

# Med fokus på fritid

*-Om bruk av fritidsaktiviteter som verktøy for å oppnå økt  
livskvalitet hos tidligere rusavhengige*



Marit Winsjansen

Våren 2008

Universitetet i Agder

*”Tidsfordriv er viktig. Det å ha noe å holde på med. Det er det viktigste for meg. Før var det bare rus hele dagen. Så står en der plutselig, rusfri og uten noe å gjøre. Det er det vanskeligste. Det er jo en jobb rett og slett i seg selv å gå på stoff. Jeg var jo veldig heldig siden jeg nå kan gå ned der hele uka, når jeg vil. Det er et veldig stort problem å få fylt dagene etter en slutter med rusen.”*

*(”LAR 1” i Rustet for fritid)*

# Innhold

<b>1. Innledning .....</b>	<b>4</b>
1.1 Problemstilling .....	4
1.2 Begrunnelse for valg .....	4
1.3 Avgrensing og begrepsavklaring.....	5
1.4 Valg av metode .....	6
1.5 Presentasjon av de erfaringsbaserte kildene .....	6
1.5.1 Fritid med Bistand.....	6
1.5.2 Rustet for fritid .....	7
1.5.3 Intervjuundersøkelsen ”Vi er ikke dumme, det er ikke derfor vi ruser oss” .....	7
<b>2. Beskrivelse av utfordring.....</b>	<b>7</b>
2.1 Deltakerens utfordring .....	8
<b>3. Sosialfaglig teori i forhold til utfordring .....</b>	<b>10</b>
3.1 Marginalisering.....	11
3.2 Livskvalitet .....	12
3.4 Mestring som vilkår for livskvalitet.....	13
3.5 Nettverk .....	15
3.6 Roller .....	17
3.7 Fritid og fritidsaktiviteter .....	18
3.8 Den tredje sektor .....	20
<b>4. Diskusjon av problemstillingen.....</b>	<b>21</b>
<b>5. Konklusjon.....</b>	<b>28</b>
<b>6. Kilder.....</b>	<b>30</b>

# 1. Innledning

I denne oppgaven vil jeg legge fokuset på hvordan deltakelse i fritidsorganisasjoner kan bidra til økt livskvalitet. Målgruppen er mennesker som tidligere har vært avhengig av rusmidler. Fritiden er for mange en viktig del av livet, og flere i målgruppen har mye av det. Kan det være hensiktsmessig at sosialarbeidere bidrar på dette området?

Jeg har valgt å dele oppgaven i tre deler: en del der jeg redegjør for utfordringene til deltakeren, del to med sosialfaglig litteratur og en siste del der jeg diskuterer problemstillingen. I den første delen viser jeg ulike utfordringer deltakeren kan oppleve som rusfri. I del to trekker jeg fram litteratur jeg finner relevant for problemstillingen, og jeg vil i den siste delen drøfte noen utvalgte punkter fra litteraturen opp mot deltakerens utfordringer og problemstillingen.

## 1.1 Problemstilling

*”Kan vi som sosialarbeidere benytte fritidsaktiviteter som verktøy når målet er å legge til rette for at mennesker med en rusavhengig bakgrunn kan få økt livskvalitet?”*

## 1.2 Begrunnelse for valg

Bakgrunnen for temaet er at det etter hvert har blitt startet opp flere tilbud der de bruker fritidsaktiviteter for å hjelpe mennesker. Jeg synes det er en interessant innfallsvinkel, og jeg har derfor valgt å fokusere på dette i oppgaven. Dette er også noe Sosial- og helsedirektoratet har lagt større vekt på, især i forhold til alternativ bruk av støttekontakt<sup>1</sup>. Regjeringen sier dessuten at deres mål er ”å gi alle mennesker i hele landet mulighet til å **utvikle sine evner og leve gode og meningsfulle liv**”<sup>2</sup> (min utheving).

I løpet av femte semester ved sosionomstudiet hadde jeg praksis hos Fritid med Bistand i Kristiansand kommune. Deres fokus er å inkludere og gi mennesker en positiv opplevelse av mestring ved å hjelpe de inn i ønskede fritidsaktiviteter. Fritid med Bistand legger vekt på å se ressursene i folk, og konsentrerer seg om hva de mestrer framfor å ta utgangspunkt i

---

<sup>1</sup> St. prp. nr 1: 2007-2008

<sup>2</sup> St. meld. nr 9: 2006-2007 etter Hjelmeland 2007

hindringene.<sup>3</sup> Dette er et fokus jeg gjerne skulle ha sett mer av i sosialt arbeid og er i seg selv en motivasjon til å skrive om temaet. I hovedsak er det derimot deres gode erfaringer som er årsaken til at jeg har valgt å skrive om dette temaet i min fordypningsoppgave.

Akkurat valget om å skrive om fritidsaktiviteter kom også av at det har vært lite fokus på dette, særlig sett i forhold til fokuset som ligger på blant annet det å få folk i en marginalisert gruppe ut i jobb. For meg er fritiden en viktig del av livet, noe jeg tror gjelder for mange. Hvis det skranter med den positive fritiden vil det fort gå utover de andre delene av livet. Det kan se ut til at fritiden – tiden utover jobb og skole- er undervurdert. Hvis dette er tilfelle er det veldig trist med tanke på at mange i de marginaliserte gruppene har mye av nettopp dette.

De fleste tenker at *"fritiden må man klare selv"*, og det er ikke et opplagt område for sosialarbeidere. I oppgaven vil jeg derfor forsøke å vise at også fritiden er en viktig del av livet og ikke minst at det er et område vi sosialarbeidere godt kan se nærmere på i vårt arbeid med å hjelpe mennesker. Dette fordi vi har en viktig kompetanse og erfaring i forhold til å jobbe med grupper som har behov for hjelp med ulike sider av livets utfordringer.

### *1.3 Avgrensing og begrepsavklaring*

Forutsetninger for oppgaven er at fokusgruppen har vært rusavhengige over lengre tid men regnes nå som rusfrie. En forutsetning er også at de i en eller annen grad trenger hjelp til å komme inn på den ordinære fritidsarenaen.

Med *fritidsaktiviteter* mener jeg i utgangspunktet aktiviteter som er tilgjengelig for alle, altså *ordinære* fritidsaktiviteter. Dette kan være seg alt fra fotball og fallskjermhopping til sjakk og akvarieklubb. Aktivitetene foregår stort sett i *fritiden*, og jeg velger derfor å se problemstillingen fortrinnsvis innenfor denne rammen.

Jeg vil i oppgaven bruke benevnelsen *"Majoritetssamfunnet"*. Med dette mener jeg flertallet av befolkningen, *"folk flest"*. Jeg bruker videre ordet *"utfordringer"* framfor *"problem"*, da jeg finner dette mer positivt. Dette tydeliggjør at det kan være vanskelig, men det er rom for endring. Det er ikke nødvendigvis en statisk tilstand, og det har et løsningsorientert fokus.

---

<sup>3</sup> Hjelmeland 2007

Jeg vil fortrinnsvis bruke ordet "deltaker" på den som trenger bistand. Dette omhandler fritiden til den enkelte, og jeg ser det da som mer skånsomt og mindre stigmatiserende å bruke denne betegnelsen.

Problematikken rundt ADHD og dobbeltdiagnoser innen rus og psykiatri er aktuelle tema, men med tanke på oppgavens størrelse velger jeg å ikke fokusere på dette.

## *1.4 Valg av metode*

Jeg har valgt å skrive en litterær oppgave. Kildene jeg bygger oppgaven min på er hentet fra utvalgte bøker, artikler og forskningsrapporter. Dette er et tema det ikke er skrevet mange bøker om, og jeg har derfor brukt internett aktivt for å finne kildemateriale, eksempelvis hjemmesiden til Fritid med Bistand. Her har jeg benyttet flere artikler blant annet skrevet av idéhaveren Anders Midtsundstad. Jeg har valgt å aktivt bruke erfaringer og funn knyttet til prosjektene Fritid med Bistand og Rustet til fritid, samt kildemateriale fra en intervjuundersøkelse av 15 tidligere rusavhengige foretatt av Rusmiddeletaten i Oslo kommune.

## *1.5 Presentasjon av de erfaringsbaserte kildene*

### *1.5.1 Fritid med Bistand<sup>4</sup>*

Fritid med Bistand startet som et treårig prosjekt, men er nå et fast tjenestetilbud for barn, unge og voksne i Kristiansand kommune. Tilbudet er sidestilt med støttekontakt og gjelder alle som oppfyller kriteriene for støttekontakt etter Lov om sosiale tjenester.<sup>5</sup> *"Vi ønsker å hjelpe mennesker med lite verdsatte roller i samfunnet, slik at deltakerne kan få en verdsatt rolle på den ordinære fritidsarenaen."*<sup>6</sup> Dette gjøres ved å hjelpe deltakerne inn i ordinære organisasjonsliv. Tilbudet er ment som en oppstartshjelp, og det er lagt opp til at deltakeren skal kunne klare seg på egen hånd etter at året er omme. Arbeidet har resultert i at

---

<sup>4</sup> [www.fritidmedbistand.no](http://www.fritidmedbistand.no)

<sup>5</sup> Andersen 2005

<sup>6</sup> Hjelmeland 2007

Kristiansand kommune har fått i oppgave om å være et ”*et faglig knutepunkt for fagfeltet støttekontakt, kultur- og fritidsdeltakelse*”<sup>7</sup>.

### 1.5.2 Rustet for fritid<sup>8</sup>

Dette prosjektet bygget mye på Fritid med Bistands metode ved å bruke ordinære fritidstilbud i lokalmiljøet. Prosjektet var fortrinnsvis for de i Legemiddelassistert rehabilitering (LAR), men ble etter hvert gjeldende for alle innbyggere over 15 år som sto i fare for å bli eller som allerede var rusavhengig.

Prosjektet var et treårig prosjekt i helse- og sosialsektoren i Kristiansand kommune med økonomisk støtte fra Sosial- og helsedirektoratet. Prosjektperioden var fra 2003 – 2005, og var et samarbeid mellom Kristiansand sosialkontor, Ung-etat, RISK, helseenhetene og barnevernet.

### 1.5.3 Intervjuundersøkelsen ”*Vi er ikke dumme, det er ikke derfor vi ruser oss*”<sup>9</sup>

Dette er en undersøkelse foretatt i 2004 av Rusmiddelstaten i Oslo kommune. Intervjuobjektene var 15 tidligere rusavhengige, og temaet var hvilke utfordringer de hadde møtt på som rusfri. I tillegg til utfordringene ble det spurt om hva som var av betydning for at de har klart å holde seg rusfrie.

## 2. Beskrivelse av utfordring

Jeg vil i dette kapittelet gjøre rede for de ulike utfordringene deltakerne kan oppleve i sin nye tilværelse som rusfri. Dette for å synliggjøre ulike områder der deltakeren kan ha behov for bistand. For å gjøre dette mer troverdig har jeg valgt å trekke inn sitater med erfaringer fra deltakerne av intervjuundersøkelsen til Rusmiddelstaten i Oslo kommune.

---

<sup>7</sup> Helsedirektoratet 2007

<sup>8</sup> Midtsundstad 2005

<sup>9</sup> Stuen et. al 2004

## 2.1 Deltakerens utfordring

Mennesker som har vært rusavhengige i mange år har flere utfordringer i forhold til å skulle leve som rusfrie. Ved siden av å føle en rustring og en trang til å følge de gamle og vante mønstrene, kan det også by på utfordringer å skulle leve et sosialt liv med andre som ikke er - eller har vært- rusavhengige.<sup>10</sup>

Innenfor de fleste rusmiljø, som i andre miljø, er det egne koder for hvordan man bør oppføre seg; hva som er bra, hva som gjør at folk liker deg og ikke minst hva som er samtaletemaene. Når man blir rusfri er det naturlig at det ikke er enkelt å skulle vite hvordan man nå skal oppføre seg, og hvordan man får kontakt med folk utenfor rusmiljøet. Hvis man kun har de gamle vennene som fortsatt er rusavhengige, er det lett å falle tilbake til det gamle mønsteret. Derfor er det viktig at de får muligheten til å få andre venner. Noen klarer å holde seg rusfri selv om de fortsatt er i rusmiljøet, men de langt fleste har nok behov for å kunne distansere seg. Flere har derimot få naturlige nettverk der de kan lære nye og hensiktsmessige koder, og de trenger derfor en arena der de kan opparbeide seg en ny *sosial kompetanse*<sup>11</sup>.

*”Det har vært vanskelig å takle at tidligere venner som ikke var nyktre kom på døra mi hjemme. Det var vanskelig å avvise folk, men jeg måtte gjøre det for ikke å miste styrken min. (...).”<sup>12</sup>*

Når man har blitt rusfri, kan nettverket være kraftig redusert. For det første har flere mistet de vennene de hadde før trangen etter rusmidler tok overhånd. Vennene de hadde i rusmiljøet kan ha falt fra fordi de har forandret seg så mye, fordi de ikke er ”til bruk” for de lenger eller de har selv valgt å skjerme seg fordi vennskapet kompliserer den nye hverdagen. Ved et mangelfullt nettverk er man dårligere rustet til å håndtere utfordringene som skulle dukke opp, og kan derfor være et stort risikomoment for flere.<sup>13</sup>

Å få venner kan være vanskelig for alle og enhver, men især for dem med denne erfaringsbakgrunnen kan det by på utfordringer. Selv om de har vært rusfrie i mange år, er det lett å få en merkelapp på seg. Benevnelsen ”tidligere rusavhengig” i seg selv er stigmatiserende nok, og kan være noe som blir knyttet til personen gjennom hele livet.

---

<sup>10</sup> Tjersland et. al. 1998

<sup>11</sup> Se punkt 3.6

<sup>12</sup> Stuen et. al 2004

<sup>13</sup> Se punkt 3.6



Stigmatiseringen kan videre komme av at flere av deltakerne har en bakgrunn som for mange kan være ukjent, noe som igjen gir grobunn for egne tolkninger. Noen kan sette alle rusavhengige inn under ett, og tror at når de kjenner én så kjenner de alle. Andre igjen kan ”glemme” at de er rusfrie, og betrakter de som om de fortsatt skulle være avhengige. Dette kan gjøre det vanskelig å få innpass i majoritetssamfunnet, både når det gjelder jobb og fritid. Vi kan da si at de tilhører en *marginalisert* gruppe. Flere kan dessuten føle seg mellom ”*barken og veden*” siden de verken er i rusmiljøet eller har blitt integrert i det øvrige samfunnet. Noen har blitt ekskludert fra arbeidsmarkedet på grunn av fysiske/psykiske skader etter rusavhengigheten, har mangelfull arbeidskompetanse, eller har problemer med å få jobb fordi ingen tør satse på dem. De kan også føle seg ekskludert fra familien og lokalmiljøet blant annet på grunn av stigmatisering og det gamle livet de har levd.

Flere av deltakerne kan dessuten slite med en dårlig selvtillit. For noen var nettopp dette en av årsakene til at de begynte å ruse seg, for andre har det blitt et resultat av de nye utfordringene.

*”(...) det er noe med selvbildet mitt som sier at dette ikke er bra nok. Så kommer tanker om at jeg ikke kommer til å fikse dette her og at det bare er spørsmål om tid før alt faller sammen. Det er vanskelig.”<sup>14</sup>*

En annen side av utfordringen ligger i at tidligere rusavhengige gjerne har et ”hull” i CV-en.<sup>15</sup> Hva skal de si til folk uten å måtte fortelle om sin rusperiode? Hva skal man si når alt i flere år kun har dreid seg om rus? Denne utfordringen blir gjeldende både i forhold til jobb og sosiale sammenhenger. Flere har dessuten mye fritid og lite å fylle den med. I tillegg til at nettverket har krympet inn, mangler flere jobb eller er ikke i stand til å jobbe. Å finne noe å ta seg til kan by på utfordringer.

*”Må ha noe å henge fingrene i. Sitter mye og ser på tv, men blir jo lei av det vet du.”<sup>16</sup>*

Flere har i en eller annen grad ruset seg bort fra vanskelige tanker og følelser. Dette er ting de gjerne må jobbe med som rusfrie. Hvordan takle disse utfordringene uten rus? Noen har kanskje ruset seg gjennom en tenåringsperiode og inn i voksenlivet uten å jobbe med ting underveis. De kan da ha gått glipp av *vanlige sosialiseringprosesser* som de fleste av oss går

---

<sup>14</sup> Stuen et. al 2004

<sup>15</sup> Christensen Navrátil 2007

<sup>16</sup> Stuen et. al 2004

igjennom.<sup>17</sup> Disse prosessene innebærer gjerne vanskelige følelser i utgangspunktet, og som rusfri kan alle følelsene komme på en gang. Dette kan være svært utfordrende for mange. De må dessuten finne ut hvem de er som rusfrie. Hvilken rolle har de nå? Flere må rett og slett ”finne seg selv” igjen.

*”Som rusavhengig har jeg det vanskelig hver dag. Jeg er vant til å løse problemene mine med rus. Det å omstille seg og reagere som vanlige folk gjør, det har vært tøft.(...)”* *”Det første året følte jeg meg ganske trygg. Andre året tenkte jeg sjelden på det. Tredje året fikk jeg det ”rett i fleisen” i enkeltepisoder. (...) Jeg opplevde da at det var mye som ikke var bearbeidet. Jeg fikk depresjoner og flere sprekker.”*<sup>18</sup>

Tidligere rusavhengige må gå gjennom flere prosesser selv etter at de har blitt rusfri. Når den fysiske avhengigheten har gitt seg, er det flere momenter som må på plass for at de skal kunne klare å *forbli* rusfrie. Dette trenger langt fra å være enkelt. Stall og Biernacki nevner fire områder som kan være av betydning i denne prosessen<sup>19</sup>:

1. Skape en ny ikke-bruker identitet.
2. Integrering i nettverk hvor det ikke brukes rusmidler og som kan bekrefte den nye identiteten.
3. Få støtte fra andre i prosessen for å opprettholde den nye identiteten.
4. Få positiv feedback som for eksempel økt sosialt, økonomisk og emosjonell status.

Å komme til det punktet at man ikke lenger er utilpass sammen med folk utenfor rusmiljøet kan være en lang vei å gå. Noen klarer dette på egen hånd, mens andre trenger litt hjelp på veien til å komme dit. Det er disse jeg vil omtale i min oppgave.

### 3. Sosialfaglig teori i forhold til utfordring

I denne delen vil jeg trekke fram sosialfaglig teori som kan være av betydning for problemstillingens innhold. Hvorfor kan fritidsaktiviteter være løsningen for å fremme en økt livskvalitet? Her vil jeg legge fram noen av de temaene jeg mener kan brukes for å

---

<sup>17</sup> Tjersland et. al. 1998

<sup>18</sup> Stuen et. al 2004

<sup>19</sup> Stall og Biernacki 1986 etter Stuen et. al 2004

tydeliggjøre dette. Jeg trekker fram *marginalisering, livskvalitet, mestring, nettverk og roller*. Samtidig har jeg et eget punkt om henholdsvis *fritid og fritidsaktiviteter og den tredje sektor*.

### 3.1 Marginalisering

Flere grupper er blitt definert ut av fellesskapet. Dette kan være seg på grunn av religion, utseende, økonomi, ferdigheter og sosial bakgrunn. Å være utenfor fellesskapet kan i og for seg være et frivillig ønske, men flere har på mer eller mindre ufrivillig grunnlag blitt ”satt i bås” av andre. Når denne båsen befinner seg i en ytterkant av majoritetssamfunnet, kalles dette ”marginalisering”. Det er en ”motsats til sentrum”, i ”periferien”.<sup>20</sup>

Ordet marginalisering kommer fra det latinske ordet *margo*, hvilket betyr ”kant eller grense, det som er på utsida av selve teksten, utafør det vesentlige”. Det kan sies å både være en prosess og en tilstand.<sup>21</sup> Tilstanden kalles ”Marginalitet”, og blir regnet som mer statisk. Det er noe man *er*. Marginalisering som prosess oppfattes som mer dynamisk, da det er en tilstand som kan være i stadig endring.<sup>22</sup>

Marginalisering tydeliggjør hvilken sosial plassering ulike personer eller grupper har i samfunnet, og handler i utgangspunktet ikke om de sosiale oppfatningene andre kan ha om dem. Når det gjelder disse oppfatningene, kan disse gjerne betegnes som ”stigma” eller ”stigmatisering”, og er sammen med ”sosial ekskludering” og ”utstøtning” til en viss grad med på å beskrive noe av det samme fenomenet som marginalisering.<sup>23</sup>

Marginalisering kan sies å være i en ”flytende posisjon, mellom integrasjon og ekskludering”<sup>24</sup>. Halvorsen mener at de marginaliserte fortsatt er innenfor, men er *truert* av eksklusjon: ”De er verken helt innenfor eller helt utenfor”<sup>25</sup>. ”Sosial eksklusjon” vil derimot si at man er satt helt utenfor ”samfunnslivets hovedstrømninger”<sup>26</sup>, og da uten at man selv har kontroll over det. Sosial eksklusjon blir da marginaliseringsprosessens ytterpunkt.

---

<sup>20</sup> Heggen 2004:120

<sup>21</sup> Ibid.

<sup>22</sup> Øia 2005

<sup>23</sup> Heggen 2004:121

<sup>24</sup> Pedersen 1996 etter Øia 2005:11

<sup>25</sup> Halvorsen 2000:167

<sup>26</sup> Halvorsen 2000:158

Marginalisering kan også sees på som en *kulturkonflikt* mellom to kulturer. Man kan oppleve en *lojalitetskonflikt* eller en *identitetskrise* mellom to kulturer, samtidig som man kan føle seg utenfor begge.<sup>27</sup>

### 3.2 Livskvalitet

Hva er livskvalitet? Begrepet er relativt og utarter seg svært forskjellig fra person til person. Livskvalitet kan betegnes som "*det gode liv*" eller "*et liv med kvalitet*"<sup>28</sup>. Opplevelsen av dette vil være subjektiv. Selv om man i utgangspunktet har det bra, er det ikke gitt at man opplever det slik selv: "*Noen personer vil være ulykkelig selv under optimale forhold, og vil bokstavelig talt skape sitt eget helvete.*"<sup>29</sup> Dette gjelder også omvendt. En person som mangler flere goder i livet kan likevel ha en oppfatning om at livet er godt.

Mennesker har derimot alltid vært opptatt av å finne lykken, finne nøkkelen til det gode livet. Dessverre er det ingen *universalnøkkel* for å oppnå livskvalitet, men det finnes nøkler som *ikke* passer. Dette kan eksempelvis være *isolasjon fra omverdenen, kjedsomhet, fattigdom og manglende mestringsfølelse*.<sup>30</sup> På tross av dette kan noen oppleve livskvalitet selv om de er i en slik situasjon. Dette er fordi de har andre ting i livet som veier opp. Selv om det i en del sammenhenger kan det være nyttig å trekke inn objektive forhold som levestandard, sivilstatus og helse, er det likevel først og fremst om vår subjektive opplevelse livskvalitet handler om. Med andre ord om hvordan vi tenker og føler at vi har det.<sup>31</sup>

Det finnes dessuten dører som er mer attraktive og mer hensiktsmessige å åpne enn andre. Siri Næss kommer med noen punkter på hva livskvalitet kan bety: "*Livskvalitet er det samme som å ha det godt*". Det er "*å være aktiv*", "*å ha gode interpersonlige forhold*", "*å ha en selyfølelse*" samt "*å ha en grunnstamme av glede*".<sup>32</sup> Om livskvalitet har det også blitt sagt at det gjelder *evnen og viljen* til å mestre livets påkjenninger.<sup>33</sup>

<sup>27</sup> Park 1967/Heggen 1999 etter Øya 2005

<sup>28</sup> Midsundstad 1999

<sup>29</sup> Wolfensberger 1994:294 i Eknes 2000

<sup>30</sup> Eknes 2000

<sup>31</sup> Ibid.

<sup>32</sup> Næss 1994 i Midsundstad 1999

<sup>33</sup> Schwartz 1999

Eknes mener det er nærmest umulig å komme fram til en definisjon som alle kan være enige i.<sup>34</sup> Han mener vi må forsøke å skaffe en større enighet rundt temaet, særlig når det brukes i faglig og politisk sammenheng. Eknes trekker fram to definisjoner på livskvalitet. Den ene er hentet fra Verdens helseorganisasjon (WHO): Livskvalitet er *”personers oppfatning av sin egen posisjon i livet, i lys av aktuelle kultur og verdssystem og i forhold til deres egne mål, forventninger, standarder og det de er opptatt av”*.<sup>35</sup> Den neste definisjonen han trekker fram om livskvalitet er: *”enkeltindividers bevisst positive og negative, kognitive og følelsesmessige opplevelser”*.<sup>36</sup> Eknes favoriserer den siste definisjonen, da denne favner både de kognitive og de affektive opplevelsene, i kontrast til WHO's definisjon som legger vekt på personenes tenkning/kognisjon.

I en innstilling til stortingsmelding nr 99 legger Sosialkomiteen fram hva flertallet mener er behov som står sentralt for velferd og livskvalitet hos de fleste.<sup>37</sup> Noen av disse er *helse, trygghet, selvstendighet, mestring av egen hverdag, fellesskap/det å høre til, aktivitet og valgfrihet*. Som tidligere nevnt kan god helse være en ytre faktor i forhold til oppnå god livskvalitet. I følge WHO er *”Helse (...) ikke bare fravær av sykdom og svakhet, men en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære”* (min utheving).<sup>38</sup> Ut fra dette kan man si at helse og god livskvalitet kan gå hånd i hånd, samtidig som det er individuelle forskjeller.

### 3.4 Mestring som vilkår for livskvalitet

Ordet mestring kommer fra det engelske begrepet *coping*. Det handler ikke om å være vellykket, men om å klare seg i hverdagen.<sup>39</sup> Mestring er noe en person *”behersker, deltar i og selv bestemmer”*.<sup>40</sup> Det er altså ikke noe vi kan påføre eller gi en person, men vi kan forsøke å legge forholdene til rette slik at personen selv finner ut *hva* som gir mestring og ikke minst *hvordan* en kan oppnå dette. Mestring kan også forklares som *”vår evne til å forholde oss til de utfordringer og påkjenninger vi møter”*.<sup>41</sup> Hvis vi har en redusert evne til å møte motgang og en

---

<sup>34</sup> Eknes 2000

<sup>35</sup> Orley 1994 i Eknes 2000

<sup>36</sup> Mastekaasas, Moums, Ness og Sørensens 1998 etter Eknes 2000

<sup>37</sup> Sosialkomiteen 2000-2001

<sup>38</sup> Miljøstatus i Norge 2006

<sup>39</sup> Gjærum et. al. 1998

<sup>40</sup> Midtsundstad og Øyen 2005

<sup>41</sup> Midtsundstad og Øyen 2005

manglende mestringsopplevelse, vil det med andre ord bety at vi er dårligere rustet til å møte motgang.

Medisinsosiologen Aaron Antonovsky lanserte i forbindelse med mestring begrepet *salutogenese*. Ordet kommer fra det latinske ordet *salus* som betyr helse/sunnhet, og det greske ordet *genesis* som betyr opprinnelse/tilblivelse.<sup>42</sup> Han kategoriserte salutogenese for det friske, og navnga motsetningen, altså det syke, som patogenese. Han mente at vi er i en stadig balansegang mellom disse to ytterpunktene, og at ingen er bare syk eller frisk. Helsen er enten god eller mindre god.<sup>43</sup> Mestring kan sees på som et verktøy for å kunne oppleve salutogenesen.

I et forsøk kartla han at vi har forskjellig evne til å mestre motgang. Mengden motgang trenger ikke ha noen sammenheng for hvorvidt vi klarer oss eller ikke. Det er *motstandsressursene*, eller *resiliensen*, som er den avgjørende faktoren. Med andre ord: vår evne til å mestre utfordringer. Gode motstandsressurser er eksempelvis tilgang til ressurser som *verdsetting og økonomi, grad av tilhørighet og sosial trygghet og positiv selvorientering, selvtillit og selvbylde*.<sup>44</sup> Disse ressursene er også avgjørende for i hvilken grad vi makter å mestre. Antonovskys teori grunner på at vi må fokusere mer på den friske delen, *salutogenesen*, framfor den syke. Vi bør fokusere på de faktorene som gjør at folk holder seg friske og som fremmer velvære og helse.<sup>45</sup> Altså må vi fokusere mer på de faktorene som gjør at folk kan oppleve mestring.

Antonovsky mente at "*opplevelsen av sammenheng*" var viktig i forbindelse med salutogenesen. Han mente dette måtte sees i sammenheng med tre faktorer: *begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet*. Med den første faktoren mente han at situasjonen måtte oppleves som forståelig og som ordnet. Den måtte være strukturert og tydelig. Med håndterbarhet mente han at man måtte ha en "*opplevelse av å ha tilstrekkelige ressurser*" for å kunne mestre ulike utfordringer. Med sistnevnte faktor, *meningsfullhet*, mente han at det var viktig å føle seg delaktig i det som skjer. At det ble oppfattet som meningsfullt mente han var en forutsetning for å oppleve de to øvrige faktorene.<sup>46</sup> Summen av disse faktorene er salutogenesens innhold. De har også en betydning for at vi skal kunne oppleve mestring.

Mestringsprinsippet har et positivt menneskesyn der det viser en tro på at mennesket kan håndtere utfordringer. Prinsippet bygger på at for å oppnå en personlig utvikling og bygge opp den

---

<sup>42</sup> Antonovsky 2005

<sup>43</sup> Lunga og Litsheim

<sup>44</sup> Ibid.

<sup>45</sup> Midsundstad og Øyen 2005

<sup>46</sup> Ibid.

psykiske helsen, er det viktig å ha evnen til å utvikle og ta i bruk egne ressurser.<sup>47</sup> Mennesket er ikke hengitt til en skjebne som de ikke kan endre, men er selv i stand til å skape en forandring.

### 3.5 Nettverk

”Et sosialt nettverk består av uformelle **relasjoner** mellom mennesker som **samhandler** mer eller mindre regelmessig med hverandre.”<sup>48</sup> Definisjonen fokuserer på relasjonen, og ikke på egenskapene til den enkelte. Videre kan sosiale nettverk deles inn i ulike områder; *det uformelle, det formelle og det tredje sosiale nettverk*. Det uformelle sosiale nettverk er bestående av familie, venner og naboer, mens det formelle sosiale nettverk består av offentlig ansatte. Det tredje sosiale nettverket er frivillige i eksempelvis humanitære organisasjoner eller selvhjelpsgrupper i tillegg til rekreasjonshjem og private hospital.<sup>49</sup> I nettverkene kan vi finne våre viktigste rollemodeller.<sup>50</sup> I disse kan vi speile oss, og vi lærer hvordan vi møter ulike utfordringer. Kvaliteten av læringen varierer, i tillegg til tilknytningsgraden.

Sosiale nettverk spiller inn på opplevelsen av trivsel og utvikling<sup>51</sup>, og det kan samtidig virke forebyggende på psykososiale problemer<sup>52</sup>. Flere undersøkelser bekrefter dette.<sup>53</sup> Noen slutninger som trekkes er at de med gode nettverk har mindre behov for offentlige sosiale tjenester. Grunnen til dette er at de har et støtteapparatet i nettverket, og kan i større grad løse utfordringene ved å benytte seg av dette. Dette gjelder både for å komme seg igjennom personlige kriser, ved økonomiske problemer, med praktisk hjelp og veiledning i familiespørsmål. Gjennom nettverket bygger vi opp vår selvoppfatning, og sosialt samvær i seg selv kan gi en følelse av livskvalitet.<sup>54</sup> Et nettverk symboliserer ikke minst at man *tilhører* et sted. Dette er viktig for alle, men ikke minst er det viktig for dem som på flere andre områder opplever en viss grad av marginalisering.

---

<sup>47</sup> Haugland et. al. 2006

<sup>48</sup> Eriksen 1994

<sup>49</sup> Finnset 1981 etter Eriksen 1994:49

<sup>50</sup> Gundersen og Moynahan 2002

<sup>51</sup> Eriksen 1994

<sup>52</sup> Gundersen og Moynahan 2002

<sup>53</sup> Leighton 1963, Christie 1975, Dalgard 1980, Schiofloe 1985, Fyrland et. al 1985, 1992, 1993, Dalgard og Sørensen 1988, 1990, Eriksen 1990

<sup>54</sup> Gundersen og Moynahan 2002

Eriksen presenterer begrepet *sosial støtte*.<sup>55</sup> Dette kan man oppnå gjennom sitt nettverk, og angår hver enkelts oppfattelse av å få og kunne forvente sosial støtte fra andre. Det går mer på hva den enkelt selv opplever framfor hva som objektivt sett er tilfelle. Sosial støtte handler om at man opplever og vet at noen nå eller senere ved behov:

1. Uttrykker positive følelser (like, beundre, respektere, anerkjenne, elske)
2. Bekrefter, er enig i riktighet, rimelighet i handlinger eller uttalelser
3. Gir direkte bistand (ting, penger, håndrekning, informasjon, tid, rettigheter)
4. Tilhører grupper av mennesker som føler samhørighet og forpliktelse til hverandre<sup>56</sup>

Når det gjelder sosial ferdigheter, skiller Schieflo mellom tre typer kompetanse: *sosial kompetanse, kulturell kompetanse og sosial selvtillit*.<sup>57</sup> Sosial kompetanse betyr evnen til å ta kontakt, omgås andre og gi en riktig tilbakemelding på sosiale initiativ. Kulturell kompetanse gjelder språk, kommunikasjonsformer, atferdsnormer og verdier. Sistnevnte angår troen på egne ferdigheter og egenskaper som sosial aktør.<sup>58</sup> Dette er faktorer som er av betydning for å kunne delta i et sosialt nettverk, og de ulike sosiale nettverkene kan igjen være arenaer for å oppøve ferdighetene.

Gundersen og Moynahan peker på ulike kvaliteter som ligger til grunn i et godt og velfungerende nettverk.<sup>59</sup> Den ene er graden av *stabilitet*. For at et nettverk skal fungerer på en god måte er det viktig at man kan ha regelmessig og stabil kontakt. Samtidig må kontakten komme av at man liker hverandre og har lyst til å ha kontakt; det må være *positive følelser* inne i bildet. Det må dessuten være en viss likevekt i forholdet, der nytteverdien er *gjensidig*. For at nettverket skal være sunt bør partene dessuten støtte hverandre når livet blir vanskelig; det må være en viss *mobiliserbarhet* hos medlemmene. Videre framhever Gundersen og Moynahan at det må være et *aktivitetsfellesskap* der de har felles interesser. Til sist nevner de at nettverket må ha *sosiale ferdigheter*; de må vite hvordan de skal kommunisere med hverandre. Alle eller flere av disse faktorene opptrer vanligvis i *nære og betydningsfulle* nettverk. At alle faktorene er oppfylt oppleves kanskje kun i relasjon med et enkelt menneske,

---

<sup>55</sup> Eriksen 1994

<sup>56</sup> Sørensen 1988 etter Eriksen 1994:50

<sup>57</sup> Schieflo 1992 etter Gundersen og Moynahan 2002

<sup>58</sup> Eriksen 1994

<sup>59</sup> Gundersen og Moynahan 2002



eksempelvis kjæreste, en bestevenn eller foreldre. Som regel er de fordelt utover en rekke personer i vedkommendes nettverk.

Noen får de overnevnte faktorene oppfylt kun i kontakt med offentlig ansatte, eksempelvis en sosialarbeider. Dette kan på flere måter være uheldig, særlig med tanke på at disse er betalt for å hjelpe og det vil av flere grunner være en asymmetri i forholdet. Hvis vedkommende ikke får oppfylt disse faktorene hos noen andre, kan det lett oppstå et avhengighetsforhold til sosialarbeideren. Dette kan føre til et redusert selvbilde, og man kan dessuten bli mindre selvstendig.<sup>60</sup> Det er derfor viktig å legge til rette for at den det gjelder kan opparbeide seg et betydningsfullt nettverk utover det formelle:

### 3.6 Roller

Både i formelle og uformelle sammenhenger har man ulike roller. En og samme person kan ha flere roller, og disse varierer gjerne ut i fra de ulike sosiale sammenhenger. Noen har gjort seg bevisst sin rolle, mens andre kan utføre denne noe ubevisst. Noen har valgt den selv, mens atter andre har fått den ”tildelt” av andre, frivillig eller ufrivillig. Noen roller blir til ut i fra hvilken stilling man har, eksempelvis i jobbsammenheng, mens andre roller tar man på grunnlag av hvordan andre oppfører seg. Roller man ikke har gjort noe for å tilegne seg kalles ”tilskrevne”.<sup>61</sup> Dette kan være at man er en *bror*, *far* eller man er *onkel*. Roller man har oppnådd gjennom læring eller ved egeninnsats kalles ”ervervede”. Dette kan eksempelvis være gjennom utdanning.

En definisjon på begrepet rolle er at det: ”... *summen av de forventninger (egne og andres) som knytter seg til en bestemt posisjon i en gruppe (på et gitt tidspunkt, i en gitt sosial sammenhengt), og som er med på å bestemme individets atferd...*”.<sup>62</sup> Denne forklaringen tydeliggjør at utformingen av rollene blir til i interaksjonen med våre medmennesker. En rolle skapes i samhandling med de som opptrer på vår sosiale arena. Kokkin forklarer det slik: ”*en rolle er de reaksjonsmønstre som personen utvikler når vedkommende forstår hva som er forventet av ham, hva hans oppdrag er i en sosial situasjon*”.<sup>63</sup>

---

<sup>60</sup> Eriksen 1994

<sup>61</sup> Teigen 1997 i Nielsen og Raaheim et. al. 1997

<sup>62</sup> Raaheim 2002:35

<sup>63</sup> Kokkin 1998:241

Vår rolle roller blir også preget av det som av Løgstrup kaller for ”*interdependens*”.<sup>64</sup> Vi er ”*forviklet inn i den andres liv*”, og lever i en gjensidig avhengighet. Dette er med på å prege våre roller og ikke minst vår utøvelse av rollene. Løgstrup mener at vi ikke kan klare oss alene, at vi er ”*selvutilstrekkelige*”. Møtet med den andre krever noe av oss. Det er ”*et vågestykke*”; vi kan velge å ivareta eller utnytte, utøve omsorg eller ødelegge. I følge Løgstrup er det ikke noe nøytralt mellomrom. Vi har noe av den andre ”*i vår hånd*”, den andres væren ligger i en eller annen grad i vår makt. Dette gjelder også den andre, og medfører at utformingen av vår rolle ikke bare bestemmes av oss selv, men blir preget av responsen fra den andre. Valget om å løfte opp eller bryte ned kalles av Løgstrup for ”*den etiske fordring*”. Fordringen er *i møtet*, og møter er forskjellige. Derfor blir rolleutøvelsen forskjellig fra person til person, selv om vi i utgangspunktet kan ha den samme rollen.

### 3.7 Fritid og fritidsaktiviteter

”*Fritiden kan defineres som den tiden vi disponerer til fritt valg av aktiviteter uten å være bundet av fysiologisk, økonomisk eller sosial tvang*”.<sup>65</sup> Videre kan det sees på som en ”*relativt uforpliktende tid*”. Fritid kan ha to forståelsesrammer: Man kan se på fritiden ”*som et stykke tid (free time)*” eller ”*som en aktivitetstype*”.<sup>66</sup> Jeg vil i dette avsnittet konsentrere med hovedsakelig om aktivitetssiden av betegnelsen fritid.

I følge forskning på området har folk flest i snitt seks timer med fritid hver dag.<sup>67</sup> Forsker og dr. polit. Karen Modesta Olsen ved Samfunns- og næringslivsforskning (SNF) i Bergen slår fast at kvaliteten er viktig på flere områder. Ut fra en forskning om norsk levekår fremholder hun at måten vi lever på i fritiden ser ut til å ha større effekt på sykefraværet enn forholdene der vi arbeider.<sup>68</sup> Dette poengterer at kvaliteten på fritiden er av stor betydning for flere sider av livet og den totale opplevelsen av livskvalitet.

”*En fritidsaktivitet er noe vi gjør i fritiden som gir oss glede. Det er noe vi gjør av egeninteresse.*”<sup>69</sup> Hvis man på en eller annen måte blir fratatt retten til å delta i ønskede fritidsaktiviteter, kaller Townsend og Wilcock konsekvensen av dette for *aktivitetsfrarøvelse*,

<sup>64</sup> Skorstad og Botnen Eide 2005:60

<sup>65</sup> Midtsundstad i Sor-rapport nr. 1, 1999

<sup>66</sup> Ibid.

<sup>67</sup> Ibid. og Statistisk sentralbyrå 2006

<sup>68</sup> Aftenposten 20. 05. 2007

<sup>69</sup> Gråwe og Espeland 2001:119

*meningsløshet* og *aktivitetsubalanse*.<sup>70</sup> Dette kan i verste fall føre til angst, depresjon, søvnproblemer og ekskludering fra samfunnet. Denne retten har blitt omtalt som ensbetydende med sosial rettferdighet.<sup>71</sup>

I en behandlingsmanual for personer med alvorlige psykiske lidelser og rusproblemer spør Rolf W. Gråwe og Bente Espeland: ”*For at en fritidsaktivitet skal betegnes som positiv for deg, hva må den da gi av positive tanker og følelser?*”<sup>72</sup> Som alternative svar lister de blant annet opp glede, samvær med andre, en følelse av mestring og avkobling fra tanker og mas. De trekker også fram ulike fordeler med fritidsaktiviteter, blant annet at det kan gi en ”*lettelse fra kjedsomhet og øke følelsen av velbefinnende*” og ”*øke følelsen av å ha det godt og bedre humøret*”.

A. Wilcock hevder at mennesket har et medfødt behov for å være i aktivitet og til å bruke tiden på en meningsfull måte.<sup>73</sup> Hvis man ikke er i aktivitet eller ikke gjør noe meningsfullt, er det med andre ord et grunnleggende behov som står udekket. Behovet for aktivitet gir motivasjon og energi slik at mennesket kan oppnå god helse og velvære. Dette kommer blant annet av at man får brukt sine ferdigheter i aktiviteten og kan dermed utvikle seg. Wilcock trekker fram at hva som oppleves som meningsfylt har blitt influert av sosiokulturelle normer og verdier, samtidig som det er individuelle forskjeller. *Utøvelsen* av aktivitetene varierer, men *formen* til de fleste aktivitetene ligger nært knyttet til den aktuelle kulturen.<sup>74</sup> Nelson skiller mellom aktivitetsform og aktivitetsutførelse, og definerer aktivitet som forholdet mellom disse.<sup>75</sup> Dette gjør man ut fra sin fysiske, sosiale, mentale og kognitive erfaringer og identitet. Dette tydeliggjør at en og samme aktivitet kan ha store variasjoner i hvorvidt den oppleves som meningsfull eller ikke. Kielhofner sier at i tillegg til å ha en sosial og personlig betydning, vil det å delta i en aktivitet være med på å definere hvem man er.<sup>76</sup> Det har dessuten blitt påvist at *fysisk aktivitet* har en positiv effekt på moderate depresjoner.<sup>77</sup>

---

<sup>70</sup> Townsend og Wilcock 2004

<sup>71</sup> Bernhoft – Osa et.al 2005

<sup>72</sup> Gråwe og Espeland 2001:119

<sup>73</sup> Wilcock 2003

<sup>74</sup> Nelson 1995

<sup>75</sup> Ibid.

<sup>76</sup> Kielhofner 2002

<sup>77</sup> Martinsen 2000

### 3.8 Den tredje sektor

Den tredje sektor er et annet navn for frivillige organisasjoner. Betegnelsen synliggjør at det tilhører verken den *private* eller den *offentlige* arena.<sup>78</sup> I Norge har de frivillige organisasjonene røtter helt tilbake til begynnelsen av 1700-tallet. Sektoren domineres av:

*«private, allmenntilgittige organisasjoner drevet på fellesskaplig, ikke-offentlig basis uten profitt eller egennytte som formål. Tredjesektorvirksomhet har en kollektiv forankring og utøves gjennom og videreutvikler de sosiale nettverk. Ofte vil betydelige deler av arbeidet i tredje sektor være ulønnet».*<sup>79</sup>

Funksjonen til de frivillige organisasjoner har blant annet vært å være *tradisjonsbærere*, være *kritiske røster* og *endringsagenter*.<sup>80</sup>

I følge Stortingspreposisjon nr 1, 2007-2008, skal det bli et økt fokus på frivillig sektor. Kvaliteten søkes hevet, og tilskuddene skal opprettholdes eller heves. ”*Frivillige organisasjoner har en viktig rolle både når det gjelder forebygging, behandling og omsorg og innen selvhjelps- og brukerorganisasjoner. Regjeringens støtte til frivillig arbeid skal fortsette.*<sup>81</sup> I flere tilfeller opptrer frivillige aktører som et supplement til det offentlige tilbudet. Stortingspreposisjonen fremhever at det skal legges til rette for et økt samarbeid mellom *frivillige og offentlige aktører*. Blant annet søkes dette nådd ved å i større grad trekke de frivillige inn i rusomsorgen: ”*Vi skal legge til rette for at frivillig sektor også tar del i kvalitetsløftet for rusfeltet*”.

---

<sup>78</sup> NOU 1995:26

<sup>79</sup> NOU 1988:17 s. 20 etter NOU 1995:26

<sup>80</sup> NOU 1995:26

<sup>81</sup> St.prp. nr 1 2007-2008, delmål 2.5

## 4. Diskusjon av problemstillingen

Jeg vil i denne delen diskutere problemstillingen i lys av sosialfaglig teori og erfaringer fra praksisfeltet, henholdsvis fra *Fritid med Bistand* og *Rustet for fritid*. Jeg vil gjøre dette ved å ta utgangspunkt i utfordringene til deltakeren fra punkt 2.1, s. 9, og vil forsøke å vise hvorvidt livskvaliteten kan økes eller ikke ved å benytte fritidsaktiviteter.

For mange utgjør fritiden en viktig del av livet. Noen vil gå så langt som å si at fritiden *er* livet. Hvilke faktorer kan tillegge fritiden en slik verdi? Dette vil variere ut fra flere forhold, eksempelvis hvor godt vi liker jobben i forhold til fritiden. Noen har hele sitt nettverk og sitt liv på jobben, og opplever at det er her de får mulighet til å realisere seg selv. For disse trenger ikke fritiden oppleves som verdifull. For andre kan det være viktigere med hobbyer og fritidsaktiviteter, og de kan føle at dette er mest betydningsfullt. De kan ha hele sitt nettverk her, og opplever at selvrealisering hovedsakelig på fritiden. Uansett hvor verdifull fritiden oppleves, kan man slå fast at de aller fleste *har* en fritid. Hvilken situasjon lever så flere av deltakerne under? Flere har mye fritid og lite å fylle den med, eksempelvis fordi de mangler jobb eller en skole å gå til. For disse vil fritiden dermed være viktig, men ikke nødvendigvis fordi den har noen positiv verdi. I sosialfaglig kontekst gis det bistand til å komme inn på arbeidsmarkedet og til å klare økonomiske utfordringer. Man kan få arbeidstrening, atferdstraining og sosial stønad. Hva så med fritiden? Må den "*klare seg selv*"? Kan vi tillate oss å unnlate å hjelpe folk på dette området når den, for noen, utgjør en såpass stor del av livet? Kan dette ligge innenfor feltet sosialt arbeid?

I sosialt arbeid er det viktig å legge til rette for at mennesker med behov for bistand også kan få et verdifullt liv. Jeg har tidligere nevnt at flere deltakere opplever det som utfordrende å ha lite å ta seg til i fritiden<sup>82</sup>, og den blir av flere ikke oppfattet som meningsfull. Hva kan så gjøres for å skape mening i fritiden? For mange mennesker er det viktig å holde på med fritidsaktiviteter, og de mener det er det som gir fritiden mening. Kan dette også være aktuelt for deltakerne? I så måte kan det likevel være hindringer i veien. Noen vet ikke hva de liker å gjøre fordi rusavhengighet eller andre faktorer har hindret dem fra å finne – eller ønske – meningsfulle aktiviteter. De kan også føle seg hindret fordi de kjenner seg uønsket, at de ikke passer inn, eller de trenger hjelp til å komme i gang. Disse hindringene er noe de aller fleste

---

<sup>82</sup> Se punkt 2.1 om deltakernes utfordringer s. 12

kan kjenne på i løpet av livet, også de uten en rusavhengig bakgrunn. Hvordan oppleves det da for de som *har* en rusavhengig bakgrunn? Kan sosialarbeiderens rolle her være å tydeliggjøre normalitet hos den enkelte deltaker ved å peke på at disse utfordringene kan gjelde alle?

Ved deltakelse i en fritidsaktivitet får deltakerne holde på med noe de forhåpentligvis liker å gjøre, og de får ikke minst noe å fylle tiden med. Kan dette være nok i seg selv for å få en mer meningsfull fritid og økt livskvalitet? En av komponentene for livskvalitet er i følge Næss "å være aktiv".<sup>83</sup> Det kan da se ut til at aktiviteten i seg selv kan være med på gi mening. Et annet moment i forhold til livskvalitet er "glede". Jeg har nevnt tidligere at "*fritidsaktiviteter er noe som gir oss glede*"<sup>84</sup>. Den tiden deltakerne inviterer i en fritidsaktivitet kan da gi stor glede som igjen skaper mening og økt livskvalitet. Dette kan vi også se på et lignende utsagn: "*En fritidsaktivitet er noe du gjør for å oppnå glede og avslapning*".<sup>85</sup> Hvis man snur dette utsagnet på hodet, kan man forstå det som at hvis man vil ha glede og avslapning bør man finne en egnet fritidsaktivitet. Hvis man i tillegg ser dette i sammenheng med utsagnet til Modesta Olsen<sup>86</sup>, kan man si at fritidsaktiviteter kan være et middel for å bedre vilkårene også ved andre sider av livet.

Hvis det å holde på med en fritidsaktivitet i seg selv kan øke livskvaliteten, vil det da si at det er *likegyldig* hvilken aktivitet man er i? Som nevnt i punkt 3.1, er livskvalitet en subjektiv opplevelse. Man har individuelle meninger om hva som oppleves som meningsfylt, noe som også må gjelde i forhold til fritidsaktiviteter. Med andre ord kan man ikke bare hjelpe denne målgruppen – i likhet med andre - inn i en hvilken som helst fritidsaktivitet; man må forsøke å finne en aktivitet som er passende for deltakeren. Utfordringen til sosialarbeideren blir her å skape en god dialog med deltakeren slik at dennes drømmer og ønsker om fritidsaktiviteter kan komme fram. Variasjonen kan være like stor som antallet av deltakere. Noen vil foretrekke en fritidsaktivitet der man kan være i fysisk aktivitet, mens andre kan foretrekke en noe roligere aktivitet som sjakk.

*"Mangelen på nettverksrelasjoner kan bidra til å skape eller i det minste opprettholde psykiske og sosiale problemer, og kan gjøre enkeltmennesket avhengig av formalisert*

---

<sup>83</sup> Se punkt 3.2 om Livskvalitet, s.15

<sup>84</sup> Se punkt 3.7 om fritid og fritidsaktiviteter, s 21

<sup>85</sup> Gråwe og Espeland 2001:119

<sup>86</sup> Se punkt. 3.7 om fritid og fritidsaktiviteter s. 21

*sosial hjelp i en nødsituasjon. Om dette er riktig, må det være viktig å finne måter å utvikle eller styrke sosiale nettverk på. Det blir viktig å finne ut i hvilken grad det er mulig å få et tett sosialt nettverk til å fungere maksimalt problemløsende og minimalt problemskapende”.*<sup>87</sup>

Kan det overstående utsagnet bli løst gjennom deltakelse i en fritidsaktivitet? Å si at dette skjer automatisk vil være en sterk overdrivelse. Man kan ikke ”påføre” noen et vennskap, men forutsetningene kan være gode i en fritidsaktivitet. Hvis deltakerne velger en aktivitet de liker, eller tror de vil like, vil de kunne møte andre som også liker det samme. Dette er et godt utgangspunkt for å bli kjent. Det kan også gjøre det lettere i bli-kjent-fasen, da fokuset heller kan ligge på gleden av det man holder på med framfor bakgrunnen til hver enkelt. Viktigheten av å ha felles interesser og et *aktivitetsfelleskap* for å knytte et godt nettverk blir bekreftet av Gundersen og Moynahan.<sup>88</sup> De trekker også fram *stabilitet* i hvor ofte man møtes som viktig. Fritidsaktivitetene pågår jevnlig, så man har gjerne god tid på å bli kjent. Deltakeren kommer dessuten inn på en arena der det er potensielle venner tilgjengelig, og hvor det er forventet og naturlig at man blir kjent med hverandre. Et av momentene for å oppleve livskvalitet er som nevnt ”å ha gode interpersonlige forhold”<sup>89</sup>, noe som dermed kan oppfylles i en fritidsaktivitet. Det skal samtidig sies at ikke alle klubber og lag har medlemmer som tar godt i mot folk som kan være annerledes, og det kan være en viss skepsis fra lederne. Samtidig har erfaring fra Fritid med Bistand vist at dette kan være et overdrevet dilemma, og at ”*responsen fra frivillige organisasjoner har vært overveldende positiv*”.<sup>90</sup>

Hva kan sosialarbeideren gjøre for å at overgangen til det nye miljøet skal bli lettere? Sosialarbeideren kan prøve å forberede deltakeren på hvordan det kan bli, og ikke minst bruke god tid på å sammen finne en plass der deltakeren ønsker å begynne. Hvis man til eksempel ønsker å begynne med linedance, kan det være flere klubber som driver med dette. Da kan man bruke litt tid på å finne det stedet der man tror forutsetningen for å trives vil være best. Dessuten kan sosialarbeideren være med på aktiviteten i begynnelsen, slik at deltakeren slipper å føle seg alene.

En utfordring deltakerne kan kjenne på er å finne seg en ny rolle og kunne takle vanskelige følelser som kommer fram etter at de har blitt rusfrie. Det kan dessuten være utfordrende for

---

<sup>87</sup> Bastiansen etter Eriksen 1994:47

<sup>88</sup> Se punkt 3.5 om nettverk s. 19

<sup>89</sup> Se punkt 3.2 om livskvalitet s. 15

<sup>90</sup> Hjelmeland 2007

deltakeren å skulle vite hvilke koder som er tilstede i majoritetssamfunnet. Hvordan kan fritidsaktiviteter bidra her? I fritidsaktiviteten kan de få en ny rolle, de kan eksempelvis bli ”han som er så dyktig til å synge”, eller de kan bli den som skaper god stemning i klubben. Rollebyttet kan også komme på et annet plan: ”En deltaker som er under rehabilitering for sitt rusmiddelmisbruk, forteller at hun ikke lenger ser på seg selv bare som en uføretrygdet og tidligere rusavhengig. Hun ser på seg selv som en som kan noe”.<sup>91</sup>

Ut fra Løgstrups teori er vi avhengig av andre, og de vil igjen være med å prege våre handlinger.<sup>92</sup> Hvordan kan dette gi seg utslag i fritidsaktiviteten? Gjennom deltakelse i en fritidsaktivitet kan det være letter å lære seg ulike koder ved å observere de andre i aktiviteten. De kan til en viss grad bli *rollemodeller* for deltakerne<sup>93</sup>. Deltakerne kan få en sunn stimuli der de på den ene siden må ta et oppgjør med det tidligere atferdsmønsteret, samtidig som de kan lære mer hensiktsmessige måter å reagere på av de andre medlemmene. De får dessuten en sjanse til å prøve seg innenfor - etter hvert - tryggere rammer, og de kan her oppøve sin *sosial kompetanse*. Dette kan være til stor nytte også på andre områder, så som i en eventuell jobb, ved et jobbintervju og i samkvem med familie og andre. Dette er også erfaringer Fritid med Bistand har gjort seg.<sup>94</sup>

Når det gjelder vanskelige følelser er dette noe som må bearbeides av den enkelte, enten privat eller i samarbeid med en profesjonell. Likevel kan fritidsaktiviteten være en god arena til å rette opp følelseslivet. Aktiviteten kan gjøre at disse utfordringene kommer mer på avstand, og de kan bli til bagateller når man ser hvordan andre har det. Det kan dessuten være positivt i den forstand at man får noe annet å rette fokuset mot, og at ikke all tankevirksomhet går til å tenke på det vanskelige. Hvis man i tillegg holder på med en fysisk aktivitet, har dette påvist effekt på moderate depresjoner.<sup>95</sup> Videre kan det å se hvordan andre handler og reagerer være til hjelp, man kan ”speile” seg i de andre. Dessuten kan man få fortrolige venner blant de andre medlemmene som kan være til hjelp for å kunne plassere tankene.

I punkt 3.2 ble manglende mestringsfølelse trukket fram som en av de ”*universalnøkler*” som ikke passer for å kunne oppleve økt livskvalitet. Hvis man ikke føler man mestrer noe, skal

---

<sup>91</sup> Hjelmeland 2007

<sup>92</sup> Se punkt 3.6 om roller s. 21

<sup>93</sup> Se punkt 3.5 om nettverk s. 18

<sup>94</sup> Hjelmeland 2007

<sup>95</sup> Se punkt 3.7 om fritid og fritidsaktiviteter s. 22



det mye til for at en opplever noen kvalitet over livet. Det er lett å bli nedstemt og miste selvtilliten. Hvordan kan man oppleve mestring i fritidsaktiviteten? Noen deltakere kan føle mestring bare ved å møte opp, da flere synes det er vanskelig å skulle begynne med noe nytt og ukjent. Ved å møte opp i aktiviteten og se at de takler dette kan de oppleve mestring. Her kan sosialarbeideren være en viktig ressurs i forhold til oppmuntre deltakeren til å begynne og til å kartlegge hva deltakeren trenger for å føle seg trygg. Opplevelsen av mestring trenger ikke komme av at man utmerker seg og blir veldig dyktig i en ting, det kan være nok at man kan delta. Samtidig kan deltakerne oppleve mestring ved å se at de utvikler sine evner og at de klarer å håndtere mer enn de i utgangspunktet hadde trodd.

Kan mestring ha noen innvirkning på deltakernes helse? Mestring er viktig i forhold til å kunne oppleve *salutogenese*, eller med andre ord god helse.<sup>96</sup> For å kunne oppleve dette må det vi gjør kunne oppfattes som *meningsfylt*, det må være *håndterlig* – noe vi kan mestre- og ikke minst være *forståelig*. Dette er altså faktorer det må legges vekt på for at en fritidsaktivitet skal ha noen effekt på livskvaliteten. Dette kan komme på plass etter hvert, men det er viktig at man har dette som fokus. Hvilken innvirkning kan dette ha på sosialarbeiderens oppgaver? Vi må passe på at vi lar deltakeren få nok informasjon i forkant og underveis slik at deltakeren kan oppleve det som forståelig. Vi må videre forsikre oss om at det er en aktivitet som deltakeren kan håndtere, og ikke minst må vi kartlegge hva deltakeren finner - eller kan finne-mening og glede i. Eksempelvis kan det være hensiktsmessig å legge til rette for at deltakeren kan prøve aktiviteten før han eller hun begynner i fast. I praksis kan dette bety at hvis deltakeren ønsker å danse swing, kan det være bra at han får noen privattimer hos en danselærer før han begynner på swingkurs. Slik kan han få et fortrinn, oppleve det som håndterlig og forståelig, og igjen oppleve økt mestring når han begynner på kurset.

Det å ha ”hull” i CV-en kan også by på utfordringer. Hvordan kan deltakelse i en fritidsaktivitet fylle igjen disse hullene? I fritidsaktiviteten kan de få ny lærdom og nye eller fornyede interesser. I stedet for å risikere å ha kun sin tidligere rusavhengighet å snakke om, kan de nå fortelle at de har en hobby. Dette kan utgjøre mye for selvbildet til den enkelte. ”...da de spurte hva jeg hadde gjort de siste åra, kunne jeg si at jeg driver og dykker...”<sup>97</sup> Deltakelse i en aktivitet kan også gjøre seg gjeldende på andre måter: ”Lise selv fortalte at

---

<sup>96</sup> Se punkt 3.4 om mestring s. 17

<sup>97</sup> Hjelmeland 2007

*hadde det ikke vært for at hun opplevde mestring i kampsporten hadde hun aldri våget å søke på jobben”.*<sup>98</sup>

Som nevnt kan en annen utfordring være *stigmatisering*. Gjennom deltakelse i en fritidsaktivitet kan dette reduseres. De øvrige medlemmene kan møte sine fordommer ”*i døra*”. De får en sjanse til å se at de tok feil eller de kan erfare at det er flere sider ved et menneske. De får sjansen til å se at mange slett ikke er så forskjellige fra dem selv, eller de kan se at ”*forandring fryder*”. På denne måten kan fritidsaktiviteter fremme en sosial inkludering, redusere stigmatiseringen og øke livskvaliteten.

I forbindelse med stigmatisering kan flere deltakere oppleve seg *marginaliserte*. Kan fritidsaktiviteter spille noen rolle her? En fritidsaktivitet kan ikke få deltakerne innenfor på alle områder, men de kan bli inkludert i miljøet i aktiviteten. Å bli inkludert på et sted kan skape positive ringvirkninger. På den ene siden kan man få selvtillit nok til å utfordre de områdene av livet der man fortsatt opplever marginalisering, samtidig som de kan bli tatt bedre imot av majoritetssamfunnet fordi de har en ”*godkjent*” hobby. Marginaliseringen kan også oppfattes som en kulturkonflikt<sup>99</sup>, eksempelvis mellom rusmiljøet og samfunnet for øvrig. Deltakerne kan oppleve en identitetskrise, og føle en viss lojalitet samtidig som de oppfatter seg som utenfor begge miljøene. For deltakerne er nok det første mest fremtredende. Hvilken rolle kan en aktivitet spille her? Ved å bli inkludert i en fritidsaktivitet kan denne konflikten reduseres. Her får man et nytt miljø der man kan utvikle en ny identitet, og den tidligere identitetskrisen kan være lettere å håndtere når man etter hvert får venner i aktiviteten og blir trygg på sin identitet her. Hvis deltakerne får økt sosial kompetanse, som nevnt tidligere, kan konflikten bli mindre tydelig siden man i større grad vet hva som er forventet og hvordan man skal oppføre seg.

Selv om definisjonene på livskvalitet varierer, er dette noe sosialarbeideren bør ta hensyn til. En bør strebe etter å kunne legge til rette for at hver enkelt skal kunne føle at de har et godt liv. Hvordan kan sosialarbeideren håndtere denne utfordringen? Å hjelpe noen til å få økt livskvalitet innebærer individuelle ulikheter, men det bør likevel være et overordnet mål. Sosialarbeideren må være oppmerksom på hva den enkelte opplever som kvalitet i livet, og forsøke å legge til rette for at det kan oppnås. I søken etter å hjelpe andre må vi samtidig være

---

<sup>98</sup> Ibid.

<sup>99</sup> Se punkt 3.1 om marginalisering, s. 15

nøye med at vi som sosialarbeidere ikke lar vår egen oppfatning av livskvalitet være mal for andres velbefinnende. Mange mennesker har andre mål og verdier enn *"folk flest"*, fagfolk eller forskere, og disse bør likevel få sjansen til å gå etter disse. Hvis de tvinges inn i et annet livsmønster vil de ikke nødvendigvis oppleve livskvalitet selv om standarden tilsier det og de objektive kriteriene er på plass.

Oppsummert kan alle disse faktorene føre til økt livskvalitet, og igjen være med på å sikre at deltakeren ikke faller tilbake til rusavhengigheten. Samtidig skal en ikke legge skjul på at fritidsaktiviteter som verktøy ikke trenger å være den riktige *"kuren"* for alle. Ikke alle finner den aktiviteten de trives i, eller føler at de ikke passer inn i de aktivitetene de har prøvd. Andre igjen kan synes utfordringen med å møte andre blir for stor, og atter andre kan mangle motivasjonen til å følge opp aktiviteten. Flere kan dessuten ha store utfordringer i hverdagen, noe som kan gjøre det vanskelig å delta. Utfordringene kan også gjøre at deltakerne ikke tør å gi fritidsaktiviteten en sjanse, og trekker seg unna når det blir for vanskelig. Andre igjen holder på en stund, for så å falle fra etter en periode. Det skal dessuten sies at flere har hatt et liv tidligere der de ikke har hatt noen krav å følge opp, noe som dermed kan gjøre det vanskelig å plutselig skulle gjøre det nå. Likevel bør denne sjansen være utprøvd, da det gir såpass gode fordeler hvis det klaffer.

## 5. Konklusjon

Jeg har nå forsøkt å synliggjøre hvorvidt fritidsaktiviteter kan være et verktøy for å oppnå økt livskvalitet, og om det kan være aktuelt for sosialarbeidere å bruke dette for å bistå tidligere rusavhengige. Jeg har pekt på ulike utfordringer deltakerne kan oppleve som rusfri, og jeg har presentert sosialfaglig litteratur som jeg finner relevant for problemstillingen. I diskusjonen har jeg forsøkt å vise problemstillingens relevans, og jeg har søkt å vise hvordan deltakernes utfordringer kan bli innfridd ved å bruke fritidsaktiviteter. For å styrke min diskusjon har jeg dratt inn den sosialfaglige teorien. I flere av kapitlene har jeg tatt med sitater fra de erfaringsbaserte kildene for å synliggjøre at dette ikke bare er et teoretisk tema, men at det angår virkelige mennesker.

Hvilken konklusjon kan så trekkes? Problemstillingen lød som følger: *"Kan vi som sosialarbeidere benytte fritidsaktiviteter som verktøy når målet er å legge til rette for at mennesker med en rusavhengig bakgrunn kan få økt livskvalitet?"* Vi kan og vi bør.

At Kristiansand kommune og Sosial- og helsedepartementet har en økt satsing på dette, er med på å tydeliggjøre at dette er et godt og relevant alternativ. Videre vil jeg peke på flere momenter: I fritidsaktivitetene kan deltakerne utvikle sine evner, de kan oppleve mestring, og kjenne på en økt livsglede. Fritidsaktivitetene kan igjen gi mening, avslapning, ikke minst en opplevelse av økt livskvalitet. Det sosiale aspektet ved fritidsaktiviteter er at det utvikles vennskap og nettverk mellom mennesker som har felles interesser. Disse relasjonene kan øke den enkeltes følelse av tilhørighet og normalitet i et liv som tidligere var preget av marginalisering. Økt nettverk kan videre bidra til at deltakeren blir mindre avhengig av støtte fra det offentlige, og de blir bedre rustet til å møte de ulike utfordringer livet måtte by på. Deltakelse i fritidsaktiviteter kan dessuten ha positive ringvirkninger langt utover en meningsfylt fritid, og ikke minst får deltakerne noe å fylle hverdagen med.

Å skulle hjelpe noen til å få en økt livskvalitet er ikke en enkel oppgave. Å skulle hjelpe noen inn i et miljø og inn i en fritidsaktivitet er heller ingen enkel sak. Det kan være utfordringer tilstedet både for deltakere og sosialarbeidere i arbeidet med å finne en aktivitet som gir rom for utvikling av gode relasjoner og samtidig er noe som deltakeren mestrer og finner glede i. Selv om arbeidsmetoden ikke nødvendigvis er enkel, er det samtidig mange oppgaver innen sosialt arbeid som ikke er *lettere*, men som vi likevel er pålagt. Å skulle bruke fritidsaktiviteter for å hjelpe mennesker til å få økt livskvalitet fungerer ikke for alle, men det

kan fungere for mange. Flere mennesker har et stort behov for bistand og tilrettelegging for å oppleve en hverdag med mening og livskvalitet. Fritiden "*klarer seg ikke selv*" og det er her vi sosialarbeidere kan utgjøre en svært viktig forskjell.

Jeg vil på dette grunnlag konkludere med at fritidsaktiviteter er et relevant verktøy for sosialarbeide når målet er å legge til rette for at mennesker med en rusavhengig bakgrunn kan få økt livskvalitet.

## 6. Kilder

- Aftenposten 20. 05. 2007  
[Internett] Tilgjengelig fra <http://forbruker.no/jobbogstudier/jobb/article1794402.ece>  
Lest 16.05 2008
- Andersen, E: *Fritid med bistand*. Kristiansand kommune 2005  
[Internett] Tilgjengelig fra:  
<http://www.kristiansand.kommune.no/ncms.aspx?id=E1714F70-B643-48C7-B92A-FBA387528111&ax=center:52F621B4-4F7B-4BCA-AAB0-B397EFF10832,-1>  
Lest 16.08. 2008
- Antonovsky, A.: *Hälsens mysterium*. Original tittel: Unraveling the mystery of health. Oversatt til svensk av Magnus Elfstadius. s. 9-62. Stockholm, Bokforlaget Natur och Kultur. 2005
- Barne og likestillingsdepartementet: *Barneombudet og omverdenen*. NOU 1995:26, kap 4.4.1: *Den tredje sektor*.
- Bernhoft-Osa, K., Fjeldstad, M., Erichsen, K. B., Nes, I. T. & Kötterheinrich, J. K.: *Occupational Justice – Rett til aktivitet og deltagelse*. Ergoterapeuten nr 2/2005 s 24-29  
[Internett] Tilgjengelig fra: [http://www.netf.no/artikler/occ\\_justice\\_02\\_05.pdf](http://www.netf.no/artikler/occ_justice_02_05.pdf)  
Lest 18.05. 2008
- Christensen Navrátil, N.: *Hvilke utfordringer møter rusmiddelmissbrukere ved forebyggende tiltak gjennom arbeid og bolig?* Kronikk i Forebygging.no, 2007  
[Internett] Tilgjengelig fra:  
[http://www.forebygging.no/fhp/d\\_emneside/cf/hPkey\\_9085/hParent\\_445/hDKey\\_1](http://www.forebygging.no/fhp/d_emneside/cf/hPkey_9085/hParent_445/hDKey_1)  
Lest 18.05. 2008
- Eknes, J.: *Utviklingshemming og psykisk helse*. Universitetsforlaget 1.utg. 2000
- Eriksen, R. E.: *Fra passivitet til aktivitet – målrettede endringer i livssituasjonen*. Sosialhøgskolen, Rapport nr.1/1994
- Fritid med Bistand: *Hjemmeside*. [Internett] Tilgjengelig fra:  
<http://www.fritidmedbistand.no>  
Lest 15.05. 2008
- Gjørum et. al. *Mestring som mulighet*. Tano Forlag, Aschehoug.1998

- Gråwe R. W. og Espeland, B.: *På vei til et bedre liv* – arbeidshefte og behandlingsmanual. Tapir Akademisk forlag 2001
- Gundersen, K. og Moynahan, L.: *Nettverk og sosiale ferdigheter*. Gyldendal 2002
- Halvorsen, K. mfl.: *Mestring av marginalisering – Å leve og overleve som sosialklient*. Cappelen Akademisk forlag 1996
- Halvorsen, K.: *Sosial eksklusjon som problem*. Tidsskrift for velferdsforskning nr. 3/2000
- Haugland, R., Rønning, J.A. & Lenschow, K.: *Evaluering av forsøk med familiesentre i Norge*. Regionsenter for barn og unges psykiske helse, Nord. Institutt for klinisk medisin. Det medisinske fakultet, Universitetet i Tromsø. 2006
- Heggen, K: *Risiko og forhandlinger. Ungdomssosiologiske emner*. Kap. 7. Marginalisering. Abstrakt forlag 2004.
- Helse og sosialdepartementet: *Støttekontakt, kultur- og fritidsdeltakelse mv*. St. prp. nr. 1: 2007-2008: Programkategori 10.60 *Omsorgstjenester* Kap 761, post 21.  
[Internett] Tilgjengelig fra:  
<http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stprp/2007-2008/Stprp-nr-1-2007-2008-5/7/2.html?id=483748>  
Lest 15.05 2008
- Helse og omsorgsdepartementet: *Opptrappingsplan for rusfeltet*. St.prp nr. 1: 2007-2008: Kap. 8, delmål 2.5: *Heve kvaliteten i frivillig sektor*.  
[Internett] Tilgjengelig fra:  
<http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stprp/2007-2008/Stprp-nr-1-2007-2008-9.html?id=483775>  
Lest 18.05. 2008
- Helsedirektoratet: *Fritid for alle*. Fagnytt 25.06. 2007  
[Internett] Tilgjengelig fra: [http://www.shdir.no/sjelden/fagnytt/fritid\\_for\\_alle\\_75735](http://www.shdir.no/sjelden/fagnytt/fritid_for_alle_75735)  
Lest 15.05. 2008
- Hjelmeland, Tina.: *Fra fritid til arbeid, noe for NAV?* Fagartikkel i Fontene nr 11, 2007
- Kielhofner, G.: *Model Of Human Occupation*. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins 2002
- Kokkin, J.: *Profesjonelt sosialt arbeid*. Universitetsforlaget 1998.

- Lunga, E. og Litsheim, T.: *Rusfaglig forum, powerpoint-presentasjon*.  
[Internett] Tilgjengelig fra: [www.fylkesmannen.no/Rusfagleg\\_forum\\_3\\_a1gpR559753\\_3.ppt.file](http://www.fylkesmannen.no/Rusfagleg_forum_3_a1gpR559753_3.ppt.file)  
Lest 18.05. 2008
  
- Martinsen, E: *Fysisk aktivitet*. Tidsskrift for Den norske legeforening nr. 25/2000  
[Internett] Tilgjengelig fra: [http://www.tidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=198276](http://www.tidsskriftet.no/index.php?seks_id=198276)  
Lest 15.05. 2008
  
- Midtsundstad, A.: *Fritid med bistand*. Sor-rapport nr. 1, 1999.  
[Internett] Tilgjengelig fra: <http://www.fritidmedbistand.no/Pdf/FmB1999.pdf>  
Lest 15.05. 2008
  
- Midtsundstad, A: *Rustet for fritid*. Kristiansand kommune 2005  
[Internett] Tilgjengelig fra: <http://www.kristiansand.kommune.no/ncms.aspx?id=E1714F70-B643-48C7-B92A-FBA387528111&ax=center:34B055A3-AA47-46A9-9FF8-4A803EC7BF8F,-1>  
Lest 15.05. 2008
  
- Midtsundstad, A. og Øyen, R.: *Mestring – et element for opplevd inkludering*. Erfaringer fra barneverntjenesten knyttet til bruk av metoden Fritid med bistand. Paper til FORSA seminaret 2005.  
[Internett] Tilgjengelig fra: <http://www.fritidmedbistand.no/Pdf/Mestring.pdf>  
Lest 15.05. 2008
  
- Miljøstatus i Norge: *Helse og støy*. Statens forurensningstilsyn 2006  
[Internett] Tilgjengelig fra: [http://www.miljostatus.no/templates/PageWithRightListing\\_2965.aspx](http://www.miljostatus.no/templates/PageWithRightListing_2965.aspx)  
Lest 18.05. 2008
  
- Nelson, D. L.: *Aktivitet: Form og utførelse*. Norsk oversettelse: Mai-Britt Holljen. Ergoterapeuten, nr 9/1995
  
- Raaheim, A.: *Sosialpsykologi*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS 2002.
  
- Schwartz, C. E.: “Teaching coping skills enhances quality of life more than peer support: results of a randomized trial with multiple sclerosis patients.” *Health Psychol* 1999; 18: 211 - 30.
  
- Skorstad, B. og Botnen Eide, S.: *Etikk – utfordring til ettertanke i sosialt arbeid*. Gyldendal norsk forlag 2005
  
- Sosialkomiteen: *Innstilling til stortingsmelding nr. 99*. Stortinget 2000-2001.



[Internett] Tilgjengelig fra: <http://www.stortinget.no/inns/2000/200001-099-002.html>  
Lest 18.05. 2008

- Sosial- og helsedirektoratet: *Internasjonal klassifisering av funksjon, funksjonshemming og helse (ICF)*. Oversatt og tilrettelagt av KITH med tillatelse fra WHO. s. 3-25. Aktietrykkeriet 2003
  
- Statistisk Sentralbyrå: *Sosiale indikatorer 2006*. Tabell 1, 2006  
[Internett] Tilgjengelig fra: <http://www.ssb.no/samfunnsspeilet/utg/200605/10/tab-2006-12-11-01.html>  
Lest 18.05. 2008
  
- Stuen, J, Ulberg, L og Audestad, R: *Vi er ikke dumme, det er ikke derfor vi ruser oss*. En intervjuundersøkelse av 15 tidligere rusmiddelmissbrukere. Rusmiddeletaten – kompetansesenteret, Oslo kommune 2004  
[Internett] Tilgjengelig fra:  
<http://www.rusmiddeletaten.oslo.kommune.no/getfile.php/Rusmiddeletaten/Internett/Dokumenter/rapport/kompetansesenteret/copy%20of%20vi%20er%20ikke%20dumme,%20endelig%20utgave.pdf>  
Lest 18.05. 2008
  
- Teigen, K.H.: *Sosialpsykologi*. Kap. 24 i *En inføringsbok i psykologi*. Nielsen, G.H. og Raaheim, K. (red.) Cappelen Akademiske forlag 1997
  
- Tjersland, O. A., Jansen, U og Engen, G: *Våge å leve – en bok om alternative veier i behandling basert på erfaring fra Tyrili*. Tano Aschehoug 1998
  
- Townsend, E. & Wilcock, E. A.: *Occupational justice. I: Introduction to occupation*. C. H. Christiansen & E. A. Townsend, s 243-273. USA, Pearson education, inc. 2004
  
- Wilcock, A. Occupational science: *The study of humans as occupational beings. I: Perspective in Human occupation. Participation in life*. P. Karmer, J. Hinojosa, C. B. Royeen, s 156-180. USA, Lippincott Williams & Wilkins 2003
  
- Øia, T.: *Innvandrerungdom – integrasjon og marginalisering*. Utdrag fra Rapport 20/05. Norsk institutt for oppvekst, velferd og aldring (NOVA) 2005.



Noen har sår som ikke synes. Noen  
etter sprøytstikk. Tenk om slike sår  
kunne få gro der felles interesser  
møtes og fritiden er full av mening.

Å bli sett og lagt merke til kan få sår  
til å gro. Det blir enklere å ta tak i  
livet sitt og involvere seg når det er  
noen der som vet og som sier:

**DU KAN !**

Anette Strømsbo Gjørsv 2005