



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Gatefotball- en vei tilbake

Street football -a way back

Kandidat nr. 103.

Folkehelse med vekt på kosthold og fysisk aktivitet

Høgskolen på Vestlandet

Veileder: Ulrike Liisberg

30.05.2019

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 10.

Abstract

Regular physical activity causes several positive effects both for the mental and physical health. Physical activity and exercise have been shown to be beneficial in preventing and treating several forms of diseases and ailments. Based on my own positive experiences about physical training during drug rehabilitation, I have chosen to examine this in a setting of organized training for addicts.

The purpose of the investigation is thus to search for reasons for how addicts can go through a low threshold activity, such as street football, to motivate and help them back to work. The execution of this study has been performed by use of qualitative research methods in the form of personal interviews of two players and their coach.

The study finds that physical exercise has contributed to an increased coping ability and self-esteem. This has further motivated some players to start work-training with the goal of returning to ordinary working conditions and thus be reunited with the norms of society. The study also finds that factors such as fellowship, friendship and the sense of belonging are of great importance for some addicts in order to remain motivated and drug-free among. The study thus conclude that organized street football appears to be an arena which satisfies these criteria, and this is the reason for why street football can contribute to bring some addicts back to work.

Forord

Denne oppgaven er en avsluttende bacheloroppgave i Folkehelse med vekt på kosthold og fysisk aktivitet, ved Høgskolen på Vestlandet. Den tar for seg hvordan man kan benytte fysisk aktivitet som motivasjon for arbeid og rusfrihet. Oppgaven er basert på en kvalitativ undersøkelse hvor ett fotball lag for rusavhengige har blitt studert. Det er trener for laget og to av dets spillere som har deltatt i undersøkelsen. Arbeidet med oppgaven har vært både spennende, utfordrende og lærerikt.

Jeg vil benytte anledningen til å takke min veileder Ulrike Liisberg, som har hjulpet meg godt og vært en god støtte underveis i oppgaven.

Jeg vil også takke treneren for hans imøtekommelse og hjelpsomhet. Mest av alt ønsker jeg å takke spillerne på laget, som har vært så åpen og delt sin historie med meg. Det setter jeg virkelig stor pris på.

Bergen, 25.02.2019.

Innhold

Abstract	1
Forord.....	2
1.0 Innledning.....	5
1.3 Problemstilling.....	5
1.3.1 Avgrensinger i oppgaven.....	6
2.0 Teoretisk ramme	6
2.1 Fysisk aktivitet	6
2.1.1 Anbefalinger om fysisk aktivitet.....	6
2.1.2 Effekter av fysisk aktivitet	7
2.1.3. Fysisk aktivitet og den mentale helsen	7
2.2 Rus	7
2.2.1 Misbruk og avhengighet	8
2.2.2 Fysisk aktivitet i rusbehandling	9
2.3 Motivasjon for endring	9
2.4 Gatelag	10
3.0 Metode.....	11
3.1 Valg av metode	11
3.1.1 Kvalitativt intervju	11
3.1.2 Utvalg.....	11
3.1.3 Etske hensyn	12
4.0 Resultater/funn.....	13
4.1 Gatelaget for denne studien.....	13
4.2 Trening i tilfriskning	13
4.3 Motivasjon for trening	14
4.4 Sosialt nettverk.....	15

4.5 Motivasjon for arbeidstrening og verdien av den	15
4.6 Lagbygging	16
4.7 Arbeidstrening	18
5.0 Drøfting	19
5.1 Metode	19
5.2 Fysisk trening og arbeidstrening som motivasjon mot rus	20
5.3 Fotball- mye mer en trening.....	21
6.0 Konklusjon.....	23
Referanseliste.....	23
Vedlegg 1.....	27
Vedlegg 2.....	30
Vedlegg 3.....	34
Vedlegg 4.....	35

1.0 Innledning

Tema for denne oppgaven falt ganske naturlig for meg. Jeg har selv lang erfaring fra egen strid mot rusen og har derfor dyp innsikt i de utfordringene som deltakerne i denne undersøkelsen står ovenfor. Jeg har vært i flere behandlingstiltak både som ungdom og som voksen, og har dermed også deltatt i flere tradisjonelle ettervern. Med tradisjonelle ettervern mener jeg ettervern som fungerer som gruppeterapi mellom pasienter i ettertid av behandling og deres pårørende. Dette kan for mange være av stor betydning. Det jeg har savnet med slike ettervern er mangel på tilførsel av noe nytt. Noe som hjelper deg videre fra det punktet man er kommet til etter behandling, det er nemlig da de store utfordringene møter deg. Man trenger noe nytt. Man trenger et nettverk der man kan treffe andre mennesker, noe å fylle hverdagen med. Man trenger å ha mål, små eller store. Det må være en mening med livet, noe som betyr noe. Jeg ble derfor svært begeistret da jeg fikk vite om gatelaget.

Regelmessig fysisk aktivitet medfører flere positive innvirkninger både på den mentale og den fysiske helsen (Helsenorge, 2019). Fysisk aktivitet er en viktig kilde for å forebygge plager og sykdommer, samtidig som det fører til økt velvære og overskudd i hverdagen. Det har også vist seg at organisert fysisk trening kan ha god effekt i behandling av rusavhengighet (Bu, Martinsen & Prochazka, 2015, s. 208). Deriblant kan fysisk aktivitet og trening dempe et subjektivt ubehag i abstinensstiden, men kan også redusere faren for tilbakefall ved å redusere rus-sug. I tillegg kan det forebygge og lindre eventuell forekomst av angst og depresjoner. Fysisk aktivitet har også vist seg å kunne styrke selvfølelsen og bidra til å fylle tomrom etter rusmisbruket (Bu, Martinsen & Prochazka, 2015, s.208). Fysisk aktivitet har spilt en viktig rolle i min tilfriskning. På bakgrunn av det har jeg ønsket å undersøke om dette også kan gjelde også kan gjelde for andre rusavhengige og videre fordype meg i hvordan man kan legge til rette for dette i organiserte idrettstilbud for rusavhengige, slik som gatefotball.

1.3 Problemstilling

Hvordan kan man gjennom lavterskeltilbudet gatelag, motivere og hjelpe rusavhengige tilbake i arbeid?

1.3.1 Avgrensinger i oppgaven

I denne studien er det sett på hva som motiverer spillerne til å fortsette med fotballtreningen og til å starte opp arbeidstreningen. Det er kun foretatt intervju av personer som har vært igjennom arbeidstrening og som har kommet ut i fast arbeid. I tillegg har det vært foretatt intervju av trener som har ansvar for å legge til rette for fotballtrening samt å følge opp arbeidstreningen.

2.0 Teoretisk ramme

2.1 Fysisk aktivitet

Menneskekroppen er skapt for bevegelse, og nesten alle organer og vev påvirkes av fysisk aktivitet med det samme kroppen aktiveres (Henriksson & Sundberg, 2015, s. 8). Ifølge Henriksson & Sundberg (2015, s. 8) kan regelmessig fysisk aktivitet være med på å forebygge og redusere risikoen for livsstilssykdommer samt tidlig død. I tillegg fører regelmessig fysisk aktivitet til økt energioverskudd, velvære og livskvalitet (Helsedirektoratet, 2014). Det er vanlig å skille mellom fysisk aktivitet og fysisk trening (Dahl, 2011, s. 295). Begrepet fysisk aktivitet omfavner all kroppslig bevegelse som følger av muskelarbeid som fører til økt energiforbruk. Fysisk trening kan defineres som systematisk påvirkning av kroppen over tid, hvor målet er å endre de fysiske, psykiske, koordinative og sosiale forutsetningene som danner grunnlaget for prestasjonsevnen (Gjerset, Holmstad, Raastad, Hagen, Giske, 2016, s. 9). Både fysisk aktivitet og fysisk trening har positiv effekt på helsen.

2.1.1 Anbefalinger om fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet og trening kan utføres med forskjellig intensitet, jo høyere intensiteten er desto større blir som regel den prestasjons- og helsemessige effekten av det (Henriksson & Sundberg, 2015, s. 10). Aktiviteter som medfører raskere pust enn normalt defineres som aktivitet med moderat intensitet, eksempelvis rask gange (Helsedirektoratet, 2016).

Aktiviteter som medfører mye raskere pust enn normalt defineres som høy intensitet, eksempelvis løping. Anbefalingene om fysisk aktivitet for voksne er minst 75 minutter med høy intensitet eller 150 minutter med moderat intensitet per uke (Helsedirektoratet, 2016).

Man kan kombinere intensitet og varighet, og man kan dele opp aktivitetene, men det bør minst være 10 minutter sammenhengende aktivitet. Det er også anbefalt og utføre styrketrening som belaster de store muskelgruppene som setet og lår, to til flere dager i uken (Norsk helseinformatikk, 2016).

2.1.2 Effekter av fysisk aktivitet

Når man er fysisk aktive blir kroppens ulike organsystemer belastet (Henriksson & Sundberg, 2015, s. 10). Regelmessige belastninger medfører positive tilpasninger som gir gevinster både i form av bedret presentasjonsevne samt bedret fysisk helse (Gjerset et al., 2016, s. 557). Om man ikke belaster kroppen for regelmessig fysisk aktivitet vil man få motsatt effekt, og kroppen tilpasser seg inaktivitet. En inaktiv livsstil vil medføre redusert funksjon i flere viktige kroppsfunksjoner, og er derfor å regnes som en av de største helsetruslene gjennom livet (Gjerset et al., 2016, s. 557). De mest vanlige sykdomstilfeller i dag er relatert til livstil og kalles gjerne for livsstilssykdommer. De mest utbredte livsstilssykdommene i Norge er hjerte- og karsykdommer, overvekt og fedme, type 2- diabetes og muskel- og skjelettlidelser som osteoporose (Mæland, 2016, s. 39-43).

2.1.3. Fysisk aktivitet og den mentale helsen

Det er ikke bare den fysiske helsen som responderer på regelmessig trening og fysisk aktivitet, den mentale helsen har også positiv effekt av en aktiv kropp. De som er i regelmessig aktivitet har blant annet 70% mindre risiko for å få depresjoner sammenlignet med dem som er inaktive (Gjerset et al., 2016, s. 567). Effekten av treningen syntes å ha en sammenheng med intensiteten og hyppigheten av treningen. Det er flere årsaker til at trening og fysisk aktivitet påvirker den mentale helsen positivt. Blant annet har det vært lenge kjent at fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet kan øke endorfinnivåene i hjernen (Gjerset et al., 2016, s. 567).

Når nivåene i disse stoffene øker opplever man en følelse av å være mer oppstemt, i tillegg kan de også bidra til å redusere følelsen av smerte (Børjesson, Karlson, Knardahl, Mannerkopi, Mannheimer, 2011, s. 582-587). Denne effekten er dog kortvarig. Regelmessig fysisk aktivitet ser også ut til å stimulere nydannelsen av celler i hjernen som er viktige for hukommelse og læring (Gjerset et al., 2016, s. 568). Fysisk aktivitet har positiv innvirkning på søvn og kan redusere angst (Helse Norge, 2019). I tillegg ser det også ut til at fysisk aktivitet virker positivt inn på stresshåndtering (Jonsdottir & Ursin, 2015, s. 603).

2.2 Rus

Det er lite trolig at noen mennesker begynner med rusmidler fordi de ønsker å bli rusavhengige uten kontroll over eget liv (Lossius, 2011, s. 22). Ruslidelser kan ramme alle, men noen synes likevel å være mer utsatt enn andre. Barn med depresjoner, alvorlig angst, alvorlige traumer, ubehandlet AD/HD, spiseforstyrrelser, tilknytningsproblemer og

relasjonsskader er mer sårbar for å utvikle en rusproblematikk (Lossius, 2011, s. 21).

Rusavhengighet består av komplekse tilstander som er påvirket av nevrologiske, genetiske, fysiske og miljømessige forhold.

Skal man forstå bruken og utviklingen av avhengigheten er det nødvendig å ta rusens mangeartede funksjoner innover seg. Blant annet påvirker rusen de samme delene av hjernen som aktiveres når man opplever nærhet og glede i forhold til andre mennesker (Lossius, 2011, s. 22). Rusmidler regulerer også intensiteten i følelser som glede, sinne og tristhet, i tillegg kan den dempe ulike former for angst og uro. Å være i ruset tilstand gjør også at hverdagens realiteter forsvinner en liten stund. Rusen justerer behovet for avstand eller nærhet fra andre, og kan fylle emosjonelle tomrom og dempe psykiske og/eller fysiske smerter (Lossius, 2011, s. 22).

2.2.1 Misbruk og avhengighet

Når en person gjentar bruk av rusmidler som fører til problemer og negative konsekvenser for sitt eget liv, defineres atferden som misbruk (Bu, Martinsen & Prochazka, 2015, s. 205).

Kjennetegn ved et skadelig rusbruk er et brukermønster hvor inntak av rusmidler gir alvorlige psykiske eller fysiske skader (Lossius, 2011, s. 24).

Det norske helsevesenet bruker den internasjonale sykdomsklassifikasjonen ICD-10 til å diagnostisere rusproblemer (Lossius, 2011, s. 24). Denne sykdomsklassifikasjonen skiller mellom et skadelig rusbruk og avhengighet til rus. Slik definerer ICD-10 avhengighet:

«Et spektrum av fysiologiske, atferdsmessige og kognitive fenomener der bruken av en substans eller substansklasse får en mye høyere prioritet for en gitt person enn atferd som tidligere var av stor verdi (ICD-10:73, referert i Lossius, 2011, s.24).

Sterk lyst eller trang til å ruse seg, problemer med å kontrollere inntaket og det å kunne stoppe før man mister kontroll, er alle kjennetegn på avhengigheten (Lossius, 2011, s. 24). Det er også vanlig at man utvikler kraftige fysiske og for noen medisinsk farlige abstinenssymptomer når man slutter å innta stoffet. Et annet tegn på avhengighet er toleranseutvikling, altså at en person må øke dosen for å kunne oppnå den samme effekten av rusen som tidligere (Lossius, 2011, s. 24). Etter hvert vil for mange rusen overskygge alle andre livsforhold. Og selv om rusinntaket fører med seg konsekvenser som virker negativt inn på både psykiske, fysiske, økonomiske og sosiale forhold, vil personen fortsette å ruse seg (Lossius, 2011, s. 24).

2.2.2 Fysisk aktivitet i rusbehandling

Ifølge Helsedirektoratet (2019) har mennesker med skadelig bruk og rusavhengighet større risiko for å utvikle fysiske helseproblemer. I tillegg har personer med amfetaminavhengighet ofte redusert skjeletthelse (Psykisk helse, 2019). Det er flere faktorer som spiller inn i det svekkende helsebilde, men fysisk inaktivitet spiller en viktig rolle. Helsedirektoratet (2019) anbefaler å ta i bruk fysisk aktivitet som en terapeutisk tilnærming av rusbehandling, men at den da tilpasses individuelt og brukes jevnlig. Videre hevdes det fra Helsedirektoratet (2019) at man muligens kan redusere bruk av rusmidler og forebygge tilbakefall, dersom man legger til rette for regelmessig bruk av trening og fysisk aktivitet.

Martinsen (2006, s. 121) hevder at om lag halvparten av befolkningen en gang i livet vil utvikle så store psykiske lidelser at vil trenge profesjonell hjelp for å håndtere problemet. De mest vanligste tilfellene er stemningslidelser; som oftest depresjoner, angstlidelser og rusmisbruk/rusavhengighet (Martinsen, 2006, s. 121). Fysisk aktivitet kan forebygge og ha positiv innvirkning på noen former for angst (Martinsen & Taube, 2015, s. 214). I tillegg vil det å være fysisk aktiv være svært gunstig både for å hindre og behandle forekomst av depresjon (Andersson, Kjellman, Martinsen & Taube, 2015, s. 275). Andre effekter ved fysisk aktiviteter som er positiv i forhold til rusbehandling er positiv mestringsfølelse, demping av abstinens, bedre selvfølelse og selvbilde, mer overskudd, bedre søvn, positiv innvirkning på humøret og sosialt fellesskap (Psykisk helse, 2019).

2.3 Motivasjon for endring

Ifølge Normann, Sandvin & Thommesen (2013, s. 62) blir ofte mestring koblet sammen med håp og motivasjon i rehabiliteringssammenheng. Håp kan i et psykologisk perspektiv forstås som følelsen og kunnskapen om at det finnes en utvei fra vanskelighetene og at man kan mestre situasjonen. Begrepet motivasjon brukes for å beskrive drivkraften bak en handling (Normann, Sandvin & Thommesen, 2013, s. 62). Man kan skille mellom intern og ekstern drivkraft (Gagné & Deci, 2005, s. 332). Den indre drivkraften kjennetegnes hos personer som utfører en aktivitet fordi de selv er genuint interessert og oppnår tilfredshet ved å gjøre det. Ekstern drivkraft derimot betegnes som aktiviteter utført av personer som handler fordi det vil medføre belønning eller straff dersom aktiviteten utføres eller ikke (Gagné & Deci, 2005, s. 332).

Mennesker som har mistet kontroll over eget liv og som opplever at livsbetingelsene er radikalt forandret, kan likevel ha håp dersom man kan se muligheten for å kunne påvirke sin

egen situasjon (Normann, Sandvin & Thommesen, 2013, s. 63). Dersom en person opplever å ha mulighet til å gjøre egne valg og samtidig styre sin egen rehabiliteringsprosess, vil det i seg selv kunne være en motiveringsfaktor. Opplever man derimot at noen andre tar over styringen vil det kunne medføre mangel på motivasjon (Normann, Sandvin & Thommesen, 2013, s. 63).

Hos personer som er rammet av rusavhengighet bærer avhengigheten ofte preg av to sterke motsetninger (Hole, 2014, s. 106). På den ene siden er personen dominert av en sterk trang til å opprettholde en ruskontinuitet, på den andre siden har personen et ønske om å komme bort fra alt det negative avhengigheten medfører og gjenvinne kontroll over eget liv. Ifølge Hole (2014, s. 106) er dette styrkeforholdet individuelt og vil variere over tid. Videre hevder Hole (2014, s. 106) at dette må tas i betraktning når man skal forstå begrepet motivasjon i kampen mot rusavhengighet.

2.4 Gatelag

Gatelag er et lavterskeltilbud om fotballtrening for mennesker med alle former for rusmiddelavhengighet, uavhengig av kjønn, etnisitet og seksuell legning (Fotballstiftelsen (a), 2018). Det vil si for personer i aktiv rus, mennesker som er i rehabilitering eller de som har klart å bli rusfri. Etter engelsk modell ble ideen om å utvikle gatelag i norske toppklubber lansert for første gang i Fredrikstad i 2011 (Brann, 2019). Det er i dag 19 gatelagt i Norge, alle klubbene har samarbeid med kommunene (Fotballstiftelsen (a), 2018). Lagene er organisert gjennom Fotballstiftelsen (heretter kalt FS) som er et sentralt organ med formål om å skaffe finansiering og sørge for en sunn drift. Helsedirektoratet er FS viktigste bidragsyter og gir årlig livsnødvendige midler som går til drift av FS og til aktiviteter i klubbene (Fotballstiftelsen (b), 2018). FS har også flere samarbeidspartnere som Orkla, Rotary og Unisport (Fotballstiftelsen (c), 2018).

Hensikten med gatelaget er å gi et tilbud som kan føre til at flere kan ha en meningsfylt og rusfri hverdag (Brann, 2019). Målet er å gi økt livskvalitet og mestringsfølelse gjennom felleskap og fysisk aktivitet i en trygg arena. Dette har ført til økt motivasjon hos flere deltakere til å ta steget videre og arbeide seg ut av rusen og tilbake til samfunnsdeltakelse (Fotballstiftelsen, 2018).

3.0 Metode

3.1 Valg av metode

Denne studien er basert på et kvalitativt forskningsdesign. Valget av metoden ble gjort på bakgrunn av et ønske om å gå i dybden i forskningsprosjektets fenomen for å forsøke å forstå dets sosiale virkelighet best mulig. Empiri for prosjektet har blitt innhentet gjennom personlig intervju med to av tiltakets deltakere og en ansatt.

Kvalitativ forskningsmetode kan innebære innhenting av kunnskap både på gruppe og individnivå, og foregår gjerne i form av kvalitativt intervju og/eller observasjoner (Brottveit, 2018, s. 65). Fordi hensikten er å innhente detaljrik informasjon og kunnskap om bestemte fenomener, grupper eller individer er utvalget av informanter som regel lite. Målet for undersøkelsen er å hente inn data som danner grunnlag for en ny innsikt eller forståelse av fenomenet som undersøkes (Brottveit, 2018, s. 66). Kvalitativ metode er fleksible og tillater stor grad av tilpasning og spontanitet i interaksjon mellom informant og forsker (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 17).

3.1.1 Kvalitativt intervju

Kvalitative intervju er en fleksibel metode som er meget anvendelig for å skaffe fyldig og detaljert informasjon (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 77). Et forskningsintervju kjennetegnes ved åpne spørsmål og svarkategorier, som gjør at informanten står fritt til å svare med egne ord (Brottveit, 2018, s. 89). Dette gjør at intervjuet bærer preg av å være en samtale. Et kvalitativt intervju er ofte gjennomført ut ifra en intervjuguide som er veiledende for hvilke spørsmål og temaer som skal tas opp. Intervjuet kan være mer eller mindre strukturert, det vil si hvordan intervjuguiden er tilrettelagt på forhånd (Christoffersen, Johansen, 2012, s. 78). Halvstrukturerte intervjuer karakteriseres med faste hovedspørsmål, samtidig som det gis rom for utdypning og tilleggsspørsmål (Brottveit, 2018, s. 89). I dette prosjektet ble det gjennomført halvstrukturerte intervjuer.

3.1.2 Utvalg

I denne studien er det foretatt kvalitative intervjuer av tre personer tilhørende gatelaget. De tre informantene består av to spillere og deres trener. Trener har fram til nå har hatt ansvar for arbeidstreningen i tillegg til fotballtreningen. Det er trener på gatelaget som har valgt spillere

til intervjuene, men med et krav om at de har gjennomført arbeidstrening. Spillerne som er intervjuet har begge vært aktive i gatelaget i minst ett år. De har begge vært igjennom arbeidstrening og har blitt fast ansatt av eksterne bedrifter.

3.1.3 Etske hensyn

Opplysninger og vurderinger som gjør det mulig å identifisere enkeltpersoner regnes som personopplysninger (Christoffersen, Johansen, 2012, s. 43). For eksempel undersøkelser der direkte opplysninger som navn eller personnummer eller indirekte opplysninger som kjønn, arbeidsplass eller alder blir oppgitt, er å regne som personopplysninger. Skal man samle inn og behandle personopplysninger må man foreta en vurdering på om disse er meldepliktige eller konsesjonspliktige (Christoffersen, Johansen, 2012, s. 43). Det utløses meldeplikt eller konsesjonsplikt dersom prosjektet omfatter behandling av personopplysninger eller dersom opplysningene skal helt eller delvis lagres elektronisk.

I forkant av studien ble det derfor søkt til Norsk Senter for forskningsdata (heretter kalt NSD) om å få bruke lydbånd under intervjuene. NSD har ansvar for å vurdere forsknings- og studentprosjekter som behandler personopplysninger (NSD, 2019). Det ble valgt å bruke lydbånd for å få mest mulig utbytte av informasjonen som ville komme fram under intervjuene. Etter godkjenning fra NSD ble forskningsarbeidet satt i gang.

Deltakerne fikk hver sitt infoskriv som beskrev hva studien hadde for hensikt og hvordan opplysninger fra deltakerne ville bli oppbevart og behandlet (se vedlegg 1, 2). Det ble også opplyst om deres rettigheter til innsyn samt deres rett til å kreve eventuelle endringer eller sletting av data. Likeså ble det informert om at all data vil bli anonymisert i studien. Alle informantene har skrevet under på kontrakt før intervjuene startet. Data som ble samlet inn ble oppbevart på pc og informantens navn ble erstattet med koder for å sikre personvern. Andre personopplysninger som fødselsdato, adresse, arbeidsplass etc. ble heller ikke lagret sammen med dataen. Når studien er avsluttet blir all innhentet data slettet, dette ble også beskrevet i infoskrivet til deltakerne.

For å bevare spillernes anonymitet i teksten vil de herunder refereres til som GS1 og GS2 som står for gatespiller 1 og 2. Trener blir ikke anonymisert utover sin rolletittel. Eventuell dialekt hos deltakere har blitt oversatt til bokmål i hensikt av å bevare deres anonymitet.

4.0 Resultater/funn

4.1 Gatelaget for denne studien

I samtale med trener ble han spurt om å greie ut om tiltaket gatelaget. Det kom da frem at sportsklubben startet opp gatelaget i april 2015. Det er to faste treningsdager i uken. Det er aldri ferie eller røde dager som gjør at treninger uteblir. Før og etter trening er det felles frokost og lunsj for å sørge for at alle får i seg mat og blir sosialt inkludert før og etter treningsøkten. Det arrangeres også treningskamper og vanlige kamper mot samarbeidspartnere og andre gatelag. Hvert år arrangeres det også to nasjonale mesterskap innen gatefotball, dette anses å være høydepunkter innenfor gatelagfotball. Alle over 18 år er velkommen på trening forutsatt at man er rusfri på treningsdagen. Det er nulltoleranse for rus på trening. Treningstøy og fasiliteter er ordnet av fotballklubben. Det er per i dag fem-seks faste spillere og 15 stykker som kommer med jevne mellomrom.

I forbindelse med gatelaget er det fire ansatte som legger til rette for aktivitet og den daglige driften av laget. Teamet består av trener som har ansvar for trening og arbeidstreningen. Treneren er en profilert tidligere proffspiller og har spilt både nasjonalt og internasjonalt. Han er for mange et idol og en som flere har sett opp til. En tidligere politimann som er sikkerhetssjef for Stadion er innom og har treninger av og til, han er tilgjengelig for spillere etter behov. Leder for samfunnsansvar innad i klubben som legger til rette for praktiske detaljer rundt laget er også en samtalepartner for spillerne. Og nylig har Bergen kommune ansatt en sosionom som skal jobbe med laget. Han skal ta over hovedansvaret rundt arbeidstreningen samt det miljøterapeutiske arbeidet rundt gruppen.

4.2 Trening i tilfriskning

Gatelagsspillerne ble spurt om å fortelle litt om deres bakgrunn i forkant av deres deltakelse i gatelaget. Da kom det fram at begge spillerne har hatt en ruskarriere med varighet på 15 til 25 år. De har begge vært rusfri i overkant av 18 måneder. GS1 kunne fortelle om store psykiske problemer med hovedvekt på angst som følge av mange år med rus. Han startet på gatelaget etter 1 års opphold i rusbehandling. Videre fortalte informanten at det å skulle sosialisere seg på gatelaget som rusfri, opplevdes som svært vanskelig i starten. GS1 forklarte at det var svært utfordrende å møte nye mennesker som rusfri fordi det var en fremmed situasjon å være i. I tillegg følte han at man måtte prestere på banen. Som følge av dette var det like før han sluttet, men er i dag veldig glad for å ha klart å stå i det. GS1 begrunnet utfallet med at

mottakelsen i laget var så bra og at man ble godt ivaretatt når man kom på trening. På spørsmål om bakgrunnen for deltakelse i gatelaget svarte GS2 at han kom inn på laget i etterkant av et fengselsopphold. Invitasjonen kom fra en bekjent som allerede hadde vært på gatelaget i ett år.

På spørsmål om hva det betyr å komme på trening svarte GS1 at etter oppstart på gatelaget har han klart å utvikle seg enormt mye. Først og fremst psykisk, men også fysikken har blitt mye bedre.

«Det har vært inngangen min til et normalt liv det å komme her» GS1.

Han begrunnet videre med at dette er en plass man ønsker å være og at det forventes noe av dem som deltar. Intervjupersonen legger til at dette har svært høy betydning for ham, fordi han har ikke hatt det slik før.

På samme spørsmål svarte GS2: «Det betyr alt å få komme på trening. Det betyr at jeg får treffe gutta og være rusfri og jobbe på stadion».

Når det ble spurt om deltakelsen i gatelaget bidrar i deres tilfriskning svarte GS1 at det har alt å si. Dersom han ikke hadde hatt gatelaget ville fallhøyden vært mindre dersom et tilbakefall skulle oppstå.

«Jeg kan ikke føkke det til, jeg har så mye gående her og de har hjulpet meg så sykt mye».

GS2 fortalte at tilfriskningen betyr at samvær med datteren skal snart bli gjenopprettet. I tillegg får GS2 jobbe på stadion, og da må man være nøktern la han til.

4.3 Motivasjon for trening

GS2 fortalte at det er gutta på laget og treneren som er motivatorer for å komme på trening. Ifølge GS2 er treneren en svært viktig person med godt humør og en som tar godt vare på gatelagets spillere. GS1 delte denne oppfatningen og la til at det er svært godt miljø i klubben og at er mye motivasjon i å kunne være en del av dette. Begge intervjupersonene oppga at de også trener utenom fotballtreningen, men at det har skjedd som følge av deres deltakelse i laget. GS2 deltar også fast i et annet gatelag i byen. GS1 kunne i tillegg meddele at dersom han opplevde rus-sug, noe som skjedde ganske ofte, brukte han trening som distraksjon.

4.4 Sosialt nettverk

Informantene blir spurt om å fortelle litt om hvordan deres deltakelse i gatelaget har påvirket deres sosiale nettverk. GS1 svarer at det er nettopp gatelaget som har påvirket nettverket.

«Det er her jeg har bygget nettverket mitt, rundt de her».

Videre fortalte han at deltakelsen i gatelaget har vært helt avgjørende, og at foruten hadde det ikke eksistert noe nettverk. GS2 svarer at gatelaget har medført flere gode kameratskap.

«Det betyr mye. Andre jeg kjenner er enten fortsatt i rusen eller så er de død» GS2.

Videre forteller han at de ringer hverandre og finner på ting sammen som å bowle, spille biljard også sees de til fotballkamper.

GS1 samsvarte med dette. Spillerne inkluderer også de ansatte i forbindelse med gatelaget i sitt nettverk. GS2 sa at dersom det oppstår et sug etter rus, er det mulig å ringe og snakke med dem uansett hvilken tid på døgnet.

Da det blir spurt om trenerens betydning for spillerne svarte GS2 at treneren betyr vennskap. «Han er treneren min, mentoren min. En jeg har sett opp til i mange år». Videre ytret GS2 å være svært glad i treneren og at treneren er en person som tar godt vare på dem. Det betyr mye sa GS2, -som også la til at dersom man har et tilbakefall blir man ikke dømt. Man trenger ikke å vegre seg for å komme tilbake, for her blir man mottatt med åpne armer. GS1 beskrev treneren som en rolig og avbalansert person som er veldig flink med folk. «Han er helt perfekt». GS1 hevdet også at gatelaget ikke hadde vært det samme tilbudet uten akkurat denne treneren.

«For å ha kontroll på så mange galninger som er ute i feltet, så trenger du en sånn rolig person. Han får en respekt som ikke mange andre kan få av oss» GS1.

4.5 Motivasjon for arbeidstrening og verdien av den

GS2 fortalte at et tomrom i hverdagen økte arbeidslysten og motivasjonen for å starte opp arbeidstrening. Man blir lei av å bare drive dank sa GS2, og la til at det skjer positive endringer med en selv når man begynner å jobbe. GS1 kunne fortelle om en manglende motivasjon for arbeidstrening og at treneren har stadig oppmuntret og pushet på for å starte opp arbeidstrening. GS1 fortalte videre at oppstarten var tung og beskriver det som en «drittjobb».

GS2 hadde arbeidstrening tre dager i uken utenom treningsdagene. Intervjupersonen sammenlignet arbeidstreningen på lik linje med arbeidslivet ellers. Man har en sjef, og om man ikke møter presist får man tilsnakk eller skriftlig beskjed og man kan i verste fall miste jobben. Arbeidstreningen varte i ett år for GS2. Deretter ble det skrevet kontrakt om fast ansettelse i ekstern bedrift hvor personen jobbet og trivdes godt i halvannet år. På grunn av en skade er GS2 tilbake i arbeid hos sportsklubben. På spørsmål om hvordan det oppleves å bli en del av arbeidslivet igjen svarte GS2 at det gjør noe med deg. «Du har jobbet for å komme så langt, steg for steg så føler man at man er verdt noe».

GS1 fortalte om arbeidstreningen som noe kjedelig og ensidig, men han forstår at målet var å se om han kom tidsnok, viste initiativ og fungerte i jobben slik han skulle. Etter fem måneder med arbeidstrening fikk GS1 tilbud om arbeidstrening i ekstern bedrift. Etter å ha jobbet videre der i 3 måneder er det nå aktuelt å skrive kontrakt. Når GS1 skulle forklare hvordan det er å begynne i ny jobb utenfor fotballklubben, sammenlignet han det med oppstarten på gatelaget. Han beskrev det som skummelt og utfordrende og nok en gang være i en situasjon for første gang, helt rusfri. Men sa at nå som han er begynt å komme på plass går det veldig bra. GS1 fortalte at hele prosessen fra å bli rusfri til der han er nå, har handlet mye om å utfordre seg selv for å oppnå mestring.

«Det tror jeg er viktig når du skal bli rusfri, hele tiden bare utfordre deg selv og klare å mestre det, bare stå i det og prøve. Det har så j.. mye å si!»

GS1 forteller også at det føles utrolig bra og være en del av arbeidslivet.

4.6 Lagbygging

I samtale med treneren ble han spurt om å fortelle om sin rolle og sine arbeidsoppgaver i laget. Han svarte at han er først og fremst fotballtrener, men at det også er andre oppgaver som følger med. Han understrekte at det er det fotballmessige som er plattformen, og at det er det de bruker.

«Det er min jobb som trener å sy sammen en økt som ivaretar alle på alle nivå sånn at alle kan både få strekt seg, får utfordringer og tidlig opplever mestring i løpet av fotballøkten».

Treneren fortalte at de bruker en del tid på å arbeide med det fysiske når en ny spiller kommer inn på laget, herunder det motoriske, balanse og koordinasjon. I etableringsfasen blir også sosialiseringen særlig vektlagt.

Treneren fortalte at de som idrettsklubb kan bidra med god kompetanse på det fotballspesifikke samt det å bygge lag. Og at det handler ikke så mye om rus.

«Vi er ikke ruseksperter, men vi er flinke å bygge lag. Og vi kan en del om fysisk trening og hva som skal til for å komme seg opp på et funksjonsnivå som gjør at man kan fungere i hverdagen og i arbeidslivet hvis det er ønskelig».

Han la også til at sportsklubben gir spillerne en tilhørighet, de hører til i sportsklubbens familie. «For mange kan dette være avgjørende da flere rusavhengige har et mangelfullt eller helt fraværende nettverk rundt seg utenfor rusen».

Han fortalte videre om en del andre oppgaver som også følger med i henhold til idrettsklubbens forpliktelser i forhold til arbeidstrening. Det er mange faktorer som skal på plass for at man skal komme seg inn i arbeidslivet, og ofte ligger det er del stengsler der. «Vår jobb er da å sørge for å ta vekk flest mulig av de stengslene».

Dette kan være alt fra å finne riktig gjeldsrådgiver eller riktig tannlege. Det er også mye som skal følges opp innad i Nav systemet. Treneren kunne fortelle om en nylig nyansatt sosionom som skal hjelpe spillerne i slike situasjoner. Han gjorde klart at dette vil være med å styrke tilbudet ytterligere.

«Da får vi en som har spisskompetanse på akkurat de feltene som vi ser at det ligger mye motstand i. De små tingene i hverdagen som er veldig viktig å få ryddet av veien for å kunne konsentrere seg om arbeidstreningen».

Det ble spurt om hvordan man motiverte spillerne i forhold til fotballtrening og arbeidstrening. På dette svarte treneren at det viktigste de gjør, er å bygge lag. Han forklarer at innad i laget er det en del kontinuitetsspillere som fungerer som drivere i spillergruppen, de er flink til å inkludere andre og tar treningen seriøst. Videre fortalte han at treningen blir lagt opp på lik linje med andre treninger innad i sportsklubben.

«Det er godt forberedte treninger og vi tar det på alvor. Og det opplever vi at spillerne har respekt for og at de liker det».

Treneren begrunnet videre at det å få spille fotball på grønt gress med flotte rammer kan være god motivasjon for fotballinteresserte. Han sa også at det ligger nok mye motivasjon i å være i et miljø med fotballglade spillere som er selvmotiverte. Til slutt la han til at gatelaget har meget tydelige rammer for hvilke regler som gjelder både på og utenfor banen, og at dette er noe spillerne følger opp på.

4.7 Arbeidstrening

I intervjuet med trener for gatelaget ble sagt at tiltaket er et tilbud for mennesker som har hatt eller har rusproblemer. Det er grunnkonseptet. Videre fortalte treneren at det etterhvert har vokst fram en del spillere som har vist at de fungerer godt på gatelaget, de har vært motiverte og vist at de har et ferdighetsnivå for å komme tilbake i arbeidslivet. De har da blitt tatt over i arbeidstrening i forskjellige arbeidssituasjoner på stadion. Treneren forteller at arbeidstreningen kan bestå av en materialforvalterrolle som har ansvaret for utstyr tilhørende gatelaget. I tillegg har de en stilling på kjøkkenet som har ansvar for måltidet før og etter trening. Anleggsansvarlig på stadion tar også imot og følger opp spillere som ønsker arbeidstrening, arbeidsoppgavene handler da om drift og vedlikehold av bane og sportsanlegget. Trener sa også at de har tett oppfølging av spiller. I henhold til arbeidstreningen er det fokus på å fremme gode holdninger og opparbeide en yrkesstolthet og det som hører til under det.

Dersom de ser at en spiller fungerer godt i arbeidstrening blir det opprettet kontakt med deres samarbeidspartnere for å undersøke muligheten for videre arbeidstrening der. Om det er tilfelle så starter gjerne en spiller opp med ekstern arbeidstrening to til tre ganger i uken samtidig som man er på gatelagets to treninger i uken. Treneren fortalte om et fravær av spillere som kom seg helt til ekstern arbeidstrening de to første årene av gatelagets eksistens. Men at det hadde vært en stor utvikling det tredje og fjerde året. «Det er veldig kjekt å se at det finnes en vei tilbake».

På spørsmål om hva som kjennetegner dem som får tilbud om arbeidstrening svarte treneren at når man kommer inn på laget må man igjennom en etableringsfase. Denne fasen er individuell og at man tok en vurdering ut ifra hvor lang tid det tar å komme seg inn i spillergruppen og fungere godt der. Videre fortalte han at man så mye på fotballtreningen i forhold til hvordan man agerer og fungerer på fotballbanen. Da sees det for eksempel på faktorer som hvordan man er motorisk, hvordan er det sosialt, er man flink å spille andre gode etc. «Og når alle disse kriteriene er mer eller mindre på plass og spiller selv er motivert for arbeidslivet, så går vi i gang». Han la også til at man ikke er redd for å starte opp for tidlig og la til grunn at en tidlig oppstart kan blant annet forhindre ensomhet og kjedsomhet, som ofte kan være utløsere for å ruse seg igjen.

Trener forklarte prosessen i forkant av arbeidstreningen med at man først prøver å identifisere de personene som er relevant for å få til arbeidstrening. Man tar en prat med spiller, da er også

Nav ofte involvert, kanskje psykolog, lege og ruskonsulent. Man legger da en arbeidsplan som innebærer en oversikt over hva som er målet, hvor mye det skal arbeides, hvilke arbeidsoppdrag skal utføres etc. Trener fortalte også at man bruker ofte lengre tid enn det spillerne selv ønsker, og at det ofte er en del utålmodighet forbundet med dette.

«Og sånn er det bare, vi er opptatt av å se stabilitet over tid, både blant spillerne og det sportslige rundt. Og når vi har sett det, er vi ikke redd for å gå i gang».

Videre ble det sagt at det er også individuelt hvilken varighet arbeidstreningen har før det blir opprettet kontakt med ekstern bedrift. Det er mange faktorer som spiller inn.

«Rusbildet er selvfølgelig en av dem, funksjonsnivå i forhold til det sosiale, motivasjon ikke minst» trener.

Det ble spurt om det er noen konsekvenser dersom man ikke følger opp arbeidstreningen. Treneren kunne bekrefte at slik er det. Man må stille presist når man skal og dersom man ikke kan stille på jobb må man gi beskjed og grunngi det. De som er i arbeidstrening må være helt rusfri. Dette kontrolleres sporadisk med stikkprøver i form av urinprøver. Dersom arbeidstreningen ikke blir fulgt opp av spiller kan verste utfall være at arbeidstreningen opphører. Tester man positivt på urinprøve kan man også risikere at arbeidstreningen blir avsluttet.

5.0 Drøfting

5.1 Metode

Valg av en bestemt metode vil alltid medføre fordeler og ulemper. I motsetning til kvantitative metoder, er kvalitative metoder mer fleksibel og gir rom for spontanitet og tilpasning i interaksjonen mellom forsker og deltaker (Christoffersen & Johannesen, 2012, s. 17). Kvalitative intervjuer har åpne spørsmål og deltaker kan svare med egne ord, dermed oppnår man gjerne mer utfyllende og detaljerte svar enn om det hadde vært med svaralternativ. Forskeren kan følge opp på hvert enkelt svar og skreddersy intervjuet underveis. Dette medfører at man oppnår et mer detaljert og utfyllende svar enn ved bruk av kvantitativ metode. Utfordringen er derimot at svarene ikke alltid er sammenlignbare slik de ville ha vært i et spørreskjema (Christoffersen & Johannesen, 2012, s. 17).

I denne undersøkelsen ble det gjennomført halvstrukturerte intervjuer, slik at noen av spørsmålene ble til underveis og kunne derfor ikke alltid sammenlignes direkte opp mot

hverandre. Det er også foretatt intervju av personer i forskjellige rolleposisjoner slik at utgangspunktene for intervjuguide var ulike. I ettertid er det tydelig at man skulle utført prøveintervju for å bli tryggere i rollen som intervjuer og sikre at man mest relevante spørsmålene for formålet ble stilles. Det kunne også ha medført en bedre evne til å stille bedre oppfølgings spørsmål.

Utvalget i kvalitativ forskning er som regel lite nettopp fordi hensikten er å innhente kunnskap og detaljrik informasjon om bestemte fenomener, grupper eller enkeltindivider (Brottveit, 2018, s. 66). Utvalget i denne undersøkelsen opplevdes likevel som for lite for å kunne generaliseres, og det hadde derfor vært ønskelig å intervju flere involverte personer i gatelaget. Det er viktig å presisere at undersøkelser som er basert på kvalitativ metode ikke gir eksakte eller objektive funn, og at formålet er først og fremst å innhente empiri som gir grunnlag for en dypere innsikt i fenomenet som undersøkes (Brottveit, 2018, s. 69). Videre er det verdt å merke seg at fortolkning i kvalitative undersøkelser i stor grad er basert på forskerens subjektive fortolkning og forståelse av datamaterialet som blir framskaffet (Brottveit, 2018, s. 139).

Denne undersøkelsen er gjennomført av ett individ hvilket også betyr at det er kun en persons fortolkning av empirien som er innhentet. Det er forsøkt gjort så objektivt som mulig, men det skal likevel nevnes at resultatene muligens kunne vært annerledes om en annen person hadde gjennomført studien. Dersom flere personer involvert i gjennomførelsen av undersøkelsen hadde man hatt mulighet for å drøfte funn underveis, noe som kunne medført en annet fokus underveis og andre sluttresultater.

5.2 Fysisk trening og arbeidstrening som motivasjon mot rus

Ifølge Gjerset et al. (2016, s. 557) og Henriksson og Sundberg (2015, s. 10), vil regelmessige fysisk aktivitet både forebygge risiko for livsstilssykdommer og gi gevinster i forhold til presentasjonsevne og fysisk helse. Videre hevder Gjerset et al. (2016, s. 567) at regelmessig fysisk aktivitet kan medføre 70% redusert risiko for å få depresjoner. Dette støttes også av Andersson et al. (2015, s. 257) som beskriver fysisk aktivitet som et gunstig virkemiddel for å redusere og forebygge forekomst av depresjon. I tillegg kan regelmessig fysisk aktivitet også virke positivt inn på noen former for angst (Martinsen & Taube, 2015, s. 214).

GS1 opplevelse av bedring av egen fysiske og mentale helse som følge av regelmessig fysisk trening samsvarer i stor grad med dette. Begge informantene fra gatelaget sa at de har startet opp egentrening utenom gatelagets treninger, noe som kan tyde på at spillerne har opplevd

helsegevinster ved fysisk trening, og at de ønsker å påvirke dette ytterlig ved å trene hyppigere. GS1 fortalte også at han hadde en del forekomst av rus-sug og at han da brukte trening som motmiddel for å overvinne trangen til å ruse seg. Dette kan sees i tråd med Helsedirektoratets (2019) påstand om at man kan redusere rusbruk og forebygge tilbakefall ved å legge til rette for jevnlig fysisk trening.

Psykisk helse (2019) hevder at fysisk aktivitet har en rekke positive innvirkninger på en person som er i rusrehabilitering. Blant annet positiv mestringsfølelse, bedre selvbilde og bedre selvfølelse. GS2 medga at ettersom han startet opp arbeidstreningen fikk han en stadig økende følelse av å ha en verdi, noe som kan bekrefte påstandene fra Psykisk helse.

Trener for laget mente også at det lå god motivasjon i å få spille på grønne gressmatter med fine fasiliteter, og at det trolig var mye motivasjon i å få delta i et miljø sammen med andre selvmotiverte og fotballglade spillere. Dette har blitt tolket som at spillerne blir motivert av å omgås andre spillere som er motiverte og som lykkes i sin rehabiliteringsprosess. Dette kan i så fall sees i parallell med funn i et annet studie om deltakelse i gatelag, hvor det kom fram at det opplevdes som motiverende å se at andre klarte å holde seg rusfri (Grape, Langaas, Sylliaas, 2016, s. 24).

5.3 Fotball- mye mer en trening

Ifølge Fugletveit & Tonholm (2010, s. 20) sosialiserer mennesker seg gjennom hele livet, og at enhver stor livsendring vil bli fulgt av en tilhørende resosialisering. Altså man må på ny sosialiseres inn igjen i samfunnet. Det er da logisk å tenke at en rusavhengig som blir rusfri også må igjennom en sosialiseringprosess. Endring av levemåte innebærer ofte også endring av miljø (Fugletveit & Tonholm, 2010, s. 44). Dette medfører gjerne et skifte i hvilke normer som gjelder, og en slik overgang kan for mange føre til ensomhet og usikkerhet. I et annet studiet vedrørende deltakelse i gatelag, kom det fram at gatefotball har vist seg å være en arena som kan forhindre isolasjon og fremmer sosial interaksjon og tilhørighet blant deltakere (Grape, Langaas & Sylliaas, 2016, s. 25-26)

Spillerne i denne undersøkelsen var begge tydelig på at deltakelsen i gatelaget har stor betydning utover selve fotballtreningen. Begge uttalte at samholdet i laget og det sosiale nettverket de har ervervet seg, har positiv innvirkning på deres motivasjon for videre tilfriskning. GS1 fortalte at han ikke hadde noe nettverk utover gatelaget og at hans deltakelse i laget har vært en inngang til et normalt liv. GS2 konstaterte med at hans tidligere venner fortsatt var aktiv i rusen eller allerede døde. Han fortalte også at kameratskap betydde mye for

han både for å drive aktiviteter sammen, men også fordi de ga han støtte dersom et rus-sug skulle oppstå. Det gis derfor inntrykk av at det sosiale aspektet er en viktig og muligens avgjørende faktor i spillernes tilfriskning.

Fugletveit & Tonholm (2010, s. 57-58) hevder at sosialiseringprosessen for mange rusavhengige oppleves som svært utfordrende. Årsaker til dette kan være at de ble rusavhengig i ung alder, og derfor aldri rakk og sosialiseres til å håndtere situasjoner som anses som dagligdagse ferdigheter. I tillegg til at de gjerne mangler skolegang og arbeidserfaring, som er viktige sosialiseringsarenaer for å tilegne seg de normer og verdier som gjelder i samfunnet. Videre hevder Fugletveit & Tonholm (2010, s. 60) at det ikke er lett å etablere nære relasjoner, og at de fleste rusavhengige opplever mye ensomhet den første tiden som rusfri.

Det oppleves som at ansvarspersoner i gatelaget er meget observant på disse faktorene til tross for at de selv hevder å ikke kunne mye om rus. Treneren fortalte i intervju at de bruker mye tid på sosialiseringen av nye spillere på laget fordi det var viktig å passe inn i spillergruppen. Videre forteller han at det handler ikke så mye om rusen men om å bygge lag og at fotballklubben gir spillerne en tilhørighet ved at de nå var en del av fotballfamilien. I et annet studiet om deltakelse i gatelag, kom det også fram at tilhørighet i laget kan bidra til å skape relasjoner mellom spillerne, og dermed gi en opplevelse av tilhørighet (Grape, Langaas, Sylliaas, 2016, s. 26).

Ifølge begge spillerne i undersøkelsen er treneren en viktig person for gatelaget. Han beskrives som en person som ivaretar spillernes beste og en som virkelig bryr seg og anses som en god venn. GS2 forsikrer om at det utgår ingen dømming av de som får tilbakefall, man blir tvert imot tatt imot med åpne armer og får nødvendig støtte for ny oppstart. Dette kan tyde mye på at treneren evner å gi spillerne den tryggheten, omsorgen de trenger samtidig som han utøver en tydelig rolle. Videre oppleves det som at han gir spillerne følelse av aksept og respekt for dem akkurat slik de er. Dette var også faktorer som kom til syne i et annet studie vedrørende deltakelse i gatelag, hvor deltakerne fortalte at trenerne hadde en særdeles viktig rolle og at det var de som muliggjorde felleskapet og forutsigbarheten rundt laget (Borg, Johansen, Karlsson, Knutsen, & Thompson, 2019, s. 40-41). Dette opplevde de som trygghet som videre førte til at de åpnet seg om hvordan de hadde det ellers i livet.

GS1 fortalte at gatelaget var en plass man ønsker å være og begge informantene ble svært motivert for trening på grunn av treneren og samholdet ellers i laget. Dette kan sees i tråd med

den indre drivkraften som beskrives av Gagné & Deci (2005, s. 332). Der det hevdes at drivkraften eller motivasjonen som kommer fra internt hold er en handling utført fordi personen selv ønsker det. Videre kan man i lys av Normann, Sandven & Thommesen (2013, s. 62) påstander om at det er en sammenheng mellom mestring, håp og motivasjon i deltakernes tilfriskningsforløp.

Det stemmer godt overens med det GS1 uttaler om sin egen mestringskurve og hvilken betydning det har hatt for han å utfordre seg selv for å oppnå mestring i sin rehabilitering. Det kan antas på at informantene fra gatelaget har innsett at de er i stand til å påvirke og mestre egen rehabiliteringsprosess, og at det har gitt håp og motivasjon. GS2 kunne fortelle om en arbeidslyst og økt motivasjon som kom etter å ha vært rusfri i gatelaget over en periode. Dette kan tyde på at deltakerne etter hvert i sin tilfriskning innser at man trenger noe å fylle hverdagen med, og at man på lik linje utvikler og bemerker seg en mestringsevne til å etterkomme det behovet.

6.0 Konklusjon

Funnene i denne undersøkelsen underbygger påstander om at fysisk aktivitet kan være svært gunstig i forebygging og behandling av helseutfordringer, også i rusrehabilitering. Videre kan det tyde på at fellesskap og tilhørighet har stor betydning for den som er i tilfriskning. Gatelaget har vist seg å være en arena som kan tilrettelegge for alle disse faktorene, og kan dermed vise til suksess når det gjelder å motivere og hjelpe enkelte rusavhengige til fysisk trening og arbeidstrening. For noen spillere har dette ført til fast ansettelse i ekstern bedrift.

Referanseliste

Andersson, E., Kjellman, B., Martinsen, E. W., & Taube, J. (2015). Depresjon. I: Bahr, R. red. *Aktivitetshåndboken*. (3.utg.). Helsedirektoratet.

Borg, M., Johansen, C., Karlsson, B., Knutsen, T. & Thompson, T. (2019). *Gatelagsfotball som Recovery på banen*. (Universitet i Sørøst-Norge. Rapport 2019:1).

Brann. (2019, 27. februar). Gatelaget.

Hentet fra:<https://www.brann.no/samfunnsansvar/Samfunnsansvar/inkludering/gatelaget>

Brottveit, G. (2018). Den kvalitative forskningsprosessen og kvalitative forskningsmetoder. I: Brottveit, G. red. *Vitenskapsteori og kvalitative forskningsmetoder*. Gyldendal Akademisk.

Hentet fra:https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/bitstream/handle/11250/2579393/SFPR-forskningsrapport1_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Bu, E.T.H., Martinsen, E. W., & Prochazka, H. (2015). Avhengighet og misbruk. I: Bahr, R. red. *Aktivitetshåndboken*. (3.utg.). Helsedirektoratet.

Børjesson, M., Karlsson, J., Knardahl, S., Mannerkopi, K. & Mannheimer, C. (2015). Smerter. I: Bahr, R. red. *Aktivitetshåndboken*. (3.utg.). Helsedirektoratet.

Christoffersen, L. & Johannesen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Abstrakt forlag AS.

Dahl, T. (2011). Treningsterapi- Fysisk trening som behandlingsmetode. I: Lossius, K. red. *Håndbok i rusbehandling*. Gyldendal Norsk Forlag AS.

Fotballstiftelsen (a). (2018). Bakgrunn og aktivitet.

Hentet fra: <http://www.fotballstiftelsen.no/om-oss/bakgrunn-og-oppstart/>

Fotballstiftelsen (b). (2018). Offentlige myndigheter.

Hentet fra: <http://www.fotballstiftelsen.no/sponsorer/vare-samarbeidspartnere/offentlige-myndigheter/>

Fotballstiftelsen (c). (2018). Våre samarbeidspartnere.

Hentet fra:<http://www.fotballstiftelsen.no/sponsorer/vare-samarbeidspartnere/>

Fugletveit, R. & Tonheim, T. (2010). *Rehabilitering etter langvarig rusavhengighet: «To liv i ett»: en kvalitativ studie om å bli rusfri.* (Høgskolen i Østfold. Rapport 2010:3).

Hentet fra: https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb_digibok_2013120506019?page=25

Gagné, M. & Deci, E.L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of organizational behavior*, 26: 331-362.

Gjerset, A., Holmstad, P., Raastad, T., Haugen, K. & Giske, R. (2016). *Treningslære* (5. utgave). Gyldendal Norsk Forlag AS

Grape, H., Langaas, A. G., & Sylliaas, H. (2016). Om å bli venn med hverdagen -erfaringer fra å delta i gatefotball. *Fysioterapeuten*, 9/16: 22-27.

Helsedirektoratet. (2016, 1. juli). Anbefalinger fysisk aktivitet.

Hentet fra:

<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>

Helsedirektoratet. (2014). Nasjonale anbefalinger: Fysisk aktivitet og stillesitting- voksne.

Hentet fra: <https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%2018-64.pdf>

Helsedirektoratet. (2019). Terapeutiske tilnærminger i rusbehandling. (Lest 2019, 25 april).

Hentet fra: [https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/behandling-og-rehabilitering-av-rusmiddelproblemer-og-avhengighet/seksjon?Tittel=terapeutiske-tilnærminger-i-rusbehandling-9262#systematisk-fysisk-aktivitet-og-treningskontakt-\(rusbehandling\)anbefaling](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/behandling-og-rehabilitering-av-rusmiddelproblemer-og-avhengighet/seksjon?Tittel=terapeutiske-tilnærminger-i-rusbehandling-9262#systematisk-fysisk-aktivitet-og-treningskontakt-(rusbehandling)anbefaling)

Helsenorge. (2019, 2. januar). Hva fysisk aktivitet gjør med kroppen.

Hentet fra: <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen>

Henriksson, J. & Sundberg, C.J. (2015). Generelle fysiske effekter av fysisk aktivitet. I: Bahr, R. red. *Aktivitetshåndboken*. (3.utg.). Helsedirektoratet.

Hole, R. (2014). Forebygging og behandling av rusproblemer. Universitetsforlaget.

Jonsdottir, I. H & Ursin, H. (2015). Stress. I: Bahr, R. red. *Aktivitetshåndboken*. (3. utg.). HelseDirektoratet.

Lossius, K. (2011). Om å ruse seg. I: Lossius, K. red. *Håndbok i rus*. Gyldendal Norsk Forlag AS.

Martinsen, E.W. (2006). Fysisk aktivitet for mennesker med psykiske lidelser. I: Almvik, A. & Borge, L. red. *Psykisk helsearbeid i nye sko*. Fagbokforlaget Vigmostad & bjørke AS.

Martinsen, E.W. & Taube, J. (2015). Angst. I: Bahr, R. red. *Aktivitetshåndboken*. (3. utg.). HelseDirektoratet.

Mæland, J.G. (2016). Forebyggende helsearbeid. (3.utg.). Universitetsforlaget.

Normann, T., Sandvin, J.T. & Thommesen, H. (2013). Om rehabilitering. (3 utg.). Kommuneforlaget AS.

Norsk helse informatikk. (2016, 9.mai). Nasjonale råd om fysisk aktivitet.

Hentet fra: <https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/fysisk-aktivitet-og-helse/nasjonale-rad-om-fysisk-aktivitet/>

Norsk senter for forskningsdata. (2019). Personverntjenester. (Lest 2019, 29. april).

Hentet fra: https://nsd.no/personvernombud/om_oss.html

Psykisk helse. (2019). Den gode hjertebanken -Fysisk aktivitet som et tilbud i behandlingen. (Lest 2019, 25. april).

Hentet fra: https://psykiskhelse.no/assets/council/Dokumenter/Nettversjonen_av_Den_gode_hjertebanken_originalen.pdf

Gatelag- en vei tilbake

Dette prosjektet tar for seg hvordan Brann gatelag jobber for å motivere og hjelpe rusavhengige tilbake i arbeid. Studiet vil basere seg på observasjon av deltakerne under trening, i tillegg vil det bli gjort intervjuer av spillere, trener og en ansatt i Nav. Det vil bli gjennomført fire intervjuer og to observasjoner. Prosjektet gjennomføres i forbindelse med bacheloroppgave i Folkehelse med vekt på kosthold og fysisk aktivitet

Formål:

Bacheloroppgave med formål om å undersøke hvordan Brann gatelag kan hjelpe rusavhengige tilbake i arbeid.

Problemstillingen i studien:

Hvordan kan man gjennom et lavterskeltilbud som Brann gatelag motivere og hjelpe rusavhengige tilbake i arbeid?

Hvem er ansvarlig for prosjektet?

Student: Tina Rydland

Epost: tinarydland12@gmail.com

Tlf.: 90978092

Veileder: Ulrike Liisberg

Epost: ulrike.liisberg@hvl.no

Tlf.: 55587145

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du blir spurt om å delta fordi du har en sentral rolle i tiltaket, som både trener og arbeidsveileder.

Hva innebærer det for deg å delta?

For deg vil det innebære å delta i et personlig intervju i tillegg til to observasjoner under fotballtrening. Som deltaker vil du bli spurt om din rolle i laget. Informasjonen du deler vil bli brukt i studien for å besvare problemstillingen.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Dette kan gjøres ved å ta kontakt med meg eller veilederen min.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg.
- å få rettet personopplysninger om deg.
- få slettet personopplysninger om deg.
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet).
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Ditt personvern – hvordan oppbevares og brukers dine opplysninger

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun veileder og meg som vil ha tilgang til innsamlet datamateriale. Lydopptak og eventuelle notater vil lagres utilgjengelig for andre. Informanter beholder full anonymitet og vil på den måten ikke kunne identifiseres av andre personer i publikasjonen. Navnet ditt vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Som deltaker vil du ikke gjenkjennes i publikasjon. Det vil kun bli beskrevet hvilken stilling du har i skolen. Verken navn eller skole vil bli beskrevet.

Hva skjer med opplysningene dine når prosjektet avsluttes?

Når prosjektet avsluttes vil alle opplysninger om deg bli slettet.

Hva gir meg rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra Høgskolen på Vestlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

Veileder: Ulrike Liisberg

Epost: ulrike.liisberg@hvl.no

Tlf.: 55587145

Student: Tina Rydland

Epost: tinarydland12@gmail.com

Tlf: 90978092

Personvernombud ved HVL: Halfdan Mellbye

Epost: personvernombud@hvl.no

Tlf: 55301031

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS

Epost: personverntjenester@nsd.no

Telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Student

Veileder

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Brann gatelag- en vei til arbeidslivet, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta på et individuelt intervju som tas opp ved lydopptak.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, 7. juni 2019.

Gatelag- en vei tilbake

Dette prosjektet tar for seg hvordan Brann gatelag jobber for å motivere og hjelpe rusavhengige tilbake i arbeid. Studiet vil basere seg på observasjon av deltakerne under trening, i tillegg vil det bli gjort intervjuer av spillere, trener og en ansatt i Nav. Det vil bli gjennomført fire intervjuer og to observasjoner. Prosjektet gjennomføres i forbindelse med bacheloroppgave i Folkehelse med vekt på kosthold og fysisk aktivitet.

Formål:

Bacheloroppgave med formål om å undersøke hvordan Brann gatelag kan hjelpe rusavhengige tilbake i arbeid.

Problemstillingen i studien:

Hvordan kan man gjennom et lavterskeltilbud som Brann gatelag motivere og hjelpe rusavhengige tilbake i arbeid?

Hvem er ansvarlig for prosjektet?

Student: Tina Rydland

Epost: tinarydland12@gmail.com

Tlf.: 90978092

Veileder: Ulrike Liisberg

Epost: ulrike.liisberg@hvl.no

Tlf.: 55587145

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du blir spurt om å delta fordi du deltar i tiltaket Brann gatelag. Jeg ønsker å få kjennskap til dine erfaringer og oppfatning av tiltaket, samt lære mer om hvilken betydning det har/har hatt for deg i din tilfriskning.

Hva innebærer det for deg å delta?

For deg som deltar innebærer det et personlig intervju og/eller å bli observert under trening.

I det personlige intervjuet vil du bli spurt om din rolle i Brannlaget, og hvilken betydning din deltakelse har hatt for din tilfriskning.

Jeg vil gjerne vite hvordan du blir motivert til å forbli rusfri ved hjelp av Brann. Du vil få spørsmål som omhandler både din fortid og din livssituasjon nå. Du vil bli spurt om fotballtreningen og om arbeidstreningen.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Dette kan gjøres ved å ta kontakt med meg eller veilederen min.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg.
- å få rettet personopplysninger om deg.
- få slettet personopplysninger om deg.
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet).
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Ditt personvern – hvordan oppbevares og brukes dine opplysninger

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun veileder og meg som vil ha tilgang til innsamlet datamateriale. Lydopptak og eventuelle notater vil lagres utilgjengelig for andre. Informanter beholder full anonymitet og vil på den måten ikke kunne identifiseres av andre personer i publikasjonen. Navnet ditt vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Som deltaker vil du ikke gjenkjennes i publikasjon.

Hva skjer med opplysningene dine når prosjektet avsluttes?

Når prosjektet avsluttes vil dine opplysninger bli slettet.

Hva gir meg rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra Høgskolen på Vestlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

Veileder: Ulrike Liisberg

Epost: ulrike.liisberg@hvl.no

Tlf.: 55587145

Student: Tina Rydland

Epost: tinarydland12@gmail.com

Tlf: 90978092

Personvernombud ved HVL: Halfdan Mellbye

Epost: personvernombud@hvl.no

Tlf: 55301031

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS

Epost: personverntjenester@nsd.no

Telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Student

Veileder

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Brann gatelag- en vei til arbeidslivet* og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta på et individuelt intervju som tas opp ved lydopptak.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, 7. juni 2019.

Vedlegg 3

Intevjuguide trener

1. Hva er Brann gatelag?
2. Kan du fortelle litt om din rolle/arbeidsoppgaver i Brann?
3. Hvem er det som kommer på trening?
4. Hvordan blir treningsøktene lagt opp? Evt tilpassing for nye spillere?
5. Er det noe fokus på kosthold?
6. Hva kjennetegner dem som får tilbud om arbeidstrening?
7. Hvordan foregår arbeidstreningen?
8. Hvordan motiverer dere spillerne i forhold til trening, kamper og arbeid?
9. Har dere noe fokus på hverdagen deres utenom fotball- og arbeidstrening, ifht avholdenhet, trening, o.l.?
10. Hvilke kvalifikasjoner skal til før man får tilbud om fast stilling i eksterne bedrifter?
11. Hva skjer dersom noen får tilbakefall? Er det noe oppfølging fra dere?

1. Kan du fortelle litt din tid i Brann gatelag?
2. Kan du fortelle litt om din bakgrunn?
3. Hva betyr det for deg å komme på treningen?
4. Hvordan bidrar din deltakelse i Brann i din tilfriskning?
5. Hva er det som motiverer deg til å komme tilbake?
6. Trener du utenom de faste treningsdagene?
7. Er du opptatt av hva du spiser?
8. Savner du et bedre tilbud innen kosthold hos gatelaget?
9. Hvordan ble du motivert til å starte arbeidstrening?
10. Kan du fortelle litt om din erfaring med arbeidstreningen?
11. Hva fokuseres det på under arbeidstrening?
12. Hvordan opplever du å bli en del av arbeidslivet (igjen)
13. Hvordan har gatelaget påvirket ditt sosiale nettverk?
14. Er det dager du savner rusen? Hva gjør du da?
15. Hvordan opplever du treneren for laget?