

BACHELOROPPGAVE

``Kan fysisk aktivitet være med å bidra til en rusfri hverdag?``



Universitetet
i Stavanger

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Bachelor i sosialt arbeid

Stavanger, 17.03.2023

Kandidatnummer: 4020

Antall ord: 9968

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	s.3
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	s.3
1.2 Problemstilling.....	s.3-4
1.3 Begrepsavklaring av sentrale begreper.....	s.4
1.3.1 Rusmisbruk.....	s.4-5
1.3.2 Fysisk aktivitet.....	s.5
1.4 Oppgavens formål.....	s.5-6
2.0 Relevant teori.....	s.7
2.1 Bandura sin sosial-kognitive teori om rusmisbruk.....	s.7-8
2.1.1 Psykopatologi.....	s.8
2.1.2 Mestringsstrategi.....	s.8-9
2.1.3 Risikomodeller og beskyttelsesfaktorer.....	s.9
2.1.4 Eksponering.....	s.9-10
2.1.5 Selvregulering.....	s.10
2.2 Maslows motivasjons teori.....	s.11
2.2.1 Sulten til å ruse seg.....	s.11
2.2.2 Flere motivasjonsfaktorer.....	s.11-12
2.2.3 Miljø og livssituasjon.....	s.12-13
3.0 Metode.....	s.14
3.1 Valg av metode.....	s.14
3.2 Datainnsamling.....	s.14-15

3.3 Analyse ved bruk av datamatrikse.....	s.15-17
3.4 Kildekritikk.....	s.17
3.4.1 Artiklenes validitet og reliabilitet.....	s.17-19
4.0 Presentasjon av funn.....	s.20
4.1 Sellereite et al (2019): <i>Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse</i>	s.21
4.1.1 Mestring gjennom fysisk aktivitet.....	s.21
4.1.2 Deltakernes utbytte.....	s.21-22
4.2 Johansen og Redzovic (2018): <i>Fysisk aktivitet for rusavhengige</i>	s.23
4.2.1 Rusmestring.....	s.23
4.2.2 Sosialt felleskap.....	s.24
4.3 Alessi et al (2020): <i>Reinforcing Exercise to Improve Drug Abuse Treatment Outcomes</i>	s.24
4.3.1 Mangel på effekt.....	s. 25
5.0 Drøfting av resultatene.....	s.26
5.1 Hverdagen.....	s.26-27
5.2 Fysisk aktivitet som erstatning.....	s.27-28
5.3 Fysisk aktivitet sammen med andre.....	s.28-29
5.4 Fysisk aktivitet som tiltak.....	s.29-30
6.0 Avslutning.....	s.31
7.0 Litteraturliste.....	s.32-34

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Rusmidler har vært tatt i bruk i forskjellige samfunn gjennom historien. I mange sammenhenger blir rus brukt til noe positivt, som kan hjelpe mennesker med smerter eller andre utfordringer. Selv om rus kan bli brukt til noe positivt, så er det en skyggeside. Mennesker kan bli avhengige av medikamenter i den grad at de ikke klarer å slutte, andre starter med å ruse seg illegalt av andre årsaker. Rus kan være med på å fremme gode følelser og døyve smerte, samtidig som det kan endre liv. Personer som bruker rusmidler kan bli avhengige, noe som kan føre til rusmisbruk. Når man har et rusmisbruk kan det gå utover hverdagen, relasjoner og snu om livet til mennesker. Man kommer kanskje til et punkt der man selv skjønner at det har blitt et problem og ønsker å slutte, men ikke klarer. Å slutte med rus kan for noen være en kamp de kjemper hele livet, for andre kan det være en kamp de aldri klarte.

Min interesse for temaet startet da jeg hadde min praksisperiode i forskjellige rusboliger, som jeg nå jobber i. Gjennom min praksis og mitt arbeid fikk jeg oppleve personer som hadde ruset seg en kort periode, og andre som har levd over halve livet med et rusmisbruk. De fleste som jobbet med å holde seg unna rusmidler holdt på med fysisk aktivitet. Flere var med på tilbud knyttet til forskjellig idretter, fysisk arbeid eller gikk mye turer. Dette gjorde at jeg ble interessert i å se om det kan være en sammenheng mellom fysisk aktivitet og en rusfri hverdag.

1.2 Problemstilling

Rus er et kjent onde som går utover samfunnet, pårørende og menneskene som ruser seg. Både lovlige og illegale rusmidler er blant de viktigste risikofaktorer i Norge som kan være med på å påvirke til dårligere livskvalitet og tidligere død (Regjeringen.no). Fysisk aktivitet er en faktor som kan være med på å påvirke menneskers liv til det positive, sett i sammenheng med levealder og livskvalitet. Dette gjør at det er interessant å se fysisk aktivitet i sammenheng med rus.

Derfor har jeg valgt problemstillingen ``**Kan fysisk aktivitet være med å bidra til en rusfri hverdag?**``

Gjennom oppgaven skal jeg se om fysisk aktivitet kan være en faktor som kan være med på å bidra til at individer klarer å holde seg rusfri. Selv om fysisk aktivitet alene ikke er svaret på om mennesker klarer en rusfri hverdag eller ikke, skal oppgaven se om det kan ha en påvirkning.

For å avgrense oppgaven har jeg skrevet tre forskningsspørsmål knyttet til det oppgaven skal gå nærmere inn på. Det første spørsmålet er, *kan fysisk aktivitet sammen med andre bidra til rusfrihet?* Spørsmålet kan være aktuelt å se nærmere på, ettersom det kan være interessant å undersøke om fysisk aktivitet kan fungere som en arena hvor individer kan sosialisere seg utenfor rusmiljøet og om det kan ha en positiv innvirkning på individenes arbeid for å bli rusfri. Det andre spørsmålet lyder *Kan fysisk aktivitet bidra i hverdagen?* Å ha vært en del av et rusmiljø, kan gjøre det vanskelig å vende tilbake til det samfunnet ser på som en normal hverdag, derfor kan det være interessant å se om fysisk aktivitet kan ha en påvirkning. Det tredje spørsmålet er, *kan fysisk aktivitet være en erstatning for rus?* Rus er noe som kan prege livet blant annet følelsesmessig, noe som gjør det interessant å se på om fysisk aktivitet kan være med på å erstatte det man kan savne fra rusen.

1.3 Begrepsavklaring av begreper tilknyttet problemstillingen

I denne delen av oppgaven vil det komme avklaringer av begreper som er sentrale å ha avklart, for å få en bedre forståelse av problemstillingen.

1.3.1 Rusmisbruk

Rusmisbruk er et begrep som blir brukt for å omtale personer som ruser seg på illegale stoffer. Når begrepet skal bli avklart, er det ikke et fasitsvar på hva begrepets betydning innebærer. Rusmisbruk som begrep kan variere fra forskjellige kulturer. I Norge er det lovlig og sosialt akseptert å drikke alkohol, men det samme gjelder for eksempel ikke heroin. Hvis noen drikker alkohol innenfor den sosialt aksepterte standarden og ikke lar

det gå utover hverdagen, vil det som regel ikke bli sett på som et rus eller alkoholmisbruk, men da heller bruk. Ser man på en person som injiserer heroin, vil det være større sannsynlighet for at det vil bli sett på som et rusmisbruk uansett hvor store mengder eller hvor hyppig stoffet blir injisert. Rusmisbruk kan også knyttes til hvor stor effekt rusen man bruker har på kroppen, som for eksempel sanseintrykk, virkelighetsoppfatning eller hvor bedøvende effekt rusen gir. Rusmisbruk kan også knyttes til et forbruk som er skadelig for personens psykiske helse, fysisk helse, økonomi og samfunnet rundt (Lund & Bretteville-Jensen, 2010, s. 13-16).

1.3.2 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er noe vi gjør i hverdagen, ofte uten å tenke over det. Fysisk aktivitet kan defineres som all form for kroppslig aktivitet hvor det blir brukt mer energi enn når kroppen hviler. Det finnes forskjellige former for fysisk aktivitet som trening, mosjon, eller generell bevegelse av kroppen. Fysisk aktivitet kan være alt fra å gå til jobb, drive med en idrett, danse eller løfte vekter. Hvis aktiviteten gjør deg mer andpusten, vil du kunne få høyere helsegevinst av det. Helsenorge anbefaler at voksne har minst mellom 20 og 40 minutter fysisk aktivitet til dagen. Dette avhenger av hvor intens aktivitet man gjennomfører. Man kan ha forskjellige kombinasjoner av aktiviteter, med forskjellige aktivitetsnivå for eksempel gåtur og fotballtrening. Samtidig er det viktig at man gjennomfører aktiviteter ut ifra funksjonsnivå. Hvis man for eksempel har en sykdom som gjør det vanskelig å holde seg til rådene om aktivitet, kan man gjennomføre aktivitet som er oppnåelig og hensiktsmessig ut ifra situasjonen man er i (Helsenorge, 2022).

1.4 Oppgavens formål

Formålet med denne oppgaven er å se om fysisk aktivitet kan være med på å bidra til en rusfri hverdag for personer som har rusproblemer. Oppgaven skal, gjennom forskjellig litteratur prøve å skape et helhetsbilde på om dette faktisk er tilfellet. Dette er for å se om det kan være en sammenheng mellom fysisk aktivitet og personer som klarer å komme seg ut av rusen. Rus er et allment kjent problem, og noe de fleste som jobber

innenfor sosialt arbeid kommer til å møte i løpet av sin karriere. Det gjør at det kan være interessant å se om en slik faktor kan ha en positiv påvirkning.

2.0 Relevant teori

I denne delen av oppgaven vil jeg ta for meg teori som kan være med på å belyse problemstillingen og for å skape en bedre forståelse rundt oppgavens tema. Det vil bli trukket frem to teorier, ettersom det vil være mer hensiktsmessig å gå dypere i de to aktuelle teorien, enn å kun treffe overflaten på flere teorier. Teoriene som vil bli anvendt er Albert Bandura(1999) sin sosial-kognitive teori om rusmisbruk og Abraham Maslows (1970) teori om menneskelig motivasjon. Bandura regnes selv etter hans død, som en av verdens mest innflytelsesrike og anerkjente psykologer, spesielt knyttet til det sosial kognitive (Ozer, 2022). I sin forskning hadde han et spesielt fokus på det sosial kognitive, noe som er grunnen til at jeg har valgt å bruke nettopp hans teori knyttet til rusmisbruk. Motivasjon er noe som driver oss mennesker videre. Derfor har jeg valgt ut Abraham Maslows teori som omhandler menneskers motivasjon. Maslow var og er en anerkjent psykolog som regnes som en av grunnleggerne til humanetisk psykologi (Cherry, 2020). 84 ord

2.1 Bandura sin sosial-kognitive teori om rusmisbruk

Det som gjør Bandura (1999) sin sosial-kognitive teori om rusmisbruk aktuell for å få svar på den aktuelle problemstillingen, er siden den er inne på endring, motivasjon og kognitive prosesser. Bandura trekker frem handlefrihet som viktig når man skal jobbe med seg selv. Noe av det sentrale knyttet til menneskers handle frihet er personlig effektivitet. Ut ifra denne tankegangen kan ikke mennesker jobbe med seg selv, sine utfordringer eller mål med ønskelige resultater, uten å ha troen på sin egen personlige effektivitet. Dette kan være troen på å endre adferd, oppnå prestasjoner eller drive seg selv til et bestemt mål. Å ha tro på din egen effektivitet kan være avgjørende i hvor mye innsats, utholdenhet og hvor hardt du velger å arbeide. Det får igjen konsekvenser for resultatene som kommer frem (s.214).

For eksempel kan det ut ifra denne teorien være mindre sjanse for en med mindre tro på sin selv effektivitet å bli rusfri enn en med høy effektivitet. Personen med lav tro vil kanskje gi opp forttere når det kommer motgang, eller ikke gi nok innsats fra starten av

for å bli rusfri i motsetning til den andre personen med høyere tro på sin effektivitet. En person med høyere personlig effektivitet vil mulig ha sterkere kognitive motivatorer som troen på prosessen, resultatforventninger og mållambisjoner (Bandura, 1999, s.214). Hvis man har lavere kognitive motivatorer betyr det ikke at en person ikke har et ønske om et bestemt mål som for eksempel et mål om å bli rusfri, men heller at personen ikke har nok tro på sine ferdigheter, effektivitet, eller handle frihet (Bandura, 1999, s.214). Dette gjør at prosessen kan bli mye vanskeligere, eller ikke mulig å gjennomføre slik personens kognitive motivatorer er (Bandura, 1999, s.214).

2.1.1 Psykopatologi

Psykopatologi også kjent som studier om psykiske lidelser er noe Bandura (1999) bruker i sin teori om å overvinne rusmisbruk. Det kommer frem at fokuset ligger tyngst på risikomodellene for tilbakefall, fremfor mestringsmodellene (s.214). Sett i sammenheng med en person som har rusproblemer, kan fokuset ligge på at situasjonen er mer håpløs og at det ligger en rekke risikofaktorer for tilbakefall. Dette kan være faktorer som rus sug, venner som personen vil miste, håndtere vonde tanker uten illegale medikamenter osv. Hvis det i stedet er større søkelys på mestring, kan det styrke personens kamp mot rusen. Fysisk aktivitet kan være et eksempel på en mestringsfaktor. Ved hjelp av fysisk aktivitet kan man kjenne positive endringer på kroppen, klare å holde faste treningsrutinger, eller bygge et nettverk som ikke er assosiert med rus.

2.1.2 Mestringsstrategi

Bandura (1999) skriver i sin teori om viktigheten av å sette mål som skal være med på å skape kontroll over sin egen adferd. For å nå disse målene trekker Bandura frem viktigheten av å ikke bare bruke én teknikk, men flere mestringsstrategier sammen (s.214). En mestringsstrategi kan for eksempel være fysisk aktivitet, eller mer spesifikt å spille fotball. Fysisk aktivitet kan dempe abstinenssymptomene, gi bedre søvn, gi glede, mestringsfølelse og så videre (Helsenorge, 2021). Slike mestringsstrategier kan være med på å øke motivasjonen for det videre arbeidet med å bli rusfri (Bandura, 1999, s.214). Motivasjon er en faktor som kan være med på å påvirke arbeidet i en positiv

retning og kan være med på å styrke innsatsen, selvregulerings effektiviteten og arbeidet som må til for å oppnå det ønskede målet (Bandura, 1999, s.214).

2.1.3 Risikomodeller og beskyttelsesfaktorer

Slik det ble skrevet avsnittet som omhandler psykopatologi, kan man se at det det har vært søkelys på risikofaktorer og risikomodeller istedenfor på mestring (Bandura, 1999, s.214). Bandura (1999) kommer med kritikk rettet mot risikomodeller, hvor han blant annet skriver kritisk om at de kan være med på å svekke personen i situasjonen han eller hun er i. Ved å legge vekt på beskyttelsesfaktorer som for eksempel kan være konstruert i en kunstig situasjon, kan dette som skal brukes som et verktøy være med på å gi en dårlig effekt og falske forhåpninger (s. 215). Gjennom Banduras teori ligger det trykk på det å ruste opp individet til den harde realiteten og gjøre personen klar til å ta kampene med seg selv.

2.1.4 Eksponering

Bandura (1999) er inne på at selv når personer har vært rusfri over en lengre periode slik at den fysiske avhengigheten ikke lenger skal være til stedet, er det flere som faller tilbake til rusen. Forskere ser at et mulig svar på årsaken til tilbakefallene kan være situasjonelle signaler som fungerer som betingede faktorer (s.215). Med betingede faktorer vil det i denne sammenhengen være noe som må være til stede for å trigge personer til å ruse seg igjen. Disse faktorene kan være triggere som gjør at den tidligere trangten til å ruse seg kommer frem og går inn til å bli fysisk i form av for eksempel abstinens lignende symptomer (Bandura, 1999, s.215). Det kommer frem at personer som har klart å holde seg helt unna bruken av rusmidler bruker eksponering (Bandura, 1999, s.215). Eksponering kan fungere som en form for selvregulering i form av at personen for eksempel blir eksponert flere ganger over tid. En form for eksponering kan for eksempel være personer som drikker alkohol, samtidig som en selv holder seg unna. Ved å gjøre dette kan personen over tid miste trangten til å ruse seg, i tillegg til å ikke lenger måtte assosierer seg selv drikke imens andre gjør det (Bandura, 1999, s.215). En annen faktor som kan være med på å hjelpe en person til å holde seg unna rusen er det å gjøre individet oppmerksom på de negative konsekvensene av å ruse seg og det positive

som kommer av å motstå rus (Bandura, 1999, s.215). Eksempelvis kan det være aktuelt å snakke om hvor dårlig personen blir når rusen går ut, hvordan personen blir når han eller hun ruser seg, og så videre.

2.1.5 Selvregulering

Selvregulering er en ferdighet som kommer frem flere ganger i Banduras teori. Bandura (1999) trekker frem viktigheten av å regulere seg selv, våre følelser, tanker, og så videre. Noe som ser ut til å skille personer som klarer å bli rusfri og ikke er selvregulering, selv kontroll, sterk vilje og selv tillit. Selv om personer klarer å holde seg i behandling betyr det ikke at man er rusfri. Den hardeste kampen kan starte når man er ferdig i behandling og skal tilbake til hverdagen. Fra starten av trekkes det frem viktigheten av å ha troen på seg selv, stå imot fristelsene og ha nok selvtillit (s.215-216).

Bandura (1999) skriver om at personer som klarer å ha en god selvregulering har høyere sannsynlighet for å unngå tilbakefall og håndtere vanskelige situasjoner knyttet til fristelser. Det å lære seg selvregulering er noe som kan læres i for eksempel behandling, men det kan være en saktegående prosess hvor individet er nødt til å jobbe hardt med seg selv for å oppnå den kontrollen som kan være nødvendig i veien videre for å bli rusfri. Personer som ikke klarer å se hvordan de selv kan ta kontroll over situasjonen og ikke gir nok innsats for å få selvkontroll, kan ha større sjanse for å falle tilbake til rusen igjen. Avslutningsvis skriver Bandura om viktigheten av et kollektivt arbeid gjennom forskning og behandling, for å kunne ruste opp mennesker og hjelpe individer som har rusproblemer. Veien mot rusfrihet er ikke bare individuelt, men også et kollektivt arbeid (s.215-216).

2.2 Maslows motivasjons teori

Abraham Maslow (1970) har i sin teori delt inn forskjellige eksempler på motivasjon (s. 19). Videre i teksten vil vi komme nærmere inn på former for motivasjon som kan være relevante knyttet til rus og fysisk aktivitet. Motivasjon er et begrep vi mennesker kan bruke for å definere hva som driver oss, hvilket nivå det driver oss, og så videre. Likevel er det ikke lett å si helt hva denne drivkraften innebærer, hvor den kommer fra og hva den gjør med oss som individer. Maslow (1970) beskriver motivasjon som noe kompleks og ikke med en individuell årsaksforklaring, men heller en drivkraft som kommer av hele deg (s. 20).

2.2.1 Sulten til å ruse seg

Maslow (1970) bruker et eksempel knyttet til sult. I teorien er han inne på at sult ikke er en motivasjon hentet fra magesekken, men fra hele individet. Ut ifra denne tankegangen kan det tolkes slik at motivasjonen kommer fra våre tanker og kroppens samlede motivasjon som driver noe fysiologisk i oss til å handle. Maslow (1970) beskriver sult som en egen form for motivasjon som skiller seg fra andre former for motivasjon, ettersom det har vist seg å ikke bare komme fra det kognitive, men også noe som kan direkte knyttes til det fysiologiske (s. 19- 20).

Bruker vi rus som et eksempel, kan man ut ifra denne teorien si at kroppen kan kjenne en trengsel til å ruse seg. Det kan være at man ruser seg for å få vekk vonde følelser og tanker, derfor er motivasjonen til å ruse seg det å få kroppen til å roe seg ned og slappe av. Det kan være man kjenner det på kroppen at man trenger rus, eller at man blir dårlig uten. Man kan kjenne fysiske smerter eller abstinenser, noe som kan sammenlignes med sult. Motivasjonen til å ruse seg kan være kompleks og bestå av den samlede motivasjonen som både er kognitivt, men kanskje også fysisk slik som Maslow beskriver motivasjonen som kommer frem når mennesker er sultne (Maslow, 1970, s. 20-21).

2.2.2 Flere motivasjonsfaktorer

Slik det står skrevet tidligere i teksten så skriver Maslow (1970) at motivasjon er noe som kommer fra hele deg som individ, og ikke bare av én faktor, men en sammensetting

av flere. Det kommer frem at det kan være kun én motivasjonsfaktor som driver en person, men at dette er svært uvanlig. Selv om Maslow (1970) beskriver flere elementer knyttet til hva som driver motivasjonen, så kommer det frem at ikke all motivasjon kan forklares. Motivasjonen til ønske om kjærlighet er noe Maslow beskriver som noe mystisk (s. 19-23). Det kan tolkes slik at man kan finne mange mulige motivatorer til å ønske å bli elsket, samtidig som han understreker at vi mennesker muligens aldri vil finne helt ut av hvorfor motivasjonen til kjærlighet er slik den er.

Ser vi nærmere på rus og motivasjon knyttet til dette temaet, kan man også se at det kan ligge flere formen for motivasjon. Tar vi for oss et eksempel hvor det er en person spiller fotball for å ikke ruse seg, kan være individet elsker å spille fotball, noe som gjør at rusen kan ødelegge for aktiviteten. Da kan motivasjonen være at personen ikke klarer å trene når hen er ruset, får dårligere kondisjon, ikke får lov til å spille fotball i ruspåvirket tilstand, og så videre. I noen tilfeller slik som med rus, kan det være at motivasjonen som ligger bak det å ruse seg, kan være motsetninger (Maslow, 1970, s. 23). Eksempelvis kan det være at noen av motivasjonsfaktorene som gjør at en person ønsker å ruse seg er for å kjenne på følelser, men samtidig bedøve hjernen.

2.2.3 Miljø og livssituasjon

Motivasjon kan bli påvirket av det miljøet som personer er en del av (Maslow, 1970, s. 28). Faktorer som kan være med på å påvirke motivasjonen til en person kan blant annet være det kulturelle, eller relasjonelle (Maslow, 1970, s. 23). Denne måten å se motivasjon på kalte Maslow (1970) for organismen i situasjonen. Han beskriver et skille mellom motivasjon og situasjonen som individet befinner seg i. Samtidig beskriver han at menneskelig motivasjon sjeldent dyrkes frem uten påvirkning fra andre mennesker, miljøet eller situasjonen personen befinner seg i. Setter man denne teorien i sammenheng med en person som har et rusmisbruk, kan man se en slik påvirkning både når personen er i et rusmiljø, eller i et miljø hvor andre også prøver å slutte å ruse seg. Hvis et individ befinner seg i en gruppe med mennesker som ruser seg, vil det slik Maslows teori kan tolkes være slik at det er høyere sannsynlighet for at det aktuelle individet ruser seg. Snur vi eksempelet til at personen befinner seg i et miljø eller en

gruppe hvor det er interesse for fotball og ikke akseptert med rus, kan personens motivasjon til å ikke ruse seg forsterkes (s. 28-29).

Motivasjon er noe som kan endre seg over tid gjennom endringer i miljø, inntekt, livssituasjon og så videre (Maslow, 1970, s. 30-31). Et individ som har hatt et rusproblem, vil nødvendigvis ikke ha som motivasjon at han eller hun skal kjøpe seg en villa og dyre biler (Maslow, 1970, s. 28). Motivasjonen til individet kan være mer rettet mot å bli rusfri, få seg jobb, leilighet og så videre. Hvis personen etter hvert har nådd målene sine kan det være mer sannsynlig at individet vil ha en motivasjon til å nå et annet mål (Maslow, 1970, s. 31). Poenget er at motivasjon, slik som Maslow beskriver motivasjon, er en del av drivkraften av det å ha et realistisk mål som kan oppnås, men at målet kan endre seg over tid ut ifra for eksempel livssituasjon (Maslow, 1970, s. 31).

3.0 Metode

3.1 Valg av metode

Metode kan forklares som en fremgangsmåte å arbeide på for å komme frem til ukjent kunnskap, eller en måte å jobbe på for å belyse en problemstilling (Dalland, 2010, s.83). Hvilken metode man benytter seg av, kan variere ut ifra hva det er man skal undersøke. Ønsker man å ha en mer detaljert metode hvor man vil prøve å komme frem til individers egne oppfattelser og erfaringer knyttet til det man ønsker mer kunnskap om, kan kvalitative intervjuer være hensiktsmessig å bruke (Dalland, 2010, s.132-136). Vil du samle inn data fra en større gruppe mennesker, kan det være hensiktsmessig å bruke kvantitativ metode, hvor man kan analysere tall fra for eksempel undersøkelser som er gjort (Rienecker et al., 2013, s. 168). For å belyse min problemstilling har jeg valgt å anvende litteraturstudie hvor jeg bruker allerede skrevet litteratur som jeg ser på som relevante (Dalland, 2010, s.64-65).

Grunnlaget for valget av litteraturstudie fremfor de andre formene for metode er fordi med den problemstillingen jeg har valgt og det jeg ønsker å få mer kunnskap om, ser jeg på litteraturstudie som mer hensiktsmessig. Dette fordi jeg ønsker både å se på statistikk og intervjuer for å få et helhetsoverblikk, men også for å få med meg mer dybde å fylle overblikket med. Når man benytter seg av litteraturstudie som metode, er noen av fordelene at man har muligheten til å benytte seg av et utvalg allerede skrevet litteratur, og at man kan få et overblikk over hvor mye kunnskap som er eller mangler innenfor fagfeltet (Jacobsen, 2010, s.53-55). Samtidig kan en utfordring med litteraturstudier være at det er for mye forskning på feltet, som kan gjøre det vanskelig å velge ut hvilken litteratur man skal benytte seg av (Jacobsen, 2010, s.53-55).

3.2 Datainnsamling

Da jeg skulle lete etter aktuell litteratur til oppgaven, var jeg bevisst på at jeg skulle finne 3 vitenskapelige tekster som var under 5 år gamle. Jeg startet med søkeprosessen 9. januar 2023 og holdt på frem til 14. januar 2023. Jeg startet med å bruke

universitetsbibliotekets database Oria. Den 9. januar 2023 søkte jeg med flere kombinasjoner, hvor jeg først startet med å bruke søkeordene ``rus og fysisk aktivitet``, der fikk jeg 30 treff. Deretter valgte jeg å huke av fagfelleverderte tidsskrifter på ``tilpass dine resultater``, som førte til 2 treff. Begge treffene som kom opp var samme artikkel, som het ``Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse`` (Sellereite et al., 2019). Etter å ha lest gjennom artikkelen kom jeg fram til at den oppfylte kriteriene og var en artikkel som belyste problemstillingen.

Etter å ha søkt videre på Oria i noen dager, brukt flere synonymer av ``rus og fysisk aktivitet``, fant jeg ingen artikler som jeg så på som relevante til å belyse problemstillingen min. Jeg valgte da å prøve og bruke databasen Google Scholar. Det som gjorde det utfordrende å bruke denne databasen, var at det kunne komme flere tusen treff og det var vanskelig å avgrense søket. Den 13. januar 2023 kom jeg frem til min andre artikkel ved bruk av søkeordene "Fysisk aktivitet for rusavhengige", som ga 12 treff. Ut av de 12 treffene var det kun teksten fra Fontene forskning med overskriften ``Fysisk aktivitet for rusavhengige`` som jeg så var relevant og oppfylte kravene (Johansen & Redzovic, 2018).

Da jeg var på leting etter den siste teksten, slet jeg med å finne noe jeg så på som relevant samtidig, som de overholdt de faglige kriteriene. Jeg brukte Oria, Idunn, Google Scholar og andre databaser. Til slutt valgte jeg å benytte meg av de samme søkeordene jeg hadde brukt tidligere, men på engelsk. Den 14. januar 2023 fant jeg den tredje artikkelen ved bruk av søkeordene "drug abuse treatment" OG "physical activity", som ga 5 treff. Ut av de 5 tekstene var det kun den jeg har valgt å bruke som jeg så på som relevant til oppgaven. Teksten som jeg da valgte var ``Reinforcing Exercise to Improve Drug Abuse Treatment Outcomes`` (Alessi et al, 2020, s. 53).

3.3 Analyse ved bruk av datamatrikse

Olav Dalland (2010) beskriver datamatrikse som en måte å sette opp opplysninger fra en gruppe (s. 225). Jeg satte opp 2 forskjellige matriser hvor *matrikse 1* inneholder artiklene og sentrale punkter, imens *matrikse 2* inneholder artiklene og forsknings spørsmål som

jeg presenterte tidligere i oppgaven. *Matrise 2* kommer i del 5.0 presentasjon av funn. Hensikten bak bruken av matrise er for å få en bedre oversikt over artiklene når jeg senere i oppgaven skal drøfte dem opp mot problemstillingen.

Måten opplysningene har blitt oppstilt i *matrise 1* er at artiklene ble satt opp vertikalt og opplysningene som skal komme frem horisontalt. Jeg har valgt å sette opp en datamatrise hvor jeg har satt opp de ulike tekstene for å få et overblikk over hovedtrekk, fellestrekk og ulikheter (Dalland, 2010, s. 224-227). Dette er gjort ved å lese gjennom de aktuelle tekstene flere ganger, tatt notater, for å så skrive ned punktene som står i tabellen under.

Matrise 1:

Nummer, navn, årstall og land	Tittel og undertittel	Hensikt	Metode	Sentrale temaer
1) Sellereite, Haga, Lorås, 2019, Norge	Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE – Stiftelsen Ett skritt videre	Se om helsefremmende aktivitet kan være med på å bidra til en rusfri hverdag.	Kvantitativ metode: Sendt ut en brukerundersøkelse til 295 nåværende og tidligere medlemmer. 142 svarte på undersøkelsen.	Mestring, tilhørighet, rus, psykisk helse, fysisk aktivitet og helsefremming.
2) Johansen, Redzovic, 2018, Norge	Fysisk aktivitet for rusavhengige – en kvalitativ studie	Handler om å se hvordan personer med et rusmisbruk opplever tiltak mot rusavhengighet.	Kvalitativ metode: Totalt 5 tilfeldige deltakere fra etterverns tilbud ble intervjuet.	Fysisk aktivitet, mestring, trening med andre og rusmestring.

3) Alessi, Rash, Pescatello, 2020, USA.	Reinforcing Exercise to Improve Drug Abuse Treatment Outcomes: A Randomized Controlled Study in a Substance Use Disorder Outpatient Treatment Setting	Se effekten av fysisk aktivitet sammen med standard poliklinisk rusbehandling.	Kvantitativ metode: 120 deltakerne som ble med. De fikk oppfølging og det ble gjort tester underveis og etter for å se på rusbruk og helse endringer.	Rus, behandling fysisk aktivitet og belønning.
--	---	--	---	--

3.4 Kildekritikk

Når man jobber med oppgaver hvor man henter inn tekster, er det viktig å være kritisk til litteraturen. Å være kritisk til tekstene man leser betyr ikke nødvendigvis at man kun skal trekke frem det negative som kommer frem, men se hvor mye man kan stole på kildene man bruker og se relevansen. Ved bruk av kildekritikk i en skriveprosess, er man med på å kvalitetssikre både kildene man bruker, men også om informasjonen som kommer fra tekstene er relevante til det man skal prøve å finne ut av (Dalland, 2010, s. 66).

3.4.1 Artiklenes *validitet* og *reliabilitet*

Når vi skal vurdere om en tekst er valid, eller gyldig kan man se på hvor mange som deltok og hvor mange som sitter igjen med samme oppfatning av resultatet som kommer frem (Jacobsen, 2010, s.143-144). Bruker vi problemstillingen i oppgaven som et eksempel, kan det være at fysisk aktivitet kan være med på å bidra til en rusfri hverdag. Svarer flertallet at de har fått et slikt utbytte, kan vi si at resultatet kan oppfattes som valid. En annen faktor å ta til vurdering er hvor stor reliabilitet tekstene har. Reliabilitet vil si påliteligheten til dataene man samler inn er (Jacobsen, 2010, s.159-160). Her kan man for eksempel se på hvordan dataen blir hentet inn, og om innsamlingsprosessen kan ha påvirkning på resultatene (Jacobsen, 2010, s.155).

De to første artiklene tar for seg samme etterverns tilbud, hvor artikkelen til Sellereite et al (2019) bruker spørreundersøkelse av en større mengde deltakere, mens artikkelen til

Johansen & Redzovic (2018) har 5 intervjuer. I artikkelen til Sellereite et al (2019) kom det frem at alle som deltok og har deltatt i tilbudet hadde fått tilsendt en spørreundersøkelse. Det kom frem at 295 mottok spørreundersøkelsen, men det ser ut til at kun 142 hadde svart (s. 42). At under 50% av deltakerne svarte på undersøkelsen, kan være en faktor som kan påvirke til at det blir en lav validitet i forhold til problemstillingen (Jacobsen, 2010, s.143-144). Når det er få i forhold til antallet som blir spurt, som velger å ikke svare på undersøkelsen kan det gjøre svarene mindre sikre når man skal se de opp mot personer innenfor denne gruppen (Jacobsen, 2010, s.143-146). I denne studien kunne det vært hensiktsmessig og sendt ut undersøkelsen til andre deltakere i andre lignende grupper som driver med fysisk aktivitet og har, eller har hatt et rusproblem. Dette for å få inn flere svar, noe som kan gjøre at studien blir mer generaliserende for denne gruppen personer, som igjen kunne ha styrket studiens validitet og reliabilitet.

I artikkelen til Johansen & Redzovic (2018) ble det trukket ut tilfeldige deltakere fra stiftelsen som sto for aktivitetene (s. 21). Selv om det er tilfeldige deltakere som Johansen og Redzovic ikke velger ut selv, så kan det være at stiftelsen velger ut deltakere som kan være med på å påvirke studiens validitet (Jacobsen, 2010, s.143-160). Grunnlaget til hvorfor det kan påvirke studiens validitet er, fordi stiftelsen kan ha valgt ut deltakere ut ifra egne interesser. Selv om det ikke trenger å være sannheten i dette tilfellet, så er det en faktor å ta til betraktning. Når det kommer til gjennomførelsen av intervjuene, har de skrevet i teksten hvordan de har blitt gjennomført, varighet, utarbeidet struktur, intervjuguide og så videre (Johansen & Redzovic, 2018, s. 21). Dette er med på å styrke teksten reliabilitet.

Det kan tolkes slik at Alessi et al (2020) sin studie ikke har fokuset rettet mot deltakere sine egne oppfattelser av fysisk aktivitet, men heller mot resultater og testing. Det blir i tillegg brukt materialistiske belønninger, som da kan være med på å forstyrre resultatene til deltakerne og med det svekke validiteten (Jacobsen, 2010, s.143-160). Studien kan tolkes som ensidig hvor de kommer frem til en konklusjon, som kan oppfattes som noe mangelfull, fordi de ikke har tatt med hvordan deltakere selv oppfatter fysisk aktivitet (Alessi et al, 2020, s. 59-60). Når det kommer til reliabilitet kan

det at studien er gjort i USA fremfor Norge påvirket relevansen, ettersom rus og rusomsorgen kan være annerledes fra land til land.

Selv om det kan være noe svekket validitet og reliabilitet i tekstene og hvordan de kan belyse problemstillingen, så er de gode og relevante å bruke i denne oppgaven. Samtidig kunne de ha blitt gjort på andre måter slik som beskrevet over, for å ytterligere styrke validiteten og reliabilitet. Alle de valgte tekstene er lagt opp trinnvis hvor de som har gjennomført disse undersøkelsene, har gitt leserne innblikk i prosessen. Dette er noe som er med på å styrke reliabiliteten. Senere i drøftingsdelen av oppgaven vil det komme mer knyttet til styrkene med tekstene som er benyttet, men også kritiske tolkninger.

4.0 Presentasjon av funn

I denne delen av oppgaven skal jeg presentere relevante funn som er gjort i de aktuelle artiklene. Jeg har satt opp en matrise med aktuelle forskningsspørsmål som tar for seg viktige punkter som kom frem innledningsvis i denne oppgaven. Det er satt opp slik for å få en bedre oversikt over om de forskjellige artiklene kan svare på spørsmålene. Det vil bli videre drøfting rundt dette i drøftingsdelen av oppgaven.

Matrise 2:

	<i>Kan fysisk aktivitet sammen med andre bidra til rusfrihet?</i>	<i>Kan fysisk aktivitet bidra i hverdagen?</i>	<i>Kan fysisk aktivitet være en erstatning for rus?</i>
1) Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE – Stiftelsen Ett skritt videre	-Tilhørighet -Delaktighet -Mestre sosiale sammenhenger -Normalisering	-Mestring i forskjellig grad -Økt kompetanse -Bedre psykisk helse	-Trening istedenfor rus -Rusfri arena
2) Fysisk aktivitet for rusavhengige – en kvalitativ studie	-Sosial utvikling -Møtt med respekt -Felleskap -Rusfritt miljø	-Mestringsfølelse -Bedre selvfølelse -Rutiner	-Erstatte rusfølelse i hjernen -Bytte rusarena med treningsarena
3) Reinforcing Exercise to Improve Drug Abuse Treatment Outcomes: A Randomized Controlled Study in a Substance Use Disorder Outpatient Treatment Setting		-Forbedre livskvalitet -Dempe psykiske lidelser -Bedre søvnkvalitet	-Økt trening, redusert rus? -Bytte rus mot aktivitet man liker? -Mangel på utbytte

4.1 Sellereite et al (2019): *Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse*

Arbeidet med å bli rusfri kan være krevende og hardt både fysisk, men ikke minst psykisk. Sellereite et al (2019) sin studie omhandler FIRE stiftelsens etterverns tilbud, hvor fysisk aktivitet trekkes frem som en faktor som kan ha en positiv effekt på den ``normale`` hverdagen uten rus. Artikkelen bygger på en spørreundersøkelse som ble sendt ut til aktive og tidligere deltakere i FIRE stiftelsen som har deltatt i tre måneder eller mer. Det kommer frem at deltakerne har hatt eller har problemer knyttet til rus og psykiatri, flere med en mulig kombinasjon av begge. Her er rus overrepresentert med at over 80% av deltakerne har et rusproblem, hvor flere av disse er i behandling. Undersøkelsen tar for seg hvordan personene som har deltatt i forskjellige aktiviteter føler på mestring, tilhørighet og delaktighet (s. 42-47).

4.1.1 *Mestring gjennom fysisk aktivitet*

Når vi videre skal se på om fysisk aktivitet kan bidra til en rusfri hverdag, trekker Sellereite et al (2019) mestring frem som en viktig faktor. Mestringsfølelse gjennom fysisk aktivitet kan bli tatt videre med til mestring i hverdagen og andre arenaer. Gjennom fysisk aktivitet i et felleskap kan man for eksempel gjennom lagidrett få jobbet med både seg selv, sin kropp, mentale helse, ikke minst får man jobbet med å være sammen med andre mennesker i et felleskap. Følelsen man får av å oppnå mestring kan bli brukt som et redskap til å mestre og ta kontroll over rusen, istedenfor at rusen har kontroll over deg (s. 45-46).

4.1.2 *Deltakernes utbytte*

Gjennom Sellereite et al. (2019) sin undersøkelse har det vært søkelys på å se om deltakerne har fått utbytte som de kan ta med seg videre i veien til en rusfri hverdag. Hensikten med et slikt etterverns tilbud er å forbedre situasjonen til personene som deltar. Gjennom tilbakemeldingene som ble gitt av deltakerne kan man få et blick over hvordan individene selv opplever fysisk aktivitet som et nyttig redskap. Selv om dette er knyttet til FIRE stiftelsen og deres medlemmer, vil informasjonen som kommer frem være aktuell siden fysisk aktivitet er en viktig del av arbeidet. Det er samtidig viktig å

understreke at fysisk aktivitet er en mulig faktor til rusmestring og at det kan være mange andre faktorer i disse menneskenes liv som kan ha påvirket deres rusmestring (s. 45).

I studien til Sellereite et al (2019) kommer det frem at gjennom undersøkelsen har flere av deltakerne følt at fysisk aktivitet har hatt en positiv påvirkning på livene deres. Rundt halvparten av deltakerne har uttrykket gjennom undersøkelsen at de har tilnærmet seg erfaring som de kan ta med seg videre i livet. Rundt halvparten svarer på at de har fått utbytte, noe som kommer frem som et tall som vil økes. Det trekkes blant annet frem at mer faglig kunnskap kan være med på å løfte disse tallene (s. 42-46).

Når det kommer til tilhørighet kan det se ut til at flere av deltakerne har kjent på et større utbytte (Sellereite et al., 2019, s. 46-47). Aktiviteter i grupper sammen med andre kan se ut til å ha vært med på å gi en positiv påvirkning på personer som kan ha slitt med interaksjoner, skape relasjoner og være i grupper utenfor rusmiljøet (Sellereite et al., 2019, s. 46). Fysisk aktivitet i grupper kan være en god arena på å skape et sosialt nettverk blant annet ved å gi individer mer sosial kompetanse som kan brukes i fremtidig relasjonsbygging (Sellereite et al., 2019, s. 45-46). Disse verktøyene kan bli tatt videre og være med på å påvirke en person til å komme inn på jobbmarkedet, begynne på skole, eller generelt skape nye relasjoner.

Hvorvidt en person føler han, eller hun har kontroll over sitt eget liv kan være en viktig faktor i veien til en rusfri hverdag. I undersøkelsen stilte Sellereite et al. (2019) spørsmål til dette temaet, hvor det kom frem at litt over 40 prosent av deltakerne svarte at de følte seg mer deltakende i sitt eget liv. Når man er i behandling eller innenfor et system hvor man har et apparat som jobber rundt, kan det være at personer kan føle seg lite deltakende. Gjennom aktiviteter hvor individene selv kan velge hva de ønsker å delta på og hvor de selv kan være med på å påvirke, kan disse egenskapene bli tatt med videre inn i en hverdag hvor de skal klare seg mer selvstendig (s.44 & 47).

4.2 Johansen og Redzovic (2018): *Fysisk aktivitet for rusavhengige*

I artikkelen skriver Johansen og Redzovic (2018) om fem intervjuer som er gjort av personer som har deltatt i FIRE stiftelsens aktiviteter. I motsetning til artikkelen til Sellereite et al (2019), har det i denne artikkelen blitt valgt ut 5 tilfeldige deltakere fra 25 til 46 år, som har vært med på aktiviteter i regi av FIRE stiftelsen. Her kommer vi mer inn i dybden på individenes opplevelse av fysisk aktivitet som et redskap til å mestre rusproblemenes deres. Personene som deltok i disse intervjuene ble stilt åpne spørsmål, hvor det var lagt opp slik at de kunne fylle på med egne erfaringer (s. 20-22).

4.2.1 *Rusmestring*

Johansen & Redzovic (2018) skriver at flere av deltakerne har uttrykt at de har følt på en ny form for mestring gjennom de ulike aktivitetene de har tatt del i. Det kommer også frem at det å kunne delta i aktiviteter og gjøre noe her og nå, er noe som har vært med på å styrke mestringsfølelsen. Når man er i en prosess med endring kan det hende at planer for fremtiden blir lagt, og at det kan virke så fjernt at man kan miste motivasjonen (s.23-24). Når man deltar i ulike fysiske aktiviteter får man kanskje utforsket seg selv på andre måter både fysisk, men også sosialt. Man kan kjenne på små seiere når man for eksempel finner en idrett man liker, eller etter hvert merker at man forbedrer seg.

Det er ikke bare mestring av aktivitetene som kommer fram gjennom intervjuene gjort av Johansen & Redzovic (2018), men også mestring av rusen. Flere av deltakerne beskriver fysisk aktivitet som en erstatning til rusen. Selv om det ikke er det samme, så kan det se ut til at deltakerne opplever at det man savner med rusen kan komme gjennom trening. Glede, bedre søvn, mestringsfølelse og lykkefølelse er blant noen av de faktorene som ble tatt opp, som gjør at deltakerne klarer å mestre en rusfri hverdag. Å få troen på seg selv er noe som trekkes frem flere ganger, og som kan se ut til å være et redskap som kan være med på å jobbe med å holde seg rusfri (s. 25-26).

4.2.2 Sosialt felleskap

Å kjenne på en tilhørighet og et felleskap, er noe vi som mennesker kan kjenne et behov for. Det kommer frem i artikkelen til Johansen & Redzovic (2018) at gjennom fysisk aktivitet sammen med andre har deltakerne kjent på et slikt felleskap. Det at man som individ kan være med på å bidra til en gruppe samtidig som gruppen kan bidra til noe for individet, er faktorer som kan være med på å styrke mennesker. Deltakerne forteller at de gjennom disse aktivitetene har kommet inn i en arena hvor de har skapt nye vennskap. Det kommer frem at flere som tidligere har hatt et rusproblem kan kjenne på sosial angst og at dette kan være en utfordring når man skal skape nye relasjoner i et miljø utenfor det kjente rusmiljøet, og at de da gjennom disse aktivitetene har klart å jobbe med angsten. Det kan se ut til at den fysiske aktiviteten i seg selv ikke trenger å være hovedmålet, men at den kan fungere som en naturlig arena å prøve seg i sosiale settinger (s. 23-24). Uansett om det er selve aktivitetene, eller det å bli kjent med andre som var målet fra starten, kan det se ut til at flere av deltakerne har følt på mestring og tilhørighet knyttet til begge disse faktorene.

4.3 Alessi et al (2020): *Reinforcing Exercise to Improve Drug Abuse Treatment Outcomes*

I artikkelen til Alessi et al (2020) har det blitt gjort en studie knyttet til fysisk aktivitet parallelt med rusbehandling. I sammenheng med treningen har det blitt brukt Contingency management (CM), som er en form for adferdsterapi hvor individet blir belønnet for positive endringer i adferden. Her ble det blant annet gitt ut premier eller trekninger hvor personer som gjennomførte oppgaver fikk lodd hvor de kunne vinne premier. I studien ble det plukket ut 120 deltakere med rusproblematikk og som fikk poliklinisk behandling for dette. Personene som deltok, var mellom 18 og 65 år, hvor de som hadde for store helseplager, psykisk eller fysisk, ble ekskludert (53-56). Studien handlet ikke bare om fysisk aktivitet, men også andre aktiviteter knyttet til hverdagen. Disse gjøremålene er ikke relevante til å besvare på problemstillingen, derfor har de blitt trukket ut på grunn av mangel på relevanse.

4.3.1 Mangel på effekt

Personene som Alessi et al (2020) hadde med i studien fikk velge mellom flere fysiske aktiviteter, hvor det var ønskelig at de valgte ut noe de selv ønsket å være med på. Det at de selv har fått muligheten til å velge aktivitet ut ifra sine ønsker og interesser, kan være noe av grunnen til at de som var med deltok på aktivitetene. De personene som for eksempel ønsket å benytte seg av et treningssenter, fikk dekket kostnadene slik at kostnader ikke skulle være noe som forstyrret individens deltakelse (s. 59-61).

Selv om deltakerne fikk velge fysiske aktiviteter og det ble gjennomført evalueringer av fysisk aktivitets påvirkning, kommer det frem i studien at trening ikke ser ut til å ha effekt knyttet til det å bidra til en rusfri hverdag (Alessi et al, 2020, s. 61-62).

Resultatene kommer frem gjennom oppfølging av deltakerne og jevnlig tester som for eksempel urinprøver (Alessi et al, 2020, s. 53-54). Det kommer samtidig frem at trening ikke har en negativ effekt på personer som prøver å bli rusfrie (Alessi et al, 2020, s. 61-62).

5.0 Drøfting av resultatene

I de tre aktuelle artiklene trekkes det frem forskjellige sider av fysisk aktivitet og rus. Når jeg tolker resultatene kommer det frem likheter, men også forskjeller. Det som blant annet skiller de to første artiklene fra den tredje er at de to første er basert på fysisk aktivitet i Norge, imens den tredje artikkel ikke er norsk. Andre forskjeller er at artikkelen til Alessi et al (2020) tar for seg CM, hvor det blant annet blir gitt belønninger til gjennomføring av aktiviteter, i tillegg til at det i dette studiet ser ut til å være mer system i aktivitetene og målingene som blir gjort, istedenfor å høre på individenes egne opplevelser slik det blir gjort i de to andre artiklene.

5.1 Hverdagen

Tuntland & Ness (2014) beskriver at det å håndtere hverdagen er noe som kan være vanskelig, men samtidig viktig i en rehabiliteringsprosess hvor målet i dette tilfellet er å bli rusfri. For å kunne håndtere hverdagen kan fysisk aktivitet bli brukt som et redskap for å blant annet skape gode vaner, rutiner og mestring i hverdagen (s. 23-28). Det som kan skapes gjennom fysisk aktivitet kan også være med på å styrke det Bandura (1999) var inne på i sin teori, handlefrihet. Bandura (1999) beskrev viktigheten av å ha troen på seg selv og sin selv effektivitet i en prosess for å bli rusfri (s.215). Med større tro på at man selv kan nå mål, kan det styrke individer i hverdagen uten rus. Da kan for eksempel troen være med på å styrke at man kan håndtere hverdagen og gjennomføre handlinger som kan gi positive utslag, for eksempel fysisk aktivitet som kommer frem i artiklene.

Når man skal vurdere fysisk aktivitet som et verktøy kan det være relevant å trekke inn personlige mål (Ness, 2014, s. 126-130). Målene kan være å bygge relasjoner, gjøre noe en selv oppfatter som meningsfylt, eller noe mindre spesifikt (Ness, 2014, s. 126). Mål kan være noe som endrer seg over tid og kan henge sammen med motivasjon. Slik det kommer frem i artikkelen til Johansen & Redzovic (2018), kan det se ut til at fysisk aktivitet er med på å motivere deltakere (s.27). Det kan ligge flere motivasjonsfaktorer hos individet som er med på å påvirke videre resultater. Maslow beskrev motivasjon som noe som kommer fra hele individet, i dette tilfelle kan det være bedre søvn, glede av

å spille, mestringsfølelse og andre former for motivasjon som kan komme fra fysisk aktivitet ut ifra det som kommer frem i artikkelen til Johansen & Redzovic (2018) (Maslow, 1970, s. 19-20).

Det kan rettes kritikk til artikkelen skrevet av Alessi et al (2020) med bakgrunn av at det kan tolkes å være lite søkelys på individenes egne opplevelser, samt at studiet er lagt opp slik at individene kan miste fokuset mot hverdagslige mål. Ut ifra tolkningen av artikkelen kan det tolkes slik at aktivitetene er lagt opp slik at det å gjennomføre de, gir en materialistisk premie. Det kan være mer hensiktsmessig å se på mål som er mer rettet mot personen liv uten rus, enn å ha mål bygget på å vinne premier (Harr & Fjetland, 2014, s. 140-141). Grunnlaget er når man er i en endringsprosess hvor man skal gjøre store endringer i livet som det å bli rusfri, kan det være mange ikke materialistiske mål som bør jobbes med. Bandura beskrev i sin teori søkelys mot mestring og ha mestringsstrategier (Bandura, 1999, s.214). Sett i sammenheng med prosessen mennesker som jobber med å bli rusfrie er i, kan det å gi materialistiske premier slik i artikkelen til Alessi et al (2020), rette fokuset vekk fra egen mestring og hvilken premie det i seg selv kan være. Med dette menes at det istedenfor kan jobbes mot mål som for eksempel klare å snakke i større grupper, gjennomføre et maraton, eller å holde seg til en timeplan. Når man kjenner på resultater og er oppmerksomme på disse, kan det slik Bandura er inne på være med på å gi ytterligere motivasjon til veien videre (Bandura, 1999, s.214).

5.2 Fysisk aktivitet som erstatning

I teksten til Johansen & Redzovic (2018) beskrev deltakerne fysisk aktivitet som en erstatning til rus (s. 22). Skal vi se på fysisk aktivitet som en erstatning, kan det være hensiktsmessig å se hva det kan erstatte. Psykiater og psykoterapiveileder Hans Olav Fekjær (2016) påpekte i sin bok at det ikke bare er tilfeldig hvem som får et rusproblem. Han skriver at store deler av de som har et rusproblem kan ha hatt problemer fra før de startet å ruse seg. Individene kan for eksempel ha lærings problemer, oppleve vold i

hjemmet, blitt seksuelt misbrukt, eller blitt mobbet. Det er viktig å understreke at dette ikke gjelder alle som har et alvorlig rusproblem, men majoriteten (s. 91).

I gruppen det skrives om regnes ikke personer som ruser seg er i en eksperimentell fase hvor de kanskje tester ut stoffer uten vedvarende bruk, eller har bruk uten negative konsekvenser som kan kalles rekreasjonsbruk (Simonsen, 2016, s.23-24). Gruppen det blir referert til er personer som har skadelig og avhengighetspreget bruk som går utover hverdagen og kan skade dem selv og andre (Simonsen, 2016, s.23-24). Menneskene som går i behandling slik som i de tre artiklene, er som regel personer som har et rusmisbruk som er skadelig, i tillegg til å være avhengig (Fekjær, 2016, s. 250-251). Derfor er det relevant å se på det Fekjær (2016) skriver, for å få et større bilde på om rus kan erstattes med fysisk aktivitet og være med på å bidra til en rusfri hverdag.

Det som gjør at den nevnte majoriteten har dannet seg et rusmisbruk kan være for å bedøve fysisk eller psykiske smerter, få bort vonde følelser, eller for å prøve glemme traumer (Fekjær, 2016, s. 91). Rusmidler kan også bli brukt for å fremme gode følelser som selvtillit, økt sexlyst, bedre humør, og lykkefølelse (Fekjær, 2016, s.137-138). Gode følelser individer kan søke etter ved bruk av rusmidler, kan sammenlignes med følelser man kan få gjennom fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet kan gi mer glede, redusere stress, bedre søvn og økt livskvalitet (Helsenorge, 2022). Disse faktorene er noe som vi kan se igjen i det som kommer frem av deltakernes opplevelser i artikkelen til Johansen & Redzovic (2018, s. 20). Gjennom fysisk aktivitet erstatter man ikke selve følelsene, men kilden til følelsen. Fra å komme gjennom illegale rusmidler, kan de komme gjennom fysisk aktivitet.

5.3 Fysisk aktivitet sammen med andre

Flere former for fysisk aktivitet kan skje sammen med andre gjennom for eksempel å trene sammen på treningsstudio, gå turer, eller delta i lagidrett. Personer som har vært lenge i et rusmiljø har muligens ikke så stort nettverk utenfor rusen, eller sosialisert seg med andre som ikke er med i rusmiljøet. Motivasjonen kan slik Maslow (1970) var inne på, bli påvirket av miljøet man har en tilhørighet til. Det kan tolkes slik at hvis man

klarer å kjenne på en tilhørighet til for eksempel en gruppe som driver fysisk aktivitet sammen uten rus, kan motivasjonen endre seg ettersom man er i et annerledes miljø (s. 28).

Gjennom fysisk aktivitet i en prosess hvor man jobber med å bli rusfri kan man lære seg normer og sosiale koder som kan bli brukt der og da, men også bli tatt med videre i livet. De fysiske aktivitetene kan fungere som en form for eksponering. Slik Bandura legger frem eksponering, kan det være et redskap for å kunne fase ut for eksempel triggere (Bandura, 1999, s.215). Eksponering i denne sammenhengen kan være sosial eksponering. Johansen & Redzovi (2018) skriver om deltakernes sosiale angst og hvordan fysisk aktivitet sammen med andre har vært med på å gjøre at de har klart å arbeide videre med angsten gjennom å eksponere seg for det å sosialisere seg uten rus.

Når man skal inn i hverdagen og klare seg mer selvstendig, kan denne relasjonskunnskapen være med på å gjøre det lettere å skape nye relasjoner og sosiale arenaer som kan være med på å skape et bedre liv for individet. Når man har denne kunnskapen og muligens klarer over tid å skape sosiale relasjoner og arenaer, kan dette være noe som styrker personen, gjør individet mindre ensomt og kan være med på å gjøre at man klarer å holde seg unna rus (Simonsen, 2016, s.92).

5.4 Fysisk aktivitet som tiltak

Når vi ser på fysisk aktivitet samlet sett, kan det virke som at det er en faktor som kan være med på å bidra til en rusfri hverdag. Samtidig betyr det ikke at fysisk aktivitet er faktoren som alene avgjør om en person klarer å bli, eller holde seg rusfri. For noen kan det være at fysisk aktivitet har liten, eller ingen virkning for deres arbeid med å holde seg rusfri. Det som kommer frem i artikkelen til Alessi et al (2020) er et eksempel på hvordan en form for strukturert fysisk aktivitet ikke gir bedre resultat knyttet til rusmestring (s. 61-62). Artikkelen ble tidligere i denne delen av oppgaven kritisert for å ha feil fokus, samtidig er den med på å gi et mer kritisk blikk på fysisk aktivitet. Det kritiske blikket er noe som ut ifra tolkningen er mangelfulle i de andre artiklene.

I artikkelen til Sellereite et al. (2019) kan vi se i svarene fra spørreundersøkelsen at rundt halvparten svarer at de føler utbytte av aktivitetene de har deltatt på. Selv om det er en høy andel, så er det en høy andel som ikke har rapportert om noen merkbar effekt (s.46.47). Det kan være med på å fortelle oss at aktivitetene enten ikke var riktig for individene, at de kanskje ikke følte seg klare til fysisk aktivitet i grupper, eller at fysisk aktivitet ikke var en faktor som kan være med å bidra til en rusfri hverdag for dem.

Det trekkes frem i artikkelen at mer faglig innhold mulig kunne vært med på å forbedre antallet som fikk utbytte, men det kom ikke en presisering av hvordan mer faglighet kan endre tallene. Det kunne vært aktuelt og trukket inn Banduras mestringsstrategi, men i denne sammenhengen sett om den fysiske aktiviteten ikke bare har gitt liten eller ingen effekt slik spørsmålene er satt opp, men om det har vært med på å gi en dårligere mestringsfølelse (Bandura, 1999, s.214). For eksempel kan det være at deltakere kan ha følt seg utenfor ettersom han eller hun ikke klarer aktiviteten, eller føler selv at man er i veien for andre.

Johansen & Redzovic (2018) kunne stilt mer kritiske spørsmål, slik at hvis det var noe som kunne forbedres ville det ha vært nyttig å vite til senere forskning. Selv om det ble trukket ut 5 tilfeldige deltakere til å bli intervjuet, kunne det vært interessant og valgt noen som ikke kjente på utbytte (s.21.22). Det kunne vært relevant å sammenligne den personlige effektiviteten Bandura brukte i sin teori, for å se om troen på seg selv og prosessen kan ha utslag i utbytte eller mangel på utbytte som deltakerne får (Bandura, 1999, s.214).

Når vi ser på alle de anvendte artiklene sammen med den andre litteraturen som er brukt kan man se at fysisk aktivitet totalt sett kan være et godt redskap å bruke for individer som jobber for en rusfri hverdag, men at det nødvendigvis ikke er det rette for alle. Det kan være hensiktsmessig å finne nye eller allerede kjente fysiske aktiviteter som kan være av interesse for individene. For de som ikke ønsker å benytte seg av fysisk aktivitet og som muligens ikke vil få utbytte, kan det være andre interesser som kan benyttes. Ut ifra det som samlet sett kommer frem i artiklene, kan fysisk aktivitet være et tiltak som kan bidra til en rusfri hverdag.

6.0 Avslutning

Rusmisbruk er noe som har vært og kommer til å være til stede i samfunnet i fremtiden. Gjennom oppgaven har jeg gått gjennom og drøftet undersøkelser, forskning og teorier for å se om fysisk aktivitet kan være en faktor som kan bidra til en rusfri hverdag. Det er ikke noe fastsatt svar på om dette er rett eller feil. Samtidig kan man se gjennom artiklene med støtte fra andre fagpersoner, at fysisk aktivitet kan være med å bidra i mindre eller større grad når det kommer til påvirkning i hverdagen, relasjoner og bli brukt som en mulig erstatning. Selv om det kan bidra for noen, betyr det ikke at det gjør en forskjell for alle som jobber med å holde seg rusfri. For de individene som føler utbytte av fysisk aktivitet, kan disse faktorene være med å hjelpe personene både med å holde seg unna rusen, samtidig som det kan være med på å hjelpe individer med å komme nærmere målene sine.

Ut ifra kunnskapen og informasjonen som har kommet frem gjennom oppgaven, ser jeg at metoden jeg har valgt å benytte meg av har vært tilfredsstillende. Samtidig kunne det vært aktuelt og brukt kvalitative intervjuer for å belyse problemstillingen. Da kunne jeg intervjuet personer fra flere steder som arbeider med fysisk aktivitet og innen rusomsorg. Ut fra den tiden og størrelsen på oppgaven, ser jeg på det som mest hensiktsmessig med den metoden jeg har valgt. Hadde jeg hatt lengre tid og muligheten til å skrive en større oppgave, ville jeg heller valgt og hatt intervjuer. Da jeg lette etter tekster å bruke i oppgaven, savnet jeg større variasjon med norske studier knyttet til rus og fysisk aktivitet.

7.0 Litteraturliste

- Alessi, S. M., Rash, C. J. & Pescatello, L. S. (2020). Reinforcing Exercise to Improve Drug Abuse Treatment Outcomes: A Randomized Controlled Study in a Substance Use Disorder Outpatient Treatment Setting. *American Psychological Association*, 32(1), 52-64. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/adb0000517>
- Bandura, A. (1999). A SOCIOCOGNITIVE ANALYSIS OF SUBSTANCE ABUSE: An Agentive Perspective. *PSYCHOLOGICAL SCIENCE*, 10(3), 214-216. **(3 sider)**
- Cherry, K. (2020, 16. mars). *Biography of Abraham Maslow (1908-1970)*. Verywell mind. <https://www.verywellmind.com/biography-of-abraham-maslow-1908-1970-2795524> **(1 side)**
- Dalland, O. (2010). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4. utg.). Gyldendal Akademisk. **(286 sider)**
- Fekjær, H. O. (2016). *RUS: Bruk Motiver Skader Behandling Forebygging Historikk* (3. utg.). Gyldendal Akademisk. **(388 sider)**
- Harr, K. H. & Fjetland, K. J. (2014). Hvilke dilemmaer kan oppstå, og hvordan tilrettelegge for etisk refleksjon?. H, Tuntland & N E, Ness (Red.), *Hverdagsrehabilitering* (s. 138-154). Gyldendal akademisk **(kap 9, 18 sider)**
- Helsenorge. (2022, 9. mai). *Anbefalinger om fysisk aktivitet til voksne og eldre*. <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet/#hva-er-fysisk-aktivitet> **(2 sider)**

- Helsenorge. (2021, 29. januar). *Psykisk helse og fysisk aktivitet*.
<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet/> **(1 side)**
- Jacobsen, D. I. (2010). *FORSTÅELSE, BESKRIVELSE OG FORKLARING: INNFØRING I METODE FOR HELSE- OG SOSIALFAGENE* (2. UTG). Høyskoleforlaget. **(Kap 1,2,3 og 7, 80 sider)**
- Johansen, K. & Redzovic, S. (2018). Fysisk aktivitet for rusavhengige – en kvalitativ studie. *Fontene forskning*, 11(2), 18-30.
- Rienecker, L., Jørgensen, P. S. & Skov, S. (2013). *DEN GODE OPPGAVEN* (2 utg.). Fagbokforlaget. **(Kap 8, 12 sider)**
- Sellereite, I., Haga, M. & Lorås, H. (2019) Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse:. *Universitetsforlaget*, 16(1), 39-51. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2019-01-05>
- Simonsen, T. (2016). *Rusmiddelavhengighet: Lærebok for helse- og sosialfag*. Fagbokforlaget. **(kap 1-4, 80 sider)**
- Tuntland, H & Ness, N. E. (2014). HVA ER HVERDAGSREHABILITERING?. H, Tuntland & N E, Ness (Red.), *Hverdagsrehabilitering* (s. 21-40). Gyldendal akademisk **(kap 1, 20 sider)**
- Lund, I., Bretteville-Jensen, A. L., Skretting, A., Rise, J., Nordlund, S. & Amundsen, E. J. (2010). *Hva er misbruk og avhengighet? Betegnelser, begreper og omfang* (SIRUS-Rapport nr. 4). Statens institutt for rusmiddelforskning.
<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2010/sirusrap.4.10.pdf> **(Kap 2, 14 sider)**

- Maslow, A. H. (1970). *MOTIVATION AND PERSONALITY*. Harper & Row (**Kapittel 3, 15 sider**)
- Ness, N. E. (2014). Hvordan samarbeide om viktighetsområder?. H, Tuntland & N E, Ness (Red.), *Hverdagsrehabilitering* (s. 118-137). Gyldendal akademisk (**Kap 8, 20 sider**)
- Ozer, E. M. (2022) IN MEMORIAM Albert Bandura (1925–2021). *American Psychological Association*, 77(3), side 483-484.
<https://doi.org/10.1037/amp0000981> (**2 sider**)
- Rusmiddelfeltet. (2022, 6. oktober). *Regjeringen*. Hentet 19. januar 2023 fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/psykisk-helse/innsikt/rusmidler-og-psykiske-lidelser/id2344809/> (**1 side**)

Selvvalgt pensum: 943 sider