



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Fellestrekk i ekstremспорт og rus
Commonalities in Extremesport and
drugs

177

Vilde Nordlid

BVSV5-300

Bachelor i sosialt arbeid

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Institutt for velferd og deltaing

24.05.2019

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

Drug use is a serious problem in Norwegian society and claims more than 600 lives every year. Young people with “sensation-seeking” personalities are prone to seek out and expose themselves to risk. Extreme sports and intoxication are both environments that attract young people with this personality trait. This literature review proposes to explore the attractive experiences of extreme sports and intoxication to compare what could draw young people into these environments.

The question posed in this thesis is “How can knowledge of the experience of extreme sports and intoxication contribute to the prevention of addiction behaviour amongst excitement seeking youth?” This thesis uses both primary and secondary data in conjunction with Antonovsky’s comprehensive model to answer this question and establish a theoretical perspective.

The findings from the survey show that both extreme sports and drug abuse can bring about an “experience of coherence”, with these experiences sharing similar traits. Both phenomena can be perceived as “meaningful” because they are felt to be exciting, liberating and associated. As these situations are experienced as valuable, they are important motivators. This, amongst other factors, increases the drive for people to become involved in these experiences and carry them out.

Førord

I sanskrit er det et uttrykk, sva marga – din vei! Den veien kan du sannsynligvis ikke uttrykke med ord, men du føler det selv når du faller i grøften eller forlater veien på annen måte (Næss, 2005, s. 240).

Alle mennesker er ulike og trenger å stimuleres på forskjellige måter, for å kunne utnytte sitt fulle potensiale. Det å finne sin plass i et samfunn med høye krav til selvrealisering kan være en utfordrende oppgave, der trolig flere arenaer for mestring vil være viktig.

Jeg ønsker å dedisere denne oppgaven til min far og mor som i alle år har dratt meg og mine søstre med på spennende og utfordrende aktiviteter, og pushet og støttet oss der det har vært behov. Jeg vil også takke Voss folkehøyskole og nære venner for støtte og inspirasjon.

Innholdsfortegnelse

1 Innledning	1
1.1 Problemstilling	1
1.2 Avgrensning.....	1
1.3 Begrepsavklaring.....	2
1.4 Bakgrunn og forforståelse	2
1.5 Oppgavens relevans for studiet	3
1.6 Metode.....	4
1.6.1 Valg av metode	4
1.6.2 Søke- og utvalgsprosess etter forskning.....	5
1.6.3 Presentasjon av de utvalgte artiklene	7
2 Teori	11
2.1 Kunnskapssamfunnet	11
2.2 Rusmiddelbruk i Norge.....	12
2.3 Rusmiddelvirksomheter.....	13
2.4 Avhengighet	13
2.5 Hjernens belønningssystem	14
2.6 Ritualer og fellesskap	15
2.7 Midler mot det rastløse.....	15
2.7.1 Rus	15
2.7.2 Fysisk aktivitet.....	15
2.8 Antonovskys helhetlige modell for mestring	16
2.9 Sensation seeking.....	17
3 Drøfting	19
3.1 Hvordan oppnå mestring?	19
3.1.1 Begripelighet.....	20
3.1.2 Håndterbarhet.....	21
3.1.3 Meningsfullhet.....	22
3.2 Ekstrem sport som alternativ til rus.....	26
4 Avslutning	27
5 Litteraturliste	29

1 Innledning

1.1 Problemstilling

Bakgrunn for valg av tema bunner i min interesse for likheten mellom ekstremsport og rus. Det har vist seg å være et lite forskning på dette temaet, dette har motivert meg for å utføre en forskning på dette temaet. På bakgrunn av personlig erfaring og tidligere forskning har jeg kommet frem til problemstillingen:

«Hvordan kan kunnskapen om opplevelsen av ekstremsport og rus bidra til forebygging av rusavhengighet blant spenningsøkende ungdom?»

Dette vil belyses gjennom primær og sekundærkilder som er knyttet opp til temaets relevans. Først vil relevant teori som er vektlagt for å svare på problemstillingen bli presentert, for deretter å drøfte teorien sammen med funn fra to kvalitative og en kvantitativ studie.

1.2 Avgrensning

Begrensninger av oppgaven har vært nødvendig på bakgrunn av tid og ressurser. Av den grunn har jeg måtte utelate enkelte interessante temaer som kunne vært nyttige for oppgaven. Jeg har blant annet ikke gitt plass til begrepet: *flow* som er blitt lansert av Csikszentmihalyi. Det er et begrep som brukes om balansepunktet mellom utfordring og kjedsomhet (Csikszentmihalyi, 2008). Teorier om identitetsutvikling blant ungdom har også blitt bortprioritert. Det kunne imidlertid vært interessant å undersøke dette på bakgrunn av at tenåringer går gjennom store forandringer både fysisk, psykisk og sosialt (Skårderud, 2008).

Jeg har heller ikke fått plass i oppgaven til teorier om tenåringsstjernen og identitetsutvikling blant ungdom. Det kunne imidlertid vært interessant og undersøkt med bakgrunn i at tenåringer går gjennom store forandringer både fysisk, psykisk og sosialt (Skårderud, 2008).

Tidligere forskning viser til at spenningsøkende ungdommer (13-18 år) har en forbindelse til ekstremsport og rus (Pedersen, 2007). Basert på denne teorien har jeg valgt å kun fokusere på de positive opplevelsene de to fenomenene rus og ekstremsport kan gi. Jeg har videre benyttet meg av Antonovskys (2012) helhetlige modell for mestring, som teoretisk perspektiv i drøftingen min. Det å undersøke hvilke opplevelser som gir mestring, åpner opp for en

forståelse av hva det er som trekker ungdommene inn i de to miljøene. Jeg er klar over at å bare fokusere på de positive opplevelsene fenomenene kan gi, er en grov overforenkling av ungdommenes problematikk. På en annen side ser jeg på denne kunnskapen som viktig i kartleggingen av hvilke tiltak som kan virke forebyggende i arbeidet med denne risikogruppen. I oppgaven vil jeg ikke komme inn på hvordan tiltak skal organiseres og iverksettes, men vektlegger teorier koblet til problemstillingen og på hvilken måte jeg mener at tiltaket kan være konstruktivt i møte med spenningsøkende ungdom.

1.3 Begrepsavklaring

Å drive med forebyggende arbeid omfatter tidlig innsats for å komme en uheldig utvikling i forkjøpet eller motvirke forverring (Befring, 2012). Det forebyggende arbeidet kan imidlertid foregå på tre ulike nivåer: primært, sekundær og tertiært nivå. I denne oppgaven blir forebygging benyttet som en betegnelse på sekundærforebygging. Ifølge Fekjær (2016) er sekundærforebygging arbeid som retter seg mot risikogrupper i samfunnet. Denne oppgaven tar utgangspunkt i spenningsøkende ungdommer, som er en gruppe ungdom som særlig står i risiko for å oppsøke rusmiljø.

Det brukes ulike ord og uttrykk om aktiviteter som på ulikt vis appellerer til menneskers behov for spenning. For eksempel blir det brukt «spenningsaktiviteter», «risikosport» og «ekstremsport», som mer eller mindre overlapper hverandre (Breivik, 2004). «Spenningsaktiviteter» er et vidt begrep som omfatter aktiviteter som gir opplevd spenning, og vektlegger den opplevelsen du får. «Risikosport» blir definert som aktiviteter som ved uhell eller at ting ikke gjøres rett, kan resultere i alvorlig skade eller død som følge av aktiviteten. Det er et begrep som blant annet omfatter luftsport, klatring, dykking, utfor og elvepadling. «Ekstremsport» er et begrep som brukes som en felles betegnelse på aktiviteter som på en eller annen måte går ut over eller er mer ekstreme i utholdenhet, testing av grenser og fare sammenliknet med tradisjonell idrett (Breivik, 2004). I denne oppgaven har jeg valgt å bruke begrepet «ekstremsport» som en fellesnevner for de nevnte begrepene.

1.4 Bakgrunn og forforståelse

Personlig er jeg ei rastløs jente som alltid har likt å være i fysisk aktivitet. Før jeg startet på denne 3-årige utdannelsen gikk jeg et år på Voss folkehøyskole, der jeg ble introdusert for ekstremsport. I løpet av året gikk vi på topturer med randoneeutstyr, og jeg fikk lisens i både fallskjerm og speedflying/speedriding. Dette er høyt stimulerende aktiviteter som jeg fortsatt

driver med i dag. Gjennom disse aktivitetene har jeg opplevd å bli stimulert på en annen måte enn noen andre aktiviteter jeg tidligere har gjort. Spenningen, mestringen og frihetsfølelsen jeg får av å drive med ekstremспорт fungerer som et middel mot det rastløse i meg. Spenningen som er koblet til ekstremспорт gjør at fokuset mitt i stor grad er rettet mot aktiviteten, som igjen gir en frihetsfølelse fra hverdagslivets bekymringer.

I flere sommerferier har jeg arbeidet som aktivitetsleder for barn og unge med ulike utfordringer på ei øy ute i skjærgården. Både gjennom dialog og observasjoner har jeg lagt merke til hvilken ressurs aktivitetene har vært for dem, og hvilken mestringsfølelse og motivasjon det har skapt.

Et annet miljø som blir oppsøkt av ungdommer for spenning og utfoldelse er rusmiljøet. Jeg har selv ingen egenopplevde erfaringer fra slike miljøer, men gjennom studiet har jeg fått god innsikt i området. Jeg har derfor begynt å lure på om ekstremспорт og rus kan ha noen fellestrekk? Kan spenningen og frihetsfølelsen som oppleves av ekstremспорт virke forebyggende mot rusavhengighet?

Jevnt over har jeg positive opplevelser av ekstremспорт, samt en forforståelse om at ekstremспорт og rusmiljøet kan ha fellestrekk i hvilke opplevelser fenomenene kan gi. Mine antagelser bunner i hovedsak i at begge miljøene tiltrekker seg ungdommer som er ute etter spenning. Ved hjelp av litteratur ønsker jeg å undersøke mine antagelser om de to fenomenene, ekstremспорт og rus.

1.5 Oppgavens relevans for studiet

Sosialt arbeid omhandler å bistå mennesker med behov for hjelp, og i samarbeid med dem øke deres levekår og livskvalitet (Fellesorganisasjonen, 2015). Sosialarbeidere kan arbeide i en rekke instanser og på ulike arenaer, men det er forebygging av rus blant ungdom som har fattet min interesse. I arbeidet med ungdom og rus vil forebygging, kunnskap om rus, og rusmisbruk være viktige temaer for sosialarbeidere.

Som sosialarbeider kan en ha mulighet til å iverksette tiltak for ungdommer som er i faresonen for å utvikle et rusproblem. For å kunne legge til rette for mangfoldet blant dem som har behov for hjelp, må det også utvikles et bredt tilbud av tiltak. Ifølge Pedersen (2007) er spenningssøking et personlighetstrekk som er positivt korrelert med risikosport og bruken

av rusmidler. Tanken er at ekstremспорт kan fungere som et forebyggende tiltak for disse ungdommene som er i risikogruppen for å havne «på kjøret».

Ved å ha et fokus på forebygging av denne gruppen ungdommer vil det kunne hjelpe den enkelte, samtidig som det kan ha stor samfunnsøkonomisk betydning. Det å komme den uheldige utviklingen i forkjøpet kan blant annet motvirke kriminalitet og uføretrygde voksne i fremtiden. Denne kunnskapen er det fornuftig og tenkte at kan være viktig for sosialarbeidere som arbeider med oppsøkende ungdomsarbeid, utekontakt, på rus institusjon eller andre steder der våre tjenester treffer disse ungdommene.

1.6 Metode

Metode er et redskap i møte med noe en vil undersøke. Det er en systematisk fremgangsmåte for innsamling av data, som er informasjon vi trenger til undersøkelsen vår. Metoden sier noe om hvordan vi bør gå til verks for å fremskaffe eller etterprøve kunnskap (Dalland, 2017). Det skilles mellom kvantitative og kvalitative metoder. Kvalitative metoder har til hensikt å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle. Kvantitative metoder gir data i form av målbare enheter. Begge metodene hjelper på hver sin måte til en bedre forståelse av det samfunnet vi lever i (Dalland, 2017). Det første en må finne ut av er om en skal samle inn data selv (primært), eller om en skal basere seg på data samlet inn av andre (sekundærdata). Det er problemstillingen som skal styrer metodevalget. Det er imidlertid også flere momenter som er av betydning for valget. Det viktigste vil være hvilken metode som antas å gi best mulig data til å belyse problemstillingen (Dalland, 2017).

1.6.1 Valg av metode

I denne oppgaven har jeg valgt å benytte litteraturstudie, som er et design basert på sekundærdata. I en litteraturstudie blir data hentet fra eksisterende fagkunnskap, forskning og teori. I en litteraturstudie er det litteraturen som blir studert, altså det som er undersøkt og skrevet om fra før. Med et slikt studiet er ikke målet å fremstille ny kunnskap, men å systematisere allerede eksisterende kunnskap. Å systematisere kunnskap vil si å søke, samle og sammenfatte den (Støren, 2013).

Momenter som har vært viktige i valg av metode er blant annet metodeferdigheter og tiden jeg har hatt til disposisjon. Flertallet av oppgavene jeg har levert på studiet frem til nå har vært basert på sekundærdata, og er den fremgangsmåten jeg har mest erfaring med. Dersom

jeg hadde hatt bedre tid på bacheloren, ville det ha vært interessant å kombinere litteraturstudie og intervju, for å få en mer helhetlig oversikt og dypere forståelse av temaet.

1.6.2 Søke- og utvalgsprosess etter forskning

I søken etter data til å besvare oppgaven er det nødvendig med kildekritikk for å vurdere kildenes troverdighet og relevans for studiet (Dalland, 2017).

Utfordringen med litteraturstudie som metode i besvarelsen er at det har vært tidkrevende å finne relevant litteratur. Ekstremспорт og rus har et begrenset forskningsfelt. Jeg har aktivt arbeidet for å finne ny og aktuell forskning rundt temaet, men det er ikke alltid det har latt seg gjøre. En svakhet i denne oppgaven er at noen av kildene er opptil ti år gamle. I den grad det har vært mulig, har jeg forsøkt å velge den nyeste litteraturen for å gjøre resultatene mine så aktuelle som mulig.

Jeg har benyttet meg av både primærkilder og sekundærkilder i oppgaven for å belyse problemstillingen min. Primærkildene jeg har benyttet meg av er tre forskningsartikler. De er alle tre fagfelleverderte artikler, som betyr at det er kvalitetssikrede publikasjoner (Dalland, 2017). Den ene av de utvalgte artiklene av Hansen & Brevik (2001) er skrevet på engelsk. En kritikk til oppgaven kan være at det kan ha oppstått misforståelser i tolkningen av artikkelen i forbindelse med at engelsk ikke er mitt morsmål.

Jeg skal videre presentere noen av søkeordene jeg har brukt, samt hvordan jeg har kommet frem til forskningen og artiklene som jeg skal presentere senere i oppgaven.

Noen av søkeordene jeg har brukt er: *Rus, forebygging, ungdom, ekstremспорт, spenningssøking, rus og ekstremспорт, fysisk aktivitet og rus, drugs and extreme sports, sensation seekers.*

Den første databasen som ble benyttet var Oria. Jeg søkte her med ordene *rus* og *forebygging*. Ordene ble kombinerte med OG, som ga meg 352 treff. For å snevre inn resultatene søkte jeg videre med OG *aktivitet* og avgrenset søket til perioden 2010-2019. Dette ga meg 37 treff. Blant disse fant jeg masteroppgaven: *Snowboard og rus: En studie av to subkulturer, fellestrekk og forskjeller. Refleksjoner om forebygging*, av Ingrid Ramstad (2013). Jeg har valgt å inkludere denne i oppgaven ettersom jeg anser den som relevant for min

problemstilling. Det er en kvalitativ studie som viser hvilken opplevelse rus og snowboard gir, og hvordan snowboard kan virke forebyggende mot rusavhengig for tenåringer som søker risiko.

Gunnar Breivik er en professor i samfunnsvitenskapelig fag ved Norges idrettshøyskole. Han gikk igjen i mye av litteraturen jeg leste knyttet til temaet «ekstremспорт», samt at jeg ble tipset om han av både veileder og andre lærere på høyskolen. Av den grunn søkte jeg på *Gunnar Breivik* i databasen Scopus, som ga meg 36 treff. Av disse fant jeg artikkelen: *Sensation seeking as a predictor of positive and negative risk behaviour among adolescents*, som er skrevet av Ellen B. Hansen og Gunnar Breivik (2001).

Jeg benyttet meg også av Google Scholar. Jeg søkte her på *Risikosport og anerkjennelse*, og avgrenset perioden til 2010-2019. Det gav meg 213 treff, der jeg valgte å se nærmere på doktorgradsavhandlingen til Tommy Langseth: *Spenningsøkingsens sosialitet- en sosiologisk undersøkelse av verdssystem i risikosport*. Avhandlingen virket interessant for min oppgave, og jeg hadde merket meg navnet fra tidligere søk. I avhandlingen viser Langseth blant annet til en egen artikkel som heter *Base-hopping: opplevelser og anerkjennelse*. Det er en fagfelleurdert artikkel som er publisert i boken: *Ute! Friluftsliv- pedagogiske, historiske og sosiologiske perspektiver*. Det er sistnevnte artikkelen fra Langseth som er inkludert i min oppgave.

Jeg har vært i kontakt med Hallgeir Skretting Enoksen og Torstein Årseth. Begge arbeider ved aktivitetsbasert avlastning i Sandnes kommune, som består av to hus (institusjoner) og en villmarks gruppe. Hallgeir kom jeg i kontakt med etter å ha lest bacheloroppgaven hans: *Bruk av ekstremспорт og andre høyt stimulerende fysiske aktiviteter som forebyggende tiltak for ungdom med ADHD*. Torstein var det faren min som traff på en Freeride konkurranse i Røldal. Etter å ha fått vite hva han arbeidet med, fikk min far kontaktinformasjon som jeg benyttet meg av. Torstein har skrevet en bachelor sammen med to andre han studerte med: *friluftsliv i et mestringsperspektiv- i møte med ungdom med ADHD*. De har begge inspirert meg, og jeg har benyttet snøballmetoden gjennom deres litteraturlister.

Rundt temaet fysisk aktivitet og psykisk helse baserte jeg meg i hovedsak på boken: *Kropp og sinn: fysisk aktivitet- psykisk helse- kognitiv terapi* av Egil W. Martinsen. Dette fordi boken hadde mye relevant innhold om viktigheten av fysisk aktivitet for god helse, samt som et tilskudd til behandling.

For temaet ekstremспорт og menneskers behov for spenning hentet jeg god informasjon fra Gunnar Brevik og hans bok *Sug i magen og livskvalitet*, samt artikkelen *Ekstremспорт- et senmoderne fenomen?*

Fra tidligere pensum på studiet har jeg merket meg navnet Aaron Antonovsky og hans teorier om salutogenese, og fokuset på det som bidrar til «friskhet». Jeg har basert mitt grunnleggende teoretiske perspektiv rundt boken «Helsens mysterium: den salutogene modellen», for å belyse begrepet *mestring* og det Antonovsky (2012) kaller «opplevelse av sammenheng». Perspektivet er valgt ut i fra at jeg anser mestring som et viktig virkemiddel i møte med ungdom og livet generelt.

Et kritisk blikk på Antonovskys (2012) sitt begrep, «opplevelse av sammenheng», vil imidlertid være at det ble utviklet under hans arbeid med kvinner som hadde sittet i konsentrasjonsleir som barn og unge. Han fattet interesse for hvorfor disse kvinnene på over 50 år fungerte så godt til tross for hva de hadde opplevd (Borge, 2018). I den forbindelse er begrepet laget for voksne mennesker med lang livserfaring, og ikke ungdommer som er målgruppen for min oppgave. (Grøholt, Sommerschild & Gjørum, 1998) Likevel utgir modellen seg for å være tverrkulturell og universell, ettersom den ikke refererer til en spesifikk form for mestringsstrategi.

1.6.3 Presentasjon av de utvalgte artiklene

De tre vitenskapelige artiklene er basert på temaene: «sensation seekers», «snowboard og rus som to subkulturer» og «opplevelser og anerkjennelse i basehopping». Det er ingen av artiklene som deler mitt teoretiske perspektiv, som er Antonovskys helhetlige modell for mestring. Men jeg bruker imidlertid funn fra de ulike undersøkelsene i drøftingen min til å belyse temaet mitt ut ifra dette perspektivet.

Artikkel 1: Alm, I. R. (2013). Snowboard og rus: En studie av to subkulturer, fellestrekk og forskjeller

Formål:

Tidligere forskning viser til at flere ungdommer forlater organisasjoner og idrettslag i stadig yngre alder. Formålet med denne studien var å utforske opplevelsene til snowboard og rus, for å undersøke om det fantes fellestrekk i opplevelsene. I denne kvalitative studien stilles

spørsmålet om det finnes noen fellestrekk mellom opplevelsene av rus og snowboard, og om snowboard kan bidra til forebygging av rusavhengighet.

Metode:

Dette er en casestudie der forsker har drevet med feltarbeid før intervjuene. Det har blitt utført dybdeintervjuer av seks ulike informanter, der alle har erfaring innen rus og snowboard.

Funn:

Funnene viser at det er fellestrekk mellom snowboard og rus. Begge fenomenene kan gi opplevelser av: spenning, glede, frihet og tilhørighet. Den kvalitative undersøkelsen viser også at det er likhetstrekk mellom informantenes livsverden. De er spenningsøkende, opplever en form for uro og har opplevd lite mestring i skolen.

Begrensning:

En svakhet med casestudium som metode kan være at det er vanskelig å overføre funn til andre situasjoner. Samtidig argumenterer forskeren for at undersøkelsen kan vise til hvilken verdi fritidsaktiviteter kan ha for ungdom i risiko. En annen begrensning kan imidlertid være at tre av intervjuene ble gjennomført på samme dag. En kritisk faktor ved siste intervjuet kan være at forskeren var sliten og mindre konsentrert enn ved det første.

Artikkel 2: Langseth, T. (2016). Basehopping- opplevelser og anerkjennelse

Formål:

I 2002 ble det gjort en gjennomgang av alle baseulykker som viste at det er en dødsulykke per 60 hoppere. Studiet tar utgangspunkt i hvorfor mennesker frivillig utfører ekstremt farlige handlinger som tilsynelatende ikke har noe nytte.

Metode:

I denne studien ble det benyttet både feltarbeid og semistrukturerte kvalitative intervjuer, for å få frem dybdekunnskap om basehopping. Det ble intervjuet totalt tolv basehoppere, der to av dem var kvinner og ti av dem menn. Videre var seks av dem norske, tre fra USA, to finner og en nederlender. Langseth (2016) sine intervjuer er blitt transkribert i sin helhet og analysert i sammenheng med feltnotater og teori.

Funn:

Det er gjort funn i denne undersøkelsen ut fra både et aktørnært livsverdensperspektiv, og et perspektiv som forstår enkeltindividets handlinger ut fra gruppen den enkelte er en del av. I det første perspektivet kom det frem fire sentrale elementer som forklarer hvorfor basehoppere handler som de gjør. Det var frihet, frykt og overskridelse, prestasjon og til slutt en opplevelse av at det er et fundamentalt behov. I det andre perspektivet viste funnene blant annet at det var et spill om ære og anerkjennelse.

Begrensning:

I likhet med det første studiet, vil også denne undersøkelsen være vanskelig å overføre funnene på bakgrunn av at forskeren har benyttet case studie. Men Langseth (2016) argumenterer likevel for at undersøkelsen gjennom å anvende begge perspektivene (aktørnære perspektivet og strukturelle føringer) gir et friskt, sammensatt og fargerikt bilde av basehoppernes virkelighet.

Artikkel 3: Hansen, E. B. & Breivik, G. (2001). Sensation seeking as a predictor of positive and negative risk behavior among adolescents**Formål:**

Tidligere forskning indikerer at risiko aktiviteter er suksessfulle metoder i rehabilitering av kriminalitet og rus. Denne studiens formål er å undersøke om det er grunn til å tro at risikosport kan forhindre problematferd og ungdomskriminalitet.

Metode:

364 elever fra 7., 8., 9. klasse på en skole i Trondheim ble bedt om å svare på et standardisert spørreskjema om spenningssøking. 360 elever fullførte alle skalaene, hvor respondentene var 51,1% gutter og 48,9% jenter.

Funn:

Sensasjonssøking er positivt korrelert med både positiv og negativ risikoatferd. Resultatene indikerer at risikosport og utfordrende aktiviteter kan forhindre problematferd og kriminalitet blant ungdom.

Begrensning:

Studiet har bare gjort undersøkelse på en skole, som av den grunn svekker overførbarheten til andre studier. Ungdommene kan også ha misforstått spørsmål fra spørreskjemaet, noe en kvantitativ metode ikke fanger opp.

2 Teori

I det følgende kapittelet vil relevant teori bli presentert for å besvare problemstillingen:

«Hvordan kan kunnskapen om opplevelsen av ekstremспорт og rus bidra til forebygging av rusavhengighet blant spenningsøkende ungdom?».

2.1 Kunnskapssamfunnet

I dagens kunnskapssamfunn blir det stilt andre krav til ressurser enn i industrisamfunnet som dominerte for noen tiår siden. I industrisamfunnet stod håndverksmessig kvalitet og praktisk kompetanse sentralt, og tilbød ufaglærte menn jobb, og husmorrolle til kvinner. Kravet til utdanning var lavt, noe som betydde at skolepresset ikke var hardt og at de som ikke mestret skolen, visste at det var en jobb som ventet (Frønes & Strømme, 2014).

Utviklingen av kunnskapssamfunnet (postindustrielle samfunnet) skjøt fart på 1980-tallet. Nedleggelse av fabrikker og verft erstattes med høyskoler og kultur. Behovet for ufaglært arbeidskraft er i dag synkende, og konkurranse om jobber blant ufaglærte er knallhard (Klyve, 2016). Inngangen til voksenlivet har dramatisk forandret seg. Industrisamfunnets normative integrasjon er blitt erstattet med frie valg, en frihet som krever kompetanse og ansvarlighet for valgene som tas (Frønes & Strømme, 2014). Dagens ungdom står ovenfor et hav av muligheter, dersom de tar en utdanning. Samtidig som ungdom har mer frihet i dagens samfunn, blir utdanning i økende grad forstått ikke som valg, men som frafall (Frønes, 2011).

Basiskravene i kunnskapssamfunnet formuleres gjennom utdanningssystemene, og inkludering vil i større grad enn tidligere dreie seg om utvikling av kompetanse. Det å lykkes i systemet forstås som inngangen til et godt livsløp, og mislykkes som risiko for fremtidig ekskludering (Frønes & Strømme, 2014).

Frafall fra videregående skole skaper problemer både for individet og for samfunnet.

«Dropouts» øker blant annet risikoen for kriminalitet, rusmiddelbruk og uføretrygda voksne i fremtiden (Herns, 2010). Frønes (2011) antar at overgangen til kunnskapssamfunnet har medført en ny situasjon for mange unge menn. Oppvekstlandskapet har blitt mer feminint, som kan innebære økte problemer for en del av guttene som tidligere ville møtt klare rammer og roller de kunne falle inn i. Utviklingen er tydelig uansett årsaksmønster: for det er en gruppe unge gutter som har store problemer med overgangen til voksenrollen i kunnskapssamfunnet (Frønes, 2011). Flere gutter enn jenter har utagerende eller asosial atferd som er med å skape

og forsterke skoleproblemer og en fremvoksende marginaliseringsdynamikk. I skolesammenheng skal elever i stor grad sitte- og lytte, og behovet rastløse unge har blir i mindre grad ivaretatt (Frønes & Strømme, 2014).

2.2 Rusmiddelbruk i Norge

Bruk av rusmidler er et utbredt problem i Norge. Det anslås at omtrent 15 til 20 % vil utvikle alkoholproblemer i løpet av livet, og at 2 til 3 % vil utvikle narkotikaproblemer (Storvoll med flere, referert i Hole, 2014).

Avhengig av hvordan man regner er det minst 2-300 000 mennesker med alkoholproblemer i Norge, minst 20-30 000 mennesker med problemer med narkotika og minst 30-50 000 mennesker med et problemfylt forhold til reseptbelagte legemidler med misbrukspotensial. Dette er personer som har problemer med å kontrollere bruken av rusmiddelet, som lar bruken gå ut over andre viktige ting i livet og som fortsetter bruken tross for åpenbart negative konsekvenser for resten av livet (Bramness, 2012, s. 15).

Alkohol er det vanligste rusmiddelet blant befolkningen i Norge. Det siste året har over 80% av befolkningen rapportert at de har brukt alkohol, og halvparten av de rapporterte drikker alkohol hver uke. Tallet er lavere for ungdommer, men beruselse er langt hyppigere blant yngre, spesielt menn (Bramness, 2018). Ifølge en undersøkelse fra det tidligere Statens institutt for rusmiddelforskning (SIRUS) er Cannabis det mest utbredte illegale rusmiddelet (Sandøy, 2015). Forekomsten av cannabisbruk var størst blant unge voksne (16-34 år), og det var flere menn enn kvinner som oppga at de hadde brukt cannabis (Statistisk sentralbyrå, 2018). Det kom frem av SIRUS-undersøkelsen at cannabis i stor grad blir benyttet som et supplement til alkohol heller enn en erstatning. De mest rapporterte illegale stoffene etter cannabis viser seg å være kokain, amfetamin og ecstasy/MDMA (Sandøy, 2015).

Rusmiddelbruk er noe som ikke bare angår den enkelte. Både fågangsbruk og avhengighetsbruk medfører belastninger på samfunnet. Det er blant annet store kostnader knyttet til arbeidsledighet, behandling og kriminalitet (Mørland & Waal, 2016). Foreldre, søsken, barn og ektefelle og signifikante andre kan oppleve enorme sosiale og psykiske belastninger ved å leve tett sammen med en rusavhengig. Helsen til den som inntar rusmidler tåler ofte større og flere doser enn dosene som skal til for at familiens psykiske helse skades

(Lossius, 2011). Den som bruker rusmiddel vil også ved gjentatt bruk øke risikoen for skader på mange av kroppens organer. Rusmiddelbruk krever i Norge mer enn 600 liv hvert år (Mørland & Waal, 2016).

2.3 Rusmiddelvirksomheter

Rusmidler er biologiske eller kjemiske substanser som gir rus. Rus er en opplevelse av endret stemningsleie, virkelighetsoppfatning og atferd etter inntak. Rusmiddelbrukere som er i en tidlig fase vil ofte være preget av lystbetonte opplevelser som rusmidlet gir, som bidrar til et ønske om fortsatt bruk (Simonsen, 2016). De bevisste motivene for rusmiddelbruk er først og fremst de gode psykologiske virkningene: Gir følelse av velvære, gir godt humør, øker selvtilliten, fjerner hemninger, bedrer kontaktevnen, demper angst og øker den seksuelle lysten (Fekjær, 2016).

Rusbruk er en læringsprosess om blant annet innebærer læring av sosiale miljø, koder og bruk (Becker, 1973). De behagelige rusmiddelbetingede opplevelsene vil oppleves stadig sjeldnere etter en tids bruk, og bruken opprettholdes for å hindre ubehag når effekten av en dose avtar (Simonsen, 2016). Skadevirkninger av omfattende bruk innebærer både fysiologiske, psykologiske og sosiale områder i en persons liv og dens omgivelser. Skadene vil variere ut fra hvilket rusmiddel det er snakk om, og ut fra den enkeltes reaksjoner på inntaket (Løvaas, 2013).

Fekjær (2016) antar at det er en karakteristisk rekkefølge blant dem som bruker mange ulovlige stoffer. Det starter med alkohol, så hasj, deretter sentralstimulerende stoffer og til slutt eventuelt heroin. Men det vil imidlertid være et stort flertall som ikke går videre til neste stoff på hvert trinn i utviklingen.

2.4 Avhengighet

Avhengighet er et mye brukt ord i vår dagligtale. Det er et komplekst begrep, og grensen mellom hva som faller innenfor og utenfor begrepet avhengighet er ofte flytende (Bramness, 2018). Mørland og Waal (2016) har under et internasjonalt tverrvitenskapelig forskningsprosjekt utarbeidet en definisjon som fanger dynamikken i det å være avhengig;

Rusmiddelavhengighet er handlinger som gjentas på tross av negative erfaringer, sanksjoner og fordømmelse hvor aktøren etter nøye overveielser kan beslutte seg til å

slutte, men så likevel ofte gjentar handlingen. Personen kan derfor fremtre ambivalent og upålitelig, men samtidig synes oppriktig fortvilet og maktløs i sin situasjon.

Kjernen er at et individ gjentatte ganger handler i strid med sitt eget beste, når alt tar i betraktning (Mørland & Waal, 2016, s. 20).

Når folk snakker om avhengighet i form av å spise sjokolade, lese bøker og løpe brukes begrepet på en alminnelig måte, som imidlertid skiller seg fra den kliniske. Bare kjemiske avhengigheter, nettbasert gaming og gambling regnes i dag som de egentlige avhengighetene (Bramness, 2018). Rusmiddelavhengighet faller innenfor begrepet, mens de fleste atferdsavhengighetene defineres utenfor. Avhengighetspotensialet til et rusmiddel eller en atferd vil være avhengig av hvor god rusen er. Det indikerer belønningen vedkommende opplever ved inntak av rusmiddelet. Med belønning menes hvor stor ruseffekten er, hvilket kick eller hvilke positive opplevelser en får. Jo mer attraktiv opplevelsen er, desto mer avhengighetsskapende vil stoffet eller atferden være (Bramness, 2018). Det vil finnes mange veier til et annet liv utenfor avhengighet. På bakgrunn av at avhengighet er mange forskjellige ting og folk er veldig forskjellige (Bramness, 2018).

2.5 Hjernens belønningssystem

I hovedsak er det de samme hjerneområdene og nervebanene som er involvert både i rusmiddelavhengighet og atferd som sex, shopping og gaming. Sentralt i hjernen har vi systemer som har viktige funksjoner når det gjelder belønning, motivasjon og atferd (Jellestad, 2012). Disse systemene kalles hjernens belønningssystem, og aktiveres når vi opplever velbehag. Inntagelse av mat, sex, forelskelse og spennende aktiviteter er kaldt for «naturlige belønninger», og involverer frigjørelse av dopamin i nucleus accumbus og i frontallappene. De samme belønningsopplevelsene kan også oppnås gjennom forskjellige rusmidler og nytelsesmidler slik som tobakk og kaffe. Disse kalles for «kunstige belønninger» (Pedersen, 2005). Ved store utskillinger av dopamin får vi et «dopaminrush» som trigger og opprettholder motivasjonen til å gjennomføre handlinger (Ravna, 2013).

Dette er sentrale mekanismer både for menneskers overlevelse og for utvikling av avhengighet (Folkehelseinstituttet referert i Hole, 2014). Opplevelse av belønningseffekt vil være sentralt for å kunne etablere en avhengighet (Bramness, 2018).

2.6 Ritualer og fellesskap

Mennesker er biologisk vevet inn i hverandre. Vi oppfatter oss som adskilte fysisk, men på et dypere plan har vi en større betydning for hverandres liv og helse enn vi aner (Halvorsen, 2011). Det er et behov for oss å møtes, men vi vil ofte ikke si at vi vil møtes bare for å møtes. Mindre truende vil det virke om vi samles om en felles handling (Fekjær, 2016). De felles handlingene vil gi en opplevelse av fellesskap. Skåling med alkohol skaper samme fellesskapsfølelse som en hasjpipe som går rundt. Valg av aktivitet og rusmiddel har symbolsk betydning, gjennom at det hører til gruppens identitet og «image». Bruk av ulovlige rusmidler er en gruppe som markerer en kraftig symbolsk avgrensning. Dersom du bruker stoff, er du «en av oss». Om ikke er du «en av de andre», en av de «streite» (Fekjær, 2016).

2.7 Midler mot det rastløse

Rus, selvsult, selvskading og trening er forskjellige fenomener, samtidig som de er beslektede i den grad at de kan benyttes ved å regulere vekk følelsesmessig kaos (Skårderud, 2008).

2.7.1 Rus

En vanlig funksjon som rusmiddel har, er å fjerne ubehagelige følelser, slik som tomhet, tristhet, engstelse, uro og kjedsomhet. Rusmidler brukes imidlertid også for å fremme eller forsterke positive følelser (Martinsen, 2018). Bruken er knyttet til både kulturelle forventninger, normer og individuelle preferanser og forutsetninger. For mange forbindes eksperimentering med rusmidler primært med velbehag, sosialt fellesskap og opplevd kontroll. Funksjonen rusmiddelet har vil imidlertid variere ut fra de ulike rusmidlene og varigheten på bruket (Hole, 2014). Ifølge Becker (1973) er det tre viktige motivasjonskilder for rusmiddelbruk. Det å lære hvordan rusmiddelet brukes for best mulig effekt, klare gjenkjenne effekt samt nyte de forutsatte følelsene.

2.7.2 Fysisk aktivitet

Ifølge Martinsen (2018) kan fysisk aktivitet være en alternativ måte å regulere ubehagelige følelser og mestre uro og stress. Fysisk aktivitet kan i likhet med rus fremme eller forsterke positive følelser. Følelse av velvære er vanlig etter aktivitet, og enkelte personer har ruslignende opplevelser under aktivitet. Ifølge Martinsen (2018) er det gjort få studier på om fysisk aktivitet kan forebygge rusrelaterte problemer. Men han legger til at det er gjort undersøkelser som viser at fysisk aktivitet kan være nyttig og viktig for mennesker med

rusrelaterte problemer, men kunnskapsgrunnlaget er fortsatt beskjedent. Fysisk aktivitet som oppleves som meningsfull kan virke forebyggende for hele mennesket, både kropp og sinn (Martinsen, 2018).

2.8 Antonovskys helhetlige modell for mestring

Mestring er et vidt begrep som generelt viser til håndtering av både konkrete oppgaver og mer omfattende utfordringer. Mestring er en opplevelse som gir livsglede, overskudd og mening til vår tilværelse (Omsorgsdepartementet, 2015).

Salutogenese er et helseperspektiv som ble introdusert av Aaron Antonovsky som et alternativ til patagenesen. Med en patologisk tilnærming, forsøker en å forklare hvorfor folk blir syke og hvorfor de havner i en gitt sykdomskategori (Antonovsky, 2012). I en salutogen tilnærming er fokuset rettet mot hva som fremmer god helse og gir velvære og økt mestringsfølelse (Borge, 2018).

Antonovsky (2012) knytter mestring opp til begrepet «opplevelse av sammenheng». For at situasjonen skal gi en opplevelse av mestring, må de tre komponentene begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet oppleves. Han ser videre på mestring som avgjørende for hvordan vi klarer oss (Antonovsky, 2012). Begrepet «opplevelse av sammenheng» (OAS) er ifølge Antonovsky kjernen på det salutogene spørsmålet (Antonovsky, 2012). De tre komponentene består av:

1. *Begripelighet* – Kunne forstå situasjonen.

Den første komponenten i OAS er begripelighet. Det handler om i hvilken grad du opplever at det som skjer er kognitivt forståelig, som ordnet, strukturert og tydelig isteden for kaotisk, tilfeldig og uforståelig. Fremtidig stimuli oppleves som forutsigbart, eller om det kommer overraskende, at det i hvert fall kan plasseres i en sammenheng og forklares (Antonovsky, 2012).

2. *Håndterbarhet* – En har ressurser til å takle kravene stimuliene stiller.

Håndterbarhet er den andre komponenten i OAS, som Antonovsky (2012) definerer på følgende måte: «I hvilken grad man opplever at man har tilstrekkelige ressurser til rådighet til å kunne takle de kravene en blir stilt ovenfor av stimuliene en bombarderes med» (Antonovsky, 2012, s. 40). «Til rådighet» beskrives som ressurser du selv har

kontroll over, eller ressurser som kontrolleres av en legitim annen du har tillit til (Antonovsky, 2012).

3. *Meningsfullhet* – Finne god mening i å engasjere seg.

Den tredje og viktigste komponenten i OAS er meningsfullhet. Den handler formelt om i hvilken grad du føler at livet er forståelig rent følelsesmessig, og at kravene er utfordringer det er verdt å engasjere og investere energi i. Uten denne faktoren vil du antagelig bare midlertidig skåre høyt på håndterbarhet og begripelighet. Med et sterkt engasjement og gjennom at du virkelig bryr deg, vil veien ligge åpen for større forståelse og ressurser (Antonovsky, 2012).

Mestring henger ifølge Antonovsky sammen med en motstandskraft ved stressfylte hendelser. Han antar at felles for alle generelle motstandsressurser, er at de gjør det mulig å sette de utallige stressfaktorene vi bombarderes med inn i en meningsfylt sammenheng (Antonovsky, 2012). Til tross for store påkjenninger kan mennesker ha god mental helse, gjennom å oppleve verden som begripelig, håndterbar og meningsfull (Martinsen, 2018).

2.9 Sensation seeking

«Sensation seeking» er en betegnelse på behovet for å søke spenning, og kan oversettes til spenningssøking (Breivik, 2001). En velkjent teoretiker på dette området er Zuckerman (2015) som har studert særpreg til mennesker som er «sensation seekers». Han definerer spenningssøking som en tendens til å ville ta risiko for å søke nye, varierte og intense opplevelser. Han fant frem til fire ulike trekk for stimulisøking. Den første blir kalt «Thrill and Adventure Seeking», og innebærer fysisk spenning slik som å klatre en bratt fjellvegg eller kjøre berg- og dal-bane. Den andre faktoren kalles «Experience Seeking», som betyr jakten etter nye og varierte opplevelser. Den tredje faktoren er «Disinhibitor», innebærer å løsrive seg og leve ut sammen med andre, og er forbundet med blant annet sex, festing og gambling. Den siste faktoren blir kalt «Boredom Susceptibility», og innebærer tiltak mot kjedsomhet, og indikerer et behov for å stadig måtte ha nye opplevelser (Zuckerman, 2015). Summen av disse fire trekkene gir uttrykk for den totale spenningssøkingen til en person. Det går an å skåre høyt på noen av trekkene og lavt på andre, men det er ifølge Breivik (2001) en viss tendens til at de som skårer høyt på et av trekkene, også skårer høyt på de andre.

Personer med et spenningssøkingende personlighetstrekk vil i større grad enn andre ta sjanser, være aktive på ulike måter og teste ut grenser. De er også i større grad enn lavstimulisøkere

villige til å satse på nye, utradisjonelle tanker og ideer (Breivik, 2001). Det er et personlighetstrekk som har blitt brukt til å forklare menneskelig atferd og har vist seg å være positivt korrelert med risikosport, seksualatferd, kriminalitet og bruk av rusmidler (Pedersen, 2007).

3 Drøfting

«Hvordan kan kunnskapen om opplevelsen av ekstremспорт og rus bidra til forebygging av rusavhengighet blant spenningsøkende ungdom?»

Drøftingen av fellesnevnerne mellom rus og ekstremспорт er bygget opp rundt Aaron Antonovsky (2012) sine komponenter i «opplevelse av sammenheng» (OAS), begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Selv om Antonovsky (2012) uttrykker at mestring forutsetter OAS som helhet, har jeg likevel valgt å fokusere på de ulike komponentene enkeltvis. Kunnskapen om de ulike miljøene benyttes for å undersøke om ekstremспорт kan ha en forebyggende effekt for spenningsøkende ungdom som er i faresonen for å utvikle et rusproblem.

3.1 Hvordan oppnå mestring?

Mestring er en opplevelse som gir livsglede, overskudd og mening til vår tilværelse (Omsorgsdepartementet, 2015).

Samtidig som ungdom har mer frihet i dagen samfunn, blir utdanning i økende grad forstått ikke som valg, men som «fracfall» (Frønes, 2011). Det viser blant annet til hvilken viktig posisjon skolen har i vårt samfunn, men også hvilken generator skolen er for marginalisering og fremtidig ekskludering. På bakgrunn av dette er det grunn til å anta at problemer på skolen får ringvirkning til redusert mestring av kunnskapssamfunnet, som påvirker ungdommenes motivasjon og arbeidsinnsats.

Funn fra datamaterialet til Alm (2013) om snowboard og rus viser at informantenes skoleerfaring var preget av urolighet. Uroen kom til uttrykk gjennom normbrytende atferd som vold, skulking, hærverk og rus (Alm, 2013). Utagerende eller asosial atferd er med å skape og forsterke skoleproblemer. I skolesammenheng skal elver i stor grad sitte- og lytte, og behovet rastløse unge har blir i mindre grad ivaretatt (Frønes & Strømme, 2014). Atferden som blir vist blant disse ungdommene på skolen forstår jeg ut fra Antonovskys helhetlige mestringsmodell (OAS). Konsentrasjonsvansker og uro kan gi problemer med å følge med i timene, som igjen skaper lite begripelighet for det skolefaglige. Det får videre konsekvenser for håndteringen av situasjonen rent praktisk, som gir liten grad av mening i å skulle engasjere seg. Disse ungdommene sin fritid vil være et viktig tema i det forebyggende arbeidet, da det er grunn til å tro at det er her de vil søke etter mestringsopplevelser.

Ifølge Pedersen (2007) er spenningssøking et personlighetstrekk som viser forbindelser til risikosport, seksualatferd, kriminalitet og bruk av rusmidler. Dette stemmer overens med Hansen & Breivik (2001) sin undersøkelse av «sensation seeking among adolescents», som fant en positiv korrelasjon mellom personlighetstrekket og positiv (kajakk, klatring, rafting osv.) og negativ (kriminalitet, narkotika osv.) risikoatferd. Jeg forstår det som at både ekstremsport og rus er to fenomener som tiltrekker seg spenningssøkende ungdommer, og av den grunn dekker noen av de grunnleggende behovene ungdommene har.

Antonovsky (2012) hevder at det avgjørende for opplevelsen av OAS er at det finnes områder i livet som er viktige for personen. Er det tilfellet, er spørsmålet om personen opplever disse viktige områdene som begripelige, håndterbare og meningsfulle. På bakgrunn av at forskning viser til at spenningssøkende ungdom har en forbindelse til risikoatferd, kan det hevdes at ungdommene opplever disse områdene som viktige. Jeg ønsker videre å drøfte hvordan de to fenomenene kan gi en «opplevelse av sammenheng», gjennom de tre komponentene som utgjør OAS: begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet.

3.1.1 Begripelighet

En opplevelse av mestring bunner i at en forståelse av situasjonen ligger til grunn. Hva går situasjonen ut på? Hvilke normer og regler er gjeldende? Hvem har ansvar for hva? Hvilke forventninger stilles? Forståelse av slike forhold ser Antonovsky (2012) på som sentralt for å kunne oppleve situasjonen som begripelig.

Becker (1973) skriver blant annet om rusbruk og læring. Han hevder at ingen blir en bruker av rusmidler med mindre de lærer hvordan de skal bruke det. Jeg forstår det slik at læring innebærer en forståelse av fenomenet, som på den måten kan knyttes opp til Antonovsky og hans definisjon av begripelighet.

Læringsprosessen i rusmiddelbruk går for det første ut på å lære å bruke rusen på en måte som vil produsere en ekte effekt. For det andre lære å gjenkjenne effekten og koble dem til rusbruk, og for det tredje lære å nyte de følelsene en forutser. Det er i løpet av denne prosessen at en utvikler motivasjon til bruk (Becker, 1973). En opplevelse av at situasjonen er begripelig vil kunne gi motivasjon, siden en på den måten vet hvordan en skal handle i praksis. Dette leder videre til den neste komponenten i OAS, som jeg vil drøfte senere.

Læring av hvordan ekstremспорт skal utøves viser seg også å være sentral for å kunne oppleve situasjonen som begripelig. Ifølge Breivik (2004) er det en arena med fysiske utfordringer hvor vi kan teste ut våre evner på en oversiktlig og anskuelig måte. Det vil være muligheter til å påvirke resultatene ved hjelp av egne ressurser, ved prøving og feiling, dristighet, utholdenhet og dyktighet. På den måten kan erfaring med aktiviteten gi en opplevelse av begripelighet, på bakgrunn av en forståelse av hvordan resultatet kan påvirkes.

Mennesket er et sosialt vesen, som har behov for å samles om felles handlinger (Fekjær, 2016). Forståelse av de kulturelle kodene som er i ekstremспорт og rusmiljøet vil antagelig også kunne gi en opplevelse av begripelighet. Begripelighet av hvilke roller, normer, regler, og forventninger som er i miljøene, gjøre det mulig å videre lære hvordan man kan håndtere, involvere og omgås i de to miljøene i praksis. Dette leder meg videre til den neste komponenten i OAS som er håndterbarhet.

3.1.2 Håndterbarhet

Håndterbarhet forutsetter videre en forståelse av situasjonen (Antonovsky, 2012). Det vil altså være nødvendig med et klart bilde av hva kravene innebærer, for at en skal kunne oppleve å ha ressurser til rådighet for å møte disse.

Håndterbarhet innebærer å ha tro på at vi kan håndtere utfordringene vi står ovenfor (Martinsen, 2018). Det handler med andre ord om å finne frem til egne mestringsstrategier, fremfor å ha et fokus på problemer og årsaker (patogenese). I undersøkelsen til Alm (2013) har informantene benyttet både rus og snowboard som mestringsstrategier for uro og rastløshet. Begge fenomenene ga informantene opplevelse av 1) frihet og glede, 2) spenning og utprøving og 3) tilhørighet. Det at ungdommer får en slik kunnskap og erfaring om virkningen til fenomenene, vil dette trolig i større grad enn tidligere kunne gi en opplevelse av å ha ressurser til å håndtere blant annet uro og rastløshet.

Ifølge Martinsen (2018) kan rusmiddel benyttes til å fjerne ubehagelige følelser, slik som tomhet, engstelse, tristhet, uro og kjedsomhet. Altså vil kunnskap om rusmiddelets virkning kunne gi en opplevelse av håndterbarhet, siden rusen på den måten kan benyttes til å regulere egne følelser. Ifølge Bramness (2018) kan rusmidler være en måte å takle verden på når andre måter virker umulige.

Ekstremспорт kan i likhet med rusmiddel regulere følelser, og ifølge Martinsen (2018) kan fysisk aktivitet være et alternativ for å mestre uro og stress. Begge fenomenene kan også benyttes til å fremme eller forsterke positive følelser. I motsetning til rus er ekstremспорт en naturlig aktivisering av belønningssentret i hjernen. Samtidig kan belønningssenteret også aktiveres kunstig, gjennom rus (Pedersen, 2005). Med andre ord kan begge fenomenene gi en opplevelse av velbehag som øker motivasjon for gjentakelse.

I undersøkelsen til Alm (2013) forteller flere av informantene at jakten på spenning handler om nysgjerrighet eller at de prøver å fylle et tomrom. I undersøkelsen til Hansen & Brevik (2001) dreier dette tomrommet seg om blant annet mangel på spenning og utfordring.

Challenges from school and parents are negatively correlated with negative risk behavior. This seems to indicate that the fewer challenges the adolescent receives through parents and school, the more he or she is involved in negative risk behavior (Hansen & Brevik, 2001, s. 635).

Jeg forstår dette som at høytstimulisøkende ungdommer som ikke får tilfredsstillt behovet for spenning og utfoldelse i hjemmet eller på skolen, har behov for å søke etter dette på andre plasser. I undersøkelsen til Alm (2013) forteller informantene videre at de opplever spenning når de tester grenser. Det å teste grenser i rusmiljøet kan for eksempel være ulike kriminelle handlinger eller utprøving av nye og sterke stoffer. Grensetesting i ekstremsportmiljøet kan blant annet gjøres ved å øke hastighet, høyde og testing av nye triks.

«Intense erfaringer er et middel mot det rastløse. En vei til avspenning kan simpelthen gå gjennom spenning» (Skårderud, 2007, s. 11). Både ekstremспорт og rus innebærer slike intense erfaringer, som leder meg videre til neste komponent i OAS: meningsfullhet. Det er denne komponenten som har motivasjonskomponenten i seg, og er av den grunn den mest sentrale komponenten for å kunne oppleve mestring.

3.1.3 Meningsfullhet

I både Alm (2013) sin undersøkelse av «snowboard og rus», og Langseth (2016) sin undersøkelse av «basehoppere» uttrykte informantene hva de opplevde som meningsfullt. Tre verdifulle opplevelser som gikk igjen i begge undersøkelsene var: spenning, frihet og tilhørighet.

Spenning

I undersøkelsen til Alm (2013) uttrykte flere av informantene at de var ute etter spenning i sin rusavhengighet. De forteller at de blant annet opplever et «kick» når de tester grenser og føler adrenalinet pumpe. I ruset tilstand søkte de blant annet spenning gjennom kriminalitet, som flere av informantene opplevde som et «kick». Bramness (2018) hevder at jo mer attraktiv opplevelsen er, desto mer avhengighetsskapende vil stoffet eller atferden være. Det som trolig skjer når informantene opplever et «kick» er at signalsubstansen dopamin skilles ut fra hjernens belønningssenter, og de får et «dopaminrush» (Ravna, 2013). Kort sagt er det en opplevelse av velbehag som gir en belønningsfølelse og motivasjon for å fullføre og fortsette med handlingen.

Snowboard blir i likhet med rusen beskrevet av informantene som preget av adrenalin og testing av grenser (Alm, 2013). Slik jeg forstår det dreier spenningen i snowboard seg om å teste ut egne grenser i forhold til blant annet fart, høyde og triks. Det er en spenning som på en naturlig måte stimulerer belønningssenteret i hjernen, i motsetning til rus (Pedersen, 2005). Spenning blir også uttrykt som en viktig årsak til å starte med basehopping av en av informantene til Langseth (2016). Informanten forklarer det på følgende måte:

Det var liksom kicket begynte å bli borte fra fallskjermhoppingen. Det var liksom ikke det helt store kicker lengre. Jeg ville fortsatt ha det kicket da. Og- jeg vet ikke, det er vanskelig å forklare det, hvorfor det er så fristende å stå på kanten og hoppe. Jeg tror veldig mange føler det draget over kanten (Langseth, 2016, s. 261).

Frihet

Funn i undersøkelsen til Langseth (2016) viser imidlertid at bare et fåtall av informantene hadde spenning som motiv for å begynne med basehopping. Et motiv som derimot går igjen hos langt flere er ønske om å slippe unna regler. Med andre ord blir temaet frihet vektlagt som en årsak til å både begynne med og fortsette drive med basehoppingen. Som delaktig i et fallskjermmiljø har jeg sett en tendens til at de som driver med basehopping ofte har konvertert fra lang erfaring med fallskjermhopping. Det er en aktivitet som også innebærer høy grad av spenning, men som i større grad er knyttet til regler, krav og bestemmelser. På den måten kan basehopperes vektlegging av frihet ses i sammenheng med fallskjermhopping, og forstås som en negasjon til reguleringer som fallskjermhopping er bundet av.

I Alm (2013) sin undersøkelse av snowboardkjørere forteller også informantene om en opplevelse av frihet. Friheten de opplever blir blant annet beskrevet gjennom latter, glede, flyt og pause fra hverdagen. Dette er en aktivitet som tar hele deres oppmerksomhet, som gjør at de ikke blir forstyrret av andre elementer.

En vanlig funksjon rusmiddelet har er å fjerne ubehagelige følelser (Martinsen, 2018, s. 106), som i likhet med ekstremспорт gir en frihetsopplevelse. Beskrivelser av rusopplevelser blant informantene i Alm (2013) sin undersøkelse er blant annet at rusen gir frihet, ferie, meditasjon og virkelighetsflukt. På den måten kan du oppleve «pause» fra hverdagslivet bekymringer i ruset tilstand. En av informantene uttrykker følgende: «Alle tanker og følelser forsvant og alt jeg hele tiden gikk og grublet på, som jeg aldri hadde fortalt til noen og alt som var vondt og sånn.. Når jeg røyka så ble plutselig verden morsom igjen!» (Alm, 2013, s. 50).

I tillegg til denne «pausen» skildret informantene også at rusen ga en opplevelse av eufori, slik som lykke, latter, glede og forelskelse. Det er en opplevelse som i stor grad er lik den følelsen basehopperne i undersøkelsen til Langseth (2016) uttrykker. Hans informanter sammenligner blant annet basehopp med forelskelse og erotikk. En av informantene uttrykker dette på følgende måte:

Enorm gledesfølelse, intens gledesfølelse. Jeg liker å sammenlikne det litt med forelskelse. Jeg fikk liksom, du vet når du er forelsket og går rundt og smiler for no apparent reason liksom. Så tar du den der og skviser den inn i ti minutter (Langseth, 2016, s. 265).

Tilhørighet

Ifølge Martinsen (2018) kan fysisk aktivitet fungere som en ressurs på den måten at personen selv kan oppleve å ta i bruk egen mestring og finne mening gjennom aktiviteten. Det å gjøre denne aktiviteten i samsvar med andre mener han kan styrke den indre opplevelsen av sammenheng. Jeg forstår det som at tilhørighet til et miljø kan gi en opplevelse av meningsfullhet, gjennom å bli sett, hørt og verdsatt av andre.

For å oppleve tilhørighet til miljøer som blant annet rus og ekstremспорт, kan det virke som det er tilstrekkelig med en kollektiv markør, slik som et snowboard eller et rusmiddel (Frønes,

2011). I undersøkelsen til Alm (2013) forteller informantene at de opplevde en tilhørighet i både rusmiljøet og snowboardmiljøet gjennom at de hadde noe til felles med de andre, nemlig rus eller snowboard. Trolig vil det å ha noe til felles kunne skape relasjoner, og bidra til en opplevelse av tilhørighet.

Ifølge Hole (2014) forbindes eksperimentering med rusmidler for mange med sosialt fellesskap. En informant i studiet til Alm (2013) forteller hvordan rus som fellesnevner skapte et miljø:

Jeg tror det er det at jeg forelska meg i rusen og at miljøet er så ivaretagende. Du blir så godt tatt imot «Ja, bare kom her og røyk». Alle har en fellesnevner og der er rus, der er også det som gjør deg til den drittsekken man blir, men det er også det som gjør at du verver folk og tror jeg. Det er et samfunn med et felles trekk, det er rus (Alm, 2013, s. 51).

Dette viser til at søken etter tilhørighet var noe som rusmiljøet imøtekom gjennom å være inkluderende. Ifølge Fekjær (2016) markerer brukergruppen av rusmidler en kraftig symbolsk avgrensning, gjennom at du enten er «en del av dem» gjennom å bruke stoff, eller «en del av de andre» om du ikke gjør. Jeg forstå dette som at det er gjennom de felles handlingene at fellesskapet og inkluderingen oppstår.

I likhet med rusmiljøet forteller informantene til Alm (2013) at de også opplevde snowboardmiljøet som inkluderende. En av informantene forteller blant annet at en heistur med fremmede, har en likevel noe til felles med, siden alle har snowboard på beina.

Å være en del av et miljø som rus og ekstremспорт kan sannsynligvis også gi status gjennom å mestre nye triks eller begå lovbrudd. I undersøkelse til Langseth (2016) viser funn at risikotaking i basehopping er en form for symbolsk kapital som gir informantene kred og anerkjennelse. De som pusher grenser og hopper spektakulært, får høy status i basemiljøet. Verdien som ligger i kulturen vil trolig bli en del av enkeltpersonens egne mål (Langseth, 2016). Handlingene til enkeltindividene i miljøet kan av den grunn være forståelige ut fra gruppen de er en del av.

Kort sagt så kan ekstremспорт og rus oppleves som meningsfullt gjennom spenning, frihet og tilhørighet. En får en følelse av at det er verdt å bruke krefter på, verdt å engasjement og

innsats. Utøverne tar utfordringene på strak arm, og ser ikke på disse som belastninger en helst ville vært foruten (Antonovsky, 2012). Gjennom motivasjon og engasjement vil det kunne åpne opp for større forståelse og ressurser på bakgrunn av at motivasjon gir drivkraft til å lete.

3.2 Ekstremспорт som alternativ til rus

Etter å ha undersøkt fenomenene ekstremспорт og rus i lys av Antonovskys (2012) helhetlige modell for mestring, har det gitt meg kunnskap om opplevelsen miljøene kan gi. Begge fenomenene har vist seg å kunne gi en opplevelse av begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet, som tilsammen utgjør «opplevelse av sammenheng» (Antonovsky, 2012). Det betyr derfor at en opplevelse av å mestre situasjonen kan oppleves gjennom de to fenomenene.

Forståelse av de felles delene ved de to fenomenene kan brukes som forebygging, ettersom en vet hvilke felles behov miljøene kan dekke. Ungdommer med et spenningssøkende personlighetstrekk vil i større grad enn andre ta sjanser og teste ut grenser (Breivik, 2001). Det er grunn til å tro at om de ikke opplever mestring på skolen, så vil denne risikoatferden øke. Disse ungdommene sin fritid vil være et viktig tema i det forebyggende arbeidet, da det er grunn til å tro at det er her de vil søke etter mestringsopplevelser. To miljøer som er imøtekommende og tilbyr ungdommer risiko og spenning er rus og ekstremsportmiljøet.

Sett bort fra de somatiske skadene som kan oppstå ved utøvelsen av ekstremспорт, vil skadevirkningen av langvarig rusbruk ha større konsekvenser (angst, depresjon, abstinenser, tap av kontroll, dårlig sosial fungering, indre uro) (Løvaas, 2013). Det å iverksette tiltak for denne gruppen ungdommer kan samtidig spare samfunnet for store kostnader knyttet til rusmiddelavhengighet, slik som kriminalitet, arbeidsledighet og sosialhjelp. Søker spenningssøkende ungdommer et rusmiljø som middel mot det rastløse, vil trolig ekstremспорт kunne være et godt tiltak å møte ungdommene med. Gjennom de felles opplevelsene fenomenene gir, er min tanke at ekstremспорт kan være med å dekke flere av de samme behovene som rusmiddel gjør. Hvilke tiltak som passer for den enkelte ungdom må imidlertid tilpasses til den enkeltes interesser, fysiske form og adrenalinbehov. For noen ungdommer kan det være spennende nok å padle havkajakk mens andre må hoppe i fallskjerm for å oppnå tilstrekkelig stimulans.

4 Avslutning

Problemstillingen for denne oppgaven var: «*Hvordan kan kunnskapen om opplevelsen av ekstremспорт og rus bidra til forebygging av rusavhengighet blant spenningsøkende ungdom?*»

Det har vært en lærerik prosess å arbeide med denne oppgaven. Noen av utfordringene i denne prosessen var mangel på relevant forskning på hovedtemaet, likhetstrekk mellom ekstremспорт og rus. Noe som jeg imidlertid fant både interessant og motiverende. Formålet med denne litteraturstudien var å utforske positive opplevelser av ekstremспорт og rus, for å se om det er fellestrekk i hva som trekker spenningsøkende ungdommene inn i de to miljøene.

Min forforståelse bunnet i at jeg selv hadde positive erfaringer med ekstremспорт, samt en antagelse om at ekstremспорт og rusmiljøet kan ha fellestrekk i hvilke opplevelser fenomenene kan gi. Dette har lagt grunnlaget for søk av tidligere forskning. For en bedre forståelse av hvorfor spenningsøkende ungdom oppsøker rus og ekstremsportmiljøet, ble de tre komponentene begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet undersøkt. Antonovsky (2012) hevder at disse komponentene bidrar i ulik grad til mestring, helse og velvære. Komponentene ble diskutert og sammenlignet opp mot aktuell teori. Funnene i undersøkelsen viser at det var markante fellestrekk i ekstremспорт og rus knyttet til mestringsopplevelsene.

I denne studien har jeg vist at en opplevelse av begripelighet kan oppnås gjennom å lære hvordan ekstremспорт og bruk av rusmiddel kan mestres. Videre kan begge fenomenene nyttes som mestringsstrategi, gjennom at de begge kan aktivere belønningssenteret i hjernen (Pedersen, 2005). Til slutt har meningsfulle opplevelser i rus og ekstremsportmiljøet vist seg å være spenning, frihet og tilhørighet. På bakgrunn av at fenomenene har vist seg å ha flere fellestrekk, er min påstand at ekstremспорт kan fungere som et alternativ til rus for unge spenningsøkende.

Som sosialarbeider kan det ha stor samfunnsøkonomisk betydning å tenke forebygging, gjennom å komme en uheldig utvikling i forveien eller motvirke forverring (Befring, 2012). Studien viser at det bør være interessant å utvikle forebyggende tiltak med ekstremспорт som det positive alternativet.

Selv om ekstremспорт har blitt vektlagt som tiltak i denne oppgaven, trenger ikke aktivitetene i det forebyggende arbeidet nødvendigvis å gå under kategorien «ekstrem». Det er hvilken

grad aktiviteten stimulerer ungdommen som er av betydning, og i hvilken grad det kan være med å erstatte deres søken etter et rusmiljø. I oppgaven har jeg ikke kommet inn på hvilke tiltak som skal organiseres og iverksettes. Jeg ønsker imidlertid å bygge videre på teorien som er benyttet i oppgaven. Ved en fremtidig undersøkelse ønsker jeg å se på hvordan forebygging kan iverksettes i praksis. For videre forskning vil det blant annet være viktig med kunnskap om utfordringene, og hvilke utfordringer ekstremsport som forebyggende tiltak kan ha.

5 Litteraturliste

- Alm, I. R. (2013). *Snowboard og rus : En studie av to subkulturer, fellestrekk og forskjeller. Refleksjoner om forebygging. I.*
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium : den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Becker, H. S. (1973). *Outsiders : studies in the sociology of deviance*. New York: Free Press.
- Befring, E. (2012). Forebygging blant barn og unge i et psykososialt perspektiv. I E. T. Befring, Reidun (Red.), *Spesialpedagogikk* (5. utg. utg., s. 129-146). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Borge, A. I. H. (2018). *Resiliens : risiko og sunn utvikling* (3. utg. utg.). Oslo: Gyldendal.
- Bramness, J. G. (2012). «Innledende ord». I K. Lossius (Red.), *Håndbok i rusbehandling. Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet*. (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bramness, J. G. (2018). *Hva er avhengighet*. Oslo: Universitetsforl.
- Breivik, G. (2001). *Sug i magen og livskvalitet*. Oslo: Tiden.
- Breivik, G. (2004). Ekstremспорт- et senmoderne fenomen? Hentet 29.04.2019 fra <https://www.idrottsforum.org/articles/breivik/breivik041214.html>
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow. The psychology og Optimal Experience*. USA: Harper Perennial.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Fekjær, H. O. (2016). *Rus : bruk, motiver, skader, behandling, forebygging, historie* (4. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Fellesorganisasjonen. (2015). *Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. Fellesorganisasjonen (FO). Hentet fra <https://www.fo.no/getfile.php/1311735-1548957631/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>
- Frønes, I. (2011). *Moderne barndom* (3. utg. utg.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Frønes, I. & Strømme, H. (2014). *Risiko og marginalisering : norske barns levekår i kunnskapssamfunnet* (2. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Grøholt, B., Sommerschild, H. & Gjørnum, B. (1998). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Tano Aschehoug.
- Halvorsen, J. S. (2011). AA (Anonyme Alkoholikere), 12-trinnsprogrammet og rusbehandling. I(s. [246]-272). Oslo: Gyldendal akademisk, 2011.

- Hansen, E. B. & Breivik, G. (2001). Sensation seeking as a predictor of positive and negative risk behaviour among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 627-640. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00061-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00061-1)
- Herns, G. (2010). *Gull av gråstein. Tiltak for å redusere frafall i videregående opplæring. Fafo-rapport 2010*. Fafo 2010 (3). Hentet fra [https://www.fafo.no/index.php?option=com_zoo&view=frontpage&layout=frontpage&Itemid=145\(=nb20147/20147.pdf](https://www.fafo.no/index.php?option=com_zoo&view=frontpage&layout=frontpage&Itemid=145(=nb20147/20147.pdf)
- Hole, R. (2014). *Forebygging og behandling av rusproblemer*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jellestad, F. K. (2012). Hjernen og rusavhengighet. I K. Lossius (Red.), *Håndbok i rusbehandling. Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet*. (bd. 75-88). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Klyve, A. (2016). *Sinte, unge, villfarne menn: Vårt medansvar*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Langeland, E. (2014). *Salutogenese og psykisk helseproblemer- en kunnskapsoppsummering* (1). Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA). Hentet fra <https://www.napha.no/multimedia/4835/NAPHA-Rapport-Salutogenese.pdf>
- Langseth, T. (2016). Basehopping- opplevelser og anerkjennelse. I A. F. Horgen, Merete Lund ; Lundhaug, Torbjørn ; Magnussen, Leif Inge ; Østrem, Ketil (Red.), *Ute! Friluftsliv- pedagogiske, historiske og sosiologiske perspektiver* (s. 257-276). Bergen: Fagbokforlaget.
- Lossius, K. (2011). Om å ruse seg. I(s. 21-37). Oslo: Gyldendal akademisk, 2011.
- Løvaas, E. K. (2013). *Rusmiddelbruk og ADHD : hvordan forstå og hjelpe?* Oslo: Gyldendal akademisk.
- Martinsen, E. W. (2018). *Kropp og sinn : fysisk aktivitet, psykisk helse, kognitiv terapi* (3. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Mørland, J. & Waal, H. (2016). *Rus og avhengighet*. Oslo: Universitetsforl.
- Næss, A. (2005). *Sva Marga- følg din vei*. Oslo: Flux forlag.
- omsorgsdepartementet, H.-o. (2015). *Folkehelsemelding- mestring og muligheter* (Meld. St. 19 (2014-2015)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdf/s/stm201420150019000dddpdfs.pdf>
- Pedersen, M. U. (2005). *Udvikling af misbrug og afhængighed af rusmidler*. Aarhus: Aarhus University Press.
- Pedersen, W. (2007). *Bittersøtt : ungdom, sosialisering, rusmidler* (2. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.

- Ravna, A. W. (2013). Dopamin - vårt naturlige rus. *Populærvitenskaplig tidsskrift fra Tromsø Museum- Universitetsmuseet.*, 8.
- Sandøy, T. A. (2015). *Bruk av illegale rusmidler: Resultater fra befolkningsundersøkelser 2012-2014 (SIRUS rapport 4/2015)*. Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2015/sirusrap.4.15.pdf>
- Simonsen, T. (2016). *Rusmiddelavhengighet : lærebok for helse- og sosialfag*. Bergen: Fagbokforl.
- Skårderud, F. (2007). *Uro*. Oslo: Aschehoug & co.
- Skårderud, F. (2008). Kropp, kompleksitet og kompetanse. I(s. 211-220). Oslo: Universitetsforl., cop. 2008.
- Statistisk sentralbyrå. (2018). Røyk, alkohol og andre rusmidler. Hentet fra <https://www.ssb.no/helse/statistikker/royk>
- Støren, I. (2013). *Bare søk! : praktisk veiledning i å gjennomføre litteraturstudie* (2. utg. utg.). Oslo: Cappelen Damm.
- Zuckerman, M. (2015). *Sensation seeking- Beyond the optimal level of arousal* (1. utg.). Church Road, Hove: Psychology Press.