendige bopel og nye sosiale nettverk. Perioden er med andre ord preget av store brytninger der også bruken av rusmidler kan bli en utfordring for mange`` (Hole, 2014, s. 94)

Selve sammenhengen mellom ungdom og rus synes jeg er interessant. Det er vanskelig å sette ord på hvorfor dette er så normalisert, relevant, og ``kult`` blant ungdom. Samtidig er det forståelig at for de unge voksne er dette veldig normalt og gøy da det akkurat har blitt lovlig og de har spennende år i vente, men man vet aldri når det kan bli for mye.

Det som jeg synes er viktig i forhold til det forebyggende arbeidet er hvordan de forskjellige instansene som jobber med ungdom kan hjelpe til med forebygging eller redusere utviklingen av rus hos ungdom, da dette er skummelt og skadelig for så unge mennesker som enda er i både fysisk og psykisk utvikling. Samtidig skal det forebyggende arbeidet også legge godt til rette for unge voksne som kanskje har hatt en livsstil med fest og morro som har gått over til mer alvorlig bruk av rusmidler.

## 1.2. Formålet med oppgaven

Formålet med oppgaven er å få en bedre forståelse for hvordan ulike instanser jobber med forebyggende arbeid i forhold til ungdom/unge voksne og rus basert på forskningsdata. Mitt ønske med oppgaven er å få et bedre innblikk i hvordan det forebyggende arbeidet virker, om de ulike strategiene som har blitt brukt har hatt en positiv virkning eller en negativ virkning, og hvordan de ulike resultatene har blitt. I tillegg vil jeg finne mer ut om viktigheten forebyggingen på ulike arenaer i forhold til hvordan de driver sitt forebyggende arbeid når det gjelder ungdom/unge voksne og rus, og se om dette kan ha en virkende betydning. Det å finne ut hvordan det forebyggende arbeidet kan hjelpe til å redusere utvikling av rusmisbruk av ungdom er også noe av det jeg skal forske på.

### 1.3. Problemstilling

Det viktigste man jobber med som en sosialarbeider er å kjempe for sosiale problemer. `` Det er imidlertid viktig å sette sosiale problemer i en samfunnsmessig sammenheng og kjempe mot forhold som bidrar til marginalisering og ``utenforskap``. Det kan handle om å skape gode oppvekstvilkår for barn og unge, det kan handle om avvikling av institusjoner for utviklingshemmede og mye mer`` (Ellingsen, et al., 2015, s. 24)

Som nevnt er en del av sosionomenes jobb å skape gode oppvekstvilkår for barn og unge, i tillegg til at man skal bekjempe forhold som bidrar til marginalisering. Rus er ikke noe som er med på å skape gode oppvekstvilkår hos barn og unge, så derfor er det viktig å drive med forebyggende arbeid slik at det ikke blir en del av deres hverdag.

Ungdommer som utforsker mye med rus er i faresonen for å utvikle avhengighet som kan skape mye større problemer senere. Arbeidet til en sosionom blir å redusere sjansen for denne utviklingen. På samme måte som med ungdommer vil det også bli viktig å legge stort fokus på de unge voksne. Grunnen til det er fordi de kan konsumere blant annet alkohol lovlig og det er derfor lettere tilgjengelig for dem enn det vil være for ungdommer.

Rusavhengighet er ikke bare et problem i seg selv, men kan igjen skape enda større og flere problemer. Det kan som nevnt påvirke fysisk og psykisk, men også sosialt. Problematisk rusbruk kan i tilfeller føre til at de nære og kjære man har rundt seg begynner å trekke seg unna, og man kan i verste fall ende opp med å droppe ut av studier, eller sitte igjen uten jobb. Det kan påvirke svært mange arenaer og behov man har i livet. Derfor er rusbruk såpass omfattende og en avhengig rusbruker kan derfor ha behov for å ha et større arbeidsteam rundt seg. Derfor er også tverrfaglig samarbeid en viktig faktor innen sosialt arbeid.

Jeg mener det forebyggende arbeidet er sentralt i sosialt arbeid, særlig når man snakker om temaet rus og ungdom/unge voksne. Det forebyggende arbeidet er relevant uavhengig av hvor man jobber som sosionom. Det er viktig at unge voksne får god informasjon om hva rusmidler er, hvordan det fungerer, og hvordan det kan påvirke om man bruker det over lang tid. Målet med det forebyggende arbeidet er selvsagt å redusere sannsynligheten for at flere ønsker å utforske eller bruke rusmidler, og man vil i tillegg hindre utvikling av senere problemer.

I oppgaven min ønsker jeg å fokusere på det jeg tidligere nevnte som det jeg anser som unge voksne, altså de i aldersgruppen fra 30 og nedover. Fokuset mitt i oppgaven vil ligge på forebygging og rusmisbruk.

Problemstillingen min i denne oppgaven lyder slik:

*`` Hvordan kan forebyggende arbeid redusere utvikling av rusmisbruk hos unge voksne? ``*

#### 1.4. Begrepsavklaringer

##### Marginalisering

``Marginalisering handler om praksiser som motvirker sosial inkludering og medvirker til at noen (individer eller grupper) blir stående utenfor fellesskapet`` (Glemmestad & Kleppe, 2019, s. 61) Jeg vil vise til Svedberg sin definisjon på marginalisering og Dyb sin oversettelse av Svedberg som en beskrivelse av hva marginalisering er. ``Svedberg hevder marginalitet kan forstås som en prosess mellom ytterpunktene ``förankrad`` på den ene siden og ``utslagen`` på den andre siden. Dyb oversetter dette til norske forhold ved bruk av begrepsparet ``sosial integrasjon`` og ``sosial eksklusjon`` (Glemmestad & Kleppe, 2019, s. 61)

##### Avhengighet

`` Er en kronisk tilstand med fysisk avhengighet, økt toleranse og tap av kontroll over rusingen`` (Sletteland, 2016)

##### Misbruk

`` En tilstand som forstyrrer livet til misbrukeren, men der fysiologiske symptomer er fraværende`` (Sletteland, 2016)

##### Forebygging

``Forebygging dreier seg enkelt sagt om hvordan vi unngår at mennesker utvikler rusproblemer. Som de fleste vil forestille seg, handler dette om en rekke forhold både på overordnet samfunnsnivå og lokalt i det nærmiljøet der personen med rusproblemer bor, som i sin tur virker inn på hvordan vi forholder oss til bruk av rusmidler i våre daglige liv`` (Hole, 2014, s. 71)

### Alkohol

“Alkohol er en fargeløs væske med det kjemiske navnet etanol og den kjemiske formelen  $C_2H_5OH$ . Alkoholvarer omsettes tradisjonelt i form av øl, vin og brennevin” (Fekjær, 2008, s. 377)

“ I vår kultur forbindes alkoholbruk med hemingsløshet. Alkohol gir ingen karakteristiske endringer av humør og stemningsleie. Som nevnt er alkohol i særklasse det rusmidlet som gir størst skader, mest vold, og flest dødsfall i Norge og i andre land” (Fekjær, 2008, s. 378)

### Metode

“ Metode er snevert definert den håndverksmessige siden av vitenskapelig virksomhet, eller mer presist læren om de verktøy en kan benytte for å samle inn informasjon” (Halvorsen, 2003, s. 12)

“Metode er en systematisk måte å undersøke virkeligheten på. Vi ønsker å gjøre oppdagelser i den menneskeskapte verden, og ved å bruke ulike metoder kan vi forbedre og skjerpe vår oppdagelsesevne slik at vi kan se årsakene bak hendelser, meninger bak handlinger og samhandling og kollektivens og sosiale-materielle strukturers betydning for individers og grupperes meninger og handlinger” (Halvorsen, 2003, s. 13)

## 2. Teoridel

I denne delen av oppgaven ønsker jeg å bruke relevant teori og forskningsbasert kunnskap for å belyse problemstillingen min. Forebyggende arbeid og hvordan det kan hjelpe å redusere utvikling av rusmisbruk hos unge voksne er det problemstillingen min etterspør. Da blir det naturlig å først og fremst presentere sammenhengen mellom unge voksne og rusmidler. Deretter skal jeg gå inn på en teori av Albert Bandura som handler om sosial læring, og videre vil jeg forklare litt om modellen MI.

Følgende vil jeg presentere folkehelseloven for å belyse hvordan det forebyggende arbeidet står i forhold til loven. Deretter skal jeg gå inn på forebyggingsarbeid i forhold til tradisjonelle rammer. Der diskuterer jeg hvilke typer forebygging som finnes og hvem det gjelder for. Videre vil jeg komme inn på de ulike arenaene som er en del av forebyggingsarbeidet i forhold til unge voksne. Deretter presenterer jeg kort de ulike arenaene hver for seg, og

hvilket forebyggingsarbeid de driver med. Til slutt vil jeg komme inn på kritikk den tradisjonelle forebyggingen har fått på seg.

## 2.1. Ungdom/Unge Voksne og bruk av rusmidler

`` Hvorfor drikker ungdom? Det er mange og ulike svar på et slikt spørsmål. Den mest åpenbare grunnen er at bruk av alkohol er dypt rotfesta i norsk kultur og væremåte. For ungdom flest er alkohol det rusmiddelet de først kommer i kontakt med, og flertallet av de unge utvikler et drikkemønster i løpet av tenåra. Ikke desto mindre hører også bruk av narkotika i ulike varianter med i et større bilde om ungdom og bruk av rusmidler. `` (Øia, 2013, s. 11)

`` Til tross for at bruk av alkohol er en integrert del av norsk kultur og væremåte, og at drikking blant unge kan betraktes som en del av en normal utvikling, er det å drikke seg full i tenåra langt fra uskyldig. Drikking blant unge er en del av et mer omfattende problemkompleks og inngår i et atferdsmønster kjennetegnet av mistilpasning, marginalisering og unge på drift. Slike ungdommer har et mer trøblete forhold til skolen og til foreldrene. De begår også mer kriminalitet og har dårligere psykisk helse`` (Øia, 2013, s. 16-17)

``De fleste unge som bruker eller prøver ut cannabis, amfetamin, ecstasy eller andre narkotiske stoffer, utvikler ikke et varig misbruk. Sjøl om det ikke er noen direkte veg fra bruk av ett narkotisk stoff til et annet, viser ulike undersøkelser at sperren mot også å prøve andre stoffer er mindre. Når flere unge eksperimenterer med lettere narkotiske stoffer, er det derfor grunn til å frykte at det også er flere som rekrutteres til et tyngre misbruk. (Øia, 2013, s. 19)

``Trangen til å utforske og overskride grenser inn i det forbudte, ukjente og farlige er hele tida en mektig drivkraft. Nye mulighetsrammer og livsbetingelser oppstår. Det umulige blir mulig, og det farlige blir tillokkende. Om disse analysene treffer, befinner ungdom seg i en utsatt og sårbar fase. De skal takle et komplisert spill – i stor grad overlatt til seg sjøl. I disse forholdene ligger at noen ungdommer ikke helt takler de kravene og forventningene som stilles på vegen fra barn til voksen. De kan trå feil, mislykkes, lide nederlag eller havne i



marginaliserte situasjoner. Vegen derifra til overdreven bruk av alkohol og andre rusmidler, eller kriminalitet og utagerende atferd kan være kort. `` (Øia, 2013, s. 23)

``For 18-19 åringer har vi i Norge som i mange andre land, lange tradisjoner med feiring av gjennomført videregående skole. Det særegne hos oss er at feiringen pågår over lang tid og der bruken av rusmidler er en markant og tydelig del av feiringen. Sosialantropologen Allan Sande har studert meningen med rusmiddelbruk sett gjennom russefeiring som et ritual. Han mener den omfattende bruken av rusmidler er en måte å signalisere seperasjon fra tidligere identitet som barn og elev i skolen på`` (Hole, 2014, s. 95)

``Ikke bare er det slik at videregående skole blir avsluttet med en omfattende feiring, men høyere utdanning begynner også med et omfattende velkomstopplegg der rusmiddelbruk igjen har en sentral plass. Ordningen gir en god mulighet til å komme inn i studentmiljøet og etablere sosiale relasjoner til medstudenter (Hole, 2014, s. 96) Det har de siste årene blitt rettet større oppmerksomhet mot det rusforebyggende arbeidet overfor studenter, herunder den betydningen fadderuka kan ha på utviklingen av studentenes rusmiddelvaner. (Hole, 2014, s. 97)

## 2.2. Albert Banduras Sosiale Læringsteori

Sletteland viser til flere ulike modeller som kan vise hva som kan ha en medvirkende faktor for pasienten når det gjelder rusmisbruk. Den første er den medisinske modellen som handler om genetisk forståelse, fysisk helse og medisinske behov. Den andre modellen er den sosiale modellen som forklares ut fra oppvekstmiljø, sosial situasjon og bolig. Den tredje modellen er læringspsykologisk modell som viser til rusbruk som innlært atferd, betinget respons ved eksponering, og avlæring og innlæring av ny atferd. Den fjerde og siste modellen er den psykologiske modellen som legger frem barndom, oppdragelse og traumer. (Sletteland, 2016)

I tillegg viser hun til vanlige teorier om bruk av rusmidler. De ulike teoriene er kognitive-affektive teorier, sosial læringsteori, teorier om svak familietilknytning og manglende forpliktelse i forhold til konvensjonelle verdier, personlighetsteorier & integrerende teorier om den samlede påvirkningen fra ulike faktorer. (Sletteland, 2016)

Den ene teorien Sletteland beskriver er sosial læringsteori. Den sosiale læringsteorien er en teori oppfunnet av Albert Bandura.

``Albert Bandura er en canadisk psykolog og professor ved Stanford universitet. Han viser til at sosial læringsteori er en tilnærming hvor det atferdsmessige og kognitive møtes``  
(Utforsksinnet, 2018)

``Banduras teori om sosial læring er også kjent som observasjonslæring eller modelering. For å tilføre litt kontekst, det startet på 60 tallet, en tid hvor behaviorisme var dominerende, og læring ble tenkt på som så enkelt som å gi og motta informasjon fra ekspert til læring. Den ene sendte og den andre mottok. Med andre ord, eksperten var det aktive knutepunktet, og lærlingen det passive knutepunktet. Albert Bandura derimot, så forbi den reduksjonistiske behaviorismen og imot det sosiale feltet. Bandura sa at barn lærer enkelte lekser fort og uten prøving og feiling. Hvis så, var det av en stor grunn: Observasjon og sosialt landskap``  
(Utforsksinnet, 2018)

``Bandura demonstrerte at det er 3 basis former for observasjonslæring.

1. Gjennom en levende modell, som er en virkelig person som utfører en atferd.
2. Gjennom verbal instruksjon: fortelle detaljer og beskrivelser av atferd
3. Symbolsk metode: fiksjonelle karakterer fra en bok eller film. En virkelig person som har sin atferd overført gjennom media teller også her`` (Utforsksinnet, 2018)

``Den sosiale læringsteorien er ofte beskrevet som en ``bro`` mellom tradisjonell læringsteori (e.g., behaviorisme) og den kognitive tilnærmingen. Bandura, til forskjell fra Skinner, så alltid mentale (kognitive) faktorer i læring som viktig. Han definerte ``de som lærer`` som å aktivt prosessere informasjon og vurdere forholdet mellom atferd og konsekvenser.

Derfor bør vi ikke falle for feiltagelsen og tenke at folk imiterer alt de ser, og at absolutt alle barn vil utføre aggressiv atferd bare av å se voldelige scener hjemme eller på fjernsyn. Det er tanker før imitasjon. I tillegg, så er det mediatorer som vil oppmuntre til imitasjon av alternativ respons`` (Utforsksinnet, 2018)

Noen av de mediatorene er omgivelser, oppmerksomhet og motivasjon. (Utforsksinnet, 2018)

``I forhold til omgivelsene er samfunnet ikke helt homogent. Heller, så består det av og produserer de mest varierte omgivelser og scenarioer. For at oppførsel skal bli imitert så må den fange vår oppmerksomhet, interesser og speilnevroner. Hver dag observerer vi mange atferder, men ikke alle er verdt vår interesse.

Motivasjon er motoren, viljen til å utføre enn viss atferd som vi ser i andre. Nå på dette tidspunktet må vi prate om stedfortredende læring. Ifølge Bandura så er ikke å bare observere hva andre gjør tilstrekkelig. Vi må også se hvilke belønninger og konsekvenser andre får for den atferden. Hvis de oppfattede belønninger veier opp for de oppfattede kostnader (hvis noen) da vil observatøren imitere det. På den annen side, hvis den stedfortredende forsterkningen ikke er sett på som viktig nok for observatøren, da vil de ikke imitere den atferden`` (Utforsksinnet, 2018)

### 2.3. MI – Motiverende intervju som metode

`` MI er en klinisk ferdighet som ser ut til å fungere godt i møte med personer med ulike utfordringer. MI kan brukes overfor risikofylt og helsereelatert atferd, for eksempel som en del av behandling av spiseforstyrrelser og angstlidelser, rusbehandling, spilleavhengighet og røykeslutt, endring av kosthold og fysisk aktivitet og håndtering av kroniske lidelser.

Mi ble utviklet for behandling av alkoholisme og den første artikkelen publisert om MI het ``Motivational Interviewing with Problem Drinkers (Miller, 1983). Nå har prosessene og utfallet av det å bruke MI blitt studert og testet ut i møte med en rekke problemstillinger`` (Helsedirektoratet, 2017)

`` MI har ikke sitt utspring i en bestemt teori, men baserer seg på erfaring og forskning om hvordan en persons motivasjon for å endre seg kan økes gjennom samtale. Å si noe høyt til et annet menneske er noe annet enn å tenke det. Det vi sier selv er det vi lytter mest til og oppfatter som mest viktig og sant. Analyser av MI- samtaler har vist at forholdet mellom endringsutsagn og status quo utsagn predikerer endring`` (Helsedirektoratet, 2017)

``Det er viktig at det er personen som sier at han ønsker endring, og når dette skal skje. Dette kalles endringssnakk. Dersom personen får undersøke egne motstridende følelser og ideer til den problematiske atferden, og egne argumenter for hvorfor endring er ønskelig og samtidig

bestemme når endring skal skje, øker sannsynligheten for endring. Endringsnakk er markører i samtalen som viser at man er på rett spor, og hjelper må da utdype utsagnet, kommentere uttalelsene positivt, reflektere på utsagnet og oppsummere endringsytringene til personen`` (Helsedirektoratet, 2017)

`` I MI er det den indre motivasjonen man prøver å påvirke. Det gjøres gjennom å øke bevisstheten rundt atferdens negative konsekvenser, arbeide med diskrepansen mellom nåværende og ønsket tilstand, arbeide med ambivalens, ved å lage en forandringsplan når personen er klar for endring, og ved å stille spørsmål som forsterker atferden`` (Helsedirektoratet, 2017)

`` Mestringsforventning er viktig for å forstå personens valg om endring av atferd. For at man skal endre atferd, må man tro at man kan klare det, og forvente at endringen vil føre til ønsket utfall. Tidligere erfaringer er av betydning, og hjelper må styre samtalen slik at fokus er på personens positive mestringserfaringer`` (Helsedirektoratet, 2017)

#### 2.4. Folkehelseloven

Hvorfor man skal drive med forebyggende arbeid i henhold til rus kommer fram av folkehelseloven. Dette er en lov man skal forholde seg til når man jobber i hjelpeapparatet, og viser til viktigheten av hvorfor man skal drive med forebyggende arbeid.

``Som del av den såkalte samhandlingsreformen fikk Norge fra og med 2012 en egen folkehelselov. Et sentralt mål ved samhandlingsreformen er å venstreforskyve innsatsen slik at samfunnet i større grad klarer å forebygge helseproblemer. Folkehelseloven er et sentralt virkemiddel i dette arbeidet`` (Hole, 2014, s. 74)

#### **§1. Formål**

``Formålet med denne loven er å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller. Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse.

Loven skal sikre at kommuner, fylkeskommuner og statlige helsemyndigheter setter i verk tiltak og samordner sin virksomhet i folkehelsearbeidet på en forsvarlig måte. Loven skal legge til rette for et langsiktig og systematisk folkehelsearbeid`` (Folkehelseloven, 2012, § 1)

## 2.5. Forskjellige typer forebygging

Man har forskjellige typer forebygging. Gerald Caplan innførte det som er sett på som den mest kjente inndelingen av de ulike typene. ``Primærforebygging som retter seg mot hele befolkningen. Sekundærforebygging som retter seg selektivt mot risikogrupper.

Tertiærforebygging som retter seg mot risikoindivider (og grenser mot behandling)`` (Fekjær, 2008, s. 326) Disse har i løpet av de siste årene i økende grad blitt erstattet med begrepene universell, selektiv og indikativ forebygging selv om de ikke er helt overlappende. (Hole, 2014, s. 72)

``I praksis er det ikke alltid like lett å skille de ulike forebyggingstiltakene fra hverandre, særlig ikke skillet mellom selektive og indikative tiltak. Som hovedregel er skillet knyttet til om tiltakene retter seg mot alle (universelle), mot grupper med forhøyet risiko (selektiv) og mot individer med forhøyet risiko eller der det er identifisert risikopreget rusmiddelbruk (indikativ)`` (Hole, 2014, s. 72)

Det er også vanlig å dele forebygging inn etter hvem det retter seg mot i folkehelsearbeid. Dette kalles ifølge Caplan the agent, the host and the environment. (Fekjær, 2008, s. 326)

``The agent, som her er rusmidlet, f.eks. dets tilgjengelighet (i andre tilfeller kan the agent f.eks. være bakterien. The host, individet, for å øke individets motstandskraft og redusere dets sårbarhet. The environment, omgivelsene, f.eks. ved å gjøre omgivelsene tryggere eller skape omgivelser som ikke fremmer rusmiddelbruk`` (Fekjær, 2008, s. 326)

``En kan også dele forebyggende tiltak inn i dem som skal påvirke etterspørselen etter rusmidler, og dem som skal påvirke tilbudet eller tilgjengeligheten. Tiltakene kan beskrives langs flere dimensjoner, f.eks. målgruppa – f.eks. ungdom, risikoungdom, hele befolkningen. Redskapen – f.eks. skoler, media. Strategien – f.eks. opplysning, avskrekking, regulering. Målet – f.eks. hindre bruk, hindre skader. (Fekjær, 2008, s. 327)

## 2.6. Forebygging på ulike arenaer

“Forebygging skjer på mange arenaer hvor barn og unge oppholder seg. Det betyr at skole, arbeidsliv, fritidsmiljø, kultur- og boligpolitikk, har en forebyggende dimensjon. Et systematisk arbeid og god samordning av tjenester rettet mot barn, unge, og deres familier er en forutsetning for å sikre et inkluderende oppvekstmiljø med deltakelse for alle. Å legge til rette for deltakelse og innflytelse for alle barn og unge, er en forutsetning for godt forebyggingsarbeid. Forebygging av omsorgssvikt vil være god rusforebygging. Forebygging av mobbing er god rusforebygging. Forebygging av skoleproblemer og psykiske vansker er også god rusforebygging” (Hole, 2014, s. 84)

“For ungdommer i aldersgruppa 13 til 18 år vil det å sikre gode oppvekstsvilkår naturligvis være av stor betydning. I tillegg vil det mer spesifikke rusforebyggende arbeidet også ha en viktig plass. (Hole, 2014, s. 86)

## 2.7. Eksempler på Universell forebygging

### Skole

“Tradisjonelt dreier en hovedvekt av norsk rusforebygging seg om kunnskapsbasert opplysning, først og fremst overfor elever rundt ungdomsskolealderen. Forskningen forteller at en på denne måten kan øke kunnskapene om rusmidler” (Fekjær, 2008, s. 327)

“Verdens mest brukte rusopplysningsprogram for skoler er det amerikanske DARE, Drug Abuse, Resistance, Education. Politiet kommer til skolen for å undervise om rus” (Fekjær, 2008, s. 327)

“I det amerikanske Midtvesten er det utviklet to svært omfattende forebyggingsprogrammer med mange komponenter. De heter Midwestern Prevention Program og Project Northland. Programmene går over mange år og inneholder elementer som skoleundervisning, foreldreprogram, mediekampanjer, rusfrie fritidstilbud og politisk vedtatt reduksjon av alkoholens tilgjengelighet for ungdom. En oppfølging av Project Northland viste imidlertid ikke effekt på alkoholforbruket etter fire år” (Fekjær, 2008, s. 329)

`` Det må understrekes at selv om det meste av forskningen om forebyggingsprogrammet i skolen har vist skuffende mangel på effekt, betyr ikke dette nødvendigvis at skolen er uegnet som forebyggingsarena. De mange programmene som er undersøkt og ikke synes å ha noen effekt, har i hovedsak holdt seg innenfor visse konvensjonelle rammer for rusopplysning`` (Fekjær, 2008, s. 330)

``Forskning har vist at skolebaserte tiltak i form av undervisning, trening i selvbestemmelse, sosiale ferdigheter, og evne til å håndtere sosialt press gir rusforebyggende effekt. (Hole, 2014, s. 88)

### Foreldrene

``For å kunne nærme seg ungdommen, dens mestring og sårbarhet er det viktig å erkjenne at grunnlaget for den enkeltes utvikling legges i relasjonen mellom barnet og dets primære omsorgspersoner`` (Sundfær, 1999, s. 12)

``Anne Bolstad (2012) har sett nærmere på sammenhengen mellom foreldrenes alkoholrelaterte holdninger og regler, og barnas bruk av alkohol. Venners meninger er viktige for tenåringer, men ikke nødvendigvis viktigere enn foreldrenes. I norske skoleundersøkelser svarte jevnt over to tredeler av elever i 8. og 10. klasse at de lytter mer til sine foreldre enn til sine jevnaldrende om bruk av rusmidler. Forebyggende helsearbeid bør diskreditere myten om at ungdom ikke lytter til sine foreldre`` (Hole, 2014, s. 86-87)

``Kanskje i motsetning til det mange foreldre selv opplever, viser altså forskning at deres holdninger som er knyttet til tenåringsbarnas bruk av rusmidler, kan ha en viktig forebyggende rolle. Når vi vet at tidlig debut og hyppig beruselse er risikofaktorer for utvikling av rusproblemer, er det altså ikke uviktig hvordan foreldre og foresatte selv forholder seg til rusmidler, og hva de kommuniserer til sine tenåringsbarn. (Hole, 2014, s. 87)

### 2.8. Diverse forebyggende tiltak

`` Alt som hindrer risikopersoner i å rekrutteres til rusmiljøene, er også rusforebygging. Rusfrie aktivitetstilbud for ungdom virker derfor vel begrunnet. Spesielt synes ungdomsklubber å fange opp en del ungdom i risikozonen`` (Fekjær, 2008, s. 333)

“ En rekke andre forebyggende tiltak dreier seg om forebygging av rusbruk eller begrensning av skadevirkningene i bestemte situasjoner eller i bestemte grupper mennesker” (Fekjær, 2008, s. 333)

## 2.9. Andre forebyggende tiltak

“ Alt som hindrer risikopersoner i å rekrutteres til rusmiljøene, er også rusforebygging. Kampanjer i massemedia er forsøkt i mange land. Det er kostbart og har gjerne dreiet seg om skader rusbrukere risikerer å påføre seg selv. Forskning har generelt ikke påvist effekt på rusbruken” (Fekjær, 2008, s. 333)

“En rekke andre forebyggende tiltak dreier seg om forebygging av rusbruk eller begrensning av skadevirkningene i bestemte situasjoner eller i bestemte grupper mennesker:

- Salg og skjenkekontroll tar sikte på å hindre skjenking av alkohol til berusede personer eller mindreårige. I Norge er kontrollopgaven pålagt kommunene
- Ansvarlig vertskap tar sikte på å skjerpe serveringspersonalet når det gjelder over skjenking
- Forebygging i arbeidslivet ved å etablere klare regler og rutiner i forhold til alkoholbruk og rusproblemer (AKAN)
- Tiltak mot påvirkning i trafikken
- Opplysning og intervensjon for gravide
- Annet arbeid for alkoholfrie soner og situasjoner
- Natteravnvirksomhet og annen overvåking på steder og tider hvor rus er vanlig
- Intervensjon i helsevesenet – omtales ofte som et forebyggende tiltak, fordi det kan fange opp mennesker i risikozonen
- Alkoholfrie alternativer kan gjelde tilbud om alkoholfrie drikkevarer eller alkoholfrie treffsteder
- Kom og dans programmene tar sikte på å gi mennesker trening i å våge å danse edru, ettersom mange unge ikke tør danse eller by opp uten det alibi rusen gir, virker prinsippet fornuftig” (Fekjær, 2008, s. 333-334)

## 2.10. Kritikk til forebygging



“Mange flinke og kloke mennesker utarbeider forebyggingsprogrammer, særlig for ungdom. Men når forskere studerer effekten av de ulike forebyggingsprogrammene som har vært brukt, finner de oftest ingen eller av og til små eller kortvarige virkninger på rusmiddelbruk og – skader. Selv de forebyggingsprogrammene som har vist best effekt, har monnet lite. (Fekjær, 2008, s. 335)

“ Når unge mennesker skal etablere sine rusvaner, kommer flere hensyn inn i bildet. Blant annet blir faremomentene ved rus veid opp mot gevinstene. Det er som to vektskåler på en skålvekt – hvilken skal veie tyngst?

Tradisjonell rusopplysning har nøydt seg med å prøve å legge mer bly i den vektskåla som argumenterer imot rusbruk. En har stort sett unngått å analysere argumentene for rusbruk. Det er en selvpålagt begrensning. (Fekjær, 2008, s. 340)

“For ungdom kan selve rusbruken symbolisere voksen status. Men den klare påviste gevinsten ved fyll og rus er å redusere egne og andres forventninger til det en gjør eller unnlater å gjøre, slik at selvbilde og rykte beskyttes. En oppnår følelsen av at nå er det ikke farlig hva jeg sier og gjør. Det er særlig attraktivt for usikker ungdom med mange forbudte impulser som de ikke tør leve ut i nykter tilstand. Gevinsten fortoner seg sikker og umiddelbar, mens risikoen fortoner seg usikker og fjern. Mange vil føle at det kan være verdt risikoen” (Fekjær, 2008, s. 340)

“ I dag fortoner argumentene for rus sterkest for et flertall av de unge. Rusen gir et vern mot å drite seg ut og et alibi for å følge forbudte impulser. Det er et attraktivt tilbud, særlig for unge mennesker, som gjerne er preget av usikkerhet og samtidig sterke impulser som de ikke tør å leve ut. Ut fra erkjennelsen om at beslutninger også om rusbruk, er en avveining av det som taler for og det som taler imot har forskningen i tiltakende grad satt søkelys på drøfting av argumentene for rus – fjerning av mytene om rusmidler som magiske lykkepiller” (Fekjær, 2008, s. 342)

### 3. Metode

#### 3.1. Vurdering av metode

'' Når en undersøkelse er gjennomført, må forskeren ta metodespørsmålet opp til ny drøfting. Det innebærer selvkritikk. Før en undersøkelse blir satt i gang, innebærer det å tenke igjennom hvordan undersøkelsen kan gjennomføres fra start til slutt. Du må altså prøve å se for deg hvordan du vil gjennomføre prosjektet ditt med den metoden du har valgt. Står valget mellom ulike metoder, må du ta en slik gjennomgang og vurdere fordeler og ulemper med hver av metodene. Da er du tryggere på valget ditt. Etter at undersøkelsen er gjennomført, dreier det seg om å vurdere hvordan metoden fungerte, og om den var et tjenlig redskap til å besvare problemstillingen'' (Dalland, 2020, s. 57)

### 3.2. Hvordan kan vi stole på sluttresultatet etter forskningen?

'' Ifølge Dalland må man i enhver undersøkelse, enten det er et studentprosjekt eller en omfattende forskningsprosess ta valg. Det er alt i fra valg av tema for undersøkelsen, valg av problemstilling, forskningsmetode, hvem eller hva som kan bidra til data, hvordan data skal samles inn og deretter analyseres, vurderes og konkluderes. Hvor godt har vi besvart spørsmålet, problemstillingen vi har stilt? I hvilken grad er resultatet holdbart eller gyldig, avhenger av hvor godt vi er i stand til å gjøre rede for de valgene vi har tatt i løpet av prosessen, og hva de har hatt å bety for resultatet. Med en vitenskapelig innstilling er det noen normer og idealer vi bør anstrenge oss for å følge uansett valg av metode'' (Dalland, 2020, s. 57)

''De kravene man bør forholde seg til ifølge Dalland er:

- Pålitelighet
- Åpenhet om resultatet
- Krav til bruk av metode
- Resultatene skal være i overensstemmelse med virkeligheten
- Utvalg av data
- Redegjør for valg av data
- Data skal brukes nøyaktig
- Forskerens førforståelse skal klargjøres
- Resultatene skal være kontrollerbare
- Forskningsvirksomheten bør være kumulativ

- Verdinøytralitet og objektivitet
- Egne verdistandpunkter``

(Dalland, 2020, s. 58-62)

### 3.3. Valg av metode

Min problemstilling som lyder `` *Hvordan kan forebyggende arbeid redusere utvikling av rusmisbruk hos ungdom*`` kan bli besvart ved bruk av flere ulike metoder. Metode er en fremgangsmåte man bruker for å finne svar på et forskningsspørsmål. Det er viktig å finne en metode som er relevant til problemstillingen man ønsker å få svar på for få mest mulig utbytte av forskningen og resultatene.

Noen kjente metoder som vanligvis blir brukt er kvalitativ og kvantitativ metode. Disse kan være gode forskningsmetoder å bruke, men da jeg ønsker å få et bedre innblikk i studier som allerede har blitt gjort på forskningsfeltet jeg har valgt å fokusere på vil jeg derfor bruke litteraturstudie som metode. Mitt mål med å bruke denne forskningsmetoden er å formulere en oversikt over litteraturstudier som allerede har blitt besvart på i forhold til min problemstilling.

### 3.4. Kvalitativ og Kvantitativ Metode

Vi har mange ulike former for metode. Som nevnt finnes det to metoder som har blitt mye brukt. Dette er kvantitativ og kvalitativ forskningsmetode.

``Kvalitativ forskning innebærer å utforske menneskelige prosesser eller problemer i en virkelig setting. I kvalitativ forskning skal forskeren være åpen for hva deltakerne gjør og sier, og videre løfte deres perspektiv frem`` (Postholm, 2005, s. 9)

``De kvantitative metodene har den fordelen at de gir data i form av målbare enheter. Tallene gir oss muligheter til å foreta regneoperasjoner, enten vi ønsker å finne gjennomsnittlig inntekt i befolkningen eller hvor stor prosent av befolkningen som er avhengig av sosialhjelp`` (Dalland, 2020, s. 54)

``De kvalitative metodene tar sikte på å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle`` (Dalland, 2020, s. 54)

``Både kvalitativt og kvantitativt orienterte metoder bidrar på hver sin måte til en bedre forståelse av det samfunnet vi lever i, og av hvordan enkeltmennesker, grupper og institusjoner handler og samhandler (Dalland, 2020, s. 54)

### 3.5. Litteraturstudie

Ifølge Aveyard er litteraturstudie kort fortalt en omfattende studie som relaterer til et spesifikt spørsmål. (Aveyard, 2018, s. 2) Når du benytter deg av en litteraturstudie identifiserer du et forskningsspørsmål for deretter å prøve å analysere det du har funnet av relevant litteratur ved hjelp av en systematisk tilnærming. (Aveyard, 2018, s. 2) Aveyard sier også at litteraturstudier er viktige fordi de oppsummerer litteratur som er tilgjengelig på hvilket som helst tema. (Aveyard, 2018, s. 4)

Man tilegner seg god kunnskap i løpet av årene man har som student og lærer utrolig masse. Man får god grunnleggende kunnskap om faget man studerer, i tillegg til erfaringer fra praksis. Når man derimot skal velge tema man ønsker å skrive om på bachelor kan det hende man ikke har gått nok i dybden i tidligere undervisning på det valgte temaet man ønsker å skrive om. Dermed blir litteraturstudie en naturlig retning å lene seg i, da man kan bruke tidligere forskningsartikler som har fokusert på akkurat det temaet og problemstillingen man vil ha.

Litteraturstudie blir den metoden jeg synes passer best til min problemstilling, da jeg ønsker å få bedre oversikt og innsikt i forskning som allerede har blitt gjort på området som omhandler min problemstilling.

### 3.6. Datainnsamling

I selve søkeprosessen for å finne ulike artikler brukte jeg både Oria, Idunn, og Google Scholar. De artiklene jeg til slutt konkluderte med å bruke fant jeg gjennom databasene Oria og Idunn. Disse fant jeg gjennom Universitetsbiblioteket til Stavanger. Selve søkeprosessen legger jeg med i Tabell 1 nedenfor.

Tabell 1.

Database	Søkeord	Antall treff	Valgt Artikkel	Forfatter
Oria	Rusmisbruk, Forebygging	26	<i>''Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse''</i>	Ingvild Sellereite, Monika Haga og Håvard Lorås
Oria	Marginalisering, Rus, psykisk helse, ungdom	15	<i>''Tilpasning eller tilbaketrekning? – Tilhørighetsstrategier blant unge voksne med rus og psykiske helseproblemer''</i>	Randi Semb Marit Borg & Ottar Ness
Idunn	Ungdom, Rus	93	<i>''Fedres relasjoner til sønner med narkotikaproblemer – tvetydige og motsetningsfulle''</i>	Randi Ervik, Edle Ravndal og Stian Biong
Idunn	Ungdom, Rus, Forebygging	69	<i>''Hva kjennetegner ungdom som går på norske fritidsklubber og ungdomshus''</i>	Idunn Seland & Patrick Lie Andersen

### 3.7. Kriterier for datainnsamling

''Korrekt bruk av data betyr at man skal være mest mulig nøyaktig under innsamlingen, behandlingen, og analysen av data. Resultatet skal være minst mulig avhengig av den som utfører undersøkelsen'' (Dalland, 2020, s. 60)

I datainnsamlingen min har jeg brukt fagfellesvurderte forskningsartikler som er i en vitenskapelig publikasjon, i tillegg til pensumlitteratur. Grunnen til at jeg valgte akkurat disse

artiklene er fordi de inneholder gode argumenter som belyser min problemstilling og hva jeg ønsker å få frem med forskningen min på dette området.

Da dette er en tidlig fase i oppgaveskrivingen er det også viktig å ta stilling til etiske dilemmaer eller problemer som kan oppstå i særlig de første fasene av forskningsprosessen. Disse dilemmaene eller problemene som kan oppstå kan være:

``Valg av forskningsoppgave, utforming av problemstilling, innhenting av personopplysninger, datainnsamling, bruk og formidling av forskningen. Etiske problemer kan være uforutsette, ikke tilstrekkelig, påaktet, eller oppstå fordi en ikke kjente til konsekvensene av egen forskning`` (Halvorsen, 2003, s. 160)

Dersom noen av de overnevnte ikke er overens med kriterier oppgaven spør etter, kan oppsettet og oppgaven bli feil.

### 3.8. Inklusjon og Eksklusjonskriterier

Da jeg begynte å søke gjorde jeg tilfeldige søk på forskjellige databaser for å bli mer obs på hva jeg burde fokusere på i søkene mine og samtidig bli inspirert. Da jeg etter hvert ble mer bevisst på hva jeg burde søke på gjorde jeg systematiske søk i de ulike databasene jeg etter hvert brukte som mine hovedkilder. Både Oria, Google Scholar og Idunn ble gode utgangspunkt for søking. De vanligste søkeordene mine var ``Forebygging, Ungdom, Rus`` da det er disse type temaene problemstillingen min er basert på.

Når det kom til prosessen med å finne forskningsartikler jeg ville bruke vurderte jeg hva jeg ville fokusere på som best mulig ville passe til min problemstilling. Jeg satte meg derfor ulike inklusjonskriterier:

- Artiklene kan ikke være mer enn 5 år gamle
- Forskingen skal være en vitenskapelig publikasjon og fagfellesvurdert
- Artiklene skal inneholde en form for forebygging i forhold til rus
- Artiklene skal fokusere på ungdom/ unge voksne

Jeg måtte også ekskludere en del artikler. Da jeg drev med selve forskningen var jeg veldig presis og nøye da jeg leste gjennom de forskjellige artiklene. Her var jeg påpasselig når det gjaldt både tittel og tema. Dersom tittelen eller formålet med artikkelen ikke passet sammen med min problemstilling ble den ekskludert. Dette kunne være artikler som ikke fokuserte på ungdommer som målgruppe, eller ikke hadde noen form for tendenser til forebyggende arbeid i artikkelen.

Etter hvert fant jeg en del artikler som kunne gjøre seg gjeldende, og da ble det å ta en ny gjennomgang av de for å se hvilke som var mest relevante. Jeg måtte analysere og få en god oversikt over artiklene før jeg til slutt valgte de fire artiklene jeg følte besvarte min problemstilling best mulig.

### 3.9. Kildekritikk

I arbeidet for å finne ulike artikler til problemstillingen min måtte jeg være kildekritisk.

``Kildekritikk betyr ikke at vi skal opphøye oss til dommere over forskningsarbeidet bak en rapport eller den faglige kvaliteten på en bok. Derimot betyr kildekritikk at du så godt du kan vurderer i hvilken grad litteraturen du har funnet, lar seg bruke til å beskrive og belyse problemstillingen din`` (Dalland, 2020, s. 152)

Når man skal finne kilder til forskningen sin er det viktig å være kritisk. Man skal være påpasselig med at informasjonen man finner i forskningen stemmer overens med problemstillingen man har.

Dalland viser til tre ulike faktorer som er viktige å benytte seg av da man skal fokusere på kildekritikk. Det er relevans, gyldighet og holdbarhet.

``Relevansen handler om hvorvidt kilden kan bidra til spørsmålene som problemstillingen reiser`` (Dalland, 2020, s. 153)

``Kildens kvalitet handler om hvilken type kilde det er, hvor troverdig (gyldig) den er, og hvilken effekt (holdbarhet) den har`` (Dalland, 2020, s. 153)

### 3.10. Validitet og reliabilitet

“Det finnes anerkjente vitenskapelige metoderegler og kunnskapskrav. Metodene skal gi troverdig kunnskap. Det betyr at kravene til validitet og reliabilitet må være oppfylt. Validitet står for relevans og gyldighet. Det som måles, må ha relevans og være gyldig for det problemet som undersøkes. Reliabilitet betyr pålitelighet, og handler om at målinger må utføres korrekt, og at eventuelle feilmarginer angis” (Dalland, 2020, s. 43)

Det at metodene skal gi troverdig kunnskap vil si at man skal kunne stole på det som blir skrevet. Validitet og relevans må være oppfylt, altså artiklene må være relevante og gyldige for oppgaven. Reliabiliteten handler om hvor mye man kan stole på at det vi har funnet er korrekt informasjon.

#### *Artiklenes validitet og reliabilitet*

Oppgaven krever at artiklene ikke er mer enn fem år gamle, og at de er i en vitenskapelig publikasjon fra fagfellesvurderte tidsskrifter. Dette måtte jeg forsikre meg om før jeg tok dem i bruk. Dette viser til at validiteten og reliabiliteten er pålitelige da de er vurdert ut fra strenge kriterier og retningslinjer som tilsier at de er troverdige.

Datainnsamlingen er gjort nøye, og inklusjonskriteriene er godt oppfølgt og derfor kan jeg påstå at artiklene både er av validitet og reliabilitet. Alle artiklene er også oppdatert med ny dato og ny forskningen noe som tilsier at gyldigheten på artiklene er troverdig.

Forskningsartiklene jeg har valgt å fokusere på er både av kvantitativ og kvalitativ tilnærming. Artiklene jeg har valgt fokuserer på ulike arenaer forebyggende arbeid skjer i forhold til ungdom og unge voksne. Dette valgte jeg fordi jeg vil se det forebyggende arbeidets påvirkningskraft. Fokuset ligger i hvordan det forebyggende arbeidet skjer, og hvordan utfallet av arbeidet er på de ulike stedene. Jeg føler dette belyser min problemstilling.

## 4. Resultater

### 4.1. Presentasjon av funn



Jeg presenterer funnene mine i Tabell 2 nedenfor. Her beskriver jeg tittel & år, formålet med artikkelen, hvilken metode som er brukt, respondenter, alder på respondentene, og noen sentrale tema som det er satt fokus på i artiklene.

Tabell 2.

<b>Tittel, År</b>	<b>Formål</b>	<b>Metode</b>	<b>Respondenter</b>	<b>Alder</b>	<b>Sentrale Tema</b>
<p>``Hva kjennetegner ungdom som går på norske fritidsklubber og ungdomshus``</p> <p>Publisert: 2020</p>	<p>De undersøker den sosiale sammen setningen av ungdom og deres bruk av fritidsklubber i Norge.</p>	<p>Kvantitativ metode er brukt i form av spørreskjema</p>	<p>Landsrepresentative data: 145 900 elever deltok i spørreundersøkelsen</p> <p>I analysene ble data fra 117 429 elever brukt</p>	<p>Ungdom i alderen 13-16</p>	<p>Helse, Sosiale relasjoner, problematferd, rus, folkehelse arbeid, kriminalitet,</p>
<p>``Fedres relasjoner til sønner med narkotikaproblemer – tvetydige og motsetningsfulle``</p>	<p>Formålet med artikkelen er å finne ut hvilke belastninger det kan ha for relasjonen til far og sønn når sønnen er involvert i et rusmiljø</p>	<p>Kvalitativ metode i form av forskningsintervjuer</p>	<p>4 fedre som har eller hadde hatt sønner med rusproblemer</p>	<p>Fedrene var mellom alderen 45-70 år</p>	<p>Narkotikaproblemer, farsrolle, relasjon, erfaringer</p>
<p>``Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse``</p>	<p>Formålet med artikkelen er å få informasjon om brukernes erfaringer av aktivitets og oppfølgingstilbudet FIRE</p>	<p>Kvantitativ metode i form av spørreskjema</p>	<p>Aktive eller tidligere aktive medlemmer av FIRE</p>	<p>Over 18 år.</p>	<p>FIRE, fysisk aktivitet, helsefremmende, tilhørighet, mestring, Empowerment, forebygging</p>

`` Tilpasning eller tilbaketrekning? – Tilhørighetsstrategier blant unge voksne med rus- og psykiske helseproblemer	Artikkelen handler om tilhørighet hos unge voksne med samtidige rus og psykiske helseproblemer	Kvalitative dybdeintervju	7 deltagere med ROP problemer	Alderen varierte mellom 20-30 år med 22 år som medianverdi	Tilpasningsstrategier, mainstream/outsider, rus, marginalisering
---	--	---------------------------	-------------------------------	--	--

**`` Hva kjennetegner ungdom som går på norske fritidsklubber og ungdomshus``**

Denne artikkelen er skrevet av Idunn Seland og Patrick Lie Andersen i 2020. Analysen tar utgangspunkt i data basert på 117 429 elevers svar på spørreskjema.

Artikkelen baserer seg på viktigheten av fritidsklubber og ungdomshus som en del av den norske statlige ungdomspolitikken. Fritidsaktivitetene skal bidra til å skape en fritid med mening, verdi og sosialisering, i tillegg til at ungdommene selv skal få delta og bli inkludert.

Det kommer frem av studien at med ungdoms medvirkning og selvbestemmelse, selvkontroll, oppøving av ferdigheter og initiativ, gjør det at fritidsklubbene får en samfunnsbyggende rolle, og at klubben som tiltak for å motvirke rus og kriminalitet blant ungdom står sentralt.

Ifølge Örebro studien vises det at ungdom som benytter seg av fritidsklubber er mer involvert i kriminalitet, aggressiv atferd, bruk av rusmidler, lovbrudd og frafall i skole. Dette funnet følges opp av Mahoney et al. (2001) og Stattin et al. (2005).

Funnene viser også at målsettingene om forebygging og forskningsbasert framstilling av det å gå på fritidsklubb blir påvirket av det sosiale miljøet. Det er spenninger mellom positive og negative aspekter ved å være en del av fellesskapet. For at forebyggingen skal få en effekt er en hypotese at det avhenger av hvem som bruker klubben. Samtidig avhenger dette av hvordan de ansatte på klubben jobber for å bygge et trygt, inkluderende og mestringsfremmende miljø.

Ifølge sammenhengen mellom variablene og klubb deltakelsene ser man at sannsynligheten for deltakelse på fritidsklubb øker i forhold til f.eks. cannabisbruk.

Denne studien bekrefter blant annet at ungdom som har utfordringer i livet sitt går på fritidsklubber. I tillegg viser det at for at fritidsklubbene skal virke forebyggende mot ulike typer ungdomsproblemer kreves det innsats fra klubbledere og klubbansatte.

### **``Fedres relasjoner til sønner med narkotikaproblemer – tvetydige og motsetningsfulle``**

Denne artikkelen er skrevet av Randi Ervik, Edle Ravndal, og Stian Bong i 2019. Denne artikkelen tar utgangspunkt i fire fedres som har eller har hatt sønner med rusproblemer.

Artikkelen tar for seg rusproblemer i familier og beskriver det som mer stigmatiserende enn psykiske lidelser. I tillegg vises det til at familieliv kan preges av problemer som forekommer av rus. Dette både økonomiske problemer og bekymringer for helsen.

Det vises til en norsk doktorgradsavhandling som omhandler helsen til menn som har alvorlige rus og psykiske helseproblemer. Et av deres hovedfunn var at problemene handlet om en vanskelig relasjon til far. Hvordan far utøvde sin farsrolle var en del av dette. Det sies at hjelp til å komme overens med far gjennom enten terapi eller møter gjorde en endring til det bedre. Problemer mellom sønn og far hjalp på å bidra til en usikkerhet hos sønnene som handlet om uklar identitet, konflikter og mangel på tilhørighet.

Etterfulgt av intervjuene ble det gjort noen funn. Fedre beskrev farsrollen og relasjonen til sønnene med at det hadde en sammenheng med individuelle familiære, kulturelle og samfunnsmessige forhold og endringer. En usikkerhet i farsrollen ble beskrevet av hvor streng man var, eller forventninger til sønnen. Det ble også nevnt fysisk vold mellom far og sønn.

Et av temaene fedrene fikk spørsmål om var hvordan fedrene beskrev relasjonen til sønnene sine, både fra tidlig i livet og med tanke på fremtiden. Her kom det frem at alle fedrene mente de hadde vært gode nok.

Hauge (2010) viser til farsrollen og sier at den nå handler om samarbeid og dialog.

Hovedfunnet i denne studien er at fedrenes erfaringer med farsrollen og relasjonen til sønnene sine kan forstås som tvetydige og motsetningsfulle.

## ``Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse``

Denne artikkelen er skrevet av Ingvild Sellereite, Monika Haga og Håvard Lorås. Den fokuserer på aktive medlemmer eller tidligere aktive medlemmers erfaringer med FIRE.

FIRE har siden 2008 vært et etterverns tilbud innen frivillig sektor. Bakgrunnen for etableringen av stiftelsen var behovet for oppfølging, fritidsaktiviteter og rusfritt nettverk etter endt rusbehandling, dette uavhengig av kjønn og alder. Steget ut i det normale liv ble forbundet med forventninger rundt familie, jobb og skole. Dette kunne resultere i tilbakefall.

Det nevnes at hovedverktøyet for relasjonsbygging og oppfølging er fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet skal bevisst kunne gi positive virkninger som økt velvære, mestring, redusert stress og uro, og å forebygge og redusere lettere psykiske lidelser som depresjon og angst. Det kommer også frem at fysisk aktivitet er et lovende supplement i rusbehandling.

Det kommer også frem av folkehelseloven fra 2011 at den skal bidra til et folkehelsearbeid som reduserer ulikheter i helse mellom grupper i befolkningen. (Mæland, 2016)  
Artikkelen sier at folkehelsearbeidet i dag bygger på tradisjonelt forebyggende helsearbeid, men er utvidet når det kommer til målsetninger, bruk av virkemidler og grad av involvering. Det nevnes at det moderne helsefremmende arbeidet dreier seg om å styrke menneskers helse. Dette kan bli gjort ved å arbeide for å fremme generelle helseressurser blant folk og i omgivelsene, f.eks. gode lokalsamfunn, arbeid, trygghet, sosialt nettverk og velferd.

Funnene fra brukerundersøkelsen viser en positiv enighet rundt følelsen av mestring etter deltagelse i FIRE. I stiftelsen er mestring en av kjerneverdiene og fokusområdene. Det kommer frem av studien at høy mestringstillit kan hjelpe en person til å få kontroll over trangen til å ruse seg.

Ifølge studien bidrar også fysisk aktivitet til sosialisering og fritak fra bekymringer. (Passmore & French, 2000) Flere studier, vist til i review- artikkelen til Linke og Ussher (2015) støtter opp rundt antagelsen om at fysisk aktivitet bidrar positivt både i behandling og forebygging av rusrelaterte lidelser.

Etter deltakelse i FIRE har medlemmene eller tidligere medlemmer opplevd større grad av mestring, tilhørighet og delaktighet.

### **``Tilpasning eller tilbaketrekning? – Tilhørighetsstrategier blant unge voksne med rus- og psykiske helseproblemer``**

Denne artikkelen er skrevet av Randi Semb, Marit Borg & Ottar Ness. Den baserer seg på syv medlemmer med ROP lidelser.

Studien viser til at tilhørighet til samfunnet kan være et viktig tema hos unge voksne med ROP- problemer. Disse menneskene er personer som ``står utenfor`` viktige samfunnsområder. I tillegg preges mange liv av lav livskvalitet.

Artikkelen sier at i overgangen fra å være ungdom til å bli voksen, kan identitetsspørsmål være av stor betydning, sammen med det å finne sin plass i samfunnet og utvikle identitet knyttet til samfunnsroller. (Alexander 2008; Benedicto og Moran 2007; Hall, Coffey og Williamson 1999; Lister, Smith, Middleton og Cox 2003). Det blir derfor antatt at identitet er en viktig dimensjon i de unge voksnes erfaringer med tilhørighet og samfunnstilhørighet. Det blir beskrevet at mainstream eller det A4-livet var en opplevelse av lite tilhørighet. Det sies også at de som prøver å få en mer mainstream livsstil likevel oppsøker miljøer preget av ruserfaringer eller andre former for utenforskap.

Det har blitt foreslått en kulturell teori for rusmisbruk som handler om motivasjonsfaktorer knyttet til identitetsendringer, og muligheter individet har for å få en positiv identitet. Dette ble foreslått av Anderson. Det kommer frem at man må forstå hva som er ønsket identitet for å kunne hjelpe rusmisbrukere, og at tiltak knyttet til sosiale arenaer, utdanning og jobb må ses i sammenheng med disse ønskene.

Artikkelen viser til at flere av deltagerne har negative erfaringer med å forholde seg til samfunnets forventninger av dem i ungdomsårene. Det blir beskrevet at de unge voksne har ønsker for sine liv, tar aktivt stilling til situasjonen de befinner seg i og tar valg på bakgrunn av dette. Her sies det at deres synspunkter må anerkjennes og tas på alvor, og at dette skal være et utgangspunkt for å vurdere hjelpebehovet deres. (Anvik 2013). Dette vil innebære å

ikke bare lytte, men undersøke hvilke muligheter som finnes, når det er nødvendig og bidra til å skape nye muligheter.

Studien sier at for at deltagerne skal oppleve at de har de samme mulighetene for deltagelse på samfunnsarenaer som andre innbyggere, må identiteten til den enkelte eller den ønskede identiteten tas i betraktning. Dette vil handle om å delta i meningsfulle aktiviteter, hvor erfaringene blir sett på som en ressurs.

Det vises til at for at dette skal fungere kreves det tjenester som retter blikket utover det individorienterte, som kjenne lokalmiljøet og sentrale rettigheter og muligheter som vil være relevante for personen. Det trengs videre også fagpersoner og tjenester med blikket rettet oppover som kan legge press på myndigheter for å ivareta rettigheter og behov for den aktuelle brukergruppen.

#### 4.2. Drøfting av funn

Det er viktig å få frem hva de ulike artiklene har til felles, men også hva som er ulikt. Alle artiklene er vitenskapelige publikasjoner i fellesvurderte tidsskrift. De fokuserer også på målgruppen jeg har fokusert på i problemstillingen min altså unge voksne. Fokuset i artiklene ligger på både forebygging og rus. Artiklene har også brukt forskjellige metoder til sin forskning. Det er brukt både kvantitative og kvalitative metoder. For å belyse og svare på min problemstilling vil det derfor si at jeg har fått utbytte av både kvantitative og kvalitative studier i tillegg til litteraturgjennomgang.

Artiklene tar utgangspunkt i ulike arenaer hvor forebyggende arbeid er en sentral faktor for unge voksne. De ulike arenaene som blir omtalt er ungdomshus/fritidsklubber, foreldre, fysisk aktivitet, i tillegg til at det blir diskutert tilhørighetsstrategier blant unge voksne. Ved å ta utgangspunkt i disse artiklene får jeg flere ulike synspunkter og perspektiver som er viktig å ta i betraktning for å kunne besvare min problemstilling. Det finnes utallige arenaer for forebyggende arbeid, og det ville vært umulig å få med alle i besvarelsen min, så funn av hva som fungerer på andre arenaer enn det jeg har valgt å ta med i min besvarelse viker litt fra problemstillingen. Vi får ikke besvart om strategiene som blir brukt faktisk fungerer eller ikke, men vi får innsyn i hvordan forebyggende arbeid kan være en god ressurs for redusering eller utvikling av rusproblemer som er det min problemstilling etterspør.

### 4.3. Diskusjon

Jeg har nå fått samlet inn god informasjon fra de ulike forskningsartiklene og fått et godt innblikk i hvordan det forebyggende arbeidet kan hjelpe. I denne delen av oppgaven skal jeg diskutere hva som kommer frem i de ulike artiklene i forhold til det forebyggende arbeidet og hvordan det kan være med på å redusere utvikling av rusmisbruk hos unge voksne. Hvordan kan det forebyggende arbeidet være til hjelp? Hvem spiller en viktig rolle i arbeidet?

### 4.4. Betydning av det forebyggende arbeidet på de ulike arenaene

Ifølge Hole dreier forebygging seg enkelt sagt om hvordan vi unngår at mennesker utvikler rusproblemer (Hole, 2014, s. 71) Forskningsartiklene jeg har tatt i bruk fokuserer også på dette temaet. Det kommer frem av første artikkel at poenget med å drive en fritidsklubb skal gi en forebyggende faktor i forhold til rusmisbruk ved at det skal skape en fritid med mening, verdi og sosialisering. Videre sies det at det sosiale miljøet på fritidsklubbene er det som legger grunnlag for hvordan det forebyggende arbeidet kan påvirkes, og at det er spenninger mellom positive og negative aspekter ved å være en del av fellesskapet.

Ifølge en undersøkelse gjort av NOVA kommer det frem at blant elever i ungdomsskolealder trives de aller fleste på skolen, oppholder seg mye hjemme, har gode venner og et nærmiljø de føler seg trygge i, og mange deltar i fritidsaktiviteter. Det er få som røyker, drikker alkohol eller bruker andre rusmidler. Dette endrer seg på videregående. Der er det flere som røyker, drikker og bruker rusmidler, flere orienterer seg unna familie og fokuserer mer på venner, og færre deltar i fritidsaktiviteter. (Helgesen, 2017, s. 193)

I lys av undersøkelsen fremlagt av Helgesen ser man at dette er en logisk forklaring på ungdommers og unge voksnes følelser og handlinger. Jeg mener man vil oppleve mange ulike ungdommer med ulike verdier og ulike miljøer på en fritidsklubb.

Hvordan kan de ansatte på fritidsklubber legge til rette for forebyggingsarbeid? Her skal som nevnt fokuset ligge på det sosiale miljøet, og her får rollen til de ansatte en viktig betydning. Jeg mener de ansatte har et stort ansvar når det gjelder forebyggingen, slik det også blir nevnt i artikkelen. Det blir også nevnt at bruk av cannabis er noe som kan øke sannsynligheten for deltakelse på klubbene. Derfor mener jeg oppgaven blir å legge til rette for at det ikke blir

inntak av rusmidler på klubbene, samtidig som man også skal være til hjelp for de som eventuelt sliter med dette. Dette er et spenningsfelt innen sosialt arbeid som kalles hjelp og kontroll. ``Sosialt arbeid handler om å hjelpe mennesker og marginaliserte grupper ut av en vanskelig livssituasjon samt å påvirke samfunnsforhold som bidrar til sosial ulikhet``

(Ellingsen, et al., 2015, s. 41)

Jeg mener det er viktig å ta i betraktning når man jobber tett på mennesker at noe av det viktigste vi gjør er å skape relasjoner. Skaper man gode sosiale relasjoner kan dette også bidra til å påvirke det sosiale miljøet. Vi kan si at vi jobber i, med og gjennom relasjoner. Vi jobber i relasjoner fordi vi inngår i sosiale sammenhenger, vi jobber med relasjoner når vi søker å forstå å bidra til endring i brukerens relasjon til andre i sine omgivelser og vi jobber gjennom relasjoner fordi relasjonen mellom sosialarbeider og bruker har betydning for opplevelsen av kontakten og hvordan arbeidet arter seg. (Ellingsen et al., 2015, s. 112-113)

For å kunne skape et godt sosialt miljø som påvirker forebyggingsarbeidet bør det være fokus på gode relasjoner og fellesskap heller enn på sosial ulikhet. Forebyggingsarbeidet ligger hos de ansatte og kan være til hjelp for ungdommene med utfordringer som velger å gå på fritidsklubbene.

I artikkel nummer to ble det diskutert fedrenes relasjon til sønnene sine, hvor alle fedrene mente at de hadde vært gode nok i denne rollen på den ene siden, på den andre siden kom det frem at noe av usikkerheten hos sønnene handlet om uklar identitet, konflikter og mangel på tilhørighet som kom av problemer med forholdet til far.

Denne artikkelen legger godt frem hvor viktig forholdet til foreldre og barn kan være i oppveksten med tanke på utvikling av rusmisbruk. Det at foreldrene selv mener de har gjort en god oppdragelse og representert seg selv som et godt forbilde trenger ikke nødvendigvis å bety at sønnene opplever det samme. Artikkelen viser også til dette da noe av sønnenes usikkerheter handlet om problemer med forholdet til far. Jeg mener at foreldrene har en viktig rolle når det kommer til forebygging for barna sine, særlig i ungdomsårene som kan være svært sårbare.

``Ungdomstiden framstår som en livsperiode som er ganske motsetningsfylt. Den er på den ene siden spennende og fargerik, full av brusende følelser, forelskelser, liv og engasjement.



På den andre siden er den preget av emosjonell turbulens med svingende stemninger, grubling, opprørstrang og identitetsforvirring` (Helgesen, 2017, s. 183)

At foreldre har en viktig rolle blir også bekreftet av Fekjær som sier at foreldrene selvsagt er de viktigste rollemodellene i barns oppvekst. Videre sier han at mange forebyggere har tenkt at det er viktig å sette søkelys på rusbruk, styrke kommunikasjon mellom foreldre og barn, gjøre foreldrene til gode rollemodeller og styrke ferdighetene i foreldrerollen. (Fekjær, 2008, s. 330)

Fekjærs utsagn om å styrke kommunikasjon mellom foreldre og barn blir også støttet opp av artikkelen hvor Hauge (2010) viser til farsrollen og sier at den nå handler om samarbeid og dialog. Motsetningene mellom fedrenes svar og sønnenes usikkerheter på grunn av far viser til hvor viktig kommunikasjon og forholdet mellom foreldre og barn er som et forebyggende verktøy for å unngå utvikling av rusmisbruk.

I forbindelse med Banduras teori om sosial læring kan man altså ut fra denne artikkelen også se at fedrene til sønnene sin atferd hadde sammenheng med hvordan deres fedre igjen opptrådte. Dette påvirket dermed deres sønner igjen hvor de ville leve opp til fars forventninger. Det viser at sønnenes tidligere observasjoner av far kan ha en sammenheng med deres atferd.

I motsetning til de andre artikkelene har artikkel tre som handler om fysisk aktivitet i tillegg til fokus på forebygging også et stort fokus på etterverntilbud, med tanke på at FIRE som er hovedfokuset i artikkelen er et etterverntilbud.

Jeg mener at på den ene siden er etterverntilbud så klart en oppfølging etter behandling slik at klienter som for eksempel har blitt rusfrie skal holde seg rusfrie. En annen mulig forklaring på ettervern kan man også se på som en slags form for tertiærforebygging ved at klientene går ut som helt normale mennesker og at man skal drive med et forebyggende arbeid slik at de ikke begynner å ruse seg igjen. Dette vil da si at man skal behandle tidligere klienter som normale mennesker etter behandling og drive med vanlig forebygging, og ikke se på dem som tidligere rusmisbrukere selv om det også er ettervernsoppfølging man driver på med.

Ifølge Fekjær har klienter som har vært på langtidsinstitusjoner levd i et rusmiljø uten et rusfritt nettverk rundt seg, og at dersom rusvennene er det eneste de har er det ikke merkelig om man søker tilbake til disse vennene etterpå. Han sier at mange klienter også har manglete møtesteder og aktiviteter hvor de får utløp for sine interesser og brukt sine ressurser. (Fekjær, 2008, s. 278)

I lys av det Fekjær sier ser man at både ettervern men også forebyggende tiltak i forhold til artikkelen kan være viktige når det gjelder å holde på den fysiske aktiviteten men også å bygge rusfrie nettverk. Dette kan være viktig både for å ikke få tilbakefall, men også å styrke opp helsen sin.

Fysisk aktivitet kan være en viktig forebyggende faktor da det fremmer mestring og god selvfølelse. Helgesen viser til at det skal en del til for å kunne gjør det som er nødvendig for å oppnå økte ferdigheter i å mestre både stress og få bedre helse. Han sier at man må endre vaner og foreta store endringer for å få en god livsstil. Han sier også at gode og effektive hjelpetiltak vil være viktig for mennesker som ønsker å utvikle en sunnere livsstil. (Helgesen, 2017, s. 240) Dette viser igjen til viktigheten av både ettervern og forebyggende ressurser.

I tillegg omfatter denne studien en større aldersgruppe men har også fokuset på unge voksne. I spørreundersøkelsen sier flere at etter oppholdet på FIRE opplevde de mestring og bedre helse, og flere opprettholdte også dette etter de var ferdige. Det var også få som hadde tilbakefall i forhold til rus. Dette resulterer i at virkningen av ettervernet eller som jeg også vil referere til som forebyggende arbeid faktisk har hatt en fungerende effekt.

Den siste artikkelen omfatter tilhørighetsstrategier blant unge voksne med rus og psykiske lidelser. Det blir referert til at dette er personer som står utenfor viktige samfunnsområder, altså som opplever marginalisering. Det er en klar sammenheng mellom det å ha psykiske lidelser og bruk av rusmidler. Man kan kalle denne sammenhengen for ROP lidelse som indikerer at personen har minst to selvstendige lidelser. (Evjen et al., 2012, s. 24)

Noe artikkelen går særlig innpå er overgangen fra å være ungdom til å bli voksen. Her er fokuset på identitetsspørsmål, som handler om å finne sin plass og få en tilhørighet i samfunnet, samtidig som man utvikler sin egen identitet. Ifølge Erikson sin stadieteori hevdes det at den unges hovedoppgave når man er i puberteten er å danne en positiv identitet som et

voksen samfunnsmedlem. Dette handler om løsrivning fra foreldre, og at man skal bli et selvstendig voksen samfunnsmedlem. Det sies også at identiteten kan knyttes til ulike sosiale instanser og organisasjoner i samfunnet, politisk tilhørighet, livssyn, fritidsaktiviteter, yrke, osv. Tilhørighet bidrar altså til å styrke identiteten. (Helgesen, 2017, s. 186-187)

Eriksons stadieteori styrkes opp av artikkelen som også viser til at identitet er viktig dimensjon for tilhørighet. Hvordan forebyggende arbeid kan hjelpe til å skape en positiv identitet handler om at man må ha forståelse for hva som er ønsket identitet. Man må ha et helhetlig menneskesyn og se mennesket og deres behov og ønsker.

Dersom tilfellet er at ungdom har negative erfaringer med å forholde seg til samfunnets forventninger av dem kan dette skape et press og usikkerhet. Dette kan igjen være en barriere for identitetsutvikling og kan være en av faktorene som fører til at mange vender seg til rus. Derfor som nevnt for å drive forebyggende arbeid er det viktig å ta i betraktning de unge voksnes egne ønsker for sine liv, og ta stilling til situasjonen de står i. Dette skal være utgangspunktet for hjelpebehovet de har.

Å se sammenhengen mellom psykiske lidelser og rusmisbruk er viktig for å få en helhetlig forståelse av hvordan de to ulike faktorene påvirker hverandre. Jeg mener også at for å kunne drive med et godt forebyggende arbeid må man kunne se helheten for å vite hvor man skal gå frem i situasjonen man er i, og hvordan man kan tilrettelegge best mulig.

I denne artikkelen ser man viktigheten av hvordan psyken også kan påvirke særlig unge voksne som er i en sårbar fase i livet til å ta i bruk rusmidler for å dempe effekten av de vonde følelsene. I tillegg ser man også betydningen av hvordan samfunnets forventninger kan skape marginalisering hos andre. Her kommer skillet mellom individ og samfunn inn som er en viktig del av arbeidet til en sosialarbeider.

Sosiale problemer er noe som oppstår i forholdet mellom individ og samfunn. Det handler om at selv om individer har sosiale problemer slik som arbeidsledighet og rusmisbruk, vil det ikke være riktig å betegne dem som individuelle problemer. Det kan faktisk være samfunnsmessige årsaker til at de oppstår. (Ellingsen et al., 2015, s. 25)

Banduras teori viser også til de ulike mediatorene omgivelser, oppmerksomhet og motivasjon. Ut fra artiklene og det forebyggende arbeidet ser vi at alle disse mediatorene spiller en rolle. Omgivelser i form av både fritidsklubber, foreldre, altså selve miljøet de unge voksne befinner seg i. Oppmerksomhet kan man finne både hos foreldrene, de ansatte som jobber de ulike stedene som skal drive den forebyggende virksomheten. Motivasjonen kan komme gjennom den fysiske aktiviteten. Alle disse mediatorene spiller altså en rolle for det forebyggende arbeidet som blir gjort i forhold til å redusere utvikling av rusmisbruk hos unge voksne.

Det finnes som sagt mange ulike måter å drive forebyggende arbeid på. Den ene modellen jeg tidligere beskrev som kan bli brukt i arbeid med blant annet rusmisbrukere er MI, altså motiverende intervju. Motiverende intervju kan være en bindende faktor til blant annet å skape indre motivasjon som kan føre til mestring. Ut fra artiklene, særlig i forhold til fysisk aktivitet og tilpasningsstrategier ser man at motivasjon kan skape mestring noe som gjør at man har det bra med seg selv. Har man det bra med seg selv kan man tilpasse oss bedre, skape et bedre miljø, og føle mer tilhørighet til samfunnet. Dette bidrar også til en mindre utvikling av rusbruk. Derfor kan motiverende intervju, altså oppmuntrende samtaler enten det er foreldre med barna eller sosionomer med klienter være et godt verktøy i det forebyggende arbeidet.

#### 4.5. Sammenhengen mellom helse og rusmisbruk

Hvorfor velger man egentlig å benytte seg av rus? Man har sett ifølge artiklene at de fleste unge voksne som benytter seg av rus føler en manglende tilhørighet til samfunnet, eller sliter psykisk. Fekjær viser til at en forening mot narkotika brukte slagordet ``Rus rammer tilfeldig`` i en vervekampanje de hadde i 2001. Men derimot viste undersøkelser at de fleste ``tunge`` stoffmisbrukere har problemer før de ble narkomane. Disse menneskene var taperne på skolen, mobbeofre, eller fra barnepsykiatrien. Dette var også mennesker som hadde vært mye i kontakt med hjelpeapparatet både fra alkoholistsorgen, psykiatrien og kriminalomsorgen (Fekjær, 2008, s. 95)

Her ser man at de fleste som faktisk har problemer med rus har en bakenforliggende årsak i form av traumatiserende opplevelser i oppveksten, psykiatri eller kriminalomsorgen. Igjen

kommer viktigheten av sammenheng mellom det å ha en god helse og ha det bra med seg selv frem som kan være en forebyggende faktor for utvikling av rusmisbruk.

Det forebyggende arbeidet som er gjort i artiklene er for å fremme en god helse hos klientene. Dette i form av fritidsklubber for sosialisering, fysisk aktivitet, og kommunikasjon for å skape gode relasjoner og dialoger. Helgesen viser til at aktuelle målområder som det er viktig å ha fokus på i helsefremmende sammenheng er både røykeslutt, endring av alkohol og seksualvaner, sunnere kosthold og økt fysisk aktivitet. Han sier at slike mål forutsetter både reduksjon av helseskadelige atferdsmønstre og etablering av sunnhetsfremmende aktiviteter. (Helgesen, 2017, s. 240)

For å skape endring av atferdsmønstre kan man måtte trenge betydelig motiverende støtte fra andre sier også Helgesen. (Helgesen, 2017, s. 249) Det er her viktigheten av forebyggende arbeid kommer inn. Ifølge artiklene opplever individene mestring, motivasjon og en tilhørighet ved å benytte seg av de ulike forebyggende tiltakene. God helse og god psyke viser til at det kan være med på å forebygge og hjelpe til å redusere utvikling av rusmisbruk.

#### 4.6. Konklusjon

I denne oppgaven var målet å finne ut hvordan forebyggende arbeid kan hjelpe på å redusere utviklingen av rusmisbruk hos unge voksne. Det jeg har funnet ut gjennom resultatene av artiklene er at det blir brukt flere forskjellige fremgangsmåter til hvordan de driver sitt forebyggende arbeid. De ulike fremgangsmåtene er som nevnt bruk av fritidsklubber, fysisk aktivitet, og god kommunikasjon og dialog. Artiklene viser ikke alle tydelige resultater på hvor godt det forebyggende arbeidet lar seg gjøre i det lange løp, men viser til resultater av progresjon og at det har hatt en fungerende effekt.

Et viktig utgangspunkt i denne oppgaven er å se en sammenheng mellom psyken hos unge voksne og rusmisbruk. Grunnen til dette er fordi psyken har en stor påvirkning særlig hos sårbare unge mennesker, og er noe som kan være en bindende faktor til bruk av rusmisbruk.

Hvordan det forebyggende arbeidet kan redusere utvikling av rusmisbruk kan man delvis besvare med at man må ha et helhetlig menneskesyn, altså se hele mennesket og deres behov og dette kan man gjøre på best mulig måte gjennom å skape gode relasjoner, dialoger og god

kommunikasjon. Dersom man ser hele mennesket, altså fokuserer både på det fysiske, psykiske, sosiale, kulturelle og åndelige ved mennesket og klarer å se en sammenheng vil man da klare å legge seg et godt utgangspunkt til hvordan man tilrettelegge og hjelpe det enkelte individet.

I tillegg til dette har man så mange forskjellige måter å drive forebygging på. Fysisk aktivitet skaper mestring og motivasjon, fritidsklubber hjelper på det sosiale og det å føle en tilhørighet og gode dialoger og forståelse kan føre til at man føler seg sett og hørt. Alle disse måtene å drive forebygging på er medvirkende faktorer som kan bidra til å styrke både psyken, helsen og annet som da kan motvirke negative og vonde følelser. God helse er viktig og kan ha en positiv virkning da det kan hjelpe på å redusere utvikling av rusmisbruk.

Det er viktig å påpeke at det finnes flere måter å drive forebyggende arbeid på, og i denne oppgaven er det tatt utgangspunkt i noen få. Resultatene har bevist at det forebyggende arbeidet har hatt en positiv effekt når det gjelder å redusere utvikling av rusmisbruk hos unge voksne, og har vist til hvordan man kan gå frem i form av ulike måter å drive forebygging på.

Jeg konkluderer med at de ulike typene for forebygging, altså fritidsklubber, fysisk aktivitet og kommunikasjon eller gode dialoger er med på å hindre utvikling av rusmisbruk. Hvordan det kan bidra til å redusere utviklingen av rusmisbruk mener jeg går på at de forebyggende ressursene er med på å skape bedre helse, styrke psyken, skape tilhørighet, og et trygt miljø hos de unge voksne eller ungdommene de ulike artiklene i forskningen er gjort med. Grunnen til det er fordi jeg tror og mener at når disse menneskene har en god psyke og positive tanker, vil sannsynligheten for å ty til rus bli relativt mye mindre enn det den ellers ville vært dersom de hadde hatt problemer. Dette bekrefter også resultatene i forskningen ved at flere opplever å ha det bra med seg selv ved hjelp av det forebyggende arbeidet som har blitt gjort.

## Litteraturliste

Aveyard, H. (2018). *Doing a literature review in health and social care – a practical guide*. (fourth edition) Open university press (1 Kapittel)

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving*. (7. utg.) Gyldendal Norsk Forlag (Hele Boken)

Ellingsen, T. I., Levin, I., Berg, B. & Kleppe, C. L. (2015) *Sosialt Arbeid – En grunnbok* (1. utg.). Universitetsforlaget. (Hele boken)

Ervik, R., Ravndal, E., Biong, S. (2019) Fedres relasjoner til sønner med narkotikaproblemer – tvetydige og motsetningsfulle *Fokus på familien* (4) 200-2016

[https://www-idunn-no.ezproxy.uis.no/fokus/2019/03/fedres\\_relasjoner\\_til\\_soenner\\_med\\_narkotikaproblemer\\_tve\\_ty](https://www-idunn-no.ezproxy.uis.no/fokus/2019/03/fedres_relasjoner_til_soenner_med_narkotikaproblemer_tve_ty)

Evjen, R., Kielland, B.K., Øiern, T. (2012) *Dobbelt opp – om psykiske lidelser og rusmisbruk* Universitetsforlaget (1 kapittel)

Fekjær, O. H. (2008) *Rus – Bruk, Motiver, Skader, Behandling, Forebygging, Historikk* (3. utg.) Gyldendal Norsk Forlag (Hele boken)

Folkehelseloven. (2012). *Lov om folkehelsearbeid* (LOV-2011-06-24-29). Lovdata.

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

Glemmestad, H., Kleppe, C. L. (2019) *Arbeidsinkludering i sosialt arbeid* (1.utg.) Fagbokforlaget (1 kapittel)

Halvorsen, K. (2003). *Å forske på samfunnet – en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (4. utg.) Cappelen Akademisk Forlag (1 kapittel)

Helgesen, A. L. (2017). *Menneskets dimensjoner – en lærebok i psykologi*. (3. utg.) Cappelen Damm (2 kapitler)

Helsedirektoratet. (2017, 07. Mars) *Motiverende Intervju som metode*. Helsedirektoratet  
<https://www.helsedirektoratet.no/tema/motiverende-intervju-mi/motiverende-intervju-som-metode>

Hole, R. (2014) *Forebygging og behandling av rusproblemer – en innføring* (1. utg.)  
Universitetsforlaget (Hele boken)

Postholm, B.M. (2005). *Kvalitativ metode – en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasesstudier*. (2. utg.) Universitetsforlaget (1 kapittel)

Seland, I. Andersen, L.P. (2020) Hva kjennetegner ungdom som går på fritidsklubber og ungdomshus? *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*, (2) 6-26

[https://www.idunn-no.ezproxy.uis.no/ntu/2020/01/hva\\_kjennetegner\\_ungdom\\_som\\_gaar\\_paa\\_norske\\_fritidsklubber\\_og](https://www.idunn-no.ezproxy.uis.no/ntu/2020/01/hva_kjennetegner_ungdom_som_gaar_paa_norske_fritidsklubber_og)

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 et skritt videre. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* (5) 39-51

[https://www.idunn-no.ezproxy.uis.no/tph/2019/01/fysisk\\_aktivitet\\_som\\_verktoey\\_i\\_det\\_helsefremmende\\_arbeidet](https://www.idunn-no.ezproxy.uis.no/tph/2019/01/fysisk_aktivitet_som_verktoey_i_det_helsefremmende_arbeidet)

Semb, R., Borg, M., Ness, O. (2016) Tilpasning eller tilbaketrekning – Tilhørighetsstrategier blant unge voksne med rus- og psykiske helseproblemer. *Tidsskrift for velferdsforskning* (1) 204-220

[https://www.idunn.no/tidsskrift\\_for\\_velferdsforskning/2016/03/tilpasning\\_eller\\_tilbaketrekning\\_-\\_tilhoerighetsstrategier](https://www.idunn.no/tidsskrift_for_velferdsforskning/2016/03/tilpasning_eller_tilbaketrekning_-_tilhoerighetsstrategier)

Sletteland, N. (2016, 21. September) *Rusavhengighet og teoretiske perspektiver*. Slideshare  
<https://www.slideshare.net/NinaSletteland/rusavhengighet-og-teoretiske-perspektiver-pdf>



Sundfær, AA. (1999). *Ung og lovende – Barna til 31 mødre med rusproblemer i svangerskapet er blitt ungdommer*. Rusmiddeldirektoratet (1 kapittel)

Utforsksinnet. (2018, 28. Juli) *Sosial læring – Albert Banduras interessante teori*.  
<https://utforsksinnet.no/sosial-laering-albert-banduras-teori/>

Øia, T. (2013). *Ungdom, Rus og Marginalisering* (1. utg.). Cappelen Damm (1 kapittel)