

BACHELOROPPGÅVE

Friluftsliv og rusmisbruk

Kva effekt har bruk av friluftsliv i rehabilitering av rusmisbrukarar?

av

35 Helene Saghaug Lillesletten

Idrett, fysisk aktivitet og helse
ID3-302
Desember 2012

*«I skog og fjell, på de vide vidder i den store
ensomhet føler en seg som et naturligere,
sunnere menneske, en føler en har noe som
ligger under og er ens virkelige jeg, og en
vender tilbake med et friskere og sunnere syn
på hele livet slik at det fortoner seg inne i
byene. Se, i ødemarken, i skogensomheten,
med syn av de store vidder, er det
personligheter formes, de som vår tid så sårt
trenger.» Fridtjof Nansen, 1922 (Mytting &
Bischoff, 2008, s. 249).*

Forord

Denne oppgåva er skriven i løpet av hausten 2012 i samanheng med bachelorutdanninga Idrett, fysisk aktivitet og helse ved Høgskulen i Sogn og Fjordane, avdeling for lærarutdanning og idrett. Oppgåva omhandlar bruken av friluftsliv som metode ved rusrehabilitering.

Først vil eg rette ei stor takk til dei personane som sa seg villige til å delta i studien min slik at eg skulle få noko svar på oppgåva mi. Eg vil òg rette ei stor takk til dei blide damene på biblioteket for den gode hjelpa eg har fått frå dei med tanke på søking i databasar og å finne fram i biblioteket. Og sist men ikkje minst så vil eg rette ei kjempestor takk til Odd Lennart Vikene for god vegleing, lure tips og tilbakemeldingar gjennom den lange skriveprosessen min.

Arbeidet med bacheloroppgåva har vore svært krevjande, men ikkje minst veldig spennande og lærerik å jobbe med. Eg har lært at det å gjennomføre ein studie og skrive ei oppgåve er ein tidkrevjande prosess. Eg har lært mykje nytt som eg kanskje vil få nytte av seinare i livet gjennom både arbeid og diverse andre samanhengar. Det har vore mykje motgang og eg har stått ein del fast, men til slutt har det løyst seg slik at eg har fått kome meg vidare fram til nokre svar på oppgåva. Eg hadde klart føre med kva eg ville skrive om, men det har vore ein del fram og tilbake med problemstillinga for å få den så god og relevant som eg ville ha den.

Sogndal, 19. desember 2012

Helene Saghaug Lillesletten

Samandrag

Hensikta med denne studien var å undersøke om friluftsliv som metode kunne ha noko effekt ved rehabilitering av rusmisbrukarar. Det vart nytta ein kvalitativ forskingsmetode, der det vart utført eit semistrukturert intervju. Mykje tydar på at friluftsliv som metode kan ha effekt på rusmisbrukarar under behandling. Å bruke friluftsliv som metode parallelt med vanleg rusbehandling kan vere gunstig. Det ser ut til at friluftsliv som metode kan ha positiv effekt i rehabilitering av rusmisbrukarar i forhold til fleire faktorar knytt til fysiske-, psykiske-, sosiale- og læringseffektar. Det er likevel ynskjeleg med fleire studiar på dette feltet for å kunne styrke og tydeleggjere denne samanhengen.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innleiing	6
2.0 Teori	7
2.1 Rusmisbrukarar	7
2.2 Fysisk aktivitet og friluftsliv	9
3.0 Metode.....	13
3.1 Design	13
3.2 Utval.....	13
3.3 Prosedyre.....	14
3.4 Analyse.....	14
3.5 Reliabilitet og validitet	15
3.6 Etikk	16
4.0 Resultat og diskusjon	17
4.1 Fysiologiske effektar	18
4.2 Psykologiske effektar	19
4.3 Sosiale effektar.....	21
4.4 Læringseffektar	22
5.0 Konklusjon	24
5.1 Vidare forking.....	24
6.0 Referanseliste	26
7.0 Vedlegg	29
7.1 Vedlegg 1	29
7.2 Vedlegg 2	30

1.0 Innleiing

Misbruk av alkohol og narkotiske stoff er per i dag eit av dei største helseproblema i den vestlege verda. Samanlikna med andre land så har dødsfalla på grunn av narkotiske stoff i Noreg vore svært høge (Kringlen, 2011). Risikoen for alvorleg narkomani kan vere stor dersom ein har ein avvikande personlegdom, ein kjem frå ein konfliktfull heim, og om ein lev i eit miljø der den sosiale kontrollen med bruk av stoff er svak eller har kontakt med ein «subkultur» der det er heilt vanleg å bruke narkotiske stoff (Kringlen, 2011).

Ved mange behandlingstilbod for rusavhengige personar er fysisk aktivitet ein viktig del av rehabiliteringsopplegget (Martinsen, 2011). Fysisk aktivitet har vist seg å kunne vere nyttig på ulike plan hos rusmisbrukarar (Martinsen, 2007). Og sidan det helst er gjort studiar på fysisk aktivitet generelt, så vil eg i denne oppgåva gå meir spesifikt inn på bruken av friluftsliv i rehabiliteringssamanheng for å sjå om det kan vere noko effekt av det. I forhold til bruken av stimulerande stoff og rusmiddel vil stimulisøking vera ein viktig faktor. Og høgstimulisøkjarar vil vere dei personane som går inn på nye arenaer og testar ut nye grenser (Breivik, 2001).

Friluftsliv vil vere ei viktig kjelde til rekreasjon og fysisk aktivitet. Det kan ha ein positiv innverknad på både psykisk og fysisk helse (Det Kongelege Kulturdepartement, 2012). I tillegg til desse to faktorane, så kan friluftsliv òg ha sosiale effektar og læringseffektar på helsa til menneske (Miljøverndepartementet, 2009; Sjong, 1992; Sjong, 1997).

Problemstillinga er; *Kva effekt har bruk av friluftsliv i rehabilitering av rusmisbrukarar?*

Det vil bli gjort nokre avgrensingar i oppgåva. Dette for at oppgåva ikkje skal bli for krevjande og omfattande å jobbe med då dette er eit ganske stort tema. Eg har vald å basere oppgåva på rusmisbrukarar som er avhengige av narkotiske stoff og ikkje alkohol. Dette fordi det er gjort ein del studiar på personar som er avhengige av eller misbrukar alkohol, og det ser ut til å vere gjennomført mindre studiar på stoffmisbrukarar fram til no. Derfor valde eg å sjå nærare på akkurat dette i denne studien. Vidare har eg tenkt å ta føre meg fysisk aktivitet gjennom friluftsliv i forhold til rusrehabilitering, og eventuelle effektar av dette.

2.0 Teori

I teorikapittelet er det hovudfokus på rusmisbrukarar og behandling ved bruk av fysisk aktivitet gjennom friluftsliv. Rehabilitering, dobbeldiagnose og spenningssøking vert omtalt under emnet som omhandlar rusmisbrukarar. Vidare kjem det litt om fysisk aktivitet og friluftsliv, der eg har teke føre meg eventuelle effektar som kan knytast til behandling av rusmisbrukarar.

2.1 Rusmisbrukarar

Avhengig av korleis ein reknar er det minst 20-30 000 personar med narkotiske problem og minst 30-50 000 personar med eit problemfylt forhold til reseptbelagde legemiddel med potensial til misbruk. Dette går under den kategorien av personar som ikkje klarar å kontrollere bruken av rusmiddelet, som vidare let bruken gå ut over andre viktige ting i livet og som fortsetter bruken til tross for dei openbare konsekvensane for resten av livet (Bramness, 2012). Rusproblem er komplekse tilstandar der både miljø, gener og ulike former for stress kan verke inn. Det kan vere mange grunnar for kvifor personar får eit rusproblem, og det har vist seg at rusbehandlinga helst bør leggjast opp individuelt i samråd med kvar enkelt pasient sin situasjon (Dahl, 2012). Rus kan forklarast som ei subjektiv oppleving som kan observerast og beskrivast objektivt, meir eller mindre presist, altså som ein klinisk tilstand (Kronholm, 2012).

Behov for spenning i kvardagen er ein av fleire faktorar som kan spele ei rolle i forhold til det å prøve ut narkotiske stoff. Dei kan få tilfredsstilt både eit fundamentalt behov for stimulering og spenning, og dei kan få sjansen til å ta ansvar for sitt eige liv (Breivik, 2001).

Høgstimulisøkjarar er meir villige enn lågstimulisøkjarar til å ta både sosial og fysisk risiko for å få ønska sine oppfylt. Dei kan oppleve mindre frykt og angst og meir glede ved å delta i risikable situasjonar (Breivik, 2001). Sosiale omgjevnadar, heim, familiebakgrunn, vener, eigne ressursar og ressursar i omgjevnadane kan òg vere med å avgjere om ein blir ein regelmessig brukar av narkotika, eventuelt avhengig av narkotiske stoff (Breivik, 2001). Mykje av den helsereelaterte åtferda til menneske vil gjerne altså bli etablert gjennom eksperimentering og utprøving av nye ting (Mæland, 2010).

Avhengigheit kan på mange måtar vere ein type tvang. Avhengigheit kan forståast som eit åtferdsmessig syndrom med dårleg sjølvkontroll og overdriven vektlegging av betydinga og toleranseutviklinga av det. Syndromet kan òg dreie seg om tvangsmessig bruk av rusmiddelet til tross for kunnskap om og erfaringar med negative psykologiske og medisinske konsekvensar av det dei gjer. Avhengigheit kan vere ei tilbakevendande kronisk lidning. Det vil seie at sjølv om mange personar opplever lange periodar av stabilitet og betringar undervegs, så vil mange oppleve at avhengigheita kjem tilbake når dei minst ventar det (Bramness, 2012). Ein kan forklare stoffavhengigheit eller narkomani som ein ukontrollert bruk av eller eit begjær etter kjemiske stoff som kan vere til alvorleg skade for individet eller samfunnet, eller eventuelt begge (Malt, Retterstøl & Dahl, 2004).

Det er per dags dato god dokumentasjon på at det føreligg ein betydeleg komorbiditet, altså samsjuekelegheit, mellom rusavhengigheit og psykiske lidningar (Kronholm, 2012). Rusmisbruk saman med ei alvorleg psykisk lidning blir ofte omtalt som dobbeltdiagnose, eller dual diagnosis som det blir kalla på engelsk (Gråwe, 2006). Det har blitt påvist ein høg prevalens av depresjon hos personar som misbruker stoff uavhengig av misbruket sin varigheit, og ein signifikant samanheng mellom depresjonen sin dybde, og av misbruket sitt omfang og styrke (Malt et al., 2004). Menneske som lid av rusmiddelproblem har betydeleg overhyppigheit av andre psykiske lidningar samstundes. Under her kjem spesielt angstlidningar og depresjonar (Martinsen, 2007). Ein kan definere angst som ein biologisk respons på fare og kan vere viktig for å kunne overleve farlege situasjonar. Angsten vert eit symptom når den oppstår i andre situasjonar i tillegg (Evjen, Kielland & Øiern, 2012). Depresjon kan vere sjølvstendige lidningar (unipolare depresjonar) eller ein del av stemningssvingingane ved ei bipolar lidning. (Evjen et al., 2012).

Rehabilitering er eit ord som blir brukt om det å utvikle pasienten sine evner og ferdigheiter for å vidare kunne delta i samfunnet (Evjen et al., 2012). Det er heilt vanleg at svært få rusmisbrukarar kjem til behandling av eigen fri vilje (Kringlen, 2011). Dei vanlegaste behandlingsformene ved rusproblematikk vil vere ulike former for samtaleterapi og medikamentbehandling (Martinsen, 2000).

Stort forbruk av rusmiddel er ein kjend risikofaktor for å utvikle og forverre andre unødvendige sjukdomar og problem, og det vil derfor vere viktig å leggje opp behandlinga for kvart enkelt individ med sikte på misbruket, avhengigheita og eventuelle komplikasjonar som følgje av dette (Prochazka, Bu & Martinsen, 2009). Vellykka rusbehandling krev ein tverrfagleg innsats som tek hensyn til både dei rusmessige faktorane i personen sitt liv, som til dømes psykiatrisk komorbiditet (samsjukaegheit). Men òg personen sin somatiske helsestatus, sosiale problem og det nettverket og den familien personen har. Vellykka behandling krev ein god terapeutisk allianse, noko som igjen krev at kvar enkelt person blir møtt med forståing, respekt og empati (Kronholm, 2012).

2.2 Fysisk aktivitet og friluftsliv

Fysisk aktivitet kan definerast som all den kroppslege rørsla produsert av skjelettmuskulaturen vår som gir eit resultat i ein auke i energiforbruket utover kvilenivået (Departementene, 2004). *Friluftsliv* kan ein definere som eit opphald og gjennomføring av fysisk aktivitet på fritida med sikte på naturopplevingar og miljøendringar (Det Kongelege Miljøverndepartementet, 2001). *Fysisk trening* kan definerast som ein systematisk påverknad av mennesket over tid med eit sikte på å endre dei fysiske, psykiske, sosiale og koordinative føresetnadane som ligg til grunn for kvar enkelt si prestasjonsevne (Gjerset, Holmstad, Raastad, Haugen & Giske, 2012).

Samfunnsmessig så har fokuset på fysisk aktivitet vorte stort, og det vert stadig retta mot nye arenaer og samanhengar, òg innan behandlingssektoren (Dahl, 2012). Mange har kanskje sett på det som eit paradoks å fokusere på trening som terapi hos personar med etablerte rusproblem, men til tross for dette så har det vist seg at treningsterapi kan ha god effekt innanføre tverrfagleg spesialisert rusbehandling (Dahl, 2012).

Ved misbruk og avhengigheit av rusmiddel vil det vere ein stor risiko for tilbakefall. Den store utfordringa vil vere å ikkje begynne å ruse seg igjen etter at ein har blitt rusfri. Ein strategi kan vere å identifisere dei situasjonane der sannsynlegheita for det å starte å ruse seg igjen kan vere svært stor. Pasientane kan deretter lære seg å finne på andre ting i situasjonar der dei tidlegare tok i bruk rusmiddel som ei løysing, og dette blir kalla for risikosituasjonar. Her kan då for eksempel fysisk aktivitet vere ei alternativ åtferd, ei såkalla åtferdsendring,

som ein kan gripe tak i dersom russuget skulle verte for stort (Martinsen, 2011). Ein av dei vanlegaste grunnane til rusing kan vere å bli kvitt eventuelle ubehagelege følelsar, som til dømes tristheit, tomheit, uro, engstelse eller kjedsomheit. Her kan fysisk aktivitet brukast som ei alternativ åtferd for å kunne klare å regulere dei ubehagelege følelsane personen eventuelt har (Martinsen, 2011).

Forsking har vist at utfordrande, spennings- og risikofylt aktivitet kan vere med å erstatte det stimulibehovet som hos mange personar har ført til antisosial, kriminell og rusmisbrukande åtferd. Meir konkret kan dette seie at aktivitetar som til dømes elvepadling eller fjellklatring kan brukast til for eksempel rehabilitering av rusmisbrukarar (Sjong, 1997).

Naturen er ein biologisk nødvendighet for alle menneske. Mennesket har ein naturleg preferanse for natur, og har behov for det (Sjong, 1997). Friluftsliv er «sunt» på mange måtar, og det vil vere med å bidra positivt til vår helse og livskvalitet (Sjong, 1997).

Naturopplevingane våre kan vere viktige kjelder til glede, og mange personar fortel at dei opplever andre kvalitetar ute i skog og mark enn det dei gjer til dømes i ein idrettshall eller på eit treningssenter. Gleda over å kunne oppleve diverse forskjellige lukter, planter og dyr, smakar, syns- og hørselsintrykk kan vere viktige element av den fysiske aktiviteten (Martinsen, 2011). Forskarar meiner at naturomgjevnadar vil fylle alle krava til omgjevnadane som kan gje eit oss eit nytt mentalt overskot. Dette kan seie oss noko om kor viktig alle former for grønt areal kan vere i vår kvardag (Sjong, 1997).

Den opplevinga ein kan få av fred og ro ute i naturen er oftast knytt til ei indre oppleving av «overensstemmelse», altså at ein føler at verden fell på plass og ein kan overskue heilheita. Det er svært mange personar som opplev indre ro og fred når dei driv med aktivitetar som for eksempel å vandre i fjellet, stå på ski, fjellklatring og fiske (Mytting & Bischoff, 2008).

Naturopplevinga ein kan få av å vere ute i friluft kan vere ein kontrast til den vanlege kvardagen, og mange kan fortelje at dei «opplev ei meining» når det vanlege livet kjem litt på avstand. Det er nok fordi det er viktig for dei, og opplevingane kan gje ein moglegheit til å få nye perspektiv på kvardagen og det livet dei elles lev, og dei vala ein står ovanfor (Mytting & Bischoff, 2008). Kaplan & Kaplan har ein miljøpsykologisk teori om naturen sin innverknad på helsa som omhandlar naturen si betyding for å kunne redusere stress og fremje

rehabilitering hos menneske. Denne teorien tek utgangspunkt i to typar oppmerksomheit; spontan oppmerksomheit («involuntary attention») og retta konsentrasjon («direct attention») (Miljøverndepartementet, 2009). Det informasjonsrike samfunnet vi menneske lev i i dag krev svært mykje retta oppmerksomheit, noko som kan lede til psykisk utmatting på grunn av at ein samstundes stadig får færre anledningar å hente seg inn igjen og kvile (Miljøverndepartementet, 2009). Retta konsentrasjon går ut på å bearbeide, avvise og sortere forstyrrende element som til dømes støy. Kapasiteten til menneske er på dette området svært begrensa, noko som fører til at ein raskt vert utslitt. Spontan oppmerksomheit vil vere ei motsetning til dette og krev ingen energi eller anstrenging. Den fremjar i staden avkopling og rekreasjon, og når ein oppheld seg ute i naturen vert den spontane oppmerksomheita teke i bruk (Miljøverndepartementet, 2009). Hartig (2005) sin gjennomgang av ulike studiar viser at opphald i naturen vil vere med å auke det psykiske velværet og at menneske kan gjenvinne psykisk og fysisk energi med relativt stor effekt. Kjensler av sinne, depresjon og uro vert meir dempa i naturmiljø samanlikna med eit meir urbant miljø. Han beskriv òg at eksponering av naturbilete vil kunne gje redusert sorg og depresjon, samt ein auke i positive kjensler (Miljøverndepartementet, 2009).

Det er dokumentert gunstige verknadar av fysisk aktivitet, det kan vere effektivt i både behandling og førebygging. Vidare kan ein sjå på det slik at fysisk aktivitet kan vere viktig for folkehelsa generelt (Martinsen, 2000). Teoretisk så kan ein tenke seg at fysisk trening kan verke inn på to ulike plan hos rusavhengige personar. Det første er at trening kan ha ein angstdempe og berolegande effekt som kan tilsvare effekten som rusen framkallar. Det andre planet er at trening kan vere ein aktivitet som kan fylle det tomrommet ein får etter rusmidla (Martinsen, 2000). Ein konsentrasjon av eigenproduserte morfinliknande stoff fins i blodet til menneske, endorfin, og det er antatt at mengda av desse kan stige under hard fysisk anstrenging (Martinsen, 2011).

Friluftsliv kan ha nokre forskjellige helseeffektar for oss menneske. Dette kan vere psykiske-, fysiske-, sosiale- og læringseffektar (Miljøverndepartementet, 2009). Dei fysiske effektane handlar om blant anna uthald, styrke, motorikk, koordinasjon og balanse. Psykologiske effektar handlar blant anna om sjølvbilete, sjølvtilitt, sjølvrealisering, personleg utfordring, spenningssøking og velvære. Dei sosiale effektane dreier seg om blant anna respekt for andre,

samarbeid i grupper, kommunikasjon, vennskap, tilbakemeldingar på åtfærd og det å tilhøyre. Sist men ikkje minst så har vi læringseffektane, og dei handlar blant anna om problemløysing, naturforståing, ferdigheiter og verdiklarlegging (Miljøverndepartementet, 2009; Sjong, 1992). Desse effektane bør sjåast på som ein heilheit, og det er på grunn av at friluftsliv er eit eige mål i seg sjølv samt at det har ein del nyttige verdiar som til dømes betre livskvalitet, helse, ressursar og berekraftig utvikling (Miljøverndepartementet, 2009). Det har vist seg at kontakt med natur og friluft kan påverke hormon og immunforsvaret, redusere stress og det kan vere med å framskande tilfriskingsprosessen til sjuke personar (Sjong, 1997).

I høve til naturen sine eigenskapar viste ein studie av Thompson Coon, Boddy, Stein, Whear, Barton og Depledge (2011) at i samanlikning med trening innandørs, var trening i naturlege omgjevnadar assosiert med større følelsar av revitalisering og positivt engasjement, nedgang i spenning, forvirring, sinne og depresjon, samt auka energi. Deltakarane i studien rapporterte større glede og tilfredsheit med utandørs aktivitet og dei erklærte ein større intensjon om å gjenta aktiviteten ved eit seinare tidspunkt (Thompson Coon et al., 2011).

På grunnlag av naturen og friluftslivet sine mange positive sider, så ser det ut til å vere gunstig å kombinere fysisk aktivitet med naturmiljøet.

3.0 Metode

Metode fortel oss noko om korleis ein bør gå fram for å kunne framskaffe eller etterprøve kunnskap. Grunnen til å velje éin bestemt metode er at den vil gje oss gode data og belyse spørsmålet ein stiller på ein fagleg interessant måte (Dalland, 2012). Ein metode vil altså vere reiskapen vår i møte med det ein ønskjer å undersøke. Ein kan skilje mellom to typar forskingsmetodar; kvalitativ og kvantitativ metode. Den kvantitative forskingsmetoden har den fordel at den gir oss data i form av målbare einheiter. Desse tala vil vidare gje oss moglegheit til å gjennomføre rekneoperasjonar. Den kvalitative forskingsmetoden fangar opp meining og oppleving som ikkje let seg talfeste eller måle (Dalland, 2012). I kvalitativ forskning vil det vere snakk om data der informanten sine meiningar, sjølvforståing, intensjonar og haldningar kan stå sentralt (Befring, 2010).

3.1 Design

Studien byggjer på eit kvalitativt forskingsdesign der intervju vart nytta. Intervjuforma var eit semistrukturert intervju som innebar at spørsmålsformuleringane verken ville vere ein open samtale eller som ein lukka spørjeskjemasamtale. Intervjuet vart utført i samanheng med ein intervjuguide som tok føre seg bestemte tema og spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2010). Eg valde den kvalitative forskingsmetoden til gjennomføring av denne studien på bakgrunn av at det ville vere vanskeleg å kunne måle noko effekt ved bruk av den kvantitative forskingsmetoden.

3.2 Utval

Utvalet i undersøkinga bestod av tre personar som var under rehabilitering ved ein institusjon for forskjellige typar lidningar. Utvalskriteriet var at intervjuobjekta skulle vere under rehabilitering på grunn av rusavhengigheit og misbruk. Utvalet kunne bestå av både kvinner og menn, men enda opp med bare menn. Personane som deltok i studien var i aldersgruppa 33 til 34 år, og hadde ein lang rusbakgrunn. Personane i utvalet vil vidare i oppgåva bli omtalt som informant 1, 2 og 3. Av sikkerheitsmessige og anonyme årsaker blir det ikkje nemnd noko namn på institusjonen.

3.3 Prosedyre

Heilt først vart det teke kontakt med institusjonen angående gjennomføring av intervju. Her vart det forklart kva det ville dreie seg om, og korleis det kom til å gå føre seg. Vidare vart eit par personar på institusjonen kontakta for å spørje om dei var villige til å delta i studien min. Det vart vidare forklard til desse personane korleis det kom til å gå føre seg, og at alt var frivillig og at dei når som helst kunne la vere å svare på spørsmål eller avbryte intervjuet.

Munnleg samtykke (sjå vedlegg 1) vart nytta før gjennomføringa av intervjuet. Ingen transkriberte data vart oppbevart etter at dei vart nytta i oppgåva. Intervjua vart gjennomført inne på eit lyst og fint besøksrom med utsikt ut i fri natur med flotte haustfargar. Gjennomføringa av intervjua vart utført på om lag same tidspunkt på døgnet. Det vart gjennomført intervju som omhandla deira opplevingar av friluftsliv som metode i rehabiliteringsprosessen og kva forhold dei hadde til friluftsliv i frå før (sjå vedlegg 2).

Intervjua som vart teke opp varte i om lag 35 minutt. Det første som vart gjort var å lytte gjennom dei tre intervjua eg hadde teke opp på bandopptakar, for så å starte med transkribering av desse. Dette førte vidare til at det vart sju A4 sider med transkriberte data per deltakar. Ut i frå desse transkriberte data stod det igjen å finne fram til det som var relevant for oppgåva og stryke ut det som var mindre relevant. Etter transkriberinga var det klart for analyse.

3.4 Analyse

Analysen har som mål å hjelpe oss å finne ut kva intervjuet eventuelt kan fortelje oss. Ein søker meining i det ein har fått vite gjennom intervjuet. Det vil her vere viktig å få fram innhaldet i intervjuet på ein mest mogleg sakleg måte (Dalland, 2012).

Analysen av dei tre intervjua som vart gjennomført vart gjort gjennom teoretisk lesing. Her kan forskaren lese gjennom intervjua mange gonger, reflektere teoretisk over tema som er spesielt interessante og skrive fortolkingar, dette blir gjort utan å følgje noko systematisk metode eller ein kombinasjon av teknikkar (Kvale & Brinkmann, 2010). Dei tema som kom fram i intervjutekstane vart registrert, klassifisert og klassifisert om igjen på grunnlag av at ein aktivt søker etter bekreftande og avkreftande dokumentasjon i dei gjennomførte intervjua

(Kvale & Brinkmann, 2010). Ei typisk teoretisk lesing av intervjuetekstar kan trekkje inn nokre nye kontekstar for betraktning av dei aktuelle tema i intervjuet og få fram nye dimensjonar av elles kjente fenomen. Ei teoretisk lesing kan òg føre til einsidige fortolkingar, der dei som les teksten bare får auge på dei aspekta ved fenomena som kan sjåast gjennom deira egne teoretiske linser (Kvale & Brinkmann, 2010).

Dei tema det vart vald å analysere ut i frå var fysiske effektar, psykologiske effektar, sosiale effektar og læringseffektar. Dette fordi det som regel er desse effektane det blir delt inn i når det gjeld helsa til menneske (Miljøverndepartementet, 2009). For å gjere det heile meir systematisk under analysen, så valde eg å bruke forskjellige fargekodar ved identifiseringa av sitat som kunne vere gode på bakgrunn av analysestikkorda.

3.5 Reliabilitet og validitet

Når ein skal gjennomføre ein studie vil det vere to svært viktige ting å tenke på, og det er reliabilitet og validitet. Det fins kjende vitenskaplege metodereglar og kunnskapskrav. Metodane skal kunne gje truverdig kunnskap. Dette vil vidare bety at krava til validitet og reliabilitet må vere oppfylt ved utføring av ein studie eller ei undersøking. Reliabilitet er pålitelegheit, og det handlar om at målingane må utførast riktig, og at eventuelle feilmarginar vert angitt. Validitet betyr relevans og gyldigheit. Det vil seie at det som blir målt må ha relevans og vere gyldig for det problemet ein undersøker (Dalland, 2012).

Det som kan styrke reliabiliteten i studien min er at utvalskriteria vart satt slik at personane som vart intervjuet skulle ha nokon lunde lik rusbakgrunn. Dette var med tanke på lengde av rusavhengigheita og at dei dreiv med andre stoff enn alkohol (narkotiske stoff). Ein annan ting som var med å styrke reliabiliteten var at gjennomføringa var lik på alle intervjuet. Når det kjem til validiteten så vart det målt det som var til hensikt å måle i studien. Det vart stilt spørsmål som omhandla bruken av friluftsliv under rehabilitering versus bruk av vanleg trening og fysisk aktivitet innandørs (sjå vedlegg 2). Svare på spørsmåla var som regel gode, men nokre svar handla vart vinkla til å handle meir om deira liv som rusmisbrukarar generelt. Men til tross for dette, så kom det fram ein del gode svar òg. På bakgrunn av det som står skrive ovanfor, så vel eg å vurdere reliabiliteten og validiteten i oppgåva som tilfredsstillande.

3.6 Etikk

Når ein arbeider med ei studentoppgåve, så kan ein fort kome i ein situasjon der ein behandlar personopplysningar. Dette kan føre til at vi må tenke gjennom kva for etiske utfordringar arbeidet vårt kan føre med seg, og eventuelt korleis dei kan handterast (Dalland, 2012).

Ryddig bruk og etiske vurderingar av personopplysningar vil ikkje bare vere ein føresetnad for forskning og studentoppgåver, det vil òg vere ein føresetnad for å ivareta eit godt forhold til dei personane som stiller opp med opplevingane og erfaringane sine (Dalland, 2012).

Forskinga sitt mål om å kunne vinne ny innsikt og kunnskap skal ikkje gå føre seg på bekostning av dei enkelte personane sin velferd og integritet (Dalland, 2012).

Gjennom ei vurdering av forkinga og mitt begrensa tidsperspektiv fann eg det ikkje naudsynt å melde prosjektet inn til NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste). Denne vurderinga vart gjort på grunnlag av at intervjuar var anonymiserte, ingen «krenkande spørsmål» vart stilt, brukarane var over 18 år og transkriberte data vart behandla konfidensielt og sletta etter bruk. I tillegg vart det brukt informert samtykke (sjå vedlegg 1) i førekant av intervjugjennomføringa, der forsøkspersonane vart informert om at det var frivillig og at dei når som helst kunne la vere å svare på spørsmål og eventuelt avbryte intervjuet når som helst dersom det var ønskjeleg. Det vart òg lagt vekt på at eg hadde teieplikt.

4.0 Resultat og diskusjon

Problemstillinga til denne oppgåva var; *Kva effekt har bruk av friluftsliv i rehabilitering av rusmisbrukarar?*

Hensikta med denne studien var å finne ut om det var noko effekt av å nytte friluftsliv som metode i rusbehandling. Det kom fram nokre effektar, og dei vert omtalt meir i denne delen av oppgåva. I resultat og diskusjonskapittelet vert funna som har kome fram i forskinga presentert. For å få eit best mogleg innblikk i kva informantane har sagt på intervjuet, så har eg prøvd å ikkje gjere noko om på svara deira, men setningane har vorte skrive om litt slik at det skal vere litt lettare å lese og forstå på grunn av ulike dialektar.

Resultat og diskusjonskapittelet vil vidare bli bygd opp av fire underkapittel, der eg har teke føre meg fysiologiske effektar, psykologiske effektar, sosiale effektar og læringseffektar. Det vart delt inn i desse fire overskriftene ettersom det var dei faktorane det vart analysert etter.

Før eg startar på sjølve resultat- og diskusjonsdelen, vil eg ta føre meg eit par sitat angående informantane sine tidlegare forhold til friluftsliv.

«Eg likar eigentleg sånn friluftsliv og har alt utstyr som trengs, men det har bare ikkje blitt gjort så mykje av det etter det vart for mykje rusing då, for å seie det sånn.» – Informant 3

«... Kriteriene eg satt når eg skulle på behandling var at det var det same kor eg enda opp så lenge det var gode moglegheiter til trening og friluftsliv. Og det er det jo her, heldigvis.»

- Informant 2

«Vi har jo hatt nokon fellesturar og sånt. Og det har jo bare vært, ja, det har vært fantastisk!»

– Informant 3

Som ein kan sjå i sitata ovanfor, så er det tydeleg at friluftsliv er noko informant 2 og 3 har erfaring med i frå før og at dei har ei positiv grunninnstilling til dette. Dette er noko som kanskje kan gjere det kjekkare og enklare å vere med på friluftslivsaktivitetar medan dei er til behandling.

4.1 Fysiologiske effektar

Ved å vere eit fysisk aktivt menneske så kan ein betre balansen, motorikken, muskelstyrken og uthaldet. Det å vere ute i friluftslivet kan bli som ein erstatning for rusen, dette kan samsvare med den forskinga som er gjennomført på middels til hard fysisk aktivitet der det vil skje ein tydeleg auke og samling av endorfin i blodet til menneske (Martinsen, 2000).

«... Eg har vore med på det der ein gong før altså, gått over eit fjell. Og då har faktisk abstinensane forsvunne. Eg har fått sveitta ut så masse drit og sånn.» - Informant 1

«... Det får ut aggresjon. Altså, du får den gode følelsen, endorfina jobbar og du kjenner liksom at du har gjort noko fornuftig eller noko bra for kroppen din, og sinnet ditt og sånt.» - Informant 2

«... Og når eg er halvvegs på turen, så byrjar det å gje nokon slepp, og då går eg ut i frå at det er endorfinsubstansane som slepp laus, og du får ein god følelse av at du har fått brukt kroppen.» – Informant 1

Martinsen (2011) skreiv at ein av dei vanlegaste grunnane til rusing var for å bli kvitt eventuelle ubehagelege kjensler, som blant anna tristheit, uro og engstelse. Og at fysisk aktivitet kunne brukast som ei alternativ åtferd i denne situasjonen for å kunne klare å regulere desse kjenslene. Det kjem fram i det første sitatet ovanfor der informant 1 seier at han har fått sveitta ut masse drit. Denne driten kan vere slike ubehagelege kjensler som personen helst ville vore utan. Det kjem i grunn litt fram i sitatet til informant 2 òg. At det som plagar informant 1 gir nokre slepp og at han får ei god kjensle i kroppen etter kvart.

Martinsen (2000) skreiv at ein kunne tenke seg at fysisk trening kunne verke inn på to forskjellige plan hos rusmisbrukarar. Det første var at treninga kunne ha ein angstdempande og berolegande effekt som kunne tilsvare den rusframkalla effekten. Det andre planet var at treninga kunne vere ein aktivitet som kunne fylle det tomrommet ein fekk etter rusmiddela. I desse sitata ovanfor så ser ein at informant 1 føler seg betre og har fått vekk litt av rusuget. Det kan vere tungt for dei å kome i gang med aktivitetar, spesielt når dei må ut, men når dei først har kome seg i gang, så ser det ut til at det kan ha ein positiv effekt på dei ved at dei får

nytta kroppen sin til noko anna enn å bryte den ned med rusmiddel. Martinsen (2011) har òg lagt vekt på at produksjonen av endorfin vert større ved fysisk anstrenging. Dette kan ein sjå tydeleg igjen i to av sitata ovanfor. Dette kan jo igjen føre til at dei ugunstige kjenslene kanskje forsvinn. Eg ser føre meg at fysisk aktivitet gjennom friluftsliv kanskje kan bli ein ny type rus for desse personane, men då ein mykje sunnare type «rus» som dei kan fortsetje med resten av livet.

Breivik (2001) nemner at behov for spenning i kvardagen er ein av fleire faktorar som kan spele ei rolle med tanke på det å prøve ut narkotiske stoff. Gjennom dette kan dei få tilfredsstilt både eit fundamentalt behov for stimulering og spenning, og dei kan vidare få moglegheit til å ta ansvar for sitt eige liv. Høgstimulisøkjarar vil vere villige til å ta både sosial og fysisk risiko for å få ønska sine oppfylt (Breivik, 2001). I dette tilfellet kan ein knytte sitatet til informant 2 til dette med behov for stimuli og spenning. Han seier at det å vere i aktivitet får ut aggresjon, og då tenkjer eg at han må gje mykje av seg sjølv under aktiviteten. Med tanke på friluftsliv og stimulering og spenning, så kan ein kanskje føreslå aktivitetar som krev ein del av personane. Slike typar aktivitetar kan til dømes vere bratte fjellturar, elvepadling og fjellklatring. Ein kan styrke dette med at forskning har vist at utfordrande, spennings- og risikofylt aktivitet kan vere med å erstatte det stimulibehovet rusmisbrukarar ofte har (Sjong, 1997).

4.2 Psykologiske effektar

Fysisk aktivitet kan betre den fysiske sjølvfølelsen og diverse andre viktige sjølvoppfattingar, som for eksempel kroppsbilete. Ein god fysisk form kan beskytte mot eventuelt belastande livserfaringar, kan verke muskelavslappande og vil deretter kunne verke berolegande. For nokre personar kan fysisk aktivitet òg kunne vere med å bidra til meir kreativitet og problemløysande tenking (Dahl, 2012). Personar med problem relatert til rus vil gjerne ha mange opplevingar av tap og følelsar av å ikkje klare å lukkast i forhold til jobb, skule og familie, og mange vil vere stigmatisert i samfunnet (Dahl, 2012).

«... Eg treng frisk luft. Å gå turar og sånt, det er ein veldig gunstig veremåte for meg. Eg likar meir det å gå enn å jogge og sånt, for då får eg meir aspekt rundt ting. Eg får nyansar, ser ting og høyrer fuglekvisper og andre forskjellige lydar. Dette er jo sånne små detaljar som du

tek for gitt til vanleg.» – Informant 1

«Å fiske, det likar eg. For då ligg du liksom bare i ein båt eller noko sånt og bare duppar, og då blir du litt sånn tom i hovudet, du slepp å sitja å tenka og gruble, du koplav av. Du får liksom eit avbrekk i frå den kjedelege situasjonen du sit i då.» - Informant 2

«Å gå turar det har hjelpe meg mykje. Sant, du går å sveitte veldig masse, og det er sånn umenneskeleg sveitning, sånn skikkeleg ubehageleg sveitning og sånn. Så det å få sveitta ut masse greier, då merke eg etterpå at eg er sånn, ja, eg føler meg veldig lett og då kan eg byrja med den tullinga mi igjen, sånn som eg eigentleg er.» – Informant 1

«... Spesielt når ein er åleine så set friluftslivsaktivitetar ein dempar på russuget, for då høyrer ein naturen og tenker på ein heilt annan måte. Ein finn roen på ein måte. Så det er jo ein positiv ting det å kunne bruke naturen, for å seie det sånn.» – Informant 3

Den opplevinga personar får av fred og ro ute i naturen er kanskje som regel oftast knytt til ei indre oppleving, altså at ein føler at ting fell på plass for ein og ein kan overskue heilheita (Mytting & Bischoff, 2008). Akkurat dette vert sett igjen i sitata ovanfor. Ein kan tydeleg sjå samanhengen av det å finne roen og bare få kople vekk tankane frå den kjedelege situasjonen dei elles set i. Dette kan kanskje gje personane ein positiv energi og motivasjon til å fortsetje med friluftslivsaktivitetar og eit liv utan rus. Naturen vil vere ein fristad for oss menneske og ein vil få ei oppleving av å vere i eit levande sanseleg samspel med den verda ein er ein del av. Når ein oppheld seg i naturen vil ein opphalde seg saman med uendeleg rike symbolverdiar. Fjellet vil gje både utsyn og distanse, samt perspektiv, ikkje bare på låglandet som befinn seg der nede, men òg på det livet ein lev. Det å gå inn i skogen høyrer saman med det å gå inn i seg sjølv som person (Miljøverndepartementet, 2009). Det å kople av og finne roen kan ein kople til det som Kaplan & Kaplan kallar for spontan oppmerksomheit der det ikkje er noko krav til verken energi eller anstrenging, men der det heller blir fremma avkopling og rekreasjon (Miljøverndepartementet, 2009).

Trening utandørs i naturlege omgjevnadar samanlikna med trening innandørs, vart assosiert med større kjensler av revitalisering og positivt engasjement, nedgang i spenning, forvirring,

sinne og depresjon, samt at dei fekk auka energi (Thompson Coon et al., 2011). Det kan ein òg sjå ut i frå dei sitata nemnt ovanfor. At det å få vere ute i naturen og bruke kroppen og sveitte, samt sjå kva naturen har å by på, kan vere ein faktor som lettar på stemninga til ein person. Ein ser livet på ein litt annan måte enn dersom ein er rusa, ein får liksom dei negative tankane vekk og får sett livet sitt i eit litt anna perspektiv. Dette er noko som vidare kan vere gunstig med tanke på å verte rusfri, altså det å kople av å tenke på andre ting som elles gjer livet godt.

4.3 Sosiale effektar

Dei sosiale effektane handlar som nemnt tidlegare om blant anna det å ha respekt for andre og seg sjølv, at ein skal kunne samarbeide i grupper, ha god kommunikasjon, danne vennskap, gje tilbakemeldingar på åtferd og det å høyre til ei eventuell gruppe (Miljøverndepartementet, 2009).

«Det sosiale har egentleg veldig mykje å seie. Det er fordi det er ein slags form for trening det òg med tanke på angsten.» - Informant 3

«... Sjølv sagt er det jo godt å ha nokon å snakke med dersom ein treng det. Det har mykje å seie det.» - Informant 2

«... Det er jo det å komme seg ut i skogen eller kva som helst å gjere på, det hjelp på, både på det sosiale og bare det å få gjort noko fysisk arbeid då, og sånne ting. Den kosen med maten og fellesskapet rett og slett...» – Informant 3

Det med sjølvoppfatting er eit fenomen som menneske alltid har vore opptatt av (Sjong, 1992). Dette er òg begrep som blir mykje nytta i samanheng med villmarksprogram og terapi generelt. Det er nokså kjent i psykologiske miljø at dei tankane og kjenslene som eit menneske har om seg sjølv, til dømes sjølvbilete eller oppfatting av seg sjølv, vil vere med å motivere åtferda deira. Det vil ofte vere ein skilnad mellom ein person si noverande oppfatting av seg sjølv og slik som han gjerne ønskjer å vere. Åtferda til ein person vil vere avhengig av korleis den vedkomande oppfattar situasjonen og seg sjølv som person i ein gitt situasjon (Sjong, 1992).

Forskarar ser på sjølvoppfatting som noko som kan bli lærd av kvart enkelt menneske gjennom eit heilt liv fylt med erfaringar med andre menneske og gjennom kontakt med den eksterne omverda. Den positive sjølvoppfattinga vil kunne auke med intensiteten og frekvensen av dei eventuelle erfaringane. Andre betydingfulle («significant others») vil i dette tilfellet vere andre personar som står den enkelte nær, og som kan påverke individet si sjølvoppfatting med feedback (Sjong, 1992).

Då intervjuet vart gjennomført, kom det tydeleg fram at det å vere sosial med andre var veldig viktig. Alle dei tre informantane hadde kjennskap til kvarandre frå før, og det meinte dei gjorde det litt lettare å vere til behandling og faktisk det å delta på aktivitetar. Bare det å høyre til ei gruppe menneske virka til å vere svært positivt for deira behandling, sjølv om det sjølv sagt kom an på dagsforma dei hadde. Nokre dagar kunne det å vere saman med andre vere ugunstig, men det var stort sett eit stort pluss å kunne finne på ting og snakke saman då det fort kunne bli tungt og einsidig å bare vere for seg sjølv heile tida. I tillegg så nemnte den eine informanten at han hadde angst og hadde derfor vore mykje for seg sjølv, men vidare sa han at det å finne på ting saman i grupper var ei slags trening for han på det området. Han såg at det var naudsynt å jobbe med dette og syns derfor det var kjekt å sjå betringar når dei var samla i store grupper på institusjonen.

4.4 Læringseffektar

Læringseffektane ein kan få er blant anna det å kunne løyse problem på ein annan måte, få ei betre naturforståing, skaffe seg ferdigheiter og få ei verdiklarleggjing (Miljøverndepartementet, 2009).

«Eg veit innerst inne at eg kjem til å klare det til slutt, og når eg då har kome meg gjennom dei fasane, dei strabasiøse fasane, så er jo det ein rus i seg sjølv å ha klart det.»

– Informant 1

«... Det gav ein liten sånn sjølvtilit, altså at eg klarar ting som alle normale folk klarar. For du set jo deg sjølv òg i ein bås, sant. For det går jo på det ein ikkje har klart i livet.»

– Informant 1

«Å sjå dei forskjellige årstidene, det er jo fantastisk! [...] Så kom sola litt fram og skimta, det var litt kaldt samstundes som sola varma litt. Og eg såg alle desse aspekta frå trea. Det var faktisk eit fantastisk skue. Det er sånne ting som er plassert på jorda for at du eigentleg bare skal nyte det, men vi tek det for gitt. Du må rett og slett ha ei oppvakning for å få sett det med dine egne auger.» - Informant 1

Natur og miljø er noko som er svært «in» i dagens samfunn, og friluftsliv har vorte sett på som eit såkalla «vidundermiddel» som kan substituere andre aktivitetar. I dette tilfellet kan ein sjå på det i samheng med problemløysing. Det at ein kan klare å løyse eventuelle problem kan gje tilfredsstilling og betre sjølvbiletet til ein person (Sjong, 1992). Dette kan ein sjå på i forhold til det å klare ting du tidlegare ikkje har klart, eller har hatt problem med. Som ein kan sjå i dei to første sitata ovanfor, så gir det tydeleg ein god følelse å meistre nye ting. I det eine tilfellet var det snakk om å gå ut å hente posten, noko som tidlegare hadde vore eit stort problem for denne informanten. Etter ei stund med mykje fram og tilbake så meistra han det, og det gav han ein skikkeleg god følelse. Ein kan jo håpe at rusavhengige personar vil opne augene sine å sjå viktigheita med å la kroppen få kvile frå rusen ved det å heller drive med aktivitetar ute i friluft. Alle desse tre informantane eg intervjuar var veldig bestemte på at dei ville verte rusfrie og leve eit liv utan rus, og at det hjalp på å vere ute i naturen å «kople av».

Informantane har hatt eit langvarig problem med rus og har derfor vore opphengt i sine behov knytt til rusen og dermed kanskje ikkje sansa omgjevnadane rundt seg sjølv i noko stor grad. Ein kan sjå eit døme på dette i det siste sitatet ovanfor. Stigsdotter & Grahn (2002) tek føre seg at ein person sine opplevingar av naturen kjem an på kor mykje ein er i stand til å ta til seg frå omgjevnadane og kor sterk den mentale styrken til personen er. Det kan kanskje vere eit behov for å lære seg å kjenne omgjevnadane på nytt og eventuelt lære verdien av å kunne meistre ulike former for ferdigheiter i naturen. Ein kan til dømes sjå på det slik at ein person som har hatt problem med rus kanskje har ein låg mental styrke og har meir enn nok med å konsentrere seg om seg sjølv. Personar med låg mental styrke har ofte vanskeleg med å engasjere seg i det som skjer rundt dei. Etter kvart som den mentale styrken stig, så vil dei kanskje kunne oppfatte meir av det som skjer i omgjevnadane og ta meir del i dette (Stigsdotter & Grahn, 2002).

5.0 Konklusjon

Det ser ut til å vere eit faktum at fysisk aktivitet gjennom friluftsliv kan ha ei rekkje positive effektar på personar med rusproblem. Desse effektane kan ein sjå i form av blant anna psykiske effektar, sosiale effektar, fysiske effektar og læringseffektar. I konklusjonen vil eg dra ut det som eg meiner er dei mest vesentlege helseeffektane ved bruk av friluftsliv som metode i rusbehandling. Det ser ut til at informantane vektlegg noko ulikt kva som kan knyttast til desse forskjellige effektane.

Gjennom denne forskinga har det vorte funne ein positiv samanheng mellom fysisk aktivitet gjennom friluftsliv, livskvalitet og psykisk velvære hos informantane. Det ser ut til at informantane får ein type stimuli gjennom å drive med friluftslivsaktivitetar. Vidare kan det sjå ut til at dei får ein følelse av ro både under og etter aktivitet. Informantane får òg opna augene sine for andre områder i livet, der nokre av dei var tydelege på at dei no ville ha eit normalt liv utan rus. Det verkar som det er av stor betydning for informantane å ha aktivitetar å fylle dagane med under behandlinga. Det ser òg ut til å vere enklare å halde seg vekke frå rusen ved å bruke friluftslivsaktivitetar, òg saman med andre personar, sidan dette ser ut til å kunne hindre dei i å tenkje på rusen. Positiviteten til informantane angående dette temaet kan ha ein samanheng med den positive grunninnstillinga nokre av informantane hadde til friluftsliv frå før av. Eg vil igjen minne om at dette er eit overflatisk perspektiv, men det gir eit innblikk og tydelege føringar for kva positive effektar friluftsliv kan ha i forbindelse med rehabilitering av rusmisbrukarar.

Det er eit håp om at denne bacheloroppgåva kan vere til nytte for andre personar eller institusjonar/organisasjonar, anten som hjelp eller bare som eit interessant tema å setje seg inn i. I denne arbeidsprosessen har eg lært svært mykje, og lært at det alltid vil vere moglegheit for endring dersom ein bare vil det sjølv. Det vil aldri vere for seint å gjere endringar.

5.1 Vidare forskning

Det er svært lite forskning på dette feltet, og eg meiner at det burde vore meir fokus på å finne ut meir om friluftsliv som metode ved rehabilitering av rusmisbrukarar. Og eventuelt vere med på å bidra til at det kjem meir fram i lyset slik at fleire vil starte bruken av denne typen rehabiliteringsmetode på sin institusjon. Dei personane eg intervjuar hadde tidlegare vore

aktive både innan friluftsliv og andre aktivitetar. Og ut i frå dette ville det vore spennande å sett om dei kom til å fortsetje med det når dei er ferdige med behandlinga si.

Eitt av dei siste spørsmåla i intervjuguiden min var; «*Syns du friluftsliv er eit område som bør satsast meir på innan rehabilitering av rusmisbrukarar?*» Her syns eg det kom fram tre ganske flotte svar, og vel derfor å legge dei ved nedanfor.

«Ja, det syns eg verkeleg! Ikkje minst fordi at nattesøvnen er ekstremt viktig sånn for at du skal få dagen til å følast nokon lunde bra. Det tar faktisk halvparten av uroen på ein måte. Det å gå inne i desse gangane her er så lite rehabilitering som det kan bli. Så ja, utan tvil. Få sveitta ut masse drit og komme deg ut.» – Informant 1

«... Jo meir ein brukar kroppen, jo meir ein utsetter seg for turar i skog og mark, og trening. Altså, det har jo mykje å seie. Du kan ikkje bare sitte i ro å ete deg frisk på tablettar for eksempel, det går ikkje. Du må yte fysisk anstrenging for å bli betre i både hovudet og i kroppen...» – Informant 2

«Ja, absolutt! Eg trur eigentleg alle har godt av den biten. Det hjelp jo på både kropp og sjel. Så, absolutt ja! Eg trur det er ein viktig del faktisk, sånn generelt.» - Informant 3

Som ein kan sjå ut i frå desse sitata, så er det ønskjeleg at det vert satsa meir på friluftsliv innan rehabilitering av rusmisbrukarar. Det kan fort bli tungt å bare vere inne på institusjonen og bli behandla med tablettar over ein lang periode. Mange slit kanskje med å få sove om nettene, og her får informant 1 fram kor viktig det er med ei god natts søvn for å kunne fungere nokon lunde normalt. Informantane var fast bestemt på at dette var noko som burde satsast meir på då det gav dei ein opptur i den elles tunge kvardagen.

Eg vil med dette oppfordre til vidare forskning på korleis fysisk aktivitet gjennom friluftsliv og friluftsliv generelt som metode kan hjelpe rusavhengige personar til eit betre og rusfritt liv, samt sjå korleis personar klarar seg etter eit avslutta opphald på institusjonar som brukar friluftslivsaktivitetar som eitt av sine hovudverkemiddel.

6.0 Referanseliste

Befring, E. (2010). *Forskningsmetode – med etikk og statistikk*. (2. utg.)

Oslo: Det Norske Samlaget

Bramness, J. G. (2012). Innledende ord. I: Lossius, K (red.). *Håndbok i rusbehandling – Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet*. (2. utg., 1. opplag) Oslo: Gyldendal Akademisk

Breivik, G. (2001). *Sug i magen og livskvalitet*. Oslo: Tiden Norsk Forlag

Dahl, T. (2012). Treningsterapi. Fysisk trening som behandlingsmetode. I: Lossius, K (red.). *Håndbok i rusbehandling – Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet*. (2. utg., 1. opplag) Oslo: Gyldendal Akademisk

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. (5. utg.) Oslo: Gyldendal Akademisk

Departementene. (2004). *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 – Sammen for fysisk aktivitet*. Oslo: Departementene

Det Kongelege Kulturdepartement. (2012). *Den norske idrettsmodellen*. St. meld. Nr. 26, 2011-2012. Bergen: Fagbokforlaget

Det Kongelege Miljøverndepartementet. (2001). *Friluftsliv. Ein veg til høgare livskvalitet*. St. meld. Nr. 39, 2000-2001. Oslo: Departementet

Evjen, R., Kielland, K. B & Øiern, T. (2012). *Dobbelt opp – Om psykiske lidelser og rusmisbruk*. Oslo: Universitetsforlaget

Gjerset, A., Holmstad, P., Raastad, T., Haugen, K. & Giske, R. (2012). *Treningslære*. (4. utg., 1. opplag) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Gråwe, R. W. (2007). Forståelse og behandling av personer med alvorlige psykiske lidelser og rusmisbruk. I: Almvik, A. & Borge, L. (red.). *Psykisk helsearbeid i nye sko*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Kringlen, E. (2011). *Psykiatri*. (10. utg., 1. opplag) Oslo: Gyldendal Akademisk

Kronholm, K. (2012). Avrusning. I: Lossius, K (red.). *Håndbok i rusbehandling – Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet*. (2. utg., 1. opplag) Oslo: Gyldendal Akademisk

Kvale, S & Brinkmann, K. (2010). *Det kvalitative forskningsintervju*. (2. utg) Oslo: Gyldendal Akademisk

Malt, U. F., Retterstøl, N & Dahl, A. A. (2004). *Lærebok i psykiatri*. (2. utg., 2. opplag) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Martinsen, E. W. (2000). Fysisk aktivitet for sinnets helse. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 120:3054-6.

Martinsen, E. W. (2007). Mennesker med psykiske lidelser. I: Almvik, A. & Borge, L. (red.). *Psykisk helsearbeid i nye sko*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Martinsen, E. W. (2011). *Kropp og sinn – Fysisk aktivitet – Psykisk helse – Kognitiv terapi*. (2. utg.) Bergen: Fagbokforlaget

Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse»*. Oslo: Miljøverndepartementet i samarbeid med Nordisk ministerråd

Mytting, I. & Bischoff, A. (2008). *Friluftsliv*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Mæland, J. G. (2010). *Forebyggende helsearbeid – Folkehelsearbeid i teori og praksis*. (3. utg.) Oslo: Universitetsforlaget

Prochazka, H., Bu, E. T. H. & Martinsen, E. W. (2009). Avhengighet og misbruk. I: Bahr, R. (red.). *Aktivitetshåndboken – Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Helsedirektoratet

Sjong, M. L. (1992). *Friluftsliv i behandling av belastede grupper. En oversikt over forskning og utredning*. DN-rapport, nr. 8. Trondheim: Direktoratet for Naturforvaltning

Sjong, M. L. (1997). Friluftsliv som virkemiddel for helse og livskvalitet – hva sier forskningen? *Kroppsøving* nr. 1, s. 12-16

Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture* 13, s. 60-69

Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M. H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environ. Sci. Technol.* 45, 1761-1772

7.0 Vedlegg

7.1 Vedlegg 1

Munnleg samtykke

Namnet mitt er Helene Saghaug Lillesletten, er 23 år og kjem frå Kvinnherad. Eg går no det siste året på bachelorgraden idrett, fysisk aktivitet og helse ved Høgskulen i Sogn og Fjordane. Eg held no på med bacheloroppgåva mi og det er grunnen til at eg vil snakke spesielt med deg. Eg kjem til å nytte informasjonen eg får ut i frå eit lite intervju med deg og observasjon under praksisperioden min her i denne oppgåva. Denne informasjonen eg får ut i frå intervjuet kjem eg til å nytte til å svare på problemstillinga mi; «Kva effekt har bruk av friluftsliv i rehabilitering av rusmisbrukarar?». Leveringsfristen for oppgåva mi er 19. desember 2012.

Ved utføring av intervjuet skal eg stille nokre spørsmål som eg kjem til å ta opp på bandopptakar. Dersom du har innvendingar til dette, så er det fritt fram til å fortelje. All den innsamla informasjonen vil bli behandla konfidensielt og alle opplysningar vil bli anonymisert slik at ingen individ skal kunne kjennast igjen i oppgåva. Den informasjonen som blir teken opp på bandopptakaren vil bli sletta etter behandling, slik at det ikkje vil vere mogleg for andre å høyre kva du/dykk har sagt. All deltaking når det gjeld intervju vil vere frivillig, det vil seie at du når som helst under intervjuet kan avbryte eller velje å ikkje svare på eit spørsmål. Som sagt så skal dette vere frivillig og ikkje noko tvang, men eg håpar at du/dykk vil vere med å hjelpe meg slik at eg kan få ei best mogleg besvaring på bacheloroppgåva mi. Her vil det ikkje vere dumme svar, sidan alt kan vere relevant for mi besvaring. Er det nokon innvendingar til dette som har blitt teke opp i dette skrevet?

Tusen takk!

Helene S. Lillesletten

Bruk av friluftsliv i rehabilitering av rusmisbrukarar

Intervjuguide

Bakgrunn:

- Kjønn, alder
- Kor lenge har du vore rusavhengig?
 - * Kva var årsaka til rusproblema dine?
 - * Kan du fortelje om kva rusmiddel du har nytta mest, og kvifor?
- Kva forhold har du/har du hatt til friluftsliv gjennom oppveksten?
 - * Kan du fortelje litt om kva forhold du har til friluftsliv i dag?

Rehabilitering:

- Fortel litt om kva typar rehabilitering du har nytta som hjelp mot rusproblema dine?
 - * Er det nokon av behandlingane som har hjelpe mot rusproblema dine?
- På kva måte har friluftsliv som aktivitet og metode hjelpe deg for å rehabilitere mot problema dine?
 - * Korleis opplev du friluftslivsaktivitetane her?
 - * Syns du friluftslivsaktivitetar er med på å dempe lysta på rusmiddel?
- Er det nokre aktivitetar du føler har betre effekt enn andre?
 - * Kan du fortelje meir om kvifor nettopp desse aktivitetane hjelper deg?
 - * Har bruken av friluftsliv under opphaldet her hatt noko positiv effekt på deg?
 - * I så tilfelle, kva er det med friluftslivsaktivitetar som skil seg frå andre aktivitetar?
- Når du nyttar friluftsliv som ein del av rehabiliteringa, kan du fortelje litt om betydninga av det å vere i naturen – Kva betyr naturen for deg?

- Kor mykje har det sosiale å seie for rehabiliteringa?

* Kan du fortelje litt meir konkret korleis gruppa med leदारar og andre personar fungerer saman og betydinga av dette for di oppleving og rehabilitering?

- Kva er det mest sentrale ved å nytte friluftsliv som ein del av rehabilitering og rusproblem, er det naturen i seg sjølv, aktivitetane i naturen, det sosiale med gruppa, samtalane i etterkant eller kva seier du?

Framtida og vegen vidare:

- På kva måte skal du i etterkant av opphaldet fortsetje rehabiliteringa di?

- Syns du friluftsliv er eit område som bør satsast meir på innan rehabilitering av rusmisbrukarar?

* Kan du utdjupe meir kvifor ein eventuelt bør satse meir på friluftsliv som ein del av rehabiliteringa for rusmisbrukarar?

- Er det andre ting du ønskjer å ta opp i forbindelse med rehabilitering og rusproblem?

- Takk for praten!