

Idrett og dyr i rusrehabilitering

EN KVALITATIV UNDERSØKELSE AV TIDLIGERE
RUSMIDDELAVHENGIGE SINE ERFARINGER MED IDRETT OG
DYR PÅ VEIEN MOT ET LIV MED BEDRE RUSMESTRING
MARIE FINSRUD

Veileder: Kristian Mjåland

Universitetet i Agder, 2022
Fakultetet for samfunnsvitenskap
Institutt for sosiologi og sosialt arbeid

Sammendrag

Den økende interessen vi ser i dag blant tjenesteutøvere og tjenestemottakere når det kommer til å anvende «grønnere» supplementer i rusrehabilitering, er noe som har fanget den sosiologiske interessen min og som i stor grad er bakgrunn for valg av tema for denne masteroppgaven. Samtidig ser vi at flere personer med rusutfordringer opplever å falle tilbake til en avhengighet eller fremdeles ha et utfordrende forhold til rusmidler etter endt rusbehandling. Med det øker også behovet for behandling og rehabilitering i Norge. I denne oppgaven har jeg undersøkt hvordan rusrehabiliterende tiltak med idrett og dyr kan bidra i en persons endringsprosess, og hvordan idrettsdeltakelse og samhandling med dyr kan hjelpe flere «tilbake» til samfunnet.

For å undersøke hvordan slike tiltak kan bidra i en persons endringsprosess, valgte jeg å basere meg på teorier om identitetsprosesser, opphør av kriminell aktivitet og betydningen av relasjoner. Tidligere forskning på idrett og dyr i rusrehabilitering har vist flere positive effekter, slik som inkludering i et fellesskap. I idrettsrelatert rusrehabilitering kan man oppleve tilhørighet og sosial støtte i rusfrie nettverk, samtidig som finnes rom for mestring og idrettsglede. I dyrerelatert rusrehabilitering kan dyrene kan blant annet gi emosjonell støtte og omsorg, samtidig som de kan bidra til å gi en persons bedre selvtillit og selvfølelse.

For å undersøke problemstillingen «*Hvordan kan idrett og dyr i rusrehabilitering bidra til å skape sjanser og muligheter for et liv med bedre rusmestring?*» valgte jeg å gjennomføre kvalitative individuelle intervjuer med tidligere rusmiddelavhengige som hadde erfaring med idrettsdeltakelse eller samhandling med dyr i tiden etter behandling. Informantene i denne studien kommer derfor fra to ulike rehabiliteringstiltak.

Forord

Med denne masteroppgaven setter jeg en strek ved min tid som sosiologistudent. Jeg ser tilbake på fem år hvor jeg har utviklet meg faglig og personlig. Nå kjenner jeg meg klar for å ta steget ut i arbeidslivet og møte nye utfordringer. Dette avsluttende masterprosjektet har vært spennende å jobbe med, og jeg sitter igjen med mye inspirasjon. Det er noen jeg spesielt ønsker å takke for sine bidrag, og som har gjort dette prosjektet mulig å realisere.

Jeg vil begynne med å takke alle informantene mine, som valgte å si ja til å la seg intervju, og som på godt og vondt har delt sine personlige erfaringer med meg. Uten dere hadde ikke dette prosjektet vært mulig å gjennomføre. Å intervju dere har vært en spennende opplevelse, og jeg vil si at deres historier ga meg et rikt datamaterialet som har vært interessant å dykke ned i.

Jeg vil også rette en stor takk til veilederen min, Kristian Mjåland, som har motivert meg hele veien fra utforming av prosjektskissen, til det endelige resultatet jeg nå leverer fra meg. Takk for alle gode tips og innspill underveis i prosessen.

Arbeidet med masteroppgaven har til tider vært krevende, og i de tyngste periodene har jeg hatt et behov for å komme meg ut i frisk luft. Jeg ønsker derfor å takke hesten min, Lukas, som under denne prosessen har vært min firbeinte støttespiller. Takk for at du har gitt meg det daglige avbrekket, uansett vær og vind.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	1
Forord	2
Kapittel 1- Innledning.....	5
1.1 Presentasjon av tema	6
1.2 Hvorfor en oppgave om rusrehabilitering med idrett og dyr?	7
1.3 To ulike rehabiliteringstiltak- Sykkelgruppa og Hestegruppa.....	8
1.4 Begrepsavklaring.....	9
1.4.1 Dyrassisterte intervensjoner og tilhørende kategorier.....	9
1.4.2 Betegnelse for personer med rusmiddelavhengighet	10
1.4.3 Forholdet mellom kriminalitet og rus	10
1.5 Utdyping av problemstilling og forskningsspørsmål.....	11
1.6 Oppgavens struktur	11
Kapittel 2- Litteraturgjennomgang	12
2.1 Forskning på idrett og rusmiddelavhengighet	12
2.2 Forskning på dyr og rusmiddelavhengighet.....	14
2.3 Forskningsstatus og min studie.....	16
Kapittel 3- Teoretisk rammeverk.....	17
3.1 Identitetsprosesser.....	17
3.1.1 Goffman og identitet	18
3.1.2 Stigma og avvikende identiteter.....	18
3.1.3 Rollekonflikt	20
3.1.4 Skam i et identitetsperspektiv	21
3.2 Opphør av kriminell aktivitet.....	23
3.2.1 Behovet for å gi noe tilbake etter bedring.....	24
3.2.2 Den smertefulle reisen	24
3.3 Betydningen av relasjoner	25
3.3.1 Sosial støtte og fellesskap	26
3.3.2 Tillit.....	28
Kapittel 4- Metodisk design	28
4.1 Kvalitativ metode.....	29

4.1.1 Det kvalitative intervjuet.....	29
4.1.2 Bakgrunn for valg av rusrehabilitering og idrett og dyr	30
4.2 Datainnsamling og utvalg	31
4.2.1 Rekrutteringsprosessen	31
4.2.2 Utvalget.....	33
4.2.3 Intervjuguiden	34
4.2.4 Gjennomføringen av intervjuene	35
4.3 Forskningsetiske vurderinger.....	37
4.4 Kvalitetskriterier	40
4.5 Bakgrunn for valg av tematisk analyse.....	41
Kapittel 5- Analyse.....	42
5.1 Å ta avstand fra rusmiljøet.....	42
5.2 Fellesskap og sosial støtte i rusfrie nettverk	45
5.4 Tillitsfulle relasjoner.....	52
5.4 Å gi noe tilbake.....	56
Kapittel 6- «Men jeg tenker jo at fysisk aktivitet burde vært på blå resept, jeg ass»	59
6.1 Studiens viktigste bidrag.....	59
6.2 Den positive opplevelsen ved å ta avstand fra rusmiljøet.....	60
6.3 Et «grønnere» supplement til dagens rusrehabilitering	61
6.4 Likheter og forskjeller mellom idrett og dyr i rusrehabilitering	62
6.5 Implikasjoner	63
6.6 Styrker og svakheter ved undersøkelsen.....	64
Litteraturliste	66
Vedlegg.....	74
Vedlegg A: Informasjonsskriv.....	74
Vedlegg B: Samtykkeskjema.....	76
Vedlegg C: Intervjuguide.....	77

Kapittel 1- Innledning

Prosjektet «Idretten skaper sjanser» er et nyoppstartet lavterskel aktivitetstilbud for personer med rusutfordringer, og denne organisasjonen sammen med Fotballstiftelsen kjemper i disse tider mot 14 andre organisasjoner om å få TV-aksjonen 2023, noe som avgjøres 9. juni. Johan H. Andresen som for 11 år siden bidro med kapital til det aller første gatelaget i Norge, sier at «Velferdsstaten trenger litt hjelp. Den er god på å gi oss rettigheter, men den er ikke så god på å få folk som har falt utenfor, nye muligheter. Så jeg håper du er med å tenke at dette er noe Norge trenger, dette er noe mennesker trenger- Ja, TV-aksjonen 2023 skal gå til disse menneskene!» (Idrettensskapersjanser, 2022).

Den siste tiden har idrettsrelatert rusrehabilitering fått økt oppmerksomhet, både i mediebildet og blant regjeringen. I januar 2021 var det premiere på TV 2- serien «*Petter uteligger: idretten skaper sjanser*» og i denne serien ble dokumentarskaper Petter Nyquist kjent med personer som hadde rusutfordringer eller psykisk lidelser innenfor fire ulike idrettsmiljø, deriblant sykkelmiljøet og hestemiljøet. Her undersøkte han om noe så hverdagslig som å drive med idrett kan hjelpe de som sliter «tilbake» til samfunnet.

Tv-serien skapte stort engasjement, og politikere har i tiden etter oppstart av prosjektet «Idretten skaper sjanser» sett verdien av å inkludere idrett i rusrehabilitering. I august 2021 lovet daværende statsminister Erna Solberg mer penger til dette prosjektet og hun fortalte at «Idretten skaper sjanser» ville få en fast post på statsbudsjettet. På denne måten vil flere få muligheten til å endre livsstil gjennom fysisk aktivitet. Min studie vil bidra til å belyse et tema det er en økende politisk interesse for.

Idrett og dyr anvendes i dag som supplement til den tradisjonelle rusrehabiliteringen som vanligvis består av samtaler med et terapeutisk perspektiv. Denne formen for rusrehabilitering er virkningsfull for noen, men ikke egnet for alle. For noen vil nytteverdien av andre former for rusrehabilitering være større. Vi ser i dag en økende interesse for å anvende «grønnere» former for rusrehabilitering, slik som idrettsdeltakelse og samhandling med dyr. Denne oppgaven er relevant for å forstå hvordan noen deltakere i slike tilbud erfarer idrettsdeltakelse og samhandling med dyr som et rehabiliterende tiltak, og hvordan man sammen med andre i et fellesskap kan oppleve en positiv endring og økt rusmestring.

I denne oppgaven vil jeg undersøke hvordan deltakelse i slike tiltak kan være med på å påvirke en persons identitet, skamfølelse og på hvilken måte tiltakene bidrar til en opplevelse av sosial støtte og fellesskap innenfor rusfrie nettverk. Jeg vil også undersøke hvordan det igjen kan hjelpe den enkelte i tiden etter, når det kommer til å ta del i samfunnets mange arenaer. I denne oppgaven har jeg valgt å trekke inn teoretiske perspektiver på blant annet identitet, skam og relasjoner, fordi jeg ønsker å undersøke hvordan en persons identitet blir påvirket i denne type rehabiliteringstiltak, samtidig som jeg ønsker å se hvordan relasjonene til andre, enten mennesker og dyr, kan bidra positivt eller negativt i en slik prosess. For å få økt kunnskap om dette temaet, har jeg valgt å gjennomføre kvalitative individuelle intervjuer med deltakere innenfor to ulike typer rehabiliteringstiltak.

1.1 Presentasjon av tema

Temaet for denne masteroppgaven er som nevnt idrett og dyr i rusrehabilitering. I denne studien har jeg valgt å undersøke endringsprosessen til personer med rusutfordringer, i forbindelse med idrettsdeltakelse og i samhandling med dyr. I denne studien har jeg forsøkt å finne ut hvordan personer med rusutfordringer opplever idrett og dyr som en del av ettervernet, veien «tilbake» til samfunnet og mot et liv med bedre rusmestring. Hvordan er idrett og dyr med på å skape sjanser?

Bakgrunn for valg av tema er et resultat av en faglig og personlig interesse. Temaet er sosiologisk interessant, fordi misbruk og avhengighet av rusmidler kan defineres som et sosialt problem (Tønne & Lie, 2019). Avhengighet og misbruk av rusmidler anses sammen med depresjon og angstlidelser i dag som en av de store folkesykdommene blant psykiske lidelser, og det hevdes at omtrent hver femte person vil støte på dette problemet i løpet av livet (Martinsen, 2011, s. 117).

Jeg har et inntrykk av at det er noe som mangler innenfor det tilbudet rusmiddelavhengige i Norge får i dag, med tanke på en relativt høy tilbakefallsstatistikk (Martinsen, 2018, s. 103). Ettervern er selve ryggraden i rusrehabiliteringen, og betegner oppfølgingen etter behandling (Mathiesen, 2016). Fasen etter endt behandling vil kunne oppleves som vanskelig for mange, særlig for de som ikke har et fast bosted, et sosialt nettverk utenfor rusmiljøet, en arbeidsplass eller en fritidsaktivitet å gå til. Det foreligger et behov for et sterkere ettervern som tilbyr

meningsfulle aktiviteter til tidligere rusmiddelavhengige for å forhindre fremtidige tilbakefall. Det er her jeg mener idretten og dyrene kan utgjøre en positiv forskjell for mange.

1.2 Hvorfor en oppgave om rusrehabilitering med idrett og dyr?

Helt konkret stiller jeg spørsmål ved dagens rusrehabilitering, og hva vi mangler innenfor det nåværende tilbudet. Hvordan kan rehabiliteringstilbud med idrett og dyr bidra til at flere får en bedre rusmestring og at færre opplever tilbakefall? Jeg ønsker å undersøke hvordan idrettsdeltakelse og samhandling med dyr kan hjelpe flere mennesker «tilbake» til samfunnet, med tanke på inkludering i familieliv, skole, jobb og fritid.

Jeg vil nå argumentere for hvorfor dette temaet er relevant, og vil gå gjennom tre forhold: Rusmiddelavhengighet som et økende problem blant befolkningen i Norge, en meningsfull fritid og et sosialt nettverk som satsingsområder i rusrehabiliteringen, og betydningen av idrettsdeltakelse og samhandling med dyr for personer i rusrehabilitering.

Folkehelseinstituttet (FHI) publiserte i juni 2021 fjorårets tall fra dødsårsaksregisteret. Tallene viser at det i 2020 var hele 324 overdosedødsfall som følge av narkotikabruk. Det er en økning på 18 prosent mot året før. Det er det høyeste antallet overdosedødsfall på 20 år (Gjersing, 2021). I en annen rapport fra FHI kommer det frem at sannsynligheten for å utvikle en ruslidelse kan være opptil ti ganger så stor blant de pasientene som har en alvorlig psykisk lidelse, om man sammenligner med befolkningen ellers (Prop.15 S (2015-2016), s.11). Psykisk u-helse og rusmiddelavhengighet kan oppleves truende for det enkelte individet og for samfunnet som helhet.

I opptrappingsplanen for rusfeltet 2016-2020 (Prop. 15 S (2015-2016), s. 6) er en trygg bolig, en meningsfull fritid, et sosialt nettverk og arbeid fremhevet som satsingsområder og som en viktig del av rehabiliteringen for personer med rusmiddelavhengighet. Dette viser oss at interessen er stor politisk, for at tidligere rusmiddelavhengige gjennom et rehabiliteringsløp skal kunne skape seg en meningsfull hverdag og at de ser verdien av at denne gruppen mennesker skal ta del i alminnelige arenaer.

Som vist ovenfor, er psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet, et økende problem blant befolkningen i Norge. Som følge av dette, øker også behovet for hjelp i form av rusbehandling. Johannesen (2018, s. 159) skriver at den vanligste formen for behandling av denne pasientgruppen er samtaleterapi og medikamenter, men at det viktigste forebyggende verktøyet vil være å ha noen man kan betro seg til. Om man ikke har noen fortrolige, er sjansen dobbelt så høy for å utvikle en psykisk lidelse (Johannesen, 2018, s. 159).

Jeg har valgt å inkludere både idrett og dyr i prosjektet mitt, fordi jeg lurer på om det finnes noen likheter eller forskjeller i forhold til den rehabiliterende verdien av de to typene tiltak. Forskning på områdene viser en bedring blant personer med rusutfordringer i samspill med dyr og i forbindelse med idrettsdeltakelse (Kobro et al., 2019, Dahl, 2021, Martinsen, 2011, Grytten 2015, Sudmann & Agdal, 2014, Godal et al., 2016). Derfor lurer jeg på om det er noen egenskaper som er felles for dem, slik som blant annet fysisk aktivitet og frisk luft, eller om det noen egenskaper med idretten og dyrene separat, som bidrar til en bedringsopplevelse?

1.3 To ulike rehabiliteringstiltak- Sykkelgruppa og Hestegruppa

I denne studien har jeg valgt å undersøke to ulike rusrehabiliteringstiltak, et tiltak som inkluderer idrett og et tiltak som inkluderer dyr. Tiltakene består av endel like elementer, blant annet at de fokuserer på fellesskap, mestring og glede. Tiltakene skiller seg også fra hverandre på noen områder, blant annet når det kommer til hvor omfattende tiltaket er i forhold til tidsperspektiv og toleranse for bruk av rusmidler. Jeg har valgt å anonymisere de to tiltakene for at informantene skal beholde sin anonymitet, men jeg vil nå gi en beskrivelse av dem, med utgangspunkt i hvordan de fremstiller seg selv på sine egne internettsider.

Sykkelgruppa er et lavterskel aktivitetstilbud for personer med rusutfordringer. Det er et lavterskel fritidstilbud hvor deltakerne gjennom faste treninger i gruppe får en mulighet til å oppleve fellesskap og mestring. Målet er å produsere rusfrie timer, noe som skal motivere deltakerne til et liv med mindre rus. Sykkelgruppa skal fungere som et verktøy for å hjelpe flere «tilbake» til samfunnet. Her treffer deltakerne andre som befinner seg i samme situasjon, og de får en mulighet til å utvikle rusfrie nettverk. Et viktig prinsipp innenfor sykkelgruppa, er at man ikke får delta i aktiviteten dersom man møter opp i ruspåvirket tilstand. Likevel stilles det ingen krav om å holde seg rusfri utenom de felles treningene.

Hestegruppa er en mer helhetlig form for rusrehabilitering, ettersom deltakerne bor på en gård, så lenge de har behov for det. Tre år er gjennomsnittlig botid på gården. Hestegruppa er et rus- og medikamentfritt tilbud, og det er nulltoleranse for bruk av rusmidler på gården. Deltakerne kommer gjerne hit etter rusbehandling. De som får plass her er ofte personer over 18 år, som har en rusmiddelavhengighet, og som *vil* noe med livet sitt. Det er viktig for rehabiliteringsmodellen her at deltakerne forstår at rusrehabilitering tar tid, og at det er en tøff kamp å kjempe seg tilbake til et godt liv. Det er strenge husregler på gården, spesielt det første året da man ikke får lov til å forlate gården uten å ha med seg en mentor.

Rusrehabiliteringen i hestegruppa består av fire virkningsfulle elementer: Tid, fellesskap, mentorering og kvalifisering. Når det gjelder tid, får deltakerne den tiden de trenger. Det begrunnes med at det å skape seg et rusfritt liv og en ny identitet tar tid. Fellesskapet på gården er også en sentral del av rusrehabiliteringen, og deltakerne jobber sammen, spiser sammen, trener sammen og gjør det meste i hverdagen i fellesskap. Når man flytter inn på gården, får man en mentor. Dette er en annen deltaker med lengre erfaring, som skal ta vare på de nye som flytter inn. Livet på gården skal i størst mulig grad gjenspeile livet utenfor, og derfor jobber man med reelt arbeid fra første dag, i et av gårdens mange arbeidslag. Det er dette kvalifisering handler om, å kvalifisere seg tilbake til livet og spesielt med tanke på arbeidslivet. På gården opplever deltakerne å få mye ansvar og tillit fra de andre.

1.4 Begrepsavklaring

1.4.1 Dyreassisterte intervensjoner og tilhørende kategorier

Endel av inspirasjonen til oppgaven min henter jeg fra Antrozoologi-feltet, som er et relativt nytt fagfelt. Antrozoologi er et tverrvitenskapelig fagfelt der man kombinerer kunnskap fra ulike fagdisipliner og studerer alle sider ved samspillet mellom dyr og menneske (Berget et al., 2018, s. 15). Innenfor dette feltet finner vi begreper som dyreassisterte intervensjoner og dyreassisterte aktiviteter, som henter mye av sitt kunnskapsgrunnlag fra antrozoologien.

Berget et al. (2018, s. 16) definerer dyreassisterte intervensjoner (DAI) som «aktive, tidsavgrensede tiltak der ulike former for samhandling med dyr brukes som supplement til ordinære tiltak». I dyreassisterte intervensjoner kan tiltakene både være rettet mot et enkeltindivid eller en brukergruppe. Det er gjerne personer med psykiske og rusrelaterte

helseproblemer, ungdom med skolevansker og atferdsmessige problemer og eldre med demensproblematikk som har behov for, og som benytter seg av slike tiltak.

Dyreassisterte aktiviteter (DAA) er en undergruppe av DAI. En dyreassistert aktivitet kan ledes eller tilbys av en person som ikke har en spesifikk fagkompetanse (Berget et al., 2018, s. 16). Dyreassisterte aktiviteter benyttes i dag blant annet som et supplement til den ordinære behandlingen og ettervernet for personer med psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet.

I denne oppgaven har jeg valgt å undersøke et tiltak som i stor grad benytter seg av hest i rusrehabiliteringen. Det finnes flere ulike dyreassisterte intervensjoner som inkluderer hest, og vi skiller i hovedsak mellom hesteassisterte aktiviteter (HAA) og hesteassistert psykoterapi (HAT). Hesteassisterte aktiviteter kan defineres som «aktiviteter med hest som har til formål å bedre livskvalitet eller fremme helse for ulike målgrupper» (Langeland, 2018, s. 125).

Hesteassistert psykoterapi kan defineres som «en behandlingsform som kan bedre psykiske lidelser gjennom å jobbe med kommunikasjonen med hesten for å endre atferdsmønster» (Langeland, 2018, s. 123).

1.4.2 Betegnelse for personer med rusmiddelavhengighet

Det er stadig diskutert hva man skal kalle personer som har et problematisk forhold til bruk av rusmidler, fordi noen betegnelser kan oppleves støtende. Derfor har jeg i denne oppgaven valgt å omtale denne gruppen mennesker for rusmiddelavhengige og betegne fenomenet for rusmiddelavhengighet. I noen tilfeller vil jeg referere til personer med rusutfordringer.

Folkehelseinstituttet (FHI) definerer rusmiddelavhengighet slik: «Rusmiddelavhengighet kjennetegnes av at brukeren har et sterkt ønske om å innta rusmiddelet og har vansker med å kontrollere bruken. Brukeren opprettholder bruken til tross for skadelige konsekvenser, og prioriterer rusmiddelinntak foran andre aktiviteter og forpliktelser» (Skogen, 2019).

1.4.3 Forholdet mellom kriminalitet og rus

65 % av de rundt 3000 innsatte i norske fengsler har en eller annen rusutfordring, samtidig som det kun finnes 262 rusbehandlingsplasser (Goplen, 2020). Dette viser oss at det er en åpenbar sammenheng mellom kriminalitet og rusmiddelavhengighet.

I denne oppgaven vil jeg ved noen anledninger referere til teorier som brukes i forskning på kriminalitet. Disse teoriene har jeg likevel valgt å benytte meg av i en analyse av tidligere rusmiddelavhengige. Dette gjør jeg fordi endel av litteraturen som handler om det å bryte ut av et kriminelt miljø, også kan brukes for å studere veien ut av en rusmiddelavhengighet.

1.5 Utdyping av problemstilling og forskningsspørsmål

Problemstillingen for denne oppgaven er: «*Hvordan kan idrett og dyr i rusrehabilitering bidra til å skape sjanser og muligheter for et liv med bedre rusmestring?*». Det er særlig de teoretiske perspektivene på identitet, skam og relasjoner som er fremtredende i oppgaven.

I utforskningen av denne problemstillingen er jeg særlig interessert i å undersøke hva disse personene lærer i denne type tiltak som kan ha en overføringsverdi til det vanlige livet, i forhold til skole, jobb, familieliv og fritid. Jeg er også interessert i å finne ut hvordan idrettsdeltakelse og samhandling med dyr kan bidra til et fellesskap innenfor rusfrie nettverk og hvilken betydning idrett og dyr har hatt for deltakernes opplevelse av identitet og skam.

1.6 Oppgavens struktur

Denne oppgaven består av seks kapitler. Jeg har nå gått gjennom det første, innledningskapittelet, hvor jeg har lagt frem bakgrunn for valg av tema, og presentert oppgavens problemstilling som vil være utgangspunktet for de neste fem kapitlene.

I kapittel 2 beskrives forskningsfeltet på området, og det vil bli lagt frem relevant litteratur. I kapittel 3 presenteres teoretiske begreper og perspektiver som er anvendt i oppgaven. Her vil særlig teoriene knyttet til identitet, skam og relasjoner stå sentralt. I kapittel 4 beskrives fremgangsmåten i undersøkelsen og hvilke betraktninger som er tatt metodisk. I kapittel 5 vil studiens tematiske analyse bli presentert. I det avsluttende kapittelet, kapittel 6, presenteres studiens hovedfunn.

Kapittel 2- Litteraturgjennomgang

Jeg valgte å bruke Oria og Google Scholar sine søkemotorer da jeg var ute etter å finne relevant forskning og litteratur på området. I Oria valgte jeg å gjennomføre avanserte søk ved å forsøke ulike kombinasjoner av norske og engelske ord, og benyttet meg av funksjonene (OG, ELLER, IKKE). Samtidig utvidet jeg søket til å gjelde for Norske fagbibliotek.

I Google Scholar benyttet jeg meg også av ulike kombinasjoner av ord, både på norsk og engelsk, og med ulike betydninger eller synonymer av et ord. Jeg vil nå gå gjennom ulike studier og litteratur på området som er relevante for min studie. Det jeg skal presentere nå er et resultat av søkeprosessen jeg har forklart ovenfor.

2.1 Forskning på idrett og rusmiddelavhengighet

Idrett i en rusrehabiliteringssammenheng er lite forsket på i norsk kontekst, men interessen for området er økende. Til tross for at det er lite forsket på dette området i norsk kontekst, finnes det likevel noen studier som viser verdien av idrett i rusbehandling og rusrehabilitering.

Et gatelag er lavterskeltilbud for mennesker med rusutfordringer, der målet er å fremme et rusfritt, inkluderende og meningsfylt liv for deltakerne og samtidig bidra til økt deltakelse ellers i samfunnet (KFUM, 2022). Universitetet i Sørøst-Norge (2019) har gjennomført kvalifiseringsprosjektet «*Recovery på banen- gatelag som samskapende sosial innovasjon i norske kommuner*». Prosjektet består av tre ulike delstudier, som alle er tett integrert med en gjennomgående prosjektgruppe og en prosjektledelse for alle tre hovedaktivitetene. I studien ble det benyttet kvalitativ metode gjennom fokusgruppeintervjuer og kvantitativ metode gjennom spørreskjemaundersøkelser.

I studien kommer det frem at gatelagene er en meningsfull arena for personer med omfattende rusutfordringer, ofte kombinert med en rekke andre helse-, og levekårsutfordringer (Kobro et al., 2019, s. 42). Det kommer også frem at gatelagene gir rom for å delta på egne premisser, noe som vil være gunstig for denne gruppen mennesker. Rapporten viser at tilbudet om gatelagene skaper rammer for individuell motivasjon og disiplin, kombinert med lek og humor. Flere av spillerne opplever økt egeninnsats, engasjement, lagånd, kameratskap og gjensidig støtte gjennom sin deltakelse i gatelagene (Kobro et al., 2019, s.42).

Kristoffer Johansen og Skender Redzovic (2018, s. 23-24) fant ut i sin kvalitative studie «*Fysisk aktivitet for rusavhengige*» at fellesskapsfølelsen er viktig for deltakerne. Studien er et resultat av kvalitative intervjuer med fem brukere ved stiftelsen FIRE- et skritt videre, i én norsk by. De fant ut at det for deltakerne er betydningsfullt å få nye, rusfrie venner. Flere av deltakerne i studien viser til et behov de har kjent på når det kommer til å vende «tilbake» til samfunnet og å gjenvinne tapt tillit fra andre mennesker. Noen av dem beskriver den tidligere identiteten som noe fremmed ved deres nåværende identitet. Flere av deltakerne opplever at fysisk aktivitet bidrar til at de tar del i noe som er «normalt» for andre. I studien kommer det også frem at deltakerne gjennom fysisk aktivitet opplever mestring, og at de får det til *her og nå* (Johansen & Redzovic, 2018, s. 23). Samtidig viser flere til økt velvære og bedre kontroll over rusuget sitt, ved hjelp av fysisk aktivitet (Johansen & Redzovic, 2018, s. 25).

Thomas Dahl Orø og Therese Dahl (2021) har skrevet kapittelet «Treningsterapi: fysisk trening som behandlingsmetode» i Kari Lossius sin «*Håndbok i rusbehandling*». Ifølge Dahl Orø og Dahl (2021, s. 431) har treningsterapi vist seg å ha god effekt innenfor tverrfaglig spesialisert rusbehandling. Gjennom treningsterapi kan pasientene lære seg å benytte trening som en metode for å hjelpe seg selv når det oppstår risikosituasjoner. Trening kan også brukes som et forebyggende tiltak og som en mestringsstrategi i utfordrende situasjoner. Treningsterapi kan gi økt oppmerksomhet om pasientenes ressurser, være med på en identitetsforandring, gi deltakelse i en «normal» aktivitet, redusere tilbakefall, gi sosial trening og øke den enkeltes mestringsopplevelse (Dahl Orø & Dahl 2021, s. 431).

Elisabeth Zschucke et al. (2012) gjorde en oversiktsstudie som viser til åtte ulike studier som alle undersøker den terapeutiske effekten av fysisk trening for personer med problematisk bruk eller avhengighet av illegale rusmidler (Zschucke et.al 2012). I studien kommer det frem at for rusmiddelavhengige kan fysisk aktivitet fungere som en taktikk i forhold til å oppnå belønning, redusere stressreaksjoner, oppleve mestring og oppnå sosial støtte og tilhørighet i et rusfritt miljø. På den måten kan fysisk aktivitet også hjelpe den rusmiddelavhengige til å bedre håndtere konflikter og enklere samhandle med andre (Dahl Orø & Dahl, 2021, s. 432).

Egil W. Martinsen var tidligere professor ved Universitetet i Oslo (UiO) og overlege ved Klinikk for psykisk helse og avhengighet ved Oslo universitetssykehus (Akademia,u.å). Martinsen har skrevet boken «*Kropp og sinn- fysisk aktivitet, psykisk helse, kognitiv terapi*». Denne boken viser tydelig hvordan fysisk aktivitet påvirker sinnet vårt og han anbefaler bruk

av fysisk aktivitet i både forebygging og behandling av ulike psykiske lidelser, også rusmiddelavhengighet. Ifølge Martinsen (2011) kan trening være en alternativ atferd til rusing. Ved å trene opp kroppen, kan pasientene oppleve en ny og bedre livskvalitet. Man vil føle seg sterkere og i bedre fysisk form. Innenfor idretten kan man ta del i gruppeaktiviteter, som kan bidra til sosial støtte og innpass i rusfrie nettverk (Martinsen, 2011, s.126). Dette vil være en form for en positiv avhengighet. Fellesskapet om idretten, kan gjøre det enklere å bli kjent med andre mennesker. Her kan man møte andre med samme bakgrunn og mål for fremtiden, og dele opplevelser og erfaringer på veien.

Samlet sett viser forskningen jeg har gjennomgått at rusrehabilitering i et idrettslig perspektiv bidrar til en følelse av tilhørighet, lagånd og sosial støtte. Deltakelse innenfor en «normal» aktivitet som idrett kan for noen hindre tilbakefall og noen vil kunne oppleve mestring, engasjement, glede og kameratskap gjennom fysisk aktivitet. Dette kan igjen bidra til en identitetsforandring. I tillegg kan man i idretten få sosial trening, som igjen vil være gunstig i en endringsprosess og på veien mot et liv med bedre rusmestring.

2.2 Forskning på dyr og rusmiddelavhengighet

Fagpersoner i helsevesenet har i flere hundre år erfart at kontakt med dyr, både husdyr og selskapsdyr, kan hjelpe mennesker som er i en sårbar livssituasjon eller som er syke (Braastad, 2018, s. 9). Braastad (2020) skriver at selskapsdyr er «husdyr som gir mennesker selskap og som er avlet for tamhet, slik at mennesker ved kontakt med dyret kan få tilfredsstilt sine fysiske, emosjonelle, atferdsmessige og/eller sosiale behov». De senere årene har det blitt etablert en større interesse blant forskere og fagfolk når det kommer til å inkludere dyr i rusbehandling og rusrehabilitering. Det er også blitt gjort en rekke kvalitative studier der personer med psykiske helse-, og rusutfordringer beskriver verdien av samhandling med dyr (Langeland, 2018, Grytten, 2015, Sudmann & Agdal, 2014, Sollesnes, 2018, Godal et al., 2016).

Hest er et egnet dyr å inkludere i rusbehandling og rusrehabilitering, og det har blitt forsket en del på betydningen av hest innenfor dyreassisterte intervensjoner. Hesten har flere egenskaper som kan gi positive helseeffekter, både fysisk og psykisk (Langeland, 2018, s. 126). Det har blitt gjort en rekke kvalitative studier der personer med psykiske helse-, og rusutfordringer beskriver verdien av samhandling med dyr. Man har sett flere positive resultater ved å inkludere hest som en del av behandlingen av personer med rusrelaterte problemer, slik som

større gjennomføringsevne i rusbehandling, aktiv deltakelse i rusbehandling, emosjonell støtte, og positive sanse-, og kroppsbevegelser (Langeland, 2018, s. 127).

Trine Grytten (2015) fant ut i sin masteravhandling «*Firbeinte spor i en vanskelig prosess- dyr som støttespillere i rusbehandling*» at det å inkludere dyr i behandling av rusmiddelavhengige kan bidra positivt på flere områder. Masteravhandlingen hennes bygger på kvalitative intervjuer av seks personer, og resultatene viser at dyr blant annet kan oppleves som kontaktskapere i den første tiden av behandlingen, de er med på å skape trivsel i behandlingssituasjonen, gi opptrening av ulike ferdigheter, som blant annet omsorg, kjærlighet og tillit. Dyrene bidrar til at personene i rusbehandling får bedre fysisk helse, utholdenhet og mestringsfølelse, samtidig som de hjelper dem med å skape gode rutiner, som igjen gir en mulighet for å ta ansvar for seg selv (Grytten, 2015, s. 11).

Tobba Sudmann og Rita Agdal (2014) fant ut i sin studie «*Tenk at jeg kan få ri! Hesteassisterte aktiviteter for ungdom og voksne med rusrelaterte problemer*» at hesteassisterte aktiviteter skaper et situert fellesskap rundt hestene, noe som bidrar til utvikling av nye selvrepresentasjoner og samhandlingspraksiser. Dette er en kvalitativ studie som bygger på materialet fra deltakende observasjon, intervjuer og fokusgruppeintervjuer, og her fant de ut at fellesskapet rundt hestene motiverer deltakerne til å utvikle nye ferdigheter og en evne til å hjelpe andre. Ansvar og arbeidsoppgaver med hesten fører til en aktiv deltakelse kontra en tilbaketrukket, passiv form for behandling. Dette kan gjøre det lettere for pasientene å tenke fremover og se muligheter. Det at de opplevde seg selv som ressurser på gården, ga de selvstyrke, håp og mot til å planlegge en fremtid uten rus (Sudmann & Agdal, 2014, s. 81-82).

Berget m.fl. (2013) har blant annet gjennomført en omfattende studie for å kartlegge legers og psykologers holdninger til dyreassisterte intervensjoner (DAI) for voksne med vidt spekter av psykiske lidelser i Norge. Resultatene viser samlet sett at godt over halvparten av respondentene enten var motivert for å lære mer om DAI, var sterkt motivert til å tilrettelegge for DAI i egen praksis og mente at DAI i større grad burde anvendes i psykiatrisk behandling i Norge (Berget & Braastad, 2018, s. 66-67).

En utfordring vi står ovenfor i dagens rusbehandling, er at endel pasienter faller fra etter at den første, og den som anses som den mest kritiske fasen, er gjennomført. Årseth og Vederhus (2016, s. 8) skriver at mellom 10 og 60 % av de som påbegynner en rusbehandling

vil falle fra underveis og ikke fullføre, men at dette vil variere ut ifra hvilket nivå og setting man undersøker. De skriver videre at dersom man frafaller behandling er sannsynligheten større for å oppleve tilbakefall, reinnleggelser og dårligere helse både fysisk og psykisk, sett i forhold til de som fullfører behandlingsløpet (Årseth & Vederhus, 2016, s. 8).

Å inkludere hesteassistert psykoterapi (HAT) som en del av rusbehandling, har vist til en større evne blant pasientene når det kommer til å gjennomføre behandlingsoppholdet. Å kombinere ordinær behandling med hesteassistert terapi viser at rusmiddelavhengige både blir lengre i behandlingsforløpet og har større sannsynlighet for å fullføre (Godal et al., 2016). Hestene er med på å tilrettelegge for en positiv selvkonstruksjon, og at opplevelsen av relasjonen til hesten gjennom emosjonell støtte er viktig for pasientene i en slik prosess (Godal et al., 2016, s.1)

Som nevnt ovenfor, er det tydelig at forskning på rusrehabilitering i et dyreassistert perspektiv har lagt vekt på at dyrene er med på å gi mennesker i sårbare situasjoner en emosjonell støtte, omsorg og kjærlighet. Det har også blitt forsket på fellesskapet rundt dyrene, som noe positivt for en persons selvkonstruksjon og selvtillit. Tidligere forskning viser samtidig at dyrene har bidratt til økt fysisk aktivitet og utholdenhet blant deltakerne. Flere har opplevd økt mestringstro i samhandling med dyrene.

2.3 Forskningsstatus og min studie

Tidligere forskning viser at både idrettsdeltakelse og samhandling med dyr kan egne seg i en rusrehabiliteringsprosess. Det er likevel ikke gitt at slike tiltak vil passe for alle, da det ofte er subjektivt og individuelt hva som er virkningsfullt innenfor behandling og rehabilitering. Tidligere forskning viser at det å inkludere idrett og dyr *er* positivt, men i min studie ønsker jeg å bidra til forskningsfeltet ved å undersøke *hva* det er som bidrar positivt, og om det er noen vesentlige forskjeller mellom idrett og dyr. Å sammenligne idrett og dyr tror jeg vil kunne bidra positivt til nye innsikter rundt rehabiliteringstilbudet som skal tilbys i fremtiden.

Det som er likt i forskningen om idrett og dyr, er at man som utøver i en idrettsgruppe og i kontakt med dyr kan oppleve et fellesskap, sosial støtte og mestring. Det som derimot er ulikt i forskningen om idrett og dyr, er blant at man i idretten i større grad motiverer hverandre, mens man i nærheten av dyrene opplever en emosjonell støtte. Det som fremdeles er ubesvart og som vi mangler kunnskap om, er hvordan deltakelse i slike tiltak er med på å påvirke en

persons identitet og forhold til andre mennesker, og på hvilken måte det kan bidra i en prosess hvor man skal forsøke å leve et liv med bedre rusmestring. Dette er noe jeg ønsker å undersøke i min studie.

I likhet med flere av studiene gjennomgått ovenfor, har også jeg valgt å gjennomføre en kvalitativ undersøkelse. Det er fordi jeg ønsker å forstå hvilken verdi idrett og dyr kan ha i en rehabiliteringssammenheng. Jeg ønsker også å undersøke hvordan idrettsdeltakelse og samhandling med dyr kan hjelpe flere personer med rusrelaterte utfordringer «tilbake» til samfunnet igjen, med tanke på sosial deltakelse innenfor andre arenaer.

Kapittel 3- Teoretisk rammeverk

For å diskutere hvilken verdi idrett og dyr kan ha for personer i en rusrehabiliteringsprosess, har jeg valgt å ta utgangspunkt i tre teoretiske perspektiver: Identitetsprosesser, opphør av kriminell aktivitet og betydningen av relasjoner. Grunnen til at jeg valgte de tre kategoriene var på bakgrunn av hva som utpekte seg som relevant innenfor tidligere forskning og hva som var gjennomgående temaer under intervjuene med informantene.

3.1 Identitetsprosesser

Identitetsbegrepet, herunder også stigma og skam, er relevant å anvende i en analyse av tidligere rusmiddelavhengige, når man skal undersøke deres erfaringer med idrett og dyr i en rehabiliteringsprosess. Andre mennesker som er inkludert i rehabiliteringstiltaket, enten som deltaker eller ansatt kan være med på å påvirke identiteten til enkeltindividet, og være med å påvirke en persons opplevelse av seg selv. Tidligere rusmiddelavhengige kan oppleve å få en ytterligere avvikende identitet, eller å tilegne seg en «normal» identitet i samhandling med andre mennesker, og dyr, fordi andres blikk, ord og handlinger kan påvirke hvordan de ser på seg selv.

3.1.1 Goffman og identitet

Erving Goffman (1922-1982) har gjort seg særlig bemerket for sin teori om sosial identitet og stigmatisering, som vi gjennom boken «*Stigma- om avvikerens sosiale identitet*» blir godt kjent med. I denne boken skriver Goffman blant annet at identiteten vår er sosialt konstruert, noe som betyr at identiteten vår påvirkes av de menneskene vi omgås og samhandler med til daglig (Goffman, 2009). Han mener også at identitet er et flerfoldig og situasjonsavhengig begrep. Det innebærer at en person kan oppleve å ha flere identiteter, og disse kan variere avhengig av hvilken situasjon man befinner seg i. En person kan for eksempel oppleve å ha én identitet når han henger på «plata» i Oslo sammen med kamerater fra rusmiljøet, og en annen identitet når han skal i juleselskap i Bærum sammen med familien sin.

I møte med andre mennesker kan vi i følge Goffman (2009, s. 44), i noen tilfeller, kunne antyde deres sosiale identitet eller sosiale status. Med det mener han at vi i møte med fremmede mennesker og kun basert på et førsteinntrykk, vil kunne fortelle noe om hvem de er og hvilken rolle de har i samfunnet. Det gjelder imidlertid ikke alltid, for i enkelte tilfeller vil det være vanskelig å se om en person er kriminell, ond, farlig eller svak kun basert på et førsteinntrykk, fordi det kan være lett å skjule slike negative egenskaper for fremmede mennesker.

Maruna (2012, s. 77) skriver blant annet at «Når tidligere kriminelle spør meg om hvordan de kan overvinne stigmaet de møter i samfunnet og beviser for folk at de har endret seg, anbefaler jeg dem å vokse skjegg, fordi grått skjegg og tykke briller gjerne signaliserer at dette er en gammel person som ikke er *in the game*». Maruna mener at disse menneskene i de fleste kulturelle sammenhenger er ansett som ufarlige, og at de på denne måten i all hemmelighet kan være en pedofil, en politisk radikal eller en internett-kryp, men at de ikke vil formidle en umiddelbar trussel om vold. Han mener nok dette utsagnet litt humoristisk, men poenget er likevel at man i visse tilfeller kan skjule sin sosiale identitet for omgivelsene. Det vil likevel ikke være like enkelt for de som faktisk bærer fysiske synlige tegn på rusmiddelmisbruk.

3.1.2 Stigma og avvikende identiteter

Goffman mener at mennesker påfører hverandre merkelapper og at vi i stor grad forholder oss til hverandre på bakgrunn av disse merkelappene. Goffman (2009, s. 20) skriver at stigmatisering innebærer å bli sosialt nedvurdert og stemplet som unormal og avvikende av

omgivelsene. Det betyr at individers identitet blir preget av omgivelsene sine negative reaksjoner, kategorisering og bedømmelse. På denne måten kan omgivelsene skade eller ødelegge en persons identitet (Becker, 2005). Ifølge Skatvedt (2020) kan omgivelsene på den andre siden være med på å bygge opp en avvikende identitet til å bli en «normal» identitet.

Howard Becker har skrevet boken «*Outsider*» og her presenterer han stempingsteorien og avvik som sosiale prosesser. Han viser til hvordan negative stempingsprosesser påvirker et menneskets livsløp og opplevelse av egen identitet (Skatvedt, 2020, s. 41). Han beskriver hvordan en får en identitet, et stempel som avviker og utvikler en karriere som avviker med en «nedgående» karriereretning, som et resultat av at en ser seg selv med andres øyne. Becker mener at man ikke *er* en avviker, det er noe man *blir* gjennom samhandling med viktige andre (Skatvedt, 2020, s. 41).

Astrid Skatvedt har skrevet boken «*Bedringens sosiologi- om potensialet i hverdagslig samhandling*» og her kritiserer hun Becker sin stempingsteori, fordi den kun viser en nedgående retning av en persons avvikerkarriere. Hun mener at denne teorien også kan benyttes i en oppadgående retning, dersom man snur om på den. Hun har derfor utviklet en ny variant som omtales for en omvendt stempingsteori.

I Becker sin stempingsteori vil en person etter gjentatte normbrudd oppleve utstøtelse og fordømmelse, som igjen kan bidra til at han eller hun utvikler en avvikende identitet. I Skatvedts omvendte stempingsteori vil man derimot i møte med andre mennesker få bekreftelse ved at man blir snakket til og behandlet på en måte som alle andre, og på denne måten vil man kunne utvikle en alminnelig identitet. Det er likevel betinget av kvaliteten på disse møtene.

I idretten kan man oppleve å få sosial støtte og innpass i rusfrie nettverk. Idrett er en egnet arena for tidligere rusmiddelavhengige som ønsker en identitetsendring, fordi man gjennom deltakelse i idretten og i samhandling med andre utøvere og trenere vil kunne få bekreftelse og på den måten utvikle en alminnelig identitet (Martinsen, 2011, s. 126). Gjennom idretten vil man kunne oppleve å tilegne seg en «normal» identitet gjennom en normal aktivitet (Johansen & Redzovic, 2018).

3.1.3 Rollekonflikt

Ifølge Goffman (2009) kan en person oppleve å ha flere identiteter, og disse kan variere avhengig av hvilken situasjon man befinner seg i. Med utgangspunkt i Goffmans teori om at identitet er noe sosialt konstruert, kan man argumentere for at tidligere rusmiddelavhengige kan oppleve å tilegne seg en ny identitet under en rehabiliteringsprosess. Det er også grunn til å tro at de bekjentskapene du hadde i rusmiljøet før du oppsøkte behandling, vil kunne ha sin oppfatning av deg basert på din tidligere identitet, mens de bekjentskapene du har fått under behandling, eller i tiden etter, vil kunne ha en annen oppfatning av deg basert på din nye identitet, dersom man legger Goffmans perspektiv til grunn.

I møte med samfunnet igjen etter rusbehandling kan man oppleve at den tidligere identiteten ikke lenger stemmer overens med den nye identiteten, og på denne måten kan man erfare en rollekonflikt. Den tidligere identiteten til en person kan oppleves som en hindring og begrensning i møte med nye mennesker på veien mot et mer lovlydig og streit liv. For noen kan det bli nødvendig å bevege seg bort fra rusmiljøet og ta avstand fra bekjentskapene derfra. For rusmiddelavhengige personer kan det i noen grad innebære å endre identitet. I en slik prosess kan man oppleve at tapt tillit kan være vanskelig å gjenvinne. For mange kan det for eksempel være vanskelig å komme inn på arbeidsmarkedet (Skog, 2006, s. 210).

Maruna og Roy (2007, s. 105) mener at noe av det viktigste man kan gjøre for å avstå kriminalitet, vil være å ta avstand fra de individene og fysiske miljøene som førte til den kriminelle aktiviteten i utgangspunktet. Maruna og Roy (2007, s. 105) skriver om begrepet «knifing of» som på norsk kan forstås som å kutte ut eller å kvitte seg med noe. Begrepet brukes til å forklare hvordan tidligere kriminelle, og rusmiddelavhengige, kan oppleve drastiske endringer i personligheten og atferden sin ved å gjøre endringer i livsomstendighetene, enten ved å bytte jobb, partner og geografisk plassering, eller alle de tre nevnte samtidig.

Det handler i stor grad om å kutte båndet mellom fortiden og nåtiden, eller å kvitte seg med fortidens erfaring. Det kan være vanskelig å vite når fortid og nåtid egentlig møtes. Og hvor blir egentlig fortiden av når den kuttet bort? Maruna og Roy (2007, s. 106) skriver at flere forfattere er uklare i dette svaret, men at det å kutte bort fortiden generelt betyr å gå videre fra

fortiden. For tidligere rusmiddelavhengige handler det derfor om å kutte kontakten med andre innenfor et rusmiljø og legge denne identiteten på hylla.

Som nevnt ovenfor er det vanlig å kutte bånd i en rehabiliteringsprosess, men for noen kan det ha store omkostninger. Ved å ta avstand fra rusmiljøet og alt som følger med i dette miljøet, kan flere i følge Nugent og Schinkel (2016) oppleve sosial isolasjon og ensomhet. Det vil for noen være nyttig med etterverns-tilbud med mulighet for å utvikle rusfrie nettverk gjennom meningsfulle aktiviteter.

3.1.4 Skam i et identitetsperspektiv

Skam er et viktig begrep å inkludere i en analyse av tidligere rusmiddelavhengige og deres erfaringer med idrett og dyr i en rehabiliteringsprosess, fordi skam i stor grad er knyttet til en persons identitet og selvfølelse i løpet av en endringsprosess. En persons identitet kan i større eller mindre grad bli påvirket av en følelse av skam og skyld ovenfor andre.

En av de som skriver om skambegrepet, er Sara Ahmed. Skam kan ifølge Ahmed (2014, s. 103) beskrives som en intens og vond følelse som er knyttet til hvordan man har det med seg selv. Det er en selvfølelse som kjennes av og på kroppen. Når man føler på skam, så har man gjort noe som man føler er galt. Når man skammer seg, får man en opplevelse og en følelse av å være imot seg selv. Ahmed (2014, s.107) skriver videre at skam binder oss til andre mennesker i hvordan vi påvirkes av vår manglende evne til å leve opp til de andre.

Ahmed (2014, s. 103) skriver at Darwin hevder at vi vender kroppen og særlig skammen vår bort, fordi vi prøver å skjule det vi skammer oss for, på en eller annen måte. En skamfull person håndterer dårlig å møte andre sine blikk. Skam kan føles som en eksponering, der andre ser hva man har gjort som er galt og derfor skammelig. Men det innebærer også et forsøk på å gjemme seg, et skjul som krever at man vender seg bort fra den andre og mot seg selv. Noen ganger kan skammen skyldes andre mennesker sin oppførsel og reaksjoner, ved at de er uvennlige eller at de får en til å føle seg dårlig. Andre ganger kan skammen skyldes en dårlig følelse om en selv (Ahmed, 2014, s. 103-104).

Ifølge Skårderud (2006) er skam et relasjonelt begrep. Han hevder at dersom man ikke har noen relasjoner, opplever man heller ingen skam. Skamfølelsen er en sosial følelse, som

oppstår i samspill og i relasjon med andre. Skammen er nært knyttet til blikket, fordi skammen oppstår i det vi blir sett på smertefulle vis, blant annet med tomme, fornærmede eller avslørende blikk (Skårderud, 2006). Henriksen og Vetlesen (1997) hevder at skamfølelsen er nært knyttet til begreper som identitet, selvfølelse og selvvverd. Fekjær (2006) skriver blant annet at et stempel som «misbruker», «avhengig» eller «en som har problemer med alkohol» kan gi skamfølelse. Han skriver også at rusmiddelavhengige ofte vil forsøke å skjule problemene sine for omgivelsene, og at denne hemmeligholdelsen kan forsterke skamfølelsen enda mer (Fekjær, 2006, s. 5). Skamfølelsen vil variere fra person til person, og noen har høyere terskel for hva som oppleves skamfullt enn andre.

Maruna (2001) mener at tidligere rusmiddelavhengige kan ha et behov for å gjøre opp for seg og bidra med noe positivt for andre i ettertid. I noen tilfeller kan dette behovet for å gi noe tilbake komme fra følelsen av skam og skyld ovenfor andre mennesker.

Skambegrepet er relevant i en rusrehabiliteringssammenheng på flere måter. Endel tidligere rusmiddelavhengige kan føle på skam og skyld ovenfor seg selv, familie og venner på grunn av et problematisk forhold til rusmidler. En persons rusmiddelavhengighet kan påvirke flere relasjoner rundt, noe som kan føre til fortvilelse, frustrasjon og redsel for de som står en nær. Med tanke på at man må være knyttet til andre mennesker for å oppleve skam, gir det mening å hevde at man også er avhengig av andre mennesker for å redusere følelsen av skam.

Å inkludere dyr i rusrehabilitering kan være nyttig når det gjelder å redusere skamfølelsen. For det første er gården eller stallen en sosial arena hvor man møter mennesker i alle aldre og med ulike forutsetninger. Grelland (2018, s. 25) skriver at et dyrs blikk skiller seg fra menneskets blikk ved at det ikke skaper angst og flauhet, og en persons identitet settes ikke på spill. Dyr aksepterer deg for den du er, uavhengig av blant annet utseende, alder, politisk plassering eller trosretning. Derfor kan dyr egne seg i en prosess hvor man skal forsøke å legge skammen om ens tidligere rusmiddelavhengighet bak seg. For hesten spiller det ingen rolle om du er en tidligere rusmiddelavhengig, for det viktigste for hesten er at det kommer *noen* for å gi mat, stell og kos.

Nyere forskning foreslår at idrett kan være en egnet arena i rusbehandling og rusrehabilitering (Johansen & Redzovic, 2018., Kobro et al, 2019, Dahl Orø & Dahl, 2021) Innenfor en idrettsgruppe vil man treffe andre mennesker som er der av samme grunn som deg, på grunn

av en interesse for den gjeldende idretten. I og med at det er idretten man samles om, er det stor sannsynlighet for at man vil betrakte hverandre som idrettsutøvere og ikke som rusmiddelavhengige, arbeidsledige eller religiøse. I en slik kontekst kan noen oppleve en trygghet og tilhørighet, noe som også kan skape rom for å ta opp egne problemer og utfordringer innenfor andre områder og prate om dette uten et terapeutisk blikk på samtalen.

3.2 Opphør av kriminell aktivitet

De senere årene har det vært et økt fokus på hva som får personer involvert i kriminalitet og hva som får personer til å trappe ned sin kriminelle aktivitet (Gjeruldsen & Jensen, 2001, s. 215). For å forstå disse prosessene benytter vi gjerne «desistance»-begrepet, som viser til veien ut av kriminalitet. Litteraturen om «desistance» brukes generelt om opphør av kriminell aktivitet, men begrepet kan også benyttes i forbindelse med det å slutte med rusmidler fordi prosessen i stor grad er den samme. Flere innsatte i norske fengsler har rusutfordringer, og flere rusmiddelavhengige gjennomfører kriminelle handlinger (Goplen, 2020).

Gjeruldsen og Jensen (2021, s. 215) skriver at «desistance» ikke bare dreier seg om sluttresultatet, men også selve prosessen ut av kriminaliteten. Når det er snakk om opphør av kriminell aktivitet, er det noe som gjerne er tilknyttet vendepunkter. Det innebærer en endring av livsbane eller noe som kan få en avgjørende betydning opplevelsesmessig for en person i forhold til å endre retning i livet. Ofte vil slike vendepunkt skje i det man når bunnpunktet. For noen kan et bunnpunkt skyldes en enkelt hendelse, mens for andre kan det skyldes flere hendelser. Hva som oppleves som et bunnpunkt, vil variere fra person til person. Generelt mener Gjeruldsen og Jensen (2021, s. 215) at bunnpunktet vil være det øyeblikket hvor man oppsøker hjelp som følge av at man har innsett at man ikke kan fortsette å leve det livet man lever.

Når en person har nådd bunnpunktet, kan denne opplevelsen være en viktig motivasjon for endring, noe som også kan føre til at man bygger nye personlige og sosiale ressurser. Forskning på dette området viser gjerne til et samspill mellom subjektive og sosiale årsaker. De sosiale årsakene handler om endringer i levekår, relasjoner eller andre omstendigheter og hendelser utenfra som kan innebære et vendepunkt. Subjektive årsaker derimot, viser til endringer i hvilke vurderinger, holdninger eller mål man har med livet (Gjeruldsen & Jensen,

2001, a. 216). De subjektive forholdene som jeg beskrev ovenfor, vil ofte handle om identitet og identitetsprosesser, noe som vil være relevant for oppgaven min.

3.2.1 Behovet for å gi noe tilbake etter bedring

I forskning innenfor «desistance»-feltet har flere argumenter for at tidligere kriminelle som har nådd bunnpunktet, kan ha et ønske om å gjøre noe positivt for andre, og på den måten få det bedre med seg selv. Maruna (2001, s. 118) mener at tidligere «avvikere» kan ha et behov for å «gjøre opp for seg». Flere kan ha et ønske om å gi noe tilbake til samfunnet i ettertid av en kriminell karriere. Maruna (2001) skriver blant annet om «generativity» som i smal betydning dreier seg om å gjøre noe positivt for den yngre generasjonen. I en bredere betydning kan vi bruke begrepet til å forstå hvordan en tidligere «avvikere» ønsker å gjøre noe godt igjen for dem som har blitt påvirket negativt av de kriminelle handlingene hans eller hennes.

Maruna mener at tidligere kriminelle (herunder rusmiddelavhengige) av fri vilje oppsøker en arena der de har muligheten til å bidra med noe verdifullt for noen andre. Ifølge Maruna (2001, s. 118) er dette et resultat av en indre drivkraft, kombinert med sosiale forventninger. Noen kan oppleve det som et sosialt krav å skulle bidra med noe positivt for samfunnet, med tanke på hvor mye samfunnet har kostet dem i form av økonomiske ressurser.

3.2.2 Den smertefulle reisen

Et begrep som kan knyttes opp til identitetsbegrepet og ses i sammenheng med å kutte bort fortiden, er «the pain of desistance». Nugent og Schinkel (2016) skriver om dette begrepet, som viser til den smertefulle reisen som venter for tidligere kriminelle (herunder rusmiddelavhengige) i det de skal lære seg å leve utenfor det kriminelle miljøet. «the pain of desistance» handler i stor grad om at man etter en langvarig kriminell karriere vil kunne oppleve sosial isolasjon, ensomhet, mangel på håp for fremtiden og en følelse av å ikke være «koblet på».

Som Maruna og Roy (2007, s. 105), mener også Nugent og Schinkel (2016, s. 572) at det for mange vil være avgjørende å holde seg unna venner, og fiender, som fremdeles er en del av

det kriminelle miljøet, for å unngå å bli trukket tilbake til det samme mønsteret. Flere vil kunne føle seg sårbare for strafferettslig innblanding og redsel for at politiet skal ta de en gang til. På grunn av et behov for å holde seg unna fristelser, provokasjoner og risiko, ofte kombinert med effektene av institusjonalisering, utgjør det en mulighet for at flere blir sosialt isolert. På denne måten er det flere som reproducerer noen elementer fra fengslingen, som igjen gjør at de ikke kjenner seg selv igjen, og mister selvfølelsen og sin personlige identitet (Nugent & Schinkel, 2016, s. 572).

Flere kan oppleve å ha et mer rikholdig liv før de forsøker å bryte ut av det kriminelle miljøet. Noen har rusmidler, kriminalitet og spenning som en del av hverdagen, som ikke nødvendigvis positive ting, men det er i det minste ting som er med på å gjøre livet spennende. Selv om man tilsynelatende opplever å få et bedre liv ved å bli rusfri eller ved å holde seg unna kriminalitet, vil det for mange likevel ikke oppleves slik, dersom man ikke har mennesker rundt seg eller andre ting å fylle hverdagene med. Det kan derimot bidra til en motsatt effekt, og flere kan i følge Nugent og Schinkel (2016, s. 572) kjenne på isolasjon og håpløshet. Det vil derfor være nyttig for disse personene å finne noe annet å fylle hverdagene sine med. For noen kan idretten og stallen være egnet arenaer for etterverns-tilbud, da det på disse plassene finnes rom for å oppleve spenning og utfordre seg selv både fysisk og mentalt.

I følge Nugent og Schinkel (2016) kan noen kjenne på en smerte ved å ikke klare mål en har satt seg i livet. De fleste vil ha et ønske om å oppnå ting i livet, slik som å få seg en jobb. Men for mange vil det kriminelle rullebladet og fraværet fra arbeidserfaring, og dermed også få kvalifikasjoner, kunne oppleves som en hindring i å nå det målet. For noen kan det å ikke føle seg i stand til å ta del i livet fullt ut eller å bevege seg mot målene sine, føre til en håpløshet og en fare for å gi opp. En slik håpløshet vil kunne undergrave motivasjonen for å nå de opprinnelige målene, som igjen kan forsterke følelsen av hjelpeløshet og apati (Nugent & Schinkel, 2016, s. 574).

3.3 Betydningen av relasjoner

Abraham De Swaan (1990) skriver om avhengighetsrelasjoner i en medisinsk sosiologisk forståelse. I følge De Swaan (1990, s. 21) er mennesker knyttet sammen i et nettverk av avhengighetsrelasjoner, og disse avhengighetsrelasjonene bør være mer eller mindre i balanse. De Swaan (1990, s. 21-22) skriver at nettverket av avhengighetsrelasjoner utvikler seg gjennom hele livet. I barndommen er nettverket lite i størrelse, og som ung er man i større

grad avhengig av andre, med få muligheter for å gi noe tilbake. Etter hvert som man blir eldre utvides og differensieres nettverket og relasjonene vokser i antall og blir mer spesifikke. I møte med voksenlivet, opplever man også at andre er avhengig av deg, da man i arbeidslivet, familielivet og på fritiden inngår i relasjoner med gjensidige forpliktelser. Når man mot slutten av livet vil ha problemer med å ta vare på seg selv, vil man igjen oppleve å være avhengig av andre, og ikke ha mulighet til å gi noe tilbake. De Swaan mener at sykdom påvirker avhengighetsrelasjonene, og poenget hans er at kronisk sykdom, slik som rusmiddelavhengighet, bryter inn i det normale livsløpet, og plutselig gir man ingenting tilbake. I følge De Swaan vil man ved sykdom kunne oppleve å være avhengig av andre, men at ingen er avhengig av deg.

Begrepet til De Swaan handler i stor grad om en betydningsfull gjensidighet. Relasjonene er kjennetegnet av likeverd og forpliktelse, med mulighet til å gi og få, enten det er i en familiær sammenheng, vennskapelig relasjon, i jobbsammenheng eller i en fritidsaktivitet. I en rusrehabiliteringssammenheng vil det dreie seg om å ta del på en arena hvor man får muligheten til å føle seg nyttig for andre. På en gård eller i stallen får man en mulighet til å oppleve det betyr noe for andre, levende dyr, som er helt avhengig av deg for å få overleve. Det kan gi de tidligere rusmiddelavhengige en erfaring med å være en giver, en som er viktig for noen, og ikke en som bare mottar hjelp uten å kunne gi noe tilbake (Sollesnes, 2018, s. 119). Også i dretten kan man erfare at lagspillerne er avhengig av at du møter opp for å kunne spille den kampen eller for å få utbytte av den treningen.

3.3.1 Sosial støtte og fellesskap

Sosiale nettverk er vesentlig for god livskvalitet og helse (Berget & Braastad, 2018, s. 64). Sosial støtte er individets opplevelse av å bli omfattet med kjærighet og omsorg, bli verdsatt og å tilhøre et sosialt nettverk med gjensidige forpliktelser (Berget & Braastad, 2018, s. 64). Å ha et godt sosialt nettverk og en sosial støtte vil kunne ha en beskyttende effekt mot psykiske lidelser. For personer som allerede har en psykisk lidelse vil et godt sosialt nettverk og en sosial støtte kunne bidra til et mindre alvorlig forløp (Berget & Braastad, 2018, s. 64). Berget og Braastad (2018) skriver at det finnes studier av dyr sin betydning som sosial støtte og som en sosial katalysator mellom mennesker.

De fleste mennesker søker sosial støtte som kan hjelpe dem med å tilpasse seg krevende situasjoner, og sosial støtte vil være grunnleggende for god fungering og psykisk helse (Fine & Beck, 2019, s. 41). Dyr kan være en ressurs som kan gi mennesker sosial støtte og de kan ha en positiv virkning på menneskers fysiske og psykiske helse (Fine & Beck, 2019, s. 41).

Å inkludere dyr i ulike former for behandling kan derfor være gunstig av flere grunner. Dyr kan støtte personer med psykiske lidelser og rusmiddelavhengige gjennom vanskelige perioder i behandlingstiden og bidra i en prosess hvor de skal knytte kontakter og danne et sosiale nettverk.

Å være sammen med andre og oppleve å få sosial støtte fra noen «innenfor» samme gruppe kan være verdifullt. For noen kan et fellesskap være viktig for å føle seg inkludert. Fellesskap kan ifølge Tjora (2018) beskrives som en følelse av å være en del av noe større, et samfunn eller et miljø som har samme verdier, normer, alder, kjønn, tid og sted. Å være en del av noe større enn seg selv kan være nyttig i en bedringsprosess. I idretten og i stallet kan deltakerne bygge et nytt og rusfritt nettverk og oppleve et trygt fellesskap. En slik trygghet innad i en gruppe kan gi rom for åpenhet medlemmene seg imellom. Det kan være fint å få emosjonell støtte fra andre som befinner seg i samme situasjon. Furuholmen (2007) sier at fellesskapet er den viktigste arenaen for læring og trening.

Gode relasjoner og fortrolige samtaler er et viktig element i en persons endringsprosess, og gode relasjoner danner grunnlag for at bedring kan skje. Slike relasjoner inkluderer følelsen av å bli støttet, akseptert og anerkjent (Sollesnes, 2018, s. 115). Andre mennesker har stor betydning for tidligere rusmiddelavhengige i sin bedringsprosess, og gode støttespillere er viktig på veien mot rusmestring. Hummelvoll (2012) beskriver tilhørigheten med andre og båndene man har knyttet til noen som kan støtte man på de tyngre dagene, for et vikarierende håp. Dersom man inngår i positive relasjoner hvor det er rom for å prate og le sammen, kan det bidra til å redusere depressive og stressende følelser (Sollesnes, 2018, s. 117).

Skatvedt (2020, s. 52) skriver om uformelt samvær, og mener at uformell prat kan være med på å bekrefte vennlig tilstedeværelse og kontakt mellom mennesker. Hun mener at prat for pratens skyld er en grunnleggende side ved uformelle samhandlingssituasjoner. Goffman mener at det å dyrke tomheten sammen, er med på å understreke fellesskap og nærhet (Skatvedt, 2020, s. 52-53). Jo tommere en situasjon er, desto sterkere signaliserer den fellesskap. For mange av oss er fellesskapets tomprat dagligdags og noe vi kan gjøre med de

fleste siden det skjer så ofte. Men for tidligere rusmiddelavhengige kan slik dagligdags tomprat få stor betydning i endringsprosesser.

3.3.2 Tillit

Skulberg (2017, s. 7) skriver at tillit gjerne beskrives som et lim som binder de ulike delene av samfunnet sammen, og som smører samfunnsmaskineriet på tvers av ulike sektorer og nivåer. Han skriver videre at tillit er sårbart, og at det tar lang tid å bygge opp og kort tid å bryte ned. Sudmann og Agdal (2014, s. 78) skriver at det er vanlig med lite tillit i rusmiljøet. Ofte vil det være lite tillit mellom venner i rusmiljøet, ettersom det vil være en kamp om knappe goder, som penger og rus. Russuget kan få den avhengige til å handle utenfor normen, blant annet ved å stjele fra venner. Denne typen vennskap kan oppleves som overfladisk og falsk. Derfor vil tillit kunne være sårbart for tidligere rusmiddelavhengige og det kan være vanskelig å bygge opp tillit til andre mennesker utenfor et rusmiljø i ettertid.

Det er ikke uvanlig at personer med rusutfordringer opplever å bli stigmatisert av andre, og Goffman (2009) mener at personer som bærer et stigma, vil kunne trekke seg tilbake fra det borgerlige samfunnet og ta avstand fra dets verdier og mål. Dette henger igjen sammen med en manglende tillit til andre mennesker. Tidligere rusmiddelavhengige kan oppleve å ha lav tillit til andre mennesker etter dårlige erfaringer i rusmiljøet.

Samlet sett kan disse teoretiske perspektivene bidra til å belyse og forstå hvordan andre, både mennesker og dyr, kan bidra positivt i en persons endringsprosess. Å inngå i relasjoner med andre vil for noen være viktig for å kunne utvikle seg selv, og på den andre siden kan man også være viktig for at andre skal kunne utvikle seg.

Kapittel 4- Metodisk design

Dette kapittelet har som formål å gi en beskrivelse av forskningsprosessen som er gjennomført i forkant og underveis av dette prosjektet. I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for valg av metodisk tilnærming og prosessene frem mot det endelige resultatet. Jeg valgte å gjennomføre kvalitative individuelle intervjuer med tidligere rusmiddelavhengige personer som enten har erfaring med idrett eller dyr i rusrehabilitering.

Jeg vil starte med å gi en beskrivelse av kvalitativ metode og det kvalitative intervjuet. Deretter vil jeg forklare datainnsamlingsprosessen og utvalget i studien. Videre vil jeg diskutere forskningsetiske vurderinger og kvalitetskriterier. Avslutningsvis vil jeg forklare valget av tematisk analyse, og presentere hvilke temaer den består av.

4.1 Kvalitativ metode

I et hvert forskningsprosjekt er det viktig å velge den metodiske tilnærmingen som egner seg best for å nå målet med forskningen. I min studie ønsket jeg å få en dypere forståelse av hvordan, og på hvilken måte idrettsdeltakelse og samhandling med dyr kan ha en verdi i rusrehabilitering. Ryen (2002, s. 19-20) skriver at kvalitativ metode gir rom for en dypere forståelse av det fenomenet man studerer. Hun mener også at man ved å benytte en kvalitativ metode, får mulighet til å tolke aktørenes meninger ut ifra deres eget perspektiv. Silverman (2016, s. 3) mener at kvalitativ metode handler om å forstå individenes opplevelse. Jeg ønsket å få personlige, utdypet og «frie» svar fra forskningsdeltakerne, noe som førte til at jeg valgte å benytte meg av en kvalitativ metode.

4.1.1 Det kvalitative intervjuet

Det er flere grunner til at jeg valgte å gjennomføre kvalitative individuelle intervjuer i min studie. Målet med studien var å si noe om betydningen av idrett og dyr i rusrehabilitering. Derfor anså jeg det som naturlig å møte mennesker personlig og lytte til deres subjektive erfaringer gjennom intervjuer. På denne måten fikk jeg en god forståelse av informantene sine opplevelser, da det fantes rom for refleksjon og diskusjon i intervjusituasjonen.

Det kvalitative intervjuet er en fleksibel forskningsmetode, og jeg fikk en mulighet til å gjøre endringer underveis, også tett opp til intervjuene. Dersom det var ting som ikke fungerte i et intervju, hadde jeg en mulighet til å endre det før neste intervju. En fordel med kvalitative intervjuer er at ting ikke behøver å være «hugget i stein» på forhånd, og det finnes rom for justeringer underveis. Jeg fikk en mulighet for å styre samtalen, samtidig som det åpnet seg et rom for at informanten kunne dele egne refleksjoner og spontanitet som dukket opp underveis (Ryen, 2002, s. 15). I tillegg kunne jeg stille informantene oppfølgingsspørsmål, dersom han eller hun beveget seg inn på et spennende tema som jeg ønsket å høre mer om.

4.1.2 Bakgrunn for valg av rusrehabilitering og idrett og dyr

I utformingsfasen av prosjektet var jeg usikker på om jeg ønsket å undersøke verdien av idrett og dyr i *rusbehandling* eller i *rusrehabilitering*. Grunnen til at jeg endte opp med å velge rusrehabilitering, var på bakgrunn av to faktorer. For det første hadde jeg kjennskap til et par ulike rehabiliteringstiltak som benyttet seg av idrett eller dyr fra før, og jeg anså det som en mulighet for å få tilgang til forskningsdeltakere på en mindre omfattende måte. Den andre grunnen til at jeg valgte rusrehabilitering fremfor rusbehandling, var at jeg ønsket å undersøke hvordan idretten og dyrene kunne hjelpe mennesker tilbake til samfunnet igjen, og det følte jeg var mer relevant i en rehabiliteringsfase. Derfor ønsket jeg å gjennomføre kvalitative intervjuer med tidligere rusmiddelavhengige personer som hadde blitt en del av en idrettsgruppe eller som tilbrakte tid sammen med dyr i tiden etter rusbehandling.

Jeg kunne valgt å undersøke enten idrett eller dyr, men jeg var interessert i å sammenligne de to gruppene opp mot hverandre. Dette mente jeg også ville berike oppgaven min. Valget hadde endel faglige begrunnelser. På forhånd hadde jeg noen antakelser om at jeg ville finne endel likheter mellom tiltakene, ettersom forskning og litteratur på begge feltene innenfor rusrehabilitering løftet frem fellesskap og mestring som vesentlig. Samtidig antok jeg at det ville dukke opp endel ulikheter mellom tiltakene. Når det gjaldt dyr, hadde jeg på forhånd sett for meg at det var flere kvinner enn menn i slike tiltak og at kvinner i større grad enn menn opplevde å få en tilknytning til et dyr. Når det gjaldt idrett, hadde jeg en ide om at betydningen av bevegelse og frisk luft skulle være mer fremtredende.

I tillegg til de faglige begrunnelsene for å inkludere idrett og dyr i undersøkelsen, har jeg en personlig interesse for både idrett og dyr. Jeg har selv drevet med hest siden jeg var fem år, og hatt min egen hest i elleve år. Jeg har lært mye av å være en hestejente, og har selv erfart hvilken glede samhandling med hest kan gi i hverdagen. Idrett og trening har også vært viktig for meg i flere år, og gjennom fysisk aktivitet har jeg opplevd mestring og selvtillit.

4.2 Datainnsamling og utvalg

4.2.1 Rekrutteringsprosessen

Jeg ønsket å komme i kontakt med tidligere rusmiddelavhengige som hadde blitt en del av en idrettsgruppe eller som tilbrakte tid sammen med dyr i tiden etter rusbehandling. På forhånd hadde ingen krav til alder, kjønn, geografisk plassering eller lignende. Det eneste kravet jeg hadde, var at disse personene hadde både ruserfaring og erfaring med idrett eller dyr i en rehabiliteringsprosess. Utvalget i denne undersøkelsen endte opp med å bestå av deltakere ved to ulike tiltak innenfor rusrehabilitering, i denne oppgaven omtalt som sykkelgruppa og hestegruppa.

Rekrutteringsprosessen opplevde jeg som noe utfordrende og tidkrevende. Jeg hadde en todelt rekrutteringsprosess, ved at jeg først rekrutterte to ulike tiltak og deretter deltakere i tiltakene. Tidlig i prosessen hadde jeg sett for meg et tiltak jeg ønsket å rekruttere informanter fra. På denne plassen var jeg i praksis i forbindelse med et valg-emne på masterstudiet. Jeg tok kontakt med daglig leder ved ridesenteret under praksisperioden. Hun var også kontaktperson for deltakerne ved tiltaket der. Jeg opplevde at hun var en betydningsfull person for deltakerne, og jeg mente at sjansene mine for et positivt svar var større dersom informasjonen kom fra en de hadde tillit til. Jeg ga hun flere eksemplarer av informasjonsskrivet mitt, og disse skulle hun dele ut ved første anledning til de seks deltakerne ved tiltaket, slik at de kunne ta kontakt med meg dersom de ønsket å delta.

På denne måten kom jeg i kontakt med én person som gjerne ønsket å stille til intervju, men som etter noe utveksling på Messenger, sluttet å svare på meldingene mine. Jeg tok hintet om at denne personen ikke lenger ønsket å stille til intervju, og jeg lot derfor være å være for påtrengende.

I og med at jeg ikke fikk den responsen jeg hadde håpet på ved tiltaket jeg hadde tenkt ut på forhånd, måtte jeg tenke alternativt når det gjaldt informantene til hestegruppa. Jeg hadde på forhånd kjennskap til et annet rehabiliteringstiltak som benyttet seg av dyr, og derfor var det naturlig for meg å søke tilgang til informanter her. Jeg sendte en e-post til koordinatoren ved tiltaket, hvor jeg skrev litt om formålet med studien og la ved en kopi av informasjonsskrivet,

slik at de fikk en mulighet til å bli kjent med hva deltakelse ville innebære for personene innenfor tiltaket deres.

Det gikk en stund før jeg fikk svar på e-posten og jeg ønsket å få en fortløpende prosess. Jeg bestemte meg derfor for å ringe henne. På denne måten kom jeg raskt i kontakt med koordinatoren, og vi ble enige om at hun skulle høre rundt om det var noen som ønsket å delta på prosjektet. Kort tid senere fikk jeg navn og nummer på to aktuelle kandidater som ønsket å delta, og jeg avtalte et tidspunkt for intervju med hver av dem. Disse to intervjuene ble utsatt på kort varsel, fordi det hadde skjedd noe på gården som de i fellesskap var nødt til å ta tak i der og da. Intervjuene fant derfor heller sted noen uker senere enn planlagt, noe jeg anså som uproblematisk med tanke på at jeg hadde god tid i forhold til fremdriftsplanen min.

Jeg ble tipset av noen andre om en annen aktuell kandidat ved dette tiltaket. Han hadde vært deltaker på dette tiltaket tidligere, men jobbet nå som en motivator for tidligere rusmiddelavhengige på en stall i nabokommunen. Jeg kom i kontakt med han på Messenger, og han ønsket med en gang å stille til intervju.

Det er ikke utenkelig at resultatet på studien min ville blitt annerledes, dersom jeg hadde fått tilgang på informanter ved det første alternativet (alternativ A). Dette tiltaket med hest skilte seg fra det jeg endte opp med på flere måter. Alternativ A var et lavterskel aktivitetstilbud, et fritidstilbud som ikke hadde krav til oppmøte. I tillegg var toleransen for rus noe høyere her. Det var ingen krav om at deltakerne måtte være rusfrie utenom, annet enn de dagene de kom i stallen. Dette tiltaket ble drevet på samme måte som sykkelgruppa jeg rekrutterte informanter fra.

Når det gjaldt rekrutteringsprosessen av personer med erfaring innen idrett i rusrehabilitering, opplevdes det som mindre komplisert. Jeg startet med å ta kontakt med daglig leder innenfor en av sykkelklubbene i kommunen, som hadde med tiltaket å gjøre, som raskt sendte meg videre til en engasjert og positiv miljøarbeider i kommunen. Han hadde mye kontakt med flere av deltakerne, og visste godt hvem som hadde relevant erfaring og historier som ville være med på å berike oppgaven min. I dette tiltaket jeg endte opp med å rekruttere informanter fra, var det til sammen seks deltakere, og jeg fikk navn og nummer på de tre aktuelle kandidatene som jeg så kontaktet selv per SMS. Alle tre ønsket å delta i studien min. Disse intervjuene fant sted i relativt kort tid etter at vi fikk kontakt.

4.2.2 Utvalget

Som et resultat av god hjelp fra ledelsen i de ulike tiltakene, endte jeg til slutt opp med et utvalg på til sammen seks informanter, tre fra sykkelgruppa og tre fra hestegruppa. Utvalget består av fire menn og to kvinner. De fleste informantene hadde en alder på mellom 30 og 40 år, og med noe ulik ruserfaring. Et par av informantene hadde mange år med relativt tung rusmiddelavhengighet bak seg, mens andre hadde én eller flere korte perioder med mindre tung rusmiddelavhengighet bak seg. De fleste informantene har jobb, og en stabil livssituasjon i dag. Alle var tilsynelatende rusfrie ved daværende tidspunkt.

De to tiltakene jeg studere, skilte seg fra hverandre på andre måter enn kun idrett eller dyr. Sykkelgruppa er et lavterskel aktivitetstilbud for tidligere rusmiddelavhengige, som ønsker å fylle hverdagene sine med noe meningsfullt. Det er et fritidstilbud, med et par treningssamlinger i uken. På dette tiltaket er det ikke et krav om at personene skal være rusfrie, annet enn at de ikke får komme på trening dersom de er ruset. Hestegruppa er en mer helhetlig form for rusrehabilitering, der deltakerne bor sammen med andre på en gård over tid. Tilbudet er helt medikamentfritt, og det er nulltoleranse for rus på gården.

At tiltakene er forskjellige, kan ha betydning for resultatene i studien min. Det er ikke utenkelig at måten de to ulike tiltakene drives på kan ha påvirket resultatene i studien min. Den rehabiliterende verdien av idrett eller dyr kan være større eller mindre i et fritidstilbud enn i et heltidstilbud. At deltakerne innenfor det ene tiltaket hadde større forventninger til seg knyttet til oppmøte, avtaler og rusfrihet kan også ha en innvirkning når man skal undersøke verdien av denne type tiltak.

Tabell 1: Illustrasjon av utvalget

Navn (fiktive navn)	Kjønn	Idrett eller dyr
Birk	Mann	Sykkelgruppa
Filip	Mann	Sykkelgruppa
Therese	Kvinne	Sykkelgruppa
Einar	Mann	Hestegruppa
Aksel	Mann	Hestegruppa
June	Kvinne	Hestegruppa

4.2.3 Intervjuguiden

I forkant av intervjuene utarbeidet jeg en intervjuguide. Graden av strukturering på en intervjuguide avhenger av hvilket fokus, forskningsspørsmål og utvalgsriterier som gjelder for den enkelte studien. Det kan være en fordel å finne en balanse mellom lite og mye struktur.

Ryen (2002, s. 97) skriver at for mye struktur kan føre til at man ikke får fanget opp eller misforstår ting som er viktig for respondentene, i tillegg til at man risikerer at interaksjonen mellom forsker og forskningsdeltaker blir låst og derfor kan oppleves mekanisk. Dersom man derimot har for lite struktur, kan man risikere å sitte igjen med mye uvesentlig informasjon (Ryen, 2002, s. 97). På bakgrunn av dette, utarbeidet jeg en intervjuguide med det jeg mente var en tilstrekkelig grad av struktur. Intervjuguiden inneholdt i stor grad åpne spørsmål, og til noen av spørsmålene tilhørte det også oppfølgingsspørsmål.

Jeg valgte å kategorisere intervjuguiden etter tema, for å beholde en god struktur under intervjuene. Ved å dele inn intervjuguiden slik, ble det uproblematisk å holde oversikten og vite hvor jeg var under intervjuene til enhver tid. Jeg benyttet meg av den samme intervjuguiden under alle intervjuene, men spørsmålene ble stilt i ulik rekkefølge avhengig av hvordan den enkelte samtalen gikk og hvilke tema vi beveget oss inn på underveis. Jeg så meg nødt til å utelukke et par av spørsmålene blant enkelte av informantene, fordi de på eget initiativ beveget seg inn på det jeg skulle spørre om. Alt i alt opplevde jeg at intervjuguiden var et godt utgangspunkt for intervjuene.

I og med at jeg intervjuet noen personer som benyttet seg av idrett i rusrehabilitering og noen personer som benyttet seg av dyr i rusrehabilitering, valgte jeg å utforme to intervjuguiden. Intervjuguidene inneholdt flest like spørsmål, men også noen forskjellige. Dette gjorde jeg i et forsøk på å fange opp likheter og forskjeller ved tiltakene, og for å tilpasse spørsmålene best mulig etter det enkelte tiltaket. Det som skilte de to intervjuguidene, var betydningen av idrett og betydningen av dyr. Deltakerne innenfor sykkelgruppa fikk spørsmål som: *Har du satt deg noen mål innenfor sykling? Har gruppen satt seg et felles mål? og Har du noen kontakt med de andre utøverne utenfor treningene?* Deltakerne innenfor hestegruppa derimot fikk spørsmål som: *Opplever du tillit og ansvar blant andre i stallen? og føler du at dyrene har lært deg noe om deg selv?*

Temaene som begge intervjuguidene inneholdt var «Rusen», «Identitet og skam» og «Betydningen av hest» eller «Betydningen av idrett». Under temaet rus, ble deltakerne blant annet stilt spørsmålet: «*Har du vært innom ulike former for rusbehandling tidligere? Hva var eventuelt grunnen til at du falt tilbake til rusen etter behandling?*». Innenfor dette temaet ønsket jeg å undersøke hvilken betydning rusen har hatt i livet tidligere og hvilken betydning rusen har i livet i dag. Under temaet om identitet og skam ble deltakerne stilt spørsmål som: «*Er skam noe du har kjent på i forbindelse med rusmiddelavhengigheten din?*». Innenfor dette temaet ønsket jeg å finne ut om det å være med i disse tiltakene har hatt betydning for negative følelser som skam, og om deltakerne har opplevd en identitetsendring underveis eller i ettertid. Under temaet om betydningen av idrett eller dyr, ble deltakerne blant annet stilt spørsmålene: «*Hvilken følelse sitter du igjen med etter en treningsøkt?*» eller «*Hvilken følelse sitter du igjen med etter en dag i stallen?*». Her var jeg ute etter å finne likheter og forskjeller mellom de to rehabiliteringstiltakene og se om det var noe med hestene og syklingen separat, eller om det var noe felles, som bidro til en bedring.

4.2.4 Gjennomføringen av intervjuene

Alle seks intervjuene ble gjennomført i november og desember 2021. Intervjuene ble gjennomført ansikt til ansikt, til tross for en pågående pandemi som begrenset muligheten for å møtes fysisk. Jeg hadde satt av inntil én time til hvert intervju, noe jeg mener er tilstrekkelig for å få tak i rikelig informasjon. De fleste intervjuene varte i omtrent 40 minutter, noen lengre og noen kortere. Intervjuene fant sted på ulike steder, alt ettersom hva den enkelte informanten ønsket. Flere av deltakerne kom selv med forslag til egnet sted for et intervju. Jeg valgte å benytte meg av diktafon som et hjelpemiddel under intervjuene, for å unngå å gå glipp av verdifull informasjon. Siden jeg skulle ta opp samtalen på en diktafon, var jeg tydelig på at intervjuet måtte foregå et sted der det var stille og rolig, uten fare for forstyrrende lyder som kunne påvirke kvaliteten på opptaket.

En av deltakerne i hestegruppa ble intervjuet hjemme hos seg selv, ettersom han bodde i en leilighet tilhørende ridesenteret hvor han jobbet. De to andre deltakerne i hestegruppa ble intervjuet på ulike rom (en fellesstue og et kontor) på gården, siden de jobbet der og tilbrakte store deler av dagene sine der. To av deltakerne i sykkelgruppa ble intervjuet på ulike rom (en fellesstue og et grupperom) tilhørende en ideell organisasjon/et lavterskeltilbud i kommunen.

Her var de godt kjent og tilbrakte endel av fritiden sin. Den siste deltakeren i sykkelgruppa ble intervjuet på et grupperom i et bibliotek i kommunen han var bosatt i.

Jeg opplevde underveis i et par av intervjuene at noen av deltakerne til en viss grad hadde misforstått formålet med forskningen min, og at de beveget seg inn på temaer som var mindre relevante for min studie. Noen av deltakerne i sykkelgruppa var for eksempel opptatt av å fortelle meg om selve tiltaket. Jeg tolket det som en stolthet knyttet til tiltaket. I de tilfellene lot jeg deltakerne prate ferdig, men forsøke å vende samtalen tilbake til relevant tema.

Jeg informerte forskningsdeltakerne om bruken av diktafon og hvordan lydopptaket ville bli behandlet i ettertid på forhånd, i en e-post jeg sendte til kontaktpersonene i de ulike tiltakene. Jeg opplevde likevel at et par av deltakerne ikke hadde lest informasjonskrivet med denne informasjonen før vi møttes. Til hvert intervju hadde jeg med et ekstra eksemplar i papirform, og lot i de tilfellene han eller hun lese gjennom før vi satt i gang.

Jeg opplevde at deltakerne skilte seg noe fra hverandre når det kom til hvor komfortable, trygge og åpne de var i intervjusettingen. Flere av deltakerne viste en usikkerhet til å begynne med, men jeg opplevde at dette løsnet etter hvert som vi ble bedre kjent. Dette gjaldt også meg som intervjuer, og jeg kjente på en nervøsitet i forkant av de første møtene. Jeg hadde ingen erfaring med å intervju fra tidligere, og jeg var usikker på hvordan jeg skulle gå frem. Det viste seg at ting skjedde naturlig, og at jeg opplevde å bli mer komfortabel i intervjusettingen etter å ha gjennomført et par intervjuer.

Bruken av diktafon var relativt uproblematisk, og de fleste informantene ga ikke uttrykk for at den var en belastning eller en hindring under intervjuene. Likevel var det en som var skeptisk til anonymiteten knyttet til bruken, og i forhold til hvem som hadde tilgang til lydfilen. I dette tilfellet fortalte jeg om retningslinjene jeg som forsker må følge, og at det ikke var andre enn meg som ville ha tilgang til lydfilen. Jeg fortalte også at lydfilen ville bli lagret på et trygt sted hvor kun jeg hadde tilgang, og at den så ville bli slettet så fort jeg hadde transkribert intervjuet. En annen mente at diktafonen enkelt kunne bli kunstig, og at han derfor ikke ønsket å vite når den ble slått av og på. Han mente det var verre om det ble gjort et poeng ut av det. Derfor valgte jeg å slå av diktafonen etter jeg hadde fått svar på det siste spørsmålet mitt, og prøvde å gjøre det så diskret som mulig, uten å påpeke at jeg faktisk gjorde det.

Intervjuene ble som nevnt tidligere tatt opp ved bruk av diktafon, og deretter ble de transkribert fortløpende. De fleste intervjuene ble transkribert i relativt kort tid etter intervjuene, for å forsikre en mest mulig riktig fremstilling av datamaterialet.

Transkriberingen var en tidkrevende prosess der tale ble omgjort til tekst. Det var viktig å gjøre fremstillingen av intervjusettingen mest mulig realistisk, og derfor noterte jeg ned lengre pauser der informanten tenkte seg om «..». Dersom noen lo eller la et ekstra trykk på noen ord, noterte jeg også dette ned med å skrive «haha» eller de enkelte ordene med store bokstaver.

4.3 Forskningsetiske vurderinger

Før jeg kunne begynne prosessen med å rekruttere forskningsdeltakere til undersøkelsen, måtte jeg få godkjenning for prosjektet av Norsk senter for forskningsdata (NSD). Etter et par justeringer på søknaden, ble den godkjent tidlig på høstsemesteret 2021. Men til tross for at forskningsprosjektet ble godkjent av NSD, var det likevel andre etiske retningslinjer jeg var forpliktet til å følge i gjennomføringen av prosjektet. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) har utviklet forskningsetiske retningslinjer som skal bidra til å utvikle forskningsetisk skjønn og refleksjon, avklare etiske dilemmaer, fremme ansvarlig forskning og forebygge uredelighet (NESH, 2021). Disse retningslinjene ligger til grunn for oppgaven min.

Før folk kan bestemme om de vil delta i forskning, må de få informasjon om hva deltakelse innebærer (Haugen & Skilbrei, 2021, s. 59). Disse opplysningene samlet jeg i et informasjonsskriv. I dette informasjonsskrivet beskrev jeg forskningens formål, hva slags data som skulle samles inn, hvordan dataene ville bli behandlet og hvilke personer og institusjoner som er ansvarlige for prosjektet. I informasjonsskrivet opplyste jeg om at deltakelse er frivillig og at deltakerne kunne trekke seg når som helst.

Etter at deltakerne har fått tilstrekkelig informasjon om hva det innebærer å delta i et forskningsprosjekt, mener Haugen og Skilbrei (2021, s. 61) at forskeren kan spørre om de ønsker å delta, ved å innhente samtykke. Det er viktig at samtykke innhentes i en situasjon som er fri for tvang og utilbørlig press (frivillig), og gjennom tale eller annen handling der det ikke er tvil om at deltakeren har ment å samtykke (uttrykkelig).

Haugen og Skilbrei (2021, s. 53) skiver at prinsippet om informert samtykke er en hjørnestein i forskningsetikken, og at det er utledet av respekten for menneskets autonomi. Som forsker i dette prosjektet, var det viktig for meg å respektere folks rett til selvbestemmelse i forhold til deltakelse i forskningen, og det var mitt ansvar å sikre at forskningsdeltakerne kunne ta dette valget fritt og på bakgrunn av god informasjon. Det var viktig for meg med åpenhet og tillit.

Samtykket skal i alle tilfeller være frivillig, informert, uttrykkelig og dokumenterbart. Dette innebærer at forskningsdeltakerne skal ønske å delta i forskningsprosjektet uten å oppleve press utenfra som gjør det utfordrende å si nei, de skal få tilstrekkelig informasjon om prosjektets formål og hva deltakelse innebærer, før de tar stilling til om de vil bli med og de må være i stand til å vite hva deltakelse innebærer. Det er også viktig at man kan spore tilbake samtykket (Haugen & Skilbrei, 2001, s. 54- 55).

For å ivareta det informerte samtykket var det viktig for meg å tydeliggjøre for forskningsdeltakerne at deltakelsen i studien var frivillig og at de når som helst kunne trekke tilbake samtykket. Jeg ga forskningsdeltakerne det jeg anser som tilstrekkelig informasjon om hva studien handlet om og deltakelse i studien innebar. Jeg utarbeidet samtidig et samtykkeskjema, og valgte å innhente skriftlig informert samtykke fra forskningsdeltakerne i forkant av hvert intervju.

Det var viktig for meg å beholde anonymiteten til forskningsdeltakerne i undersøkelsen min. Om forskningsdataene er anonyme, betyr det at informasjonen som kommer fram gjennom forskning, ikke kan spores tilbake til enkeltindivider (Haugen & Skilbrei, 2021, s. 38). I informasjonsskrivet skrev jeg at forskningsdeltakerne ville være anonyme, og at de ikke skulle kunne gjenkjennes i den endelige publikasjonen.

Jeg valgte å utelate spørsmål om alder, geografisk plassering eller andre ting som kunne påvirke anonymiteten og privatlivet til forskningsdeltakeren. Anonymiteten var også viktig for meg da jeg skulle velge tid og sted for intervjuene. Fangen (2010, s. 197) skriver at det er lurt å gi forskningsdeltakerne fiktive navn eller endre stedet de ble intervjuet på for å opprettholde konfidensialiteten. Jeg har derfor valgt å gi deltakerne i denne undersøkelsen fiktive navn. I de tilfellene noen nevnte sine miljønavn eller kallenavn, endret jeg også de til fiktive navn i de transkriberte intervjuene. Jeg har samtidig valgt å anonymisere tiltakene i

denne oppgaven, for å gjøre det enda vanskeligere å gjenkjenne dem. Derfor har jeg valgt å omtale de to ulike tiltakene for sykkelgruppa og hestegruppa.

Deltakerne i denne undersøkelsen er tidligere rusmiddelavhengige personer, noe som regnes som en sårbar gruppe. For meg var det viktig å være varsom da jeg skulle undersøke private forhold. Jeg unngikk å sette den enkelte deltakeren under press. Jacobsen (2015, s. 49) skriver at hva som oppleves som følsomt, varierer fra person til person og at det som oppleves som støtende for noen, ikke nødvendigvis oppleves støtende for noen andre. For noen kan det å snakke om en fortid med rusmiddelavhengighet, skam og skyld oppleves som ubehagelig. Jo mer følsom informasjonen er, desto viktigere er det å sikre privatlivet til den som undersøkes.

Selv om jeg stilte noen spørsmål som for noen kunne være krevende å svare på, var det viktig for meg å ikke presse noen til å dele informasjon som de syntes var ubehagelig. Dersom jeg opplevde at noen ble tause eller viste en usikkerhet i forhold til hva han eller hun skulle svare ved å si «Hmm ...» eller «Det var et vanskelig spørsmål», unngikk jeg å grave noe mer i det og beveget meg naturlig over til neste spørsmål. Likevel opplevde jeg at de aller fleste var åpne og at det var uproblematisk å snakke ærlig om en fortid med rusmiddelavhengighet. De fleste var komfortable i intervjusettingen og tok initiativ til å dele sårbare sider ved seg selv. Jeg kunne valgt å utelate ubehagelige spørsmål, men det kan oppfattes som en undervurdering av forskningsdeltakerne. Jeg valgte å stille disse spørsmålene, fordi jeg mente det ville gi en god innsikt i utfordringer som flere tidligere rusmiddelavhengige kan oppleve å stå i.

I transkriberingsprosessen opplevde jeg også å støte på noen etiske dilemmaer. Under transkriberingen omgjorde jeg intervjuene fra muntlig til skriftlig form, noe som innebærer at dataene skal presenteres og gjengis korrekt, for at resultatene og dataene ikke skal være uekte (Jacobsen, 2015, s. 52). Jeg valgte å transkribere intervjuene til bokmål fremfor informantenes dialekt, for å bevare informantenes anonymitet. Det er et etisk dilemma, fordi det vil kunne være mulig å gjenkjenne en person dersom man skriver med utgangspunkt i dialekt og slangord. Jeg har forsøkt å gjengi forskningsdeltakernes utsagn så korrekt som mulig, og transkribert ordrett fra lydfilen.

4.4 Kvalitetskriterier

I undersøkelsen min finner man styrker og svakheter, både knyttet til metodevalg og gjennomføring. I denne diskusjonen om kvalitetskriterier, vil jeg ta utgangspunkt i begrepene validitet, reliabilitet og generalisering.

Det kvalitative intervjuet har blitt kritisert for å fokusere for mye på enkeltindividers meninger (Repstad, 2007, s.76). Jacobsen (2015) mener at kvalitative intervjuer kan føre med seg en ulempe i forhold til generalisering og representativitet. Kvantitativ forskning har ofte et mål om å kunne generalisere resultatene til å gjelde en større del av populasjonen, noe som derimot ikke er et mål innenfor kvalitativ forskning.

Jeg gjennomførte kvalitative intervjuer med seks personer, noe som er et relativt lite utvalg. Derfor ble det vanskelig for meg å vurdere om de seks informantenes opplevelser og erfaringer kunne generaliseres til andre enn seg selv. Generalisering var ikke et mål i mitt prosjekt, og for min del handlet det mer om å få et innblikk i hvordan noen personer subjektivt opplever denne type rusrehabilitering. Til tross for at generalisering ikke var et mål i prosjektet, vil jeg likevel si at mine seks intervjuer kan bidra til ny og vesentlig informasjon om idrett og dyr i rusrehabilitering fordi det ikke finnes lignende studier fra tidligere.

Reliabilitet og validitet er to begreper som ofte brukes til å måle påliteligheten og gyldigheten i en undersøkelse. Reliabilitet er med på å vurdere om forskningsresultatene er troverdige. Når man måler reliabiliteten i en undersøkelse, ser man gjerne på om det ville vært mulig å reprodusere resultatene, dersom en annen forsker på et annet tidspunkt hadde gjennomført den samme undersøkelsen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 276). Validitet på sin side måler uttalelsens sannhet, riktighet og styrke. Man bruker gjerne validitet til å kunne vurdere hvilken metode som egner seg best til å undersøke det den skal undersøke (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 276).

Reliabiliteten til intervjueren blir ofte diskutert i sammenheng med ledende spørsmål. Ledende spørsmål innebærer at ordlyden i spørsmålet, påvirker svaret til informantene (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 201). Det betyr at spørsmålene er formulert slik at de viser hvilket svar jeg som forsker venter eller ønsker. Ryen (2002, s. 108) mener at problemet med ledende

spørsmål er at forskeren på denne måten peker intervjuet i en enkelt retning og sender respondenten et uttrykk for hva vedkommende forventes å beskrive sine erfaringer ved.

Kvale og Brinkmann (2015, s. 201) mener likevel at ledende spørsmål ikke nødvendigvis er noe negativt. De skriver at det kvalitative forskningsintervjuet er velegnet for å anvende ledende spørsmål for å sjekke informantens reliabilitet og for å verifisere intervjuerens fortolkninger. De mener derfor at ledende spørsmål ikke nødvendigvis reduserer intervjuets reliabilitet, men heller styrker den.

Dersom jeg som forsker hadde ledet forskningsdeltakeren til å svare på en bestemt måte, mener jeg det kunne det ha påvirket undersøkelsens reliabilitet. I intervjuene har jeg derfor forsøkt å styre unna ledende spørsmål, slik som «*Du er vel enig?*» og «*Flere rusmiddelavhengige har kjent på skam i forhold til egen fortid, har du det?*». Det var viktig for meg at informantene valgte begrepene sine selv, uten påvirkning fra meg. Det var viktig at svarene skulle være genuine og at de kom på en naturlig måte fra informantene, uten ytre påvirkning. Jeg valgte likevel å styre intervjuet i retning i form av tema, men lot forskningsdeltakeren til enhver tid komme med egne refleksjoner og formuleringer rundt spørsmålene som ble stilt.

For å styrke undersøkelsens validitet, valgte jeg å benytte meg av den metoden som var mest egnet til å undersøke det jeg ønsket å undersøke. I tillegg har jeg i metodekapittelet forklart forskningsprosessen detaljert. I analysekapittelet har jeg også tolket med utgangspunkt i mange og utfyllende sitater.

4.5 Bakgrunn for valg av tematisk analyse

Jeg valgte å gjøre en tematisk analyse av de kvalitative individuelle intervjuene. Dette er en analysestrategi som gir rom for frihet, da den er fleksibel i formen. Jeg anser samtidig en tematisk analyse som strukturert og oversiktlig. Ved prosjektstart hadde jeg sett for meg et par andre temaer enn de jeg endte opp med. I utgangspunktet hadde jeg sett for meg mestring og mestringstiltro som viktige temaer.

Etter at intervjuene var transkribert, kodet jeg datamaterialet i et felles dokument. Jeg benyttet meg av ulike farger for ulike temaer, som jeg senere samlet sammen og tolket med utgangspunkt i tidligere forskning og teori. Noen av temaene var deduktivt utledet, slik som identitet og skam. Fellesskap var også et tema jeg hadde valgt ut for på forhånd, det det utpekte seg i endel av forskningslitteraturen på området. Dette ble også forsterket under intervjuene, da det var flere av informantene mine som la vekt på betydningen av fellesskapet og den sosiale støtten innad i gruppen. «Å gi noe tilbake» var et tema jeg delvis hadde bestemt meg for på forhånd på bakgrunn av relevant teori, men som ble enda tydeligere under intervjuene.

Andre temaer induktivt utledet og kom til i analyseprosessen. I denne prosessen var det noen temaer som utpekte seg, da de var gjennomgående i de fleste intervjuene. Det var temaer jeg også syntes var viktige, interessante og relevante, og som jeg ønsket å utforske videre i analysen. Grunnen til at jeg valgte temaet «Å ta avstand fra rusmiljøet» var nettopp på bakgrunn av det informantene fortalte meg om den vanskelige tiden etter rusbehandling. I forbindelse med fellesskapet flere løftet frem under intervjuene, var det også mange som uttrykket verdien av å være sammen med andre og betydningen av tillitsfulle relasjoner, noe som grunnen til at jeg valgte de temaene.

Kapittel 5- Analyse

5.1 Å ta avstand fra rusmiljøet

Mennesker med rusrelaterte lidelser har ifølge statistikken tilbakefall etter rusbehandling som varierer mellom 60 og 90 % (Martinsen, 2018, s. 103). Det betyr at det er et stort antall mennesker som opplever å falle tilbake til en rusmiddelavhengighet etter endt behandling. Det er vanskelig å gi et entydig svar på hvorfor tilbakefall skjer, ettersom det er mange faktorer som spiller inn og fordi årsaken mange ganger kan oppleves som noe individuelt. Deltakerne i denne undersøkelsen legger likevel stor vekt på at et bedre ettervern i kommunene kunne forhindre flere tilbakefall.

Jeg stilte informantene spørsmål om de hadde vært innom ulike former for rusbehandling tidligere, og om hva som eventuelt var grunnen til at de falt tilbake til rusen etter behandling.

Når jeg stiller dette spørsmålet, er det flere som nevnte ettervernet som en mulig forklaring på deres tilbakefall. De prater negativt om ettervernet, slik at jeg fikk et inntrykk av at det er noe de savner ved dagens tilbud, og som de mener har et forbedringspotensialet i fremtiden. Aksel fra hestegruppa forteller blant annet at han fungerer greit når han er i en rusbehandling eller fengsels-setting, men at utfordringene oppstår i det han slippes ut til det samme gamle nærmiljøet:

«Vært inne et halvt år- et år, fungerer greit i den der settingen der, men da jeg slippes ut er det tilbake til det samme nærområdet. Og i det nærområdet, er de samme folkene. Og tiden står på mange måter helt stille, selv om det skjer mye kaos i de miljøene der. Så du er alltid velkommen. Så det blir jo ... Det er jo veldig lett å gå tilbake i det samme gamle vandte, i stedet for også prøve å bygge seg opp fra null et helt nytt sted, der du ikke kjenner noen.» (Aksel, hestegruppa).

June som også er deltaker i hestegruppa, reflekterer rundt mye av det samme som Aksel, og mener at en av grunnene til hennes tilbakefall var mangel på tilknytning da hun kom ut fra rusbehandling:

«Eh, jeg tror det var mangel på, altså, mangel på tilknytning da jeg kom ut. Altså et trygt nettverk eller, og ja ... Også, i en vanlig rusbehandling så får du veldig mange verktøy til å holde deg rusfri, men du får jo egentlig ingen verktøy til å håndtere livet, eller øve på det som kommer når du flytter ut, da.» (June, hestegruppa).

Deltakerne i denne undersøkelsen gir uttrykk for at det kan være vanskelig å komme «tilbake» til samfunnet igjen og leve som normalt etter rusbehandling. Mange har flere år med rusmiddelavhengighet og i noen tilfeller kriminalitet bak seg, og de eneste bekjentskapene de har fra lokalmiljøet sitt, kommer som regel fra det samme rusmiljøet.

Dersom vi tar utgangspunkt i det Goffman (2009) skriver om identitetsprosesser og hvordan identiteten vår påvirkes av de menneskene man omgås og samhandler med til daglig, kan det diskuteres om det for noen vil være avgjørende å kutte kontakten med venner og bekjente innenfor rusmiljøet, dersom man ønsker en positiv identitetsendring. Maruna og Roy (2007, s. 105) mener blant annet at det viktigste man kan gjøre for å holde seg unna kriminalitet, vil være å ta avstand fra de individene og fysiske miljøene som til å begynne med førte til den

kriminelle aktiviteten. Nugent og Schinkel (2016, s. 572) mener på lik linje at det kan være nødvendig å holde seg unna personer som fremdeles er en del av det kriminelle miljøet, for å unngå å bli trukket tilbake til det samme mønsteret selv.

Å bryte ut av et rusmiljø og å tilvenne seg et liv uten kriminalitet og rusmidler vil likevel ikke være en enkel prosess, og for mange vil det kunne oppleves som en smertefull reise, hvor man etter en avvikerkarriere vil kunne oppleve sosial isolasjon, ensomhet, mangel på håp for fremtiden og en følelse av å ikke være «koblet på» (Nugent & Schinkel, 2016).

Tidligere rusmiddelavhengige kan etter å ha tatt avstand fra rusmiljøet erfare at den tidligere identiteten ikke lenger stemmer overens med den nye identiteten (Goffman, 2009). Under intervjuene kommer det frem at samtlige av deltakerne har kuttet kontakten med tidligere venner og bekjente innenfor rusmiljøet, i et forsøk på å unngå å bli trukket tilbake selv. Da jeg spør Aksel om det har endret seg noe hvem han omgås nå i forhold til før sier han at:

«Å, ja. Nettverket mitt nå er bygd opp fra bunnen av, her. Jeg begynte på null her. Ingen som visste hvem jeg var. Ingen som brydde seg om det heller. Jeg har ikke hatt noen fra det gamle miljøet inn hit, så jeg har ikke hatt noen tilknytning til den gamle verden, da. Jeg har bygd stein for stein og fått venner gjennom rehabilitering og knyttet bånd til kollegene, de som er kollegene mine nå. Så det er liksom omgangskretsen min.» (Aksel, hestegruppa).

Aksel forteller i den forbindelse om en episode under rehabiliteringsløpet på gården, hvor han erfarte en ubehagelig rollekonflikt knyttet til egen identitet:

«Vi hadde julemarked her for et par helger siden og plutselig så var det en stemme og en fyr, en skjeggete fyr, og jeg kjente han ikke igjen, som bare sier «Ja vel Terry, det var lenge siden». Og jeg tenkte bare hvem faen er du ...? Jeg vet ikke hvem du er. Men det at han kalte meg Terry i stedet for Aksel, det ble liksom så ... lite gufs fra fortiden. Så jeg møtte meg selv litt i døra der, jeg ble gjenkjent. Han kjente hvertfall meg, jeg husker ikke hvem han var. Terry var miljøpersonen, en helt annen enn Aksel. Så det ble en liten krasj der.» (Aksel, hestegruppa).

Et par av informantene snakker om tidligere erfaringer med å holde seg rusfri og hva de mener ikke har fungert før. Filip fra sykkelgruppa mener blant annet at det har vært mangel på aktiviteter å gå til, og noe meningsfullt å fylle hverdagene med. Sykkelgruppa er et nyoppstartet aktivitetstilbud for personer med rusutfordringer i en rehabiliteringsfase, og det er slike tilbud flere av deltakerne i undersøkelsen mener kommunene har manglet før. Det er et tilbud deltakerne er stolte av, og noe de mener er med på å løfte ettervernet i kommunene tilbudet er etablert i. Filip sier blant annet at for mange oppleves fasen etter rusbehandling som krevende, fordi man sitter igjen med en tomhet inni seg og en følelse av «Hva nå?»:

«Ettervern er jo fint og flott på mange måter, men det er ikke alltid tilbudet er så spesielt bra, eller mye å skryte av. Mange steder er det jo mangel på det og.

Ut av rusen så oppstår det et vakuum: Hva skal jeg gjøre? Hva skal jeg fylle tiden min med? Og det er jo det viktigste, å ha noe å gå til. Og det er ikke sånn at tilbudene står linet opp for folk, og mange dører er jo stengte og på sett og vis.» (Filip, sykkelgruppa).

Å bryte med rusmiljøet kan frembringe et behov for å ha et etterverns-tiltak å gå til. Med utgangspunkt i den smertefulle reisen som Nugent og Schinkel (2016) mener venter for tidligere rusmiddelavhengige i det de tar avstand fra rusmiljøet, vil det for noen være nyttig å ha noe meningsfullt å fylle hverdagene med. For noen vil det være positivt å ha en aktivitet eller et fritidstilbud å gå til. Det er ikke gitt at rehabiliterende tiltak med idrett og dyr vil egne seg for alle, da det i stor grad er individuelt hva som bidrar til en bedring. Idretten og stallen fremstår likevel som virkningsfulle arenaer for deltakerne i denne studien, og innenfor disse tiltakene får deltakerne en mulighet til å utvikle en alminnelig identitet gjennom en «normal» aktivitet. Skatvedt (2020, s. 14) mener at for tidligere rusmiddelavhengige som har falt ut av det alminnelige sosiale livet, vil det alminnelige bli ekstraordinært når det er et knapphetsgode. Derfor vil alminnelige ting som det å drive med idrett og det å henge i stallen være verdifullt i en rehabiliteringsprosess.

5.2 Fellesskap og sosial støtte i rusfrie nettverk

Deltakerne i studien min viser at idrett kan egne seg godt i rusrehabilitering, fordi man møter andre mennesker og får en mulighet til å stifte bekjentskap utenfor rusmiljøet. Alle deltakerne

i denne studien har erfaringer innenfor et rusmiljø, men i idretten får de en mulighet til å stifte vennskap uten rus som et fundamentalt grunnlag.

Flere av deltakerne i undersøkelsen trekker frem fellesskapet i gruppen, og betydningen av å være inkludert som noe positivt ved tiltaket de er en del av. Mange av dem viser til gevinsten av å være sammen med andre og å jobbe sammen mot et felles mål. Flere opplever det å være «koblet på» og som en del av noe større enn seg selv som verdifullt. Deltakerne i sykkelgruppa jobber sammen som en gruppe, og de opplever en bedring i det de motiverer hverandre frem til mål. Birk forteller at han har blitt positivt overasket over hvor sterk en gruppe kan bli:

«De relasjonene man har bygd, det vennskapet, det å ha samme mål, det å ha tilhørighet. Det skjer noe med mennesker når du blir tatt med inn i en klubb. Du får drakta, du bærer den med stolthet.» (Birk, sykkelgruppa).

Han sier videre at:

«Det er noe med at dette er en del mennesker som har opplevd en del vonde ting, hatt en del motgang, men plutselig får du en mulighet og en sjanse til å være deg selv, og blir inkludert. Du er med som en lagspiller, og her på dette laget så er det ingen benker.» (Birk, sykkelgruppa).

Furuholmen (2007) mener at fellesskapet er den viktigste arenaen for læring og trening. Når det gjelder fellesskap innenfor idretten, kommer det frem i studien «*Recovery på banen-gatelag som samskapende sosial innovasjon i norske kommuner*» at gatelagene bidrar til økt egeninnsats, engasjement, lagånd, kameratskap og gjensidig støtte mellom utøverne (Kobro et al., 2019, s. 42). De samme positive opplevelsene med fellesskapet som utøverne innenfor gatefotballen beskriver, er også tydelig blant deltakerne i sykkelgruppa. Birk sier blant annet at:

«Fordi i sykkelgruppa har vi en filosofi om at vi skal gå fra «jeg og meg» til «vi og oss», ikke sant. Og det er jo, vi konkurrerer jo ikke. Alle skal med. Det svakeste leddet er det sterkeste.» (Birk, sykkelgruppa).

«Så er det det som har med syklingen å gjøre ... Når man er med i en gruppe, så er jo alle på lik linje. Det er vi opptatt av, at vi sykler sammen og skal nå et mål sammen, og så lenge vi har den inni hodet at alle skal med og at det svakeste leddet er det sterkeste, så er det vellykket når alle har gjennomført.» (Birk, sykkelgruppa).

For deltakerne i sykkelgruppa er det noe verdifullt i det å motivere noen andre enn seg selv. Filip reflekterer rundt mye av det samme som Birk, og han mener at man vil oppleve en endring i seg selv når man samarbeider med andre mot et felles mål. Han mener at det er viktig å bruke lagkameratene sine og de nøkkelpersonene man har der til å motivere hverandre frem til mål. Flere uttrykker at suksess først er en realitet når hele laget har kommet til mål. Det viser hvor viktig samarbeid og lagånden er for deltakerne i sykkelgruppa:

«Der det skrantet litt, der skinte det gjennom med samholdet i gruppa. For det var jo det å støtte hverandre, og om man lurte på noe eller ikke fikk til noe, så var det å få backup av de andre i gruppa. Også gikk det! Så det var litt som det ble sagt noen ganger at, «hadde det ikke vært for deg, så hadde det nok ikke gått». Så det er noe med det som oppstår mellom mennesker når de jobber sammen mot noe.» (Filip, sykkelgruppa).

Ifølge deltakerne i sykkelgruppa er idrettsarenaen en plass hvor de møter mange mennesker, og det gis rom for å bygge relasjoner basert på gode verdier og holdninger. I idretten møter de andre med samme interesse og med de samme forutsetningene som seg selv. I idrettsmiljøet har deltakerne i sykkelgruppa idretten som en felles interesse, på samme måte som rusmiddelavhengige kan oppleve å ha rusen som en felles «interesse» i rusmiljøet. Kanskje idretten og deltakelse i et lag kan gi en følelse av selvtillit, fellesskap og mestring?

Martinsen (2011, s. 126) skriver at man innenfor idretten og i aktivitet sammen med andre, kan oppleve å få sosial støtte og innpass i rusfrie nettverk. Å være en del av en idrettsgruppe i tiden etter behandling vil for mange oppleves som noe positivt og givende. Flere av deltakerne i undersøkelsen min legger vekt på at fellesskapet rundt idretten gjør det enklere å bli kjent med andre mennesker. Therese fra sykkelgruppa sier blant annet at:

«Det er gøy å se at folk friskner til. At de får en glede av å leve, at de finner noe som er gøy. For det er ofte det! Her har du noe å glede deg til. Noe som ikke er så krevende, men som personlig gir deg noe, da.» (Therese, sykkelgruppa).

«Den gir meg jo muligheten til å skjønne at her er det muligheter for å etablere gode miljøer og nettverk. Å være med på sånne aktiviteter er med på å sprite opp livet litt, utenom jobb og ansvar, og møter og sånn. Så har du en arena du kan gå, utfordre kroppen og deg selv litt.» (Therese, sykkelgruppa).

At idrett er gøy utfordrer Nugent og Schinkel (2016) sin teori om den vonde tiden etter rusbehandling som venter for tidligere rusmiddelavhengige i det de skal lære seg å leve et rusfritt liv. Poenget i deres teori er at rus gir spenning, men det å være nykter er «kjedelig». Therese sitt utsagn viser derimot at det ikke nødvendigvis oppleves slik for alle, og at man kan finne en spenning i andre ting en rusmidler.

Therese og de andre deltakerne i sykkelgruppa legger stor vekt på at idrett er gøy og at det er fint å ha noe å glede seg til i hverdagen. I sykkelgruppa har alle utøverne erfaring fra rusmiljøet, og i en idrettslig kontekst kan de dele opplevelser og erfaringer på veien mot et rusfritt liv. Birk, som er en engasjert deltaker innenfor sykkelgruppa, reflekterer særlig rundt det å ha noe eget å holde på med, og som ga han en mulighet for å oppleve mestring i en ellers tung tid etter rusbehandling. Han sier at:

«Det var en fin greie for meg da, å ha noe eget. For hvis du tenker behandling, så er det veldig tungt å være i behandling. Du skal inn og så skal du avruses. Du skal jobbe med deg selv fordi du ønsker å bli rusfri. Så skal du forholde deg til mange nye folk. Du skal kanskje bygge relasjon til familie, og nettverk. Du skal jobbe med økonomien din. Du skal jobbe med traumene dine. Det er mange ting som krever mye av deg. Og jeg var jo så heldig at jeg hadde sykkelgruppa. Det var på utsiden og jeg kunne trene og gjøre hva jeg ville. Og det var MITT. Det var noe jeg mestret, som jeg hadde og som ikke noen andre hadde noe med å gjøre. Så der var jeg veldig heldig. Men jeg tenker jo at fysisk aktivitet egentlig burde være på blå resept, jeg ass.» (Birk, sykkelgruppa)

Også Filip mener det er viktig å ha noe gøy å gå til og noen mål å jobbe mot, noe som skiller seg ut fra de hverdagslige rutinene og pliktene:

«Det er sikkert det poenget der, med å ha noen mål å jobbe mot. Det er fort gjort at det bare blir en del av den vanlige hverdagssuppa. Man skal være et produktivt medlem av samfunnet, stå på, gå på jobb og gjøre pliktene dine. Gå hjem og ta seg av de som man har hjemme for at de skal ha det greit. Så er det dagen, fra morgen til slutt. Men det finnes noe mer (latter), og det har vel den idretten der vært med å vise da.» (Filip, sykkelgruppa).

Sitatene ovenfor viser at idrett kan egne seg i etterverns-tilbud, fordi det for deltakerne i denne studien oppleves som et positivt avbrekk fra en ellers rutinepreget og tung hverdag etter rusbehandling. Idrettsarenaen gir Birk og Filip rom for mestring og en mulighet for å sette seg mål. I tillegg får man her mulighet til å bli inkludert i et miljø som ikke er basert på rus.

Nugent og Schinkel (2016) mener som nevnt tidligere at man i tiden etter rusbehandling og på veien mot et rusfritt liv kan oppleve sosial isolasjon og ensomhet. Dette gjelder tilsynelatende ikke deltakerne i de to tiltakene jeg har undersøkt. Min studie er derimot med på å vise at idrettsdeltakelse og samhandling med dyr motvirker disse følelsene og i stedet fremmer en opplevelse av fellesskap og motivasjon.

Å oppleve samhandling med dyr i tiden etter rusbehandling, kan også være positivt når det kommer til den rehabiliterende verdien. Godal et al. (2016) fant blant annet ut i sin studie at å inkludere hest i rusbehandling har vist en større evne blant pasientene til å gjennomføre behandlingsoppholdet. Hestene var med på å tilrettelegge for en positiv selvkonstruksjon og flere av pasientene opplevde en relasjon til hesten gjennom emosjonell støtte.

Deltakerne i hestegruppa snakker også om fellesskap, men på en annen måte. For deltakerne i hestegruppa er fellesskapet viktig ved at de i flere hverdagslige sammenhenger er avhengig av hverandre på gården, fordi det meste blir gjort i fellesskap. På gården hjelper deltakerne hverandre med å lage måltider, ta oppvasken, stallarbeidet og lignende. Det er lite rom for alenetid, og deltakerne uttrykker en positiv avhengighet av hverandre for å få livet på gården til å gå rundt.

5.3 Verdien av å være sammen med andre

Å være sammen med andre, enten mennesker eller dyr, oppleves som viktig for samtlige av deltakerne i undersøkelsen. Deltakerne i denne undersøkelsen befinner seg på en alder mellom 30 og 40 år, og i møte med voksenlivet vil de fleste erfare at nettverket blir større i antall og relasjonene blir mer differensierte. Likevel mener De Swaan (1990) at sykdom, slik som rusmiddelavhengighet, kan bryte inn og påvirke det ordinære livsløpet, ved at man på et tidspunkt kan oppleve å være avhengig av andre og ikke være i stand til å gi noe tilbake. Rusrehabilitering handler på mange måter om å bygge opp «brukne» avhengighetsrelasjoner.

For et par av deltakerne i undersøkelsen oppleves det som verdifullt at andre er avhengig av nettopp han eller hun, enten det er i en familiær sammenheng, jobbsammenheng eller i en idrettslig sammenheng. I avhengighetsrelasjoner har man gjerne visse forventninger og forpliktelser til hverandre, noe som kan bidra til at man føler seg nyttig og viktig i ulike kontekster og situasjoner. På den ene siden kan det oppleves som noe positivt, fordi man som følge av forventninger og forpliktelser kan få en motivasjon til å fortsette på riktig spor. På den andre siden kan disse forventningene og forpliktelsene i forhold til andre mennesker oppleves som en belastning.

Aksel er i dag rusfri og har klart å etablere seg et liv utenfor rusmiljøet. Han har etter mange år og gjennom flere runder i systemet klart å bli rusfri, fått sertifikatet på bil, skaffet seg jobb og kjøpt egen leilighet. Med en fast stilling i kommunen han er bosatt i, har nå arbeidsgiveren hans og kolleger forventninger og tillit til han i jobben han gjør. Det samme har familien hans. Han viser til at dette har skapt en fallhøyde som ikke eksisterte da han var kriminell og rusmiddelavhengig. Han forteller blant annet at:

«Så kan jeg sitte noen ganger og lengte tilbake til rotet og kaoset i en mørk, skitten leilighet med nålen i armen. Og se på det som noe trygt. At det er trygt. Sånn ... det er sprøtt å si høyt, men det er en trygghet i det og. Det er ingen som forventer noen ting av deg. Du kommer liksom ikke lengre ned. Lengre ned er døden, og da er det jo over. Nå har samfunnet, kolleger, familie, alt rundt meg har forventninger. Fallhøyden er så enorm, etter hvert som det går lengre tid. Og ting faller mer på plass, jo større er den fallhøyden og frykten for å ende opp på bunnen igjen.» (Aksel, hestegruppa).

Aksel mener at det finnes en trygghet i bunnen. Da han nådde bunnpunktet som kriminell og rusmiddelavhengig, hadde han ingen forventninger knyttet til seg. I en bedringsprosess har han opplevd at «brukne» relasjoner har blitt reparert og at forventningene til han nå kan oppleves som skremmende. Frykten for å ende opp på bunnen igjen er større i dag enn det den var før da andre ikke forventet noe av han.

June opplevde raskt at hennes tilstedeværelse på gården var viktig for andre enn bare seg selv. Da hun begynte å jobbe i stallen kjente hun raskt på et ansvar overfor dyrene, som var helt avhengig av at hun kom på jobb hver dag:

«Når jeg flyttet inn her hadde jeg aldri jobbet før. Jeg følte veldig på det ansvaret for at hvis ikke jeg gikk på jobb, så ... Da måtte noen andre gjøre mine arbeidsoppgaver, ellers det ville gå utover hestene, da. Jeg tror det var veldig avgjørende. Det at det handlet om levende dyr gjorde vel kanskje at jeg fikk fortere den ansvarsfølelsen for å gå på jobb ... Det eneste forholdet jeg hadde til fravær og sånn, var fra skolen, og der hadde jeg 20 dager og 200 timer, så jeg hadde liksom ikke noe, ja, erfaring med hvordan det kom til å bli. Så jeg tror absolutt at det var avgjørende for at jeg kom så fort inn i den ansvarsfølelsen i forhold til å gå på jobb og sånn.» (June, hestegruppa).

Å inkludere dyr i rusrehabilitering kan bidra til en forståelse for sin egen tilstedeværelse som viktig for andre enn seg selv, noe som også vil kunne oppleves som viktige egenskaper i livet ellers. Aktiviteter med hest inneholder elementer som kan hjelpe tidligere rusmiddelavhengige med motivasjonen. For den som har utfordringer med å stå opp til en jobb de ikke finner entusiasme i, kan det ligge noe verdifullt i møtet med en hest som venter på dem om morgenen for å få mat (Langeland, 2018, s. 122). Det handler om en opplevelse av å være betydningsfull for andre, enten det er mennesker eller dyr.

Å inkludere dyr i rusrehabilitering kan også lære deltakerne noe som kan ha en overføringsverdi til det vanlige livet. Flere dyr er avhengige av mennesker for å få dekket sine grunnleggende behov. Hesten for eksempel, er avhengig av at det kommer noen daglig som gir den mat, stell, kos og mosjon. Å inkludere hester i rehabiliteringstiltak for personer med rusutfordringer vil kunne gi personen gode muligheter til å oppleve mestring, selvfølelse og en følelse av å være betydningsfull for noen andre. Det kan igjen bidra til økt mestringstiltro

hos den enkelte. Sudmann og Agdal (2014, s. 78) skriver blant annet at betydningen av å være viktig for andre er sentralt for endringsprosessen.

Deltakerne i denne undersøkelsen skal i løpet av en rehabiliteringsprosess forberede seg på å ta del i samfunnet igjen. I denne prosessen kan det være meningsfullt å inngå i avhengighetsrelasjoner med andre, som innebærer forventninger og forpliktelser begge retningene. Å ha en arbeidsgiver eller en trener med forventninger og forpliktelser når det kommer til oppmøte og avtaler kan oppleves som noe positivt. På den måten føler man seg betydningsfull for noen andre enn seg selv. På denne måten kan man samtidig lære at din tilstedeværelsen er viktig for andre og at dine valg påvirker andre enn bare deg selv.

Også i idretten kan man lære noe av å inngå i slike relasjoner med andre. Innenfor flere idretter er man avhengig av lagspillere for å kunne trene og konkurrere. Det vil for eksempel ikke være mulig å spille en fotballkamp alene, uten et lag og et motstanderlag. Idrett er en egnet arena for å få et innblikk i hva avhengighetsrelasjoner betyr, da man kan oppleve at målvakten er avhengig av deg, og du igjen er avhengig av målvakten. Det er tydelig at Birk og de andre deltakerne i sykkelgruppa verdsetter hverandre som utøvere og er gjensidig avhengig av hverandre i en idrettssammenheng. Birk forteller at man som lag er avhengig av andre utøvere for å lykkes:

«Og når man får innblikk i at sykkel er et lagspill, ikke sant ... Man spiller på lag med hverandre. Og man kan ikke være bedre enn andre. Man er avhengig av andre, ved at man gjør den jobben man gjør for å lykkes.» (Birk, sykkelgruppa).

5.4 Tillitsfulle relasjoner

Sudmann og Agdal (2014, s. 78) skriver at et rusmiljø kan kjennetegnes av lav grad av gjensidig tillit, da det i mange situasjoner er kamp om knappe midler som penger og rus. Det er likevel viktig å presisere at det finnes flere ulike rusmiljø, og at dette ikke gjelder for alle. De skriver videre at hesteassisterte aktiviteter (HAA) forutsetter tillit, fordi man må kunne vise hverandre og hestene tillit for at samarbeidet skal fungere. I HAA får deltakere en mulighet til å lære av hverandre ved å stole på hverandre. Det å sette grenser for andre, slik som hesten, kan ha en overføringsverdi til å gjelde alminnelige sosiale situasjoner (Sudmann & Agdal, 2014, s. 78).

Noen av deltakerne i undersøkelsen forteller at det kan det være vanskelig å stole på andre mennesker, noe som gjerne bunner i dårlige erfaringer med tillit innenfor rusmiljøet. Noen syntes det er enklere å ha tillit til en hest eller en hund. Aksel sier blant annet at «det er mye enklere å forholde seg til dyr, for de juger ikke.»

Johannesen (2018, s. 159) skriver at det viktigste forebyggende verktøyet i behandling av mennesker med psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet vil være å ha noen man kan betro seg til. For noen kan det være vanskelig å skulle betro seg til andre mennesker, på grunn av vonde opplevelser man har hatt tidligere i livet. For enkelte vil det derfor være enklere å ha et dyr å betro seg til. For noen kan det være lettere å ha en tillitsfull relasjon med en hest. Einar i hestegruppa sier at:

«Jeg hadde mye angst og slet mye med det når jeg ble rusfri. Sånn der, å stole på folk da, stole på ting. Men etter hvert så fikk jeg en egen hest. En x-traver, og da fikk jeg ansvar for henne.» (Einar, hestegruppa).

Einar så en endring i seg selv da han fikk ansvar for en hest som han opplevde å få en tillitsfull relasjon til. Aksel reflekterer rundt det samme når det kommer til verdien av en tillitsfull relasjon til et stort dyr:

«Så jeg har jo alltid hatt en sånn dragning mot dyr, for de vet liksom ikke ... Etter hvert som jeg jobbet med de begynte jeg å småprate med dem, og kjenne personligheten dems. Jeg visste jo ikke at hester hadde personlighet før jeg begynte å jobbe med dem. Og den tilliten liksom, å få av et 600-700 kg stort dyr. Der du kan leie de av gårde, du kan veilede de, du kan få en relasjon til dem. Det er noe spesielt der, etter hvert som du blir glad i dem og kjenner de små personlighetstrekkene som gjør de spesielle, som gjør at du kan skille de fra hverandre. Så, det tok ikke så lang tid før jeg fikk god relasjon til hest og. Men jeg har alltid vært glad i dyr, mye mer glad i dyr enn mennesker, jeg. For jeg hatet jo mennesker, men veldig glad i dyr. For de er enkle å forholde seg til, også dømmer de deg ikke.» (Einar, hestegruppa).

Ut ifra hva deltakerne sier under intervjuene, opplever jeg at å ha tillit til et dyr kan ha en overføringsverdi når det kommer til å stole på andre mennesker. Å ha en tilknytning til et dyr og en tillitsfull relasjon til dem, kan også være en katalysator eller et springbrett til

menneskelig kontakt (Berget & Braastad, 2018). Via «grønt arbeid» får man en mulighet til å bygge opp en selvfølelse. Det kan gi en grobunn for tillit til andre mennesker generelt. Aksel sier videre at:

«Men gjennom dyrene så har jeg lært meg å kommunisere med mennesker, fordi vi har hatt en felles ting som ikke har noe med relasjonen oss imellom. Som da jeg var stallsjef, ble jeg kontaktet av eierne til hestene på grunn av hesten. Ikke på grunn av meg, men på grunn av jeg hadde noe med dyret dems å gjøre, så det har blitt en sånn nøytral tredjepart som har gjort at jeg har lært meg å kommunisere med eiere.» (Aksel, hestegruppa).

Samtlige av deltakerne i hestegruppa forteller at dyrene har betydd mye for dem i rehabiliteringsprosessen. De samme følelsene beskriver deltakerne i undersøkelsen til Grytten (2015, s. 56), der hun fant ut at elevene som tilbrakte tid sammen med dyr i rusbehandling opplevde tillit, ansvar, økt selvtillit, mestring og ro. June sier blant annet at hun «ikke kjenner til den skamfølelsen ovenfor dyr, og at man bare kan være helt ærlig». Hun forteller også at hun ved starten av oppholdet så vidt turte å se på folk som ikke hadde noe med rus å gjøre, men at hun gjennom å kommunisere med hestene, også har lært seg å snakke med mennesker. Stallmiljøet har vært viktig for henne i forhold til det sosiale, også etter at hun flyttet ut.

Vi ser en eksplisitt kobling mellom tillit og hest, ved at flere av deltakerne legger vekt på at det er enklere å ha en tillitsfull relasjon til en hest. Det kan ha en sammenheng med den lave tilliten til andre mennesker flere har erfaring fra rusmiljøet tidligere, og at man ikke har den samme erfaringen med å bli såret av en hest.

Sollesnes (2018, s. 115) skriver at vennskapet med bonden og de ansatte er viktig for den positive opplevelsen til ungdommer som er deltakere i Grønn omsorg. I undersøkelsen min opplever jeg på samme måte at deltakerne verdsetter ansvaret og tillit de får fra andre på gården. Med utgangspunkt i Skårderud (2006) sin teori om at skam er noe relasjonelt og sosialt konstruert, kan vi argumentere for at relasjoner med de andre deltakerne, og lederne, innenfor tiltakene jeg har undersøkt, kan bidra til å redusere følelsen av skam hos deltakerne.

Aksel opplevde at han på gården fikk en tillitserklæring fra andre mennesker, noe som betydde mye for han. Med en lang fartstid i et kriminelt og ruspreget miljø hadde han ikke

mye tillit til andre mennesker, og han opplevde en liten tro på seg selv når det kom til det å mestre noe. Han sier at:

«Ansvaret og tilliten til å utføre arbeidsoppgaver som jeg ikke hadde fått der ute ... Etter et halvt år satt jeg med en iPhone og ansvaret for 18 til 20 hysteriske hestemødre og døtrene dems. Og full tillit til at: «Dette ordner du. Du har ansvaret for å ta imot nye kunder, skrive kontrakt, lage faktureringsgrunnlag og holde orden i det kaoset. Det har vi full tillit til at du får til». Det er ikke så mange der ute som har troen på at jeg skal få til noen ting i livet annet enn langtidsdommer og til slutt en gravstein på den lokale kirkegården. Det er det som har vært fremtiden min. Her så har jeg fått skapt meg en identitet som ikke har noen ting med det gamle livet å gjøre.» (Aksel, hestegruppa).

I sykkelgruppa og hestegruppa har deltakerne bakgrunn fra et rusmiljø bestående av lite tillit, og flere av vennskapene de har fra disse miljøene er basert på kjøp og salg av rusmidler.

Aksel sier blant annet at:

«Alle rundt en vet liksom alt av hensikter og relasjoner som er bygd på kjøp og salg, og kriminalitet, og sånne overfladiske ting som egentlig ikke har noe som helst med gode relasjoner å gjøre. Så det er ikke farlig å miste de heller.» (Aksel, hestegruppa).

Ifølge Aksel er vennskapene fra rusmiljøet svake. Rusen er grunnlaget for vennskapene, noe som gjør de overfladiske. Dersom vennskapet hadde vært basert på tillit, ville relasjonene trolig vært sterkere og vondere å miste.

Tillit er også et sentralt tema for deltakerne i sykkelgruppa, men på en annen måte. For deltakerne i sykkelgruppa handler det i stor grad om tillit i menneskelige relasjoner, som for noen har vært utfordrende tidligere. Idrettsdeltakelse kan gi grobunn for tillitsfulle relasjoner mellom utøverne, ved at man som et lag eller en idrettsgruppe er avhengig av tillit til hverandre for å lykkes.

5.4 Å gi noe tilbake

Flere av deltakerne i undersøkelsen gir under intervjuet uttrykk for at de har kjent på et ubehag knyttet til fortiden sin. Det er ikke uvanlige følelser å kjenne på for denne gruppen mennesker. Lyngstad (2021, s. 105) skriver blant annet at tidligere rusmiddelavhengige opplever ulike former for fordommer og at de jevnlig opplever å bli kategorisert, stigmatisert og kritisert, noe som kan resultere i skam, isolasjon og ensomhet. Da jeg spør Birk fra sykkelgruppa om han noen gang har kjent på skam i forbindelse med rusmiddelavhengigheten sin, forteller han at:

«Det er jo ... skam, ja selvfølgelig. Når man har gått mange runder i behandling og i fengsel, så er det jo det ... Skammen kommer jo når du for eksempel blir satt inn, eller begynner å komme til deg selv, så skjønner du hva du har rotet deg bort i, ikke sant ...? Du har jo ikke gjort det av vonde hensikter, men det er jo for at jeg hadde utfordringer som jeg orket ikke å stå i.» (Birk, sykkelgruppa).

Når jeg stiller Filip det samme spørsmålet, sier han:

«Skam har det vært nok av. Det er, som jeg sa i stad, mye av det som drev misbruket videre. Og jeg har selvfølgelig kjent på det i lang tid etterpå da, men ikke på samme måte. Ikke etter den behandlingen. Det var kanskje en av de tingene jeg tenker som gjorde at behandlingen funkete, for det å lære aksept. Hvis ikke du kan akseptere hvem du er, eller hvem du har vært, eller hva du har gjort, så vil det alltid være noe som ligger og skraper bakhuet ditt og som gjør at du ikke kommer videre. Og fortiden din kan du ikke gjøre noe med, uansett. Om du vil eller ei. Det handler mer om bestemmelsen for å, i forhold til de valgene du tar fremover i livet.»

Deltakerne i undersøkelsen er innforstått med at fortiden er et lukket kapittel, som man ikke kan påvirke i den ene eller den andre retningen. For et par av informantene foreligger det derimot et sterkt ønske om at fremtiden skal bli så positiv som mulig, både for seg selv, for de rundt og for samfunnet som helhet. Aksel fra hestegruppa er særlig tydelig på at det er nødvendig å legge fortiden bak seg dersom man skulle oppnå en endring i seg selv:

«Det er en lang prosess å gå fra å stå i skammen og kjenne på alt det liksom, som man skulle ønske man gjorde annerledes. Det er en lang prosess fram til man kommer til aksept og tenker at det som har skjedd ... Jeg har ikke mulighet til å rydde opp i alt det der. Det går ikke an, det er ikke fysisk mulig. Det er umulig. Så man kommer til et punkt der man bare må velge å sette en strek over det og tenke at fortid er fortid, du kan ikke gjøre noe med det som har vært eller gjøre om på det som har skjedd.»
(Aksel, hestegruppa).

Flere av deltakerne i undersøkelsen har reflektert rundt sine handlinger og valg som er gjort tidligere i livet, og som har vært med å påvirke sitt eget og andres liv i negativ grad. Flere av dem har kjent på en dårlig samvittighet og skuffelse for å ikke ha levd opp til de forventningene andre har til dem. Som Ahmed (2014, s. 107) skriver, er skam noe som binder oss til andre mennesker i hvordan vi påvirkes av vår manglende evne til å leve opp til de andre. Denne følelsen av skam kan for noen dukke opp i det man begynner å prate om fortiden og reflektere rundt den.

Aksel forteller blant annet at han ønsker å bruke egenerfaringen sin til å hjelpe andre, i stedet for å være en byrde for samfunnet. I dag bruker han egenerfaringen sin i forebyggende arbeid mot rus og kriminalitet, rettet mot sårbare barn og unge. Han forteller blant annet at:

«Det jeg gjør nå, det er jo med på å veie opp for mye av det gale jeg har gjort. I forhold til de ungene og det jeg får til der.» (Aksel, hestegruppa).

«Jeg får snudd 21 år med rus og kriminalitet og alt det faenskapet som følger med der, fra noe som er veldig negativt, til noe positivt.» (Aksel, hestegruppa).

Innenfor rehabiliteringstiltaket Aksel tidligere var en del av, og hvor han nå har en fast stilling, kunne han være med å bestemme hva han ønsket å bruke oppholdet sitt på. Det var på eget initiativ og av fri vilje han startet opp arbeidslaget der med forebyggende arbeid for sårbare barn og unge. Det ble raskt en arena hvor han følte at han bidro med noen positivt for andre.

Eksempelet ovenfor viser tydelig det Maruna (2001, s. 118) skriver om tidligere kriminelle (herunder rusmiddelavhengige) sine behov for å gi noe tilbake til samfunnet etter hvert som

man friskner til. En annen som også uttrykker verdien av å kunne bidra med noe positivt for andre, er Therese. Hun forteller at hun har et ønske om å bli sykepleier i fremtiden, og at hun jobber mot dette målet i dag. Hun sier at:

«Når du er sånn som meg, så tenker du; Hva kan jeg bidra med? Hvordan kan jeg være med å løfte dette samfunnet som jeg har vært med på å dra ned og brukt penger på? Og da er det jo sykepleie.» (Therese, sykkelgruppa).

For Therese ble det også viktig å oppsøke en arena hvor hun har muligheten til å bidra med noe verdifullt for andre. Samfunnet vil trolig ikke ha mindre behov for sykepleiere i fremtiden, og Therese føler at dette er et område hun kan bidra med noe positivt, med tanke på sin livserfaring og sykdomshistorie. Hun reflekterer samtidig rundt kostnadene samfunnet har hatt etter hennes flere runder på rusbehandling og opphold fra arbeidslivet.

Filip jobber i dag som erfaringskonsulent og følger opp personer med rusutfordringer. I forbindelse med spørsmålet jeg stiller han om skam og rusmiddelavhengighet, sier han:

«Men nå har jeg kanskje valgt et fint yrke og da, i forhold til at ikke det er noe problematisk på sett og vis. For jeg er ansatt som erfaringskonsulent. Så, det er jo nettopp fortiden min som de er ute etter, som skal brukes til noe godt.» (Filip, sykkelgruppa).

Birk uttrykker på samme måte som de andre deltakerne verdien av å jobbe med noe som har en betydning for andre. Gjennom idretten, som en ambassadør innenfor sykkelgruppa, får han muligheten til å motivere og hjelpe andre som befinner seg i samme situasjon som han selv har stått i tidligere:

«En av de tingene jeg kan si som jeg er mest stolt over, er jo det at jeg har fått muligheten til å jobbe med det jeg ønsker å jobbe med og har lyst til å jobbe med. Og kan bidra mye der ... Det er jo både med idrett og, men også det med å bety noe for noen andre da. Som trenger noen som kan heie på dem.» (Birk, sykkelgruppa).

«Med idretten, med det å bli inkludert, det å bli sett for det å være en del av noe. Så har jeg vokst på det, også gir jeg noe tilbake da. Det som betyr noe, som er drivkraften min, er å hjelpe andre igjen.» (Birk, sykkelgruppa).

Det er tydelig at flere av deltakerne i undersøkelsen har følt på et behov for å gjøre opp for seg i ettertid, enten for å redusere sin egen skamfølelse og for å få tilbake de relasjonene som har blitt svekket på grunn av rusmiddelavhengigheten, eller for å gi noe tilbake til samfunnet, som har fungert som et sikkerhetsnett da de stod på bar bakke. Det er tydelig at deres erfaringer innenfor rusmiljøet har ført til et ønske om at ikke andre skal følge deres fotspor og ta de samme valgene som de har tatt tidligere.

Kapittel 6- «Men jeg tenker jo at fysisk aktivitet burde vært på blå resept, jeg ass» (Birk, sykkelgruppa)

I dette kapittelet vil jeg begynne med å presentere oppgavens hovedfunn. Deretter vil jeg diskutere tre forhold: Den positive opplevelsen ved å ta avstand fra rusmiljøet, et «grønnere» supplement til dagens rusrehabilitering og likheter og forskjeller mellom idrett og dyr i rusrehabilitering.

Grunnen til at jeg velger å diskutere den positive opplevelsen ved å ta avstand fra rusmiljøet, er fordi teori på området til stadighet fremmer de negative opplevelsene ved å kutte bånd til det kriminelle miljøet (Gjeruldsen & Jensen, 2021). Dette er følelser som ikke er gjeldene blant mine informanter, ettersom de i større grad uttrykket de positive opplevelsene. Jeg velger videre å diskutere idrett og dyr som et «grønnere» supplement til dagens rusrehabilitering, fordi vi de senere årene har vi sett en økt interesse for å inkludere fysisk aktivitet og dyreassisterte aktiviteter som et alternativ til den tradisjonelle rusrehabiliteringen som tilbys i Norge. Til slutt velger jeg å diskutere noen likheter og forskjeller mellom tiltaket som inkluderer idrett og tiltaket som inkluderer dyr, for å vurdere om det er noe som er felles for dem som bidrar til en bedring, eller om det er noen ting separat, som bidrar til en bedringsopplevelse blant deltakerne.

6.1 Studiens viktigste bidrag

Den økende interessen for å inkludere idrett og dyr i rusrehabilitering var bakgrunnen for valg av tema for denne masteroppgaven. Tidligere forskning har vist flere positive effekter ved å inkludere idrett og dyr i rusrehabilitering (Langeland, 2018, Grytten, 2015, Sudmann & Agdal, 2014, Sollesnes, 2018, Godal et al., 2016, Kobro et al., 2019, Johansen & Redzovic,

2018, Dahl Orø, 2021, Martinsen, 2011). Gjennom problemstillingen «*Hvordan kan idrett og dyr i rusrehabilitering bidra til å skape sjanser og muligheter for et liv med bedre rusmestring?*» har jeg undersøkt hvordan rehabiliterende tiltak med idrett og dyr kan bidra til å hjelpe flere «tilbake» til samfunnet og muligens også forhindre fremtidige tilbakefall.

I denne studien har jeg undersøkt to ulike rehabiliteringstiltak, et tiltak som inkluderer idrett og et tiltak som inkluderer dyr. Jeg har til sammen gjennomført seks kvalitative individuelle intervjuer med deltakere fra disse tiltakene, tre fra hvert av tiltakene. Det kvalitative intervjuet var den metoden jeg anså som mest egnet ut ifra hvilket mål jeg hadde med studien, og med tanke på at jeg var ute etter en dypere forståelse av hvordan noen personer opplever slike tiltak, og at generalisering ikke var et mål i dette prosjektet. For å undersøke problemstillingen, valgte jeg å ta utgangspunkt i teori om identitet, skam og relasjoner.

Gjennom en tematisk analyse har jeg funnet flere viktige bidrag til forskningsfeltet. I likhet med tidligere forskning, viser studien min at idrettsdeltakelse og samhandlingen med dyr i rusrehabilitering kan gi grobunn for en positiv endring, hvor flere opplever å få sosial støtte i rusfrie miljøer. Å ta del i alminnelige arenaer i tiden etter rusbehandling har vist å være betydningsfullt for deltakerne i denne studien. Flere opplever fellesskapet som noe viktig for sin egen bedring. Undersøkelsen min viser også at man ved å inkludere idrett og dyr i rusrehabilitering kan motvirke negative følelser som ensomhet og sosial isolasjon, og derimot oppleve mestring og idrettsglede.

6.2 Den positive opplevelsen ved å ta avstand fra rusmiljøet

I «Desistance»- forskningen er det stadig diskutert hvilke negative følger det kan få for tidligere kriminelle eller rusmiddelavhengige ved å kutte bånd og ta avstand fra fortiden. I forskningen min har jeg derimot funnet ut hvordan rusrehabiliteringstiltak med idrett og dyr kan bidra til å forebygge sosial isolasjon og ensomhet.

Dersom man ønsker å oppnå bedre rusmestring, kan det for noen være avgjørende å holde seg unna tidligere venner og bekjente fra rusmiljøet. Dersom man vender tilbake til et kriminelt eller ruspreget miljø etter rusbehandling, kan man risikere å falle tilbake til en rusmiddelavhengighet selv. I flere tilfeller tenker vi gjerne at det å bli rusfri er en utelukkende

positiv opplevelse og at nærmest alle personlige problemer vil bli løst ved å kvitte seg med avhengigheten. Men det er ikke slik for alle. For noen venter flere utfordringer.

Nugent og Schinkel (2016) skriver om det smertefulle ved å skulle bli rusfri, og de mener at man ved å ta avstand fra det kriminelle miljøet (herunder rusmiljøet) kan oppleve håpløshet, sosial isolasjon og ensomhet. Det som skiller seg ut som et interessant funn i min studie, er at ingen av mine deltakere beskriver disse følelsene i forbindelse med rusrehabiliteringstiltakene de nå er en del av. I motsetning til de negative følelsene som Nugent og Schinkel (2016) beskriver, viser studien min at tiltak med idrett og dyr heller er med på å motvirke disse følelsene blant deltakerne, fordi de gjennom idrett og samhandling med dyr har opplevd å bli en del av noe større enn seg selv, et fellesskap, en tilhørighet, noe som har bidratt til en identitetsendring.

Når deltakerne i studien min derimot ser tilbake på tidligere behandlingsopphold, beskriver de et tomrom hvor de ikke har visst hva de skal fylle hverdagene sine med i ettertid. Flere opplevde det som utfordrende å holde seg rusfri, ved at de ikke kuttet kontakten med venner og bekjente som fremdeles hadde en rusutfordring. Dette var de eneste bekjentskapene de hadde, og det var i det minste «noen». Med utgangspunkt i min studie kan man antyde at idrett og dyr kan benyttes som verktøy i rusrehabilitering for å motvirke sosial isolasjon, håpløshet og ensomhet, ved at deltakerne gjennom sin deltakelse i disse tiltakene, og til tross for å ha kuttet bånd til relasjoner fra rusmiljøet fra fortiden, opplever en tilhørighet til andre. Nugent og Schinkel har levert et viktig bidrag til forskningsfeltet. Mine funn bekrefter og utfordrer en slik fremstilling.

6.3 Et «grønnere» supplement til dagens rusrehabilitering

Noen av deltakerne i studien min har opplevd tilbakefall tidligere, og da jeg spurte dem om hva de mente var grunnen til det, var det flere som nevnte en manglende tilknytning etter rusbehandling og for dårlig etterverns-tilbud i kommunene som en årsak til tilbakefallet. Det som skiller den tradisjonelle rusrehabiliteringen som vanligvis består av samtaler med et terapeutisk perspektiv fra denne formen for rusrehabilitering, er at man i disse tiltakene «gjør noe» alminnelig sammen med andre, og som er gøy. Man får utfordret seg utenfor de fire veggene, og ved å sykle sammen som et lag eller å ta morgenstellet til hestene sammen, får

man en mulighet til å bli kjent med flere sider av seg selv, som vil være gunstig i en rehabiliteringsprosess hvor man skal bli kjent med seg selv med bedre rusmestring.

For noen er ikke samtaler tilstrekkelig som et rehabiliterende tiltak, noen trenger fysiske utfordringer for å oppleve en bedring. Derfor kan denne type rehabiliteringstiltak, hvor man er tettere på naturen, ute i frisk luft og utfordrer kroppen fysisk, være gunstige for noen. Flere av deltakerne beskriver disse tiltakene hvor man fysisk «gjør noe» som morsomt, og det er noe som skiller seg fra hverdagslige rutiner og plikter. I disse tiltakene får deltakerne mulighet til å søke etter den spenningen som de tidligere kanskje har fått i form av kriminalitet og rusmidler. Kanskje man ved å gi flere fysisk aktivitet på «blå resept», vil oppleve at flere gjennom idrettsglede kan få en positiv avhengighet og benytte seg at dette som «medisin» mot rusmiddelavhengighet.

6.4 Likheter og forskjeller mellom idrett og dyr i rusrehabilitering

Når det gjelder likheter og forskjeller mellom idrett og dyr i rusrehabilitering, vil jeg påpeke at det finnes flere likheter mellom tiltakene enn hva jeg først hadde antatt. Jeg opplevde at deltakerne hadde flere av de samme erfaringene, uavhengig av hvilket tiltak de var en del av. Et sentralt funn var blant annet at deltakerne i både sykkelgruppa og hestegruppa hadde kjent på et behov for å gi noe tilbake i ettertid. Flere av deltakerne la vekt på at de ønsket «å gjøre opp for seg» med tanke på hva de har kostet samfunnet etter flere runder med rusbehandling og ikke minst skamfølelse ovenfor nære relasjoner, ved å gjøre noe verdifullt for andre.

En annen likhet mellom tiltakene var verdien av å være sammen med andre, enten det var mennesker eller dyr, og at man både i idretten og i stallen opplever å få sosial støtte i rusfrie nettverk. Flere av deltakerne syntes det var verdifullt å være sammen med andre som befant seg i samme situasjon. På den måten fikk de en mulighet til å dele erfaringer på veien mot et liv med bedre rusmestring. Å være sammen med andre i en slik sammenheng, kan også bidra til å unngå sosial isolasjon og ensomhet.

De sentrale forskjellene jeg har funnet mellom de to gruppene, er at deltakerne i sykkelgruppa beskriver fellesskapet oftere som et viktig element ved deres tiltak. Flere av deltakerne i sykkelgruppa snakker ofte om ofte «oss» og «vi», fremfor «jeg» og «meg». De opplever en

positiv endring i seg selv, ved å motivere lagkameratene sine frem til mål. Deltakerne i hestegruppa snakker også om fellesskap som noe viktig ved deres tiltak, men de nevner det ikke like ofte under intervjuene.

For deltakerne i hestegruppa var det derimot verdien av tillitsfulle relasjoner som utpekte seg som et særlig viktig funn. Deltakerne i dette tiltaket har lært mye om seg selv ved å inngå i avhengighetsrelasjoner med både dyr og mennesker på gården. Ved å bli tildelt ansvar og tillit de ikke hadde fått tidligere, opplever de en mestring og større tro på seg selv og sine evner. At dyrene venter på dem om morgenen, har også lært dem at deres rolle på gården er viktig og at deres tilstedeværelse er viktig for andre enn kun seg selv.

6.5 Implikasjoner

Som vist i litteraturgjennomgangen, er det en økende interesse for å inkludere fysisk aktivitet gjennom idrettsdeltakelse og samhandling med dyr i rusrehabiliteringstilbud. Effektene ser ut til å være positive. Mine funn tyder også på at effektene er positive. Det er derfor grunn til å tro at dette er tiltak som kan ha noe for seg i etterverns-tilbud.

Denne type rusrehabilitering vil være nyttig som et støttetiltak eller supplement til den tradisjonelle rusrehabiliteringen i Norge. Valgfrihet er viktig og derfor vil det være positivt innenfor dette feltet dersom man tilrettelegger for valgfrihet. Det vil bli viktig at denne type rusrehabilitering blir bedre kjent blant fagfolk, slik som leger og psykologer, slik at det kan få større innpass i fremtiden. Denne type tiltak vil ikke nødvendigvis egne seg for alle, da det er noen som ikke er glad i fysisk aktivitet eller dyr.

Studien min kan kunne bidra til rusrehabiliteringstilbudet som gis i fremtiden, fordi funnene i analysen min viser positive opplevelser og en økt rusmestring blant de som deltok i studien. Tiltakene jeg har undersøkt i denne studien har bidratt for flere på veien «tilbake» til samfunnet, og ved sin deltakelse har flere oppnådd bedre rusmestring og tatt del i samfunnets arenaer igjen, ved å få seg reell jobb og bygget opp «brukne» relasjoner.

Dette er tiltak som kan passe for begge kjønn, uavhengig av alder. Det er derimot en fordel at man ikke er blant de tyngst preget rusmiddelavhengige. Dette gjelder særlig i forhold til den rusrehabiliteringen som inkluderer dyr. Selv om dyr har en evne til å gjøre livet til personer i

sårbare livssituasjoner bedre, er det også vel så viktig å tenke på dyrets ve og vel oppi det hele. Dyreassisterte aktiviteter innebærer at vi spiller på lag med dyret, da det er et samarbeid mellom dyr og menneske. Dyrevelferden innenfor dette området er viktig, og dyret skal trives i den rollen han eller hun har på seg. Innenfor behandling og rehabilitering av personer med rusmiddelavhengighet, er det viktig å tenke på at dyret skal kunne tåle psykisk ustabile og i noen tilfeller ruspåvirket mennesker. Det kan oppleves som en belastning for dyret.

Dersom tiltakene er så virkningsfulle som det undesøkelsen min viser, er det grunn til å tro at tilbakefallsstatistikken ville blitt lavere dersom man etablerte lignende tiltak i flere deler av landet. Det er likevel ikke gitt at de tiltakene jeg har undersøkt er representative for lignende tiltak andre steder i Norge. Tiltakene jeg undersøkte var gjennomgående positive, ut ifra hvordan de deltakerne jeg intervjuet beskrev dem. Det kan hende at det er andre personer innenfor disse tiltakene som har andre erfaringer, men som jeg ikke intervjuet. Det er også grunn til å tro at det finnes lignende tilbud i andre kommuner som ikke er like positive, og hvor deltakerne har negative erfaringer knyttet til bruk av idrett og dyr i rusrehabilitering.

6.6 Styrker og svakheter ved undersøkelsen

I undersøkelsen min kan man finne både styrker og svakheter. Jeg vil si at en av styrkene ved oppgaven min er at jeg har valgt å undersøke og sammenligne to ulike rehabiliteringstiltak. Jeg vil også si en fordel er at jeg har en jevn fordeling av kvinner og menn i utvalget mitt. En annen styrke ved undersøkelsen min vil jeg si er at jeg har gjennomført fysiske intervjuer.

Når det gjelder svakheter ved undersøkelsen, vil jeg si at tilgangen til informanter ved alternativ A som ikke gikk som ønsket kan være en svakhet, med tanke på alternativ A og alternativ B som jeg endte opp med skilte seg fra hverandre på flere måter. Dersom jeg hadde fått tilgang til informanter ved tiltak A, kan det hende at resultatene ville vært annerledes. De to rehabiliteringstiltakene jeg endte opp med å undersøke var ulike når det kom til kravet om å være rusfri og heltid/fritid. Det kan også ha påvirket resultatet i undersøkelsen min.

En annen svakhet ved undersøkelsen kan knyttes til utvalget mitt og den overordnede positiviteten som kommer til uttrykk i studien min. Deltakerne i tiltakene jeg undersøkte erfarte tiltakene som noe positivt. Det er usikkert om det er fordi akkurat de tiltakene jeg

undersøkte var gode, eller om det var andre deltakere innenfor disse tiltakene med negative erfaringer som jeg ikke intervjuet. Det er derfor ikke sikkert at studien min har relevans utover akkurat de to tiltakene, i og med at resultatene mine ikke er generaliserbare. Likevel støtter mine funn opp under det tidligere forskning viser.

Litteraturliste

Ahmed, S. (2014). *The cultural politics of emotions* (2 utg.). Edinburgh University Press.
<https://web.p.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fODMwNjcwX19BTg2?sid=0647ad7a-a7bc-40ab-948e-ffff2dd42555@redis&vid=0&format=EB&rid=1>

Becker, H. (2005). *Outsidere* (1.utg.). København: Hans Reitzels Forlag.

Berget, B. Krøger, E. & Thorød, A.B. (red) (2018) *Antrozoologi: Samspill mellom dyr og menneske*. Oslo: Universitetsforlaget.

Berget, B. & Braastad, B. O. (2018). Teoretisk grunnlag for dyreassisterte intervensjoner. I Berget, B. Krøger, E. & Thorød, A.B. (Red.), *Antrozoologi. Samspill mellom dyr og menneske* (s. 52-68). Universitetsforlaget.

Blindheim, M. (2004). *Rus og kriminalitet* (Nr.1, 2004). Rus & avhengighet. Hentet fra <https://doi.org/10.18261/ISSN0809-2834-2004-01-10>

Braastad, B. (2020, 17.september). *Selskapsdyr*. SNL. Hentet 12.februar fra <https://snl.no/selskapsdyr>

Dahl Orø, T & Dahl, T. (2021). Treningsterapi: fysisk trening som behandlingsmetode. I Lossius, K (Red.), *Håndbok i rusbehandling*. (s. 427-445). Gyldendal.

De nasjonale forskningsetiske komiteene (NESH) . (2021, 16. desember). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*. Forskningsetikk.

<https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>

De Swaan, A. (1990). *The management of Normality: critical essays in health and welfare.*

Fangen, K. (2010). *Deltakende observasjon* (2. utg). Fagbokforlaget.

Fekjær, H.O. (2006). *Skam ved rus og spilleproblemer.* <http://www.fekjaer.org/Skam.pdf>

Fine, A. H. & Beck, A. M. (2019). Forståelsen av forholdet mellom dyr og mennesker: En innføring i dyr-menneske-relasjonen. I Fine, A. H. (Red.) *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner. Faglig grunnlag og retningslinjer* (s. 37-42). Fagbokforlaget.

Fine, A.H. (2019). *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner. Faglig grunnlag og retningslinjer.* Bergen: Fagbokforlaget.

Gjeruldsen, K & Jensen, E. «Alt er jo egeninnsats»- Kvinners vendepunkter bort fra kriminalitet». *Nordisk tidsskrift for Kriminalvidenskap*- nr. 1/2021

Gjersing, L. (2021, 09.juni). *Narkotikautløste dødsfall 2020.* FHI.

<https://www.fhi.no/nettpub/narkotikainorge/konsekvenser-av-narkotikabruk/narkotikautloste-dodsfall-2020/>

Godal, A. K., Brenna, I. H., Kogstad, N., Arnevik, E. A. & Ravndal, E. (2016). *Empirical study. Contribution of the patient–horse relationship to substance use disorder treatment: Patients' experiences. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being.* Libertas Academica.

https://www.researchgate.net/publication/309041052_More_Than_Just_a_Break_from_Treatment_How_Substance_Use_Disorder_Patients_Experience_the_Stable_Environment_in_Horse-Assisted_Therapy

Goffman, E. (2009). *Stigma- om avvigerens sociale identitet* (2.utg.). Frederiksberg: Siforlagene

Goplen, M. (2020, 3. september). *Rus-og helse utfordringer i norske fengsler.* Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse. <https://rop.no/aktuelt/rus--og-helseutfordringer-i-norske-fengsel/>

Grelland, H.H. (2018). Møtet mellom menneske og dyr- en filosofisk studie. I Berget, B. Krøger, E. & Thorød, A.B. (Red.), *Antrozologi: Samspill mellom dyr og menneske.* (s. 21-28). Universitetsforlaget.

Grytten, T. (2015). *Firbeinte spor i en vanskelig prosess: Dyr som støttespillere i rusbehandling* [Masteroppgave, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet]. Ntnuopen.ntnu.no. https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/297173/Master_01_TrineGrytten.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Henriksen, J. & Vetlesen, A.J. (1997). *Nærhet og distanse: grunnlag, verdier og etiske teorier i arbeid med mennesker.* Gyldendal.

Idrettens Skapersjanser (2022, 23. mai). Johan. H. Andresen mener TV-aksjonen bør gå til Idretten Skaper Sjanser og Fotballstiftelsen. Idretten skaper sjanser.
<https://www.idrettensskapersjanser.no/aktuelt/velferdsstaten-trenger-litt-hjelp>

Jacobsen, D.I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3.utg). Cappelen Damm akademisk.

Johannesen, B. (2018). Hund som helsefremmende relasjon for mennesker med psykiske lidelser. I Berget, B. Krøger, E. & Thorød, A.B. (Red.), *Antrozoologi. Samspill mellom dyr og menneske* (s. 159-166). Universitetsforlaget.

KFUM- kameratene Oslo (2022, 1. januar). Hva er gatelaget? Kaaffa.
<https://kaaffa.no/gatelaget/hva-er-gatelaget>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal akademisk.

Kobro, L., Borg, M., Karlsson, B. & Vike, B. (2019). *Recovery på banen- Gatelag som samskapende sosial innovasjon i norske kommuner*. Universitetet i Sørøst-Norge.
https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/bitstream/handle/11250/2583692/2019_16_Kobro.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Langeland, H. H. (2018). Samarbeid med hesten i helsefremmende arbeid. I Berget, B. Krøger, E. & Thorød, A.B. (Red.), *Antrozologi. Samspill mellom dyr og menneske* (s. 122-131). Universitetsforlaget.

Lossius, K. (2021). *Håndbok i rusbehandling*. Gyldendal.

Lyngstad, M. (2021). «Fuck stigma» – En narrativ undersøkelse av mennesker med rusavhengighet og pårørendes forståelse av, og erfaring med, fordommer. I Faye, R., Lindhardt, E.M., Ravneberg, B. & Solbue, V. (red.) (2021). *Hvordan forstå fordommer? Om kontekstens betydning – i barnehage, skole og samfunn*. Oslo: Universitetsforlaget.

Johansen, K. & Redzovic, S. (2018). Fysisk aktivitet for rusavhengige- en kvalitativ studie. *Fontene forskning* 11(2), 18-30

Martinsen, E. W. (2011) *Kropp og sinn: Fysisk aktivitet, psykisk helse og kognitiv terapi* (2. utg). Fagbokforlaget.

Maruna, S. (2001). *Making good: How ex-convicts reform and rebuild their lives*. American psychological Association.

Maruna, S. (2012). Elements of Successful Desistance Signaling. *Criminology and public policy* (Volume 11), s. 73-82. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1745-9133.2012.00789.x>

Maruna, S & Roy, K. (2007). Amputation or Reconstruction? Notes on the Concept of “Knifing Off” and Desistance From Crime. *Journal of Contemporary Criminal Justice*

(Volume 23, number 1), s. 104-121.

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1043986206298951>

Mathiesen, A. (2016, 29.mai). *Ettervernet for rusavhengige er en helsepolitisk skandale*. Dagsavisen. <https://www.dagsavisen.no/nyheter/innenriks/2016/05/29/ettervernet-for-rusavhengige-er-en-helsepolitisk-skandale/>

Nugent, B. & Schinkel, M. (2016). The pains of desistance. *Criminology & Criminal Justice*, Vol 16 (5), s. 568-584. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1748895816634812>

Prop. 15 S (2015-2016). *Opptrappingsplanen for rusfeltet 2016-2020*. Helse-og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/contentassets/1ab211f350b34eac926861b68b6498a1/no/pdfs/prp201520160015000dddpdfs.pdf>

Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse: kvalitative metoder i samfunnsfag*. Universitetsforlaget.

Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet: Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Fagbokforlaget.

Silverman, D. (2016). *Qualitative research* (4.utg). SAGE publications Ltd.

Skatvedt, A. (2020). *Bedringens sosiologi: Om potensialet i hverdagslig samhandling* (1.utg.). Fagbokforlaget.

Skulberg, H. (2017). *Om sammenhengen mellom utdanning og tillit*, Utdanningsforbundet. (Temanotat 4/2017) Hentet fra: <https://www.utdanningsforbundet.no/var-politikk/publikasjoner/2017/om-sammenhengen-mellom-utdanning-og-tillit/>

Skog, O-J. (2006). *Skam og skade: Noen avvikssosiologiske temaer* (1 utg.). Gyldendal Akademisk.

Skogen, J. (2019, 30. juni). *Rusbrukslidelser i Norge*. Folkehelseinstituttet. FHI. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/ruslidelser/>

Sollesnes, V.K. (2018). Grønn omsorg i praksis- ungdom og Inn på tunet. I Berget, B. Krøger, E. & Thorød, A.B. Red.), *Antrozoologi: Samspill mellom dyr og menneske*. (s. 110-121). Universitetsforlaget.

Sudmann, T. T. & Agdal, R. (2014). Tenk at jeg kan få ri! Hesteassisterte aktiviteter for ungdom og voksne med rusrelaterede problemer. *Psyke og Logos*, 35, s. 69-85

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

Tønne, B. & Lie, A.K. (2019). Fra sykdom til kriminalitet- endringer i synet på rusavhengighet. *Tidsskriftet- den norske legeforeningen*. <https://tidsskriftet.no/2019/10/medisinsk-historie/fra-sykdom-til-kriminalitet-endringer-i-synet-pa-rusavhengighet>

Østbø Haugen, H. & Skilbrei, M. (2021). *Håndbok i forskningsetikk og databehandling* (1. utg.) Fagbokforlaget.

Zschucke, E., Heinz, A. & Strohle, A. (2012). Exercise and Physical Activity in the therapy of Substance Use Disorders. *The scientific world journal* (Volume 2012).
<https://downloads.hindawi.com/journals/tswj/2012/901741.pdf>

Årseth, A.L. & Vederhus, J. (2016). *Drop-out prosjektet*. ARAS forskningsserie, Nr. 30 2016. Sørlandet sykehus HF. <https://avhengighetsbehandling.no/wp-content/uploads/2020/12/2016-ARAs-forskningsserie-nr-30-DropoutProsjekt-Rapport1.pdf>

Vedlegg

Vedlegg A: Informasjonsskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet

Idrett og dyr i rusrehabilitering?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt der formålet er å undersøke betydningen av idrett og dyr i rusrehabilitering. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formålet med studien

Studien er en del av en mastergrad i sosiologi og sosialt arbeid ved Universitetet i Agder (UiA), der formålet er å undersøke endringsprosessen hos mennesker med en rusmiddelavhengighet i forbindelse med idrett og i samspill med dyr. Problemstillingen min er: «*Hvordan kan idrett og dyr rusrehabilitering bidra til å skape sjanser og muligheter for et liv med bedre rusmestring?*». Og helt konkret stiller jeg spørsmål ved dagens rusrehabilitering, og hva vi mangler innenfor det tilbudet vi har i dag. Jeg ønsker å undersøke om, og eventuelt hvordan organisert idrettsdeltakelse og dyreassisterte aktiviteter kan hjelpe mennesker tilbake til samfunnet igjen, med tanke på inkludering i familieliv, skole, jobb og fritid.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Agder er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg ønsker å komme i kontakt med tidligere rusmiddelavhengige som har blitt en del av et idrettslag eller en gruppe som fokuserer på samspill med dyr i tiden etter behandling. Det er viktig å presisere at personene ikke skal være i aktiv rus på nåværende tidspunkt. Grunnen til at jeg har valgt ut disse to gruppene, er fordi jeg vil undersøke om det finnes noen likheter eller forskjeller når det kommer til den rehabiliterende verdien ved idrett og med dyr.

Hva innebærer det for deg å delta?

Data samles inn ved intervju av til sammen seks til ti deltakere, og hvert intervju vil vare opptil én time. Intervjuene vil i utgangspunktet gjennomføres i november og desember 2021. Spørsmålene jeg stiller vil i hovedsak omhandle erfaringer med idrett eller dyr som en del av rusrehabiliteringen, og jeg kommer til å belyse temaer som sosial kapital, identitet og skam. Dataene vil bli registrert i form av notater og på lydopptaker, som så skrives ut før opptaket blir slettet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn, og innsamlede opplysninger om deg vil bli slettet.

Men prosjektet er helt avhengig av velvilje fra informanter, og vi er derfor svært takknemlige hvis du kan avse tid til å delta.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Personopplysninger i form av navn og lydopptak vil bare bli brukt til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes og når oppgaven er godkjent, noe som etter planen er i slutten av juni 2022.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Agder har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- Kristian Mjåland er behandlingsansvarlig og prosjektansvarlig.
kristian.mjaland@uia.no
+47 906 90 741

Vårt personvernombud ved Universitetet i Agder:

- Ina Danielsen
Ina.danielsen@uia.no
+47 452 54 401

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Kristian Mjåland

Marie Finsrud

(Veileder)

(Student)

Vedlegg B: Samtykkeskjema

Samtykkeerklæring i forskningsprosjektet Idrett og dyr i rusrehabilitering

Prosjektansvarlig;
Marie Finsrud
Masterstudent
Universitetet i Agder

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Idrett og dyr i rusrehabilitering» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i kvalitativt individuelt intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg C: Intervjuguide

Intervjuguide- Hestegruppa

innledende spørsmål:

Hvordan ser en vanlig dag ut her, for deg?

Hovedspørsmål:

«Hestegruppa»

Hvordan fikk du vite om dette tiltaket/tilbudet?

Hva er din rolle her?

Hvor lenge har du vært beboer her?

Hva syntes du er det beste med stedet?

Er det noe du mener kunne vært bedre her?

Rusen:

Har du vært innom ulike former for rusbehandling tidligere?

Hva var eventuelt grunnen til at du falt tilbake til rusen etter behandling?

Hvilken rolle har rusen hatt i livet ditt tidligere?

Hvilken rolle har rusen i livet ditt i dag?

Hvordan vil du beskrive deg selv i den perioden du var rusavhengig, og i dag?

Har du opplevd noen endringer?

Betydningen av hest:

Hva var grunnen til at du begynte å jobbe i stallen her på Jegersberg?

Hadde du noe forhold til hest fra før av?

Hvordan vil du beskrive stallmiljøet her?

Hvordan er fellesskapet i gruppa?

Hvordan vil du beskrive hestene her?

Har du en favoritt? Hva er det som er så spesielt med akkurat den hesten?

Opplever du tillit og ansvar blant andre i stallen?

Føler du at du mestrer ting i stallen?

Hvilke arbeidsoppgaver har du i løpet av en dag?

Hvilken følelse sitter du igjen med etter en dag i stallen?

Føler du at hestene har lært deg noe om deg selv som kan være nyttig i en tid hvor du skal lære deg å leve rusfritt?

Hvordan vil du beskrive kommunikasjonen din med hestene, i forhold til hvordan du kommuniserer med andre mennesker?

Sosial kapital, identitet og skam:

Føler du at din rusavhengighet har påvirket ditt forhold til de rundt deg?

Er skam og stigma noe du har kjent på i forbindelse med din rusavhengighet?

Er det noe som har endret seg etter at du flyttet inn hit (eller ut herfra)?

Hvordan vil du beskrive det sosiale nettverket ditt?

Har du fremdeles kontakt med folk i rusmiljøet?

Har du noen relasjoner hvor du føler stigmaet viskes litt ut?

Føler du at hester kan være mindre dømmende enn mennesker?

Avsluttende spørsmål:

Hvis du tenker på tiden etter Jegersberg, har du satt deg noen mål for fremtiden?

Intervjuguide- Sykkelgruppa

innledende spørsmål:

Hva er du mest stolt av i livet ditt?

Hovedspørsmål:

«Sykkelgruppa» og betydningen av idrett:

Hvordan ble du introdusert for «Idretten skaper sjanser»?

Hvorfor valgte du å bli en del av akkurat sykkelgruppa?

Hva syntes du er det beste med tiltaket du er en del av?

Er det noe du mener kunne vært bedre?

Hvilken følelse sitter du igjen med etter en treningsøkt?

Hvordan vil du beskrive fellesskapet i gruppa?

Har du satt deg noen mål innenfor sykling?

Har gruppen satt seg et felles mål?

Føler du at idretten har lært deg noe om deg selv som du vil ha bruk for videre i livet?

Føler du at idrettens verdier påvirker hverdagslivet ditt utenfor idrettsarenaen?

På hvilken måte?

Var du en del av et idrettslag eller noe lignende som barn eller ungdom?

Rusen:

Har du vært innom ulike former for rusbehandling tidligere?

Hva tror du er grunnen til at du falt tilbake til rusen etter behandling?

Hvordan vil du beskrive deg selv i den perioden du var rusavhengig?

Hvordan vil du beskrive deg selv i dag?

Hvilken rolle har rusen hatt i livet ditt tidligere?

Sosial kapital, identitet og skam:

Har du noen ganger følt at rusavhengigheten din har påvirket forhold ditt til de rundt deg?

Er skam og stigma noe du har kjent på i forbindelse med at du var rusavhengig?

Er det noe som har endret seg etter at du ble rusfri/fått bedre rusmestring?

Har du noen relasjoner hvor du føler stigmaet viskes litt ut?

Har det endret seg noe hvem du omgås før du ble en del av tiltaket og nå?

Har du noen kontakt med de andre deltakerne utenom treningene?

Hvilke fremtidsplaner har du?

Har du satt deg noen mål for fremtiden?

Avsluttende spørsmål:

Har du noen fremtidsplaner eller fremtidsdrømmer?