

BSOBAC-3 22V – Bacheloroppgave med forskningsmetode

En kvalitativ studie

«Idrett i recovery»



Universitetet
i Stavanger

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Bachelor i sosialt arbeid

Universitetet i Stavanger mai 2022

Kandidatnummer: 7160

Antall ord: 11842

Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	3
1.1	Bakgrunn for valg av tema	3
1.2	Presentasjon av problemstilling.....	3
1.3	Begrepsavklaringer.....	4
1.3.1	Recovery.....	4
1.4	Formål med oppgaven	4
2	Tidligere forskning og kontekst.....	5
3	Teoretisk referanseramme	8
3.1	Rus.....	8
3.2	Rusavhengighet	8
3.3	Den norske idretten	8
3.4	Recovery.....	9
3.4.1	Personlig recovery	9
3.4.2	Relasjoner.....	10
4	Metode.....	11
4.1	Valg av metode.....	11
4.2	Datainnsamling.....	12
4.3	Forberedelse og gjennomføring av intervju.....	12
4.4	Analyse.....	13
4.5	Studiens troverdighet.....	14
4.5.1	Validitet	14
4.5.2	Reliabilitet	15
5	Presentasjon av funn.....	16
5.1	Idrett i behandling	16
5.2	Kan idretten erstatte russet?.....	16
5.3	Endring av viktige faktorer i livet	17
5.4	Idrettens påvirkning på fysisk og psykisk helse	17
5.5	Motivasjon, mål og mestring	18
5.6	Idrettens sosiale påvirkning-tilhørighet, delaktighet og tillit.....	19
5.7	Så mye mer enn bare idrett.....	20
6	Drøfting	22
6.1	Recoveryperspektivet	22
6.2	Viktige faktorer i livet	23
6.3	Fysisk og psykisk helse	23
6.4	Sosial påvirkning.....	24

6.5	Motivasjon, mål og mestring	26
6.6	Så mye mer enn bare idrett	28
7	Avslutning	29
	Litteraturliste	31

Vedlegg

1: Informasjonsskriv

2: Intervjuguide

1 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg har siden jeg startet på sosialt arbeid studiet hatt en interesse for rusfeltet og psykisk helse. Det er svært interessant å møte menneskene bak stigmaet, hvor der finnes mange fine personligheter. Jeg har hele livet drevet med idrett og fysisk aktivitet, og selv kjent på de gode sidene dette bringer med seg. Idretten har for meg alltid vært en sosial plass, hvor inkludering og samhold står sentralt. Da tv-serien: Idretten skaper sjanser, med Petter uteligger kom på skjermen, fikk jeg øynene opp for bruken av idrett blant rusmisbrukere, og fant det meget spennende.

Jeg var så heldig å få praksis i Housing first, som er et hjelpetiltak for ROP-gruppen (Rus og psykiatri). Her ble jeg introdusert for begrepet recovery, og det var stort fokus på recoveryrettet arbeid. Dette handler om å leve et best mulig og verdig liv ut ifra de ressursene man har. Jeg fikk også gjennom tiden min i Housing first høre om flere hjelpetiltak som drev med idrett, for å bedre livssituasjonen til rusmisbrukere. Det ble også fortalt historier, hvor folk hadde funnet veien ut av rusen ved hjelp av slike tiltak.

Jeg har siden den gang tenkt at dette er et tema jeg ønsker å fordype meg i, og skrive en bachelor om. Da jeg finner det meget relevant for meg som sosialarbeider og idrettsutøver. Her får jeg muligheten til å fordype meg i hvordan idretten kan bedre livssituasjonen og på sikt hjelpe enkelte individer ut av rusen. Jeg finner det interessant å skulle se nærmere på hva i idretten som gir mennesker motivasjon, nytt håp til forandring, og et ønske om å skape et bedre liv. Det er nettopp dette jeg ønsker å se nærmere på i min oppgave.

Man finner i dag mange avisartikler og overskrifter som sier at mennesker har funnet veien ut av rusen gjennom idrett. Jeg ønsker derfor å se nærmere på hva det er idretten gir disse menneskene, som gjør at de mestrer denne overgangen. Er det en distraksjon fra å tenke på rus? Er det en følelse av mestring? En opplevelse av samhold og tilhørighet? Jeg har valgt dette temaet fordi jeg ønsker å se nærmere på, og belyse hva det faktisk er idretten kan gi til disse menneskene, og hva som gjør det til en effektiv metode i recoveryarbeidet.

1.2 Presentasjon av problemstilling

For å belyse temaet i oppgaven min har jeg valgt følgende problemstilling:

«Hvilke effekter kan idrett ha i en recoveryprosess for personer med ruslidelser?»

Grunnen til at jeg har valgt å formulere problemstillingen slik, er fordi jeg føler den tar for seg det jeg ønsker å belyse i oppgaven min. Den bidrar også med å avgrense oppgaven min til å fokusere på effektene idretten kan bidra med i en recoveryprosess for rusmisbrukere.

1.3 Begrepsavklaringer

1.3.1 Recovery

Her skal jeg kort forklare begrepet recovery, og hva det innebærer å drive recoveryrettet behandling. Jeg ønsker å begynne med en definisjon av selve recovery begrepet.

Karlsson og Borg sier «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 de begrensningene problemene kan forårsake.» (2017, s. 12)

Recoveryprosessen handler i store trekk om å ta tilbake kontroll over eget liv og myndiggjøring. Ordet recovery er et engelsk ord, men blir ofte brukt i behandlingssammenheng, spesielt når det kommer til rus og psykisk helse. «Recovery henspiller på prosessen med å komme seg fra noe eller gjenvinne noe som er tapt.» (Karlsson & Borg, 2017, s. 12). Dette gjenspeiler seg veldig i det å ta tilbake kontrollen over eget liv, og ikke la seg styre av rusen eller avhengigheten.

1.4 Formål med oppgaven

Formålet mitt med denne oppgaven er å belyse de positive effektene idrett kan ha for en person med rus-problematikk. Personen trenger nødvendigvis ikke ha et ønske om å komme ut av rusen med det første, men ha et ønske om et bedre og verdig liv. Jeg ønsker dermed å se på hva idretten kan gi for å muliggjøre et bedre liv for den enkelte personen.

Jeg tror idrett kan ha en svært positiv innvirkning på menneskers liv, og derfor tror jeg det kan være svært relevant å bruke idrett i recovery-rettet arbeid. Idretten er med på å skape en stor utviklingsarena for idrettsutvikling, men også for personlig utvikling. Idretten lærer deg om samhold, mestring, motgang, glede, sinne og frustrasjon. Dette er viktige følelser å kjenne på, og kunne takle i den vanlige hverdagen også. Så jeg ønsker å få frem dette i min oppgave, slik at man kan bruke det for å gjøre livet til enkelte personer bedre.

Det er ikke uvanlig å bruke idrett i recoveryrettet arbeid i dag, det blir i mange tilfeller brukt og man hører ofte at det har god effekt. Målet mitt med denne oppgaven er derfor ikke å vise til at man burde ta idrett i bruk i recovery, men mer spesifikt se på hvilke effekter det gir menneskene som er i forandring.

2 Tidligere forskning og kontekst

Veien ut av rus kan være svært vanskelig og problematisk for mange. Erfaring viser at idrett kan være en stor bidragsyter til å kjempe seg ut av rusen, samt mestre livet etter. Jeg ønsker derfor å se nærmere på hvilke effekter idretten gir, som hjelper mennesker å mestre rusen og livet i etterkant. Hva er de positive sidene ved idretten, og hva gir den spesifikt mennesker som kjemper mot rusavhengighet.

«Fysisk trening er et sentralt virkemiddel mot depresjoner og angstlidelser fordi god form øker tiltakslust og gjennomføringskraft. Det er også vist at dårlig form lettere fører til hjertebank og tungpustenhet, som igjen kan øke angsttendens. Slike forhold er viktig i behandlingen av ruslidelser». (Mørland & Waal, 2016, s.104). Man ser i mange sammenhenger at rusmisbruk kan skyldes psykiske problemer, som angst og depresjon. Da kan rusmidlene bli tatt i bruk for å rømme fra de vonde følelsene. Det er derfor som Mørland og Waal sier viktig å jobbe mot slike følelser, for å behandle personer med ruslidelser. Mørland og Waal sier også at treningsgrupper er med på å lettere redusere rusmiddelbruk, og allerede behandlede grupper har redusert tilbakefall, så lenge treningsaktiviteten opprettholdes. Dette for de det i stor grad har sammenheng med bedre fysisk form og redusert angst og depresjon. Men også fordi det bidrar til økt velvære, samt alternative måter å regulere mistrivsel og samvær på. (Mørland & Waal, 2016, s. 104).

Helsedirektoratet viser til flere studier som sier at strukturert fysisk aktivitet kan være med på å dempe subjektivt ubehag i abstinensfasen. De har også studier som sier at frekvensen for tilbakefall er lavere hos pasienter som regelmessig bedriver fysisk aktivitet. De viser også til at aktivitet kan være med på å redusere tomrommet etter bruk av rusmidler, samt at idrett kan være med på å etablere sosiale nettverk utenfor rusmiljøet. (Helsedirektoratet, 2012, s. 65).

Jeg har som nevnt valgt å ha et recoveryrettet fokus på denne oppgaven. Store deler av recovery dreier seg om mestring, tilhørighet og delaktighet. Jeg har derfor valgt å ta for meg undersøkelsen til Sellereite, Haga og Lorås.

Det kommer frem i artikkelen til Sellereite, Haga og Lorås at for mange personer med rusproblemer blir spranget ut i «normalt» liv, med jobb/skole, familie og økonomi, for stort og ender ofte med tilbakefall. (Sellereite et al, 2019, s. 40) De viser også til at fysisk aktivitet er bevist å gi positive effekter som økt velvære, mestring, redusert stress og uro, samt redusere og forebygge lettere psykiske lidelser. Fysisk aktivitet er også ansett som lovende tiltak i rusbehandling, da det kan skape gode mestringsarenaer, som brukere kan bruke som

utgangspunkt i læring- og endringsprosesser. Det gir også en mulighet til å skape et rusfritt nettverk, samt en struktur i hverdagen, da idretten ofte kommer med faste regler og tidspunkt for oppmøte. (Sellereite et al, 2019, s. 40-41).

Sellereite, Haga og Lorås tok for seg en undersøkelse av deltagerne i aktivitetstilbudet FIRE. I denne undersøkelsen ble det lagt vekt på tre helsefremmende begreper: tilhørighet, mestring og delaktighet. Deltagerne i undersøkelsen var aktive medlemmer, samt tidligere aktive medlemmer, i alderen 18+. Jeg ønsker å ta med noen av resultatene som kom frem i deres undersøkelse da de står meget sentralt for min oppgave. Første begrepet de tok for seg var mestring. Her kommer det frem at opp imot 70% var uenig i påstanden om at de ikke hadde opplevd mestring etter å ha blitt medlem i FIRE. Resultatene viser også at rundt 50% har opplevd å mestre nye ting, samt opplevd å mestre fysisk aktivitet bedre etter deltagelse. Siste spørsmålet i undersøkelsen gikk på om man mestret sosiale sammenhenger bedre etter deltagelse i FIRE. Her sa 40% at de i meget stor eller stor grad var enig i denne påstanden, og gjennomsnittsvaret lå på rett under stor grad i enighet. (Sellereite et al, 2019, s. 43)

De to neste begrepene var tilhørighet og delaktighet. Her ble det stilt spørsmål om en følte en større tilhørighet til samfunnet, om en følte seg som en større del av samfunnet, og om man følte seg mer delaktig i eget liv etter deltagelsen i FIRE. Her viser studien at gjennomsnittsvaret ligger på «i stor grad enig». Det ble også stilt et kontrollspørsmål, som gikk på at man følte seg mindre delaktig i eget liv etter deltagelse. Der var hele 63 prosent uenig i påstanden, og gjennomsnittet lå på «i stor grad uenig» i påstanden. (Sellereite et al, 2019, s. 44)

Til slutt i denne undersøkelsen ble det foretatt en undersøkelse av betydningsfulle faktorer. Denne delen av undersøkelsen gikk på hvilke faktorer i livet medlemmene i FIRE betraktet som viktige, før og etter deltagelse. Det som kom frem her var at faktorer som alkohol, festing, rus, gaming, religion, og andres meninger om meg, ble betydelig mindre viktig etter påbegynt medlemskap. Andre faktorer som økonomisk kontroll, prestasjon på jobb/skole, friluftsliv, fysisk form, forhold til familie og venner, og håndtering av egne frykter og bekymringer, er faktorer som har blitt betydelig viktigere for deltagerne. I samspill til denne undersøkelsen ble det også gjort en kontrollundersøkelse, som gikk på i hvor stor grad FIRE hadde bidratt til denne endringen. Her mente 35% at FIRE i meget stor eller stor grad bidro til endringen. 44% mente FIRE i noen grad bidro til endringen. Bare 14% mente at FIRE i liten eller ingen grad hadde bidratt til endringen. (Sellereite et al, 2019, s. 44-45)

Det FIRE undersøkelsen får frem er at fysisk aktivitet i samspill med behandling, gir brukerne større grad av mestring, tilhørighet og delaktighet i eget liv. Undersøkelsen viser også at flertallet av medlemmene i stor grad har endret synet på betydelige faktorer i hverdagslivet. Dette tilsier at fysisk aktivitet har en betydelig effekt i recoveryprosessen til flertallet av brukere.

3 Teoretisk referanseramme

Jeg ønsker i denne delen å gå litt dypere inn i temaene rusavhengighet, idrett og recovery, da dette er sentrale elementer for denne oppgaven. Jeg vil mer nøyaktig forklare hva rusavhengighet og recovery dreier seg om, samt se på visjonen og formålene til den norske idretten, for å skape en dypere forståelse av oppgaven min.

3.1 Rus

Rus er et begrep som kan beskrive mye. Mørland og Waal beskriver rus som en tilstand av sterk begeistring for noe som har hendt oss eller noe vi opplever. Dette er følelser som kan forekomme av årsaker som for eksempel forelskelse, musikk, dans og seiere. (Mørland & Waal, 2016, s. 17). Dette er det du kan kalle for en naturlig rus. Rusproblemet jeg fokuserer på i denne oppgaven er et problem skapt ved inntak av ulike rusmidler. Som helsedirektoratet påpeker kan inntak av rusmidler gi en subjektiv følelse av spenningsreduksjon og avslapning, samt reduksjon av plager og symptomer. Rusmidlene bidrar også til å svekke nevrokognitive funksjoner som konsentrasjon, hukommelse, motorisk koordineringsevne, reaksjonshastighet, resoneringsevne, og det kan redusere kontroll og hemninger. (Helsedirektoratet, 2012, s. 16). Det er også viktig å forstå de positive virkningene rusmidler har for de som bruker dem. Dette er virkninger som lykkefølelse, noe som gir mening i et ellers vanskelig liv. Virkningen av rus beskrives stort sett med positive elementer. (Mørland & Waal, 2016, s. 17)

3.2 Rusavhengighet

Mørland og Waal definerer rusavhengighet slik: «Rusmiddelavhengighet er handlinger som gjentas på tross av negative erfaringer, sanksjoner og fordømmelse hvor aktøren etter nøye overveielser kan beslutte seg til å slutte, men så likevel ofte gjentar handlingen. Personen kan derfor fremtre ambivalent og upålitelig, men samtidig synes oppriktig fortvilet og maktesløs i sin situasjon. Kjernen er at et individ gjentatte ganger handler i strid med sitt eget beste, når alt tas i betraktning.» (Mørland & Waal, 2016, s. 20).

3.3 Den norske idretten

Det norske idrettsforbundet har klare mål og visjoner for årene som har vært og årene som kommer. Formålet til det norske idrettsforbundet er «å arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett etter egne ønsker og behov, uten å bli utsatt for usaklig eller uforholdsmessig forskjellsbehandling» (Norges idrettsforbund, 2019, s.7). Visjonen til det norske idrettsforbundet lyder som følger: «Idrettsglede for alle» (Norges idrettsforbund, 2019, s. 7). Idrettsforbundets virksomhetside sier: «Alle skal oppleve idrett, mestring og utvikling i

idrettens trygge og gode fellesskap» (Norges idrettsforbund, 2019, s. 7). Dette er formålene og visjonene for den norske idretten, presisert gjennom det norske idrettsforbundet. Her viser de til en sosial arena, som baserer seg på fellesskap, inkludering, trygghet, mestring og utvikling.

3.4 Recovery

Recovery er som nevnt en personlig og sosial prosess. Ordet recovery har derimot to betydninger, Klinisk recovery og Personlig recovery. «Klinisk recovery er en ide som stammer fra fagfolks ekspertise innenfor psykisk helse, og innebærer å fjerne symptomer, gjenvinne sosial funksjon og på andre måter gå tilbake til det normale.» (Slade, 2017, s. 12). Personlig recovery er en form for recovery som tilegner seg mer og mer støtte i arbeidet med rus og psykisk helse. Og det er fortsatt ønskelig at det skal få mer oppmerksomhet i de ulike tjenestene. Slade definerer personlig recovery slik «Recovery er en dypt personlig, unik prosess som innebærer endring av ens holdninger, verdier, følelser, mål, ferdigheter og/eller roller. Det er en måte å leve et liv på som gir håp, trivsel og en mulighet til å bidra, på tross av begrensingene som de psykiske problemene representerer. Recovery innebærer ny mening og nye mål for livet, og muligheter til å vokse og utvikle seg.» (Slade, 2017, s. 12).

3.4.1 Personlig recovery

I den personlige recoveryprosessen handler det om å skifte fokuset vekk fra å behandle rusproblemet til å fremme velvære. Her er det viktig å ha en helhetlig forståelse av personen. For å oppnå dette må man ha fokus på de fire recoveryområdene som er håp, identitet, mening og personlig ansvar. Denne prosessen består av fire recoveryoppgaver som er vanlige i recovery, det er:

1. Å utvikle en positiv identitet selv om du er en person med helseutfordringer.
2. Ramme inn de psykiske helseutfordringene slik at du oppnår en personlig tilfredsstillende forståelse av hva som oppfattes som psykiske helseutfordringer, slik at utfordringene bare blir en del av personen og ikke hele personen.
3. Ta personlig ansvar gjennom selvstyring, det vil si at du ikke trenger å gjøre alt alene, men du er selv ansvarlig for eget velvære, det da være seg å oppsøke hjelp om du skulle trenge det.
4. Å utvikle verdsatte sosiale roller, dette vil si roller som ikke har noe med den psykiske helseutfordringen å gjøre. Verdsatte sosiale roller bidrar til vekst i identiteten til mennesker i bedring. (Slade, 2017, s. 14-15)

3.4.2 Relasjoner

Relasjoner er en viktig del av recoveryprosessen. I recoveryorienterte tjenester er det stort fokus på å bruke personer med tidligere ruserfaring, hvor de kan bidra direkte til andre personers recovery. Erfaringsmedarbeidere kan fungere som rollemodeller for brukere av de ulike tjenestene, dette kan fungere som en viktig kilde til håp. Erfaringsmedarbeidere bidrar også til å skape mindre sosial avstand mellom brukere og tjenestene, noe som kan øke motivasjonen til å samhandle med tjenestene. (Slade, 2017, s. 18-20). Relasjoner til andre mennesker rundt deg er også viktig, og tilknytningen til andre mennesker og aktiv deltagelse i det sosiale er viktige kilder til velvære. (Slade, 2017, s. 22)

4 Metode

Jeg skal i dette kapittelet ta for meg metoden jeg har valgt i oppgaven. Jeg skal presentere metoden, samt begrunne hvorfor jeg har valgt denne metoden. Jeg skal også se nærmere på de ulike prosessen rundt datainnsamling, samt forberedelse og gjennomføring av intervju. Jeg skal også ta for meg analyse av dataene, og studiens troverdighet.

4.1 Valg av metode

«Metode er redskapet vårt i møte med noe vi vil undersøke. Metoden hjelper oss til å samle inn data, det vil si den informasjonen vi trenger til undersøkelsen vår.» (Dalland, 2021, s.54)

Det Dalland får frem her, er at metode er et viktig hjelpemiddel i innhenting av informasjon til oppgaven. Vi har to ulike hovedretninger innenfor metode, det er kvalitativ og kvantitativ metode. Ifølge Dalland gir kvantitativ metode oss data i form av målbare enheter. Dette gjør at vi kan ta for oss regneoperasjoner, for å eksempelvis finne ut gjennomsnittet eller en prosentandel av det man forsker på. (Dalland, 2021, s. 54). Dette vil si at man forsker med bredt fokus og tar for seg et mindre antall opplysninger om flere/mange kandidater. Dalland tar også for seg kvalitativ metode. Med kvalitativ metode går man nøyere til verks, det vil si man får med seg meninger og opplevelser, som ikke kan sees på tall eller måles. (Dalland, 2021, s. 54). Forskere som bruker kvalitative data kan på bakgrunn av dette kalles «tolkere». (Dalland, 2021, s. 56). Kvalitativ studie går dermed mer i dybden, noe som vil si at man tar for seg mange opplysninger, om et færre antall kandidater. Når man skal velge metode er det viktig å veie mellom det man anser som den ideelle fremgangsmåten, og det som er best praktisk gjennomførbart. (Dalland, 2021, s. 56)

Jeg har i min oppgave valgt å ta for meg kvalitativ metode, da jeg anser den som mest hensiktsmessig til å anskaffe den nødvendige informasjonen. Som problemstillingen min sier skal jeg ta for meg effekten idretten gir menneskene som befinner seg i en recoveryprosess. Dette vil si at jeg er nødt til å gå i dybden, å fokusere på meninger og opplevelser som tidligere brukere og fagpersoner har.

Utfordringen med kvalitativ studie er at det ikke er noen klare målbare enheter. Dette vil si at studien avhenger av hvordan forskeren tolker den innsamlede dataen. Det betyr at resultatet på oppgaven vil gjenspeile min tolkning av funnene som blir gjort.

4.2 Datainnsamling

Ved denne oppgaven anså jeg det som mest hensiktsmessig å ta i bruk intervju til datainnsamling. Dette da oppgaven min i store trekk omhandler opplevelser og meninger til personer som deltar eller har deltatt i slike idrettsrettende tiltak. Jeg har valgt å ikke melde oppgaven min inn til NSD (Norsk senter for forskningsdata), med grunnlag i at jeg ikke skal håndtere personopplysninger. Jeg har valgt å anonymisere intervjuene mine. Det vil si at intervjuobjektene mine kun blir omtalt som respondenter gjennom oppgaven, og jeg nevner ikke andre personidentifiserbare opplysninger. Under utførelsen av intervju har jeg valgt å ta notater for hånd, da stemmen til informanten også regnes som personidentifiserbare. Jeg opplever også at det skaper mer flyt i intervjuet om man noterer for hånd, enn å sitte bak en pc å notere.

I min datainnsamling har jeg valgt å gå for et kvalitativt forskningsintervju med tidligere brukere og drivere av idrettstiltak. Jeg har valgt å bruke det Dalland kaller for et semistrukturert livsverdenintervju. Med semistrukturert mener han at samtalen følger en intervjuguide med bestemte temaer og forslag til spørsmål. (Dalland, 2021, s. 68). Det vil da si at du har en mer åpen samtale med intervjupersonen. Du har som nevnt planlagte temaer og noen spørsmål, men du kan vike fra de planlagte spørsmålene og finne nye etter hvert som intervjuet former seg.

4.3 Forberedelse og gjennomføring av intervju

For å oppnå et vellykket intervju er det viktig å gjøre gode forberedelser. Dette innebærer å ha en klar visjon om hva du ønsker å oppnå med intervjuet, samt at du er godt orientert rundt personen du skal intervjuer. (Dalland, 2021, s. 82). En viktig del av forberedelsene er utvalget av intervjupersoner. Ifølge Dalland er det to hovedmåter å foreta valg av intervjupersoner på, strategisk valg og tilfeldig valg. Ved et strategisk valg velger du intervjupersoner ut ifra om du mener de har bestemte kunnskaper eller erfaringer som egner seg for intervjuet ditt. Ved tilfeldig valg er det helt vilkårlig hvilke intervjupersoner du velger, dette kan eksempelvis bli gjort gjennom loddtrekning. (Dalland, 2021, s. 79).

Jeg har valgt å foreta et strategisk valg av intervjupersoner, da jeg ønsker å ta tak i spesifikke kunnskaper og erfaringer disse intervjupersonene innehar. Da problemstillingen min omhandler effekten av idrett i en recoveryprosess for rusmisbrukere. Hadde det for meg vært størst ønskelig å intervju aktive brukere av ulike idrettstiltak, siden disse personene sitter på de ferskeste erfaringene og kunnskapene. Da dette er imot retningslinjene for

bacheloroppgaven, har jeg valgt å ta et skritt tilbake, å finne intervjupersoner med tidligere brukererfaring. Disse intervjupersonene vil kunne gi meg mye av de samme kunnskapene og erfaringene, da de har vært igjennom samme forløp tidligere i livet. Jeg ønsker å ta tak i erfaringer om hvordan idretten har påvirket fysisk og psykisk helse, mestringsfølelse, tilhørighet og delaktighet i samfunnet, hvordan det har påvirket det sosiale livet deres, og om det oppleves som en viktig faktor for endring av livsstil. På bakgrunn av dette er jeg klar over at svarene jeg vil få her er personlige og kan variere veldig fra person til person. Derfor valgte jeg bevisst respondenter fra forskjellige idrettsrettede tiltak og kommuner. Jeg valgte også å ta kontakt med og intervju personer som har tidligere brukererfaring, og som aktivt jobber med idrettsrettede tiltak i dag. Dette gir meg to ulike perspektiver, jeg får høre deres erfaringer både som brukere og drivere av slike tiltak. Jeg kom i kontakt med respondentene mine gjennom bekjentskaper og jobb, og tok kontakt med dem gjennom mail, hvor jeg også la med informasjonsskriv tilknyttet intervjuene. Da jeg hadde ferdigutviklet intervjuguiden min, fikk jeg veileder til å se over den. Dette var for å forsikre meg om at jeg hadde gode åpne spørsmål, som ikke ville virke ledende for respondenten. På bakgrunn av at jeg anonymiserte respondentene mine, og ikke valgte å melde oppgaven til NSD, fikk jeg muntlig samtykke av respondentene mine til å gjennomføre intervju, og bruke funnene som ble gjort under intervju i oppgaven.

Da Covid-19 ikke lenger stod i veien for å kunne gjennomføre fysiske intervjuer, var dette mest ønskelig for meg. Da du får en tydeligere opplevelse av personen og erfaringene, gjennom observasjoner av kroppsspråk og signaler. Jeg tilbudte også respondentene mine videointervjuer om det skulle være mer ønskelig. Det var en som takket ja til dette, på grunn av lang reisevei. De to resterende intervjuene møtte jeg fysisk opp til. Intervjuene varte i ca. 50 minutter, og jeg førte notater for hånd etter samtykke fra respondentene.

4.4 Analyse

Analysen av et intervju skal hjelpe oss med å finne ut hva intervjuet har å fortelle, det er også viktig å få frem innholdet på en mest mulig saklig måte. (Dalland, 2021, s. 94). Da jeg har brukt kvalitativ metode er det min tolkning av svarene som blir gjeldene for oppgaven. Det er derfor viktig å analysere og få frem svarene til intervjupersonen på en god måte. I analysen min valgte jeg å tematisere svarene fra intervjuene. Dalland forklarer at man ved en tematisering av svarene, lager en praktisk liste over de temaene vi ønsker å belyse for å kunne svare på problemstillingen. Deretter plasserer man svarene under de ulike temaene hvor de passer inn. (Dalland, 2021, s. 98). Jeg hadde allerede i intervjuguiden delt spørsmålene inn i

ulike temaer jeg ønsket svar på. Disse temaene videreførte jeg til analysen og fremleggelsen av funnene mine. Jeg hadde åpne spørsmål under de ulike temaene i intervjuguiden min. Dette medførte en fare for at spørsmålene kunne overlappe eller trekkes inn under ulike temaer. Jeg måtte derfor være bevisst på dette i analysen. Ettersom jeg tok notater for hånd, noterte jeg underveis som intervjupersonene svarte. Dette gjorde at notatene mine ble litt rotete. I analysen måtte jeg derfor sortere svarene og plassere dem under temaene hvor de hørte til. Da både temaene og svarene var relativt klare, var det en enkel jobb å plassere dem. Jeg hadde også bare tatt med det jeg anså som relevant og viktig for å svare på problemstillingen i notatene mine. Jeg trengte derfor ikke å bruke så mye tid på å skille ut svarene som var av mindre relevans for oppgaven. Det var flere svar som gikk igjen på flere av spørsmålene, disse fikk dermed større tyngde i fremleggelsen av funn. Det kom også bare frem ett nytt tema gjennom intervjuene, jeg kunne derfor forholde meg til de temaene jeg allerede hadde laget, samt legge til det nye. Jeg gikk deretter nøye gjennom notatene flere ganger for å plassere og tolke dem riktig etter temaene.

4.5 Studiens troverdighet

4.5.1 Validitet

Validitet står for relevans og gyldighet. Det som måles, må ha relevans og være gyldig for det som undersøkes. (Dalland, 2021, s. 43). Det er et grunnleggende krav til data at de må være relevant for problemstillingen. Dette gjelder om du finner data gjennom litteratur eller gjennom mennesker som informasjonskilde. (Dalland, 2021, s. 63). Det er viktig å kunne redegjøre for valgene og vurderingene som er gjort, samt begrunne relevansen. Det er ikke bare kildene som må være relevante, men også dataene du samler inn fra kildene. (Dalland, 2021, s. 63). Forskeren må ta mange valg under prosjektet, som vil påvirke resultatet. Dette er valg som valg av intervjupersoner, valg av intervju spørsmål, og hvilke deler av dataene man tar i bruk i analyse og konklusjon. Jeg har i min oppgave valgt å ta i bruk tidligere forskning, og teori som baserer seg på problemstillingen min. Ut ifra den tidligere teorien har jeg utviklet spørsmålene til intervjuene mine. Spørsmålene mine er dermed basert på den tidligere forskningen og teorien om temaet. Dette er et bevisst valg for å skape troverdighet til prosjektet. Jeg valgte bevisst intervjupersoner med tidligere brukererfaring og som aktivt jobber med idrettsrettende tiltak, da jeg anser dem til å ha den beste kunnskapen om temaet. Dette bidrar også til å skape en troverdighet til prosjektet.

4.5.2 Reliabilitet

Reliabilitet betyr pålitelighet, og handler om at målinger må utføres korrekt, og at eventuelle feilmarginer angis. (Dalland, 2021, s. 43). Reliabilitet er et kriterium for kvalitet i forskning og handler om hvorvidt det arbeidet du har presentert, er til å stole på. (Dalland, 2021, s. 58). Gjennom å redegjøre for hvordan du har samlet inn data, og hvilke feilkilder som kan ha påvirket resultatet, gir du leseren en mulighet til å vurdere påliteligheten av arbeidet ditt. (Dalland, 2021, s. 58). I et intervju ligger det en mulig feilkilde i selve kommunikasjonsprosessen. Det kan være at respondenten misforstår spørsmålet, intervjueren noterer unøyaktig svar, og meningen endres ved renskrivning, dette medfører redusert pålitelighet. (Dalland, 2021, 63). Jeg har i metodedelen av oppgaven redegjort for valg av metode, valg av intervjupersoner, valg av spørsmål, og hvordan gjennomføringen av intervju og analyse har foregått. Jeg har forsøkt å være tydelig i redegjørelsen min, med mål om å oppnå større reliabilitet i oppgaven min. Da kvalitativ forskning baserer seg på forskerens tolkning av oppgaven, vil det uansett være mindre grad av reliabilitet i en kvalitativ studie. Jeg har på bakgrunn av dette forsøkt å forholde meg så objektiv som mulig, men er klar over at oppgavens resultater kan være påvirket av mitt miljø, min bakgrunn og mine erfaringer.

5 Presentasjon av funn

Jeg skal i denne delen av oppgaven presentere funnene jeg gjorde gjennom intervjuene mine. Jeg har valgt å dele inn funnene i temaer som er relevante for problemstillingen, slik at de blir presentert på en oversiktlig og tydelig måte. Temaene tar for seg de ulike effektene idretten kan bidra med i en recoveryprosess, slik som det fremkommer i problemstillingen. Jeg intervjuet tre personer som alle har kunnskap om bruken av idrettsrettede tiltak, gjennom egne erfaringer både som driver og tidligere brukere. Når jeg presenterer funnene mine ønsker jeg å omtale dem som respondenter. De vil da bli referert til som respondent 1, respondent 2 og respondent 3. Grunnen til at personene blir omtalt som respondenter er for å ivareta anonymiteten deres i oppgaven.

5.1 Idrett i behandling

De tre respondentene mine var enige om at idretten blir brukt for lite i selve behandlingen. Men som de også sier er det veldig variabelt hvilket stadium personene som kommer inn til behandling er på. På bakgrunn av dette er det nødvendigvis ikke så lett å få til idrettsrettede aktiviteter med brukerne. To av respondentene sier også at selve behandlingen i størst grad handler om å bli rusfri, dermed passer idretten mer inn i ettervernarbeidet med brukerne.

På spørsmål om idretten har en behandlingseffekt alene, eller om det trengs behandling og samtaler ved siden av, svarer alle at det må noen former for behandling til. De mener det er ytterst få som klarer å bare bruke idretten alene, til å skape seg et liv uten rus. En av respondentene mente at ca. 98% av personer med ruslidelser trenger behandling ved siden av idretten.

5.2 Kan idretten erstatte rusuget?

På spørsmål om dette svarte respondent 1 at for enkelte så kan idretten erstatte rusuget. Respondenten presiserte også at det er veldig personlig, men for noen så vil de «rusfølelsene» idretten skaper, kunne erstatte tomrommet etter rusmisbruket. Respondent 2 var veldig positiv til at idretten kan erstatte rusuget. Respondenten svarte med en gang «*Absolutt kan det det*», og refererte til følelsene du får av adrenalin og endorfiner, som blir omtalt som en «naturlig rus». Disse følelsene er nødvendigvis ikke like sterke som rusen du får av rusmidler, men de kan ha en positiv innvirkning, og sammen med idretten bidra til å fylle tomrommet etter rusen. Respondent 2 legger mye vekt på at det tomrommet etter rusen er stort, og det er viktig å finne noe du kan fylle det med. For respondenten så var det nødvendige fyllet idretten, og respondenten sier «*jeg kunne aldri klart å oppnå et rusfritt liv uten*». Respondent 3 stiller seg

også bak påstanden om idretten kan erstatte russuget. Som respondenten selv sier «*Helt klart, beste medisinen er trening*». Respondenten begrunner dette med at idretten har så mange sosiale- og helsegevinster. I tillegg til at det er en aktivitet som kan distrahere deg vekk fra russuget. Alle respondentene mine er enige om at de nesten ikke kan se noen negative virkninger av idrett. Enste måtte være visst du flytter avhengigheten din over til idretten, og at den blir altoppslukende. Alt du fokuserer på er å være best. Respondent 1 omtaler det som et sykkelig forhold til idrett og trening, hvor du trener mange ganger om dagen, du spiser kun ut ifra hva som er best for treningen, og i verstefall tar i bruk rusmidler igjen for å påvirke prestasjonen. Respondenten presiserer at dette er noe som skjer i ytterst få tilfeller, og at idretten i de fleste tilfeller har en positiv innvirkning.

5.3 Endring av viktig faktorer i livet

Respondent 1 mente at idretten i seg selv ikke nødvendigvis bidrar til å endre betydelige faktorer i livet, men at det kan oppleves slik i starten. Men sier også at ved hjelp av samtaler og støtte vedsiden av idretten kan man kjenne på gode følelser som bidrar til et endret syn.

Respondent 2 er mer klar på at idretten er med på å endre de betydelige faktorene.

Respondenten peker spesielt på de sosiale faktorene, da idretten skaper følelser av felleskap og vennskap. Respondent 3 hadde ikke så mye kjennskap til endring av betydelige faktorer. Men kunne si at spesielt under pandemien hadde respondenten merket hvor mye treningen og felleskapet hadde betydd for flere av brukerne. Respondenten fikk ofte meldinger om når tiltakene kunne starte opp igjen, og at brukerne savnet idretten, og den muligheten det ga dem til å sosialisere seg. Dette viser at idretten er med på å spesielt påvirke viktige faktorer som felleskap og sosial tilhørighet, samt betydningen av å drive med fysisk aktivitet.

5.4 Idrettens påvirkning på fysisk og psykisk helse

Her er de tre respondentene mine veldig enig, og alle sier idrett har en vanvittig god effekt for både den fysiske og psykiske helsen. Jeg ønsker spesielt å sitere respondent 1: «*Idretten påvirker fysisk aktivitet i stor grad, man merker spesielt de første årene med idrett at livskvaliteten øker betraktelig. Du får 20 år tilbake igjen av livet ditt*». Spesielt den siste setningen der viser hvor mye god fysisk helse har å si. Den gode fysiske helsen virker også inn på den psykiske helsen. Som nevnt tidligere er det bevist at god fysisk helse har en positiv innvirkning på lettere psykiske plager. Respondent 1 er veldig glad i sykling, og forteller at en sykkeltur fungerer som en «egen personlig psykolog time». Hvor du enten slipper å tenke, og kan føle deg «fri» den tiden sykkelturen tar, eller hvor du har mulighet til å gå gjennom og sortere de tankene du har i hodet. Respondent 1 forteller også om en bruker han har hatt, som

har slitt med tyngre psykiske problemer. Denne brukeren hadde i løpet av treningsøktene sagt at stemmene brukeren hadde i hodet, hadde blitt svakere. Brukeren hadde også sagt at han ikke hørte stemmene like ofte etter treningen kom inn i livet. Dette kan tyde på at idrett kan være med på å påvirke tyngre psykiske lidelser også. Respondent 2 peker spesielt på det med tankekjør, at idretten og det sosiale rundt, i stor grad er med på å minske tankekjøret. Idretten bidrar som respondenten sier til at personene kommer seg ut av «bobla» med tankekjør og problemer, for å treffe andre mennesker og bevege kroppen. Respondent 3 er veldig for idrett og det å bruke kroppen. Som respondenten selv gjentar: *«Beste medisinen du får er trening. For oss mennesker er det viktig å bevege seg, jeg mener det ligger i vår natur, det å komme oss ut å bevege kroppen. Ikke bare råtne inne på sofaen. Da er det ikke rart man får vonde tanker og tankekjør»*. Som respondent 3 sier, bare tenk på deg selv, de fleste føler seg ikke bra visst de bare blir liggende inne, uten å bevege seg eller sosialisere seg. De fleste kjenner på en god følelse av å komme seg ut. Hvis du da ser for deg en person med ruslidelse, som allerede er ganske nedbrutt og depressiv. Den personen kan oppleve en veldig positiv påvirkning av bevegelse og sosialisering gjennom idrett.

5.5 Motivasjon, mål og mestring

Dette fikk jeg inntrykk av at er et av de viktigste temaene vi gikk igjennom under intervjuene, da det gikk igjen ofte i alle tre intervjuene mine. Respondent 1 presiserer tidlig viktigheten av å sette seg mål. Videre forteller respondenten at det er viktig med små oppnåelige delmål og noen store hovedmål. Respondent 1 sier at det å sette seg mål og se at du klarer å oppnå disse målene skaper en stor mestring, som er viktig for den personlige recoveryprosessen. Du sitter igjen med en følelse av at du kan mestre ting, noe respondenten sier skaper glede og gode følelser. Dette er følelser du kan ta med deg videre ut i hverdagen å kjenne på, og gjennom disse følelsene oppsøke og kjenne på mestring i hverdagslivet også. Som jeg forstår respondent 1 er mestring i idretten, med på å skape og oppleve mestring i hverdagen.

Respondent 2 presiserer også viktigheten av det å sette seg mål, og ikke minst overkommelige mål. Respondent 2 sier det er mange som griper over for mye med en gang, og da går det som regel galt. Respondent 2 påpeker at det er viktig å finne sin egen vei, hvor det i slutten er et større hovedmål, men underveis på veien har man mange delmål. Som respondenten sier er det viktig med oppnåelige delmål, for å kjenne på mestring, og gjennom denne mestringen skape en motivasjon til å fortsette på veien mot hovedmålet. Respondent 2 presiserer også viktigheten av å ha fokus på ressurser hos brukerne, og gjennom disse ressursene gi brukerne oppgaver de mestrer. Noe respondenten sier er veldig viktig for at brukerne skal kjenne på

mestring i og utenfor idretten, og gjennom dette også bidra til å skape en motivasjon til endring av livsstil. Respondent 3 nevner i denne sammenhengen, at mål skal være overkommelig, men du skal alltid ha noe å kunne strekke deg etter. Dette er som respondenten sier veldig viktig med tanke på utvikling. Videre forteller respondenten at det å oppleve mestring i idretten og kjenne på de følelsene det gir, å vite at du får ting til, kan bidra til at du tørr å ta ulike utfordringer som møter deg i hverdagen.

Respondent 3 fortalte også en historie fra en bruker: *«Dette var en bruker jeg hadde på et jobbtilbud vi har, hvor vi utfører litt forskjellige fysiske jobber. Jeg hadde også litt samtaler med denne brukeren, og fikk brukeren til å begynne med trening. Denne brukeren fortalte meg underveis at kroppen følte mye bedre og at personen kjente mye på mestring. En periode på dette jobbtilbudet drev vi og jobbet med tunge vedsekker, hvor de stort sett gikk og bar de to og to. En dag kom denne brukeren bort til meg og sa at nå vil jeg klare å bære disse vedsekkene alene. Brukeren gikk deretter bort og løftet opp vedsekken og bar den hele veien, mens personen smilte og ropte fornøyd til meg. Dette opplevdes som en veldig god følelse for meg og brukeren, og viser hvor mye god fysisk form har å bety for mestring, motivasjon og glede.»*. Denne historien viser som de andre respondentene også har nevnt hvordan motivasjon, mål og mestring går hånd i hånd mot å skape gode opplevelser og følelser. Og som alle tre respondentene sier så opplever man mye mestring, og motivasjon i idretten, samt at idretten handler mye om å sette seg mål og jobbe mot disse, dermed oppnår du også en treningsarena for å arbeide med mål, motivasjon og mestring.

5.6 Idrettens sosiale påvirkning-tilhørighet, delaktighet og tillit

Idrettens sosiale påvirkning var nok også et av de viktigere temaene, som ble tatt opp under intervjuene. Da de tre respondentene hadde veldig stort fokus på det sosiale rundt idretten. En ting alle tre respondentene var enig om var at idretten skaper en arena, hvor alle som deltar stiller på samme grunnlag. Det være seg om du er rusmisbruker, hobbymosjonist eller toppidrettsutøver. Alle som deltar er der for å trene og ha en sosial samhandling med andre. Dette er med på å skape en sosial treningsarena, hvor personer som sliter sosialt kan trene seg opp gjennom samhandling med andre mennesker. De legger også mye vekt på at man i en idrettssetting i større grad ser personen fremfor problemet, noe som bidrar til å skape en trygghet for da spesielt personer med rusproblematikk. Respondent 1 og 2 poengterer at mange rusmisbrukere bruker rusmidlene for akkurat å mestre hverdagen. Dette fordi rusmisbrukere er en veldig stigmatisert gruppe, de er vant til å bli sett ned på, at ingen har troen på dem, alt de gjør er galt, de er skumle og slemme folk. Det medfører at de tar i bruk

rus for å kvitte seg med de vonde følelsene stigmatiseringen gir. Det er en av grunnene til at respondentene mener idrettsarenaen er så bra, da menneskene som deltar her ikke har fokus på problemet og fortiden til deltagerne. Respondentene mine sier at idretten bidrar til å skape et nytt miljø for rusmisbrukerne. De forteller at et miljøskifte er noe av det viktigste du kan gjøre for å mestre et rusfritt liv. Det er mange som etter endt behandling drar ut til de samme miljøene de allerede kommer fra, og er da nesten garantert å sprekke igjen. Respondentene sier derfor at det miljøskifte idretten er med på å skape er en viktig del av prosessen for å mestre livet etter rusen. Respondent 1 sier også at idretten kan være med på å skape et eget miljø, hvor du kan bli værende hele livet, da mange som er deltager i slike tiltak fortsetter som frivillige eller trenere. Dette peker også respondent 2 på, og forklarer videre at de har stort fokus på rekruttering av tidligere brukere i tiltaket. Respondenten sier rekruttering er veldig viktig for å skape en tilhørighet og gi disse brukerne en følelse av at de kan gi tilbake. Respondent 2 påpeker også at dette er en viktig del av ressursfokus, hvor de tidligere brukerne kan få tillitsfulle oppgaver, der de kjenner på mestring og tillit. Alle tre respondentene er spesielt enig om at tillit er et viktig punkt i denne prosessen, da de fleste brukere har opplevd lite tillit tidligere i livet. Tillit er som de også sier ekstremt viktig å ha, for å kunne mestre ulike sosiale situasjoner, bygge relasjoner, og kunne føle på en tilhørighet. Respondent 2 sa veldig fint «*Med en gang du blir med i idretten kjenner du på en tilhørighet, man bygger felleskap og vennskap gjennom sosialt samvær i idretten*». Respondent 2 la også til at dette bidrar i stor grad til en følelse av delaktighet i samfunnet, da du gjennom idretten er en del av samfunnet rundt deg. Respondent 1 la også til «*stort sett alle jeg kjenner fra rusmiljøet har fått nytt nettverk gjennom idrett*». Dette viser hvor mye idretten kan bidra i det sosiale livet til brukere. Respondent 1 ønsket også at man i større grad kunne blande treningsgrupper med «vanlige» folk, som ikke har slitt med rus. Da idretten vil bli et mellomledd inn i nye nettverk, som ikke har noe med rus, behandling og ettervern å gjøre. Dette støtter også respondent 2 seg bak, og forteller at de alltid har fokus på å prøve å motivere deltagerne til å bli med i lokale idrettsorganisasjoner fremfor rustiltakene. Da det er viktig å treffe og sosialisere seg med folk som ikke har opplevd rusproblematikk.

5.7 Så mye mer enn bare idrett

Dette var ikke et eget tema jeg hadde med i intervjuet, men alle respondentene mine anså dette som veldig viktig. Det de alle var enige om var at idrett ikke bare er idrett, men det er så mye mer. Idrett er alt det jeg har tatt for meg ovenfor: det sosiale, en treningsarena, et trygt miljø med faste rutiner og regler. Respondent 3 har mye fokus på at deltagelsen i idretten skal

virke inn i hverdagen til brukerne. Da idretten bidrar til å skape en fast rutine i hverdagen, de får regler og tidspunkter de må forholde seg til, samt planlegge og gjøre gode forberedelser i forkant av økten. Han prøvde også å motivere brukere til å ha et godt kosthold, da det også er viktig for å oppnå en sunn og frisk kropp. Videre er de tre respondentene enig i at idretten er med på å skape en mening i hverdagen, en grunn til å stå opp og holde seg rusfri. Det er som nevnt med på å fylle det tomrommet som oppstår etter en rusavhengighet. Tilslutt vil jeg avslutte med et fint sitat fra respondent 2 «*Det handler ikke om å være best i idrett, men å mestre livet*».

6 Drøfting

I denne delen av oppgaven skal jeg drøfte funnene mine fra intervjuene opp mot den tidligere forskningen og de teoretiske referanserammene som er gjort om temaet. Da jeg i funndelen bare har sett på ulike effekter av idrett, ønsker jeg i denne delen å sette disse effektene opp mot prinsippene vi finner i recovery, og drøfte sammenhengen mellom disse.

6.1 Recoveryperspektivet

Hovedperspektivet for denne oppgaven ligger i hvorvidt idretten påvirker recoveryprosessen til den enkelte personen med ruslidelse. Det er derfor viktig å forstå hva recovery innebærer og handler om.

Ut ifra et helhetsperspektiv av personlig recovery, som er definert tidligere i oppgaven gjennom Slade er recovery en prosess som er unik for den gjeldene personen. Recovery handler om at den enkelte skal finne sin egen vei til et godt og meningsfullt liv. Slade peker på endring av faktorer som holdninger, verdier, følelser, mål, ferdigheter og roller, som elementære i en slik prosess. Gjennom intervjuene mine kommer det frem at idrett kan bidra til en endring i mange av disse faktorene. Som alle intervjupersonene var enige om kan idrett fungere som en læringsarena for å trene opp og endre slike faktorer. Gjennom idretten lærer du å sette deg mål, du lærer og utvikler nye ferdigheter, du må lære å kjenne på gode og vonde følelser. Jeg mener dette er læring, du gjennom støtte og hjelp fra andre kan overføre til hverdagen og ta i bruk her. Gjennom idretten må du også lære deg å innta nye roller, du blir en lagkamerat, en kompis, du kan bli en leder, osv. I idretten finnes det dermed mange roller du kan og må innta. Som respondent 2 også sa har de stort fokus på rekruttering av tidligere brukere. Noe som vil si at du får mulighet til å innta roller som trener, kollega og støtteperson. Det å inneha slike roller kan bidra til stor personlig vekst, da du får kjenne på ansvar og tillit, gjennom oppgaver og gjøremål.

Jeg mener at alle de effektene jeg har vært igjennom, som idretten bidrar med å skape, går inn i hverandre hele veien. Dette er med på å gjøre det vanskelig å skille dem, da alle virker inn i en stor sammenheng. Dette var noe jeg også fikk inntrykk av gjennom intervjuene, at alt virker inn i alt. Men hvis man ser på det med et helhetlig perspektiv så kan de ulike effektene bidra til å endre personenes verdier, tankegang og holdninger til livet. Dette kan ikke gjøres gjennom bare idrett, noe alle intervjupersonene også sa. Man er nødt til å ha hjelp rundt seg, som kan bidra med støtte, kjærlighet og omsorg.

6.2 Viktige faktorer i livet

Dette er et av de viktigste punktene i oppgaven da recovery i store trekk handler om å endre seg som person, og endre synet på det man anser som viktige faktorer i livet. Som Slade sier «recovery innebærer ny mening og nye mål for livet, og muligheter til å vokse og utvikle seg» (2017). Slik jeg forstår det handler recovery om å finne en ny mening med livet, og kunne sette seg gode, sunne mål, som gjør at du ønsker å stå opp og jobbe mot disse målene. Dette har også Sellereite, Haga og Lorås tatt for seg i sin undersøkelse. De hadde et eget tema i undersøkelsen som gikk på endring av syn på betydelige faktorer i livet. I denne undersøkelsen kommer det som nevnt frem at idrett i samråd med støtte/behandling har bidratt til en betydelig endring i hva brukerne anser som betydelige faktorer. Der ser vi blant annet at faktorer som forhold til familie og venner, prestasjon på jobb/skole, økonomisk kontroll og fysisk og psykisk helse, har fått vesentlig større betydning for brukerne. I mine øyne er dette akkurat det recovery handler om. Ved å endre synet på det du anser som viktig i hverdagen, endrer du også synet på deg selv og den personen du ønsker å fremstå som. Når du endrer synet på deg selv og hva som betyr noe for deg, mener jeg det vil bidra til en endring i de livsvalgene du foretar deg. Har du et ønske om å skape gode forhold til menneskene rundt deg og et ønske om å oppnå jobb/utdanning, et ønske om en sunn og frisk kropp, så vil det gjøre det mye lettere å ta valg som påvirker disse forholdene positivt. Videre gjennom undersøkelsen til Sellereite, Haga og Lorås ser vi det at selvdestruerte faktorer som festing, alkohol, rus og andres menig om meg, har fått betraktelig mindre betydning. Jeg tror denne forandringen kommer av at en opplever positive opplevelser, og ser at man kan mestre situasjoner og hendelser i hverdagen uten inntak av rusmidler. Dette bidrar igjen til at man ikke i like stor grad oppsøker fester og rusmidler, som gjør det enklere å ta de gode valgene og skape seg en ny identitet som rusfri.

Personlig mener jeg at for å oppnå disse endringene i verdier, personlighet og identitet, er man nødt til å se på de funnene som ble gjort i intervjuene mine, hvor jeg tar for meg det sosiale, tilhørighet, delaktighet, motivasjon, mål, mestring, fysisk og psykisk helse. Alle disse faktorene virker inn i hverandre og sammen kan de bidra til at enkeltindivider ønsker å utvikle seg til det bedre. Å skape nye verdsatte sosiale roller, og bli ansett som likeverdige av menneskene rundt seg.

6.3 Fysisk og psykisk helse

Når man har drevet lenge med rus, vil kroppen bli nedbrutt og svak, både fysisk og psykisk. Dette bekrefter også respondentene mine. Som nevnt tidligere sier både respondentene mine

og Mørland & Waal at fysisk trening har god innvirkning på fysisk og psykisk helse. Respondent 1 sier han snakker av egen erfaring når han sier «*du får igjen 20 år av livet ditt*». Dette viser hvor mye en god fysisk form kan ha for velvære, når respondenten kan påstå at du får så mye igjen av livet. Respondent 1 sier at ved å trene og oppnå en god fysisk form øker livskvaliteten mye, spesielt de første årene. Jeg mener også at ved en god fysisk form oppnår du mange goder i form av større konsentrasjon og fokus, mindre smerter og ubehag i kroppen, en større glede i hverdagen gjennom at du orker mer. Du får også en bedret psykisk helse gjennom god fysisk form. Som Mørland & Waal peker på er trening et virkemiddel mot lettere psykiske plager som depresjon og angst. Dette fordi trening bidrar til økt tiltakslyst og gjennomføringskraft, samt det reduserer faktorer som hjertebank og tungpustenhet, som øker angsttendenser. (2016, s. 104). Respondentene mine stiller seg også bak dette. De peker også på at treningsøkter kan fungere som en egen personlig psykolog time. Noe jeg kan støtte meg bak. Når man driver med idrett blir det fort ganske altoppslukende, som bidrar til at du ikke tenker på noe annet. Dette gjør at du oppnår «fri» fra de vonde og kjipe tankene du ellers måtte ha. Lettere treningsøkter som sykkelturer og løpeturer, kan også være fine anledninger til å gå igjennom og sortere tankene sine, som i mange tilfeller kan bidra til en større ro. God psykisk helse er viktig i en recoveryprosess, da recovery handler om å endre mye i tankegangen til personen. Du skal endre en negativ og selvdestruere tankegang over til en positiv og helsefremmende tankegang. For å kunne oppnå det er det viktig å ha det grunnleggende som god fysisk og psykisk form i bunn. Da idretten kan bidra til å lette på de psykiske plagene, mener jeg det spiller en viktig rolle for å fremme en positiv tankegang og levemåte. Tenker du godt om deg selv og vil deg selv godt, er det mye lettere å ta gode valg som virker positivt inn i livet ditt.

6.4 Sosial påvirkning

I intervjuene mine kommer det frem at idrettsrettede tiltak som jobber med rusavhengige, har stort fokus på å skape sosiale arenaer, hvor aksept og tilhørighet står sentralt. Her møter man mennesker som har vært eller er i samme situasjon. Her kan man dele erfaringer, være sosial, og drive med idrett, uten at folk skal dømme deg og se ned på deg. Alle som deltar her, trenere, brukere og støttepersoner, stiller alle på likt grunnlag, som likeverdige mennesker med ønske om et godt liv. Dette gjør at man kan omtale idretten som en arena for å trene på sosiale ferdigheter, bygge opp relasjoner, skape nye relasjoner, oppnå gode trygge samtaler, og ikke minst skape et nytt nettverk og miljø utenfor rusen. Dette står også i tråd med det norske idrettsforbundets mål og visjoner for den norske idretten, som blir nevnt i kapittel 3.3.

Intervjupersonene mine sier at miljøskifte er en av de viktigste faktorene for å mestre et liv uten rus. Dette er fordi man gjennom tiden har erfart at man nesten er garantert å sprekke dersom man vender tilbake til gammelt miljø. Et nytt miljø gir deg sjansen til å starte med blanke ark, og bli den utgaven av deg selv du ønsker å være.

Det kommer frem gjennom intervjuene mine at rusavhengige i de fleste tilfeller er personer som har havnet utenfor samfunnet. De har mistet eller har dårlige forhold til menneskene rundt seg, de sliter med tillit til andre mennesker, og blir sjeldent visst tillit. De mestrer ikke det å bygge relasjoner, da relasjoner i bunn og grunn bygger på tillit. Dette mener både jeg og respondentene mine at idretten kan være med på å bedre. I idretten møter du mennesker som er i samme situasjon som deg, men du møter også mennesker som ikke har kjent på det du har opplevd. Til tross for dette er alle der av samme formål, det er å trene, ha det gøy, og sosialisere seg. Gjennom det formålet blir det som nevnt ovenfor skapt en treningsarena for å kunne utvikle sosiale ferdigheter. Å vite at menneskene rundt deg ikke bryr seg om fortiden din, men den du er her og nå, bidrar til å skape et trygt miljø. Jeg mener dette trygge miljøet gjør det lettere å oppsøke de vanskelige og dypere samtalene om livet og de problemene enn skulle ha. Jeg mener også at du oppnår en større følelse av å være del av noe, og høre til, i et slikt miljø. Dette mener jeg kan være med på å fremme positive følelser, som kan bidra til at man ønsker å foreta seg en positiv endring i livet man lever. Dette er noe respondentene mine var veldig enig i. Da to av respondentene mine var tidligere brukere kunne de også bekrefte at idretten fremmet slike positive følelser hos dem. På bakgrunn av dette mener jeg at et trygt miljø er grunnleggende for å fremme et ønske om recovery. Som nevnt ovenfor i kapittel 3.4.2 peker Slade på viktigheten av samvær med andre personer med erfaring. I idrettsrettede tiltak blir personer med tidligere ruserfaring i mange tilfeller brukt som trenere eller støttepersoner/veiledere i tjenestene. Dette bidrar som Slade nevner til å skape håp, om at en endring er mulig. Å se at noen før deg har fått det til, og mestrer livet, kan virke positivt inn i et ønske om en endring. Dette anser jeg som en viktig del av idrettens påvirkning på recoveryprosessen. Da håp og tro på at en endring er mulig spiller en stor rolle for hvilke valg du foretar deg.

En viktig del av sosial tilhørighet er roller. Som rusmisbruker vil man oppleve at man har en mindre betydelig rolle i samfunnet, jeg vil tørre å gå så langt som å si at de av mange blir sett på som en byrde. En stor del av recoveryprosessen handler om nettopp dette, å endre sine roller. Som Slade sier «recoveryoppgaven innebærer å tilegne seg tidligere, modifiserte roller eller nye verdsatte roller» (2017, s. 15). Det handler om å ta fokuset vekk fra rollen som

rusmisbruker og tre inn i en ny rolle, som ikke har noe med rusen å gjøre. Å tilegne seg en verdsatt sosial rolle bidrar til å forme en positiv voksende identitet. Ut ifra det Slade legger frem mener jeg idretten kan bidra stort i en slik rolleendring. Allerede med å delta i en idrettsaktivitet har du tredd inn i en ny sosial rolle, du har blitt en lagkamerat. Ved å bli en lagkamerat og en lagspiller, er du nødt til å utvikle en form for relasjon og tillit til de andre menneskene rundt deg på laget. I denne situasjonen har idretten bidratt til å sette i gang en relasjonsbyggende prosess. Her forteller også respondent 2 at det er viktig å jobbe aktivt med seg selv i en slik prosess og bruke god tid på å bygge nye, samt bygge opp gamle relasjoner. Respondent 2 sier som nevnt ovenfor også at de har stort fokus på rekruttering i deres tiltak. Hvor hovedfokuset ligger på rekruttering av gamle deltagere. Her rekrutterer de deltagerne inn i roller som trenere og frivillige pådrivere av tiltakene. Gjennom rekruttering gir de brukerne ansvarsfulle oppgaver som de må forplikte seg til. Dette er oppgaver som bidrar til at brukerne må ta ansvar, som for eksempel planlegging og gjennomføring av treningsøkter/sosiale sammenkomster, de kan få ansvar for nøkler, penger og økonomi. Gjennom slik rekruttering gir man brukerne tillit, viser dem at man stoler på dem og har tro på dem.

Jeg mener at gjennom slik rekruttering ligger det en god personlig utvikling for brukerne. De blir vist en tillit de ikke har blitt vist før, og får en mulighet til å gjenspeile denne tilliten gjennom å utføre oppgavene de blir tildelt. Bak dette ligger det en positiv vekst som menneske, og du lærer deg å ta ansvar for deg selv og andre. Gjennom det ansvaret rekrutteringen gir disse brukerne vil de oppnå en verdsatt sosial rolle, og de vil merke at de betyr noe for andre. Miljøskifte som blir nevnt ovenfor er også en viktig faktor i rolleendringen. Går du som nevnt tilbake i ditt gamle miljø trer du inn i samme rolle som du en gang hadde, og med stor sannsynlighet opptar du gamle vaner. Med det miljøskifte idretten gir deg får du muligheten til å bli en ny og bedre utgave av deg selv. Du får muligheten til å tre inn i et liv uten rus, et liv med verdighet, og hvor du blir verdsatt for den du er.

6.5 Motivasjon, mål og mestring

Motivasjon, mål og mestring kan fungere som en sirkel, hvor alle faktorene virker inn i hverandre. Mål trengs for å oppnå noe, motivasjon trengs for å kunne gjennomføre målene, å klare målene gir mestring, og mestring er igjen med på å skape motivasjon og et ønske om å sette seg nye mål. En recoveryprosess handler om å sette seg nye mål for det livet man ønsker å leve. Det å sette seg mål er i seg selv ganske enkelt, men det å klare å leve opp til og gjennomføre målene er mye vanskeligere. Respondent 1 sier som nevnt at det er ekstremt

viktig å sette seg mål i en slik prosess. Respondenten forteller videre at det er viktig å ha noen store hovedmål, med noen mindre delmål under. Respondent 2 tilføyer også at det er viktig å ikke gripe over for mye med en gang, og at det i verste fall kan føre til tilbakefall. Som respondent 2 sier det er viktig å finne «sin egen vei», og ta mindre overkommelige steg. Etter hvert som du oppnår målene du har satt deg vil du kjenne på mestring, den mestringsfølelsen kan igjen bidra til å skape en motivasjon til å sette deg nye mål, samt fortsette på gamle mål. Denne mestrings- og motivasjonsfølelsen er veldig viktig i en recoveryprosess, da en slik prosess er noe du må ville selv, og ha motivasjon til å gjennomføre. Respondent 3 tilføyer også at mål skal være overkommelige, men du skal alltid ha noe å strekke deg etter, noe som er viktig for å oppnå utvikling.

Jeg er veldig enig i at mål, mestring og motivasjon er veldig viktig del av en endringsprosess. Dette er nettopp fordi du må selv ha et ønske om å forandre deg. det holder ikke at noen andre ønsker du skal forandre deg, du er nødt til å ville det selv. Jeg mener også idretten er en perfekt arena for å lære seg å sette gode mål, tilegne seg motivasjon, og kjenne på mestring. Idretten har mange likheter med en slik endringsprosess. Idrett handler om å utvikle og tilegne seg nye ferdigheter, slik at du kan oppnå et godt resultat i konkurransen. Recovery handler om å utvikle og tilegne seg nye ferdigheter for å oppnå et godt resultat i livet. Dermed er dette prosesser som spiller på mye av de samme faktorene. Jeg mener at ved å drive med idrett kan du lettere overføre disse faktorene og ferdighetene til livet ditt, og bruke det til å utvikle deg selv som person. Det kommer som nevnt frem gjennom undersøkelsen til Sellereite, Lorås og Haga at brukere som har vært i idrettsrettede tiltak anser god fysisk form og prestasjoner, som vesentlige mer betydningsfullt i livene deres. Dette tror jeg på bakgrunn av denne undersøkelsen og intervjuene mine, kommer av at brukerne har fått oppleve mestring. De har kjent at de får til noe, og kjent på de gode følelsene det gir å ha en fungerende, sunn og frisk kropp.

Jeg driver selv med idrett, og har gjennom idretten erfart at faktorer som motivasjon og mestring veldig lett smitter over på andre arenaer i livet. Det å mestre noe skaper en god følelse, og et ønske om å kjenne mer på den følelsen. Det kommer også frem i undersøkelsen til Sellereite, Lorås og Haga at deltagerne som har drevet med idrettsrettede tiltak i størst grad har opplevd mestring. Det kommer også frem at de har opplevd og mestre nye ting, samt det jeg anser som det viktigste punktet i undersøkelsen, mestre sosiale sammenhenger.

Undersøkelsen viser at flertallet har opplevd å mestre sosiale sammenhenger etter deltagelse. (2019, s. 43) For meg viser dette at idrett kombinert med behandling/samtaler bidrar til å øke

sosialkompetanse og tilhørighet. Gjennom de gode følelsene mestringen gir kan man oppnå en motivasjon til å jobbe mer mot å få dem. Dette bidrar igjen til at du setter deg mål som gjør at du kan oppnå de gode følelsene igjen, og dette innebærer i de fleste tilfeller gode, sunne mål.

6.6 Så mye mer enn bare idrett

Et stort fokus respondentene mine hadde under intervjuene, var at idrett bidro til å skape ny mening i hverdagen. Og ikke nødvendigvis bare når du var på trening, men i tiden rundt treningen også. Respondent 3 hadde stort fokus på at brukerne skulle bruke tiden i forkant av treningen til å forberede seg. Respondenten hadde et håp om at slike forberedelser kunne bidra til at brukerne fikk i seg god og sunn mat, tok gode valg i forhold til inntak av rusmidler, fikk nødvendig med søvn, i bunn og grunn tok gode valg for seg selv. Idretten bidrar også med å skape rutiner i hverdagen til brukerne. Som nevnt kommer idrett med faste tidspunkt og gitte regler. Det skaper noe fast og trygt du kan forholde deg til, og gir deg gjerne en grunn til å stå opp om morgenen. Respondent 3 nevnte at man merket dette veldig godt under korona pandemien, da brukerne ikke lenger hadde noe å gå til. Respondenten sa det var mange av hans brukere som slet ekstra da, og ofte tok kontakt. Det er gjennom slike ekstreme kriser man merker hvor mye slike tiltak betyr, og hvor mye det kan virke inn i hverdagen til mennesker. Respondentene forteller videre at etter man har blitt rusfri, oppstår det et enormt tomrom, som de sier er veldig vanskelig å fylle. Idretten kan gjennom sine faste rutiner og rammer bidra til å fylle dette tomrommet, og gjøre det mindre vanskelig å holde seg rusfri. For som respondentene sier, alle kan bli rusfri, men det er vanskeligste er å forbli rusfri.

«Så mye mer enn bare idrett» var en setning alle respondentene mine nevnte i løpet av intervjuene mine. Det var noe de hadde stort fokus på i tiltakene de var drivere av. Dette sitatet baserer seg på alt jeg har tatt for meg frem til nå, ikke bare idrettsprestasjoner. Idrett handler i en slik sammenheng om å oppnå god fysisk og psykisk form, det sosiale, tilhørighet, delaktighet, skape motivasjon for livet, mestring av livet, og endring av verdier. Når du bruker idrett i en recoveryprosess handler det om å foreta en personlig endring, og finne en ny mening med livet, vekk fra rusen. Jeg ønsker igjen å nevne sitatet fra respondent 2 «Det handler ikke om å være best i idrett, men å mestre livet». Dette sitatet synes jeg gjenspeiler temaet i oppgaven min godt. Recovery handler som nevnt om å forandre seg til en bedre utgave av seg selv. Dette er en forandring du foretar for å kunne mestre livet og de utfordringene det har å by på.

7 Avslutning

I denne oppgaven har jeg tatt for meg idrettens påvirkning i et recoveryforløp for rusmisbrukere. Da det allerede er bevist at idrett har en positiv innvirkning på mennesker i sårbare situasjoner, ønsket jeg å se nærmere på hva som skaper den positive innvirkningen. Jeg har derfor valgt å se nærmere på hvilke effekter idretten kan bidra med i en recoveryprosess for rusmisbrukere, slik det lyder i problemstillingen min.

For å utforske problemstillingen har jeg tatt i bruk tidligere forskning og litteratur, samt intervju. Alle respondentene mine var veldig positivt innstilt til bruken av idrett for å skape et bedre liv. De kunne på bakgrunn av egen erfaring, både som tidligere brukere og nå aktive drivere av idrettsrettede tiltak, bekrefte og forklare hvordan idretten var med på å forandre mennesker til bedre utgaver av seg selv. Svarene respondentene ga meg stemte overens med mye av den tidligere forskningen og teorien som allerede fantes om temaet. Dette skapte for meg enda større troverdighet til de funnene som ble gjort knyttet til problemstillingen. Respondentene tok for seg flere effekter fra idretten som kunne virke positivt inn i en recoveryprosess. Som jeg har sett på i oppgaven min handler recovery om en utvikling av deg selv som menneske. Dette skjer gjennom endring av faktorer som holdninger, verdier, følelser, mål, ferdigheter og roller. For å foreta slike endringer er det viktig å ha mål, motivasjon, og støtte. Respondentene mine peker på at idrett fungerer som en sosial arena, hvor du får utviklet relasjoner, tilhørighet og delaktighet. Gjennom det sosiale fra idretten skaper du deg et nytt nettverk utenfor rusen. Dette nettverket kan bidra til å skape en trygghet og en motivasjon til å leve et liv uten rus. Bare ved det sosiale aspektet av idretten har du begynt å foreta endringer i faktorene roller, verdier, følelser, mål. Respondentene peker videre på motivasjon, mål og mestring. Idrett handler mye om utvikling av ferdigheter. Her lærer du deg å sette deg mål og jobbe mot disse, når du mestrer dem, skaper det ny motivasjon til å lære og oppnå nye ting. Motivasjon, mål og mestring kan dermed virke som en evigvarende sirkel. Dette er en prosess du kan overføre til hverdagen også, for å kunne mestre den bedre. Gjennom at du har opplevd å mestre ting i idretten, skaper du en tro på at du kan mestre ting i hverdagen. Respondentene pekte også på utviklingen av god fysisk og psykisk helse. God fysisk helse har mye å si for eget velvære, og ha en frisk og sunn kropp, medfører seg god energi og krefter til å mestre nye utfordringer. God fysisk helse bidrar også til å lette psykiske plager, og bedre den psykiske helsen. Tilslutt pekte respondentene på at idretten bidrar til å skape ny mening i hverdagen, gjennom at du får noe å ta deg til. Ved å skape en mening i hverdagen, kan man fremme et ønske om en forandring. Man får en plass å dra til, en plass

hvor man kan sosialisere seg, treffe venner, og oppleve mestring. Dette kan bidra til å skape et håp og en motivasjon om et bedre liv vekke fra rusen. Alt i alt handler recovery om «å komme seg», og utvikle deg til en bedre versjon av deg selv. Idrett handler om mye av det samme, i idretten skal du utvikle nye ferdigheter, innta nye roller, du får kjenne på følelser. Du får gjennom idretten også bygget relasjoner, lært deg om samhold og ivaretagelse av menneskene rundt deg. Idrett er som et inkluderende samfunn, hvor det er plass til alle, uansett mål og ferdigheter. Du får i idretten muligheten til å utvikle deg og bli bedre, både som menneske og idrettsutøver. Jeg mener derfor idretten er en god plass for en personlig utvikling gjennom en recoveryprosess, da det kan trekkes mange paralleller fra idretten til recovery.

Avslutningsvis har jeg et ønske om at idrettsrettede tiltak kan bli mer synliggjort og tatt i bruk, i behandling av rusmisbrukere. Dette på bakgrunn av funnen i denne oppgaven, og tidligere forskning som er blitt gjort omkring temaet. Hvor en ser at det i de fleste tilfeller bare forekommer positive effekter ved bruk av idrett i slike prosesser. Jeg er klar over at det allerede er i bruk, men mange steder i landet er det lite synliggjort at tiltakene finnes. Jeg har derfor et håp om at man kan øke fokuset på denne typen form for behandling og ettervern. Etter å ha skrevet denne oppgaven er jeg overbevist og positivt innstilt til at idretten kan hjelpe mange mennesker med rusproblematikk, i søken om et bedre liv.

Litteraturliste

Dalland, O. (2021). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS * (272 sider)

Helsedirektoratet. (2012). *Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig ruslidelse og psykisk lidelse- ROP-lidelser* (IS-1948). [https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/samtidig-ruslidelse-og-psykisk-lidelse-rop-lidelser/Utredning,%20behandling%20og%20oppf%C3%B8lging%20av%20personer%20med%20ROP-lidelser%20%E2%80%93%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje%20\(fullversjon\).pdf/_/attachment/inline/c3cf6958-227f-499a-8f0b-0055dca9fc2c:b815d0887ae8ede1dff16fd16e4337e063ae0aaa/Utredning,%20behandling%20og%20oppf%C3%B8lging%20av%20personer%20med%20ROP-lidelser%20%E2%80%93%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje%20\(fullversjon\).pdf](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/samtidig-ruslidelse-og-psykisk-lidelse-rop-lidelser/Utredning,%20behandling%20og%20oppf%C3%B8lging%20av%20personer%20med%20ROP-lidelser%20%E2%80%93%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje%20(fullversjon).pdf/_/attachment/inline/c3cf6958-227f-499a-8f0b-0055dca9fc2c:b815d0887ae8ede1dff16fd16e4337e063ae0aaa/Utredning,%20behandling%20og%20oppf%C3%B8lging%20av%20personer%20med%20ROP-lidelser%20%E2%80%93%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje%20(fullversjon).pdf) * (128 sider)

Karlsson, B. & Borg, M. (2017). *Recovery*. Gyldendal Norsk Forlag AS.

Mørland, J. & Waal, H. (2016). *Rus og avhengighet*. Universitetsforlaget AS. * (395 sider)

Norges idrettsforbund. (2019). *Idretten vil! Langtidsplan for norsk idrett 2019-2023*. https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/8149372c5d4d439cb1b34fc1625032f0/idretten-vil-langtidsplan-for-norsk-idrett-2019-2023_lr.pdf * (16 sider)

Sellereite, I., Haga, M. & Lorås, H. (2019). Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 16(1), 39-51. <https://www-idunn-no.ezproxy.uis.no/doi/pdf/10.18261/issn.1504-3010-2019-01-05> * (12 sider)

Slade, M. (2017). *100 råd som fremmer recovery* (Rapport nr. 2/2017). NAPHA- Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid. <https://napha.no/multimedia/7492/rapport-2-2017-nett.pdf> * (64 sider)

Vedlegg 1:

Informasjonsskriv til respondenter

Jeg heter [REDACTED] og studerer sosialt arbeid ved Universitetet i Stavanger. Jeg har en interesse for rusfeltet, samt hvilke tiltak som kan brukes for å forebygge og hjelpe personer med rusproblematikk. Jeg ønsker spesielt å se på hvordan idrett kan fungere som et hjelpende tiltak mot rus, og belyse effektene denne typen tiltak har. Jeg ønsker derfor å vite om dine erfaringer og tanker rundt idrettsrettede tiltak.

Herunder vil du få litt informasjon om målene med oppgaven og hva det vil si for deg å være deltager.

Formål

I min bachelor oppgave tar jeg for meg «hvilken effekt idrett har i en recoveryprosess for personer med ruslidelse». Jeg ønsker gjennom individuelle intervjuer å få frem relevant erfaring opp mot hvilke effekter idretten gir i en slik prosess.

Hvorfor får du spørsmål om å delta

Du får spørsmål om å delta da jeg anser det som viktig å få informasjon fra personer med relevant erfaring opp mot slike tiltak.

Hva innebærer det for deg å delta i prosjektet

- Deltagelse på et individuelt intervju (fysisk eller via zoom/teams)
- Du får en mulighet til å snakke fritt rundt dine erfaringer om temaet.
- Med samtykke fra deg vil det bli gjort notater fra intervjuet.
- Det er fullstendig frivillig å delta, og du kan når som helst velge å trekke deg, uten å måtte oppgi noen grunn.
- Det har ingen negative konsekvenser for deg om du velger å ikke delta eller ved en senere anledning trekke deg.
- Det er ett fritt samtykke uten noe form for press

Ditt personvern

Jeg kommer ikke til å notere ned personidentifiserende opplysninger om deg. Jeg ønsker å gjøre intervjuene og notatene fullstendig anonyme. Erfaringene og tankene du deler om temaet, vil med samtykke fra deg bli brukt i oppgaven, men du vil bli omtalt som en anonym informant.

Frivillighet

Intervjuet er som nevnt helt frivillig, og du har når som helst mulighet til å trekke deg underveis, uten noen negative følger for deg. Erfaringene og tankene du deler med meg vil da ikke bli tatt i bruk i oppgaven.

Ønsker du å vite mer?

Ønsker du å vite mer om studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter. Kan du ta kontakt med:

- Student: [REDACTED]
- Universitetet i Stavanger ved [REDACTED]
- Vårt personvernombud: personvernombud@uis.no

Med vennlig hilsen

[REDACTED]

Vedlegg 2:

Intervjuguide

Idrett

- Opplever man en positiv effekt av idrett? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvordan er bruken av idrett i recovery/behandling? Burde man ta det mer eller mindre i bruk?
- Tror du idrett alene kan ha en positiv effekt eller må det gjøres i sammenheng med annen behandling?
- På hvilken måte tror du idrett kan bidra til å ta kontroll over eget liv (Empowerment, selvstyring, myndiggjøring)?
- Studier viser at idrett kan oppleves som en «naturlig» rus. Tror du idrett kan fungere som en erstatning for rusmidler? Hvorfor?

Recovery

- Opplever du at idrett bidrar i/til recovery/selvutvikling? I så fall på hvilken måte?
- Opplever du at idrett bidrar til å endre synet på hva som er av betydning?
- Opplever idrett som en bidragsyter til å oppnå en meningsfull hverdag?

Fysisk helse

- På hvilken måte tror du idrett påvirker fysisk helse?

Psykisk Helse

- Tror du idrett påvirker den psykiske helsen? På hvilken måte?

Mestring, mål, motivasjon

- Opplever du idrett bidrar til mestring? På hvilken måte?
- Tror du opplevelsen av mestring bare er i idretten eller i hverdagen også?
- Kan idretten gi deg mål å jobbe mot?

- Tror du idrett kan være med på å skape en motivasjon? Ikke bare til idretten men også til å oppnå en bedret livssituasjon?

Sosialt/Nettverk

- Opplever du at idretten bidrar til å skape nytt sosialt nettverk? På hvilken måte?
- Opplever du at idrett bidrar til økt tilhørighet til samfunnet?
- Opplever du at idrett bidrar til større delaktighet i samfunnet?
- Kan idretten bidra til å skape tillit?

Er det noe du ønsker å tilføye som vi ikke har tatt opp til nå?