



# Høgskulen på Vestlandet

## Bacheloroppgave

SAB390

### Predefinert informasjon

<b>Startdato:</b>	03-05-2023 09:00 CEST	<b>Termin:</b>	2023 VÅR
<b>Sluttdato:</b>	15-05-2023 14:00 CEST	<b>Vurderingsform:</b>	Norsk 6-trinns skala (A-F)
<b>Eksamensform:</b>	Bacheloroppgave		
<b>Flowkode:</b>	203 SAB390 1 O 2023 VÅR		
<b>Intern sensor:</b>	(Anonymisert)		

### Deltaker

<b>Kandidatnr.:</b>	281
---------------------	-----

### Informasjon fra deltaker

<b>Tittel *:</b>	Fysisk aktivitet i recovery
<b>Antall ord *:</b>	7940

Sett hake dersom  Ja  
besvarelsen kan brukes  
som eksempel i  
undervisning?:

Egenerklæring \*:  Ja  
Inneholder besvarelsen  Nei  
konfidensielt  
materiale?:

Jeg bekrefter at jeg har  Ja  
registrert  
oppgavetittelen på  
norsk og engelsk i  
StudentWeb og vet at  
denne vil stå på  
uitnemålet mitt \*:

### Gruppe

**Gruppenavn:** (Anonymisert)  
**Gruppenummer:** 24  
**Andre medlemmer i gruppen:** Deltakeren har innlevert i en enkeltmannsgruppe

Jeg godkjenner autalen om publisering av bacheloroppgaven min \*

Ja

**Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? \***

Nei

**Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? \***

Nei



Høgskulen  
på Vestlandet

# BACHELOROPPGAVE

Fysisk aktivitet i en recoveryprosess

Physical activity in recovery

Kandidatnummer: 281

Bachelor i Sosialt Arbeid

Fakultet for helse- og sosialfag

14. Mai 2023

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, § 12-1.  
Sammendrag

## Abstract

**Title:** Physical Activity in Recovery

**Thesis Question:** How can individuals with substance use disorders utilize physical activity in their recovery process?

**Aim:** This study aims to explore the potential effects of physical activity in the recovery process and provide insights for social workers to incorporate different forms of physical activity when working with individuals with substance use disorders.

**Method:** A systematic literature search was conducted in various databases to gather relevant information on the topic. This resulted in the inclusion of five articles in this study.

**Main Findings:** Physical activity has been found to contribute to improved physical fitness, increased energy, strength, and overall better health. It can also facilitate the development of healthy relationships and supportive networks in a substance-free lifestyle. Additionally, physical activity may promote coping skills, boost self-confidence, and facilitate the formation of new social connections. Hormonal responses triggered by physical activity, such as endorphins, serotonin, and dopamine, can positively impact mood, well-being, and reduce cravings for substances.

**Conclusion:** Physical activity can be a valuable tool in the recovery process for individuals with substance use disorders. It has the potential to enhance both physical and mental health, foster healthy habits, and promote meaningful relationships. However, it is crucial to acknowledge that physical activity should be integrated as part of a comprehensive treatment plan and not as a substitute for other essential interventions and professional assistance.

## Innhold

Abstract .....	2
1. Innledning.....	5
1.2 Bakgrunn .....	5
1.3 Problemstilling .....	6
1.4 Avgrensinger.....	6
1.5 Begrepsavklaring.....	7
1.5.1 Rusavhengig.....	7
1.5.2 Rusbehandling.....	8
1.5.3 Fysisk aktivitet .....	8
1.5.3.1 Meningsfullaktivitet .....	8
1.6 Sosialfaglig relevans.....	9
1.7 Oppgavens videre oppbygging .....	9
2. Teori.....	10
2.1 Hva er recovery og recoveryprosess? .....	10
2.2 Empowerment .....	12
2.3 Håp .....	12
3. Metode .....	13
3.1 Hva er en kvalitativ litteraturstudie? .....	13
3.1.1 Hva er systematisk litteratursøk? .....	13

3.2. Begrunnelse for litteratursøk.....	14
3.2.1 Fremgangsmåte .....	14
3.2.2 Valg av artikler og presentasjon av dem .....	15
3.2 Tematisk analyse.....	17
3.4 Kildekritikk.....	18
4. Funn i artiklene.....	18
4.1 Mestring .....	19
4.2 Styrking av nettverk .....	20
4.3 Demper rusuget og øker rusfrihet.....	21
5. Drøfting.....	22
5.1 Mestring .....	23
5.2 Nettverk .....	24
5.3 Demper rusuget og øker mulighet for rusfrihet.....	25
5.4 Kritikk til recoveryprosessen og empowerment.....	26
Avsluttende kommentar .....	27
Referanser .....	28

# 1. Innledning

Denne oppgaven skal handle om hvordan rusmiddelavhengige kan øke aktivitetsnivået sitt i en endrings- og bedringsprosess. Jeg vil undersøke hvordan fysisk aktivitet kan være et verktøy i en endrings/bedringsprosess.

Bruk av rusmidler er et betydelig folkehelseproblem i dagens samfunn (Barmness, 2022). Konsekvensene av rusmisbruk kan være svært alvorlige og påvirke både livskvaliteten og den fysiske og psykiske helsen til en person (Giménez-Meseguer et al. 2020). Rusmidler kan dominere en persons liv og føre til at andre livsforhold blir overskygget (Lossius, 2021 s.27). Selv om rusinntaket kan føre til alvorlige skader på både fysisk, psykisk, sosialt og økonomisk nivå, fortsetter mange rusavhengige å misbruke rusmidler. For å oppnå en rusfri hverdag, trenger rusavhengige ofte veiledning, støtte og rusbehandling (Lossius, 2021, s.31). Målet med rusbehandling er å styrke og støtte den rusavhengige i å leve et liv uten avhengighet av rusmidler (Kunøe, 2021). Imidlertid viser studier at så mye som 40-75% av rusavhengige opplever tilbakefall til rusen innen ett år etter avsluttet rusbehandling (Andersson et al., 2019). Dette tyder på at mange rusavhengige ikke tilegner seg de nødvendige verktøyene og strategiene som trengs for å mestre en rusfri tilværelse etter endt behandling.

Studier viser at fysisk aktivitet i rusbehandling kan øke mestring, redusere rusbehov, forbedre psykisk helse og legge til rette for nye sosiale nettverk (Giménez-Meseguer et al., 2020). Det er enighet om at fysisk aktivitet og psykisk helse er tett knyttet sammen. Fysisk aktivitet kan forbedre humør, øke energinivået og redusere stress (Helsedirektoratet, 2021). Siden rusavhengighet ofte er knyttet til psykiske vansker, kan fysisk aktivitet være en viktig ressurs i rusbehandling. Det kan styrke den psykiske helsen og gi en meningsfull hverdag for rusavhengige.

## 1.2 Bakgrunn

Grunnen for at jeg har valgt fysisk aktivitet i en recoveryprosess som mitt tema skyldes min interesse for fysisk aktivitet og erfaringer fra arbeid med rusavhengige i lavterskeltilbud. Jeg ønsker å utforske om de positive effektene jeg har oppnådd gjennom fysisk aktivitet, kan

oppleves av brukere i en recoveryprosess. Dette innebærer styrke, økt motivasjon som er overførbart å andre aspekter ved livet, bedre mental helse, givende relasjoner og økt hverdagsmestring. Rusavhengige er en gruppe mennesker som har store sammensatte utfordringer som kan reduseres gjennom fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet har dokumentert effekt på forebygging og gjenoppretting av psykiske lidelser og somatiske utfordringer (Helsedirektoratet, 2021). Gjennom mitt arbeid med rusavhengige er det gjennomgående at de ønsker mening i hverdagen, ha «noe å gjøre» utenom rusen, oppleve kontroll over hverdagen og samtidig føle seg sett og anerkjent.

### 1.3 Problemstilling

Jeg formulert en problemstilling jeg vil besvare på i denne oppgaven. Jeg ønsker å utforske hvordan fysisk aktivitet kan være et verktøy i en recoveryprosess ettersom fysisk trening har hatt dokumentert effekt på fysisk og psykisk helse (Helsedirektoratet, 2021). Min problemstilling er:

#### **Hvordan kan rusavhengige anvende fysisk aktivitet i sin recoveryprosess?**

Problemstillingen skal hjelpe meg å holde en rød tråd videre i teksten og legge grunnlag for funnene i forskningsartiklene jeg har funnet gjennom litteratursøk og peke på et teorigrunnlag.

For å komme frem til min problemstilling har det vært nødvendig å avgrense temaet ettersom rusfeltet og rusbehandling er et omfattende tema.

### 1.4 Avgrensinger

I min oppgave inkluderer jeg alle former for rusmiddelavhengighet og ekskluderer ingen spesifikke grupper. Når jeg bruker begrepet "rusavhengige" refererer det til alle typer rusmiddelavhengighet, både illegale og legale rusmidler. Dette gjøres på grunn av mangelen på avgrensning i forskning og litteratur som ofte omtaler alle typer rusavhengighet uten å spesifisere. Det er viktig å være klar over at dette kan medføre en overrepresentasjon av en



spesifikk type rusmiddelavhengighet som ikke er tydelig angitt. For eksempel kan det være en ubalanse mellom studier som fokuserer på alkoholavhengighet og de som undersøker opioidavhengighet, som kan ha ulike effekter av fysisk aktivitet i recoveryprosessen. Dette kan bety at funnene kan være misvisende for visse rusmiddelavhengigheter og effekten av fysisk aktivitet på recoveryprosessen.

Jeg har avgrenset oppgaven til å fokusere på fysisk aktivitet, selv om det finnes flere tiltak innen rusbehandling som kan være nyttige. Når jeg bruker begrepet "fysisk aktivitet", inkluderer det all type aktivitet som krever en økning i energiforbruket sammenlignet med hviletilstand.

Videre i oppgaven vil jeg avklare sentrale begreper som vil være gjennomgående i teksten for å utforske problemstillingen grundigere.

## 1.5 Begrepsavklaring

For å finne sentrale begreper tar jeg utgangspunkt i problemstillingen min. Temaet er fysisk aktivitet i en recoveryprosess. De sentrale begrepene som er nødvendig å definere er «**rusavhengig**», «**rusbehandling**» og «**fysisk aktivitet**». Grunnen til dette er for å danne en felles forståelse av hva jeg vektlegger i de forskjellige begrepene videre i teksten.

### 1.5.1 Rusavhengig

En rusavhengig person er noen som har et sterkt ønske om å bruke rusmidler og har vansker med å kontrollere inntaket til tross for skadene det medfører (Barmness, 2022). Rusmidler er stoffer som, når inntatt, påvirker kroppen og hjernen og gir en følelse av rus eller endret bevissthetstilstand (Barmness, 2022). Dette inkluderer alkohol, sentralstimulerende substanser som amfetamin og kokain, illegale rusmidler som marihuana og heroin, samt andre stoffer med rusgivende effekter (Skudal, 2021, s.284-288). Definisjonen og klassifiseringen av rusmidler kan variere mellom land, og graden av avhengighet de kan føre til kan variere. I teksten min vil begrepet "rusavhengig" inkludere alle som bruker rusmidler på en skadelig og ukontrollert måte og som trenger rusbehandling for å oppnå en rusfri tilværelse.

### 1.5.2 Rusbehandling

Rusbehandling innebærer forskjellige terapeutiske og støttende tiltak for å hjelpe personer med rusavhengighet til å oppnå og opprettholde en rusfri tilværelse (Lossius, 2021, s. 36-38). Målet er å redusere eller eliminere skadelig bruk av rusmidler, overkomme avrusningsutfordringer og forbedre livskvaliteten (Kunøe, 2021). Det finnes ikke én standardbehandling som passer for alle, da behandlingen må tilpasses individuelle behov og kan variere basert på type avhengighet, alvorlighetsgrad, samtidige lidelser og individuelle preferanser (Lossius, 2021, s.36-38; Kunøe, 2021). I oppgaven min vil jeg fokusere på recovery-tilnærmingen i rusbehandling, som vil bli utforsket nærmere i teorikapitlet.

### 1.5.3 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er alle bevegelser utført av skjelettmuskulaturen som resulterer i en betydelig økning i energiforbruket sammenlignet med hvilenivået (Nystad, 2022). Det innebærer å anstrenge seg for å fullføre en aktivitet. I denne oppgaven inkluderer jeg alle former for fysisk aktivitet, som styrketrening, kondisjonstrening, turer, fotball, håndball, skøyter, klatring, og mer. Når jeg bruker begrepet "fysisk aktivitet", refererer det til ethvert aktivitetsnivå som krever mer energiforbruk enn hvile.

Fysisk aktivitet har dokumenterte helsefordeler både fysisk og psykisk. Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet kommer årlig med anbefalinger for daglig fysisk aktivitet, og det er gode grunner til dette. Fysisk aktivitet fremmer god helse, forbedrer humør, søvn, energinivå og reduserer stress (Nystad, 2022; Helsedirektoratet, 2021). Det anbefales at alle er fysisk aktive hver dag (Nystad, 2022; Helsedirektoratet, 2021). Derfor ønsker jeg å utforske hvordan fysisk aktivitet kan brukes i en recoveryprosess.

#### 1.5.3.1 Meningsfullaktivitet

Fysisk aktivitet handler ikke bare om indre prosesser som bedre form, fysisk og psykisk helse, men kan også være nøkkelen til en meningsfull hverdag som bidrar til håp og mestring. For

mange rusmiddelavhengige som er i en recoveryprosess, formidles det utfordringer som inkluderer å ikke føle seg sett eller oppleve anerkjennelse, dårlig helse, ensomhet og liten tilhørighet (Dahl & Dahl, 2021, s. 442). Fysisk aktivitet i grupper eller kontakt med miljø stående utenfor rusmiljøet kan her brukes som verktøy for sosialisering som bidrar til tilhørighet og anerkjennelse.

## 1.6 Sosialfaglig relevans

Sosialt arbeid er et fag som retter seg mot problemer som oppstår på individ og samfunnsnivå (Berg et al., 2015, s.19). Når man arbeider med sosialt arbeid omtales en som sosialarbeider. Sosialarbeidere forholder seg til mennesker som står ovenfor utfordrende livssituasjoner (Berg et al., 2015, s. 19). Målet til sosialarbeidere, som er nedfelt i det Yrkesetiske grunnlagsdokumentet, er i korte trekk å hjelpe mennesker som har behov for livsendringer for å kunne være delaktig i den normative hverdagen til resten av befolkningen (FO, 2019). Rusavhengige er en gruppe mennesker med sammensatte utfordringer som preger hverdagen og kan hindre dem å delta i samfunnet. De har ofte behov for støtte fra hjelpeapparatet for å oppnå en tilfredsstillende rusfri tilværelse (Lossius, 2021). Rusavhengighet er altså en utfordrende livssituasjon og sosialarbeidere har mandat til å bistå denne brukergruppen (FO, 2019). I denne oppgaven vil jeg ta utgangspunkt i sosialarbeidere som arbeider innenfor rusomsorgen med miljøterapeutiske tiltak. Det er en rekke ulike miljøterapeutiske tiltak innenfor rusomsorgen, men i min oppgave skal jeg som nevnt sette søkelys på fysisk aktivitet. Det vil være hensiktsmessig å ha kunnskap om den sosialfaglige relevansen i dette feltet når en arbeider med sosial inkludering og endringsarbeid med rusavhengige.

## 1.7 Oppgavens videre oppbygging

Oppgaven vil ha følgende struktur. Først vil det være en innledning der temaet og problemstillingen blir presentert. Deretter følger teorigapitlet der teorigrunnlaget blir gjennomgått. Metodekapitlet vil inneholde en begrunnelse for valg av metode og en beskrivelse av litteratursøket. I kapitlet om funn i utvalgte artikler vil relevante funn bli

presentert i forhold til problemstillingen. Deretter følger en drøfting av funnene opp mot teorien som ble presentert i kapittel to. Til slutt vil det være en avsluttende kommentar der problemstillingen blir forsøkt besvart

## 2. Teori

For å besvare problemstillingen om hvordan rusavhengige kan bruke fysisk aktivitet i sin recoveryprosess, er det viktig å forstå teorigrunnet knyttet til recovery. Dette perspektivet vil gi innsikt i hvordan en person kan arbeide mot en rusfri tilværelse og danne grunnlaget for å utforske bruken av fysisk aktivitet i denne sammenhengen.

### 2.1 Hva er recovery og recoveryprosess?

Recovery i rus- og psykiatrisk behandling er en personlig prosess mot et godt liv og en meningsfull hverdag (Karlsson & Borg, 2017). Patricia Deegan var blant de første som understreket at personer med psykiske helseutfordringer kunne oppleve bedring til tross for utfordringene (NAPA, 2023; Karlsson & Borg, 2017). Recoveryperspektivet har fått fotfeste i Norge de siste 20 årene (Karlsson & Borg, 2017, s.23-27). Det teoretiske grunnlaget bygger på evidensbasert praksis og delte erfaringer om selvbestemmelse og autonomi i behandlingen (Karlsson & Borg, 2017, s.23-27).

Den mest brukte definisjonen av «recovery» er formulert av W. A Anthony:

En dypt personlig, unik prosess som innebærer endring av ens holdninger, verdier, følelser, mål, ferdigheter og/eller roller. Det er en måte å leve et liv på som gir håp, trivsel og mulighet til å bidra, på tross av begrensningene som de psykiske problemene representerer. Recovery innebærer ny mening og nye mål for livet, og muligheter til å vokse og utvikle seg (Anthony, 1983, s. 17)

Anthony (etter min mening) peker på at en recoveryprosess er individuell, der brukerne selv bestemmer hvordan, når og hvorfor ting skal skje. For at dette skal være mulig, er støtte og hjelp til utvikling av verktøy og strategier viktig i recoveryprosessen (Dahl, 2021; Karlsson & Berg, 2017). Ordet "recovery" har ingen direkte norsk oversettelse og kan assosieres med

begreper som "bedring," "å bli velfungerende," eller "gjenoppretting." Disse begrepene brukes vanligvis i sammenheng med rehabilitering etter sykdom eller skade. Likevel brukes også det engelske ordet "recovery" på norsk fordi det innebærer mer enn bare rehabilitering (Lauveng, 2020, s. 190). I oppgaven min vil jeg derimot bruke "recovery" og "bedring" om hverandre.

I recovery-tilnærmingen er brukerenes ressurser, selvbestemmelse og egen oppfatning av et godt liv viktige (Dahl, 2021, s. 69). De sentrale holdningene i recovery er at personer med psykiske lidelser og rusutfordringer kan oppnå meningsfulle liv på tross av sine utfordringer (Dahl, 2021, s. 69; Lauveng, 2020, s. 190).

Recovery involverer personlige, sosiale og kliniske prosesser. Personlig recovery betyr at brukeren er i fokus og har medbestemmelse når det gjelder hva, når, hvordan og hvorfor det skal gjøres (Dahl, 2021, s. 69). Brukeren definerer selv hva som er best for dem og vurderer hva en meningsfull hverdag innebærer. I mitt forskningsemne om å inkludere fysisk aktivitet i recoveryprosessen, kan dette bety at brukeren får velge hvilke aktiviteter de ønsker å delta på (f.eks. fjellturer, treningsøkter eller fotballtrening). Brukeren vet selv hvilke aktiviteter de trives best med og opplever mestring ved å delta i dem. Recovery som en sosial prosess handler om at brukeren kan hente ressurser og støtte i Dette innebærer å etablere et nettverk utenfor rusmiljøet eller å benytte seg av eksisterende relasjoner (familie), og å ha indre styrke til å be om hjelp og søke støtte der det er nødvendig (Dahl, 2021, s. 69). Når det gjelder fysisk aktivitet, kan dette bety at brukeren deltar i fjellturer sammen med andre i samme situasjon, der deltakerne finner styrke og støtte hos hverandre. Gjennom denne aktiviteten skapes en arena uten rus og med positiv innvirkning på deres recovery-prosess. Recovery som en klinisk prosess innebærer å sette målbare resultater og vurdere behandlingseffekt (Dahl, 2021, s. 69). Klinisk recovery blir ofte målt ved endringer i symptomer, endring i atferdsmønstre og tilbakemeldinger fra brukeren om opplevd forbedring (NAPHA, 2021). Når det gjelder fysisk aktivitet, kan dette måles ved endringer i deltakelse. For eksempel kan brukeren ha deltatt en gang i uken i begynnelsen av recoveryprosessen. Det er fagpersoner i samråd med brukeren som vurderer om målene er oppnådd og om behandlingen er effektiv (Lauveng, 2020, s. 190).

Recovery, enten det er personlig, sosialt eller klinisk, har brukeren i sentrum. Det vektlegger

brukerens ressurser, kompetanse og styrker, samt mening, håp, egenkontroll og livets kvalitet (NAPHA, 2013, s. 16). Brukeren er aktiv deltaker i prosessene og tar ansvar for å hjelpe seg selv. Suksessen til en recoveryprosess måles ikke bare gjennom mål og milepæler, men også gjennom livsglede, kvalitet og empowerment. Recovery er unikt og utvikler seg kontinuerlig for hver enkelt person. Det er en individuell prosess for å mestre hverdagen. Å oppleve mestring i hverdagen kan styrke brukerne ved å øke deres selvtillit, forbedre selvbildet og øke kunnskap og ferdigheter, kjent som empowerment (Askheim, 2021, s. 12).

## 2.2 Empowerment

Empowerment er en sentral del av recoveryperspektivet. Det finnes flere ulike tilnærminger innenfor empowerment. Men ettersom recovery omhandler en personlig og individuell prosess på de fleste områder vil jeg fremheve de individorienterte delene av empowerment. Individorientert empowerment (videre i teksten omtalt som «empowerment») handler om å gi makt til brukeren for å mestre sitt eget liv (Lauveng, 2020, s. 197). Målet er å styrke den enkelte slik at deres ressurser og makt kommer til syne eller forsterkes (Askheim, 2018, s. 35, 67). Ved å bygge opp individuell styrke og selvtillit, kan brukeren ta i bruk sine ressurser og oppnå mer makt og kontroll over eget liv (Askheim, 2018, s. 36). Empowerment kan beskrives som en psykologisk følelse av personlig kontroll eller innflytelse over eget liv.

Empowerment handler ikke om at brukeren skal gjøre alt selv eller ta helt selvstendige valg, men at brukeren klarer å vurdere selv når brukeren klarer seg selv eller når de har behov for støtte or veiledning. Det å være trygg på å be om hjelp og få hjelp når en har behov for det, kan være en god strategi for et bedre liv (Lauveng, 2020, s.198). Dette kan vi se i tråd med den sosiale recoveryprosessen der brukeren skal kunne anvende nettverket, miljøet og hjelpeapparatet for å oppnå en meningsfull hverdag og livskvalitet.

## 2.3 Håp

Håp spiller en betydningsfull rolle i recoveryprosessen (Bøe & Thomassen, 2017, s. 132). I

både recoveryprosessen og dagliglivet vil det være utfordrende og stressende dager. For allmenheten er disse dagene noe man kommer seg igjennom og vet vil passere, men for noen i recoveryprosessen kan disse dagene avgjøre om de klarer å holde seg rusfri eller ikke. Derfor er det viktig å dyrke håpet, slik at brukeren kan se at de vanskelige dagene vil forbigå. Håp gir mening til aktiviteter og opprettholder motivasjonen hos brukeren (Bøe & Thomassen, 2017, s. 86). Håp fungerer som drivkraften til å fortsette kampen. Endring tar tid, spesielt for personer med rusmiddelavhengighet som må redefinere seg selv og sin plass i verden (Lossius, 2021, s. 7). Uten håp om å oppnå mål og drømmer, blir denne prosessen nesten umulig. Håpet om å oppnå mål innenfor fysisk aktivitet, for eksempel å bestige et fjell, er kan da være et godt verktøy/strategi for å opprettholde motivasjonen og drivkraften hos brukeren (Dahl & Dahl, 2021, s. 433).

### 3. Metode

For å drøfte problemstillingen min trenger jeg relevant informasjon, og **jeg har valgt litteraturstudie** for å samle inn nødvendig informasjon. I dette kapittelet vil jeg beskrive hvordan jeg har samlet inn informasjon og hvilke metoder jeg har brukt. Jeg vil også gi en kort presentasjon av de utvalgte artiklene og forklare hvorfor de er relevante for oppgaven min.

#### 3.1 Hva er en kvalitativ litteraturstudie?

For å forstå hva en kvalitativ litteraturstudie er, må vi først forstå hva metode er. En metode er en måte undersøke virkeligheten på (Dalland, 2020, s.54). Metoden vi bruker hjelper oss å samle inn relevant og nødvendig informasjon vi trenger til å besvare på undersøkelsen vår (Dalland, 2020, s. 54). Innenfor metode har man ulike fremgangsmåter for å innhente informasjon. Vi har kvalitative og kvantitative metode. Kvantitativ metode gir data i form av målbare enheter, f.eks. gjennom statistikk (Dalland, 2020, s. 54). Kvalitativ metode handler om å fange opp mening og opplevelser som ikke er mulig å tallfeste (Dalland, 2020, s.54).

##### 3.1.1 Hva er systematisk litteratursøk?

En måte å gjøre en kvalitativ studie på er gjennom kvalitativ litteraturstudie. Dette innebærer innhenting av informasjon og kunnskap gjennom litterære verk som artikler, rapporter, forskning m. m (Dalland, 2020, s. 55; Aveyard, 2019, s. 2). Dette er det metoden jeg har valgt for å belyse og drøfte min problemstilling. For å foreta en kvalitativ litteraturstudie har jeg formulert problemstillingen: «Hvordan kan rusavhengige anvende fysisk aktivitet i sin recoveryprosess?». Ut ifra teorigrunnlaget og min forforståelse av problemstillingen har jeg gjort et systematisk litteratursøk for å drøfte denne. Litteratursøket skal brukes for å utforske problemstillingen med relevant informasjon (Aveyard, 2019).

Litteratursøk er å gjøre et omfattende søk og innhenting av informasjon. Søket og innhenting må være begrunnet og planlagt (Aveyard, 2019). Det kjennetegnes ved å gjøre et omfattende søk i flere databaser med bestemte søkeord (Aveyard, 2019). Disse vil jeg presentere i punkt 3.2.1. Jeg har tatt utgangspunkt i formuleringen jeg har i problemstillingen min for å begrense litteratursøket til et fagfelt for å ekskludere litterære funn som ikke er relevant for mitt tema. Søkeordene begrenser søket samtidig som funnene vil være direkte knyttet til problemstillingen som er nødvendig for å besvare på den. Hensikten er å kunne fange opp så mye relevant informasjon som mulig samtidig som det unngår at litteratur og forskning får et isolert blikk (Dalland, 2020; Aveyard, 2019). Det åpner opp for flere forståelser og innfallsvinkler på samme tema og bidrar til et overblikk over funn og mulighet for sammenligning og tolkning av informasjonen jeg har funnet.

## 3.2. Begrunnelse for litteratursøk

Litteratursøk ga meg et overblikk over forskning innenfor rusbehandling og fysisk trening. Jeg har etterstrebet å unngå å ha et isolert syn på fenomenet recovery. Jeg har utført et litteratursøk for å finne kilder som gir ulike tolkninger og beskrivelser av fenomenet jeg studerer. Det finnes flere kvalitative forskningsartikler og rapporter om hvordan fysisk trening har blitt brukt i rusbehandling og hvilke effekter det har hatt på individers opplevelse av empowerment og bedring. Ved et omfattende litteratursøk kan jeg også unngå å fokusere utelukkende på få individer sin opplevelse, men få et overordnet blikk og gi rom for sammenligninger og tolking av gjentakende funn.

### 3.2.1 Fremgangsmåte



For å finne informasjon har jeg tatt utgangspunkt i min problemstilling for å komme frem til relevante søkeord som jeg har tatt i bruk i ulike databaser. I mitt litteratursøk valgte jeg å bruke ord og variasjoner av ordet hentet fra problemstillingen min; **«Hvordan kan rusavhengige anvende fysisk aktivitet i sin recoveryprosess?»** Jeg har brukt søkeordene «rusavhengig», «substance abuse disorder», «recovery», «recoveryprosess», «behandling», «fysisk aktivitet» «fysisk trening» og «physical exercise» «exercise» og variasjoner av dem. I tillegg avgrenset jeg søkene i de ulike databasene ved å avgrense søkene til kun forskningsartikler og rapporter og avgrenset tidsrommet for publisering fra 2015 til nå. Ved å avgrense tidsrommet for publisering ekskluderte jeg eldre forskning som kan være utdaterte med tanke på tall og funn. Databasene jeg har brukt er Idunn, Socindex, Oria og PubMed. For å velge ut artiklene leste jeg overskriftene og sammendragene, samt så på underoverskrifter og konklusjoner i ulike artikler. Deretter valgte jeg ut dem som jeg anså så mest relevant. Jeg vil nå presentere resultatene i de ulike databasene og presentere artiklene jeg har valgt ut som relevante for min problemstilling.

### *3.2.2 Valg av artikler og presentasjon av dem*

I SocIndex brukte jeg søkeordene «physical activity» OG «substance abuse or substance use or drug abuse or drug addiction or drug use». Dette ga meg 861 treff. Jeg avgrenset søket til Academic Journals publisert mellom 2015-2023 og stod igjen med 180 treff. Resultatlisten viste fagartikler og forskninger fra flere ulike felt som det medisinske feltet. Jeg valgte derfor å se etter artikler som hadde et sosialfaglig standpunkt. Jeg plukket ut artikkelen «Exercise-based treatments for substance use disorders: evidence, theory, and practicality» skrevet av Sarah E. Linke og Ussher Michael. Publisert i 2015 av American Journal of Drug & Alcohol Abuse. Dette er en litteraturstudie som oppsummerer effekten aktivitetsbasert behandling har for rusavhengige ut ifra tidligere forskning. Denne studien er valgt fordi den har et samlet data for hvordan fysisk aktivitet, både fysisk og psykisk, kan påvirke rusbehandlingen og virke som verktøy for å unngå tilbakefall.

Videre foretok jeg ett nytt søk i SocIndex med søkeordene «Excercise», «substance abuse or substance use or drug abuse or drug addiction or drug use» og «Recovery». Dette ga meg 8 treff og jeg følte ikke jeg måtte avgrense søket videre. Jeg valgte artikkelen «Relearning to live life without substances: A grounded theory of the impact of group excercise on sobriet»

skrevet av Eva Nowakowski-Skims og Katie Bullard, publisert i 2018 av Journal of Social Work Practice in the Addictions. Dette er en kvalitativ studie som intervjuer 16 brukere og hvordan de har oppnådd rusfrihet gjennom 12-steps program og fysisk aktivitet. Artikkelen viser til når fysisk aktivitet kan være mest hensiktsmessig å introdusere i recovery-prosessen og hvorfor fysisk aktivitet har hjulpet brukerne med å holde seg rusfri.

Jeg valgte å se om søkeordene i en ny database ville gi meg andre treff enn i SocIndex og tok derfor i bruk PubMed. Her brukte jeg søkeordene «physical exercise» og «substance use disorder» i tillegg til avgrensing til publisert de siste fem årene. Dette ga meg 654 treff. Videre avgrenset jeg søket til «Systematic Review» og artikler og fikk 47 treff. Grunnen til at jeg da valgte denne artikkelen var fordi ut ifra artiklene som kom som søkeresultat var det et få tall som omhandlet mitt tema. Dette oppdaget jeg da jeg har lest overskrifter og sammendrag og fant at denne artikkelen var mest relevant for min problemstilling. Jeg valgte artikkelen «The Benefits of Physical Exercise on Mental Disorders and Quality of Life in Substance Use Disorders Patients. Systematic Review and Meta-Analysis» Skrevet av Giménez-Meseguer, Jorge, Juan Tortosa-Martínez, and Juan M. Cortell-Tormo. Publisert i 2020 av International Journal of Environmental Research and Public Health. Artikkelen inkluderer 59 studier som viser til effekten fysisk trening har på livskvalitet, livsmestring, psykiske lidelser, rusavhengighet og abstinenser.

Videre ønsket jeg å avgrense artiklene til norske studier og gikk derfor over til den norske databasen Idunn. Jeg brukte søkeordene «fysisk aktivitet» og «rus» og fikk 361 treff. Jeg avgrenset søket til forskningsartikler publisert mellom 2018 og 2023. Jeg fikk da 51 treff. Videre avgrenset jeg søket ytterligere ved å søke i forskningsartikler utgitt av Tidsskrift for psykisk helsearbeid for å få resultater innenfor mitt fagfelt. Dette ga meg 4 treff. Jeg valgte artikkelen «Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE – Stiftelsen Ett skritt videre» skrevet av Ingvild Sellereite, Monika Haga og Håvard Lorås. Publisert i 2019 av Tidsskrift for psykisk helsearbeid. Artikkelen omhandler hvordan brukere som har tatt del av ettervernstilbudet FIRE har opplevd effekten fysisk aktivitet har påvirket opplevelsen av mestring, tilhørighet og deltakelse. Artikkelen er valgt fordi den tar for seg hvordan brukere opplever fysisk aktivitet og hvordan det kan brukes i ettervern i norske kommuner.

Jeg tok også i bruk Oria. Her brukte jeg søke ordene «recovery» og «aktivitet». Jeg fikk 42 treff. Jeg avgrenset søket ved å bare søke etter artikler publisert mellom 2018 og 2023 og fikk 3 treff. Jeg valgte ut artikkelen «Aktiviteter i et recovery- perspektiv. En litteraturgjennomgang» skrevet av Ole Martin Nordaunet. Publisert i 2019 av Tidsskrift for psykisk helsearbeid. Denne artikkelen undersøker hvordan aktivitet oppleves og erfares, samt hvordan dette påvirker recovery fra psykiske lidelser og/eller ruslidelse. Artikkelen er en litteraturstudie som tar for seg 42 forskningsartikler. Denne er valgt da den setter søkelys på aktivitet i recoveryprosessen som vil være direkte knyttet til min egen problemstilling.

Etter jeg valgte ut artiklene leste jeg nøye gjennom dem og markerte de viktigste punktene og funnene i artiklene. Jeg gjorde en tematisk analyse for å finne frem til temaene jeg ville fokusere på i min oppgave.

### 3.2 Tematisk analyse

En tematisk analyse er en måte å identifisere sentrale funn i de litterære verkene som er funnet i litteratursøket for å besvare på problemstillingen (Aveyard, 2019, s.141). Dette gjorde jeg ved å lese gjennom artiklene hver for seg og deretter sammenlignet jeg artiklene med hverandre og undersøkte om det var funn og resultater som viste seg i flere av artiklene. Temaene mine er altså hovedfunnene i artiklene jeg har valgt ut. Mine funn var **økt mestring** på flere områder, styrking og/eller endring av sosiale nettverk og **fysisk trening demper rusuget** og bidrar til **opprettelse av rusfrihet**.

Ved den tematiske analysen har jeg vært nøye med å vurdere artiklene og funnene i tråd med god forskningsetikk. I min bacheloroppgave har jeg handlet etisk forsvarlig i mitt litteratursøk og tematiske analyse. Jeg har vært oppmerksom på hvordan jeg formulerer meg for å unngå å stigmatisere den brukergruppen jeg omtaler, samtidig som jeg er kritisk til teorien og kan se både positive og negative sider ved den. Når jeg presenterer artiklene og funnene, har jeg vært konkret og konsis og unngått å la mine personlige følelser påvirke teksten, som en respekt for forfatterne og deres arbeid. I den tematiske analysen har jeg vært bevisst på at mine tolkninger av andres funn kan være feilaktige, og jeg har forsøkt å se funnene objektivt uten at min egen forforståelse farger analysen (Aveyard, 2019). For å

oppnå dette har jeg vært kildekritisk både ovenfor meg selv og kildene jeg har valgt ut.

### 3.4 Kildekritikk

En viktig aspekt ved kildekritikk i mitt litteratursøk er påliteligheten (reliabiliteten) i prosjektet mitt. Pålitelighet handler om at målinger blir utført korrekt og at eventuelle feilmarginer blir angitt (Dalland, 2020, s. 43). Selv om litteratursøk gir en overordnet forståelse av et tema, vil funnene i oppgaven min være påvirket av min egen forforståelse av problemstillingen. Dette kan føre til at jeg ubevisst velger bort artikler som ikke støtter mine forventede funn. I tillegg kan det oppstå feiltolkninger av funn og informasjon, siden mine funn bygger på andres tolkninger. Det er derfor viktig å søke informasjon fra flere kilder og være kritisk til min egen forståelse av teksten. Jeg har forsøkt å finne flere forskningsbaserte kilder og ikke la min forforståelse påvirke prosessen. Jeg har også beskrevet tydelig hvordan jeg har utført litteratursøket, noe som styrker påliteligheten i prosjektet mitt.

Når det gjelder validiteten av kildene jeg har valgt, er det viktig at de er relevante og gyldige. Validitet handler om at det som blir målt, er relevant og gyldig for problemet som undersøkes (Dalland, 2020, s. 43). Tre av de fire artiklene jeg har valgt er litteraturstudier som samler data fra andre forskningsartikler. Siden jeg selv utfører lignende litteratursøk, er det ekstra viktig å sikre god validitet for forskningsfunnene i disse artiklene. Jeg har derfor sammenlignet resultatene med hverandre og forsikret meg om at de kildene som er brukt i hver artikkel er gyldige for funnene.

## 4. Funn i artiklene

Hensikten med studien min var å undersøke effekten fysisk aktivitet kan ha for rusavhengige i rusbehandling. Jeg vil nå presentere tre funn eller tema som er gjennomgående i flere av artiklene. Funnene belyser hvordan fysisk aktivitet påvirker individet i recovery og trekker frem betydningen av når fysisk aktivitet blir inkludert i recoveryprosessen.

Gjennomgående i forskning og litteratur påpekes det alltid at recovery er individuell prosess der brukerne skal ha råderett over hva de skal fylle hverdagen sin med. For enkelte

rusavhengige er det hensiktsmessig å tilrettelegge for fysisk aktivitet som oppleves meningsfull for brukeren. Det første funnet mitt dreier seg om mestring. Det skal jeg beskrive i neste avsnitt. I neste kapittel skal funnene drøftes og da skal jeg bruke teori om recoveryprosessen.

## 4.1 Mestring

Fysisk aktivitet er funnet å kunne gi positive effekter av økt livskvalitet og mestring (Linke & Ussher 2014; Giménez-Meseguer et al. 2020; Nordaunet 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018; Sellereite et al, 2019). Det kan bidra til reduksjon i stress, uro og angst som vil ha positiv effekt på hverdagsfølelse og dermed øke motivasjon til å mestre en rusfri hverdag. I studien fra FIRE-stiftelsen rapporterte brukere av ettervernstilbudet økt mestringsfølelse på flere arenaer etter deltakelse i fysiske aktiviteter (Sellereite et al., 2019, s. 46).

Overgangen til en rusfri hverdag krever struktur og kontroll over egne valg. Å være deltakende i et aktivitetstilbud påvirket brukere til å føle de hadde «noe å holde seg opptatt med» og en følelse av forutsigbarhet i hverdagen som tidligere var preget av usikkerhet og utrygge rammer (Nowakowski-Sims & Bullard, 2018; Sellereite et al, 2019; Nordaunet 2019).

Deltakelse i meningsfull aktivitet kan skape arena for tilstedeværelse, mestring og velvære (Nordaunet, 2019). Rapportene viser at deltakelse i fysisk aktivitet bidrar til at brukerne opplever mestring i å oppnå kortsiktige mål, som å nå toppen av ett fjell, løpe en bestemt distanse, løfte en gitt mengde med vekter, og gjennomføring av valgt fysisk aktivitet (Linke & Ussher 2014; Giménez-Meseguer et al. 2020; Nordaunet 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018; Sellereite et al, 2019). Å oppleve at en lykkes med noe kan gi glede, motivasjon og mestringsfølelse som videre kan overføres til en forsterking av forventning om å beherske en handling eller atferd (Sellereite et al. 2019). Å mestre fysisk aktivitet kan altså øke en persons kontroll over trangen til å ruse seg. I tillegg kan kompetansen rundt fysisk aktivitet og kosthold økes hos brukerne. Med mer kompetanse rundt hvordan sin egen kropp reagerer på ulike typer aktiviteter i samhold med ernæring, kan gi økt selvfølelse, selvtillit og mestringsfølelse (Sellereite et al, 2019; Linke & Ussher 2014).

Å oppleve mestring med fysisk aktivitet kan føre til at brukerne vender tilbake til aktiviteten

de mestrer og dermed opprettholder fysisk aktivitet (Nowakowski-Sims & Bullard, 2018). Fysisk aktivitet kan brukes som en måte å opprette struktur i hverdagen og hva en oppdragende effekt på brukerne (Sellereite et al, 2019). Brukerne får muligheten til forutsigbarhet i hverdagen, fylle dagene med aktiviteter de selv ønsker å delta på, og dermed kontroll over eget liv og hverdag. Det å være fysisk aktiv og selv velge hvilke aktivitet en skal utføre kan gi brukeren autonomi og kontroll over egne valg. Fysisk aktivitet kan derfor være nøkkelen til empowerment i en recoveryprosess.

Videre var ett av funnene i tre av artiklene at fysisk aktivitet kan styrke nettverk og bygge relasjoner som er uavhengig av rusmiljøet. For å lykkes i recovery er et trygt og godt nettverk en viktig faktor for å holde seg rusfri. Derfor er dette neste tema jeg vil trekke fram.

## 4.2 Styrking av nettverk

Den subjektive opplevelsen av å være i en recoveryprosess kan også omhandle å oppleve deltakelse og tilhørighet (Nordaunet, 2019). Brukerne har kanskje i lang tid følt seg utenfor normalen og opplevd undertrykkelse, utenforskap og blitt uglesett og stått i en randzone av samfunnet. Det er vist at, å være en del av en sosial arena eller ha gode relasjoner i sitt nettverk er hensiktsmessig og hjelpsomt i en recoveryprosess. I recovery er det derfor viktig å ha fokus på å utvide eller endre nettverket til brukerne til en positiv bidragsyter i prosessen.

Deltakelse i fysisk aktivitet kan medføre nye nettverk og sosiale arenaer som skiller seg fra rusmiljøene de kommer fra. Studien av Nowakowski-Sims og Bullard viser at brukere forteller om deltakelse i fysisk aktivitet sammen med andre fører til en opplevelse av tilhørighet og bedre nettverk (2018). Å oppleve tilhørighet har flere positive effekter i recoveryprosessen. Studiene viser at det vil ha innvirkning på den psykiske helsen, spesielt indre motivasjon for endring eller opprettholdelse av atferd (Sellereite et al, 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018; Nordaunet, 2019). Grunnene til dette er at deltakelse i fysisk aktivitet sammen med andre vil kunne bidra til at man lærer seg å forholde seg til faste rammer og regler rundt en aktivitet, samt respekt ovenfor de andre deltakerne ved å kunne gi og få støtte fra hverandre (Sellereite et al, 2019; Nordaunet, 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018).

I studien fra FIRE-stiftelsen bekreftes det også at deltagelse i fysisk aktivitet sammen med andre fører til en opplevelse av normalitet (Sellereite et al, 2019). Ved «normalitet» menes det at hverdagen inneholder mye av de samme aktivitetene og gjøremålene som for den generelle befolkningen.

Ved å danne nye nettverk og sosiale arenaer oppretter brukerne også nye relasjoner. Brukerne får nye vennskap og støttenettverk som kan videre bringes inn i hverdagen utenfor behandlingen. Sosiale relasjoner utenfor et tjenestetilbud kan virke frigjørende og kan styrke den nye identiteten og opplevelsen av å «stå på egne bein» utenfor tjenesteapparatet (Nordaunet, 2019). Relasjoner som står utenfor rusmiljøet som brukerne ønsker å løsrive seg fra, er en viktig faktor for å opprettholde rusfriheten og motivasjonen.

### 4.3 Demper russuget og øker rusfrihet

Når en rusavhengig har oppnådd rusfrihet, er et steg å lære å leve et liv uten rusmidler. Ovingangen fra behandling til å skulle «stå på egne bein» er en utfordrende prosess som krever at det er dannet er grunnlag i rusbehandlingen for å opprettholde rusfrihet og gode hverdagsvaner.

Artiklene påpeker at fysisk aktivitet kan være med på å dempe russuget og øke motivasjon for å opprettholde en rusfri hverdag både fysisk, psykisk og biologisk. Som forklart over har nettverket en danner seg gjennom fysisk aktivitet en positiv påvirkningskraft på dette området (Linke & Ussher 2014; Giménez-Meseguer et al. 2020; Nordaunet 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018; Sellereite et al, 2019).. Fysisk aktivitet bidrar til en sosial arena der en får en «time out» fra bekymringer og mulighet for å finne støtte og råd fra relasjonene en har opprettet i recoveryprosessen (Sellereite et al. 2019).

Fysisk aktivitet bidrar til positive helsegevinster som bedre fysisk form og øker konsentrasjonen av enkelte hormoner som endorfiner, serotonin og dopamin i kroppen. Hormonene som utløses ved fysisk aktivitet kan ha påvirkning på psykiske helseplager som angst og depresjon (Linke & Ussher, 2014). Dette kan bidra til bedre humør og mental helse som bidrar til å lindre russuget og dermed også senke tilbakefallsraten (Sellereite et al, 2019).

Ved å oppleve mestring gjennom fysisk aktivitet økter sjansen for å gjenta aktiviteten som gir en mestringsfølelse. Dette kan bidra til at brukerne opplever autonomi over eget liv og velger å inkludere atferder som gir positive langtidsresultater ovenfor å gi etter for rusuget (Linke & Ussher, 2014; Giménez-Meseguer et al. 2020), da i dette tilfellet fysisk aktivitet.

Ved å fortsette bruken av fysisk aktivitet etter endt behandling kan være nøkkelen til å opprettholde en rusfri hverdag. Når brukeren har oppnådd målet om en rusfri hverdag er det anbefalt at brukeren forsetter å sette seg mål i hverdagen som er oppnåelige og gir en positiv effekt på recoveryprosessen. Fysisk trening kan anvendes ved å sette mål som en må jobbe mot, f.eks. løpe en strekning innen en gitt tid, bestige ett fjell, delta i en konkurranse m.m. (Nowakowski-Sims & Bullard, 2019). Ved fysisk aktivitet ser man tydelige resultater og bedringspotensiale kontinuerlig. En kan derfor anvende fysisk aktivitet som et verktøy for å unngå å fristes for rusuget og opprettholde rusfrihet.

Hensikten med oppgaven er å drøfte hvordan rusavhengige kan anvende fysisk aktivitet i sin recoveryprosess. Funnene i artiklene viser hvordan fysisk aktivitet kan påvirke brukernes opplevelse av meningsfull hverdag, mestring, nye sosiale nettverk og dempet rusuget. Jeg vil nå diskutere funnene i lys av teorigrunnlaget, recovery, beskrevet i kapittel 2. Ut ifra funnene i artiklene vil jeg nå drøfte hvordan dette kan anvendes i en recoveryprosess.

## 5. Drøfting

I denne delen av oppgaven skal jeg forsøke å svare på min problemstilling om hvordan rusavhengighet kan anvende fysisk aktivitet i sin recoveryprosess. Fysisk aktivitet kan bli en ny strategi for rusmiddelavhengighet til å oppnå belønning, redusere stressreaksjoner, oppleve mestring og oppnå sosial støtte og tilhørighet til et miljø der rus ikke har en plass (Dahl & Dahl, 2021, s. 433).

Jeg kommer til å dele inn drøfting etter funnene i kapittel 4. Jeg vil starte med hvordan fysisk aktivitet kan bidra til mestring og plassen mestring har i recoveryprosessen. Deretter vil jeg drøfte hvordan fysisk trening kan styrke nettverk og skape nye relasjoner som vil være sentrale for å holde seg rusfri i en recoveryprosess. Til slutt vil jeg drøfte hvordan fysisk



trening brukes som verktøy i en recoveryprosess for å dempe rusuget og opprettholdelse av en rusfri hverdag.

## 5.1 Mestring

Å være i fysisk aktivitet er anbefalt for alle (Helsedirektoratet, 2022). Fysisk aktivitet har flere helsegevinster (Helsedirektoratet, 2021). Et av funnene i artiklene som støtter opp under dette er brukernes opplevelse av økt mestring i hverdagen (Linke & Ussher 2014; Giménez-Meseguer et al. 2020; Nordaunet 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018; Sellereite et al, 2019). For mange rusavhengige er det vanskelig å fylle rusfri hverdag med meningsfulle aktiviteter som fyller tomrommet til rus. Dette er også ofte den største utfordringen i en recoveryprosess (Nowakowski-Sims & Bullard, 2018; Sellereite et al, 2019; Nordaunet 2019).

Brukerens utfordring, slik jeg forstår det, kan være å oppleve ensomhet, demotivert, og vanskeligheter med å se for seg en god og oppnåelig recoveryprosess. I en slik prosess er det viktig med overkommelige, oppnåelige og kortsiktige mål (Askheim, 2021). Det handler om å gi makt til brukeren til å mestre hverdagens utfordringer og mål, som skjer gjennom å bygge opp individuell styrke og selvtillit (Askheim, 2018, s. 67). Dette omtales ofte også som den personlige delen av en recoveryprosess (Dahl, 2021, s. 69), Grunnen til dette er at brukeren selv definerer og skal medvirke til når, hvordan og hvorfor ting skal gjennomføres (Dahl, 2021, s.69): For å fremheve og forsterke individuell styrke og selvtillit kan en bruke fysisk aktivitet som verktøy. En kan sette seg et oppnåelig mål om å fullføre en treningsøkt, gå en fjelltur eller møte opp på fotballtrening. Når brukeren f.eks. gjennomfører en fjelltur og når toppen kan dette føre til en følelse av mestring. Å oppleve at man har lyktes med noe kan gi glede og økt motivasjon til å jobbe for andre mål i livet (Sellereite et al., 2019). Det kan altså gi en følelse av håp om at neste mål er oppnåelig.

Ved å gjennomføre valgte aktiviteter både i individuelt og i grupper fører til at brukeren har en form for forutsigbarhet i hverdagen som kan gi økt følelse av kontroll og makt over egen hverdag (Nowakowski-Sims & Bullard, 2018; Sellereite et al, 2019; Nordaunet 2019). Denne forutsigbarheten kan gi brukeren noe å forholde seg til i hverdagen som kan bidra til at brukeren unngår uforutsigbar atferd som kan ha en negativ effekt på recoveryprosessen.

Studiene peker på at brukerne opplevde økt mestring av fysisk trening da det hadde en oppdragende effekt (Sellereite et al, 2021). Slik jeg forstår det betyr dette at brukerne får en struktur i hverdagen som fører til en følelse av indre mening og trivsel som kan oppleves som kontroll og makt over eget liv. Samtidig får brukerne mer kunnskap om egen kropp og helse, som kan føre til en opplevelse av empowerment (Askheim, 2018).

I en recoveryprosess er det altså viktig å ha en indre motivasjon og håp og følelse av empowerment. Studiene viser at dette kan oppnås gjennom fysisk aktivitet da det bidrar til meningsfulle aktiviteter i hverdagen, mestring og motivasjon til å opprettholde gode vaner i en rusfri hverdag. I tillegg til dette kan fysisk aktivitet bidra til et rusfritt nettverk som jeg vil fokusere på videre i oppgaven (Linke & Ussher 2014; Giménez-Meseguer et al. 2020; Nordaunet 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018; Sellereite et al, 2019).

## 5.2 Nettverk

Recovery er også en sosialprosess som handler om at brukerne finner styrker og ressurser i nettverket for å realisere mål (Dahl, 2021, s.69). Å løsrive seg fra et tidligere rusmiljø er derfor avgjørende i en recoveryprosess (Dahl & Dahl, 2021, s.444) Det er viktig å etablere nye sosiale arenaer og relasjoner som støtter en rusfri tilværelse (Dahl & Dahl, 2021, s. 444). Studiene viser at fysisk aktivitet kan være en effektiv måte å skape nye relasjoner og være en del av en sosial arena (Sellereite et al, 2019; Nordaunet, 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018). Dette kan f.eks. være gjennom deltakelse i treningssentre, turgrupper, lagtreninger og lignende. Her kan enkeltpersoner møte mennesker med felles interesser og mål. Dette kan bidra til å bygge nye vennskap og støttende relasjoner basert på en sunn og rusfri livsstil. Å delta i fysisk aktivitet kan derfor gi en følelse av fellesskap og tilhørighet som ofte er et sentralt mål i en recoveryprosess (Askheim, 2018; Nordaunet, 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018)

Dette viser at fysisk aktivitet behøver ikke å bety at det er selve aktiviteten som er bidragsyteren til recoveryprosessen. Miljøfaktorene rundt aktiviteten vil ha innvirkning på opplevelsen av den fysiske aktiviteten. Nye rusfrie nettverk kan eksempelvis bidra til at det er motiverende og inspirerende å trene sammen med andre som deler lignende erfaringer

og mål (Sellereite et al, 2019; Nordaunet, 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018). Slik jeg forstår det, handler dette om at brukerne kan finne håp og motivasjon i miljøet rundt fysisk aktivitet. Brukere kan eksempelvis bidra med støtte og motivasjon til andre i nettverket og dermed oppleve mening i samhandling med andre. Samtidig kan brukeren få anerkjennelse og støtte gjengjeldt og motivasjonen forsterkes i å kunne overkomme utfordringene sine. Når flere går igjennom lignende utfordringer kan følelsen av ensomhet dempes og håpet forsterkes.

I tillegg viste funnene at et nytt rusfritt nettverk gjennom fysisk aktivitet kan gi en opplevelse av «normalitet» (Sellereite et al, 2019; Nordaunet, 2019).

Fysisk aktivitet som en sosial arena kan være strykende for den enkelte, slik at ressursene den enkelte har kommet til syne eller forsterkes, som er et mål i recoveryprosessen (Askheim, 2018, s.35, 67). Fysisk aktivitet kan altså bidra til å opprettholde motivasjonen til å en sunn og rusfri livsstil. Dette kan være en positiv effekt i en recoveryprosess der målet er å oppnå en meningsfull hverdag der en opplever tilhørighet og samhold (Linke & Ussher 2014; Giménez-Meseguer et al. 2020; Nordaunet 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018; Sellereite et al, 2019).

Jeg nevner ofte en rusfri hverdag eller tilstedeværelse i oppgaven. Å ha en rusfri hverdag krever at en ikke inntar rusmidler og dette krever selvdisciplin, håp og motivasjon. Jeg har nå drøftet hvordan fysisk aktivitet kan bidra til indre motivasjon og tilgang på rusfritt nettverk. Videre vil jeg drøfte hvordan fysisk aktivitet også kan bidra til å dempe rusuget og dermed ønske om å opprettholde en rusfri tilværelse.

### 5.3 Demper rusuget og øker mulighet for rusfrihet

Når en engasjerer seg i fysisk aktivitet, frigjøres ulike hormoner og neurotransmittere i kroppen, inkludert endorfiner, serotonin og dopamin. Disse hormonene har en positiv innvirkning på humøret, følelsen av velvære og kan bidra til å dempe rusbehov og rus sug (Linke & Ussher, 2014). Min forståelse er at dette skyldes effekten hormonene som frigjøres har på den psykiske helsen. Disse hormonene er kjent som «kroppens naturlige rusmidler» eller «lykkehormoner». Endorfiner er kjent for å gi en følelse av velbehag og redusere

smerteopplevelse, serotonin er knyttet til regulering av humør og følelser, og dopamin er involvert i belønningssystemet og motivasjon (Kalter, 2020). Hormonene kan føre til bedre humør, redusere symptomer på angst og depresjon og øke følelsen av velvære som kan påvirke brukerens opplevelse av empowerment og mestring og deretter bidra til mindre rus sug og forsterket ønske til å holde seg rusfri. Som nevnt er mestring er en viktig faktor i recoveryprosessen. Når man opplever mestring gjennom fysisk aktivitet, kan det øke selvtilliten og motivasjonen til å opprettholde positive atferder og valg, som å holde seg unna rusmidler. Dette kan ha der en betydelig innvirkning på recoveryprosessen og mulighetene for at en opprettholder en rusfri tilværelse (Dahl, 2021; Linke & Ussher, 2014)

Etter avsluttet behandling er det viktig å fortsette med positive vaner og rutiner som støtter en rusfri hverdag (Dahl, 2021, s. 69). Fysisk aktivitet kan være en del av dette, da det gir mulighet for å sette seg mål og jobbe mot dem. Ved å ha konkrete og oppnåelige mål knyttet til fysisk trening, kan en person oppleve kontinuerlig fremgang og resultater, noe som kan styrke motivasjonen til å opprettholde en rusfri tilværelse (Dahl, 2021; Linke & Ussher, 2014; Giménez-Meseguer et al. 2020; Nowakowski-Sims & Bullard, 2019).

## 5.4 Kritikk til recoveryprosessen og empowerment

Mens empowerment og recovery-orienterte tilnærminger er viktige og verdifulle i rusbehandling, er det også nødvendig å erkjenne at individuell autonomi og makt kan være begrenset av samfunnsmessige faktorer, normer og regler, samt kravene fra velferdsstaten.

Empowerment i rusbehandling handler om å gi enkeltpersoner kontroll over sin egen bedring og oppmuntring til å ta beslutninger som passer for dem. Det fokuserer på å styrke individets selvtillit, selvfølelse og egenkapasitet til å håndtere sin avhengighet. Imidlertid kan eksterne faktorer, som økonomiske begrensninger og velferdsstatens krav, begrense mulighetene og valgene en person kan ta i hverdagen (NAPAH, 2023). Dette betyr ikke at empowerment ikke er viktig eller nyttig. Tvert imot er det fortsatt viktig å støtte enkeltpersoners autonomi og valgfrihet så langt det er mulig. Likevel er det viktig å anerkjenne at det er strukturelle og samfunnsmessige begrensninger som kan påvirke valgmulighetene og opprettholde visse krav og forventninger (Askheim, 2018, s.55-74).

Rusbehandling, slik jeg forstår det, kan derfor ta hensyn til disse faktorene og arbeide med å adressere både individuelle utfordringer og de samfunnsmessige barrierene som kan påvirke bedring og rehabilitering. Dette kan inkludere å jobbe med sosiale tjenester, jobbtrening, boligstøtte og andre tiltak for å hjelpe personen med å håndtere økonomiske begrensninger og sosiale forventninger, samtidig som deres autonomi og egenkapasitet støttes og fremmes.

## Avsluttende kommentar

Fysisk aktivitet kan bli anvendt som verktøy i en recoveryprosess (Dahl, 2021; Linke & Ussher, 2014; Giménez-Meseguer et al., 2020; Nowakowski-Sims & Bullard, 2019). Gjennom fysisk aktivitet kan man oppnå bedre fysisk form, økt energi, styrke og generelt bedre helse (Dahl, 2021; Linke & Ussher, 2014; Giménez-Meseguer et al., 2020; Nowakowski-Sims & Bullard, 2019). I tillegg kan fysisk aktivitet utløse hormoner som endorfiner, serotonin og dopamin, som kan forbedre humør, velvære og redusere rusbehovet (Kalter, 2020).

Mestring, økt selvtillit og etablering av nye sosiale nettverk er også mulige fordeler ved fysisk aktivitet (Askheim, 2018; Nordaunet, 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018). Det kan bidra til å bygge sunne relasjoner og støttende nettverk i en rusfri hverdag. Det er imidlertid viktig å erkjenne at opplevelsen av fysisk aktivitet varierer fra person til person (Linke & Ussher, 2014; Giménez-Meseguer et al., 2020; Nordaunet, 2019; Nowakowski-Sims & Bullard, 2018; Sellereite et al., 2019). Noen kan ha utfordringer med å finne glede eller motivasjon i fysisk aktivitet og kan trenge alternative tilnærminger i bedringsreisen.

Det er viktig å merke seg at fysisk aktivitet bør inngå som en del av en helhetlig behandlingsplan og ikke erstatte andre viktige tiltak og profesjonell hjelp (Lossius, 2021). Det er en verdifull ressurs som kan styrke både fysisk og psykisk helse, skape sunne vaner og relasjoner. En balansert tilnærming som kombinerer fysisk aktivitet med profesjonell behandling og andre relevante tiltak, er nødvendig for å håndtere psykiske helseplager og rusavhengighet på en grundig og adekvat måte (Dahl & Dahl, 2021). Ved å integrere fysisk aktivitet i behandlingen kan man legge til rette for en omfattende og helhetlig tilnærming til bedring og en rusfri hverdag.

## Referanser

- Andersson, H.W., Wenaas, M. & Nordfjærn, T. (2019). Relapse after inpatient substance use treatment: A prospective cohort study among users of illicit substances. *Addictive Behaviors*, 90, 222–228. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.11.008>
- Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11–23. <https://doi.org/10.1037/h0095655>
- Askheim, O. P. (2018). *Empowerment i helse- og sosialfaglig arbeid*. (4. utgave). Gyldendal.
- Berg, B., Ellingsen, I. T., Levin, I. & Kleppe, L. C. (2015). Hva er sosialt arbeid? I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg, L. C. Kleppe (Red.). *Sosialt arbeid: en grunnbok*. Universitetsforlaget.
- Bramness, J. G. (2022). *Rusmiddellidelser i Norge*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/rusmiddellidelser/>
- Bøe, T. D. & Thomassen, A. (2017). *Psykisk helsearbeid: Å skape rom for hverandre*. (3. utgave). Universitetsforlaget.
- Dahl, T. (2021). Reoveryperspektivet. I. Lossius, K. (Red.). *Håndbok i rusbehandling*. (3. Utgave., s.63-86). Gyldendal.
- Dahl, T.O & Dahl, T. (2021). Treningsterapi. I. Lossius, K. (Red.), *Håndbok i rusbehandling*. (3. utgave., s.427 - 445). Gyldendal.
- Dalland, O. (2010). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4.utgave). Gyldendal Akademisk.

FO. (2019). *Yrkesetisk grunnlagsdokument 2019-2023*. Felles organisasjonen.

<https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>

Giménez-Meseguer, J., Tortosa-Martínez J. & Cortell-Tormo, J.M, (2020). The benefits of physical exercise on mental disorders and quality of life in substance abuse disorders patients. Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(10), 3680,

<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17103680>

Helsedirektoratet. (2021). *Psykisk helse og fysisk aktivitet*. Helsenorge.

<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet/>

Kalter, L. (2020). *The difference between dopamine, serotonin, endorphins, and oxytocin – and how each helps you feel happy*. Business Insider India.

<https://www.businessinsider.in/science/health/news/the-difference-between-dopamine-serotonin-endorphins-and-oxytocin-and-how-each-one-helps-you-feel-happy/articleshow/79139631.cms>

Karlsson, B. & Borg, M. (2017). *Recovery: tradisjoner, fornyelser og prakiser*. Gyldendal Akademisk.

Kunøe, N. (2021). *Hva er rusbehandling?* Norsk Psykolog Forening.

<https://www.psykologforeningen.no/foreningen/aktuelt/aktuelt/hva-er-rusbehandling>

Lauveng, A. (2020). *Grunnbok i psykisk helsearbeid: Det landskapet vi er mennesker i*. Universitetsforlaget.

Linke, S. E., & Ussher, M. (2015). Exercise-based treatments for substance use disorders: evidence, theory, and practicality. *The American journal of drug and alcohol*

*abuse*, 41(1), 7–15. <https://doi.org/10.3109/00952990.2014.976708>

Lossius, K. (2021). Møte med mennesker med rusmiddelavhengighet. I. Lossius, K. (Red.).

*Håndbok i rusbehandling*. (3. utgave., s.5-35). Gyldendal.

NAPAH. (2023). Recovery. Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid.

<https://napha.no/content/13883/recovery>

Nordaunet, O. M, (2019). Aktiviteter i et recovery-perspektiv. En litteraturgjennomgang.

*Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 16(2), 70-79, <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2019-02-02>

Nowakowski-Sims, E. & Bullard, K. (2013). Relearning to live life without substances: A

grounded theory of the impact of group physical exercise on sobriety. *Journal of social work practice in addictions*. 18(3), 305-324,

<https://doi.org/10.1080/1533256X.2018.1485575>

Nystad, W. (2022). *Fysisk aktivitet i Norge*. Folkehelseinstituttet.

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>

Sellereite, I., Haga, M. & Lorås, H (2019). Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende

arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE- Stiftelsen Ett skritt videre, *Tidsskrift for psyksisk helsearbeid*. 16 (1), 39-51,

<https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2019-01-05>

Skudal, E. (2021). Avrusning. I. Lossius, K. (Red.). *Håndbok i rusbehandling*. (3. utgave.,

s.279-313). Gyldendal.