



## Forord

Som fysioterapeut har jeg erfart hvor mye ressurser som legges i behandlende tiltak og sett hvordan sykdom og skade har ført til redusert livskvalitet og helse hos den enkelte. Det er ofte jeg har tenkt at jeg kommer for sent inn i bildet, og hatt tanker om hva som kunne vært gjort for å forhindre skaden eller redusert plagene. Dette førte til at jeg valgte en utdanning hvor jeg som fysioterapeut kan fokusere mer på helsefremmende og forebyggende arbeid. Masteroppgaven har vært en lang prosess som startet tidlig i studiet med tanker om hva jeg ville finne mer ut av og avsluttet med et ønske om å ville finne ut enda mer. Jeg fattet tidlig i studiet interesse for rusomsorgen som et forskningsfelt og fikk snart en god mulighet til å forske på dette via gatefotballen i Frelsesarmeen. Ved å delta på gatefotball ble jeg ytterligere interessert i hvordan dette fenomenet påvirket deltakerne.

Masteroppgaven er en del av et større prosjekt mellom Høgskolen i Oslo og Akershus og Frelsesarmeen, hvor hensikten er å frembringe ny kunnskap om betydningen av deltakelse i gatefotball for mennesker med rusavhengighet. Forskningen skal både foreta kvalitative og kvantitative undersøkelser for å kartlegge både den fysiske og psykososiale betydningen av et slikt tiltak. Denne masteroppgaven er en del av den kvalitative forskningen av gatefotball.

Det er mange som har bidratt i prosessen, som fortjener en takk. Jeg vil først og fremst takke mine informanter, som stilte opp til intervju og tillot meg å samle inn og skape et datagrunnlag. De har latt meg utforske deres erfaringer og opplevelser og samtidig har de gitt meg en bedre forståelse av fenomenet gatefotball. Dette er jeg svært takknemlig for. Uten de ville jeg ikke kunne gjennomført studiet. Jeg vil også takke min hovedveileder førsteamanuensis Grete Grindal Patil ved NMBU for god veiledning, fine innspill og støtte underveis. Jeg vil også takke min tilleggsveileder, førsteamanuensis Anne Langaas fra Høgskolen i Oslo og Akershus for gode samtaler, refleksjoner og innspill. Takk til pappa for hjelp til korrekturlesing og til svigerfar for gode forslag og tilbakemelding på oppgaven underveis. Tilslutt takk til min kjære Even for tålmodighet og støtte i skriveprosessen og for at du passet på at din kone ikke sultet i den travleste perioden.

Oslo 13.mai 2015

Stine Thorsrud Willard

## Sammendrag

**Bakgrunn:** Ruslidelser er en betydelig helseutfordring og det er derfor viktig med forskning som kan bidra i det forebyggende og helsefremmende arbeid innen ruslidelser. I dette arbeidet er det viktig å styrke individenes ressurser, legge til rette for sosiale møteplasser, rusfrie tilbud og deltakelse og aktivitet i lokalsamfunnet (Meld. St. 19. (2014-2015)).

**Hensikt:** Oppgaven tar for seg tiltaket gatefotball. Målet med oppgaven er å finne ut hvordan mennesker med rusavhengighet opplever og erfarer tiltaket gatefotball og hva som er betydningsfullt for deltakelse i aktiviteten. Samtidig er det ønskelig å se på aktivitetens innvirkning på inkludering i samfunnet.

**Metode:** En kvalitativ studie med semistrukturerte intervju ble gjennomført. Målgruppen var mennesker med rusbakgrunn, som hadde deltatt på gatefotball i over tre måneder. Totalt syv intervju med tre kvinner og fire menn dannet datagrunnlaget for oppgaven. Datamaterialet ble analysert med utgangspunkt i Graneheim og Lundmans (2004) innholdsanalyse.

**Resultat:** Spillerne opplever tiltaket gatefotball som et hjelpemiddel for å holde seg rusfri, et sted de kan møtes som likesinnede og føle tilhørighet. Spillerne opplever å bli akseptert og godtatt og ser på gatefotballen som et miljø som stimulerer til personlig utvikling gjennom mestring, endret selvbildet og forutsigbarhet i hverdagen. De får også mulighet til å teste grenser og å ta egne valg. Spillerne ser på de fysiske og psykiske forbedringer de får ved å spille fotball som viktige faktorer for å delta. Det å kunne oppleve et pusterom i hverdagen, få utløp for følelser og være seg selv er av stor betydning. Spillerne motiveres av å føle mestring, glede og mening knyttet til aktiviteten. Gruppedynamikken bidrar til utvikling av sunne relasjoner innenfor et støttende nettverk. Spillerne føler at ved å delta i en sosialt akseptabel aktivitet som gatefotball, blir det ikke bare lettere å få tilbake tilliten til andre mennesker men også føle aksept og godkjennelse fra samfunnet.

**Konklusjon:** Gatefotball er en helsefremmende aktivitet for mennesker med rusbakgrunn, ved at den engasjerer deltakerne og gir de glede og mening i hverdagen. Tiltaket bidrar til personlig utvikling hos spillerne og både de fysiske, psykiske og sosiale aspekter ved aktiviteten viser seg å være viktig for deltakelse. Gatefotballen bidrar til å redusere gapet mellom mennesker med rusavhengighet og samfunnet ved at spillerne får tilgang til sosialt nettverk, utvikler seg som sosiale vesen, får tillit til andre mennesker og opplever å bli godkjent som samfunnsmedlemmer.

## **Abstract**

**Background:** Substance abuse is a significant health issue and research contributing to the prevention of substance abuse and health promotion within the effected population is vital. Strengthening individuals' resources, facilitating social meeting places, incentives for abstinence and promoting community involvement are important measures (Meld. St. 19. (2014-2015)).

**Purpose:** The purpose is to explore the experiences of people with substance dependence involved in street soccer and to explore the factors essential to participation over time. In addition, the study explores the activity's influence on the players' participation in the society.

**Method:** A qualitative study with seven semi-structured interviews was conducted. The target group was people with substance dependence, who had participated in street soccer for over a period of 3 months. The informants consist of three women and four men, from two different teams within the same city. The data were analyzed on the basis of Graneheim and Lundmans (2004) content analysis.

**Results:** Street soccer serves as a place to meet like-minded people and join a safe community where the players have an opportunity to feel a sense of belonging and are accepted as they are. Participation in the activity can ultimately serve as a facilitator of abstinence with both physical and psychosocial benefits. Players experience personal development through the activity by experiencing predictability, altering their self-perception, pushing boundaries and making independent choices. Time on the field provides respite from everyday life and a safe outlet for emotional energy. The feeling of joy, coping and meaning in life is important motivational factors for participation in street soccer. The team dynamic contributes to the development of healthy relationships within a supportive network. Players find that by participating in a socially acceptable activity such as street soccer, they not only find it easier to regain trust in other people but also feel approval from the community.

**Conclusion:** Street soccer proves to be a health promoting activity for people with substance dependence, by engaging them and giving them a source of joy and meaning in life. Street soccer contributes to personal development in the physical, psychological and social aspects of the participant's life. Finally the participation in street soccer starts to bridge the gap between them and the society, by giving them access to a social network, allowing them to gain confidence in themselves, trust in other people and approval from society.

## Innholdsfortegnelse

|  |    |
|--|----|
| <b>1.0 Bakgrunn</b> .....  | 1  |
| 1.1 Innledning.....  | 1  |
| 1.2 Oppgavens struktur og oppbygging.....                              | 3  |
| 1.3 Rusavhengighet og viktige faktorer for helse.....                  | 3  |
| 1.4 Fotball som en helsefremmende aktivitet.....                       | 4  |
| 1.5 Forskning på gatefotball i Norge og verden.....                    | 5  |
| <b>2.0 Teoretiske perspektiver</b> .....                               | 7  |
| 2.1 Folkehelse og folkehelsearbeid.....                                | 7  |
| 2.2 Salutogenese.....  | 7  |
| 2.3 Occupational Perseverance – Vedvarende deltakelse i aktivitet..... | 8  |
| 2.4 Mestringstro.....  | 10 |
| 2.5 Sosial støtte.....   | 11 |
| <b>3.0 Problemstilling</b> .....                                       | 12 |
| <b>4.0 Metode</b> .....  | 13 |
| 4.1 Design.....  | 13 |
| 4.2 Intervju som metode.....   | 14 |
| 4.3 Utvalg.....  | 15 |
| 4.4 Innsamling av data.....  | 15 |
| 4.5 Analyse.....   | 16 |
| 4.6 Ethiske overveielser.....  | 17 |
| 4.7 Forskers eget ståsted.....   | 18 |
| <b>5.0 Resultater</b> .....  | 19 |
| 5.1 Et sted hvor alle føler seg hjemme.....                            | 20 |
| 5.2 På vei inn i en ny verden.....                                     | 22 |
| 5.3 En aktivitet hvor vi tar av oss maska.....                         | 25 |
| 5.4 Et sted som bringer oss sammen.....                                | 29 |
| 5.5 Vi blir tryggere på dere som står på utsida.....                   | 32 |
| <b>6.0 Diskusjon</b> .....   | 33 |
| 6.1 En aktivitet som motiverer til vedvarende deltakelse.....          | 34 |
| 6.1.1 Kognitive faktorer.....  | 35 |
| 6.1.2 Motiverende faktorer.....  | 38 |
| 6.2 Aktivitetens innvirkning på inkludering i samfunnet.....           | 45 |
| 6.3 Metodediskusjon.....   | 47 |
| 6.3.1 Gyldighet.....   | 47 |
| 6.3.2 Pålitelighet.....  | 49 |
| 6.3.3 Overførbarhet.....   | 50 |
| <b>7.0 Konklusjon og videre forskning</b> .....                        | 51 |
| <b>Referanser</b> .....  | 53 |
| Vedlegg 1.....   | 57 |
| Vedlegg 2.....   | 58 |

# 1.0 Bakgrunn

## 1.1 Innledning

Ruslidelser er en betydelig helseutfordring og et område med store mørketall. Selv om omfanget av ruslidelser i Norge er usikkert, antas det på bakgrunn av tilgjengelig datamateriell at livstidsforekomsten er stor, på hele 10-20 prosent. Dette vil si at mellom én av ti og én av fem får rusrelaterte problemer i løpet av livet (Folkehelseinstituttet, 2014). Forebyggende og rehabiliterende arbeid knyttet til rusproblemer er en viktig del av utviklingsarbeidet innen folkehelse. Regjeringen ønsker nå en oversikt over rusrelaterte lidelser som en del av utviklingsarbeidet (Meld. St. 19. (2014-2015)), og får et større fokus enn det tidligere har hatt. Rusrelaterte problemer knyttes gjerne tett opp mot psykisk helse, som er blant den største folkehelseutfordringen i Norge i dag (Meld. St. 19. (2014-2015)). Det påpekes at ved å bli sett og møtt kan rusproblemet bli tatt tak i tidligere.

Det å fremme mestring, tilhørighet og opplevelse av mening er viktig for psykiske helseproblemer. Både sosial støtte og sosialt nettverk har en positiv innvirkning på den psykiske helsen, mens ensomhet, stress og følelsen av å stå utenfor har en negativ innvirkning. Det å kunne mestre hverdagslivets krav og utfordringer har også stor betydning. I arbeidet med rusforebyggingen vil det bli viktig å styrke individenes ressurser, legge til rette for sosiale møteplasser, rusfrie tilbud og deltakelse og aktivitet i lokalsamfunnet. Sosiale arenaer vil også stimulere til etablering av sosial nettverk, deltakelse og sosial støtte i hverdagslivet, som i seg selv er en folkehelseutfordring (Meld. St. 19. (2014-2015)). Psykiske lidelser og rusproblemer kan føre til sosial utstøting og lite sosial kontakt øker risikoen for ensomhet (Statistisk sentralbyrå, 2012). Det er gjerne de som trenger det mest som har mindre sosial kontakt enn resten av befolkningen (Meld. St. 19. (2014-2015)). En helhetlig rusmiddelpolitikk handler i stor grad om et inkluderende samfunn. Det å skape trygge og sterke fellesskap som kan bidra til at færre faller utenfor (Meld. St. 30. (2011-2012)).

Sport kan være representativ for annen infrastruktur i samfunnet og fungerer som en inngangsport. Ofte er marginaliserte mennesker sosialt ekskludert fra samfunnet, som også innebærer tilgang til sport (Green, 2006; Sherry, 2010). Sportsdeltakelse kan gi muligheter for folk til å være aktive og aksepterte medlemmer av samfunnet. Sporten kan bidra til å fremme helse, engasjere og promotere sosial inkludering som igjen kan bidra til sosialt nettverk (Sherry, 2010). Mennesker med rusavhengighet kan betegnes som en marginalisert gruppe, og slike

grupper blir ofte blir stående utenfor samfunnet og kan oppleve å bli frarøvet deltakelse i samfunnet selv om behovet for deltakelse, meningsfulle aktiviteter og inkludering står like sterkt hos denne gruppen. Det å ikke få tilfredsstilt disse behovene vil påvirke deres helse og velvære (Christiansen & Townsend, 2010 ). Forskning viser at deltakelse i meningsfulle aktiviteter hos de med psykiske lidelser er viktig for å bidra til integrering og delaktighet i samfunnet (Granerud, 2004). Vi engasjerer oss gjerne i søken etter aktiviteter som strukturerer vår eksistens og som gir mening til våre liv (Clark et al., 1991). Gitt aktivitetenes plass i vår hverdag er det ikke overraskende at valg og deltakelse i ulike aktiviteter er linket til helse, tilfredshet, personlig utvikling og livsglede (Christiansen & Townsend, 2010; Clark et al., 1991).

Gatefotball er et tiltak i regi av Frelsesarmeen som er rettet mot å engasjere marginaliserte grupper, der i blant mennesker med rusavhengighet, ved å benytte fotball som et virkemiddel. Gatefotballens målsetting er å være en inspirasjon og en sunn aktivitet for målgruppen. I tillegg ønsker gatefotballen å gi spillerne motivasjon til en positiv utvikling i den enkeltes liv, en rusfri arena som kan øke spillerens sosiale kompetanse og bidra til at målgruppen blir inkludert i samfunnet for øvrig (Sayed, 2012). Selv om rusavhengighet betegnes som en sykdom, er det å tenke endring gjennom å styrke folks ressurser en del av grunntanken i gatefotballen. Et slikt perspektiv hvor fokuset ligger på menneskers ressurser er i tråd med en helsefremmende eller salutogen tankegang, hvor såkalte salutogene faktorer er viktige i møte med utfordringer (Antonovsky, 1996).

Melding til Stortinget nr. 19 (2014-2015) peker på en mangel på kunnskap om faktorer og tiltak som fremmer psykisk helse og trivsel hos mennesker med psykiske- og rusrelaterte lidelser. Temaet for denne masteroppgaven vil derfor være å utforske opplevelsen og erfaringene av og deltakelse i tiltaket gatefotball og dens betydning for inkludering i samfunnet. Dette blir gjort gjennom en kvalitativ tilnærming, og oppgaven kan bidra til å belyse tematikken om deltakelse i meningsfull aktivitet hos mennesker med rusavhengighet og hjelpe i det videre utviklingsarbeidet om hva som fremmer helse hos denne gruppen.

## **1.2 Oppgavens struktur og oppbygging**

Oppgaven tar først for seg forskning rundt rusavhengighet og helse, helsefordeler ved å spille fotball og tilslutt tidligere forskning rundt feltet gatefotball i Norge og på verdensbasis. Deretter vil relevante teoretiske perspektiver bli presentert og knyttet opp mot faktorer som fremmer helse, vedvarende deltakelse i aktivitet, mestringstro og sosial støtte. Med bakgrunn i forskning og teori vil problemstillingen bli presentert. Deretter gis det en innføring i metoden som er valgt for oppgaven som etterfølges av studiens resultater. Resultatene vil så bli diskutert opp mot relevant forskning og teori og tilslutt vil metodens svakheter og styrker bli diskutert. Oppgaven avsluttes med konklusjon og videre forskning.

## **1.3 Rusavhengighet og viktige faktorer for helse**

I dagligtale brukes begrepet "rusmiddelmissbruk" gjerne både om misbruk og avhengighet. Rusmiddelbruk vil påvirke en persons livssituasjon og oppførsel på en ødeleggende måte (Helsedirektoratet, 2015). I følge ICD-10 (Den internasjonale statistiske klassifikasjonen av sykdommer og beslektede helseproblemer) innebærer avhengighet utviklingen av en rekke atferdsmessige, kognitive og fysiologiske fenomener som følge av gjentatt stoffbruk. I motsetning til skadelig bruk krever det en viss tid før et avhengighetssyndrom oppstår (Helsedirektoratet, 2015). Mennesker med rusavhengighet rapporterer ofte dårligere livskvalitet sammenliknet med individer uten rusproblemer (Smith & Larson, 2003). Livskvalitet blir i følge WHO definert som enkeltmenneskets oppfatning av sin posisjon i livet innenfor den kultur og verdssystem de lever i, i forhold til sine mål og forventninger, hvordan de ønsker livet skal være og hva de er opptatt av (World Health Organization, 1998). Overordnet handler livskvalitet om å fungere i hverdagen og dekker områder som fysiske og psykiske faktorer, miljøet mennesker lever i, deres personlig tro og sosiale relasjoner (Kuyken, 1995). Livskvalitet kan ses i sammenheng med WHO's definisjon av helse, som legger vekt på at helse er fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom (World Health Organization, 1948). En studie gjort på mennesker med rusavhengighet sin opplevelse av livskvalitet i legemiddel assistert rehabilitering (LAR) viser at de som ikke har bedret livskvalitet som følge av LAR, opplever ensomhet og isolasjon som viktige faktorer til nedsatt livskvalitet (Brekke, Vetlesen, Høiby, & Skeie, 2010). Lav livskvalitet vil slik sett få en innvirkning på opplevelse av egen helse.



Det kan være flere faktorer som muliggjør og begrenser avholdenhet fra rus. Studier viser at brukere av metamfetamin og heroin opplever tap av viktige relasjoner og forandringer i forhold til sin identitet. For å opprettholde en avholdenhet fra rus var støttende nettverk, produktiv bruk av tid, fysisk og psykiske helsebekymringer og eksternt press viktige fasiliterende faktorer (Herbeck, Brecht, Christou, & Lovinger, 2014). Samtidig vil det å bevege seg bort fra venner i rusmiljøet og støtte seg mer til rusfrie venner være viktig for å opprettholde en rusfri tilstand (Best, Ghufan, Day, Ray, & Loaring, 2008). Engasjement i meningsfulle aktiviteter genererer muligheter for å utvikle faktorer som er viktige for rehabilitering, slik som blant annet selvfølelse og mestringstro. Det gir også muligheter for å utvide sitt sosiale nettverk, som igjen kan bidra til samfunnsnyttige ressurser og muligheter (Best 2012). Dette kan ses i sammenheng med bedret livskvalitet ved at det motvirker ensomhet og isolasjon (Brekke et al., 2010). Bedring av et individs sosiale nettverk ved deltakelse i meningsfulle aktiviteter gir muligheter til å få kontakt med andre mennesker samtidig som det forhindrer de i å bruke tid på kontakter i rusmiljøet eller andre situasjoner som gir risiko for tilbakefall. Meningsfulle aktiviteter kan også gi en ny positiv følelse av identitet, tilhørighet og mening og slik bedre livskvaliteten (Best et al., 2013).

#### **1.4 Fotball som en helsefremmende aktivitet**

Fotball er en lagidrett med mer enn 400 millioner aktive spillere fra hele verden og fotball har vist seg å kunne være en effektiv helsefremmende aktivitet (Krustrup et al., 2009). I følge Ottesen, Jeppesen, and Krustrup (2010) spiller fotball eller løping en sentral rolle når det gjelder å skape nettverk og tilknytning til andre. En korttids intervensjonsstudie på inaktive kvinner viser at fysisk trening, enten i form av fotball eller løping fører til en positiv utvikling av sosial støtte i de to ulike typer fysisk aktivitet. Studien tyder på at lagidretter som fotball, kan ha en fordel fremfor individuelle idretter i utviklingen av sosial støtte, og at det er forhold mellom fysisk aktivitet, sosial støtte og helse (Ottesen et.al 2010).

Studier viser også at fysisk aktivitet har en positiv innvirkning på ulike livsrelaterede sykdommer og kardiovaskulære risikofaktorer (Pedersen & Saltin, 2006). Hjemløse menn, som til tross for at mange av dem går mye hver dag, har en svært dårlig aerob kapasitet og kardiovaskulær helseprofil (Randers et al., 2012). Studier viser at gategotball i kombinasjon med trening på treningssenter tre ganger i uken i tolv uker eller rekreasjonsfotball to til tre ganger i uken fører til

betydelige ytelsesforbedringer og effektivt stimulerer muskel- og skjelettsystemet, metabolske og kardiovaskulære tilpasninger som er av betydning for helse (Bangsbo et al., 2010; Randers et al., 2012).

Inaktivitetsstudier viser også at individer har økt sannsynlighet til å være fysisk aktiv dersom de har en fast timeplan eller er avhengige av andre. Fotballspillere sammenlignet med løpere er mer orientert mot andre aspekter enn fysisk aktivitet, slik som å ha det gøy og spille sammen. Dette er nært knyttet sammen med det faktum at aktiviteten krever samarbeid og ansikt-til ansikt samhandling, slik skapes sosial støtte som et biprodukt av selve aktiviteten (Ottesen et al., 2010). Studier viser også bedring i psykisk helse på grunn av det sosiale lagspillet i fotball. Ved å spille og konkurrere skapes en relasjon mellom lagspillerne som baseres på likeverd og respekt og kan i mange tilfeller være motsetning til den type relasjoner som har blitt erfart i behandling ellers og generelt i samfunnet (McElroy, Evans, & Pringle, 2008).

## **1.5 Forskning på gatefotball i Norge og verden**

Gatefotball i Norge er et lavterskeltilbud til de over 18 år som har eller har hatt rusavhengighet eller er uten fast bopel. Tilbudet er også åpent for andre marginaliserende grupper som følge av arbeidsløshet, psykiske lidelser eller sosial isolasjon (Sayed, 2012).

Tiltaket startet med Frelsesarmeens fotballcup i 1979 hvor fyrlyset, et lavterskel dagsenter for rusmiddelavhengige i Oslo, stilte med lag (Frelsesarmeen, 2015). I 2004 oppdaget Frelsesarmeen arrangementet Homeless World Cup, et årlig verdensmesterskap i gatefotball og i 2005 deltok Norge for første gang i VM i gatefotball (Sayed, 2012). Erfaringene fra dette antydte at gatefotball kunne bli et nyttig virkemiddel for å nå frem til mennesker med rusavhengighet og andre grupper med marginaliserende problematikk. Det vokste frem flere lokale fotballag og det finnes i dag gatefotballag i byer over store deler av Norge. Tiltaket ønsker å skape positiv vekst i spillerens liv gjennom fysisk aktivitet og sosiale samlinger og samtidig øke antall rusfrie timer som kan gjøre det lettere å leve videre som rusfri. Det skal være et inkluderende og positivt miljø, hvor spillerne lettere skal kunne åpne seg ovenfor hverandre, og kunne føle seg som en del av et lag. De skal føle seg velkommen uansett alder, problematikk, bakgrunn og fotballferdigheter (Sayed, 2012).

De aktuelle gatefotballagene som inngår i denne studien består av spillere fra 20 -60 år, som alle er i ulike faser av rusrehabiliteringen. Laget spiller i bedriftsserien og har to faste treninger i uken i tillegg til kamp. Norgesmesterskap blir arrangert en gang i året hvor alle lagene i Norge møtes, i tillegg til verdensmesterskap hvert år, hvor et utvalgt landslag representerer Norge. Laget består også av frivillige som binder seg til å være med på treninger og kamper. Treningene skal være i et rusfritt miljø.

Frelsesarmeens rapport om gatefotball (Sayed, 2012) beskriver og evaluerer gjennom intervjuer gatefotballen som et nasjonalt tiltak, med hovedvekt på deltakernes og lagledernes erfaringer. Rapporten fokuserer mest på lag som har deltatt i store mesterskap slik som NM og VM, men har samtidig bredde ved at informanter fra flere byer er inkludert. Målet med rapporten er å se om hvorvidt målsettingen Frelsesarmeen har satt for gatefotballen oppfylles. Rapporten peker på at gatefotballen fungerer som et utradisjonelt behandlingstilbud, som gir positive livsendringer i form av bedret fysisk og psykisk helse (Sayed, 2012). Særlig rapporterer de at vaner som rusinntak er redusert, som igjen påvirker andre aspekter av livet. Spillerne opplever å føle seg velkomne og inkludert uansett bakgrunn, alder, etnisitet og fotballferdigheter. Det å bli fulgt opp er viktig for spillerne og gjør det lettere å komme seg ut av vanskelige perioder knyttet til hyppig rusinntak. Deltakerne er fornøyde med organiseringen og rammene rundt tiltaket gatefotball, men ledere og trenere ser utfordringer i finansieringen og den økonomiske usikkerheten rundt tiltaket. Det sosiale miljøet vektlegger spillerne som viktig for å opprettholde et trygt og godt miljø, og gatefotball blir oppfattet som en arena for nettverksbygging og mulighet for å videreutvikle egen sosial kompetanse. For spillerne er deltakelse i VM en av de viktigste motivasjonsfaktorene for å redusere rusinntak. Kvinnene i studien kommer med forbedringsforslag som å fokusere mer på det sosiale gatefotballen kan tilby i informasjons- og rekrutteringsprosessen, det å ha flere sosiale samlinger og kamper mellom kvinnelagene (Sayed, 2012).

Sherry and Strybosch (2012) fant at gatefotball i Australia gir et stabilt, trygt og inkluderende miljø for marginaliserte og sosialt ekskluderte grupper, heriblant mennesker med rusavhengighet. Gatefotballen i Australia har vist seg å være et vellykket tiltak på flere nivåer på grunn av etableringen av relasjoner med spillere og trenere, engasjement sammen med andre og evnen til å ha tillit til andre og skape sosiale nettverk (Sherry & Strybosch, 2012). Hjemløse som deltok på Homeless World Cup (HWC/VM) rapporterte at de opplevde et engasjement som førte til en følelse av forpliktelse ovenfor sine medspillere og støttepersonell. Når den sosiale arenaen

var etablert ble samarbeid og vennskap utviklet mellom deltakerne i programmet. De rapporterte også en distinkt forandring i deres følelse av velvære (Sherry, 2010). Deltakerne opplevde en følelse av tilhørighet, og deltakelse i HWC hadde vært en motiverende opplevelse for alle de involverte. Hver deltaker hadde muligheten til å sette mål for seg selv og forpliktet seg til å oppnå disse målene med støtte fra sine lagkamerater og støttepersonell (Sherry, 2010). Gatefotball knytter deltakere til andre deltakere og til andre utenfor deres miljø og nærmeste nettverk. Det gir også mulighet til å utvikle relasjoner og tilgang til ressurser som ellers ville vært utilgjengelig (Sherry, 2010).

## **2. 0 Teoretiske perspektiver**

### **2.1 Folkehelse og folkehelsearbeid**

Den aktuelle studien omhandler temaet folkehelse og kan være et bidrag i det videre folkehelsearbeidet knyttet til sårbare grupper i samfunnet. Folkehelse handler om befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i befolkningen, mens folkehelsearbeid er ”samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, og arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen” (Helse og Omsorgsdepartementet, 2015). Folkehelseloven er et viktig bidrag i å fremme folkehelse og bidrar til en samfunnsutvikling som utjevner sosiale helseforskjeller. For å oppnå dette er det også viktig med et bedre kunnskapsgrunnlag om hva som bidrar til å fremme helse (Helse og Omsorgsdepartementet, 2015). I denne studien ligger fokuset innen folkehelsearbeid på faktorer som fremmer helse hos mennesker med rusavhengighet og samtidig hvordan disse faktorene kan forebygge tilbakefall til rus.

### **2.2 Salutogenese**

Innen helsefremmende arbeid rettes fokuset mot hva som gjør mennesker friske. Det er disse faktorene som betegnes som salutogene faktorer og er med på å skape motstandsressurser hos oss mennesker (Antonovsky, 1996). Hvert individs ressurser vil gi ulike grunnholdninger som er med på å bestemme hvordan vi takler uventende og stressende hendelser i livet (Walseth &

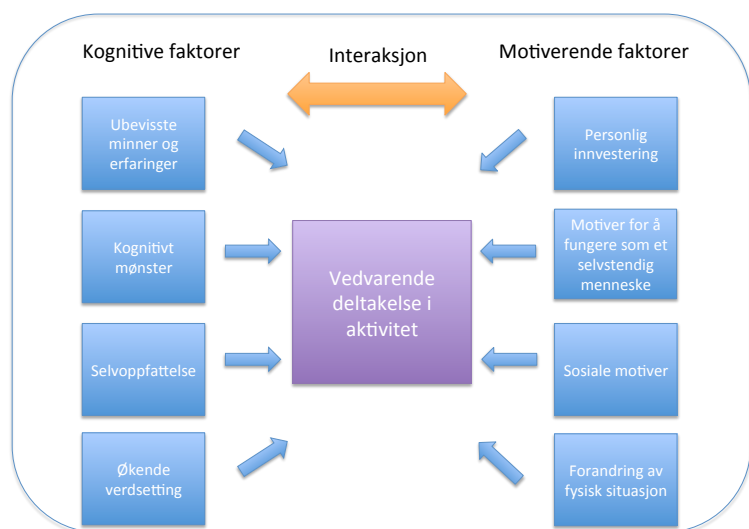
Malterud, 2004). Grunnlaget for våre holdninger skapes både av fysiske, psykiske og sosiale forhold. Det er vår generelle holdning som vi møter livet med som Antonovsky (1987) kaller for ”Sense of coherence” (SOC), opplevelse av sammenheng. Dette har med forståelse av vår situasjon å gjøre. Ulik forståelse gir ulike forventninger til om vi opplever situasjonen som forståelig, håndterbar og meningsfull. Våre livsbetingelser vil være med å skape ulike motstandsressurser. Ved å ha tilstrekkelige ressurser vil vi kunne møte utfordringene og slik sett få mulighet til å håndtere motgang. Dette vil gjøre at en ikke så lett opplever å være offer for omgivelsene. Antonovsky (1987) trekker frem sosial støtte og relasjoner som en viktige salutogene faktorer i tillegg til egoidentitet, kognitive ressurser, kultur og sosial deltakelse, religion og verdier. Det å ha sosialt nettverk med stor grad av tilhørighet, en sammenheng hvor det er mulig å forstå det som skjer, hendelser som til en viss grad kan forutses og oppgaver som er tilpasset eget mestringsnivå vil gjør noe med oss mennesker og tilfører oss ressurser som gjør oss motstandsdyktig (Walseth, 2009). Det vil i denne studien bli lagt vekt på salutogene faktorer som blant annet sosial støtte, sosial deltakelse, mestring, mening og gode opplevelser.

### **2.3 Occupational Perseverance – Vedvarende deltakelse i aktivitet**

Teorien om occupational perseverance (se figur 1) ble utviklet innen ergoterapi for å gi en mer systematisk forståelse av hvilke faktorer som fører til at pasienter vedvarer ved aktiviteter som øker potensialet og langtidseffekten av terapi. Dersom pasienten deltar i en aktivitet som gir personlig vekst og vedvarer ved denne aktiviteten, vil resultatene fra terapien vare lenger. For eksempel vil pasienten med større sannsynlighet sette i gang med aktiviteten utenfor den terapeutiske konteksten. Teorien sier noe om hvilke faktorer som fører til igangsettelse og fortsettelse av en aktivitet. En slik kunnskap kan være nyttig i flere sammenhenger og sier noe om hvorfor personer velger å være i en aktivitet over tid og ikke bare hva som motiverer til å starte med den. I denne studien kan teorien bidra til å belyse hva det er ved aktiviteten gatefotball som gjør at mennesker med rusavhengighet velger å delta og vedvare ved den. Termen ”occupational perseverance” referer til et langvarig engasjement i en aktivitet som er direkte eller indirekte relatert til tidligere engasjement i den aktuelle aktiviteten. De klareste tilfellene av dette kan være når en valgt aktivitet blir en konstant kilde til oppmerksomhet og spenning for en person, men kun etter innledende engasjement i den. Teorien presenterer ulike faktorer som fører til vedvarende deltakelse og deler dette inn i kognitive og motiverende kategorier (Clark et al., 1991).

Kognitive faktorer deles inn i ubevisste minner og erfaringer, kognitivt mønster, selvoppfattelse og økende verdsetting. *Ubevisste minner og erfaringer* om en aktivitet kan bidra til fremtidige ubevisste tanker som fører til deltakelse i samme eller liknende aktiviteter. En kan vekke minner om tidligere erfaringer som kan hjelpe en i utførelsen av eller ved valget av en aktivitet, uten at personen har et bevisst forhold til disse erfaringene. *Kognitivt mønster* referer til en fiksert, repeterende problemløsende strategi som baserer seg på tidligere forsøk på å løse samme eller liknende problem. Ulike aktiviteter kan være en måte å løse et problem på som bidrar til at en kan mestre og tilpasse seg sitt miljø. *Selvoppfattelse* innebærer i dette teoretiske perspektivet at individer stoler på sine egne observasjoner av egen adferd for å skape et selvilde. Hvordan en oppfatter seg selv er samtidig påvirket av observasjoner av hva en gjør eller har gjort. Mennesker prøver å tilstrebe en adferd som er i tråd med deres selvoppfattelse og vedvarende deltakelse i aktivitet kan forekomme når mennesker forsøker å la fremtidige aktiviteter samsvare med deres selvoppfattelse som speiler deres tidligere aktiviteter. *Økende verdsetting* vektlegger at en aktivitet kan få ny mening når den blir personlig erfart eller utforsket. En kan lære nye ting om aktiviteten som fører til økt verdsetting av den aktuelle aktiviteten.

Motiverende faktorer som fører til vedvarende deltakelse består av elementene personlig investering, motiver for å fungere som et selvstendig menneske, sosiale motiver og forandring av fysisk situasjon. *Personlig investering* i en aktivitet øker sjansen for fremtidig deltakelse i samme aktivitet. Det innebærer å øke sin evne og kunnskap knyttet til aktiviteten som igjen gir mer belønning enn andre aktiviteter. Ved gjentagende deltakelse vil en person tilegne seg visse evner og kompetanse på et felt, og kan medvirke til utelukkelse av andre aktiviteter. *Motiver for å fungere som et selvstendig menneske* vektlegger at en aktivitet kan dekke flere elementære behov som bidrar til følelsen av å være et selvstendig menneske. Dette kan øke deltakelsen i aktiviteten over tid ved at en person avdekker nye motiver



**Figur 1.** Egen fremstilling av modell for occupational perseverance/ vedvarende deltakelse i aktivitet. Ulike kognitive og motiverende faktorer som er innvirkende for om deltakelse skjer over tid (Clark et al., 1991)

for å fortsette med aktiviteten. *Sosiale motiver* referer til at en aktivitet innehar viktige sosiale element. Holdningene til andre meddeltakere påvirker gjerne videre deltakelse i aktiviteten. Når en deltaker blir en del av gruppen, blir deltakeren et subjekt for gruppens delte ideer og normer. Deltakerne i gruppen blir en del av personens referansegruppe. Både press og sosial påvirkning får en innvirkning på hvor vedvarende aktiviteten er. *Forandring av fysisk situasjon* referer til vedvarende deltakelse i en aktivitet som baseres på fysiske begrunnelser. En forandring i den fysiske situasjonen kan innebære mange element slik som anskaffelse av utstyr for å delta i aktiviteten, geografisk beliggenhet eller kroppslige forandringer ved at en merker en fysisk forandring etter å ha deltatt i aktiviteten.

## **2.4 Mestringstro**

Det kan være ulike mekanismer som fører til adferdsendring og at mennesker tar ulike valg. Banduras (1977) begrep mestringstro (self-efficacy) er sentral i sosial kognitiv teori, en teori om adferdsendring. Mestringstro gir en forklaring på hva som påvirker menneskers egen motivasjon og adferd og presenterer en sammenheng mellom selvoppfatning og individuelle handlinger. Mestringstro er definert som en persons tillit til hans eller hennes evne til å utføre en gitt oppgave og er et produkt av både mestringsforventning og utfallsforventning. Mestringsforventning viser til en persons forventninger om å kunne mestre oppgaven, mens utfallsforventning innebærer troen på at utførelse av oppgaven fører til noe. Begge er med på å bestemme om atferdsendring vil skje, hvor mye innsats som vil bli investert, og hvor lenge adferdsendringen vil vedvare i møte med ulike utfordringer (Bandura, 1977).

Menneskers mestringstro har noe å si for valg av aktivitet og påvirkes gjerne av fire kilder (Bandura, 1977). Den av mest betydning for egen mestringstro handler om tidligere erfaring. Mestring av tidligere aktivitet innenfor samme område gir en styrket tro på egen evne. En annen kilde til å skape og styrke mestringstroen er gjennom vikarierende erfaringer og handler om å se mennesker som er lik en selv, utføre samme oppgave. Også verbal overbevisning har betydning, ved at støtte og oppmuntring fra andre om at en har det som skal til for å lykkes i aktiviteten gir styrket mestringstro. Siste kilde til mestringstro har med kroppslige signaler å gjøre. Tolkningen av somatiske og emosjonelle signaler påvirker hvilken grad en tror en vil mestre aktiviteten eller ikke (Bandura, 1977).

## 2.5 Sosial støtte

Som en art som lever i grupper, så har mennesker utviklet aktiviteter som ikke bare bidrar til deres overlevelse, men også til formasjonen av samfunn og lokalsamfunn. Disse samfunnene består av grupper som gjør ting sammen og individuelt. Folk deltar kollektivt gjennom delte interesser og aktiviteter. Det som skaper bånd og tilknytning til hverandre inneholder ofte delte holdninger, geografi, interesser, erfaringer, tradisjoner og vennskap (Christiansen & Townsend, 2010).

Fyrand (2005) beskriver sosialt nettverk som strukturen mens sosial støtte er innholdet i nettverket. Sosial støtte perspektivet innebærer at vi utveksler ulike former for hjelp og støtte i samhandling med andre mennesker. Et sosialt nettverk består av relasjoner som igjen gir oss ressurser som setter oss i stand til å mestre utfordringer i livet på en konstruktiv måte (Fyrand, 2005). Tette sosiale nettverk kan være en ressurs. Relasjonene kan styrke et individs mestringsevne ved å få hjelp av kjente i vanskelige situasjoner. Bånd og tilknytning til andre mennesker blir sett på som en forutsetning for å kunne utvikle seg som et sosialt vesen i tillegg til å opprettholde en identitet som samfunnsmedlem (Knardahl, 1998). Et godt sosialt nettverk kjennetegnes av stabilitet ved at medlemmene har regelmessig kontakt, positive følelser, at deltakerne liker hverandre og opplever en gjensidig nytte av hverandre og et fellesskap gjennom aktivitet (Fyrand, 2005; Gundersen & Moynahan, 2006; Knardahl, 1998). Tilgang til sosiale forhold, antall mulige sosiale forbindelser og hvor ofte en har kontakt med andre er viktige aspekter for sosial integrasjon (Kerr, Weitkunat, & Moretti, 2005).

Sosiale relasjoner defineres som forholdet mellom individer. Dette kjennetegnes av sammensatte forhold, som har en stor innvirkning på individuell adferd (Andersen, 1998). Det viser seg at positive sosiale relasjoner kan bidra til å fremme deltakelse i fysisk aktivitet, og de vil kunne påvirke en persons helseatferd gjennom positive eller negative rollemodeller (Azjen & Fishbein, 1980). Forskning viser også at å vise omsorg for andre kan gi sosiale fordeler for både den som gir og den som mottar omsorg (Cosley, McCoy, Saslow, & Epel, 2010). Høyere grad av omsorg gav lavere stressignaler hos de som mottok sosial støtte i en stressituasjon. De som opplevde å være støttespillere for andre, opplevde også i større grad å ha sosial støtte selv. Det å være en støtte for andre kan derfor også ha en positiv effekt på egen helse (Cosley et al., 2010).



### 3.0 Problemstilling

Studien har til hensikt å finne ut hvordan deltakerne med rusbakgrunn opplever tiltaket gatefotball og hva som fremmer deltakelse i aktiviteten. Det er også interessant å se hvordan aktiviteten påvirker opplevelsen av inkludering i samfunnet. Internasjonalt er det tidligere forsket på betydningen av gatefotball i form av fysiske fordeler og hvorvidt dette kan bidra til å skape inkludering og sosial kapital blant spillerne (Randers et al., 2012; Sherry, 2010; Sherry & Strybosch, 2012). Forskningen har derimot vært rettet mot hjemløse personer og ikke kun mennesker med rusavhengighet. Forskningen har også vært rettet mot Homeless World Cup, et verdensmesterskap i gatefotball som arrangeres hvert år og som er forbeholdt de som har holdt seg rusfri over lengre tid. Rapporten om gatefotball (Sayed, 2012) er den eneste forskningen som er gjort om gatefotball i Norge men skiller seg fra denne studien ved at den tar tak i målsettingen for Frelsesarmeen og evaluerer tiltaket opp mot dette ved å snakke med både trenere, lagledere og spillere. Sayeds rapport tar for seg erfaringer knyttet til NM og VM samtidig som den omhandler organiseringen av tiltaket. Forskning antyder positive virkninger av gatefotball. Det blir derfor viktig å undersøke nærmere hva som gjør at mennesker med rusbakgrunn starter med gatefotball og hvorfor de fortsetter i aktiviteten. Studien vil også ta for seg spillernes erfaringer og opplevelser med tiltaket og hvordan aktiviteten bidrar til inkludering i samfunnet.

På bakgrunn av overnevnt begrunnelse er det valgt tre forskningsspørsmål:

1. Hvordan opplever og erfarer spillerne tiltaket gatefotball?
2. Hva vektlegger spillerne som betydningsfullt for deltakelse i aktiviteten?
3. Hvilken innvirkning har gatefotball på opplevelsen av inkludering i samfunnet?

Studien tar for seg Frelsesarmeen sitt tiltak gatefotball for målgruppen kvinner og menn med rusbakgrunn. På grunn av oppgavens begrensning vil ikke studien legge fokus på hva som fører til adferdsendring hos spillerne med tanke på å ruse seg eller hvordan aktiviteten fører til redusert rusbruk. Oppgaven har et salutogent perspektiv i henhold til hvordan tiltaket bidrar til å styrke spillernes ressurser. Spissingen av problemstillingen er et resultat av hva informantene snakket om.

## 4.0 Metode

Metoden som er valgt er valgt på bakgrunn av forskningsspørsmålene om deltakernes opplevelse av tiltaket gatefotball, hva som er betydningsfullt for deltakelse og aktivitetens innvirkning på inkludering i samfunnet. For å kunne svare best mulig på disse spørsmålene ble en kvalitativ metode valgt.

### 4.1 Design

Studien har et eksplorativt og deskriptivt design. For å kunne få tak på førstepersonerfaringene og de tykke beskrivelsene ble det valgt et åpent design med semistrukturert intervju som metode for datainnsamling. Det er gjennom samtaler vi lærer folk å kjenne og får vite noe om deres opplevelser, følelser og holdninger (Kvale, Brinkmann, Anderssen, & Rygge, 2009). I denne studien var det ønskelig å få tak på spillernes opplevelser og erfaringer tilknyttet tiltaket og den beste måten å få disse beskrivelsene på var å spørre spillerne direkte. Det er deres tanker, refleksjoner og subjektive meninger som deles med forsker. Observasjon som metode ble også vurdert av forsker, men intervju tar tak i tanker og refleksjoner om tiltaket som ikke ville kommet frem ved observasjon. Observasjon kunne fungert som supplement til intervjudataene, men med hensyn til omfanget og begrenset tid ble intervju valgt som eneste metode for datainnsamling.

Kvalitative metoder bygger på teorier om menneskelig erfaring og fortolkningen av disse (Malterud, 2002). Siden det er informantenes perspektiver, tanker og opplevelser som står i fokus har studien en kvalitativ tilnærming med en fenomenologisk og hermeneutisk vinkling. Målet er å utforske meningsinnholdet i gatefotball som sosialt fenomener slik det oppleves for deltakerne selv (Malterud, 2002). Dette er utgangspunktet for oppgaven og studien retter derfor fokuset mot hvordan informantene gjennom sine subjektive ord, tolker og beskriver sine erfaringer. Samtidig skal de erfaringene og betraktningene informantene kommer med fortolkes av intervjuer. På denne måten har studien også en hermeneutisk dimensjon (van Manen, 1990). Datainnsamling kan forstås som et "lån" av andre menneskers levde erfaringer og deres refleksjoner. For å selv kunne oppnå en dypere forståelse av et fenomen må forskningen gå ut på å "låne" andre menneskers erfaringer (van Manen, 1990). Gjennom disse lånte erfaringene fikk forsker tilgang til en virkelig som hun ikke var kjent med fra før. En slik måte å tenke på var nyttig for å skape en analytisk distanse til datamaterialet.

## 4. 2 Intervju som metode

I kvalitativ metode skal helhetsblikket skal fange det vesentlige. Det som er karakteristisk for et vitenskapelig arbeid er grundig planlegging, systematisk gjennomføring og en gjennomarbeidet og veldokumentert analyse (Malterud, 2002). I denne studien ble intervjuundersøkelsen gjort i tråd med Kvale et al. (2009) sine syv etapper: valg av tema, planlegging, intervjuet, transkribering, analyse, verifisering og sluttrapportering. Først ble temaet gatefotball valgt. For å vite hva som skal undersøkes må forsker innhente kunnskap om emnet (Kvale et al., 2009). Man blir ikke fortrolig med en aktivitet slik som gatefotball gjennom kun litteratur og teoretiske studier. Forsker gjorde seg kjent i miljøet ved å delta på treninger som frivillig. Dette gjorde forsker fortrolig med miljøet noe som også er viktig for å stille relevante spørsmål (Kvale et al., 2009). Etter valg av gatefotball som tema og forsker hadde deltatt i aktiviteten en stund, ble en problemstilling formet og hensikten med studien klargjort. Planlegging av et intervjuprosjekt innebærer at innholdet og målet med studien må fastlegges. På den måten kan man gjøre gjennomtenkte metodevalg i studiens ulike faser (Kvale et al., 2009). Deretter ble det utarbeidet en intervjuguide. I intervjuguiden ble temaer som var relevante for problemstillingen satt opp. Dette var temaer som betydningen av gatefotball, det sosiale aspektet, relasjonene og miljøet innad i laget, motivasjon og deltakelse. Deretter ble det utformet noen faste spørsmål. Temaet deltakelse i samfunnet var ikke et tema som var skissert i intervjuguiden til å begynne med, men ble en del av intervjuguiden etter at første intervjuobjekt snakket om å føle seg tryggere på de uten rusbakgrunn som står på utsiden. Det ble lagt vekt på å stille åpne spørsmål, og få informanten til å utdype tematikken ved hjelp av egne ord og refleksjoner. Intervjuet var lagt opp som en samtale mellom to personer og det falt seg derfor naturlig å komme med oppfølgingsspørsmål som ikke var i intervjuguiden. Intervjuguiden hjalp forskeren å holde fokus i underveis i intervjuet. I intervjusituasjonen tilstrebet forskeren en lett forståelig kommunikasjon, uten sammensatte og akademiske ord. Spørsmålene hadde en enkel struktur og gav personene god tid til respons. Intervjuet startet med at forsker informerte om prosjektet og hva studien handlet om og ville bli brukt til. Muligheten for trekke seg til en hver tid ble også informert om. Forsker forsøkte å la informantene forklare og beskrive utfra sitt ståsted. Etter intervjuene ble samtalene transkribert tilnærmet ordrett. Navn på personer og steder som kunne kompromittere deltakerens anonymitet ble utelatt.

### **4.3 Utvalg**

Utvalget i denne studien består både av kvinner og menn fra gatefotballag som har tilhørighet til en by i Norge, organisert under Frelsesarmeen. Lagene består også av frivillige, men det er kun de med rusavhengighet som ble forespurt om å delta i studien. Åtte sa seg villig til å være med, men ikke alle dukket opp til intervju. Av de som sa seg villig til å delta ble syv intervjuet, tre kvinner og fire menn. For å bli inkludert i studien måtte spillerne ha spilt gatefotball i minst tre måneder. Det var ingen alderskriterier og informantene sprer seg derfor mellom 25-40 år. Informantene har varierende tid som rusfri. Noen hadde nettopp startet i rehabilitering, mens andre hadde vært i rehabilitering en stund. Enkelte var også ferdig med rehabiliteringen og hadde holdt seg rusfri over flere år. Noen av informantene hadde jobb, noen gikk på skole, og andre hadde kun gatefotballen som fast aktivitet i hverdagen. Forespørselen ble gjort gjennom en skriftlig invitasjon med informasjon om studien og et tilhørende samtykkeskjema. Dette blir videreformidlet gjennom treneren.

### **4.4 Innsamling av data**

Intervjuene ble gjennomført i desember 2014 og i januar og februar 2015. Seks av sju intervjuer foregikk i lokaler der hvor deler av treningen foregår. Intervjuene ble gjort på ettermiddagen før eller etter trening på Høgskolen. Det siste intervjuet ble gjort under en innebandyturnering arrangert av Frelsesarmeen. Deltakerne var kjent med lokalet på høgskolen, da dette brukes til styrketrening av spillerne.

Intervjuene hadde en dialogform, basert på intervjuguiden. Intervjuene varte fra 45-60 min. Informantene varierte i grad hvor flinke de var til å fortelle om livene deres tilknyttet gatefotballen. Noen av deltakerne hadde vanskelig for å holde fokus lenger enn 40 min. Totalt antall transkribert data ble 86 sider. Noen av deltakerne var litt nervøse i forkant, men dette gikk fort over, og de slappet mer av underveis i intervjuet. Hvor rike intervjuene ble varierte også i forhold til hvor lenge informantene hadde vært en del av tiltaket. Kvinnene gav også mer fyldige og detaljrike beskrivelser i intervjuene enn mennene. Intervjuene ble tatt opp og lagret digitalt, og senere anonymisert ved transkribering. Det ble laget en koblingsnøkkel til navnene på intervjuobjektene som kun forsker har tilgang til. Lydbåndet med intervjuene ble oppbevart separat fra koblingsnøkkelen. Alt materiale slettes ved prosjektslutt, senest 01.06.2016.

## 4.5 Analyse

Første del av analysen startet da forsker utførte transkriberingen (Kvale et al., 2009). Under transkriberingen gjorde forsker seg tanker rundt intervjuet og påbegynte derfor også meningsanalysen rundt det som ble sagt. Intervjuene ble transkribert etter hvert intervju, dette bidro til forståelse for datainnsamlingen underveis samtidig som forsker lærte mye om sin egen intervjustil. Det er trinnene i Graneheim og Lundmans (2004) innholdsanalyse som ligger til grunn for analysen i studien. Kvalitativ innholdsanalyse innebærer ulike teknikker for systematisk dataanalyse og egnes godt for en grundig analysering av mindre deler av teksten og se hvordan de ulike elementene i teksten kan forstås i sammenheng (Graneheim & Lundman, 2004).

Analysen foregikk på to tolkningsnivåer hvor både det åpenbare innholdet og det usagte, underliggende nivå ble tolket. Etter å ha lest hele analyseenheten flere ganger, og dannet seg et helhetsinntrykk, ble det første trinnet i analyseprosessen å identifisere *meningsenheter*. En meningsenhet er i følge Graneheim og Lundman (2004), en sammensetning av ord eller utsagn som er knyttet til samme betydning. Dette blir også omtalt som en innholdsenhet eller kodeenhet. Meningsenhetene ble først markert med gult i det transkriberte materialet, så satt inn i tabell ( se tabell 1). Neste trinn handler om å forkorte meningsenhetene samtidig som kjernen i meningsenhetene består. Dette kalles for *kondensering*, og resultatet blir *kondenserte meningsenheter*. Disse kondenserte meningsenhetene ble så skrevet inn i en egen tabell. I neste trinn skal de kondenserte meningsenhetene grupperes til et høyere nivå. Denne fasen handler om å abstrahere. Eksempler på å abstrahere inkluderer koder, kategorier og temaer. I denne analysen får det navnet *kode* som da blir en fellesbetegnelse for en gruppe meningsenheter. Abstraksjon foregår også i det siste trinnet hvor man vurderer likheter og ulikheter i koder. Her abstraheres det videre inn i subkategorier som igjen blir til kategorier. Til eksempel blir kodene ”føle seg hjemme” og ”viktig å føle seg en del av noe” til subkategorien ”tilhørighet og samhold” videre abstraheres dette til kategorien ”et sted som bringer oss sammen” (se tabell 1). En kategori refererer hovedsakelig til et beskrivende nivå av innholdet, og kan dermed sees som et uttrykk for innholdet i teksten (Graneheim & Lundman, 2004). Kategoriene i denne studien er valgt på bakgrunn av datamaterialet og noen av temaene i forhold til teori. All data som er relevant har blitt inkludert. Denne analysemetoden var nyttig for at forsker kunne få en god oversikt over datamaterialet og samtidig være sikker på ingenting relevant ble utelatt. Samtidig kan det også utfordre helhetsperspektivet ved at datamaterialet blir fragmentert. For å likevel beholde

helhetsspektivet gikk forsker stadig tilbake til de transkriberte intervjuene for å se på sammenhengen mellom de ulike meningsenhetene som var tatt ut.

**Tabell 1.** Eksempel på analyse fra meningsenhet til tema

| Meningsenhet  | Kondensert meningsenhet  | Kode   | Subkategori            | Kategori                       | Tema          |
|---|--|--|------------------------|--------------------------------|---------------|
| For det er jo det man mister da mye i rusen.. mister jo det derre.. du føler jo at du på en måte har, at du har et samhold i rusmiljøet, men man har jo ikke det, for det er jo veldig destruktivt miljø. Så at det er et miljø som drar deg ned og ikke opp. | Mister samholdet når en er i rusmiljøet. Samhold i et destruktivt miljø. Samhold er viktig for å komme videre. Viktig å føle at du bidrar med noe og er en del av noe. | Destruktivt miljø i rusmiljøet<br><br>Vanskelig å komme inn i et nytt samhold etter rus<br><br>Viktig å føle seg en del av noe | Tilhørighet og samhold | Et sted som bringer oss sammen | Sosialt motiv |
| .. og jeg har, jeg har sliti med tilhørighet da , jeg sliter egentlig med tilhørighet den dag i dag, men mest eneste stedet jeg føler jeg virkelig har funnet en form for tilhørighet, det er gatefotballmiljøet i Norge da.                                  | Har slitt med tilhørighet, men føler seg hjemme i gatefotballmiljøet   | Føler seg hjemme   |                        |                                |               |
| ..de hjelper deg jo veldig liksom i å dytte deg i riktig retning. De dytter deg jo ikke nedover, de dytter deg jo bare oppover, også må man jo selv stå for det største arbeidet selv.  | Relasjonene hjelper en i riktig retning, selv om det største arbeidet må gjøres selv.  | Relasjoner hjelper en videre   | Relasjoner             |                                |               |
| at man har en eller to som man er, ja.. veldig trygge på da. Ja.. Så det har også hjulpet meg igjennom prosessen fra mai til nå da, og at vi da har utenom fotballen også en trygg relasjon til hverandre da, som også er rusfri.                             | Knytter sterke bånd innad i laget<br><br>Trygge relasjoner innad i laget har hjulpet å bli trygg på miljøet<br><br>Trygg relasjon utenom fotballen som er rusfri       | Relasjoner skaper trygghet i miljøet   |                        |                                |               |
| jeg har fått veldig mange venner i hele Norge gjennom gatefotballen jeg.  | Fått et bredt nettverk av venner   | Relasjoner på tvers av landet  |                        |                                |               |

## 4.6 Etiske overveielser

Da mennesker med rusavhengighet allerede er en marginalisert gruppe i samfunnet er det viktig at deltakerne i studien ikke føler seg ytterligere utsatt. Dette forutsetter blant annet et faglig og grundig arbeid, hvilket innebærer innhenting av informert samtykke, ivaretagelse av anonymitet og lagring av data på en forsvarlig måte.

For å beskytte informantene på best mulig måte og bevare anonymiteten, er det valgt å ikke beskrive sitatene med mer enn kjønn. Selv om det ville vært fint for å lesere å vite mer om informantene som sa hva, så ville dette kunne kompromittere anonymiteten. Det er få deltakere og et lite miljø som gjør at informantene fort kunne bli gjenkjent internt.

Forsker har forsøkt å ikke la rusavhengigheten være for stort fokus i intervjuene, da dette kan oppleves negativt av deltakerne. Fokus har heller vært på de salutogene faktorene som har betydning for deltakelse i aktiviteten og deres helse. Det kan også være at informantene ikke ser åpenbare positive fordeler av å være med, og kan oppleve at det positive perspektivet i studien presses for langt. Rusavhengighet er gjerne forbundet med negativ omtalelse og ikke hva som bidrar til en positiv virkelighet for denne gruppen. Studien kan derfor spille en viktig rolle i å

synliggjøre hva som oppleves som helsefremmende ved gatefotball og hva aktiviteten betyr for deltakerne. Dette kan være viktig i den videre utviklingen og forståelse av mennesker med rusavhengighet sin helse.

Studien er gjort i tråd med Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) som er hjemlet i *Forskningsetikkloven*, *Helseforskningsloven* og *Personvernloven*. Formålet er å fremme god og etisk forsvarlig medisinsk og helsefaglig forskning. Sentralt i disse bestemmelsene ligger kravet om forsvarlighet hvor forskningen skal ivareta etiske, medisinske, helsefaglige, vitenskapelige og personvernmessige forhold. Et informert, frivillig og skriftlig samtykke skal innhentes av deltakerne før prosjektet starter. Henvendelsen til informantene i studien ble gjort gjennom et forespørselsskjema, hvor trener fungerte som en kontakt mellom informantene og forsker. Dette kan ha bidratt til å dempe et eventuelt press om å være med. Det var i samme brev lagt ved en samtykkeerklæring, til de som sa seg villig til å delta. Studien er en del av et større prosjekt og den kvantitative delen med innsamling av data utløste søknadsplikt til REK. Studien ble meldt til REK august 2014, og godkjent oktober 2014.

#### **4.7 Forskers eget ståsted**

I følge Malterud (2002) kan kvalitativ metode bidra til mangfold og nyanser. En og samme virkelighet kan beskrives fra forskjellige perspektiver, selv om ikke alle perspektiver er like relevante for problemstillingen vi ønsker å belyse. Dette er grunnen til at forskers perspektiv og posisjon får stor betydning for kunnskapen som kommer frem (Malterud, 2002). I følge Malterud (2003) må forsker være bevisst på sin egen forforståelse og den teoretiske referanserammen som velges. Hvordan forsker tolker ut ifra sitt eget ståsted er viktig og det må derfor drøftes hvordan forsker påvirker prosessen.

Forsker har en grunnutdanning i fysioterapi. Dette er et yrke som fokuserer på menneskers egne ressurser og funksjonsevne. Forsker har jobbet både som selvstendig næringsdrivende i privat fysioterapi praksis og som ansatt i offentlig fysioterapitjeneste. Yrkeserfaringen er lengst innen privat virksomhet og fokus på behandlende fysioterapi. Over tid har forsker beveget seg fra individnivå til gruppe og samfunnsnivå og drives av et ønske om å både inkludere og tilrettelegge samfunnet mer for sårbare grupper. Forsker ønsker å fokusere på mer enn de fysiske fordelene ved å gjøre en aktivitet. Hun ønsker å sette fokus på hvilke betydninger en aktivitet har

og hvordan denne aktiviteten kan virke helsefremmende. For forskeren er dette også en viktig måte å drive folkehelsearbeid på.

Forsker spiller som frivillig på et gatefotballag i Frelsesarmeen og har derfor også et godt innsyn i miljøet og aktiviteten fra før. Dette vil potensielt påvirke hvilke spørsmål som blir stilt og hvordan forsker velger å vinkle oppgaven. For eksempel ved at spillere dukker opp på trening selv om de er skadet, fordi de ønsker å se på og delta sosialt eller spillere som henvender seg til hverandre for å prate. Kritisk betraktet kan man tenke seg at forsker overvurderer det helsefremmende perspektivets betydning. Positivt betraktet kan man tenke seg at forskerens interesse og erfaring i aktiviteten bidrar til å styrke mulighetene informantene har til å dele sine erfaringer på et område som er lite utforsket. Samtidig har forsker tidligere erfaring som fotballspiller og har selv opplevd viktigheten av miljøet og samholdet en slik lagidrett kan tilby. Dette vil igjen være med å farge hva forsker identifiserer seg med og hvilke faktorer som har betydning for å fremme helse. Forsker er også kvinne og i samme aldersgruppe som de andre kvinnene på gatefotballaget. I analysearbeidet har forsker vært bevisst med valg av begreper ved at datamaterialet danner grunnlaget for resultatet og ikke forskerens eget ståsted og forforståelse.

## **5.0 Resultater**

Resultatene omhandler både deltakernes erfaringer med å delta i gatefotball og tanker og meninger knyttet til konseptet gatefotball. Videre vil resultatene også si noe om hva som motiverer dem til å delta i aktiviteten og hvordan aktiviteten får en innvirkning på deres følelse av inkludering i samfunnet. Både variasjon og fellestrekk i erfaringene blir vektlagt. Det er et spenn i hvordan konseptet oppfattes i dag, som løftes frem. Videre er det valgt å fokusere på hvordan spillerne utvikles personlig ved å delta i gatefotball, her er selvoppfattelse og utvikling av selvbilde i tilknytning til gatefotballen belyst som viktige faktorer. Videre blir fysiske og psykiske faktorer knyttet til aktiviteten vektlagt og hvordan spillerne bekrefter og revitaliserer sin identitet gjennom deltakelse i gatefotball. Det er valgt å gå videre inn på betydningsfulle faktorer knyttet til aktiviteten, hva som motiverer spillerne til deltakelse og tilslutt aktivitetens innvirkning på inkludering i samfunnet. I tabell 2 presenteres resultatene og de tilhørende kategoriene. Underkategoriene er markert med kursiv underveis i teksten, for å understreke når de ulike underkategoriene blir beskrevet.



**Tabell 2.** Oversikt over resultatene relatert til kategori og underkategori

| <b>Kategori</b>                             | <b>Underkategori</b>   |
|---|--|
| Et sted hvor alle føler seg hjemme          | Fordommer<br>Aksept og toleranse<br>Trussel om tilbakefall                                     |
| På vei inn i en ny verden                   | Mestring og selvoppfattelse<br>Kontroll i livet<br>Bryte grenser<br>Selvstendige valg          |
| En aktivitet hvor vi tar av oss maska       | Bruke kroppen<br>Pusterom i hverdagen<br>Identitet<br>Motivasjon                               |
| Et sted som bringer oss sammen              | Sosial arena og møteplass<br>Et miljø som drar deg opp<br>Tilhørighet og samhold<br>Relasjoner |
| Vi blir tryggere på dere som står på utsida | Trygghet og tillit<br>Gatefotball som godkjent aktivitet                                       |

## 5.1 Et sted hvor alle føler seg hjemme

Gatefotball oppfattes av deltakerne som et tiltak som Frelsesarmeen har opprettet for å hjelpe mennesker ut av vanskelige situasjoner og gi mennesker en mulighet til å føle tilhørighet. Alle informantene satte fokus på den sosiale arenaen og den møteplassen Frelsesarmeen tilbyr, hvor deltakerne kan møtes som likesinnede og føle seg som en del av et fellesskap. Selv om ikke gatefotball er tenkt som et tiltak direkte knyttet til rusrehabilitering, så oppfattet flere gatefotball som et hjelpemiddel for å holde seg rusfri.

Noen hadde ingen formening om hva gatefotball var før de startet, mens andre hadde negative oppfatninger om hva tiltaket handlet om og hva det innbar å spille gatefotball. Det ble oppfattet som et tiltak hvor mennesker med rusavhengighet spilte fotball på gata og kravene var lave i forhold til hvem som deltok. Gatefotballnavnet skapte dermed *fordommer* og skepsis til å bli med i et miljø med andre mennesker som har rusproblemer. Spillerne ble overrasket over miljøet som møtte dem og at de negative forventningene om miljøet og tiltaket de hadde, ikke stemte.

Når jeg først hørte om det så visste jeg ingenting, det eneste jeg tenkte var at folk kom rett fra gata og spilte fotball, at det var veldig sann lavterskel tenkte jeg da. Ehh..Men, det er jo ikke bare det. Det er jo de også,

men det er jo stort sett de som har klart seg en stund og hvertfall liksom prøver å komme seg ut av det.  
(kvinne)

Andre hadde fordommer knyttet til miljøet og holdningene innad i laget. Det var usikkerhet hos informantene med hensyn til om de ville bli inkludert i miljøet og hvordan deltakernes holdninger ville være. Forventninger om negative holdninger i laget kunne igjen bekrefte den negative oppfatningen de allerede selv hadde.

Før jeg begynte så tenkte jeg vel liksom det at det, nei.. ”det er ikke sikkert dem liker meg, det er ikke sikkert jeg er velkommen tilbake, og kanskje de.. sier treninga at det ikke er trening og sånne ting da”. Men det er, der tråkka jeg jo meg sjøl i trynet, der tok jeg jo virkelig feil. (kvinne)

”hvorfor skal dere ha meg inn på, liksom å bli kjent med enda fler av de folka der <latter> meneh.. men så var det ik[ var det jo ikke sånn i det hele tatt. Så jeg møtte opp på første trening, og etter det så var jeg , ble jeg der, også har det gått bare bedre og bedre for hver gang. (kvinne)

Det var visse verdier som utpekte seg som viktig for informantene, slik som *aksept og toleranse*. Dette er noe de ikke nødvendigvis opplevde andre steder. Det å bli respektert og være en del av et fordomsfritt miljø hvor spillerne kan være seg selv, uten å skamme seg over sin bakgrunn var noe informantene la vekt på. Å bli godt tatt i mot, selv om en har hatt tilbakefall og ikke har gode ferdigheter i å spille fotball, viser seg å være essensielt for at spillerne skal vende tilbake til trening. De trenger ikke å føle skam tilknyttet tilbakefall og fokuset er ikke på hva som har skjedd utenfor banen, men hva som skjer på banen. Det å komme på trening og bli møtt av andre spillerne og bli sett, opplever informantene som viktig.

.. Det som er viktigst med gatefotballen er at det man kan være den man er. Man kan ha gode dager, man kan ha dårlige dager, man trenger ikke å skamme seg for å gå på en blemme, man kan komme tilbake, det er ingen som dømmer deg, alle er bare glad når du kommer tilbake liksom. Ehh.. og det er så stort takhøyde der da, og det har vært veldig rørende for min del, for jeg på en måte har snubla og jeg har blitt tatt i mot med et smil og åpne armer liksom, og det er veldig, det er sted som er veldig lett for alle å føle seg hjemme da. (mann)

Gatefotball er et tiltak som er åpent for mennesker i forskjellige faser av en rusrehabilitering. Dette innebærer både de som har vært rusfrie en over en lengre periode og de som har vært rusfrie i kort tid, eller er rusfri i perioder. Det er delte oppfatninger om hvorvidt miksede lag er en fordel, hvor lagene består av de med både kort og lang tid som rusfri. Her er det et spenn i

konseptet. For noen er et miljø med mange nylige rusfrie en *trussel mot tilbakefall*. Et lavterskeltilbud er i følge to av informantene et bra tilbud for de som nylig har blitt rusfrie, men ikke nødvendigvis fullt så bra for de med lengre erfaring. Holdningene hos de nye og gamle er forskjellige. Det er gjerne personlige trekk ved de nye som kan true opprettholdelsen av tilstanden som rusfri hos de som har holdt seg rusfri over en lengre tid. Denne utfordringen gjelder i størst grad dersom miljøet har mange nye med kort tid som rusfri i forhold til få med lang erfaring. Mens hos de nye ligger gjerne utfordringen i miljøet til å holde seg rusfri fra trening til trening, og rollemodellene de møter på trening er viktig for opprettholdelsen av dette.

Det kan trigge veldig. Det.. jeg blir, får avsmak, men hvis det hadde vært et halvt år så hadde det trigga veldig, for du ser det på draget du, du ser det på holdninger, språket, gangen, alt. Det sitter jo igjen, og ruspersonligheten er jo ikke borte etter noen mnd et halvt år. Den sitter ganske latent til, og da er det fort gjort å ”switche” over . (kvinne)

Miksede lag kan ifølge noen føre til mindre mestringsfølelse hos nye spillere. Videre forteller en av informantene at ved å dele inn lagene i nykommere og viderekomne kan nye kunne føle mer mestring i forhold til spillet, samtidig som det burde mikses av og til for at viderekomne med erfaring som rusfri kan fungere som rollemodeller for de nye. Andre informanter syntes miks av lag er positivt for å gjøre spillet mindre seriøst. For mange frivillige på et lag i forhold til de med rusbakgrunn er heller ikke gunstig, da dette oppleves å endre miljøet for mye og terskelen for å åpne seg og snakke fritt blir høyere. Samtidig blir frivillige også sett på som viktig for å ha en stabilitet i laget.

## 5.2 På vei inn i en ny verden

Gatefotball har bidratt til at spillerne har utviklet seg på ulike områder. Informantenes erfaringer med gatefotballen kan knyttes til endring av selvbilde, rutiner og struktur i hverdagen, bryte grenser og evnen til å ta egne valg.

Særlig er erfaringene av *mestring* noe spillerne legger fokus på. Spillerne føler mestring over å få til noe. Når de klarer å prestere på banen bidrar dette til opplevelse av mestring som igjen påvirker *selvfølelsen*.

Ja, jeg husker at det kom en sånn pasning inn i boksen da fra.. fra langt utafor midtbanen da og jeg nikka'n ut vet du, det, det følte godt da. Dro tel <latter> . Det e'kke ofte jeg har fått tel no sånt da <latter>.  
(mann)

Mestring og prestasjon knyttes til selvfølelsen for flere av spillerne. Hos en av informantene gav deltakelse på et annet fotballag på et tidligere stadiet i rusrehabiliteringen ikke den samme mestringsfølelsen. Dette hadde sammenheng med spillerens negative oppfattelse av seg selv og tilfredshet i livet. Ved å vite at hun var på et bedre sted mentalt, var det lettere å engasjere seg i aktiviteten og oppleve mestring. Flere har hatt lav tiltro til seg selv, og latt dette være et hinder for å starte med fotball igjen på et tidligere stadiet.

Flere erfarer å bli oppfattet på en ny måte, og gjerne på en annerledes måte enn de vanligvis ser seg selv. Negative tanker om seg selv i møte med andre gjør at spillerne blir overrasket over å bli møtt med respekt og likeverd. Spillerne føler det er godt å bli godtatt og de opplever et bedre selvbilde enn tidligere.

..akkurat som jeg er på vei inn i en ny verden hvor jeg ikke har vært en rusmisbruker. For jeg føler ikke at dere som ikke har vært i rus da, ser på oss som rusmisbrukere, så.. Det er veldig, det betyr mye da..  
(kvinne)

Man er jo usikker på seg selv og føler man ikke er bra nok, og ikke god nok for de andre som er der..man har veldig dårlig selvbilde og selvtilitt og.. fra før av da, etter at man går ut av et rushelvete. Så det var vel egentlig der det lå, og hvor mye[ hvor lengre jeg holdt meg nykter og hvor mer jeg fulgte opp fotballen , jo lettere blei det jo med tida. (kvinne)

Noen av spillerne ønsker å snu oppfattelsen av seg selv, fra en som trenger hjelp til en som hjelper andre, snu det destruktive livet og erfaringene til noe positivt slik at de kan bli en ressursperson for dem med rusbakgrunn. Dette handler om å snu rollene de vanligvis opplever å ha. Ved å bruke erfaringene til noe positivt, vil det være lettere å forsones seg med det som har skjedd og valgene som tidligere har blitt tatt. De som har hatt et negativt bilde av seg selv opplever at dette forandrer seg ved å ta utfordringene som byr seg i gatefotballen. Oppgaver som pleide å være utfordrende er nå lettere og de opplever å vokse som personer på de utfordringene de har hatt.

Jeg var ingenting før, så det.. det er jo derfor jeg også sa ja til å liksom være treneren, for å fortsette å jobbe med meg selv og fortsette å stå frem og si foran forsamling at «nå skal vi gjøre ditt, og nå skal vi gjøre datt» og prøve å lære bort folk og vri hue mitt på detta her, og ingen skjønner og jeg prøver igjen, og det er liksom.. ja, så.. Og det kjenner jeg veldig at jeg har vokset på, jeg er ikke så nervøs for det nå lenger.. absolutt ikke. (kvinne)

Gatefotball setter krav til spillerne både i forhold til faste tider, struktur i hverdagen og rusfrihet. Spillerne opplever dette som positivt og noe som gjør hverdagen mer forutsigbar. Forutsigbarhet fører til bedre samhold i laget, da dette også har noe å si for oppmøte på trening. Informantene opplever at forutsigbarhet har en innvirkning på stabiliteten i laget. En av informantene knytter forutsigbarhet til *kontroll i livet* og opplever dette som overførbart til andre deler av livet, som for eksempel jobb.

...fordi livet i rus det er.. da er det ingenting fast, det er alt bare flyter på ting og tang, alt er bare kanskje.. kommer en halv time for seint og mye sånt. Og det å lære seg å komme fast til et klokkeslett to ganger i uka, det er god start. For klarer man ikke det så kommer man seg ikke ut i jobb eller noen ting, så.. jeg tror det er veldig bra. (kvinne)

Gatefotball oppfattes av informantene som en arena hvor de kan *bryte grenser* som de ikke har gjort før. Møte nye mennesker på trening er noe spillerne ser på både som en utfordring men også noe som bidrar til å hjelpe de videre. Noen ser også på det å være sosial som en del av treningen. Det er mange grenser som må testes ved å delta i aktiviteten, da alle informantene forteller om lav selvtillit, innadvendt væremåte og prestasjonsangst knyttet til treningen, kampene og miljøet i begynnelsen.

Kan vel kanskje være, jeg er litt sånn distre noen ganger, inni meg sjæl og.. og komme ut å snakke med andre å.. det kan jo være en utfordring. Men jeg liker ikke å se på det som en utfordring for jeg tenker at: «det her skal gå bra» (mann)

Interaksjon og sosialt samspill med andre spillere opplever alle informantene som betydningsfullt. En forteller om viktighet i å lære seg å snakke et ”nytt språk” sett i en sosial sammenheng. Aktiviteten hjelper spillerne med dette ved at de må øve seg på samtaleemner som ikke omhandler rus og slik sett får trent seg i å snakke med de både med og uten rusbakgrunn.

Det er faktisk noe man kan gjøre på fritida som rusfri. Sammen med andre mennesker, ja.. å lære seg rett og slett <small talk> på nytt prate om andre ting. Ha noen felles interesser, finne andre med det. Mm.. Må må lære seg å prate et nytt språk også, og det kan man lære seg på gatefotballen. (kvinne)

For spillerne har valget om å delta i gatefotball vært et *selvstendig valg*. Informantene belyser hvor skremmende det er å ta egne valg og initiativ til en aktivitet. Mange er vant til å være avhengig av personer rundt seg, og syntes det er skremmende å komme ut i den virkelige verden og stå på egne bein. Spillerne blir må ta mer ansvar for seg selv og sine valg. Det er ingen som tvinger de til å delta på gatefotball og dette valget må de ta selv fra gang til gang.

Man er litt avhengige av folk rundt seg da, og når du står midt oppi gjørra aleine, så er det litt vanskelig å ta de stega aleine da.. så det.. Men det klarte jeg med gatefotballen, da var det liksom.. da hadde jeg bestemt meg, her skal jeg inn, og det.. Det er jo ganske nytt for meg, ta et valg aleine, ja.. (kvinne).

Ansvarliggjøring av spillerne går også på at de lærer å ta mer ansvar for fellesskapet, for seg selv og for de andre deltakerne. Forventinger om å få alt tilrettelagt har blitt erstattet med ønsket om å bidra mer for fellesskapet. Både det å passe på fotballskoene selv og hjelpe med å vaske fotballtøy kan være ansvarsoppgaver som tidligere var en utfordring.

Og.. jeg føler også at det, helt i starten da så, var det liksom : « woa.. er d'kke reine sokker her, faen er jo ingenting her jo, hvor er tinga» og sånn.. også tenker jeg nå at det.. ehh.. det er vel kanskje lettere nå for meg å prøve å ta i et tak da. Være med å vaske tøya og.. og kanskje ha.. Nå er jo dette, dette låner jeg jo da, også har jeg fotballsko hjemme som jeg låner. Man passer på sjæl da.. (mann)

### **5.3 En aktivitet hvor vi tar av oss maska**

Informantene opplever mange fordeler og utfordringer ved å gjøre en aktivitet som gatefotball. Informantene nevner både fysiske og psykiske fordeler og utfordringer ved å spille, samtidig som de opplever andre kroppslige reaksjoner. Identitet knyttet til aktiviteten viser seg også å være viktig for å gjenoppta fotball som en aktivitet.

Det er gjennomgående hos alle informantene at det å *bruke kroppen*, kjenne at kroppen presses og blir sliten er en av de beste følelsene knyttet til aktiviteten. Dette setter informantene i sammenheng med følelsen av å leve og gå utenfor komfortsonen sin og slik sett kjenne kroppen på nye måter.

..man kjenner at man lever, fordi det.. det er jo adrenalin og det er... Ja, full trøkk da, inni kroppen, det jobber, pulsen står og det..ja.. Nei, jeg liker den følelsen da.

Det å presse kroppen til det ytterste blir også sett på som en utfordring. Spillerne opplever bedret utholdenhet ved at de kan løpe lenger og føler seg sterkere. Andre kroppslige funksjoner slik som kosthold og søvnvaner er forbedringer som blir nevnt av to av informantene etter å ha startet å spille fotball. De opplever å være mer sulten nå som rutinene er faste og hverdagen mer strukturert.

Og det også at du bruker kroppen skikkelig da, at du får liksom kjørt deg. For du gir mye mer i kamp enn i trening, og det er den følelsen etter turnering en helg, da er du, du er sliten men på en god måte. Det er det å kjenne på det, det er..det syntes jeg er veldig deilig (kvinne).

Alle informantene opplever at gatefotball bidrar med å skape et *pusterom i hverdagen* deres eller gir et slags friminutt samtidig som det gir de noe å fylle tiden med. De påpeker at de får fri fra tankene sine på trening, noe en av informantene sammenlikner med ruseffekten. Det hjelper at fotball er en praktisk aktivitet, som gjør det lettere å slippe tankene og ha det gøy. Flere ser på treningen også som mental trening, hvor de blir nødt til å forstå spillerne og spillet. Hodet føles friskere og klarere etter en treningsøkt. Informantene opplever også en frihetsfølelse ved å spille fotball. Flere opplever det lettere å slippe hemningene og være seg selv på trening. En av informantene snakker om å kunne ta seg maska, noe som kan bekrefte at de slipper å spille en rolle, men kan være seg selv. Flere opplever også færre depresjoner og angst etter at de har startet med gatefotball. En av informantene ser på det å presse kroppen som en form for angsttrening, hvor en tester grensene og kommer seg ut av komfortsonen.

Nei, altså trening det gir meg pause fra meg selv. For jeg sliter mye med dårlige tanker, jeg tenker for mye, jeg har mye angst, depresjon. Når jeg er på trening så får jeg på en måte.. det, gjør på en måte, det gir den samme effekten som rus gjør, fordi jeg.. når jeg ruser meg så flykter jeg fra meg selv og tankene mine, men den samme effekten har trening da. (mann)

Informantene opplever også å få utløp for ulike emosjoner. Flere får ut både frustrasjon og aggresjon ved å spille samtidig som de opplever glede. De ser det som nødvendig å bevege på seg for å få utløp for følelser og tanker og de ser på det som viktig for å kunne holde seg rusfri. Andre følelser som spenning og nervøsitet blir sett på som gode følelser. Kriblingen i kroppen kommer gjerne før kamp og er knyttet opp mot ønsket om å vinne og prestere.

..Det er eneste måten å få ut ting på da. Følelser og frustrasjon og.. tanker og.. ja, jeg må trene ellers så går det gæ'nt. (mann)

Man slår seg litt løs, har man hatt en dårlig dag så er det deilig å bare få klinka til den kula og få ut litt aggresjon, bli sliten og bare løpe litt da, og være med hyggelige mennesker, så det.. ja, jeg vil si det at du slepper deg litt løs på banen der da, man tar av seg maska litt kanskje. (kvinne).

Aktiviteten fotball er gjerne knyttet til *identitet* hos informantene. Seks av syv informanter har spilt fotball tidligere, mens den siste har vært med i liknende lagidretter. De har gode assosiasjoner til fotball og andre lagidretter og aktiviteten har gjerne opptatt en stor del av livet deres. Samtidig representerer fotball også en vanskelig tid for flere av spillerne, en tid hvor de begynte å ruse seg og måtte slutte med aktiviteten. Dette førte til et opphold over lengre tid og en lang periode med rus. Fotball har for flere vært et savn de årene de ikke spilte.

Trening har vært en stor del av livet mitt og, og det er på en måte, jeg har savna etter at jeg begynte å ruse meg og ikke hadde et lag jeg tilhørte, så er det noe jeg har savna veldig da. Og det liksom å ha tilhørighet. Være en del av et lag. Man taper og vinner sammen, man opplever oppturer og nedturer sammen da.. det, det gav meg noe av det jeg hadde mista tilbake. (mann)

Noen av informantene syntes det var naturlig å starte med fotball igjen da de var kommet til det stadiet hvor de var klare for å gjøre en fysisk aktivitet. Fotball var en aktivitet de kjente til og det var lettere å starte med en kjent aktivitet. Samtidig opplevde enkelte av informantene det vanskelig å starte på et vanlig fotballag med sin rusbakgrunn.

.. Da hadde jeg prøvd litt på (navn på et annet lavterskel fotballtilbud) for jeg gikk på jobbsjansen der, men der var jeg ikke tilstede psykisk enda, sånn at jeg klarte det. For det var for vondt da.. rett og slett. Også.. da jeg fikk tilbudet nå så var liksom livet mitt på plass og jeg hadde bearbeidet hele fortiden og liksom syntes det har vært greit at jeg mista livet mitt, nå har jeg bygd det opp igjen. Også, da klarte jeg liksom å gjøre noe på banen, jeg klarte å sentre en pasning. Det var greit om jeg ikke klarte det den ene gangen for kanskje jeg klarer det igjen neste gang (kvinne).

Det er ulike faktorer som *motiverer* informantene til å delta på trening. Mestring blir sett på som en av de viktigste faktorene for å delta på trening. Spillerne blir engasjert og får en bedre selvfølelse ved å føle at de får til noe. Det å spille fotball er også motiverende i seg selv fordi



fotball er gjerne knyttet til positive opplevelser, slik som barndommen og en tid i livet hvor deltakelse i idrett var viktig og knyttet til følelse av identitet.

..jeg har hatt mestringsfølelse fordi jeg har møtt opp på en ting. For det var liksom det i begynnelsen når jeg begynte, så var det det store, mestringsfølelsen og møte opp å.. og at jeg også følte at : «ok, det var jo, det var jo veldig moro. Jeg fikk til noe » og liksom.. ja, det var den mestringsfølelsen først.. (kvinne)

Gleden over å delta og utføre aktiviteten er stor hos alle informantene. Spillerne møter opp og spiller fordi det er gøy. De opplever glede over å fysisk spille fotball, samspillet som skapes og over aktiviteten i seg selv, som blir sett på som meningsfull. ”..det er å spille fotball, det gir meg glede.. ehh.. også årlight og møte mange av folk på laget” (mann). Det sosiale på trening er en motivasjon for at spillerne skal møte opp. De opplever det som motiverende å gjøre noe sammen med andre, og en glede over å være sammen med lagkameratene. Flere av informantene opplever at dette er smittende på andre arenaer i livet. For andre gir treningen positive assosiasjoner til hvordan livet tidligere har vært.

..får jo bedre psyke av å komme til et godt lag og trene og ha det gøy, er jo veldig glad og fornøyd hver gang jeg kommer dit, jeg kjenner sånn glede, hver gang jeg er på vei hjem, jeg gjør det. Og det drar jeg med meg resten av uka, hvert fall dagen etterpå. (kvinne )

Spillerne ser på det som viktig å ha noe å gå til, da flere opplever meningsløshet i hverdagen utenom gatefotball. Mange opplever å gå litt på vent i behandling med lite å se frem til. ” Ha noe meningsfullt å gjøre i hverdagen, det må man nesten egentlig ha, for å komme seg videre, ellers så går man bakover å da er det fort gjort å sprekke” (kvinne). Mange opplever et tomrom etter rusen og må finne noe som kan erstatte dette tomrommet. Gatefotball fyller dagene med noe positivt som igjen gjør det lettere å holde seg rusfri.

..rusen er jo, det er jo ens beste venn ikke sant? I.. Når man er ensom.. og.. liksom.. rusen kan fylle veldig mange, mange følelser da. Ehh... Og tar du vekk det, så er det.. blir sånn tomrom som må fylles med, med andre ting da.. Og.. og da..da er det.. Jeg vil ikke spesifikt si at fotball er løsningen på alt, men det kan være med å fylle et sånt tomrom som man, man har inni seg da. (mann)

Det fysiske aspektet ved å spille fotball er også en motivasjon for å delta. Deltakerne motiveres av komme i bedre fysisk form og det å kjenne at kroppen brukes til noe positivt.

Kamper bidrar også som motivasjon. Det motiverer spillerne til å tenke fremover og ha noe å glede seg til. Spillerne syntes det er gøy med noe annet enn bare treninger. Kamper er settinger hvor spillerne virkelig får prøvd samspillet, sine egne prestasjoner og følelser knyttet til kampsituasjonen.

## 5.4 Et sted som bringer oss sammen

Informantene legger stor vekt på det sosiale miljøet på trening. Dette har betydning for spillernes deltakelse og hvordan de forholder seg til hverandre. Tiltaket gatefotball tilbyr en *sosial arena* som spillerne syntes er viktig for å ha en *møteplass* og føle seg som en del av et fellesskap.

Dette er en arena hvor spillerne står sammen om målet om å bli rusfrie og de hjelper hverandre for å nå målet. Spillerne ser på fotball som en sosial aktivitet som bringer mennesker sammen.

Når aktiviteten blir sammenliknet med å gå på helsestudio opplever spillerne det som essensielt at aktiviteten bringer glede og samspill med andre, og ikke er et sted hvor aktiviteten kun blir gjort for helsens skyld og individuelt.

Jeg må jo tvinge meg selv hver gang jeg skal på helsestudio for at det er så kjedelig. Det er greit når jeg først kommer dit, men det å komme seg dit er en stor kamp altså. Og komme hit er liksom ikke no problem.  
(kvinne)

Miljøet innad i lagene gir spillerne mulighet til å utvikle relasjoner, bygge et sosialt nettverk og føle tilhørighet og samhold. Miljøet i gatefotball blir betegnet som *et miljø som drar dem opp*. Spillerne har gjerne frykt for nye miljøer, da de representerer nye mennesker og de sosiale utfordringene dette representerer. Dette kan ta mye krefter og føles belastende. De kan også ha stor motstand for å prøve nye ting i frykt for å feile. Selv om aktiviteten og miljøet i gatefotball er nytt og utrygt for mange, opplever spillerne seg trygge i miljøet. Frelsesarmeen prøver å skape. For å komme i gang og fortsette deltakelse i aktiviteten er det viktig for spillerne å bli sett og ønsket. De vektlegger derfor trenerens innsats for at de skal komme på trening, som viktig. Før hver trening blir spillerne kontaktet for å bli minnet på når og hvor treningen finner sted.

.. den motstanden da, jeg og andre rusavhengige har inni oss for å prøve noe nytt den er veldig, veldig stor. Det er fordi vi er redde for å prøve noe nytt, for vi er så vant til å feile, vi er så vant til å bli sett ned på.. og

ikke bli inkludert. Så det å prøve noe nytt, det er kjempe skummelt, og da er motstanden kjempestor og bli mast litt på, så begynner man å bearbeide litt og kanskje.. å prate litt på telefonen å.. å bli overtalt litt, det hjelper det altså (kvinne).

Informantene belyser viktigheten av det sosiale innad i laget og flere av spillerne ser på det sosiale som en av de viktigste grunnene til å møte opp på trening. Enkelte av spillerne har vært skadet og ikke hatt mulighet til å spille, men dukker fremdeles opp på trening for å vedlikeholde den sosiale kontakten.

Jeg har lyst til å flyge utpå der jeg å.. Men ja, jeg trives med å bare være rundt de da, for det er så god stemning, alle er liksom så varme og gode mot hverandre da (kvinne)

Spillerne erfarer at miljøet i gatefotballen skiller seg fra andre liknende lag ved at miljøet fokuserer mer på sosiale aktiviteter og samholdet innad i laget. Flere belyser viktigheten av et godt sosialt miljø for å føle trygghet i laget og på hverandre.

Ja, det var liksom det samholdet og det inkluderinga i hele cupen som var, som jeg leita etter da i fotball. Jeg prøvde å spille for damelaget å for ( navn på et annet fotballag, ikke i regi av frelsesarmeen) men etter to, tre treninger så var ikke det noe gøy. Ble ikke inkludert.. nei, for de hilste ikke på meg en gang, og folk sa ikke hei tilbake å.. ja.. så jeg ble litt stående der da, så dit dro jeg ikke noe mer. (kvinne)

Det inkluderende miljøet på trening oppleves som en faktor som styrker samholdet innad i laget. *Tilhørighet* til tidligere rusmiljø har gitt en følelse av *samhold* selv om miljøet har opplevdes som destruktivt. Spillerne ser på det som utfordrende å komme inn i et nytt miljø hvor samholdet er basert på andre felles interesser og mål. Spillerne i gatefotball hjelper hverandre fremover og kjemper for det samme målet- å holde seg rusfrie.

For det er jo det man mister da mye i rusen.. mister jo det derre.. du føler jo at du på en måte har, at du har et samhold i rusmiljøet, men man har jo ikke det, for det er jo veldig destruktivt miljø. Så at det er et miljø som drar deg ned og ikke opp. (kvinne)

Felles interesser og mål bidrar til at spillerne kan oppleve tilhørighet og identifisere seg med hverandre. Det å kunne fylle dagen med noe positivt sammen er av stor betydning. Det å være sammen med likesinnede styrker tilhørigheten, og spillerne føler seg hjemme i miljøet. Ved å få

meldinger om trening bidrar dette til at spillerne føler seg inkludert og sett, som igjen påvirker følelsen av tilhørighet.

Frelsesarmeen har en målsetning om å ha et positivt og inkluderende miljø hvor spillerne lettere kan dele erfaringer og åpne seg ovenfor hverandre. Dette er en målsetning som spillerne er enig i at Frelsesarmeen klarer å oppnå. Spillerne verdsetter et positivt og inkluderende miljø og gleder seg til både aktiviteten og det sosiale på trening.

.. du møter folk du har lyst til å møte.. og du gleder deg til å møte dem, så at det er det derre.. ehm.. det er litt sånn der som å begynne på fotball sammen med alle klassevenninnene, når man går på barneskolen, da gleder man seg til å møte venninnene etter skolen igjen og sånn.. så det er litt samme følelsen. (kvinne)

Kravet om å ta avstand fra sitt gamle nettverk er viktig for å holde seg rusfri, og behovet for nytt nettverk er derfor stort. Spillerne opplever at gatefotballmiljøet hjelper dem med å bygge opp et nytt nettverk med personer som både ønsker det samme og har like interesser. Det er også lettere å komme i kontakt med mennesker de ellers ikke ville møtt, og at dette skaper *relasjoner* utenfor deres nærmeste nettverk. For deltakerne er det aktivitet og glede knyttet til gatefotball som står i fokus. Spillerne ser på lagkameratene som venner og ser frem til å møte personene på trening.

Det er veldig viktig, at man har noen andre enn bare seg selv da.. å.. ja, for det e'kke så lett å, det e'kke så lett å..altså komme i kontakt med folk da, sånn hvertfall med første.. Tenker jeg sånn for de fleste da, så tror jeg ikke det er så lett.. eller jeg veit det ikke er så lett. (mann)

Informantene opplever å ha knyttet sterke bånd til andre innad i laget. Relasjonene fører til en følelse av trygghet, både til miljøet og over å ha en relasjon som er rusfri. For å komme videre i livet er relasjonene viktig for spillerne. Relasjonene skapes både på banen og utenfor banen under andre sosiale aktiviteter med laget, slik som hytteturer, båtturer og turneringer. Det er i disse situasjonene utenfor banen spillerne virkelig føler de blir kjent.

Flere har opplevd å miste tilliten til mennesker rundt seg og har en redsel for å stole på andre mennesker. Tryggheten til laget og utviklingen av vennskap gjør at enkelte opplever å kunne stole på lagkameratene og vise tillit til de rundt seg.

..hvis man har rusa seg i mange år, så er det veldig lett å ikke stole mennesker lenger, og det å få tilbake tilliten til mennesker og føle at man har venner da, det er, det er ekstremt viktig liksom.. å, å derfor så tror jeg et sånt gatefotballmiljø er veldig positivt. (mann)

## 5.5 Vi blir tryggere på dere som står på utsida

Informantene har tidligere opplevd å bli marginalisert ved å bli sett ned på og føle at de å står utenfor samfunnet. Det å klare seg på egenhånd i samfunnet etter behandling kan for flere virke utfordrende. Mange har mistet tillit til mennesker rundt seg og kan oppleve hverdagen som litt utrygg. *Trygghet og tillit* er ord som informantene bruker om miljøet i gatefotball. I gatefotballen opplever spillerne å ikke bli dømt av andre frivillige på laget, slik de forventer å bli. Dette gjør spillerne tryggere på samfunnet, da de frivillige gjerne representerer en gruppe mennesker, spillerne ikke har så mye tillit til og visé versa. Spillerne skiller mellom ”dem og oss” før de visste om de ville bli godtatt. En av informantene forteller om viktigheten over å ha frivillige med på laget for å føle en tilknytning til andre i samfunnet og bidrar til at aktiviteten er noe som gjøres sammen i samfunnet og ikke kun de av de med rusbakgrunn.

Altså det er veldig blanda, blanda mennesker som er på gatefotballen, mye har stått i samma båt, andre har ikke vært i den båten i det hele tatt. Og jeg syntes det er veldig bra for laget, for vi har et blanda jentelag.. ehh.. Fordi..ehh.. Vi som har vært... vært mye i rus, vi har veldig dårlig selvtillit og føler oss ikke velkommen i samfunnet og blir sett veldig nedpå og sånne ting, men også på fotballen der er det jo folk utenifra som kanskje så vidt har tatt seg et glass vin ikke sant? Vi føler ikke vi blir dømt da, og vi blir tatt veldig godt imot og det gjør oss tryggere på.. På dere som står på utsida da.. (kvinne).

En aktivitet i seg selv kan bidra til følelsen av inkludering i samfunnet. Ved å gjøre en aktivitet påvirker det følelsen av å være en del av noe og delta på en aktivitet i samfunnet. Ved at aktiviteten blir sett på som ”normal”, kan dette gjøre det lettere å engasjere å engasjere seg i andre aktiviteter som blir sett på som normale og en viktig del av et vanlig liv. Deltakerne opplever også å kunne bruke treningen til å lære av hverandre og finne en måte å fungere i samfunnet på sammen. En av informantene opplever fortsatt å stå utenfor samfunnet på enkelte områder, men ikke like sterkt som tidligere, for hun nå ser at hun ikke bare ”er av bein”. Selvbildet har gjerne forbedret seg, noe som flere av informantene opplever .

.. man kan sammenlikne seg med, med andre som er rusfrie og finne en måte å være på i samfunnet da, uten å behøve ruse seg. Det tror jeg kan være viktig.. sånn.. er så fint det heter a? SPEILE hverandre!. (mann)

Også er det, det som også er veldig fint med gatefotballen, hvertfall sånn som fram til nå er at det er veldig trygt miljø, og man kan på en måte, man bryter, ehh.. grenser i veldig trygge former, så det gjør det lettere og begynne på andre ting da. Det er en veldig fin inngangsport til et vanlig liv da. (mann)

Fotball er en aktivitet som oppleves som en ”*godkjent aktivitet*” i samfunnets øyne. Fotball sprer glede ikke bare i deres eget liv, men også i de rundt seg og hos nærmeste familie, da fotball er en aktivitet som alle ser på som positivt. Spillerne får også positive tilbakemeldinger fra andre folk om deres deltakelse i gatefotball, som også kan bekrefte deres følelse av aktiviteten som godkjent av andre. De har gjerne skam knyttet til bakgrunnen sin, og ved å være åpen om hva aktiviteten innebærer og hvilken målgruppe aktiviteten er for, gjør de seg sårbare for andres reaksjon.

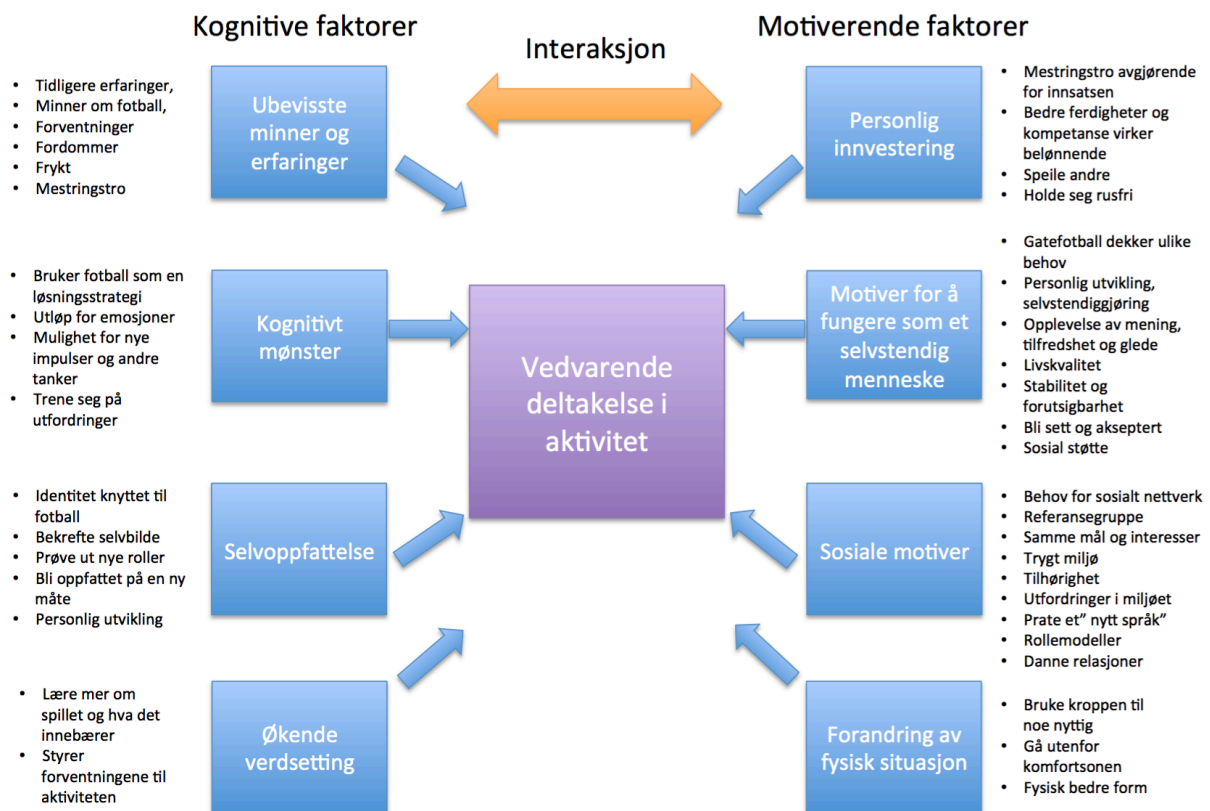
..folk kan.. har jo spurt meg hva er gatefotball. Så sier jeg « det er jo fotball, stort sett for folk med rusbakgrunn da» og da kan de jo liksom, jeg kan tenke tanken: « oi, hva tenker de nå» men så samtidig så får jeg aldri no negativ tilbakemelding på det. Så jeg tror liksom det er bare det derre at man ikke skal tenke så mye på hva som ER tabu i samfunnet, men bare.. kjøre på det man selv vet er riktig da. Fordi, om man har den bakgrunnen, det er en ting, men nå er det jo ikke det det handler om. Nå er det faktisk at man har en felles ting og det er fotballen. Også bygger man bare rundt det, på andre områder da. (kvinne).

## 6.0 Diskusjon

Her vil resultatene bli diskutert i lys av problemstillingen, om hvordan mennesker med rusbakgrunn opplever og erfarer tiltaket gatefotball, hva spillerne vektlegger som betydningsfullt for deltakelse i aktiviteten og hva slags innvirkning gatefotball har på opplevelsen av inkludering i samfunnet. Resultatene blir drøftet særlig i lys av teorien om occupational perseverance/vedvarende deltakelse i aktivitet (Clark et al., 1991). I tillegg vil salutogenese (Antonovsky, 1996) og mestringstro (Bandura, 1977) i tillegg til sosial støtte trekkes inn som aktuelle teorier. Tilslutt vil metoden for oppgaven og dens styrker og svakheter bli diskutert opp mot gyldighet, pålitelighet og overførbarhet.

## 6.1 En aktivitet som motiverer til vedvarende deltakelse

Teorien om occupational perseverance/vedvarende deltakelse i aktivitet sier noe om hvilke kognitive og motiverende faktorer som er viktig for å opprettholde deltakelse i en aktivitet. I figur 2 er modellen for vedvarende deltakelse i aktivitet modifisert med resultater fra den aktuelle studien og hvordan resultatene fordeler seg på de ulike faktorene som er av betydning for deltakelse. Først vil de kognitive faktorene bli diskutert med tanke på ubevisste minner og erfaringer, kognitivt mønster, selvoppfattelse og økende verdsetting. Deretter vil de motiverende faktorene bli diskutert opp mot personlig investering, motiver for å fungere som et selvstendig menneske, sosiale motiver og forandring av fysisk situasjon.



**Figur 2.** Occupational Perseverance/vedvarende deltakelse i aktivitet modell (Clark et al., 1991) med oversikt over faktorer som innvirker på deltakelse i gatefotball. Modellen er modifisert etter hvordan resultatene kan ses og brukes inn i hver enkelt kategori som bidrar til å bestemme deltakelse i gatefotball over tid.

### 6.1.1 Kognitive faktorer

Deltakelse i en aktivitet kan ofte bidra til å øke framtidig deltakelse i samme eller liknende aktivitet. Et langvarig engasjement i en aktivitet er gjerne direkte eller indirekte relatert til tidligere engasjement i den aktuelle aktiviteten. I følge Clark et al. (1991) er forventninger til aktiviteten en viktig del av *bevisste minner og erfaringer* som kan innvirke på om personen engasjerer seg i aktiviteten (se figur 2). Deltakerne er her skeptiske til tiltaket og tror det handler om ta inn folk fra gata for å spille fotball. De har lyst til å spille fotball, men stoler ikke helt på hva tiltaket handler om. Skepsisen de opplever kan også være et uttrykk for at de ikke tror eller kan tenke seg at noen vil forsøke å gjøre noe seriøst for mennesker med rusbakgrunn, på bakgrunn av tidligere erfaring. Fordommene og skepsisen spillerne hadde mot både aktiviteten og miljøet ble etter hvert snudd og de innså at egne oppfatninger ikke stemte. Til tross for at spillerne hadde lave forventninger og var skeptiske i forhold til aktiviteten, valgte de å engasjere seg. Dette var etter at spillerne hadde både fått mer informasjon om tiltaket og blitt forespurt flere ganger fra blant annet trener. Dette kan tyde på at den opprinnelige negative holdningen kunne ha stoppet dem fra å delta om de ikke hadde blitt gitt informasjon og blitt forespurt direkte.

hvorfor skal dere ha meg inn på, liksom å bli kjent med enda fler av de folka der <latter> menh.. men så var det ik[ var det jo ikke sånn i det hele tatt. Så jeg møtte opp på første trening, og etter det så var jeg , ble jeg der, også har det gått bare bedre og bedre for hver gang. (s.26)

Dette viser at når den første treningen ble god, var det lettere å fortsette å møte opp. Dette kan igjen ses i sammenheng med både *økende verdsetting og personlig investering*. Når informantene først fikk mer kunnskap om aktiviteten ved å delta, fikk de også en positiv opplevelse av aktiviteten som bidro til å styrke ønsket om å fortsette i aktiviteten. Flere av spillerne har også gode assosiasjoner til aktiviteten fotball ved at de spilte i barndommen, på en tid hvor livet var annerledes. Dette kan også knyttes til *ubevisste minner og erfaringer*. Deltakerne har opplevd et savn etter fotball, og forsker antar at tidligere gode assosiasjoner til fotball kan bidra til at de tør og/eller har lyst til å prøve seg på en slik aktivitet igjen. Disse positive assosiasjonene til aktiviteten kan slikt sett ha bidratt til å at de velger samme eller liknende aktiviteter (Clark et al., 1991). Ifølge (Bandura, 1977) vil spillerne som tidligere har mestret samme eller liknende aktivitet ha en styrket tro på egne evner. Det vil være styrende for forventningen spillerne har til seg selv og aktiviteten. Selv om tidligere erfaring med aktiviteten kan gjøre valget om delta lettere, har mange i frykt for å feile, motstand mot å prøve ut nye ting



og nye miljø. Dette kan være et hinder for at de velger å delta i aktiviteten. Spillerne er først skeptiske til tiltaket, helt til de prøver seg og oppdager at det er bedre enn forventet. Så oppdager de at det innebærer nye utfordringer, slik som det å møte nye mennesker og være sosial. Det kan virke som spillerne har lav mestringstro til å begynne med og setter spørsmålsteget ved sine egne evner og opplever at kravene til aktiviteten er store. Dette vil i følge Bandura (1977) gjøre det lettere gi opp i møte med motstand. Men etter hvert får de styrket mestringstroen ved å oppleve at de mestrer spillet og de andre utfordringene tiltaket gir. Opplevelse av mestring og økende innsats i aktiviteten kan ses i sammenheng med *personlig investering* som også er en motiverende faktor for deltakelse. Mestring virker å være viktig for at spillerne skal fortsette deltakelse i gatefotball og nå målene de har satt seg. Spillerne kan ha ulike mål med å delta i aktiviteten, og slik sett også dekke ulike behov ved at de blir utfordret på ulike områder.

Spillerne får ut ulike emosjoner på trening som de kan ha behov å få utløp for. Deltakerne opplever glede og tilfredshet ved å utføre aktiviteten og bruker aktiviteten både for å bedre sin fysiske og psykiske helse. Dette kan knyttes opp mot et *kognitivt mønster* ved at spillerne bruker treningen som en strategi for å løse et problem (Clark et al., 1991) og i dette tilfellet få utløp for emosjoner som er nødvendig for at spillerne skal oppleve tilfredshet. Hos noen av spillerne handler dette om å få ut aggresjon og frustrasjon, mens for andre så handler det om å få fri fra negative tanker. Aktiviteten bidrar til et pusterom i hverdagen for deltakerne. Siden hodet må være fokusert på spillet, kan andre tanker få slippe. Dette bidrar til færre negative tanker som igjen gir deltakerne følelsen av at hodet er klarere etter trening. Økt aktivitetsnivå kan være en måte som fører til distraksjon fra psykiske vansker og samtidig gi mulighet for nye impulser (Topor, 2006). Økt aktivitetsnivå kan derfor gi spillerne mulighet til å konsentrere seg om spillet og lære nye ting, samtidig som de slipper andre negative tanker som vanligvis er til stede.

Nei, altså trening det gir meg pause fra meg selv. For jeg sliter mye med dårlige tanker, jeg tenker for mye, jeg har mye angst, depresjon. Når jeg er på trening så får jeg på en måte.. det, gjør på en måte, det gir den samme effekten som rus gjør, fordi jeg.. når jeg ruser meg så flykter jeg fra meg selv og tankene mine, men den samme effekten har trening da. (s.31)

I følge (Clark et al., 1991) kan *selvoppfattelse* og identitet knyttet til aktiviteten være en viktig kognitiv faktor for deltakelse. Flere av spillerne oppfatter seg selv som fotballspillere eller tidligere idrettsutøvere og deres tidligere aktiviteter har derfor bidratt til å skape et selvbilde og

en identitet som nå blir bekreftet og revitalisert gjennom deltakelse i gatefotball. En kan anta at de i tidligere rusmiljø hadde roller knyttet til rus, og at de nå prøver nå å finne tilbake til et tidligere selvbylde og nye roller innad i et nytt miljø. Dette innebærer at deltakerne må være i miljøer som tilbyr dem andre subjektposisjoner som fotballspiller, trener eller lagkamerat og ikke bare rollen som rusavhengig. Her åpner muligheten seg for utprøving av en mer nyansert identitet, dersom man forstår identitet som noe som konstrueres i sosial interaksjon (Jørgensen & Phillips, 1999). Dette understøttes av gatefotballens retningslinjer, nettopp ved at spillerne skal ha muligheten til å utvikle seg og få nye roller. Flere spillere i tiltaket har derfor fått tilbudt stilling som trener eller assisterende trener (Sayed, 2012). En av informantene har selv opplevd dette ved å hjelpe til som trener. Mennesker prøver gjerne å tilstrebe en adferd som er i tråd med hvordan vi oppfatter oss selv og velger derfor aktiviteter som kan speile tidligere aktiviteter og samsvare med vår egen selvoppfattelse (Clark et al., 1991). Resultatene viser også at spillerne opplever å bli oppfattet på en ny måte og får et styrket selvbylde av å være på trening. I følge Bandura (1977) har vår selvoppfatning og individuelle handlinger en sammenheng og får innflytelse på menneskers motivasjon og adferd. Ved et styrket selvbylde vil også dette kunne få en innvirkning på mestringsstroen knyttet til aktiviteten.

Som en del av å styrke spillernes selvbylde, involverer gatefotballen spillerne i praktiske oppgaver knyttet til gjennomføringen av treningen. Dette kan innebære henting av utstyr, fylle vannflasker, vaske tøy, hjelpe til med logistikk og planlegging av sosiale aktiviteter og samlinger (Sayed, 2012). Oppgavene tilpasses spillerens utvikling over tid. Dette er også en måte å tilby nye roller på. En av spillerne hadde ved oppstart i tiltaket en forventning om å få alt tilrettelagt, men ble etter hvert interessert i å hjelpe til med praktiske oppgaver og påta på seg visse ansvarsområder. Dette viser at tiltakets hensikt om å inkludere spillerne i praktiske oppgaver for å bidra til personlig utvikling fungerer, ved at spillerne får oppgaver som er tilpasset deres kapasitet og igjen får de til å føle seg nyttige og inkluderte, som kan være viktig for selvfølelsen. Det å oppleve å ha en personlig utvikling kan også ha en innvirkning på motiverende faktorer for deltakelse i aktiviteten, ved at spillerne får dekt et behov om å utvikle seg og på den måten bidrar aktiviteten til å kunne gi et *motiv for å fungere som et selvstendig menneske*. Dette viser at både kognitive og motiverende faktorer for å opprettholde deltakelse i gatefotball vil kunne ha en interaksjon.

En annen kognitiv faktor som kan bidra til vedvarende deltakelse i gatefotball kan være at spillerne lærer mer om spillet og erfarer hvordan det er å delta i gatefotball og slik sett vil kunne få en *økende verdsetting* for aktiviteten ved at den vil få en ny mening. Dette viser seg ved at spillerne forandrer mening om aktiviteten etter å ha prøvd seg, og oppfattelsen av aktiviteten forandrer seg. Informantene opplever å få en tilhørighet til laget, utvikle vennskap og bli utfordret på flere plan som kan bidra til at de verdsetter aktiviteten mer enn de gjorde i starten, da visste lite om hva aktiviteten innebar. Dette vil igjen kunne bidra til spillerne fortsetter å være med på gatefotball (Clark et al., 1991).

### **6.1.2 Motiverende faktorer**

Hva som motiverer spillerne til å vedvare deltakelsen i aktiviteten kan være flere faktorer. I følge (Bandura, 1977) er mestringstroen nært knyttet til motivasjon. Mestringstroen er med på bestemme hvor lenge adferdsendringen vil vedvare og hvor mye innsats som blir investert. Mestringstroen hos spillerne har derfor mye å si for om spillerne velger å delta i aktiviteten eller ikke. Clark et al. (1991) viser til *personlig investering* som et viktig motiverende element for deltakelse. Dersom en opplever økt kunnskap og ferdigheter knyttet til en aktivitet kan dette være mer belønnende enn andre aktiviteter. Personlig investering kan være investering av tid for å bli bedre i aktiviteten og forstå seg på spillet. Ved at spillerne tidligere har spilt fotball har de gjerne tilegnet seg kompetanse innenfor aktiviteten som kan bidra til at de velger gatefotball. (Clark et al., 1991).

Det å se mennesker som er like en selv utføre samme oppgave, såkalt *vikarierende erfaringer*, kan også bidra til en opplevelse av mestring (Bandura, 1977). En av informantene opplever å kunne speile andre på trening og se at andre likesinnede gjør samme aktivitet og klarer å møte de samme utfordringene. Her må deltakerne forholde seg til spillereglene med tanke på rus både på og utenfor banen. Samtidig så kan spillerne se andre deltakere som har deltatt over lengre tid som fungerer som rollemodeller for de nye. Det å se hvordan disse spillerne klarer seg og oppfører seg kan være viktig for de andre deltakere. Dette kan igjen bidra til at spillerne øker sin *personlige investering* ved at å se at andre de identifiserer seg med klarer det, og det igjen kan styrke troen på egne ferdigheter og innsats i aktiviteten. Deltakerne følger gjerne mer opp på gatefotballen ved å delta oftere ettersom de klarer å holde seg rusfrie. Dette viser til at det å holde seg rusfri øker den *personlige investeringen* fordi de opplevde mer mestring og kompetanse ettersom kroppen og hodet fungerte bedre.

Det er tydelig at spillerne får innfridd flere behov ved å delta i gatefotball, både det å bedre sin fysiske form og psykiske helse og behovet for å være sosial. Mange opplever også å ha en stor personlig utvikling ved å delta i aktiviteten. I følge Clark et al. (1991) er det få tilfredsstilt ulike behov i en aktivitet viktig for å kunne få nye motiver for å fortsette deltakelse i aktiviteten og ses opp mot *motiver for å fungere som et selvstendig menneske* ved å få ulike behov møtt. Slike motiver kan også knyttes opp mot at spillerne har et behov for å føle mening i livet og opplever at aktiviteten fyller dette behovet. Siden mange opplever meningsløshet og tomhet i hverdagen, virker gatefotball som et fast lyspunkt i deres liv.

Ha noe meningsfullt å gjøre i hverdagen, det må man nesten egentlig ha, for å komme seg videre, ellers så går man bakover å da er det fort gjort å sprekke. (s.33)

Resultatene viser at rusen etterlater seg et tomrom som må fylles av noe annet, og spillerne opplever at det å spille gatefotball gjør det lettere å holde seg rusfri. Dette er i tråd med det Herbeck et al. (2014) sier om at produktiv bruk av tid essensielt for å kunne avstå fra rus. I følge Best (2012) vil engasjement i meningsfulle aktiviteter generere muligheter for utvikle faktorer som selvfølelse og mestringstro, som er viktig for rehabilitering. Det gir også muligheter for å utvide sitt sosiale nettverk, som igjen kan bidra til samfunnsnyttige ressurser og muligheter.

Spillerne uttrykker glede over å møte opp på trening og spille sammen med de andre på laget. I følge Antonovsky (1996) er det viktig med områder i livet som betyr noe og som gir en følelsesmessig mening. Gode opplevelser og mening blir i følge Antonovsky (1996) sett på som salutogene faktorer som bidrar til å gi oss motstandsressurser. Slik sett kan det virke som gleden, meningen og de gode opplevelsene tilknyttet aktiviteten kan bidra til at å hjelpe spillerne i møte med utfordringer, noe som kan ses på som et viktig helsefremmende aspekt ved aktiviteten. Gleden deltakerne opplever ved å spille, tar de også med seg videre til andre arenaer og slik sett kan bidra til å gjøre hverdagen litt lettere. I følge Christiansen og Townsend (2010) vil også engasjement i meningsfulle aktiviteter kunne påvirke lykke og tilfredsstillelse i livet. Gleden over å spille fotball og ha det gøy sammen er knyttet opp mot at aktiviteten krever samarbeid og skaper et sosialt samspill (Ottesen et al., 2010). At aktiviteten skaper glede og samspill med andre er viktig for deltakerne, og en underliggende grunn til at andre aktiviteter som helsestudio ikke blir valgt. Meningsfulle aktiviteter kan også gi en ny positiv følelse av identitet, tilhørighet og mening og slik bedre livskvaliteten (Best et al., 2013). Hos mennesker med rusavhengighet

som opplever nedsatt livskvalitet kan meningsfulle aktiviteter derfor være viktig. Dette viser også forskning hvor deltakelse i meningsfulle aktiviteter er viktig for å oppleve integrering og delaktighet i samfunnet (Granerud, 2004).

Spillerne uttrykte også at det var viktig å ha et sted å gå til, hvor de vet at de blir møtt på en god måte samtidig som det er en kjerne med mennesker de føler seg trygge på. Dette kan være med å dekke et behov om stabilitet og forutsigbarhet i hverdagen som kan være et viktig motiv for å delta i aktiviteten. Strukturen på treningen er betydningsfull ved at det er faste tider og dager i uken som spillerne kan forholde seg til som igjen kan bidra til en forutsigbarhet i hverdagen som kan knyttes til et elementært behov. Forskning støtter også det at å trene på både på å møte opp til faste tider og dager, øker sannsynligheten for deltakelse (Ottesen et al., 2010). Det at gatefotball setter krav til spillerne om rusfrihet gjør også at spillerne har en viss forutsigbarhet på treningene og til miljøet. Ved at miljøet i gatefotball er stabilt og inkluderende, blir det lettere for spillerne å komme tilbake etter et tilbakefall. Flere av informantene opplever forutsigbarheten som viktig for stabiliteten i laget. Dette gjør at de vet hvilke personer som dukker opp og laget har en fast kjerne med mennesker de kan forholde seg til. Denne forutsigbarheten kan også i følge en av informantene ha innvirkning på andre aspekter i livet, slik som jobb, hvor det å møte opp til faste tider er viktig. Det å kunne oppleve hverdagen som forståelig ved at omgivelsene har en struktur som gjør livet forutsigbart og forklarlig vil i følge Antonovsky (2012) kunne bidra til følelse av mestring, helse og velvære.

Behovet om å bli sett og inkludert blir møtt ved at deltakerne alltid får en tekstmelding om påminnelse om hver trening, selv om de har uteblitt en stund. Spillerne syntes det er viktig å få melding fra trener og et utvendig press for å delta på aktiviteten. Dette samsvarer med Banduras teori (1977) om verbal overbevisning som en kilde til mestringstro. For å delta i aktiviteten kan det virke som spillerne trenger både et internt og eksternt press ved at de blir overbevist fra andre om at de har det som skal til, samtidig som de kjenner på en pliktfølelse til å dukke opp. Det å bli kontaktet og få en følelse av å være sett og ønsket er også i følge informantene essensielt for at de skal vende tilbake til trening og fortsette deltakelse i aktiviteten. Behovet for å bli sett kan derfor knyttes til *motiver for å fungere som et selvstendig menneske*, og fungere som en motiverende faktor for å delta i aktiviteten. Behovet for kontakt via samtaler og tekstmelding viser også Sayeds rapport (2012) er viktig for å påvirke følelsen av å bli sett, ivaretatt og inkludert og samsvarer derfor med resultatene i denne studien.

Andre behov som det å føle aksept ved å bli respektert og være en del av et fordomsfritt miljø er noe informantene løfter frem som viktig noe som de ikke nødvendigvis får andre steder, hvor de heller blir stigmatisert. Likeverd og respekt for hverandre skapes som følge av spillet og kan i følge (McElroy et al., 2008) være motsetning til relasjoner som har blitt erfart i behandling ellers og generelt i samfunnet.

Deltakerne belyser viktigheten av det sosiale innad i laget og som en motivasjon for å delta på aktiviteten. Clark et al. (1991) viser til at vi har ulike *sosiale motiver* for å vedvare ved en aktivitet. I følge resultatene i denne studien virker slike sosiale motiver å være behovet for et sosialt nettverk og en referansegruppe som har de samme ideene og normene som en selv, samtidig som spillerne kan identifisere seg med hverandre. Laget i gatefotball jobber mot det samme målet, og har en felles forståelse av hverandres situasjon. Ved at spillere møter opp på trening, selv om de ikke kan spille grunnet skade, viser at det sosiale innad i laget er av stor betydning. Flere av spillerne opplever at et godt sosialt miljø bidrar til trygghet til hverandre. Dette viser til at aktiviteten innehar viktige sosiale element. Den sosiale påvirkningen kan få en innvirkning på hvor lenge en fortsetter med aktiviteten (Clark et al., 1991).

Spillerne opplever å ha tilhørighet til laget og miljøet oppleves som et sted hvor de kan prate om problemene sine og åpne seg. Opplevelsen av sosial støtte og venner kan i følge Antonovsky (2012) være viktige salutogene faktorer. Selv om inkludering står sterkt i verdigrunnlaget til gatefotball, er det ulike meninger knyttet til det at tiltaket er åpent for alle med rusbakgrunn i ulike faser av en rusrehabilitering. Ulike miljø kan gi påminnelser og triggere. For noen av spillerne gir ikke miljøet ruspåminnelse, mens for andre kan de bidra til å trigge en uønsket rusadferd. Gatefotball gir ulike fordeler avhengig av hvor langt deltakerne har kommet i rusrehabiliteringen. For spillerne som har kort erfaring som rusfri, gir gatefotball et stabilt miljø hvor de kan føle seg ivaretatt og trygge, utfordringen her ligger i å holde seg rusfri fra trening til trening og ikke nødvendigvis i miljøet. Mens for de som har lengre erfaring som rusfri, ligger noe av utfordringen i å se nylig rusfrie på trening med tydelig ruspersonlighet, samtidig som de må fungere som rollemodeller. Spillerne må samtidig trene seg på å møte andre mennesker fra rusfrie miljø og lære seg ett ”nytt språk”. Ved å ha en interaksjon med andre utenfor sitt vanlige nettverk, lærer spillerne seg å snakke et i en sosial sammenheng. Dette antar forsker handler om å komme seg bort fra ruspersonligheten og lære seg å snakke på en annen måte med de rundt seg. Hvordan å komme overens med andre mennesker som både er like og ulike de selv. Dette kan også ses opp mot et *kognitivt mønster* ved at den sosiale settingen gjør det lettere for

deltakerne å trene seg på ulike ting, slik som å prate med andre og være sosial, som ifølge resultatene er en utfordring for spillerne. På denne måten fungerer aktiviteten og den sosiale settingen som en løsningsstrategi. Det kan virke som deltakelse i tiltaket samtidig gjør at spillerne setter noe på spill ved å utfordre seg på ting som er vanskelig. Ved å delta kan de risikere å mislykkes og ved å fungere som rollemodeller risikerer de å ikke klare å opprettholde en rusfri tilstand og ved å utsette seg for en sosial setting og spillet må de samtidig kjenne på frykten for nye miljø og det å gå utenfor sin komfortsone. Det at spillerne opplever å kunne håndtere miljøet og utfordringene dette gir, gjør også at ressursene de trenger for å møte utfordringene styrkes (Antonovsky, 2012).

Resultatene i denne studien samsvarer med tidligere studier i gatefotball, ved at aktiviteten skaper et stabilt, trygt og inkluderende miljø for marginaliserte og sosialt ekskluderte grupper. (Sayed, 2012; Sherry, 2010; Sherry & Strybosch, 2012). I likhet med andre studier opplever spillerne at tiltaket og aktiviteten hjelper de å skape relasjoner, sosialt nettverk og etablere tillit til andre mennesker. Studier viser at det å bevege seg bort fra vante nettverk og støtte seg til nye rusfrie miljø er viktig ved rehabilitering (Best et al., 2008). Etablering av nye nettverk kan være utfordrende, og hos mennesker med rusavhengighet med nedsatt livskvalitet er en at isolasjon og ensomhet viktige medvirkende faktorer (Brekke et al., 2010). Informantene opplever det å få et samhold i nye miljø som en utfordring. De har tidligere opplevd en tilhørighet og et samhold i rusmiljøet, selv om dette var et destruktivt miljø. Dette gjør det vanskelig for dem å oppleve samhold i andre miljø som er basert på andre felles interesser som de med rusbakgrunn kanskje ikke deler, da de har vært lenge utenfor det ordinære samfunnet. Informantene opplever det også vanskelig å komme i kontakt med andre mennesker, men ved å delta i gatefotball blir denne terskelen lavere. Det å ha muligheten til å være sammen med andre enn kun seg selv ser informantene på som viktig med tanke på den sårbare situasjonen de er i. Behovet for et sosialt nettverk hos disse spillerne er derfor stort, og gatefotball bidrar til å dekke dette behovet ved å representere et annet nettverk, som igjen gjøre det lettere å komme seg videre i livet som rusfri. I følge Knardahl (1998) er tilknytning til andre en forutsetning for å kunne utvikle seg som et sosialt vesen. Tilgangen på sosialt nettverk gjør den sosiale integreringen sterkere. Tilgang til sosiale forhold, antall mulige sosiale forbindelser og hvor ofte en har kontakt med andre er viktige aspekter for sosial integrasjon (Kerr et al., 2005).

Behovet for å være en del av et fellesskap kan ses både opp mot *sosiale motiver* ved at de har en referansegruppe som de identifiserer seg med, men også *som motiver for å fungere som et selvstendig menneske* da sosial støtte kan bli sett på som et elementært behov som aktiviteten dekker. Miljøet innad i lagene gir spillerne mulighet til å utvikle relasjoner, bygge et sosialt nettverk og føle tilhørighet og samhold.

Tilhørigheten kommer av relasjonene spillerne utvikler med hverandre. Relasjonene gjør oss i følge Fyrand (2005) i stand til å mestre utfordringer i livet på en konstruktiv måte. Relasjonene kan bidra til å styrke mestringsevnen ved at et individ får hjelp i vanskelige situasjoner. I følge Azjen and Fishbein (1980) kan de sosiale relasjonene bidra til å tilrettelegge i forhold til fysisk aktivitet og påvirke en persons helseatferd gjennom positive eller negative rollemodeller. Det å ha positive rollemodeller kan være en fordel for andre ved at de får hjelp i vanskelig situasjoner og styrker deres mestringsevne, men det kan også være en fordel for de som er rollemodeller selv. I følge Cosley et al. (2010) vil de som er støttespillere for andre ofte oppleve større grad av sosial støtte selv.

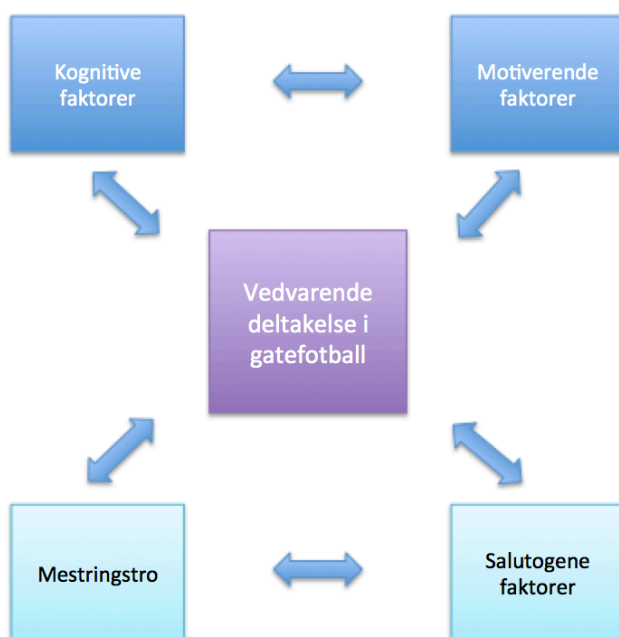
Spillerne skaper relasjoner på trening, i tillegg opplever de å få forsterket sine sosiale bånd utenfor banen gjennom aktiviteter slik som hytteturer, båtturer, skiturer og gokart. I slike situasjoner får spillerne se hverandre i ulike settinger som bidrar til at spillerne blir bedre kjent. Det sosiale nettverket spillerne beskriver, samsvarer med det som kjennetegner et godt sosialt nettverk, ved at medlemmene har regelmessig kontakt, positive følelser, liker hverandre, har en gjensidig nytte av hverandre og har et fellesskap gjennom aktiviteten (Gundersen & Moynahan, 2006). Det sosiale fellesskapet i gatefotballen og fordelene dette gir fungerer som en viktig motiverende faktor for alle informantene og det sosiale motivet står derfor sterkt blant faktorer som er betydningsfulle for deltakelse.

Andre motiverende faktorer for å fortsette med gatefotball går på fysiske begrunnelser. Informantene foreller at det er godt å kjenne at kroppen brukes. Selv om spillerne ser på det som en utfordring ved at det er skummelt å presse kroppen og gå utenfor komfortsonen, så er disse følelsene samtidig knyttet til aktiviteten på en positiv måte ved at det er godt å kjenne at kroppen er tilstede og kan brukes til noe nyttig. Dette kan ses opp mot motiverende faktorer ved å delta i en aktivitet ved at spillerne ser en kroppslig forandring og dermed en *forandring av fysisk situasjon* (Clark et al., 1991). Den fysiske forbedringen informantene opplever i den aktuelle studien samsvarer også med resultater fra andre studier gjort innen gatefotball og



rekreasjonsfotball (Krustrup et al., 2009; Randers et al., 2012; Sayed, 2012; Sherry & Strybosch, 2012).

Det er i dette kapittelet diskutert hvordan resultatene kan ses opp mot teorien om vedvarende deltakelse i aktivitet og hva som gjør at spillerne deltar i gatefotball over tid. Særlig virker teorien om mestringstro å utfylle teorien om vedvarende deltakelse i aktivitet (se figur 3). Samtidig som deltakelse i aktiviteten i seg selv og mestringstro kan være viktige helsefremmende faktorer. Salutogene, helsefremmende faktorer slik som sosialt nettverk, tilhørighet, opplevelse av glede, mening og mestring (Antonovsky, 1996) kan bidra til at de velger å fortsette med aktiviteten. Deltakelse i aktiviteten kan virke inn på deres opplevelse av egen situasjon og gjør de mer i stand til å takle motgang. På en slik måte kan gatefotball bli sett som en helsefremmende aktivitet.



**Figur 3.** Modifisert modell med utgangspunkt i *Occupational perseverance/vedvarende deltakelse i aktivitet* (Clark et al., 1991) sett sammen med andre innvirkende teorier slik som mestringstro og salutogene faktorer.

## 6.2 Aktivitetens innvirkning på inkludering i samfunnet

Det å skulle fungere i samfunnet etter å ha vært i behandling kan være en utfordring for spillerne. Ved å delta i aktiviteten gatefotball kan fremmedfølelsen for deltakerne reduseres og kanskje gjøre det lettere å delta på andre samfunnsaktiviteter slik som jobb og føle seg som en delaktig medlem av samfunnet.

..det å lære seg å komme fast til et klokkeslett to ganger i uka, det er god start. For klarer man ikke det så kommer man seg ikke ut i jobb eller noen ting. (s.29)

Studien samsvarer med tidligere studier av gatefotball som viser at aktiviteten kan være et ledd i å inkludere marginaliserte grupper og få de til å føle seg om en del av samfunnet (Sherry, 2010). I følge Sayeds rapport (2012) er det delte meninger hvor vidt gatefotballen i Norge bidrar til at deltakerne føler seg mer inkludert i samfunnet. Resultatene samsvarer noe med Sayeds (2012) resultater ved at spillerne føler seg mer delaktig i samfunnet enn før, men samtidig er følelsen av å stå utenfor samfunnet fortsatt delvis tilstede. Spillerne opplever gjerne dårlig selvtillit og er vant til å bli sett ned på, men de føler dette har forandret seg etter deltakelse i gatefotball. En av spillerne opplever ikke å stå utenfor samfunnet like sterkt som tidligere og ser at hun ikke bare ”er av bein”. En kan anta at dette betyr at spillerne opplever å se seg selv på en annen måte gjennom å delta på gatefotball, som igjen får en innvirkning på hvordan de ser seg selv i forhold til samfunnet.

I følge Knardahl (1998) vil det å utvikle seg som sosiale vesen gjennom tilknytning til andre, gjøre det lettere å føle seg som et samfunnsmedlem. Green (2006) mener at tilgang til sport er representativ for tilgang til annen infrastruktur i samfunnet, og slik sett kan det være lettere for spillerne i gatefotball å delta på andre tilbud eller aktiviteter i samfunnet etter å ha deltatt i gatefotball. Green (2006) argumenterer også for at mangel på tilgang til sport også bidrar til sosial eksklusjon av marginaliserte mennesker. Ved å gjøre gatefotball tilgjengelig for marginaliserte grupper slik som mennesker med rusavhengighet, kan det bidra til å inkludere de i samfunnet og redusere følelsen av sosial eksklusjon. Følelsen av å være sosialt inkludert vil også kunne virke som en helsefremmende faktor ved at de føler gruppetilhørighet (Walseth & Malterud, 2004).

Spillerne leter gjerne etter aktiviteter som samfunnet godkjenner, som ikke er tilknyttet skam. Ved å delta i gatefotball har spillerne fått positive tilbakemeldinger på aktiviteten fra både

familie og venner og får derfor bekreftet at dette er en godkjent aktivitet. Ved at lagene også består av frivillige gjør dette terskelen lavere for å ta kontakt med mennesker som ikke har vært i samme situasjon og slik påvirker oppfattelsen av andre i samfunnet.

Vi føler ikke vi blir dømt da, og vi blir tatt veldig godt imot og det gjør oss tryggere på.. På dere som står på utsida da.. (s.37).

Det kan virke som gatefotball bidrar til å redusere gapet til samfunnet ved at spillerne blir tryggere på andre og får tillit til mennesker som de ser på som samfunnsmedlemmer samtidig som aktiviteten blir sett på som en godkjent samfunnsaktivitet. På en måte kan en se på gatefotball som en mellomstasjon mellom rusmiljøet og samfunnet. En kan diskutere hvorvidt gatefotball alene bidrar til denne følelsen av inkludering i samfunnet. I følge (Jarvie, 2003) har forholdet mellom sport og samfunn blitt sentral i sosial inkludering og samfunnsutvikling. Det er samtidig viktig å merke seg at deltakelse i sport ikke er en garanti for å oppnå personlig og sosiale mål. Det finnes også forhold hvor deltakelse i sport ikke har gitt positive utfall i tilfeller hvor sport har blitt brukt som et verktøy for å oppnå sosial integrering (Hartman, 2003). Sport kan tjene uønskede mål eller forsterke problematisk adferd dersom sportsbaserte sosiale intervensjoner ikke blir implementert riktig. Gatefotball viser seg å være et tiltak ulikt andre organiserte sosiale tiltak. Flere av spillerne har testet andre lag og opplever tiltaket ulikt fra andre fotballag de har deltatt på, særlig i forhold til inkludering. Dette samsvarer også med Sayed (2012) sine resultater om at gatefotball ikke kan sammenliknes med andre organiserte sosiale tiltak spillerne har deltatt i.

Selv om sport blir sett på som et verktøy for å nå ut til andre, kan innvirkningen sporten får avhenge av hvem sporten er rettet mot, hvordan den implementeres og i hvilken sammenheng den brukes (Hartman, 2003). Det er viktig å ha en balansegang mellom sportsbaserte og ikke sportsbaserte aspekter av et program, hvor sporten er en del av en hel pakke med ressurser og sosial støtte. Dette krever investering og et daglig engasjement langt utover det de fleste sportsbaserte programmer kan tilby. Slike program har en unik dobbeltbyrde som krever at de som er ansvarlige må bli dyktige både på idrett og sosial integrering (Hartman, 2003). I denne sammenheng kan gatefotball, slik det arrangeres av Frelsesarmeen, stå frem som et tiltak som har like stort fokus på sosial integrering som på fotball og dette innebærer at de kan sies å ha funnet den balansegangen Hartman mener er viktig.

## 6.3 Metodediskusjon

Her vil metoden for studien bli diskutert opp mot de tre begrepene gyldighet, pålitelighet og overførbarhet som overordnet handler om studiens troverdighet (Kvale et al., 2009).

### 6.3.1 Gyldighet

Gyldighet viser til om en studie undersøker det den er ment å undersøke og kan også bli omtalt som validitet. For å sikre gyldigheten må forsker stille spørsmål om samme tema til alle informantene (Graneheim & Lundman, 2004). Her har intervjuguiden vært et viktig verktøy. Forskningsintervju er en prosess hvor forsker også får mer innsikt underveis i prosessen, noe som kan påvirke oppfølgingsspørsmålene og forskyve fokuset (Kvale et al., 2009). I noen tilfeller var dette temaer som forsker ikke hadde forutsett som viktige og måtte derfor stille oppfølgingsspørsmål for å få mer innsikt i tematikken. Intervjuguiden ble bevisst ikke fulgt slavisk, da man i følge Kvale et al. (2009) får mer levende og uventede svar ved en spontan intervjusituasjonen. Det ble lagt vekt på å følge opp det deltakerne sa og spørsmålene ble derfor tilpasset intervjuobjektet.

Det er særlig to viktige faktorer som truer gyldigheten av kvalitative konklusjoner. Det er utvalget av data som passer forskers eksisterende teori, mål eller for-dommer og utvalget av data som skiller seg ut for forsker (Maxwell, 2013). Begge involverer forskerens subjektivitet, også kalt forskerbias. I dette studiet gikk forsker inn med teorier knyttet til folkehelse, men valgte også konkrete teoretiske vinklinger knyttet til det informantene pratet om. Forsker har forsøkt å beskrive sine egne for-dommer og sitt ståsted for at gyldigheten skal trues minst mulig. Forsker er selv glad i aktiviteten fotball og kan dermed forstå den gleden spillerne opplever. Samtidig vil også dette kanskje påvirke evnen til å fange opp misnøye med fotballen. Dataene viser likevel at spillerne har nyansert sine opplevelser og erfaringer både til det som har vært vanskelig og det som har opplevdes som bra. Risikoen for at forskerens forforståelse kan komme i konflikt med forskerrollen er vurdert med hensyn til at forsker ikke skal tolke data ut fra sitt eget ståsted. Dette har blitt ivare tatt igjennom en refleksjon underveis i intervjuene, transkriberingen og analysen. Refleksjonen har blant annet gått på forskers inntrykk og forforståelse av sosialt nettverk knyttet til aktiviteten. Her har forsker selv opplevd hvor viktig en slik aktivitet kan være for å skape varige relasjoner og fått et inntrykk av dette som viktig med aktiviteten.

Det å forklare sine biaser og hvordan en håndterer disse er viktig for forskningsspørsmålet. Samtidig er det ikke mulig å eliminere forskers faktiske påvirkning og målet i kvalitativ forskning er ikke å eliminere denne påvirkningen, men å forstå den og bruke den produktivt (Maxwell, 2013). Siden forsker har innsikt i feltet og kjennskap til intervjuobjektene, har dette blitt brukt som en ressurs i intervjuene. Det at forsker er en del av verdenen den forsker på, er i følge (Maxwell, 2013) en sterk og unngåelig påvirkningsfaktor, siden det intervjuobjektet sier alltid er påvirket av intervjueren. En kan forhindre negative konsekvenser av dette ved å ikke stille ledende spørsmål, noe som forsker i dette studiet forsøkte å tilstrebe så langt det lot seg gjøre, men å minimere forskers innvirkning helt er ikke et meningsfullt mål. Det viktigste er å forstå *hvordan* forsker har en innvirkning på hva informanten sier (Maxwell, 2013). I denne studien brukte forsker ulike erfaringer fra treninger i gatefotball for å få informanten til å utdype hvorfor han eller hun hadde valgt å delta i ulike scenarioer. En spiller kom på trening med brukket fot, men deltok likevel på trening ved å se på. Dette gjentok seg over to måneder og var et scenario forsker spurte om i intervjuet. Observasjoner og erfaringer fra deltakelse i tiltaket hadde en innvirkning på hva fokuset skulle være på. Forsker hadde også en oversikt over organiseringen og struktureringen rundt tiltaket som bidro til at det var lettere å sette spørsmålstegn ved dette, blant annet kravene til spillerne, forskjellen mellom kamp og trening og sammensetningen av lagene.

Det at informantene kjente til intervjueren kan både bli sett på som en svakhet og en styrke. Dette kan ha påvirket informantene til å svare det som forventes av dem, eller for å ”hjelp” forskeren i sitt studie. Samtidig kan det at informantene og intervjueren hadde kjennskap til hverandre bidratt til at informantene hadde mer tillit til forskeren, og kanskje blir oppfattet som en del av miljøet. Dette kan ha ført til rikere beskrivelser av erfaringer og opplevelser informantene hadde. Intervjuet ble holdt på et sted hvor deltakerne var kjent og pleier å trene, noe som kan ha bidratt til at informantene følte seg trygge i sine omgivelser. På den andre siden ble intervjuet holdt på et kontor som kan ha gjort at deltakere følte seg utilpass og kan representere den asymmetriske maktfordelingen som ifølge (Kvale et al., 2009) er viktig å være bevisst på. Forsker forsøkte å betrygge deltakerne før intervjuet ved å fortelle om prosjektets hensikt og at det ikke var noen riktige eller feil svar. Forsker småpratet også litt mer med informantene først for å få de til å slappe av. Konteksten hvor intervjuene ble utført i var ikke helt nøytral og spillerne kan ha forbundet lokalet med trening. Et av intervjuene ble ikke holdt på samme sted som de andre av praktiske grunner. Dette intervjuet ble holdt under en turnering på tomannshånd. I en slik setting kan informanten ha blitt farget av den positive stemningen innad i

laget og på turneringen og kan ha fått en innvirkning på informantens oppfattelse av tiltaket., Forsker opplevde at deltakerne hadde et stort fokus på det positive ved gatefotballen, men også gav nyanser i sine erfaringer og opplevelser som tilsier at de tillot seg å snakke fritt.

En svakhet ved studien er at utvalget i studien består av få deltakere og dataen er hentet fra kun to lag og fra samme by. En sammenlikning av svarene fra deltakere fra ulike byer kunne vært interessant for å se forskjellene mellom hvordan tiltakene blir organisert og oppleves av deltakerne. Dette ville styrket studiens resultater. Utvalget besto derimot av både kvinner og menn noe som igjen gir større variasjon i resultatene. Alle deltakerne hadde rusbakgrunn som var et inklusjonskriterie, men det kunne også vært interessant å se hvordan de resterende deltakerne ser på tiltaket og se på forskjellen mellom hva som er viktige faktorer for deltakelse hos de ulike deltakerne.

### **6.3.2 Pålitelighet**

Pålitelighet er et annet begrep for reliabilitet og viser til om forskningsresultatene er troverdige og kan reproduseres (Kvale et al., 2009). Leseren kan utvikle tillit til studien ved at forsker har beskrevet nøye både utvalg, datainnsamling og analyseprosessen i forhold til fokus som i følge Graneheim og Lundman (2004) bidrar til å styrke troverdigheten og påliteligheten. Forskeren bør stoppe opp underveis, tenke seg om og holde alternative tolkninger og versjoner opp mot hverandre. Det er først når systematikken i denne prosessen kan identifiseres, det er mulig å dele den med andre (Malterud, 2002). Gjennom hele analysearbeidet var forsker åpen for ulike vinklinger resultatene kunne gi og derfor ble problemstillingen forandret underveis med tanke på hva resultatene gav og hvor fokuset skulle være. Forsker hadde først et fokus på sosial støtte, men så etter hvert at ulike faktorer som fremmet deltakelse i aktiviteten ble viktig for oppgaven. Dette førte til at forsker måtte endre vinkling på oppgaven og hele tiden ha et åpent sinn.

Valg av de mest meningsbærende enhetene er viktig for studiens pålitelighet (Graneheim & Lundman, 2004). Meningsenheter som er for brede kan bli vanskelig å håndtere, mens for smale enheter slik som enkeltord kan føre til fragmentering. Påliteligheten handler også om hvor godt kategoriene dekker dataen (Graneheim & Lundman, 2004). Relevant data har ikke blitt systematisk ekskludert eller irrelevant data har ikke blitt inkludert. For å bedre kunne dømme likheten og ulikheten mellom kategoriene har forsker benyttet seg av sitater fra den transkriberte teksten. En annen måte i følge Graneheim og Lundman (2004) kan være å diskutere innad i

forskermiljøet, eksperter og deltakere. Forsker har gjennom hele prosessen diskutert med veileder både i forhold til valg av meningsbærende enheter og valg av kategorier. For at forsker også skal unngå å trekke feilaktige konklusjoner, ble det oppsummert noe underveis for å se om forsker hadde forstått det riktig. I følge Kvale et al. (2009) kan mye av informasjonen kroppsspråk, gester, ironi og latter gå tapt når en går fra muntlig til skriftlig språk. Ved å transkribere intervjuene ble alt gjengitt ordrett, og latter og tenkepauser ble markert i teksten for at nyansene i det som ble sagt skulle komme frem. Påliteligheten kunne vært ytterligere styrket dersom en annen person hadde foretatt deler av transkripsjonen og sammenliknet dette med forskers egen utskrift (Malterud, 2003). Dette ble ikke gjort da det i informasjonen om studiet og samtykket ble lagt vekt på at kun forsker og prosjektleder skulle ha tilgang til materialet.

For å styrke påliteligheten var åpne spørsmål viktig samtidig som informantene fikk snakke fritt. Det var i noen tilfeller hvor informantene gav korte svar til tross for åpne spørsmål hvor forsker måtte bruke ledende spørsmål. Det var ikke alltid informantene forsto hva oppfølgingsspørsmålet var rettet mot, da spørsmålet gjenspeilet det siste de sa. I slike tilfeller måtte forsker klargjøre hva som ble spurt om.

En kan sette spørsmålstegn ved om en annen forsker hadde kommet frem til tilsvarende resultat, og det er grunn til å tro at en annen forsker ville kommet fram til andre resultater, da forsker alltid vil ha en påvirkning på hva som blir sagt (Maxwell, 2013). Samtidig kan en også tenke at hovedtrekkene i spillernes erfaringer vil være de samme til tross for at samtalene ville ha vært mellom andre spillerne og andre intervjuere.

### **6.3.3 Overførbarhet**

Ingen kunnskap er allmenngyldig vet at den gjelder i alle situasjoner for ethvert formål. Derfor er generaliserbarhet et problematisk begrep i kvalitativ forskning (Malterud, 2003). Overførbarhet er et begrep som heller benyttes og handler om å overføre forskningsresultatene, konklusjonene eller andre forhold ved en studie som er basert på spesifikke individer og situasjoner over til andre liknende områder. Maxwell (2013) skiller mellom intern og ekstern generaliserbarhet. Intern generaliserbarhet viser til overførbarhet av konklusjonen innen den gruppen eller settingen som er studert. Ekstern generaliserbarhet viser til overførbarhet utenfor den settingen eller gruppen som er studert (Maxwell, 2013).

Forsker kan gi forslag om overførbarheten, men til slutt er det leserens beslutning hvor vidt funnene er overførbare til en annen kontekst. For å fasilitere til en overførbarhet, kan det være verdifullt å gi en klar og distinkt beskrivelse av kulturen og konteksten, karakteristikkk av deltakere, datainnsamlingen og analyseprosessen, da leseren kun har studien og forholde seg til. En fyldig og rik presentasjon av funnene sammen med passende sitater, vil også øke overførbarheten (Graneheim & Lundman, 2004). Resultatene i denne studien kan ikke generaliseres eksternt men kan fungere som et viktig bidrag til forskning innen mennesker med rusavhengighet og deltakelse i aktivitet. Slikt sett kan studien ha en intern generaliserbarhet ved at resultatene er overførbare til andre andre gatefotballag med lik sammensetning av lag og organisering.

## **7.0 Konklusjon og videre forskning**

Gatefotball viser seg å være et tiltak og en aktivitet som engasjerer deltakerne og gir de mening i hverdagen. Aktiviteten spiller en viktig rolle i deltakernes liv med tanke på helse, personlig utvikling og livsglede. En kan si at aktiviteten blir oppfattet i tråd med Frelsesarmeen sin målsetting om å bidra til utvikling i spillernes liv, øke deres sosiale kompetanse og bidra til inkludering i samfunnet for øvrig. Selv om rusfrihet er en viktig del av målsettingen for deltakerne, så handler det like mye om skape gode forhold for helse og trivsel i hverdagen.

Aktiviteten fremstår som helsefremmende ved at spillerne får bedret sin fysiske og psykiske helse og blir selvstendiggjort samtidig som den gir de mulighet til å utvikle sosial kompetanse, tilhørighet og et sosialt nettverk. Gatefotballen har et fokus på spillernes ressurser og hvilke evner og ferdigheter de kan utvikle. Ved å delta i gatefotball setter samtidig deltakerne noe på spill ved og risikere å mislykkes, få tilbakefall, kjenne på frykten for å delta i nye miljø og bevege seg ut av komfortsonen. Ved å likevel delta i gatefotball vil dette kunne bidra til å gi ulike motstandsressurser som styrker spillerne til å mestre utfordringer de møter i livet, særlig med tanke på å endre en rusadferd.

Deltakerne motiveres både av det fysiske og psykiske aspektet ved gatefotballen. Det å bruke kroppen til noe nyttig og samtidig fri fra negative tanker oppleves som viktig. Følelse av mestring står sentralt hos spillerne og bidrar til et bedre selvbilde og gir de glede og tilfredshet ved utførelse av aktiviteten. Det sosiale aspektet ved gatefotball er også av stor betydning for at



spillerne velger å delta i aktiviteten. Deres behov for et sosialt nettverk og en referansegruppe blir møtt, samtidig som spillerne kan identifisere seg med hverandre. Ved at deltakerne i gatefotball får møtt sine behov med tanke på sosial deltakelse i en meningsfull aktivitet, vil dette kunne påvirke deres følelse av identitet, tilhørighet og mening som igjen kan bedre deres livskvalitet og slik sett bedre deres helse.

For å påvirke velferden og helsetilstanden i befolkningen er det viktig å se på de sårbare gruppene og hvordan mangel på trygge og sterke fellesskap kan bidra til at de faller utenfor. Rusproblematikken i samfunnet må derfor ses i sammenheng med ekskludering og mangel på tilhørighet og sterke fellesskap. Gatefotballen kan være et godt verktøy for å nå og en marginalisert gruppe som det ellers er vanskelig å nå, og den kan være et bidrag i forhold til å styrke regjeringens mål om et inkluderende samfunn. Gatefotballen kan bidra til å redusere gapet mellom mennesker med rusavhengighet og samfunnet ved at spillerne får tilgang til sosialt nettverk, utvikler seg som sosiale vesen, får tillit til andre mennesker og opplever å bli godkjent som samfunnsmedlemmer.

Ved videre forskning rundt gatefotball kunne det vært interessant å se forskjellen mellom kvinner og menns opplevelse av tiltaket. Kvinnene gav rikere intervjuer og hadde mer fokus på det sosiale samholdet i laget og hvordan aktiviteten utviklet dem, enn det menn hadde. Det hadde også vært interessant å forske videre på de som deltar på VM i gatefotball og hva slags innvirkning dette har hatt på deres liv i etterkant.

Oppgaven har bidratt til å belyse de utfordringene som mennesker med rusavhengighet opplever og hvordan deltakelse i en meningsfull aktivitet kan virke helsefremmende for denne gruppen. Studien kan bidra i det forebyggende og helsefremmende arbeidet i å nå mennesker med rusavhengighet ved å vite hva et slikt tiltak som gatefotball kan bety for deltakernes liv.

## Referanser

- Andersen, H. (1998). *Sociologi - en grundbog til et fag*. København Hans Reitzels Forlag A/S.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion International*, 11(1), 11-18. doi:  
<http://heapro.oxfordjournals.org/content/11/1/11.short>
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium: Den salutogene modellen*. Oslo: Akademiske.
- Azjen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. New Jersey: Prentice - Hall, Inc., Englewood Cliffs.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev*, 84(2), 191-215. doi: <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1977PR.pdf>
- Bangsbo, J., Nielsen, J. J., Mohr, M., Randers, M. B., Krstrup, B. R., Brito, J., . . . Krstrup, P. (2010). Performance enhancements and muscular adaptations of a 16-week recreational football intervention for untrained women. *Scand J Med Sci Sports*, 20 Suppl 1, 24-30. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01050.x
- Best, D. (2012). *Addiction recovery: A movement for social change and personal growth in the UK*. Brighton, UK: Pavillion
- Best, D., Savic, M., Beckwith, M., Honor, S., Karpusheff, J., & Lubman, D. I. (2013). The role of abstinence and activity in the quality of life of drug users engaged in treatment. *J Subst Abuse Treat*, 45(3), 273-279. doi: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23706622>
- Best, D. W., Ghufuran, S., Day, E., Ray, R., & Loaring, J. (2008). Breaking the habit: a retrospective analysis of desistance factors among formerly problematic heroin users. *Drug Alcohol Rev*, 27(6), 619-624. doi:  
<http://informahealthcare.com/doi/abs/10.1080/09595230802392808>
- Brekke, M., Vetlesen, A., Høiby, L., & Skeie, I. (2010). Livskvalitet hos pasienter i legemiddellassistert rehabilitering. *Tidsskr Nor Lægeforen*(13), 130:1340 – 1342. doi:  
<http://tidsskriftet.no/article/1992432>
- Christiansen, C. H., & Townsend, E. A. (2010). *Introduction to occupation: the art and science of living*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson.
- Clark, F. A., Parham, D., Carlson, M. E., Frank, G., Jackson, J., Pierce, D., . . . Zemke, R. (1991). Occupational science: academic innovation in the service of occupational therapy's future. *Am J Occup Ther*, 45(4), 300-310.

- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology, 46* 816–823. doi: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022103110000934>
- Folkehelseinstituttet. (2014). Folkehelse rapporten 2014: Helsetilstanden i Norge. [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content\\_7242&Main\\_6157=7239:0:25,8904&MainContent\\_7239=7242:0:25,8906&Content\\_7242=7244:110543::0:7243:6::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content_7242&Main_6157=7239:0:25,8904&MainContent_7239=7242:0:25,8906&Content_7242=7244:110543::0:7243:6::0:0).
- Frelsesarmeen. (2015). Gatefotball - mer enn bare fotball. Retrieved 30.04.15, from [http://www.frelsesarmeen.no/no/vart\\_arbeid/rusomsorgen/hoyre\\_kolonne/vare\\_tilbud/gat\\_efotball/hoyre\\_kolonne/om\\_gatefotball/Gatefotball+-+mer+enn+bare+fotball!.d25-SwJHIWw.ips - content](http://www.frelsesarmeen.no/no/vart_arbeid/rusomsorgen/hoyre_kolonne/vare_tilbud/gat_efotball/hoyre_kolonne/om_gatefotball/Gatefotball+-+mer+enn+bare+fotball!.d25-SwJHIWw.ips - content)
- Fyrand, L. (2005). *Sosialt nettverk: teori og praksis*. Oslo: Universitetsforl.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today, 24*(2), 105-112. doi: 10.1016/j.nedt.2003.10.001
- Granerud, A. (2004). Sosial integrering for mennesker med psykiske problemer: erfaringer, utfordringer og ønsket støtte. Elverum: Høgskolen.
- Green, M. (2006). From 'Sport for All' to not about 'sport' at all? Interrogating sport policy interventions in the United Kingdom. *European Sport Management Quarterly, 6*(3), 217–238. doi: 10.1080/16184740601094936
- Gundersen, K., & Moynahan, L. (2006). *Nettverk og Sosial Kompetanse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Hartman, D. (2003). Theorizing sport as social intervention: A view from the grassroots. *Quest, 55*(2), 118-140. doi: 10.1080/00336297.2003.10491795
- Helse og Omsorgsdepartementet. (2015). Folkehelse. Retrieved 04.mai, 2015, from <https://http://www.regjeringen.no/nb/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/id10877/>
- Helsedirektoratet. (2015). Definisjoner, metode og prosess. Retrieved 11.05, 2015, from <http://www.helsebiblioteket.no/retningslinjer/rop/2-definisjoner-metode/2.3-rusdiagnoser-icd-og-dsm/2.3.2-avhengighet-i-icd-10>
- Herbeck, D. M., Brecht, M. L., Christou, D., & Lovinger, K. (2014). A qualitative study of methamphetamine users' perspectives on barriers and facilitators of drug abstinence. *J Psychoactive Drugs, 46*(3), 215-225. doi: 10.1080/02791072.2014.914611

- Jarvie, G. (2003). Communitarianism, sport and social capital. *International Review for the Sociology of Sport*, 38(2), 139-153. doi: 10.1177/1012690203038002001
- Jørgensen, M., & Phillips, L. (1999). *Diskursanalyse som teori og metode*. Frederiksberg Roskilde Universitetsforl. Samfundslitteratur
- Kerr, J., Weick, K. T., & Moretti, M. (2005). *ABC of behavior change: a guide to successful disease prevention and health promotion*. Edinburgh: Elsevier Churchill Livingstone.
- Knardahl, S. (1998). *Kropp og sjel. Psykologi, biologi og helse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Krustrup, P., Nielsen, J. J., Krustrup, B. R., Christensen, J. F., Pedersen, H., Randers, M. B., . . . Bangsbo, J. (2009). Recreational soccer is an effective health-promoting activity for untrained men. *Br J Sports Med*, 43(11), 825-831. doi: 10.1136/bjism.2008.053124
- Kuyken, W. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med*, 41(10), 1403-1409. doi: 10.1016/0277-9536(95)00112-K
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. f. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Malterud, K. (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning – forutsetninger, muligheter og begrensninger. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 72(25), 122:2468
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring* (2. utg. ed.). Oslo: Universitetsforl.
- Maxwell, J. (2013). *Qualitative Research Design : an interactive approach*. USA: SAGE Publications, Inc.
- McElroy, P., Evans, P., & Pringle, A. (2008). Sick as a parrot or over the moon: an evaluation of the impact of playing regular matches in a football league on mental health service users. *Practice Development in Health Care*, 7(1), 40-48. doi: 10.1002/pdh.245
- Meld. St. 19. (2014-2015). *Folkehelsemeldingen — Mestring og muligheter*  
<https://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/?docId=STM201420150019000DDDEPIS&q=rus&navchap=1&ch=4>.
- Meld. St. 30. (2011-2012). *Se meg! En helhetlig rusmiddelpolitikk: alkohol – narkotika – doping*.  
<http://www.regjeringen.no/pages/37924944/PDFS/STM201120120030000DDDPDFS.pdf>
- Ottesen, L., Jeppesen, R. S., & Krustrup, B. R. (2010). The development of social capital through football and running: studying an intervention program for inactive women. *Scand J Med Sci Sports*, 20 Suppl 1, 118-131. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01123.x

- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scand J Med Sci Sports*, 16 3-63. doi: 10.1111/j.1600-0838.2006.00520.x
- Randers, M. B., Petersen, J., Andersen, L. J., Krstrup, B. R., Hornstrup, T., Nielsen, J. J., . . . Krstrup, P. (2012). Short-term street soccer improves fitness and cardiovascular health status of homeless men. *Eur J Appl Physiol*, 112(6), 2097-2106.
- Sandelowski, M. (1998). The call to experts in qualitative research. *Research in Nursing & Health*, 21(5), 467-471. doi: 10.1002/(SICI)1098-240X(199810)21:5<467::AID-NUR9>3.0.CO;2-L
- Sayed, L. (2012). "Mer enn bare fotball..." Evaluering av frelsesarmeens gatefotball". In F. S. F. I. O. I. 2012 (Ed.), (pp. 1-57). Frelsesarmeen.
- Sherry, E. (2010). (Re)engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup. *International Review for the Sociology of Sport*, 45(1), 59-71. doi: 10.1177/1012690209356988
- Sherry, E., & Strybosch, V. (2012). A kick in the right direction: longitudinal outcomes of the Australian Community Street Soccer Program. *Soccer & Society*, 13(4), 495-509. doi: 10.1080/14660970.2012.677225
- Smith, K. W., & Larson, M. J. (2003). Quality of life assessments by adult substance abusers receiving publicly funded treatment in Massachusetts. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 29(2), 323-335.
- Statistisk sentralbyrå. (2012). Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt 2012 Statistisk sentralbyrå.
- Topor, A. (2006). *Hva hjelper?: veier til bedring fra alvorlige psykiske problemer*. Oslo: Kommuneforl.
- van Manen, M. (1990). *Researching lived experience. Human science for an action sensitive pedagogy*. London, Ontario: The Althouse Press.
- Walseth, L. T. (2009). Salutogenese. *Utposten*(8), 25-28. doi: <http://www.utposten-stiftelsen.no/LinkClick.aspx?fileticket=36gwSGIGaSk%3D&tabid=480&mid=1109>
- Walseth, L. T., & Malterud, T. (2004). Salutogenese og empowerment i allmenntmedisinsk perspektiv. *Tidsskrift for den Norske Legeforening*, 65(1), 124. doi: <http://tidsskriftet.no/article/953695>
- World Health Organization. (1948). WHO definition of Health. Retrieved 30.04.15, from <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
- World Health Organization. (1998). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): development and psychometric properties. *Soc Sci Med*(46s), 1569 – 1585.

## Vedlegg 1

### Intervjuguide

Intervjuet tar sted enten på Høgskolen i Oslo og Akershus eller et sted de føler seg komfortable til å snakke, hvor vi er uforstyrret f.eks i treningslokalene etter trening.

Intervjuet starter med at jeg informerer om prosjektet, samtykket er samlet inn på forhånd

#### Betydning av gatefotball

- Hvor lenge har du spilt fotball i regi av frelsesarmeen? ( snakke litt om tidligere aktiviteter før gatefotball)
- Hva tenker du om navnet gatefotball?
- Fortell om hvordan du ble rekruttert til gatefotballen?
- Hva tenker du gatefotball handler om for frelsesarmeen?
- Hva betyr gatefotballen for deg? (hva er viktigst osv)
- Snakke om helseaspektet (på hvilken måte tror de gatefotballen gir dem bedre helse)
- På hvilken måte utfordrer gatefotballen deg?
- Har noe endret seg i livet ditt siden du startet i gatefotball?

#### Miljøet i laget

*”Gatefotballen legger vekt på at det skal være et inkluderende og positivt miljø, hvor spillerne lettere skal kunne åpne seg ovenfor hverandre, og kunne føle seg en som en del av et lag.”*

- Hva tenker du om den målsetningen?
- Hvordan forholder du deg til andre på laget?
- Hvor viktig er det at det er et rusfrittmiljø?
- Hva tenker du om at det er et miksedelt lag med folk i ulike faser av rusrehabiliteringen?

#### Sosialt perspektiv

- Hva betyr det sosiale i laget for deg?
- Hvilke andre sosiale aktiviteter gjør dere på laget sammen?
- Hvordan opplever du tilhørigheten i laget?

#### Motivasjon og deltakelse

- Hva motiverer deg til å delta i gatefotball?
- Hva tenker du om at gatefotballlaget er med på bedriftserien?
- Hvor viktig er det med turneringer, NM og VM?
- (Evt. De som har vært med på VM: Forberedelse, opplevelsen av VM, livet etter.. )
- Hvorfor er det viktig å ha noe meningsfullt å gjøre?

#### Innvirkning på samfunnet

- Hva slags innvirkning har gatefotballen på din følelse av å være inkludert i samfunnet? (eller snakke litt om det å føle seg en del av samfunnet, om noe har forandret seg osv)

Er det noe jeg ikke har spurt deg om som du tenker er viktig?

## Vedlegg 2

# Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt om gatefotball

### **Bakgrunn og formål**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie om gatefotball. Vi ønsker å finne ut hvilke betydninger gatefotball har for dere som deltar og i tillegg kartlegge fysiske og fysiologiske endringer som følge av gatefotball. Prosjektet vil foregå på Høgskolen i Oslo og Akershus i samarbeid med Frelsesarmeen.

### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Deltakelse i studien innebærer at du melder deg frivillig til å delta i intervju og/eller fysiske og fysiologiske tester som blir gjort på Høgskolen i Oslo og Akershus. Intervju vil bli tatt opp på bånd, men ikke filmet. Intervjuet varer omtrent en time. Dette blir gjort over en periode på 3 mnd. Du trenger kun å bli intervjuet en gang. De fysiske og fysiologiske testene blir gjort før og etter en treningsperiode på 12 uker. Her vil det bli tatt blodprøver relatert til helse og livsstil. Fysiske tester som styrke, spenst, hurtighet, balansetesting og utholdenhet blir tatt. Annen informasjon slik som blodtrykk, vekt, høyde, alder, kroppssammensetning vil også bli samlet inn.

### **Mulige fordeler og ulemper**

Fordelene ved å delta på studien er at du vil få mye kunnskap om din egen kroppssammensetning både fysisk og fysiologisk. Du vil binde deg til å være aktiv flere ganger i uken i minst 12 uker, og kan oppleve fordeler av dette. Ulempen er at du må delta i øvelser som kan være anstrengende og som kan gi milde ubehag i form av stølhett i etterkant, men dette er ikke farlig. I tillegg vil du kjenne et lite stikk i armen når du tar blodprøve. Disse prøvene ikke bli knyttet til bruk av rusmidler på noen som helst måte.

### **Hva skjer med prøvene og informasjonen om deg?**

Prøvene tatt av deg og informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene og prøvene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger og prøver gjennom en navneliste. Det betyr at ingen kan gjenkjenne deg i de registrerte opplysningene. Det er kun autorisert personell knyttet til prosjektet som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Deltakerne vil kanskje kunne gjenkjenne hverandre innad i gatefotball miljøet når det kommer til opplevelser de har fortalt i forbindelse med intervjuet. Det skal derfor så langt som mulig søkes å publisere resultatene slik at anonymiteten blir bevart. All informasjon og prøver som samles inn i prosjektet vil bli slettet senest 01.06.2016.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dette vil ikke få konsekvenser for din videre deltakelse i gatefotball. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side.

### **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta ved intervju

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

### **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta ved fysisk testing

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)





Norges miljø- og  
biovitenskapelige  
universitet

Postboks 5003  
NO-1432 Ås  
67 23 00 00  
[www.nmbu.no](http://www.nmbu.no)