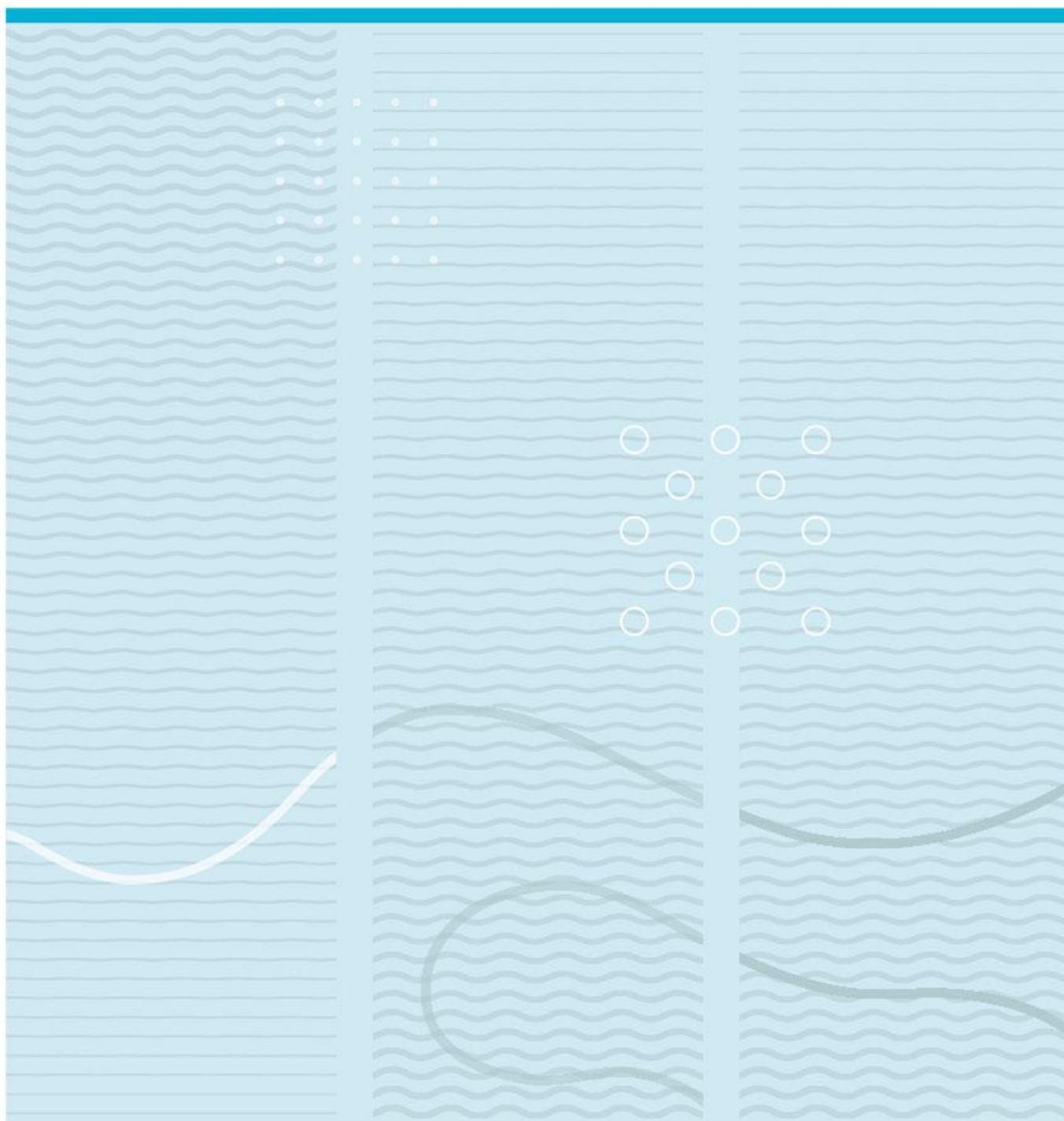


Joachim Rishworth-Nørgaard

Friluftsliv som behandling

Af misbrug og afhængighed



Universitetet i Sørøst-Norge

Fakultet for humaniora, idretts- og utdanningsvitenskap

Institutt for kroppsøving-,
idretts- og friluftslivsfag

Postboks 235

3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2020 Joachim Rishworth-Nørgaard

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Sammendrag

Forståelsen af misbrug og afhængighed knyttes op mod ICD-10, den internationale statistiske klassifikation af sygdomme og beslægtede helseproblemer. Der erfares stort frafald blandt deltagere på behandlingssteder i Norge. I flere frafaldsundersøgelser fokuseres der hovedsagligt på demografi. Der er mangel på forskning omkring de psykologiske og sociale årsager til misbrug og afhængighed. Denne opgave imødegår denne mangel ved at undersøge Veien Ut, et oplæg for behandling af misbrug og afhængighed som indbefatter friluftsliv og som har lavere frafald end mange andre behandlingsoplæg.

Et centralt perspektiv for at belyse fundene i denne undersøgelse er hentet fra Illeris' definition af tre identitetsområder: kernelag, personligslag, og præferencelag. For at kunne håndtere sit misbrug vil det kræve ændringer i disse identitetens områder. Jeg inddrager transformativ læring for at diskutere, hvad der skal til, for at mennesker skal blive bedre i stand til at håndtere deres misbrug og afhængighed. I denne sammenhæng anvender jeg også Dwecks forståelse af to mentale indstillinger, hvor den konstante mentale indstilling kan bekræfte misbrugerens selvopfattelse og ofte negative selvbillede, mens den fleksible indstilling muliggør ændring og personlig vækst. Deci og Ryans selvbestemmelsesteori tilsiger, at udløsning af indre motivation, som kan gøre det muligt for et menneske at ændre identiteten, forudsætter tilfredsstillelse af grundlæggende behov for selvrealisering, kompetence og tilhørighed.

Metodologien bygger på hermeneutik og fænomenologi, der jeg er inspireret af Ricours forståelse af fortolkning, Gadamers fokus på betydningen af forforståelse og for-domme og Merleau-Pontys kropsfænomenologi. Min deltagende observation af oplægget til Veien Ut foregik over fem uger. Efter deltagernes hjemkomst tog jeg kontakt med dem og foretog semistrukturerede interviews. Analysen af interviews og observationer holdt op mod teorierne tyder på at udøvelsen af friluftsliv i det sociale fællesskab som Veien Ut bygger op under sin tur/rejse, kan give deltagerne en platform for varig udvikling og ændring af deres identitet i forhold til rusmisbrug. Tilfredsstillelsen af de ovennævnte behov synes at åbne rusmisbrugernes indre motivation for at ville ændre sin konstante mentalitet og identitet. Længden på turen synes at have en indflydelse på deltagernes udbytte. Videre er ledelsen på turen vigtig gennem deres relation til deltagerne i form af trykke rammer. Friluftslivets og naturkontaktens betydning for psykisk helse er blandt andet drøftet og dokumenteret i forskning om Ecotherapy og Green Exercises.

Indholdsfortegnelse

1	Indledning	8
2	Misbrugstendenser	9
2.1	Definition af et misbrug	9
2.2	Behandling	12
2.3	Relevant forskning	15
2.4	Problemstilling	17
2.5	Læsevejledning	18
2.6	Afsluttende ord.....	18
3	Teori	20
3.1	Identitet	21
3.2	Transformativ læring	24
3.2.1	Referencegruppe	26
3.3	Mental indstilling	27
3.4	Selvbestemmelsesteori	29
3.4.1	Behovet for selvbestemmelse	30
3.4.2	Behovet for at mestre gennem kompetencen	30
3.4.3	Behovet for tilhørighed	32
3.4.4	Supplerende perspektiver på menneskets forhold til natur	33
3.5	Opsummering af teoriene	35
4	Metodologi	37
4.1	Fænomenologiens grundlæggende betydning.....	37
4.2	Hermeneutik som redskab for analyse	39
4.3	Fænomenologi og hermeneutik	40
4.4	Metode	41
4.4.1	Udvalg.....	42
4.4.2	Deltagende observation i mit feltarbejde	42
4.4.3	Forhold som påvirker deltagende observation under feltarbejdet.....	44
4.4.4	Kvalitative Interviews	46
4.4.5	Transskribering	49
4.4.6	Etik.....	49
4.5	Validitet.....	50
4.6	Opsummering og afslutning	50
5	Analyse	53

5.1	Analyse af den deltagende observation.....	53
5.1.1	Turen	54
5.1.2	Indre og ydre motivation.....	56
5.1.3	Gruppetilhørighed	57
5.1.4	Mestring og kompetence	59
5.1.5	Forhold til naturen.....	60
5.1.6	Selvopdagelse.....	62
5.1.7	Relationsomvæltning.....	64
5.2	Refleksion og opsummering af deltagende observation analyse	65
5.3	Interview redegørelse	66
5.3.1	Gruppetilhørighed	67
5.3.2	Forholdet til egen krop	69
5.3.3	Personlig Udvikling.....	69
5.3.4	Forholdet til natur.....	71
5.3.5	Selvopdagelse på turen.....	72
5.4	Opsummering af kvalitative interview og analysekapitlet	74
6	Sammenfatning af teori og redegørelse	75
6.1	Mentalitet og identitet	75
6.2	Transformativ læring.....	79
6.3	Selvbestemmelsesteorien	81
6.3.1	Behovet for tilhørighed	81
6.3.2	Behovet for at mestre gennem realiseret kompetence.....	86
6.3.3	Behovet for selvbestemmelse	90
6.4	Opsummerende refleksion omkring kapitel 4 og 5	92
7	Diskussion:- Kan oplægget vise vejen ud af misbrug og hvordan.....	94
7.1	Essentielle begreber for behandlingsoplægget til Veien ut.....	94
7.1.1	Relationsomvæltning.....	95
7.1.2	Terapi	95
7.1.3	Hård kærlighed.....	95
7.1.4	Oplevelser.....	96
7.1.5	Tiltro og ansvar	96
7.1.6	Egenstyrke.....	97
7.1.7	Selvbestemmelse	97
7.2	Relevant forskning	98

8	Konklusion.....	100
9	Litteraturliste	102
10	Bilag.....	107
10.1	Bilag 1 12-trins principet	107
10.2	Bilage 2 Veien ut.....	108
10.3	Bilag 3 Deltagelse forespørgsel	110

Forord

Master opgaven

august 2018 til marts 2020.

Joachim R.N

I min studietid på USN har jeg altid haft et inderligt ønske om at arbejde med mennesker. Dette har jeg realiseret ved at arbejde som naturvejleder. På studieture og i min rolle som vejleder har jeg lagt mærke til, at folk forandrer sig undervejs under turen. Der sker en mental forandring. Derved blev jeg interesseret i at undersøge friluftaktiviteter, som kan føre til at mennesker udvikler sig. Udviklingspotentialet synes jeg i sig selv er utrolig spændende og åbner for en mulighed for at arbejde med mennesker på en vigtig og engagerende måde. I opgaven starter jeg bredt ud med en tanke om at undersøge helse, men siden 'helse' dækker et meget stort fagområde inden for forskning, valgte jeg at fokusere på forholdet mellem fysisk aktivitet, natur og psykisk helse. Jeg har selv oplevet en utrolig udvikling i løbet af projektet, og er så at sige vokset med projektet. Jeg er også blevet mere ydmyg i mit forhold til opgaven. Da jeg indleverede første udkast, mente jeg at det var til et D. Nu ved jeg at den fortolkning var af uvidenhed overfor den mængde viden som findes om behandlinger og behandlingsformer, jeg ved nu mere om hvad en masteropgave egentlig kræver. I den anledning vil jeg takke Erling Krogh for at have vejledet mig igennem denne periode og kommet med tilbagemeldinger på opgaven. Jeg vil også takke Mie Prik, Marie, Maria, Sofie, Jesper og Jens Christian og mine sammenboere for at have støttet mig under skrivningen og for deres selskab i hårde perioder. Det har nemlig været en lang proces og jeg har lavet mange fejl i starten som der måtte rettes op på senere i forløbet. Den akademisk skriveproces har været lærerig, men også langvarig og hård.

1 Indledning

Misbrug er skyld i store helsetab og forværring af livskvalitet på verdensplan. I Norden, er særligt sprøjtebrug, alkoholisme og misbrug af lægemidler de store årsager til helsetab. Nogle af konsekvenserne ved misbrug er depression, angst, kriminelle handlinger og i yderste konsekvens, tab af liv. Derfor er misbrug i Norden, herunder i Norge, et stort samfundsproblem.

Der findes forskellige strategier for behandling af misbrugere i Norge. På nogle behandlingscentre anvendes fysisk aktivitet, herunder aktivitet i grønne omgivelser og friluftsliv, som et led i behandlingen. På behandlingscenteret Veien Ut anvendes således friluftsliv aktivt som en del af behandlingsoplægget. Veien Ut er et unikt behandlingssted på grund af institutionens kombination af lange friluftslivsture i tillæg til terapi. Veien ut operer ud fra tanken om at 'fri-luft' kan fungere som et terapirum, der giver mulighed for at *"hjælpe rusavhengige til å leve et varig rusfritt liv"* (Veien Ut, 2019). På Veien ut starter deltagerne med en uges observation på centeret, hvor deltagerne forbereder sig til tre måneders lang friluftslivstur. Deltagerne skal igennem forskellige friluftslivsaktiviteter i løbet af den lange tur, herunder kano, vandring og sejlads. Procentdelen af deltagerne som fuldfører hele behandlingen, er høj i forhold til andre misbrugsbehandlingssteder.

I denne opgave vil jeg undersøge, hvad Veien ut konkret gør for at deltagerne kan leve et liv fri for misbrug. Jeg vil undersøge naturens indvirkning på deltagernes fysiske og psykiske helse, gennem at blive eksponeret for friluftslivsaktiviteter og fysisk udfoldelse. Herunder vil jeg fokusere på, hvilken rolle 'gruppen' spiller, blandt andet igennem terapien. Med andre ord, hvad er det, der skaber muligheder for at deltagerne oplever en personlig vækst i løbet af deres lange friluftslivstur med Veien ut. For at undersøge dette spørgsmål har jeg været med på tur i fem uger med Veien ut og deltagerne. Under turen benyttede jeg mig af deltagende observation og tog notater undervejs. Efter turens afslutning lavede jeg ni interviews med deltagerne for at få et større billede af processen.

2 Misbrugstendenser

Afhængighedslidelser er et udbredt fænomen i Nordeuropa, herunder Norge, og skaber store helsetab i form af nedsat livskvalitet og livsfunktion. (Reneflot et al., 2018). I Norge ses der et stigende alkoholforbrug. Det øgede alkoholforbrug i Norge kan tyde på øget omfang af misbrug og lidelser knyttet til alkoholisme. Afhængighed af lægemidler er også et stort helsemæssigt problem, men antallet af misbrugere af lægemidler har ligget stabilt de sidste år (Reneflot et al., 2018).

”Gjennomsnittlig for 2010-2012 ble det anslått at 7 700 personer i alderen 15-64 år hadde en risikofylt opioidbruk. Antallet var imidlertid svært usikkert. Det kunne være så lavt som 6 200 personer og så høyt som 10 300 personer” (Gjersing & Amundsen, 2018, s. 31).

Selv om disse tal er af ældre dato, er de stadig relevante i forhold til at påvise omfanget af risikofyldt¹ opioidbrug². Over perioden 2004 til 2016 synes der at være en vis nedgang i antallet sprøjtebrugere pr. 1000 indbyggere, men alligevel er et lige stort antal misbrugere totalt på grund af befolknings øgning. *”Norge øker befolkningen i alderen 15-64 år, så den stabile situasjonen i antall sprøytebrukere gir en nedgang i antall sprøytebrukere per 1 000 innbygger, fra 2,72 i 2004 til 2,52 i 2016.”* (Gjersing & Amundsen, 2018, s. 31). Dette indebærer misbrug stadig er tilstede i samfundet som et stort helseproblem. I det følgende vil jeg diskutere definitioner af misbrug.

2.1 Definition af et misbrug

De fleste har en generel forståelse af hvad misbrug er, men hvad er egentlig forskellen mellem brug, misbrug og afhængighed? I første omgang kan man tale om definitionen af et misbrug. Pedersen (2005) viser tre forståelser og definitioner af et misbrug. Den første kilde baserer sig på en juridisk forståelse, og det faktum at stoffer er anskaffet uden for

¹ Risiko-brug eller risikofyldt forbrug opfylder et eller to af kriterierne for afhængighed og indebærer at personen ligger i farezonen for et misbrug. (Pedersen 2005, Skutle, Buvik & Iversen, 2009)

² Opioider “Stoffer som virker på opioidreceptorer i sentralnervesystemet. Disse kan enten være stoffer forekommende i opium (morfin med flere), syntetisk fremstilt fra disse” (Mørland, 2015, s. 1)

lovens rammer. Dette anses således for at være et misbrug. Kilde nummer to er den internationale statistiske klassifikation af sygdomme og beslægtede helseproblemer, ICD-10 (Pedersen, 2005). ICD-10 fokuserer på individuelle og skadelige psykiske og/eller psykiske effekter fra brugen af stoffer. Det vil sige at man først har et misbrug, når der fremkommer fysiske eller psykiske skader. Den sidste kilde er, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV). Deres definition af misbrug og afhængighed lægger større vægt på de sociale kompetencer og de relationer brugeren har. Det næste spørgsmål er, hvad som skiller afhængighed fra misbrug. ICD-10, som bliver brugt i Danmark, fremhæver seks kendetegn ved afhængighed.

”hvor man skal have udfyldt 3 af punkterne inden for 1 måned eller gentagende gange inde for 1 år:

- 1. Trang³ ”craving”*
 - 2. Svækket evne til at styre indtagelse*
 - 3. Abstinenssymptomer eller indtagelse av stoffer for at ophæve dem*
 - 4. Toleranceudvikling⁴*
 - 5. Dominerende rolle i forhold til tidsforbrug*
 - 6. Vedblevet brug selvom erkendelse av skadesvirkning*
- (Pedersen, 2005, s. 43-44), (Organization, 1992)*

De seks punkter giver klarhed omkring, hvordan afhængighed tolkes i ICD-10. Et eksempel kunne være kaffe, som er et meget velkendt produkt. Hver morgen, når man står op, har man trang til kaffe koblet til en følelse af nødvendighed. Hvis man laver en større mængde kaffe, drikker man ofte det hele som stemmer med overens med punkt to. Hvis man ikke får den daglige dosis med kaffe, ender det med som abstinenssymptomer som kan være *”svetting, frynsninger, kvalme, hodepine, uro, sanseforstyrrelser, puls- og blodtrykksforandringer med flere”* (Mørland, 2018, 20. februar). Det er også sådan, at man kan drikke meget kaffe før man føler en effekt i forhold til første gang man indtog drikken. Det sker også, at man laver en kop kaffe, selv om man er knap på tid til en aftale. Kaffe i sig selv er ikke skadeligt, men i store mængder er det usundt for kroppen.

³ Punkt 1 skal forstås som en trang eller lyst til at indtage rusmidlet

⁴ Punkt 4 toleranceudvikling drejer sig om hvordan en bruger trænger større mængde af et stof for at få sammen effekt som tidligere

Eksemplet kan give en indikation på de seks punkter og hvordan vi kan se afhængighed som noget almindeligt ud fra produktet, vi indtager.

Forskellen mellem misbrug og afhængighed kan være svært at skille for nogle mennesker. I tillæg er der forskellige meninger omkring, hvad misbrug er. Her skal det også forstås, at der er kulturelle forskelle. Misbrug i et samfund kan opfattes som noget andet i et andet samfund (Pedersen, 2005, s. 34-35). Der kan være samfund eller kulturgrupper, hvor stoffer er alment tilgængelige. Så længe samfundsmedlemmet opfylder de arbejdsopgaver som samfundet kræver, er brugen ikke opfattet som et "misbrug". Det er også muligt at staten har gjort et stof ulovligt, men at stoffet er alment tilgængeligt i visse subkulturer og dermed er accepteret. Her vil det først komme til overforbrug, hvis personer ikke opfylder deres pligter. (Op.cit, 2005). Hvis man skulle lave en sammenligning, kunne det være fra Danmark, hvor vi har Bydelen Christiania i København. Her bliver der både solgt og røget hash, som er accepteret i subkulturen.

Ifølge Pedersen (2005) kan det med rette også tales om årsager til et misbrug. Man kan nedtone at se på, hvorfor misbrug opstår, men i stedet fokusere på risikofaktorer for at misbrug skal opstå og beskyttelsesfaktorer for at undgå at starte. De biologiske risikofaktorer kan være forældre med misbrugsproblemer, forbrug under graviditet, ved alkoholisme at personen er bærer af DRD2-Allel A1-genet, forstyrrelser i Reward Defience Syndrome (Blum et al., 2000) samt mange andre årsager. De biologiske beskyttelsesfaktorer kan ligeledes forklares gennem tilstedeværelsen af genvariationen ADH⁵ og ALDH⁶ for alkoholikere. Visse personlighedstræk og psykiske kendetegn kan øge risikofaktorerne som angst, borderline PF (Personlighedsforstyrrelser), antisocial PF, mangel på selvkontrol og andre træk. Vigtige psykologiske beskyttelsesfaktorer er personlige kompetencer inden for kognitive intelligens, evne til at kontakte andre, anlæg og interesse for fysisk udfoldelse. Det sociale spiller også en rolle i forhold til risiko, der man ofte ser på de tidligere relationer eller mangel derpå. Stress, traumer, PTSD⁷ og

⁵“ADH er et hormon som nedsetter urinutskillelsen ved å fremme gjenoppsugingen av vann i nyrene”. (Halse, 2018, 4. mai).

⁶ The aldehyde dehydrogenase (ALDH) er gener om koder enzymer som er viktige for nedbrydning af farlige aldehydes.(Vasiliou & Nebert, 2005).

⁷”Posttraumatisk stresslidelse, eller PTSD (Posttraumatic Stress Disorder), er en psykisk lidelse, som kan optræde efter man har været vidne til eller selv har deltaget i livstruende hændelser”(Fred Holsten, 2012).

dårlige familieforhold kan alle øge sandsynligheden for et stofmisbrug. Risikobrug kan også opstå ved socialisering omkring brugen af stoffer. En modsat effekt vil opstå når beskyttelsesfaktorerne styrkes ved gode sociale relationer, tryk tilknytning og støtte (Pedersen, 2005. s. 61-62).

2.2 Behandling

I Norge er der fire regionale helseforetak, hvis rolle er at finde de nødvendige behandlingstilbud for personer med et misbrug i deres regioner. Deres ansvar omfatter også poliklinisk⁸ behandling som dag- og døgnbehandling og kan enten gøres gennem egne fortag eller gennem private aftalepartnere.

”Kommunen har ansvar for å yte nødvendige helse- og sosialtjenester til personer med rusmiddelproblemer.” (Gjersing & Amundsen, 2018, s. 5)

På behandlingssteder for misbrug rundt i Norge ser man også et stor frafald blandt dem som deltager i behandlingsoplæg. Ifølge Brorson, Arnevik, Rand-Hendriksen og Duckert (2013) er der ca. 50% frafald på behandlingssteder i Norge, hvilket sammenvarer med internationale tendenser. Frafaldet forklares ofte ud fra demografiske faktorer og målbare kendetegn blandt patienter og i mindre grad ud fra behandlernes kompetence og opbygning af indhold i behandlingstilbuddene. Derfor hævder forfatterne følgende:

“Prospective trials focusing on treatment factors and treatment process factors are called for. There is no need for further replication of studies on demographic factors including age, education, marital status, and sex. However, studies aimed at understanding demographic factors as moderators could provide more insights into the possible mechanisms of drop-out. Phrased differently, research on demographics need to shift the scope from what predicts drop-out, into when, for whom, and under what conditions drop-out is likely.” (Brorson et al., 2013, s. 28).

⁸ Poliklinisk, om utredning og/eller behandling som utføres uten at pasienten legges inn i sykehus (Lerø, 2018,19. november)

Ovenstående citat efterspørger andre oplysninger end dem som kan fremskaffes ved at kortlægge demografiske data, men i stedet ved at øge forståelsen for personer som behandles; hvem falder fra, hvornår sker frafaldet og under hvilken forhold ved behandlingsoplægget sker frafaldet? For at svare på disse spørgsmål og for at få forståelse for frafald er det nødvendigt at forstå personer som gennemfører behandlingen. Vellykkede behandlingssteder med lavt frafald vil også kunne give indikationer på en optimal behandlingsmetode. Denne opgave vil da kunne hjælpe med at give oplysninger og kundskab om årsagerne til frafald, men også hvordan den kan undgås. Frafall kan herudover give indikation på både tilbagegang og fremgang i forhold til afhængighed. Frafall indebærer ikke nødvendigvis afslutning på behandling, men kan være et trin på vejen til en vellykket behandling (Meberg, 2017).

Min undersøgelse tager udgangspunkt i behandlingsoplægget drevet af Veien Ut. Tabel 1 viser frafall fra Veien ut, som er betydelig lavere end det som i indikeres som normalt i forskningen som jeg har vist ovenfor. Selv om der kan være mange grunde til lavere frafall, synes det som Veien Ut har fundet fremgangsmåder i behandlingen, som kan hjælpe mange deltagere med at håndtere misbruget. De gode resultater fører til undring og har inspireret mig i udforskning: Hvad gør Veien Ut som andre behandlingscentre ikke gør? Da jeg tog kontakt med Veien Ut, fortalte lederen ved institutionen på stedet, at han troede årsagerne både var at institutionen brugte friluftsliv som et hovedtema i deres behandlingen og at de baserede sig på 12-trinsprogrammet efter principperne i Anonyme Alkoholikere (Anonyme Alkoholikere).

<i>Tabel 1-1</i>	
<i>Deltagere som har gennemført ekspeditionen på Veien ut</i>	
2014	8 av 8 fuldførte
2015	8 av 8 fuldførte
2016	8 av 8 fuldførte
2017 vinter	3 av 8 fuldførte
2017 Sommer	10 av 11 fuldførte
2018	9 av 14 fuldførte
<i>Totalt 46 deltagere. 38 har fuldført hele behandlingsoplægget på 12 mnd. Af dem er det to deltagere som har fuldført ekspeditionen to ganger tidligere.</i>	

Jeg går grundigere ind på konceptet bag Veien ut i bilag 2 samt opbygningen af turen i 2.2.2 og i 4.1. Veien ut er en selvstændig organisation, som ønsker at tilbyde medicinfri behandling. De er ikke underlagt det offentlige behandlingssystem. Deres ide er at bruge naturens positive egenskaber under behandlingen i samspil med terapi og en terapeut med hensigt at hjælpe deltagerne til at kunne håndtere deres liv uden misbrug etter behandlingen. For at fuldføre dette oplægget vil de så tage på tur tre måneder.

Som nævnt tidligere bruger Veien ut det såkaldte 12-trins programmet, inspireret af Anonyme Alkoholikere, som grundlæggende principper for behandlingen, se bilag 1. 12-trins programmet har ofte et fokus på det religiøse, men her i Veien ut er det en mere åben og spirituel tilgang til oplægget. 12-trin programmet bygger på, at personen skal søge selvindsigt og tilgivelse for de handlinger, man har gjort. Det er af afgørende betydning at få indsigt i hvad misbruget har gjort ved dem selv og andre. Bilag 1 giver en baggrund for 12 trins princippet og Bilag 2 giver mere information om turen fra institutionen Veien uts hjemmeside.

I denne opgave er hensigten hverken at finde den ultimative løsning eller den gyldne vej for behandling af rusmisbrugere, men mere at undersøge hvordan behandlingen kan lægge til rette for en proces i menneskelig udvikling. Det er ikke mit ønske, at opgaven bliver taget som den objektive sandhed, men heller som en brik i et større puslespil som

er det menneskelig sind. Derved kan friluftsliv bruges i flere sammenhænge inden behandling af personer og i menneskets egen udvikling. Mennesker er meget forskellige. Derfor vil behandlingens effekt variere ud fra, hvad forskellige individer føler er mest givende. Siden det har været svært at finde opgaver som, tager op friluftsliv som behandlingsmåde, håber jeg at min opgave kan bidrage til øget indsigt i friluftsliv som del af behandlingsoplæg.

Lynch et al. (2013) hævder at selv om der kræves mere forskning, er der tydelige identifikationer på at fysisk aktivitet har positiv effekt på behandlingen af misbrugere. Jeg mener, disse fund kan overføres til friluftsliv som fysisk aktivitet. I Norge har jeg fundet steder og behandlingsinstitutioner som bruger friluftsliv i sine behandlinger, for eksempel 12-Trinnsklinikken, Finnmarkskollektivet, Manifestsenteret og Veien Ut.

2.3 Relevant forskning

Forskning omkring friluftsliv som potentiel behandlingsmetode for misbrugere, er meget sparsommelig, men ved at se på anden forskning inden for feltet kan man begynde at se omridset af potentielle virkninger.

”Specifically, we propose that during drug use initiation, exercise’s ability to facilitate dopaminergic transmission may prevent drug use by serving as an alternative reinforcer. It also produces persistent adaptations in dopaminergic signaling, as well as specific changes in chromatin structure, and these effects may alter an individual’s vulnerability to subsequent drug use. Where moderate levels of exercise may be protective, high and intense levels may mimic the effects of drugs of abuse and enhance vulnerability. Also, through interactions with dopamine, exercise may prevent the development of addiction by normalizing changes in dopamine that occur with repeated exposure and during drug withdrawal. Exercise may also normalize the dysregulated glutamatergic and dopaminergic signaling that has been observed in the reward pathway following protracted abstinence and thus reduce relapse vulnerability” (Lynch et al., 2013, s. 1639)

Lynch et al. (2013) diskuterer, hvordan fysisk aktivitet kan bidrage i behandling af misbrug. Forfatterne henviser til dyre- og menneskeforsøg, som begge dokumenterer tendens til forbedring gennem fysisk aktivitet. Siden artiklen bygger på neurobiologisk

forskning har den en biologisk indfaldsvinkel til behandlingskonceptet. Forfatterne påpeger, hvordan fysisk aktivitet rent biologisk kan hjælpe ved behandling og forhindre misbrug. Det sker ved at udvikle centre i hjernen og udløse dopamin som et alternativ til misbruget. Ifølge dette perspektiv bliver fysisk aktivitet derved en beskyttelsesfaktor mod tilbagefald. Hvor lavt niveau af fysiske udfoldelse kan beskytte, kan intens fysisk aktivitet efterligne effekten af stoffer og øge risikofaktorerne. I konklusionen efterspørges klinisk forskning inden fysisk aktivitet som et mulig middel mod misbrug og for at forebygge misbruget. Prækliniske undersøgelser vil også være nødvendig for at finde motionens eventuelle indflydelse på sårbarhed overfor afhængighed, for eksempel ved at se på individuelle præferencer for motion og sandsynligheden for deltagelse i aktivitet og den efterfølgende gavnlige effekt af motion. Den manglende viden er derved et startpunkt for at udvikle en problemstilling, som kan udfylde viden inden behandlingssystemerne.

Paluska og Schwenk (2000) undersøgte om fysisk aktivitet kan hjælpe på mentale problemer og pointerer at regelmæssig fysisk aktivitet synes at have en vigtig rolle for at afhjælpe deltageres depression og angst. Forfatterne hævder at kropslige aktiviteter muligvis kan have lige så stor effekt som terapi på symptomer af depression og angst, men også på dette felt er forskningen mangelfuld. Der er behov for en uddybning af de mekanismer, som gør at der bliver forbedring inden for mentalt helbreds ved fysisk aktivitet. Et spørgsmål er om der eksisterer en optimal intensitet og frekvens for at producere forbedringen i mentalitet. Hvordan og hvornår burde den fysisk aktivitet inkorporeres i en behandling som har medicinske fremgangsmetoder.

Pasanen, Tyrväinen og Korpela (2014) går igennem forskning der dokumenterer at fysisk aktivitet i naturen har helsefremmende effekt og styrker mentalt velvære. De konkluderer blandt andet med at gentagende perioder med fysisk aktivitet i et naturligt miljø har en større effekt på ens helbreds, både mentalt og fysisk, end indendørs aktiviteter. Lederbogen et al. (2011) hævder det er en tendens til at mennesker, der kommer fra og lever i urbane miljøer, har større mentale problemer end dem som lever i mere naturlige og naturnære miljøer. Risikofaktoren for misbrug stiger ved øgede mentale problemer. Derved er det relevant at se på om naturlige og naturnære miljøer kan aflaste deltagerne og hjælpe dem i at overkomme problemerne.

”Our findings suggest that exercise in pleasant environments may have a greater effect than exercise alone on blood pressure, an important measure of cardiovascular health, and on measures that are relevant to mental health.”
(Pretty, Peacock, Sellens & Griffin, 2005, s. 334)

Både Barton, Pretty og technology (2010) og Pretty et al. (2005) diskuterer naturens effekt på mennesket mentale helse og taler om ”Green Exercise” eller grøn motion. Begge artikler viser positive resultater af lignede aktiviteter i form af både fysiske og psykiske velvære og hvordan grøn motion kan hjælpe samfundet. Derved efterspørger de mere viden inden for grøn motions effekt i forskelligt terræn, i intensitet, i længde og i sociale grupper. Ved at kombinere disse forskningsfund og tilhørende perspektiver samt argumenter, hævder jeg, at vi kan gå ud fra at friluftsliv som fysisk aktivitet i en naturlig arena kan have helsefremmende effekter, men at der stadig er behov for flere undersøgelser for at klargøre effekterne.

2.4 Problemstilling

I de forudgående underkapitler har jeg kort diskuteret, hvad misbrug og afhængighed kan skyldes og hvad misbrug kan være og betyde. Jeg har også taget for mig, hvad for nogle problemer man står over for, når man taler om behandling af misbrug. Derefter har jeg gået ind på, hvordan grønne områder i urbane miljøer kombineret med fysisk aktivitet kan fungere helsefremmende mentalt. Forskningen viser ikke direkte forbindelse til friluftsliv, men der er overførbare elementer som er relevante for opgaven. I opgaven er det nødvendigt at finde et udgangspunkt for at drøfte, hvordan deltagerne udvikler sig undervejs i oplægget. Det er afgørende at deltagerne selv gør noget med deres misbrug og deres forståelse af sig selv som misbruger. Derved mener jeg det er vigtigt at se på deres identitet, deres selvforståelse som et udgangspunkt for at kunne udforske og vurdere påvirkningen af oplægget. I lys af dette udgangspunkt og i betragtning af de mangler fremhævet fra andet forskning, har jeg formuleret følgende problemstilling:

I hvilken grad kan langvarig og sammenhængende udøvelse af friluftsliv i et organiseret oplæg bidrage til at deltagerne bliver i stand til at ændre sit selvbylde/identitet sådan at de bliver i stand til at håndtere sit misbrug på en bedre måde end før de var med på oplægget.

Formulering af problemstillingen giver mulighed for at opnå en forståelse for friluftslivets bidrag til behandlingen. Den potentielle virkning som kan forekomme hos deltageren på oplægget. Hvilke redskaber deltagerne får af behandlingen og hvordan deltagerne er før og efter turen.

2.5 Læsevejledning

Strukturen i masteropgaver er traditionelt af kandidaten, ud fra en kort redegørelse for temaet, laver en tydelig problemstilling. Herefter vælger forfatteren teoretiske perspektiver som passer for at belyse tema og problemstilling. Så finder og retfærdiggør kandidaten metoder for at undersøge konkrete situationer og/eller de sammenhænge som problemstillingen giver. I kvalitative og udforskende undersøgelser, som i denne opgave, kan det være både funktionelt og nødvendigt at udføre processen noget anderledes. Kandidaten kan få bedre grundlag for at udvikle problemstillingen og finde relevante teorier i dialog med undersøgelsen. Af den grund har jeg også valgt at vente med endelig fastlægning af teoretiske perspektiver til jeg blev klar over, hvilke perspektiver datamaterialet efterspurgte. Dersom jeg havde fastlagt teorierne før undersøgelsen, ville de teorier jeg først havde valgt let kunne lukke døren for alternative perspektiver på datamaterialet. Derfor gør jeg rede for mit materiale før min analyse. Da jeg har arbejdet på denne alternative måde i min opgave, har jeg undervejs i undersøgelsen fortsat søgt efter teoretiske perspektiver, som kunne være i overensstemmelse med det, jeg har lært undervejs og hørt af deltagerne i friluftslivsoplægget. Refleksionerne omkring fundene i og mulige perspektiver på den kvalitative undersøgelse har også hjulpet mig til at lave en mere præcis problemstilling.

2.6 Afsluttende ord

I dette kapitel har jeg gjort rede for tankerne, som ligger til grund for mit projekt og hvad jeg håber at opnå i opgaven. Misbrug af stoffer og alkohol viser sig at være et betydeligt problem i Norge og i store dele af verden. Videre har jeg gjort rede for en grundlæggende forståelse af hvad misbrug og afhængighed er. Jeg har set på i hvilken grad fysisk aktivitet

i et naturligt miljø kan udbedre psykiske lidelser og set på hvad for nogle effekter sådan aktivitet kan have fra andet forskning. Tilsammen har dette baggrundsmateriale plus min egen interesse for udforskning ledet til formulering af problemstillingen i opgaven og givet mig en retning for udforskningen. Dette danner grundlag for, at jeg i næste kapitel kan gå ind på de teorier og tanker som bliver anvendt for at svare på min problemstilling.

3 Teori

Psykologiske og samfundsvidenskabelige teorier giver mulighed for at systematisere og forklare forskellige elementer af den menneskelige natur. Blandt andet giver teorierne mulighed for at klargøre mønstre i behandlingen af folk med misbrug. Derudover giver sociologisk og samfundsvidenskabelig teori perspektiver på observerede fænomener knyttet til samhandling under behandlingen. I følgende kapitel gøres der rede for et sæt af teorier, som kan bruges til at identificere mønstre i behandlingen af rusmisbrugere samt åbne for perspektiver på datamaterialet. Teorierne vil også blive brugt til at underbygge mine refleksioner og til at give forståelse for fænomenet 'mental vækst' sådan det fremstår i forhold til friluftsliv anvendt i terapeutisk behandling af misbrug.

På linje med problemstillingen ønsker jeg at redegøre for, hvad slags forståelse jeg lægger til grund for begrebet identitet og at placere begrebet i forhold til opgavens tema; hvad menes der med identitet, hvordan har identiteten indvirkning på misbrugerens handlinger, og hvordan forekommer identitetsudviklingen. I diskussion af identiteten har jeg valgt at bruge Knud Illeris (2013), som både taler om opbygning af identitet og transformativ læring. Ifølge Illeris kan identiteten deles i tre lag. Kerneidentiteten er det inderste lag, som er meget svært at ændre og i tilfælde kun ændres langsomt. Udenfor kernelaget er personlighedslaget, som til dels kan ændres gennem bevidst arbejde. Det yderste laget er præferencelaget, som er flydende og bevægelig i forhold til ændringer. Illeris taler også om delidentiteter, hvor opbygningen af forskellige delidentiteter kan variere meget mellem mennesker. Generelt anser Illeris identitet som opbygget af en central identitet, der nævnt for lagene over. Identiteten er relationel og knytter sig til virksomheder og aktiviteter, som mennesket er involveret i, som arbejde, religion osv. Disse delidentiteterne er opbygget af de samme tre lag som den centrale identitet.

Illeris (2013) anvender også begrebet transformativ læring. Begrebet henviser til, hvordan læring har potentiale for ændring af selvet. I den forbindelse introducerer Illeris termen progressiv læring, hvor der sker ændring i selvet og regressiv læring, hvor individet ikke ser forbedring, eller får bekræftet sine tidligere opfattelse. Ifølge Illeris skal begrebet genoprettende forstås som hverken positiv eller negativ udvikling, men kan være starten på udvikling. Et andet udtryk Illeris bruger er kollektiv læring, hvor flere deltagende personer kan forstærke de tidligere nævnte termer. Grunden til jeg har valgt Illeris værk

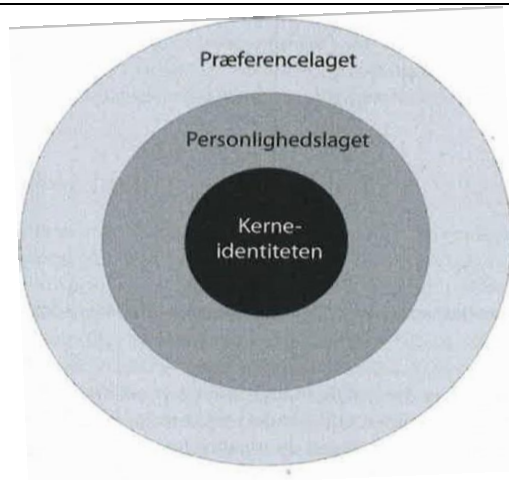
”Transformativ læring og identitet” er netop koblingen af identitet med betydningen af transformativ læring. At lære at ændre sig er nødvendigt for at gøre noget med sit misbrug. I forbindelse med den transformativ læring vil jeg også tage for mig begrebet referencegruppe, nemlig hvordan de grupper man ønsker at være en del af, også kan påvirke ens egen selvforståelse og ændringsproces. Socialpsykologiske teorier om mentalitet fra Dweck og Poulsson (2007) indikerer hvordan deltagerne kan være fanget i en socialt bekræftende og konstant oplever-mentalitet med en følelse af at de ikke er gode nok. Efter gemmen gangen af disse perspektiver bliver selvbestemmelsesteorien taget op (Deci & Ryan, 2002).

Ifølge den psykologiske orienterede selvbestemmelsesteori må tre grundlæggende behov tilfredsstilles for at udløse livsudfoldelse og indre motivation: selvbestemmelse (autonomi), kompetence og tilhørighed. Selvbestemmelse er afgørende, sådan også for misbrugeren, der til syvende og sidst må bestemme sig selv for at gøre noget med sit misbrug. Herunder ligger selvrealisering og oplevelse af personlig frihed til at gøre valg. Oplevelsen af frihed og af at kunne realisere sig selv bygger i stor grad på at opleve kompetensen gennem at mestre noget, der kan give egen styrke. Behovet for tilhørighed forklarer hvorfor grupper er så vigtige og hvad deltagerne giver til og får fra fællesskabet. Når det gælder tilhørighed, synes psykologerne Deci & Ryan at fokusere på nære menneskelige relationer alene. Jeg mener, denne humanpsykologiske begrænsning er uheldig og at tilhørighed samt tilknytning til natur og fysiske omgivelser kan være meget vigtig for at udløsningen af såvel selvbestemmelse og kompetence som livsudfoldelse.

3.1 Identitet

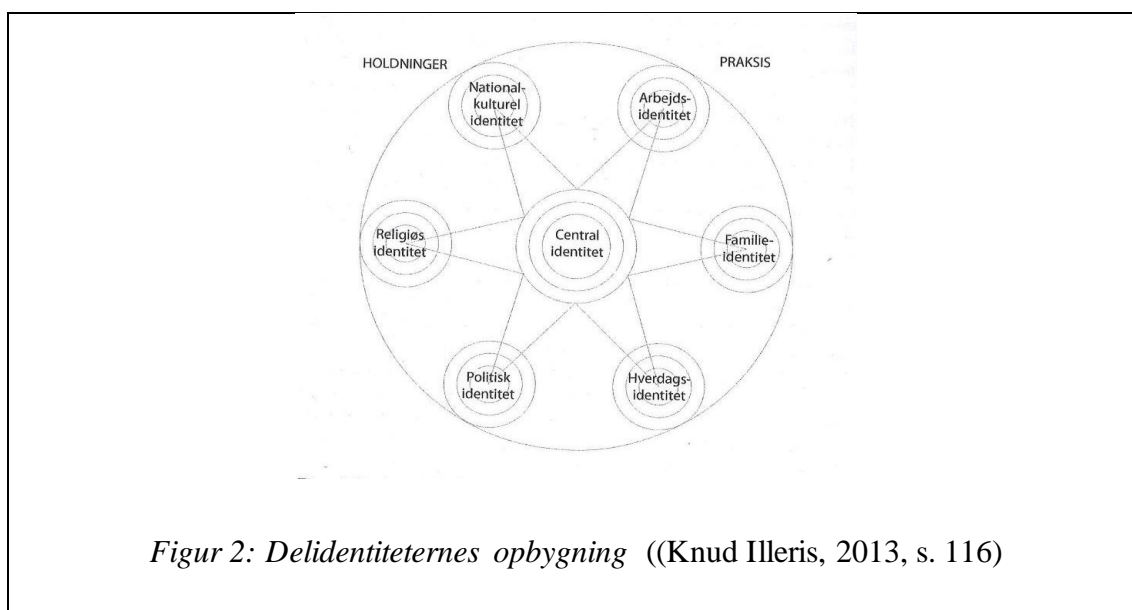
For at forstå hvad der sker med deltagerne, må man også forstå udviklingen af deres identitet. Hvis man ønsker at undersøge deltagerens potentielle udvikling, må man finde ud af, hvordan de så sig selv før, undervejs og efter turen. Derfor er det centralt at forstå opbygningen af de psykologiske aspekter omkring identitet. Illeris bog om transformativ læring og identitet bruges som grundlag for fremstillingen af det følgende afsnit (Illeris, 2013). En nærmere gennemgang af Illeris’ centrale begreber omkring identitet knyttet til kendetegn ved rusmisbrugere, kan afklare min brug af Illeris’ tænkning i opgaven. Ud fra mødet med deltagerne ser det ud til, at identiteten som misbruger som regel er dybt

forankret og vanskelig at ændre. En tydelig forståelse af deltagerens identitet kan alligevel gøre det nemmere at se mulige overgange og udvikling til en anden identitet. Som nævnt ovenover, deler Illeris identitet i kerneidentitet, personlighedslag og præferencelaget. Præferencelaget er det yderste lag og det mest bevægelige i forhold til de andre lag. Laget drejer sig om selvforståelsen i forhold til hverdagshandlinger, som vi ikke tænker så meget på. Denne del af selvforståelsen pointerer, hvad vi fortrækker i sammenhænge, hvor vi ikke gør os store overvejelser. Som eksempel kan det være, hvordan man fortrækker sine chips med salt, men man spiser stadig andre typer chips. Personlighedslaget angår individets forhold til sig selv og hvordan det vil blive set af omverdenen. Det er en udadvendt side af identiteten, hvor holdninger og adfærd skabes og genskabes. I dette lag har personen også holdninger, som han/hun fleksibelt kan ændre, hvis holdningerne får en væsentlig påvirkning. Dette laget er relevant i forhold til deltagernes udvikling i relation til deres værdier, overbevisning og meninger (Illeris, 2013, s. 112-113). Kerneidentiteten er det inderste og mest stabile laget. Kerneidentiteten giver fundament og standpunkt for alt, som bevæges og for at holde kontinuiteten. Tema kan være ens egen forståelse af køn, nationalitet, forhold til andre mennesker osv. Kerneidentiteten bygges op af de mest centrale tanker om, hvem personen er og giver fundamentet for de grundlæggende værdier for personen. Ændringer af kerneidentiteten sker derfor under normale omstændigheder gradvist, hvor individet selv har svært ved at se ændringerne. Hvis der forekommer raske ændringer i kerneidentitet, forårsages det ofte af en krise eller noget, som udfordrer eller overskrider ordinære forløb. For rusmisbrugere på Veien ut kan turen være udløsende.



Figur 1: Identitetens opbygning (Knud Illeris, 2013, s. 110)

Illeris uddyber, hvordan identitetslagene også udtrykkes i delidentiteter som vist i Figur 2 (Hentet fra Illeris, 2013, s. 110). I figuren er den helhed, overordnede identitet placeret i midten med delidentiteter udenfor som stråler fra en stjerne. Både den centrale identitet og delidentiteterne er bygget op af de tre lag beskrevet ovenover. Delidentiteterne bygger videre på og tematiserer den helhed, der er lige med identitet. I figur 2 er holdninger og praksis de samlede temaer for delidentiteterne. De praktiske delidentiteterne er i figuren knyttet til arbejde, undervisnings- tilværelsen og familien, hvor hver af dem har samme tre lags opbygning. Holdninger kan relateres til religion, politik og love.



Både sammensætningen af og indholdet i delidentiteterne kan variere meget mellem mennesker. Arbejde kan for eksempel være erstattet med arbejdsløshed. Folk kan have forskellige delidentiteter ud fra, hvor de står i verden. Mennesker kan også have forskellige relationer til samme tema, for eksempel religion, fra en positiv til en ligegyldig eller en negativ opfattelse. Delidentiteterne indgår videre i et samspil med den holistiske identitet. Nogle delidentiteter er tæt relateret. Andre optræder som modsætninger. Det er ikke intentionen at bruge delidentiteter, som et hovedperspektiv i opgaven, men jeg vil gerne udforske muligheden for at se misbrugerne i sammenhæng med delidentiteterne.

Fordelen ved Illeris' forståelsesramme er, at den er konkret i sin opstilling og definition af identiteten med veldefinerede og afgrænsede delidentiteter. For besvarelsen af min problemstilling er det også vigtigt og nødvendigt at afklare forbindelsen mellem

misbrugers selvforståelse og ændrings-processer når det gælder deres udvikling og læring, sådan som Illeris kobler identitet og transformativ læring.

”Hvis transformativ læring skal have mening, må der være noget at transformere, noget der har betydning og forankring hos den lærende.” (Illeris, 2013, s. 87-88)

Ifølge Illeris må mennesket have et fast punkt at arbejde ud fra, for at være i stand til at ændre en fasttømret identitet. For rusmisbrugere er det antageligt både nødvendig med ændringer i kerne- og personlighedslaget. Ændringer af disse to inderste identitetslagene vil ofte kræve ændringer af værdier, overbevisninger og meninger. For at en ændring skal blive opretholdt, trænges vedvarende bevægelse af og ændringer i kerneidentiteten. Derfor har jeg valgt at drøfte sådanne ændringer i forhold til transformativ læring.

3.2 Transformativ læring

Transformativ læring kan specificere hvordan ændring i personlighedslagene kan forekomme. Jeg har derfor valgt en forståelse af læring som fremhæver ændring. Illeris (2006) læringsmodel med tre læringsdimensioner visualiseret gennem læringstrekanten fokuserer ikke specifikt på forandring, noget han først uddyber i transformativ læring (Illeris, 2013). Desuden afklarer Illeris ikke om begreberne motivation og vilje som han meget knap introducerer som central for drivkraftsdimensionen i sin læringsmodel. Drivkraft, forstået som en vilje og motivation, er afgørende for at komme ud af rusmisbrug. Efter min mening fører manglen på fokus på ændring og den uklare og upræcise drivkraftsdimension til at Illeris læringsmodel bliver mindre relevant for denne masteropgave. Selvom jeg bruger teoretiske bidrag fra Illeris relateret til opbygning af identitet og transformativ læring, finder jeg det derfor hensigtsmæssigt at bruge andre definitioner af læring baseret på opgavens emne og problem.

Hiim og Hippe (2009) er antagelig den mest brugte lærebog som tager for sig planlægning af undervisning og læring i yrkes- og aktivitetsfag i Norge. Lærebogen bruges også ofte i undervisning i didaktik og i pædagogik på flere niveauer f.eks. i friluftslivsfag ved Universitetet i Sørøst-Norge. Forfatterne definerer erfaring som grundlag for læring og videre, at læring fører til varig ændring af adfærd.

”Læring vil si en relativt varig forandring i opplevelser eller atferd som følge av erfaring”. (Hiim og Hippe 2009, side 91)

Indføringen af erfaringsbegrebet indebærer at oplevelser af socialt samspil af aktiviteter i friluft og at for eksempel natur inddrages som grundlag for læring. Disse aspekterne af erfaring anser jeg som centrale for behandlingsoplægget til Veien ut. Videre er varig forandring af adfærd højest ønskelig og antagelig helt nødvendig for at stoppe et misbrug. I tillæg synes det nødvendig, at deltagerne vælger at ændre deres forståelsesmåde og handlingsmønstre, noget som uddybes i definitionen under.

”Læring er menneskets varige endring eller utvidelse av sin forståelse og/eller sine handlingsmåter på grunnlag av møter med en fysisk, sosial og kulturell verden” (Gjötterud og Krogh 2016, side 5)

Disse definitionerne betoner ikke eksplicit menneskelige valg, som synes at være afgørende for at ændre et misbruget. Derfor kommer jeg til at gå nærmere ind på selvbestemmelsesteorien senere i teorikapitlet, som netop har det det for øjet.

Forholdet mellem læring og ændring af identitet er centralt i denne opgave for at undersøge, hvad som kendetegner deltagernes selvforståelse for i næste omgang at diskutere hvilken ændringer af hver af de tre identitetslagene som kræves for at misbrugerne skal kunne gøre noget varigt konstruktivt med sin situation.

Illeris diskuterer forskellige læringsmønstre relateret til transformation, henholdsvis. progressive, regressive, genoprettende og kollektive mønstre. Progressiv læring kan føre til udvikling af identitet. Hvis en misbruger tiltrækkes af en situation eller holdninger som fører til en forbedring i forhold til at håndtere misbrug, åbnes muligheden for at ændre identiteten i denne retning. Regressive læringsmønstre kan hæmme identitetsændringer og bekræfte individets oplevelse af afmagt i situationer. Dette til svarer en konstant mental indstilling, et begreb jeg vil uddybe senere.

Genoprettende mønstre påbegynder forløb af læring som hverken giver positive eller negative oplevelser og kvaliteter. Sådanne mønstre giver mulighed for at finde de

kvaliteter hun eller han ønsker og aktivt kan søge. Kollektive mønstre kan forstærke de tre forudgående læringsmønstre. De kollektive læringsmønstre kan også give deltagere i kollektivet en øget psykologisk sikkerhed og oplevelse af egen styrke. I forhold til Veien ut kan de kollektive mønstre give deltagere tilhørighed og inspirere til tro på at man kan gemmen føre aktiviteten. Det kollektivets betydning kan også knyttes til behov for at blive del af en bestemt gruppe, en såkaldt referencegruppe.

3.2.1 Referencegruppe

Ifølge Gjørund og Huseby (2015) er en referencegruppe en gruppe af mennesker, som personen ønsker at være del af, en gruppe som har nogle værdier som personen også ønsker at opnå. For den som søger til gruppen, afspejler gruppemedlemmernes handlinger den idealiserede opfattelse af gruppen, som han eller hun ønsker at være en del af. Den gruppesøgende ønsker at fremhæve de sider ved sig selv, som antages at betyde noget for referencegruppen. Det kan også hende at en person havner i en negativ referencegruppe, som for eksempel er kendetegnet af misbrug, og hvor personen prøver at søge sig væk fra gruppen. Social bekræftelse vil således både have betydning for at kunne bevare og at kunne ændre sin mentale indstilling og for at kunne bevæge sig i positiv eller negativ retning i forhold til ønskelige ændringer af identitet. Deltagere på turen fra Veien ut har også debatteret, hvordan de ser på friluftslivsmennesker og hvordan de ønsker sig nogle af værdier, de mener kendetegner den gruppen.

Illeris har med sine begreber og modeller for identitet og transformativ læring bidraget til at give en oversigt og sammenhængende perspektiv på mulighederne for at ændre menneskelig identitet. Likevel ser jeg behov for at gå nærmere ind på nogle perspektiver på identitetsændring, som efter min forståelse, kan give en yderligere og relevant uddybning af Illeris sin forståelse i forhold til min problemstilling. Dette gælder i særdeleshed motivation, specifikt indre motivation, men også betydningen af mental indstilling. Ændring af en konstant mentalitet til mental indstilling om vækst viser en vej fra regressiv til progressiv transformativ læring. Selvbestemmelsesteori løfter frem autonomi som en forudsætning for at misbrugerne selv, ud fra sine egne valg, kan iværksætte en genoprettende transformativ læring, mens kollektiv transformativ læring løfter betydningen af tilknytning til gruppen, til naturen og til egen krop, altså relationerne til andre og til omgivelserne i form af tilknytning og tilhørighed. Bevidsthed omkring

disse forskellige aspekter af tilknytning, kan ifølge selvbestemmelsesteorien dække grundlæggende behov for livsudfoldelse. Tilfredsstillelse af de nævnte behov synes at have stor betydning i forhold til at udløse indre motivation for håndtering, udvikling og ændring af egen identitet. Før jeg gør rede for selvbestemmelsesteorien, skal jeg ta for mig betydningen af mental indstilling i forhold til transformativ læring og ændring af identitet.

3.3 Mental indstilling

I socialpsykologi kobles kollektive læringsmønstre gerne med psykologiske tilgange, for eksempel mental indstilling. Et menneskes mentale indstilling kan påvirkes af de sociale omgivelser, for eksempel af personens forhold til referencegrupper, slik som nævnt over. Forskellige mentale indstillinger kan enten hæmme eller fremme ændring af identitet og transformativ læring. Dweck og Poulsson (2007) hævder, at menneskers mentale indstillinger kan ligge mellem to ekstremiteter; den konstante mentale indstilling og den mentale indstilling om vækst.

"I den ene verden er ethvert tilbageslag å mislykkes. Du får en dårlig eksamenskarakter. Du taper et idrettsstevne. Du får sparken. Du blir avvist. Alt dette betyr at du verken er gløgg eller talentfull. Du oppnår ikke tingene du setter pris på. Og du utnytter verken dine evner eller muligheter. Det nytter ikke å anstrenge seg. Du er verken gløgg eller talentfull. For da behøver du ikke å anstrenge deg. I den andre verdenen betyr ikke et nederlag at du ikke klarer å vokse. Det er innsatsen som gjør deg gløgg eller talentfull." (Dweck & Poulsson, 2007, s. 22)

Personer med en mental indstilling om vækst har ifølge forfatterne mulighed for at overkomme modgang og derved arbejde videre med sig selv. Mennesker med konstant mental indstilling har tendens til at se sig selv som uforbederlige eller verdensmesteren og har svært ved at takle nederlag. Hvis personerne med konstant mental indstilling fejler i udførelse af en opgave, hvor de betragter sig selv som gode, ser de meget negativt på sig selv i efterfølgende og tilsvarende situationer. I og med at de opfatter deres evner som konstante, kan de indse, at de har fejlet, men de evner alligevel ikke at se deres fejl som

en mulig læringsproces. Personen som fejler kan dermed blive bekræftet i, at hun eller han ikke kan overkomme udfordringen og give op at i forbedre sig. Et eksempel er en gruppe, hvor en person med fleksibel mentalitet deltager i et spil, gruppen udfører. Hvis vedkommende taber spillet, så vil hun eller han søge forklaringer på hvad som er gjort forkert og søge forbedring. En person med konstant mentalitet vil efter tabt spil, let se sig selv som dårlig i spil og blive bekræftet i sin egen forståelse af utilstrækkelig kapacitet.

For deltagerne på Veien ut kan det være de offentlige medier, som maler et negativt billede af deres nuværende situation i samfundet. Det forstærker det syn, som de oplever, omgivelserne, har af dem og også deres selvopfattelse. Dermed ser de heller ikke, mulighed for udvikling og ændring af deres egen konstante indstilling og bliver fastholdt selvforståelse som rusmis-bruger. De tager omgivelsernes forståelse og værdi sætninger af dem selv som deres egne. Grunden til, at jeg fremhæver disse pointer, er først og fremmest for at give et overblik omkring betydningen af mentale indstillinger og vise grunden til inkludering af dette perspektiv i opgaven. Som man vil se af mine interview med deltagerne i projektet, har mange af dem et negativt selvbillede, hvor de gennemgående tvivler på sig selv. I observationerne er der også en periode tidlig under turen, hvor deltagere tvivler meget på dem selv. Dette kommer til udtryk derved, at de er bange for at fejle og føle sig utilstrækkelige. Det giver et perspektiv på hvordan deltagernes mentale indstilling kunde være før og i første fase af turen. Dermed kan det så bruges som en indikator for ændring af mental indstilling i løbet af og efter turen.

Muligheden for at se forskelle mellem før og efter, åbner også op for tanker om, hvordan rusmisbrugere kan bryde med den konstante mentalitet og hvad der skal til for at overkomme de negative tanker. Dweck og Poulsson (2007) skriver, at man kan bryde den konstante indstilling ved at udvide sin egne horisont og derved bryde op eller udfylde ens eget tankemønster. Forklaringerne på hvordan en sådan udvikling af mentalitet kan forekomme, er for mig ganske uhåndgribelig. Derfor har jeg valgt at supplere med perspektiver og begreber fra selvbestemmelsesteori som et redskab til at forklare ændringer i mentaliteten.

3.4 Selvbestemmelsesteori

Min antagelse er, at der kræves stærk og vedvarende indre motivation for at kunne ændre sin mentale indstilling og selvopfattelse som misbruger. Med udgangspunkt i dette har jeg valgt at anvende selvbestemmelsesteori fordi teorien bygger på at dækningen af tre grundlæggende behov er afgørende for udløsning af indre motivation. Dækningen af disse tre behov ser jeg igen som basis for transformativ læring og udvikling. De tre behovene er, sådan jeg ser dem, enkle at forstå og mulige at iagttage hos deltagerne. Jeg mener også at have mulighed for at iagttage om deltagerne mangler tilfredsstillelse af et eller flere af de tre grundlæggende behov. Observationerne skal også se på om behovet eller behovene bliver opfyldt gennem aktiviteter på turen. Deci og Ryan, som har udviklet teorien, forklarer essensen sådan:

”SDT analysis is focused primarily at the psychological level, and it differentiates type of motivation along a continuum from controlled to autonomous. The theory is particularly concerned with how social-contextual factors support or thwart people’s thriving through the satisfaction of their basic psychological needs for competence, relatedness and autonomy.” (Ryan & Deci, 2017, s. 3)

Deci og Ryan har udviklet en universel psykologisk motivationsteori, som skiller mellem tre psykologiske motivationsformer, indre (intrinsic) og ydre (extrinsic) motivation samt amotivation, i tillæg de medfødte behov, selvbestemmelse, kompetence og tilhørighed, hvis tilfredsstillelse kan udløse indre motivation. I varierende grad, både varierende i forskellige samfund og med individers særskilte biografi og psykologiske kendetegn, vil det sociale liv give individet muligheder for dække disse behov for dermed at skabe et sundt psykologisk miljø, som det kan dvæle i (Deci & Ryan, 2002).

Det sociale liv som rusmisbruger blandt andre misbrugere giver begrænsede muligheder for at dække behovene og skabe et psykologisk miljø, som giver nok og varig egen styrke til at komme sig ud af misbruget. Spørgsmålet er om tilhørigheden til lederne, til de andre deltagerne, til hele gruppen og til natur samt mestringen af turen (realiseret kompetence) og de selvstændige valg, deltageren må gøre for at være med og ville fortsætte time for time og dag for dag under turen udløser indre motivation og egen styrke til at gøre noget med misbruget. I det følgende vil jeg uddybe betydningen af disse faktorer, først vil jeg kort gøre rede for de tre motivationsformerne i selvbestemmelsesteorien.

3.4.1 Behovet for selvbestemmelse

Behovet for selvbestemmelse kan tilfredsstilles, når du vover at bestemme selv, noget som kræver tro på, at du kan bestemme selv samt vilje og evne til at bestemme selv. For at komme ud af misbrug må personen bestemme sig for denne ændring. Evne, vilje og tro på at det kan være muligt at bestemme sig for noget så uhyre krævende fordreregenstyrke. Derfor ligger der klare betingelser for at udløse behovet for selvbestemmelse i forhold til problemstillingen i denne opgave.

Tilfredsstillelsen af de to andre grundlæggende behovene, mestring gennem kompetence og tilhørighed, kan bidrage til at udvikle egenstyrke. Således hænger realiseringen af selvbestemmelse sandsynligvis tæt sammen med tilfredsstillelse af de to andre behovene, som jeg vil uddybe i de to efterfølgende underkapitler.

Under turen ligger der i tillæg på til at deltagerne skal få dækket behovet for at bestemme selv indenfor de rammer, som er sat for dem af ledelsen i Veien ut, hvor turen har visse regler. I forhold til analysen har jeg mulighed for at undersøge, hvad for nogle friheder som deltagerne har følt og som aktiviteten har givet muligheder for. I analysen forsøger jeg at gå ind i mine observationer for at fortolke og analysere forskellige dimensioner af, hvordan deltagerne får bestemme selv. Selvbestemmelse indenfor de defineret rammer på sådan en tur kan imidlertid dække over friheden til at udtrykke sig, selv som disse rammer ikke åbner for. Bundlinjen er ikke at diskutere i hvilken grad deltagerne kan stole på andre, men at undersøge, på hvilke måder de får anledning eller ikke anledning til at tage sine egne beslutninger.

3.4.2 Behovet for at mestre gennem kompetencen

Strandkleiv (2006) hævder ud fra Deci og Ryan at mennesker har en medfødt tendens til at opsøge udfordringer. Udviklingen og realisering af kompetencer for at kunne møde udfordringerne giver grund for mestring og vækst. Deltagerne i min undersøgelse taler meget omkring mestring, et tema som gennemgående synes at være vigtig for dem. I forbindelse med at dække behovet for kompetence lægger selvbestemmelsesteorien vægt på, hvordan mennesket balancerer indre styring i forhold til nødvendig tilpasning til ydre rammer i den fysiske og sociale verden. Når det gælder indre styring, er der nogle

individer som sætter højere krav til kompetence og dermed højere krav for at dække behovet for kompetence, end andre personer. Menneskelige behov for kompetence kan deles op i tre kategorier. Hver af disse kategorier er ikke gensidigt udelukkende, men viser forskellige tilgangs måder for at tilegne sig kompetence.

3.4.2.1 Opgavetilknyttet kompetence

Opgavetilknyttet kompetence er nødvendig for at løse en givet opgave, og behovet for kompetencen dækkes, når personen gennemfører opgaven. Tilegnelsen af kompetencen vil være procesorienteret (Strandkleiv, 2006). For eksempel kan etaper eller hele turen betragtes som en proces, hvor deltagerne skal fra A til B for at fuldføre opgaven. Hvis processen kommer til sin optimale udfoldelse, kan der opstå flow hvor deltagerne mister tidsfølelsen i aktiviteten (Csikszentmihalyi, 1999). Flow kommer positivt til udtryk ved at mange deltagere er så engageret i processen at dagens opdeling i tid flyder i et. Ryssdal (2003, s. 52) har en interessant betragtning og hævder at:

”Flow Theory, som sier at å leve hele tiden med små utfordringer som krever få ferdigheter, vil føre til regresjon og et dårlig selvbilde”

Mange vil være uenige i, at flow kan sidestilles med små udfordringer, men betragtningen gør os alligevel opmærksomme på, hvor vigtigt reelle udfordringer og mestring er for individet. Hvad som opleves som store og reelle udfordringer vil variere, og det er vigtigt at kende deltagerne og lære dem at kende for at undgå mange for små eller for store udfordringer på Veien ut.

3.4.2.2 Refleksiv og selvevaluerende kompetence

Behovet for at erkende egen kompetence kan dækkes ved at vurdere progressionen i udviklingen af kompetencen, altså hvordan kompetencen var i begyndelsen af en af aktiviteterne sammenlignet med, hvordan den var ved afslutningen af aktiviteterne (Op.cit, 2006). Under turen på Veien ut lægges der vægt på at deltagerne får vurdere deres egen progression ud fra deres tidligere erfaringer op mod, hvad de kan efter en ny erfaring. Det kom blandt andet til udtryk ved kanoturen, hvor deltagerne tydelig blev bevidst på hvordan de på basis af de lærte erfaringer kunne respondere på kanoens

bevægelser. Det samme gjaldt sejlads, hvor deltagerne erfaringer var minimale. Den læring de fik gennem praksis med de deraf følgende fejl under sejladsen, det manifesterede sig raskt i forståelse og behændighed i at manøvrere både med sejl som deltagerne anvendte på kyndig måde i videre sejlads. I redegørelsen for fænomenologi i metodekapitlet diskuterer jeg, hvordan mennesker ved hjælp af redskaber kan vi føle og strække sig ud i verden og give verden mening. Kano og sejlåden som et eksempel på sådan nogle redskaber.

3.4.2.3 Anden-orienteret tilegnelse af kompetence

Bandura (1986) sosiokognitive læringsteori baserer sig på at læring i hovedsagen sker gennem at iagttage og efterligne en dygtigere anden person for derefter at erhverve sig og udøve kundskaber og færdigheder på egen hånd. I selvbestemmelsesteorien vægtes ligeledes, at de fleste mennesker spejler sig i andre for at se deres egen progression (Strandkleiv, 2006). I denne forbindelse kan også deltagerne udvikle evnen til at se sig selv mere bevidst ud fra omgivelserne, for eksempel vurdere hvordan de håndterer en aktivitet i forhold til andre deltagere. Dette sker relativt ubevidst, men kan bevidstgøres både i den enkelte aktivitet og gennem hele turen.

3.4.3 Behovet for tilhørighed

Selvbestemmelsesteorien retter sig mod tilfredsstillelse af menneskelige behov og hører hjemme i psykologien. Selv om psykologifaget inkluderer forholdet mellem mennesker og fysiske omgivelser (Bechtel & Churchman, 2002). Er Deci og Ryan mest optaget af menneske-menneske relationer i deres teori. Deltagerne er også meget optaget af det sociale fællesskab på turen i Veien ut. Det er menneskeligt at søge tryghed og tilhørighed. hvor man både giver og får gennem samhandling som samvær. Det sociale samvær indeholder ikke de samme forpligtende elementer som i et ægteskab, men kan give en følelse af at være sig selv i forhold til andre i et sikkert miljø og i et fællesskab. Behovet for at være en del af fællesskabet undervejs på turen kommer tydelig frem, når deltagerne taler om hvad deltagelse i gruppen har betydet for dem. Gruppen har ikke været homogen undervejs, heller ikke fra begyndelsen af, men gruppefølelsen har alligevel udviklet sig gennem det fælles mål. Tilhørighed syntes at udvikles sig gennem følelse af fællesskab omkring og i oplevelserne og i de relationer deltagerne dermed fik skabt til hinanden.

Herunder er det muligt at inddrage forholdet til naturen, og hvordan naturen også kan have indflydelse på følelsen af tilhørighed.

”Another recent theoretical approach to restoration starts from the observation that people gain purpose and meaning in life by feeling that they belong to the natural world. Based on this, it is predicted that feeling emotionally connected to nature is an important mechanism underlying beneficial effects of nature” (Steg, Steg, van Den Berg & de Groot, 2012, s. 62-63).

Det er ikke hensigten at inddrage hele den miljøpsykologiske tradition jeg refererer til overfor i min teoridel. Jeg trækker kun ind nogle få miljøpsykologiske perspektiver, som tager for sig i hvilken grad og hvordan natur kan forbedre evnen til at håndtere eksistentielle udfordringer og eventuelt bidrage til at styrke personlig helse (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal, Dolliver, 2009). Mit point er, at en række fund inden for miljøpsykologi taler for, at tilhørighed til natur og omgivelser, ofte gennem brug af natur, fører til livsudfoldelse øget velvære og livskvalitet og kan være en katalysator for livsmestring. Jeg henviser i denne sammenhæng til diskussion af forskning på dette område i kapitel 1.4. Vikene (2012) understreger desuden at fysiske aktiviteter udendørs giver positiv effekt på psykiske helse. Barton (2010) viser, at sindslidelser aftager gennem øget naturkontakt samt at naturkontakt og naturbrug har en helsefremmende effekt.

3.4.4 Supplerende perspektiver på menneskets forhold til natur

Gennemgangen i kapitel 1.4 giver en indikation om de positive effekter, kontakt med natur har på helse og livskvalitet. Et fællestræk ved fundene i undersøgelserne er at de positive effekter er betinget af mennesker som bruger naturen eller på anden måde, oplever de grønne områder. Det er videre påvist at ophold i naturen afhjælper personer med sindslidelser og at udendørs aktiviteter kan bidrage til at styrke deres psykiske helse. Herunder er der forskellige perspektiver på menneskers naturkontakt og naturbrug. Deci og Ryan peger på, naturens rolle i forhold til dækning af grundlæggende behov for autonomi og tilhørighed:

”It is particularly noteworthy that nature conduced toward feelings of autonomy and relatedness, attributes that are also associated with enhanced vitality⁹” (Ryan & Deci, 2017, s. 266).

Deci og Ryan fokuserer, som tidligere nævnt, på, hvordan tilfredsstillelse af grundlæggende behov og i denne forbindelse på hvordan natur og brug af natur kan opfylde behovene, noget som er et centralt perspektiv i opgaven. Tordsson (2010) taler om, at naturen møder os sådan den er og giver mennesker mulighed til at finde et frirum i naturen hvor de menneskeskabte strukturer, institutioner og genstande kan placeres i baggrunden. Dette åbner for en ro og isolation, som kan fremme menneskets egen udvikling og egen styrke. Tankegangen til Tordsson er i overensstemmelse med Deci og Ryans antagelse om at dækningen af behovene for autonomi og tilhørighed kan fremme livsudfoldelse og indre motivation.

Videre kan vi undre os over hvorfor vi søger naturkontakt i hverdagen. I denne sammenhæng hævder Tordsson (2010) at menneskets søgen efter natur bygger på en biologisk nødvendighed for relation til naturen. Mennesket er af natur og må forholde sig til naturen for at eksistere. Biophilia-hypotesen (Wilseon, 1984) forklarer også hvorfor menneskets iboende tilknytning til natur, og dermed naturoplevelser, er vigtig for identitetsudviklingen til deltagerne på Veien ut.

”Our minds and bodies came of age hundreds of thousands of years ago, and thrived through patterns of interactions with the natural world. We cannot jettison all of these interaction patterns and still thrive as a species. Some of these interaction patterns were comforting, others invigorating or harsh or soothing or satisfying or fear-inducing, and some were all of these experiences combined” (Kahn, 2011, s. 24-25)

Kahn, som videreudvikler Wilsons ideer, påpeger at hypotesen bygger på at vi er bundet til naturen gemmen vores biologi både i gode og dårlige oplevelser. Mennesket kan ikke forkaste eller se bort fra sin tilknytning til og brug af naturen, og stadig trives. Hypotesens grundlag er at mennesker har et medfødt behov for tilknytning til den naturlige verden og for at have tilgang til naturen. Andre undersøgelser ser bort fra den genetiske forklaring

⁹ Vitalitet skal forstås som et større subjektivt personligt helsetilstand hvor personen føler større energi og overskud (Nix, Ryan, Manly & Deci, 1999)

og fokuserer mere på det sociale. Mayer et al. (2009) har undersøgt forskellige grupper og menneskers relation til naturen og diskuterer hvorfor mennesker kan opleve behov for og positive effekter af naturkontakt på grund af samfundsmæssige ændringer og muligheden for at kunne kende at de er del af noget større.

"In some ways, then, it would be surprising if the modern life of being divorced from nature did not have some negative consequences associated with it and that being in nature had positive benefits. When practitioners think of how to create settings to help clients feel better, they may want to think of more than simply how nature can restore depleted attentional capacity and reduce stress. They may also want to think of how people need to feel a sense of belonging to something larger than themselves and that this need may be fulfilled through a sense of belonging or connectedness to the natural world." (Mayer et al., 2009, s. 635)

De nævnte undersøgelserne om menneskers forhold til natur understreger alle, hvordan brug og oplevelse af natur har positive effekter på menneskers helse, egenstyrke og livskvalitet. Om forskerne lægger psykologiske, biologiske eller samfundsvidenskabelige perspektiver til grund, er deres konklusioner i stor grad likelydende. Fællesnævneren for fundene er også at de er i samsvar med og kan forklare mange af deltageres udtalelser omkring deres forhold til natur og naturens betydning i deres behandling. Naturen synes at bidrage væsentlig til at udløse indre motivation, livsudfoldelse, livsmestring og tilhørighed og dermed også øgt egen styrke sådan at deltagerne kan blive bedre i stand til at håndtere sit misbrug og ændre sin identitet.

3.5 Opsummering af teorierne

Illeris sin lagdelte identitetsmodel bevidstgør nødvendigheden af at ændre de inderste lag af identiteten for at en misbruger skal kunne gøre noget afgørende med sit rusmisbrug. Transformativ læring indebærer og forudsætter ændring af identitet. Redegørelsen for læringsmønstre som forbindes med transformation, henholdsvis progressive, regressive, genoprettende og kollektive mønstre, klargør derfor også forudsætningerne for at kunne ændre sin identitet. Et omdrejningspunkt synes at være at misbrugeren bliver i stand til at ændre sin konstante mentale indstilling af sig selv som rusmisbruger til en mental indstilling om vækst, til at være en person som kan gøre noget med sin fastlåste situation.

Med disse perspektiverne har jeg bygget forståelsen af identitet og hvad som skal til for at ændre sin identitet.

For at kunne gennemføre en gennemgribende og dybtgående ændring af identitet kræves udvikling af egenstyrke, noget rusmisbrugeren ofte mangler. Egenstyrken bygger på oplevelse af livsudfoldelse og indre motivation. Selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan, med sine klare definitioner af årsagerne til motivation, passer bedre som perspektiv på motivation i denne opgave. Selvbestemmelsesteori hævder at forudsætningerne for at udløse livsudfoldelse og indre motivation er tilfredsstillelse af tre grundlæggende behov, behovene for selvbestemmelse, kompetence og tilhørighed, som også er valgt som de operationelle begreber i min undersøgelse.

Da jeg har fokuseret på at diskutere mine fund ud fra disse begreberne, har jeg lagt vægt på at uddybe indholdet i begreberne i forhold til oplevelserne deltagerne har haft i Veien ut. Med dette bliver selvbestemmelsesteoriens anvendelse kontekstualiseret. Jeg har våget at videreudvikle teorien i dialog med erfaringerne fra undersøgelsen. Inddragelsen af denne dialog gør, efter min opfattelse, teorien adskillig mere præcis og gavnlig. Specielt bliver pressionen synlig i forhold til forståelsen af behovet tilhørighed, som Deci og Ryan i hovedsag knytter til menneske-menneske relationer, mens deltagernes oplevelser og udvikling synes at være baseret tydeligere på menneske-natur relationer. Jeg er fuldt klar over at udvikling af teori i dialog med fundene før fundene analyseres i sin helhed ikke er vanlig. Som nævnt i indledningen, mener jeg denne fremgangsmåde og opbygning af opgaven er mulig og også gunstig i kvalitative undersøgelser, som denne.

4 Metodologi

Metodologikapitlet indeholder de overordnede strategier og metoder for undersøgelsen i opgaven. Kapitlet kombinerer fænomenologiske og hermeneutiske perspektiver for at kunne analysere datamaterialet. Den fænomenologiske tilgang bygger på perspektiver fra Merleau-Ponty og Husserl. Opgavens hermeneutiske tilgang tager udgangspunkt i Gadammers tanker omkring forkundskab og fordomme. I tillæg anvender jeg perspektiver fra Martin Heidegger og Paul Ricour. Heidegger og Ricours perspektiver ligger til grund for min metodiske fremgangsmåde for analysen af datamaterialet.

Jeg har samlet ind datamaterialet ved hjælp af deltagende observation og interviews. Disse metodiske valg har bidraget til at få indblik i, hvad der skete med deltagerne under og efter oplægget. Deltagende observation blev brugt undervejs på den fem ugers lange tur. Interviews blev brugt efter turen for at give et mere nuanceret billede af de processer, deltagerne var gået igennem. Slutningen af kapitlet omhandler en etisk diskussion af, hvordan forskningsetikken kan overholdes i forbindelse med denne type kvalitative studie med følsomme data.

4.1 Fænomenologiens grundlæggende betydning

Den fænomenologiske metode indebærer at undersøge deltagerens oplevelse af sig selv og sin virkelighed før, undervejs og efter deltagelse i oplægget på 'Veien ut'.

"Fenomenologi betyr læren om fenomenene. Et fenomen er fremtoning, det som viser seg eller kommer til syne. Med andre ord det som oppfattes av sansene. I fenomenologiske undersøkelser er oppmerksomheten rettet mot verden slik den konkret oppleves og erfares fra for eksempel klients eller pasientens eget perspektiv." (Dalland, 2017, s. 45)

Fænomenologien giver en overordnet tilgang til at forstå den virkelighed, som deltagerne oplever. Det handler om at se fænomenet og lade fænomenet tale til en, som det er (Lewis & Staehler, 2010). I projektet kommer den fænomenologiske oplevelse til syne ved at udgangspunktet ligger i deltagerens oplevelser og den virkelighed som de er en del af. Den overordnede tilgang til fænomenologien er hentet fra Merleau-Pontys eksistentielle

kropsfænomenologi. Merleau-Ponty fremhæver kroppens eksistens i verden, og hvordan man gennem kroppen oplever verden omkring sig (Lewis & Staehler, 2010). Derved er det ikke muligt at skille oplevelser fra kroppen (Thøgersen, 2004). Deltagerne sanser verden kropsligt og skaber indtryk af den med sansning. Dette er en af de væsentlige årsager til at jeg vælger den fænomenologiske metode som forståelsesgrundlag ved at søge deltageres beskrivelse af egne oplevelser og forståelse gennem brug af metoden.

Oplevelsen af sig selv som afhængig, kan være nært knyttet til personens forholdet til egen krop. Fænomenologi gør det til sit projekt at afdække hvad det betyder at være menneske og hvad det vil sige at have erfaring af verden (Op.cit., 2004). Det væsentlige bliver, hvad deltagerne oplever gennem kroppen, ikke hvad som er et passende perspektiv på oplevelse eller fortolkning af oplevelsen. Grunden til at jeg vælger Merleau-Pontys eksistentielle kropsfænomenologi som overordnet metodologisk tilnærmelse, er også fordi jeg ønsker at se mennesker og deres oplevelser som fundament for deres valg handlinger.

På baggrund af deltageres oplevelser søger jeg at udvikle forståelse for hvad som har ført til deltageres bedring af krop og sind. Denne proces retter søgelyset mod hvad deltagerne føler er virkelig, og på hvilken måde deltagerne mener at projektet har hjulpet til deres forbedring. For at få tilgang til deltageres oplevelser har jeg valgt interviews og observation, som senere vil blive uddybet. Metoderne bruges for at få oplysninger om fænomenet, deltageres oplevelser, under og efter turen.

En kritik af fænomenologi som metode til at beskrive oplevelser er, at man som forsker først og fremmest kortlægger deltageres følte virkelighed. Deltagerne kan for eksempel føle at de mener noget, men gøre noget, som er i modstrid med deres fortælling. Et svar på kritikken er at fænomenet som her undersøges, er behandlingen af rusmisbrugere. Det er gennem at forstå behandlingen af rusmisbrug, at jeg med den fænomenologiske metode har mulighed for at gribe hvad deltagerne mener, er vigtigt for bedring. For at støtte op omkring den fænomenologiske tilnærmelse har jeg valgt hermeneutik som et redskab til at skabe mening af fortællingerne og finde essenser af fænomenet. Essensen kan forstås som koncentrat af fænomenet i form af en grundlæggende betydning, som er tilbage, når man koger det ned.

4.2 Hermeneutik som redskab for analyse

Mens den fænomenologiske tilnærmelse er valgt, fordi jeg mener, det både er etisk korrekt og formålstjenligt for at besvare problemstillingen ved at tage udgangspunkt i deltageres egne oplevelser, giver hermeneutikken begrundelse for og indhold i den påfølgende analyse af oplevelserne.

”Hermeneutikk betyr fortolkningslære. Å fortolke er å forsøke å finne frem til meningen i noe, eller forklare noe som i utgangspunktet er uklart.” (Dalland, 2017, s. 45).

Hermeneutik bygger på, at en tekst fortæller noget særskilt og noget sammenhængende om fænomener og verden. På dette grundlag bruges en hermeneutisk tilnærmelse både til at inddele teksten (mit datamateriale) knyttet til observation og interview i kategorier, og til at forstå teksterne i en større sammenhæng. Ifølge den hermeneutiske tradition vil jeg veksle mellem dele og helheden af teksten for at analysere baggrunden for deltageres handlinger og oplevelse af handlingerne. Hans-Georg Gadamer's hermeneutiske overvejelser er det overordnede perspektiv jeg bruger for at analysere mine indsamlede data. Perspektivet kan summeres således:

”Gadamer bestrider muligheten av å gjennomføre det som Husserl hadde betegnet som ” epoche” det vil si å sette alle forkunnskaper og fordommene om fenomenet til siden. For det er i kraft av disse fordommene at vi i det hele tatt blir oppmerksomme på og begynner å interessere oss for bestemte fenomener, sier Gadamer. Først når vi blir oss den egne fordomsfullheten bevisst, har vi mulighet til eventuelt å korrigere våre egne forutmeninger om en sak og åpne oss for saken eller tekstenes tale i sin annerledeshet.” (Lægneid & Skorgen, 2006, s. 225)

I overensstemmelse med Hans-Georg Gadamer's tanker har jeg, som forsker, både forkundskaber og fordomme omkring mit projekt. Mine forkundskaber danner i hovedsagen grundlaget for, at jeg starter projektet. Sproget er en central del af det at være menneske. Da sproget er en social begivenhed og socialt konstrueret, er det umuligt at være objektiv i mine undersøgelser, som i stor grad baseres på mine egne sproglige konstruktioner af andres oplevelser og handlinger eller deltageres egne sproglige konstruktioner. Sproget er en forudsætning for forståelse af ord og deres betydninger.

Derved er det umuligt at fraskille forkundskaben og fordomme fra selve opgaven, da mine sproglige konstruktioner angiver min forståelse af deltagernes fortællinger (Op.cit.,2006). Denne kendsgerning imødekommer jeg ved at erkende, og lære at kende min egen fordomsfuldhed og sætte denne fordomsfuldhed på prøve op imod teksten. Teksten vil da kunne skabe en dialog med læserne hvor læseren til stadighed kan opdage nye spørgsmål (Lægreid & Skorgen, 2006, s. 225-227). For at starte en sådan dialog mellem mine egne fordomme og teksten, må jeg som forsker også være villig til at gøre mig synlig i teksten, og være villige til å korrigere min egen forforståelse af teksten. I det følgende vil jeg derfor gøre rede for mine forkundskaber og mulige fordomme.

Jeg har en stærk overbevisning om, at friluftsliv kan fremme både fysisk og psykisk helse, Men da jeg påbegyndte min undersøgelse, havde jeg ikke nogen specifikke forklaringer på, hvordan friluftslivet konkret kan være helsefremmende. Ønsket om at finde og udvikle forklaringer er en vigtig motivation for mig, og har drevet min undersøgelse. Videre oplever jeg stofmisbrug som et samfundsproblem og ønsker at misbrugerne, gennem deltagelse i tilrettelagte friluftslivs oplæg, skal kunne finde en vej til et bedre liv uden rusmidler.

4.3 Fænomenologi og hermeneutik

Tilnærmelserne i de tidligere afsnit giver et rammeværk for mit undersøgelsesdesign, mine forståelses- og undersøgelsesmåder og min analytiske tilnærmelse i opgaven. For at kombinere fænomenologi og hermeneutik er også Paul Ricours tilnærming blevet brugt, i tråd med de overordnede strategier for undersøgelsen. Paul Ricours fænomenologiske teori bygger på Husserls fænomenologi i tillæg til Merleau-Ponty. Det som Paul Ricour tilføjer i forhold til Merleau-Ponty, er at Ricour mener, at den traditionelle fænomenologi bør suppleres med hermeneutik, altså fortolkningslære.

Ricours udgangspunkt er at beskrivelser af den menneskelige bevidsthed og erfaringer altid er bestemt af en type forforståelse i forlængelse af at mennesket befinder sig eksistentielle situationer (Lægreid & Skorgen, 2006, s. 288-289). Mennesket er, for at sige det med Heideggers ord, altid allerede kastet ud i verden. For at komme til sagens kerne er det derfor nødvendig med *fortolkning*. Som fortolker må man være åben for

andres synspunkter og være villige til at tage omveje i teksten for at få en mere nuanceret forståelse. Ricour forklarer den hermeneutiske cirkel således:

”Hermeneutic proceeds from prior understanding of the very thing that it tries to understand by interpreting it” (Simms, 2003, s. 37-38).

I tråd med Heidegger mener Ricour således, at fortolkning er en forudsætning for at bevæge sig videre fra ens forforståelse, men han pointerer også, i overensstemmelse med Husserl, at forskeren kan søge ind i fortolkningen af teksten med et naivt syn, sådan at undersøgeren stiller sig åben for uforudsete hændelser og forskellige fortolkninger. Denne ’naive’ tilgang til teksten har jeg forsøgt at efterleve. Derfor er de teorier jeg har brugt til at forstå mit forskningsspørgsmål, først blevet valgt i kølvandet af min grundlæggende analyse.

For egen del forsøger jeg derfor at stille mig mest mulig åben i feltsituationen samt tilladte forskellige fortolkninger af hændelserne, jeg møder både mine egne og andres. Jeg har taget hensyn til Merleau-Pontys og Ricours betoning af handlingers og hændelsers intentionalitet¹⁰ i mine fortolkninger. Intentionaliteten er altid rettet mod noget. Mennesket er altid formålsorienteret i verden og heller aldrig fri for tanker. Disse tanker er rettet mod objekter på dynamisk måde (Lewis & Staehler, 2010). I tekstfortolkningen fremhæver Ricour at koblingen af fænomenologi og hermeneutik gør det muligt at se på symbolerne i teksten som fænomener og derved både få den intentionelle holdning frem og vise, hvordan den intentionelle holdning giver teksten mening.

4.4 Metode

I følgende underkapitel vil jeg begrunde mine valg af metoder i forbindelse med undersøgelsen af min problemstilling. På samme vis som gennemgangen og udviklingen af de teoretiske perspektiver knytter jeg metoderne og bruger dem til en dialog med undersøgelsen jeg foretog. Før undersøgelsen valgte jeg metoderne for at besvare

¹⁰ Intentionalitet, (af lat.), målrettet følelse; hævdelser af at hensigten med og ikke virkningen af en moralsk handling er det man skal bedømme. Intentionalitet i Dansk Fremmedordbog, 2. udg., Karl Hårbøl, Jørgen Schack og Henning Spang-Hanssen (red.), 1999, Gyldendal. Hentet 3. december 2019 fra <http://denstoredanske.dk/index.php?sideId=98457>

problemstillingen, men brugen af metoderne påvirker også udviklingen af teoretiske perspektiver af analysen. Før jeg gør rede for metoderne og brugen af dem, vil jeg give en oversigt over og begrunde, hvem der skal undersøges, altså udvalget, og hvorfor jeg har valgt netop dette udvalg. Herefter vil jeg knytte mit metodevalg op imod tema og indhold for undersøgelsen.

4.4.1 Udvalg

I udgangspunktet ville jeg rette undersøgelsen mod en gruppe mennesker som bruger naturen og friluftslivet som en ramme for forbedring af menneskelig helse. Efterhånden kom jeg i kontakt med ”Veien ut”, som havde et rehabiliteringsprojekt hvor deltagerne var på langtur i tre måneder med overvejende fokus på friluftsliv og friluftslivsaktiviteter. Langturen er et led af Veien ut’s behandlingsprojekt. Under turene forekommer også terapi. ’Veien ut’ følger det såkaldte 12-trins principet, som er fundamentet for arbejdet i ’Anonyme Alkoholikere’. Deltagerne har selv søgt om den behandlingsform som Veien ut tilbyder i håb om at kunne håndtere deres misbrug. Oplægget er dermed frivilligt. Deltagerne kommer fra forskellige baggrunde og aldersgrupper, hvor misbrugsforholdene kan variere mellem deltagerne. I gruppen var der lige fordeling mellem mænd og kvinder. Gruppen havde en forskelligartet sammensætning, hvor fællesnævneren var deltagerens misbrugsproblemer og nordisk kultur. I den nordiske kultur kan befolkningen have et syn på naturen som er markant anderledes i forhold til andre dele af verden. (Pasanen et al., 2014), (Korpela, Borodulin, Neuvonen, Paronen & Tyrväinen, 2014). Traditionelt vurderes anvendelsen af naturen til jagt, fiskeri og friluftsliv ofte højere end i andre dele af Europa og verden. Alligevel kan udbyttet af turen veksle ud fra veksle ud fra den enkelte deltagers tidligere erfaringer med naturen og deltagerens sociale og kulturelle forhold til naturen.

4.4.2 Deltagende observation i mit feltarbejde

Sommeren 2018, deltog jeg som observatør på Veien ut’s planlagte langtur som var otte uger på fjeldet og fire uger på sejltur. Vandringerne gik fra Nordnorge til Sverige, langs Kungleden. Mine observationer forgik over de første fem uger af turen, hvor der blev vekslet mellem vandring og ophold i base-camps. De første fem dage var deltagerne installeret på hytter som forberedelse til turen. Derefter rejste gruppen med kano i syv

dage. Efter syv dage i kano, vendte deltagerne tilbage til hytterne, hvor de overnattede en enkel aften. Næste etape var en vandring på ni dage, hvor gruppen endte turen ved et forsyningsdepot. Gruppen vandrede derefter i fire dage over til en campingplads, hvor der var afsat nogle dage til terapi for deltagerne. Efter de fem dage med terapi gik færden videre med en vandring på tre dage. Afslutningen for mine observationer skete i femte uge, hvor jeg tog hjem, da gruppen atter skulle arbejde med terapi.

Deltagende observation er en vigtig metode i min dataindsamling. Ved at være med i felten fik jeg mulighed for at følge med i den udvikling, som deltagerne gennemgik og hvornår udviklingen begyndte at indtræde. De mange dage med aktiviteter og observation gav mig også en mulighed for at blive kendt med deltagerne. At jeg blev godt kendt med deltagerne, gav mig senere en bedre tilgang for mine interviews med deltagerne efter turen. Under interviewene vidste deltagerne, hvem jeg var, og var mere åbne i samtalen. Det er også vigtigt at påpege, at jeg gennem deltagende observation fik forståelse for og indsigt i de sprogekoder som personalet og deltagerne brugte, herunder det særegne kropssprog som deltagerne og personalet brugte til at kommunikere med. Gennem samtaler med mig på turen, fik deltagerne også mulighed for at kende til mine danske sprog vendinger. Når jeg senere skulle interviewe deltagerne, havde de lettere ved at forstå mig.

Overordnet giver deltagende observation forskeren mulighed for at få en førstehånds erfaring med, og kundskab omkring, deltagerne. Man kommer tættere på deltagernes virkelighed, som igen giver en bedre forståelse af de forskellige fænomener og hændelser, som måtte vise sig (Remme, 2011). Deltagende observation giver også mulighed for at få tilgang til andre indtryk og bredere datamateriale til undersøgelsen, for eksempel gennem flere situationer hvor deltagerne kommunikerer nonverbalt, f.eks. igennem kropssprog. Det giver også tilgang til forskellige sanseindtryk og muligheder for at placere situationer og hændelser i en større meningsbærende sammenhæng. Med min fænomenologiske og hermeneutiske tilnærmelse bliver jeg i tillæg i stand til at fortolke sproglige udsagn og deltagernes handlingsmønstre. Det vil sige, at jeg søger at se deltagerne sådan som de viser sig i hverdagslige situationer under behandlingsoplægget. Dalland (2017) hævder at deltagende observation er centralt for at forstå menneskers interaktion. Observationer giver forskeren mulighed for at undersøge deltagernes mønstre for samhandling. Gennem deltagende observation af deltagernes handlingsmønstre kan forskeren iagttage og

skitsere potentielle udviklingsmuligheder, som siden kan diskuteres i redegørelsen og analysen. I sammenhæng med opgavens formål er det derfor vigtigt at søge, og derefter kortlægge deltageres oplevelser på turen.

4.4.3 Forhold som påvirker deltakende observation under feltarbejdet

Mødet med deltagerne var et hovedanliggende for mig og for undersøgelsen, ikke mindst fordi jeg ville gå ind i mødet med deltagerne med et så åbent sind som muligt. Jeg ønskede at fremstå som mig selv, uden at spille en rolle, så deltagerne kunne se hvem jeg var og jeg kunne se deltagerne som de mennesker de er/var. Jeg var alligevel bevidst om, at vores møde ville præges af at vi fremstod med definerede roller overfor hverandre. For deltagerne ville jeg fremstå som forskende masterstudent, mens deltagerne var lige klare over at de fremstod som rusmisbrugere og deltagere i en behandling. Samtidig var vi alle deltagere på samme tur, og min intention var, at vi i denne sammenhæng skulle behandles og opfattes lige.

Mit forsøg på et 'åbent' møde med deltagerne gav både positive og negative udslag. Jeg oplevede i forbindelse med mødet med lederteamet, at de nu og da opererede på en måde, der var mostridende med min erfaring med friluftslivsvejledning fra uddannelsen. Derfor var jeg i starten ofte kritisk, selv om kritikken ikke kom til offentligt udtryk. Jeg oplevede dog efterhånden at lederteamet havde andre metoder, som ikke altid stemte overens med min egen læring, men havde en god effekt på deltagerne. Så i stedet for at afskrive de metoder som blev brugt, begyndte jeg at opsøge meningen med dem for at skabe et helhedsbillede.

I udgangspunktet ønskede jeg at være fuldt ud deltagende under feltarbejdet, men på grund af manglende mulighed for at være med i terapitimerne, blev min deltagelse begrænset. Indledningsvis spurgte lederne og terapeuten, om jeg kunne holde afstand til deltagerne de første par dage. De ønskede, at deltagerne skulle falde lidt til for at kunne fokusere på terapien. Den første tid måtte jeg respektere dette ønske. Derved fik jeg mindre tilgang til deltageres udvikling den første uge. Vi opholdt os også i længere perioder på hytter hvor det heller ikke var let at se effekterne af friluftslivsaktiviteterne.

I forkant af den deltagende observation ønskede jeg at komme ind på deltagerne ved at stille dem spørgsmål. Jeg fandt hurtigt ud af, at det ikke var en tilfredsstillende måde at kommunikere med, og forstå, deltageres oplevelser. Nogle af deltagerne fortalte mig det, de troede at jeg forventede at høre. Derfor stoppede jeg med at stille spørgsmål på turen, og fokuserede i stedet for på at lytte til, hvad de sagde og gjorde. Det medførte at jeg ofte fik en mere naturlig dialog med deltagerne. Jeg prøvede også at gøre det meget tydeligt for deltagerne, hvad jeg skrev ned, og hvorfor.

Nogle morgenstunder havde vi også en fortællingstime, der fungerede som et led i terapien, hvor alle skulle sidde i en cirkel og fortælle om deres følelser med udgangspunkt i deres misbrugs-historie. Meget af det som kom frem under disse timer, er konfidentielt. Derfor kan jeg ikke oplyse om, eller drøfte dette i opgaven.

Mange af deltagerne var usikre på min rolle som deltagende observatør på turen, og derfor var de lidt tilbageholdende. Men da jeg stoppede med at stille spørgsmål og i større grad blev *deltagende* frem for *observerende* begyndte deltagerne at betragte mig mere som en del af turoplæggets lederteam. Det blev specielt tydeligt under en episode, hvor en af deltagerne fortalte noget til en anden deltager, hvorefter en tredje deltager sagde: ”*Er du sikker på at du kan sige det overfor...*” og derefter nikke mod mig. Den anden deltageren så da på mig og sagde ”*Nej, det går fint!*”. Nogle af deltagerne havde en oplevelse af, at jeg var en af lederne på turen. Derfor kan nogle af mine data, og senere mine fortolkninger, være formet ud fra at nogle af deltagerne ikke ønskede, at jeg skulle være vidne til nogle af deres tanker.

Når jeg tænker på en kritik af deltagende observation, tænker jeg ofte på filmen ”Salmer fra køkkenet”. Når forskere observerer mennesker i et samfund eller en social gruppe, kan den udenforståendes (forskerens) blotte tilstedeværelse, påvirker de observeredes adfærd. Rollen som neutral observatør er umulig, både fordi den som observerer altid har en forforståelse, men ikke mindst fordi den som observeres, altid står i en relation til observatøren. Det kan være vanskeligt at svare på, om det man observerer her og nu, er den måde deltagerne normalt ville handle på, eller om det man observerer, er farvet af forskerens tilstedeværelse. Jeg oplever at min deltagende observation efterhånden blev erstattet med iagttagende medvirkning:

”...som bygger på at forskeren bevisst- og synliggjør egen forhistorie og motivasjon for å velge tema og fokus for forskningen. Da kan aksjonsforskeren kombinere iakttakelse av andre med kritisk og gjennomskuelig selviakttakelse og grundig dokumentasjon av data fra sin iakttakende medvirkning i forskningsprosessen”.(Krogh, 2017)

Citatet introduserer nogle af de metodiske strategier og fremgangsmåder jeg har kommet frem til i denne opgave, både vedrørende kortlægning af egen bevidsthed, redegørelsen for valg af tema og den selvrefleksive dokumentation af data. Desuden indebærer begrebet iagttagelse opmærksomhed om lugte, lyde og taktile indtryk som data i tillæg til visuelle indtryk gennem observation og synet. En bred tilgang til sanseindtryk som data er vigtig i udforskning i brugen af natur i friluftsliv og specifikt når metoden fører til at forskeren kommer tæt på deltagerne og problemstillingen er af essentiel karakter.

Jeg har valgt at udføre mine interviews i efterkant af min iagttagende medvirkning, for at kunne anlægge et kritisk blik på mine egne, mulige fordomsprægede iagttagelser. I tillæg har jeg kunne danne et mere nuanceret billede af deltagerne. Hvordan deltagerne agerer kan også være påvirket af hvilken rolle deltagerne opfattede at jeg havde under dataindsamlingen. Som nævnt så nogle af deltagerne mig som en del af ledergruppen. I og med at jeg blev opfattet som leder, skabte denne tildelte position en ulige magtrelation mellem deltagerne og mig. Det førte muligvis til at deltagerne under min tilstedeværelse som iagttagende medvirker, ikke handlede som de ville have gjort, om jeg ikke havde været tilstede.

4.4.4 Kvalitative Interviews

Hensigten med den deltagende observation, som blev til iagttagende medvirkning, var at få tilgang til, hvad deltagerne følte og mente. Jeg ønskede at udvikle en forståelse for deltagerens verden og hvad der var vigtig for deltagerne og eftertragtede også et mere reflekteret helhedsbillede af deltagerens oplevelser under turen. Dette helhedsbillede fik jeg ikke udviklet under den deltagende observation. De fem uger jeg var med som deltagende observatør i 'Veien ut', var kun en lille del af behandlingsoplægget. Derfor så jeg det som nødvendigt at foretage en afsluttende opsamling og refleksion sammen med deltagerne efter endt tur. Valget faldt på semistrukturerede interviews. Interviews kan

bruges til at afdække deltagernes syn på verden, hvem de er, og hvad der ligger til grund for deres handlinger. Metoden kan også sammenholdes med den fænomenologiske tankegang (Brinkmann & Kvale, 2015).

Jeg valgte semistrukturerede interviews fordi jeg sad igen med nogle refleksioner efter turen som jeg ønskede uddybende svar på. I tillæg ville semistrukturerede interviews give mulighed for at udfordre nogle af mine mulige fordomme, som var underforstået under den iagttagende medvirkning. Under de semistrukturerede interviews havde jeg stadig muligheden for at være fleksibel under interviewet, som respons til deltagernes svar. Desuden kunne samtalen gå mere flydende og få bedre sammenhæng end i de ustrukturerede samtaler, jeg forsøgte mig på under den iagttagende medvirkning. I løbet af, og i efterfortolkningen af de semistrukturerede interviews, fik jeg et anderledes fortolkningsmateriale og data, som jeg ikke havde indsamlet under den iagttagende medvirkning.

Det jeg søgte at finde svar på under interviewene, var hvad deltagerne vurderede som de bedste oplevelser undervejs på turen og hvordan disse oplevelser hang sammen med deltagernes egne forståelser af helse og identitet. Jeg var optaget af at finde ud af hvad der gjorde en oplevelse specielt god og hvad oplevelsen og erfaringen havde gjort for deltagerne på tur. For at få denne indsigt, brugte jeg 'bevidst naivitet' som metode. Bevidst naivitet viser åbenhed overfor nye fænomener og nye tanker, som deltagerne delte med mig.

I forkant af interviewene, afprøvede jeg mine spørgsmål på en person som ikke var deltager i 'Veien ut'. Jeg fandt frem til, at jeg ikke havde brugt nok spørgeord i mit skema for interviewet. Derfor forsøgte jeg at være meget bevidst omkring brugen af spørgeord under de følgende interviews, men jeg oplevede at jeg under de påfølgende interviews, stadig ikke havde formået at spørge ind på en tilfredsstillende måde. Under de første interviews udviklede jeg dog automatisk flere spørgsmål. Disse spørgsmål blev brugt løbende i de efterfølgende interviews.

Oprindeligt var min intention at interviewe alle tolv deltagere som havde været med på turen. Da jeg ankom til institutionen, 'Veien ut's' hovedkontor, var der kun tre deltagere på stedet, hvilket var uventet. Nogle var på ferie, og andre havde rejst fra stedet og afbrudt

forløbet. Derfor interviewede jeg i stedet en af lederne fra turen, som selv aktivt havde brugt friluftsliv til at overvinde sin stof-afhængighed. Af denne grund måtte jeg taget tilbage til institutionen på et senere tidspunkt for at interviewe de sidste deltagere, samt nogle af de tidligere deltagere, som var med på turen, som en del af ledergruppen. Det blev til ni interviews i alt. Hvert interview tog ca. 30 minutter.

Efter at have hørt interviewene gennem, kan jeg se, at selv om jeg har rettet op på mange 'fejl' i forhold de første interviews, har jeg ubevidst konstrueret nogle få ledende spørgsmål, som ikke var med i interviewplanen, men som opstod undervejs i samtalen som naturlige spørgsmål. Det er kendsgerninger som jeg må tage højde for i min analyse af datamaterialet. Som i de fleste kvalitative og kvantitative undersøgelser, er der altid menneskelige faktorer som spiller ind. Tidligere i metodeafsnittet påpegede jeg, at min tilstedeværelse som iagttagende medvirker i fem uger på tur medførte, at deltagerne var bevidste om, hvem jeg var inden de blev interviewet. Trygheden ved, og kendskabet til mig, gav en flydende og åben dialog under interviewene, men var også i nogle tilfælde en ulempe. I og med at deltagerne kendte mig fra før, og havde indsigt i mit projekt, havde nogle af deltagerne en stærk forestilling om, hvad jeg ønskede svar på. Nogle af deltagerne har derfor sandsynligvis svaret på mine spørgsmål, inden for rammerne af de forventninger, som de har antaget at jeg har haft. Et andet aspekt ved interviewsituationen var, at jeg blev følelsesmæssigt involveret i gruppen undervejs på turen. Denne følelsesmæssige investering oplevede jeg som gensidig. Dette kan have påvirket mine iagttagelser undervejs på turen og mine interviews i efterkant af turen. Følelsesmæssig involvering er næsten uundgåeligt i kvalitativ forskning. Det væsentlige er at være bevist på denne kendsgerning og anvende empatien på en selvbevidst undersøgende og professionel måde. Dermed kan empatien og den følelsesmæssige investering vendes til en fordel. Jeg vurderer, jeg brugte min empati og forståelse til at kunne leve mig ind i og forstå mig selv samt deltagerne på et mere dybdegående niveau.

Undervejs på turen lærte deltagerne de fagudtryk og den friluftslivsterminologi som lederteamet brugte. Deltagerne omtalte derved sine egne oplevelser inden for rammerne af denne fagterminologi. Konsekvensen er, at deltageres fortællinger er præget af nye tillærte ord og termer. Det indebærer ikke at deres opfattelse og menings tilskrivelse er 'forkerte' ud fra en fænomenologisk undersøgelse. Det indlærte sprog integreres i deltageres oplevelser, meningsforståelser og hvad de føler i bestemte situationer.

På grund af frafald fra programmet, kunne jeg ikke tage kontakt med nogle af deltagerne i efterkant af turen. Jeg opsøgte ikke de deltagere, som faldt fra på turen, fordi det etisk er problematisk. I tillæg havde jeg ikke indberettet til Etisk Råd, at jeg ville bruge frafaldne deltagere i min undersøgelse. Gennem deltagelsen på turen havde jeg også en klar følelse og opfattelse af, at nogle af de frafaldne deltagere ville have dårlig samvittighed over, at de havde droppet fra programmet. Validiteten af fund, analyse og diskussion, kunne muligvis have blevet styrket af interviewer med både de deltagere som faldt fra, og de deltagere som gennemførte programmet, men som jeg ikke fik tag i. Interviewer med både frafaldende og blivende deltagere kunne have belyst styrker og svagheder ved 'Veien ut's' rehabiliteringsprogram. Det er dog mit håb, at jeg kan bruge dataene fra den iagttagende medvirkning til at analysere de to modsatrettede effekter af behandlingen. De sproglige forskelle mellem norsk og dansk har også været en barriere under interviewsituationen. Nogle af deltagere forstod ikke altid mine spørgsmål, og jeg måtte derfor ofte omformulere spørgsmålene.

4.4.5 Transskribering

Mine interviews forgik på 'Veien ut' institutionen og brugte lydoptager fra USN under samtalerne. Derefter transskriberede jeg fra lydfileerne hvorved al kommunikation blev skrevet ned. Det vil sige, at når der blev holdt pauser, har jeg skrevet "Pause". Tydeligt nonverbalt sprog bliver også taget med i transskribering for at give kontekst. Tydeligt kropssprog omfatter når deltagerne ler, lukkede holdninger, udtryk i ansigtet osv. Jeg valgte at bruge programmet Nvivio til at sætte samtalerne ind i kategorier og skabe overblik. I alt havde jeg ni interviews hvor fem var deltagere på turen, tre var tidligere deltagere og ledere af turen, mens den sidste var frivillig. I forbindelse med observationen har jeg noteret stikord i relation til hændelser, og i særlige tilfælde har jeg skrevet hele episoder ned, som synes at være relevante og betydningsfulde for fortolkning og forståelse af interviewene.

4.4.6 Etik

Under arbejdet med dataindsamlingen har jeg også været i kontakt med Etisk Råd for at få godkendt mit projekt. I den forbindelse måtte jeg forklare mine fremgangsmetoder i

detaljer og følge Etisk Råds retningslinjer i forhold til behandling og opbevaring af lydfiler og notater. Jeg skrev også under på en tavshedserklæring fra 'Veien ut' for at kunne være deltagende observatør og efterhånden iagttagende medvirker på turen. I bilag 3 har jeg angivet, hvad deltagerne har skrevet under på før de blev interviewet og iagttatt. Både i notaterne og interviewene har jeg skrevet alt ind med en koblingsnøgle som er separeret fra dokumenterne.

4.5 Validitet

Jeg ønsker at skabe validitet i opgaven ved at have en nuanceret fremgangsmetode. Derfor har jeg læst både notaterne fra den deltagende observation og transskriberingerne af interviews nøje og kritisk igennem. Grunden til at jeg har fortaget analysen før jeg præsenterede teorien, er for det første for at lade empirien og analysen af empirien tale selvstændigt, og dernæst for at klargøre hvilke teorier datamaterialet spørger efter. Store dele af teorien blev først fundet og aktualiseret ud fra dataene og systematiseringen af dataene, der blev kortlagt gennem deltagende observationen og interviews. Jeg har brugt teorien kritisk i drøftelsen af, hvordan og på hvilken måde observationerne og interviewene er blevet præget af mine egne fordomme. Teorien kan være klargørende og give nye og anderledes perspektiver end mine egne umiddelbare fortolkninger. I tillæg hjælper teorien til at forklare resultaterne af dataindsamlingen i et klarere lys.

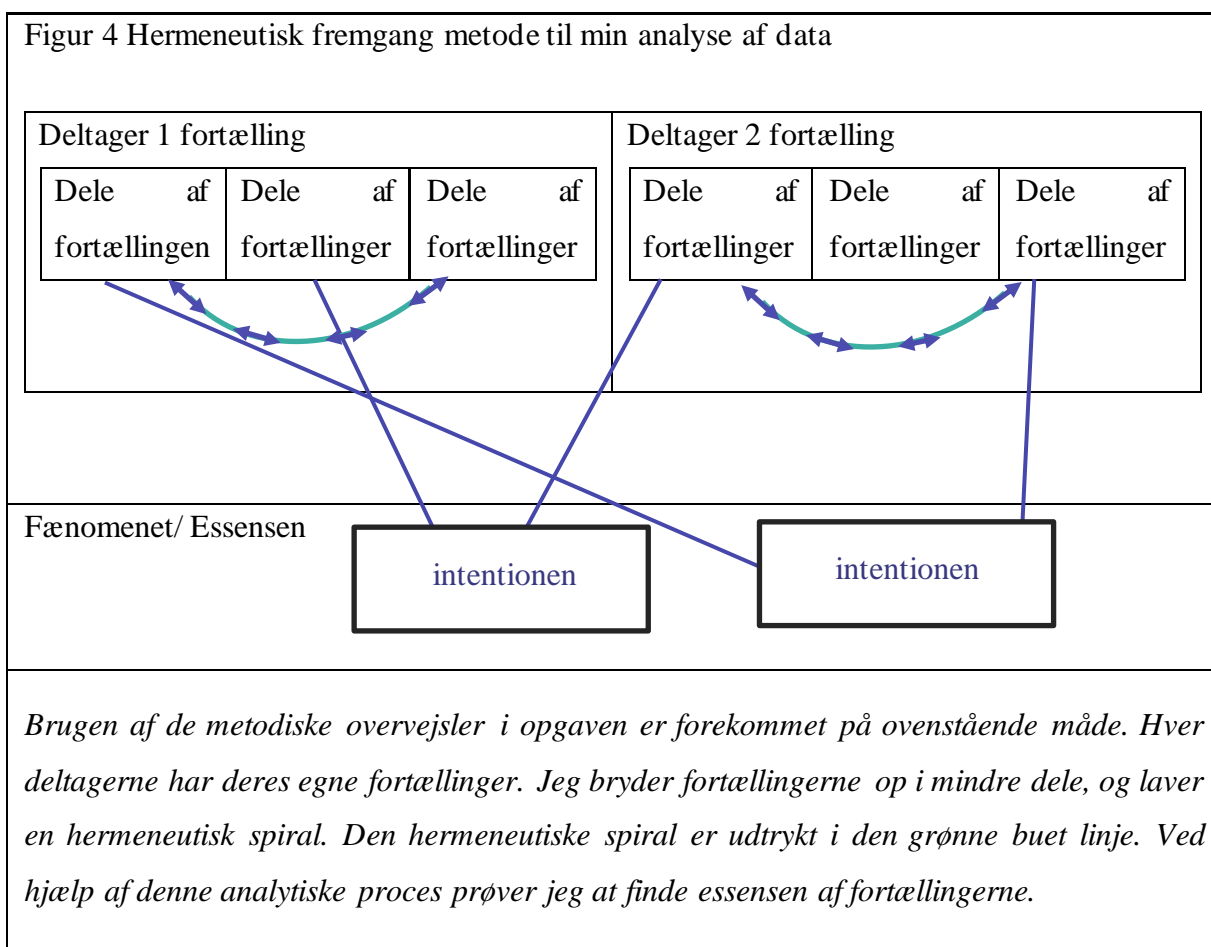
4.6 Opsummering og afslutning

Efter at have udredet de teorier som ligger til grund for analysen af daten, har jeg udledt følgende principper for min undersøgelsesstrategi:

- 1) Kroppen er fokus i min opgave fordi kropslige oplevelser er centrale for at skabe og håndtere sin egen identitet. Kropslige oplevelser er centrale, både i friluftslivet og for rusmisbrugere.
- 2) Jeg har både forkundskaber og fordomme, som danner baggrund for analysen, dataindsamlingen og valg af teori i denne opgave. Disse fordomme har jeg forsøgt at gøre mig bevidst. Både data og teori vil jeg sætte kritisk op imod min egen forforståelse.

- 3) Kombinationen af fænomenologi og hermeneutik kan skabe et mere nuanceret billede af hvad *fænomenet* er i teksten. For at finde frem til fænomenet, søger jeg flere mulige fortolkninger ved at undersøge tekstens symboler ud fra en intentionel tilnærmelse og tolke symbolernes mening derudfra.
- 4) For at forstå tekstens dele ud fra helheden, læser jeg teksten i sin helhed og derefter søger jeg i dele af teksten, før jeg skifter tilbage til helheden.

Nedenfor har jeg lavet en model på hvordan jeg læser og fortolker teksten (datamaterialet)



I næste kapitel, analysen, vil de metodiske overvejsler sammenføres med mit empiriske datamateriale. Som vist i figur 4, danner fortællingen som helhed udgangspunkt for analysen. Derefter deler jeg fortællingen op i mindre dele og kategorier, for herefter at sætte delene af fortællingen op imod fortællingen som helhed. Hver del af deltagerens fortællinger viser intentioner. Da bliver det muligt at sammenligne den enkelte deltagers

intentioner med andre deltageres intentioner, og se efter ligheder og forskelle. Således når vi ind til fænomenernes kerner og de essenser de består af. Denne proces anvender jeg både for data indsamlet under deltagende observation/iagttagende medvirker og interviews.

5 Analyse

I følgende analyse kapitel vil jeg gå gennem min data fra både den deltagende observation og fra mine interviews. Først undersøger jeg, hvordan fænomenet fremtræder inden for rammerne af min egen forforståelse, før jeg dernæst anvender en teoretiske linse. På den måde kan jeg sammenligne mine 'før-teoretiske' iagttagelser med et teoretisk funderet udgangspunkt. Denne fortolkningsproces gør det muligt at undersøge forskelle og ligheder mellem min før-forståelse og min teoretiserede forståelse af data.

Data fra den deltagende observation bliver systematiseret i de fund jeg oplever, som relevante for opgaven. Først præsenterer jeg noterne, hvorefter jeg dekonstruerer teksten til mindre dele ud fra enkel fænomenologisk meningsfortætning (Brinkmann & Kvale, 2015). Jeg anvender i tillæg den hermeneutiske model fra figur 4 for at analysere data fra den deltagende observation. Herefter vil jeg analysere dataene fra interviewene. Først vil jeg gennemgå det deltagerne siger i interviewene, for derefter at skabe kategorier ud fra, hvad deltagerne fortæller. Opdeling af teksten i mindre dele bygger på meningsfortætning ovenpå mine tidligere erfaringer og forforståelse inden for menneskelig interaktion. I det påfølgende kapitel vil jeg påbegynde den teoretiske tilførsel til min empiri og komme med eksempler på forskelle og ligheder mellem de empiriske data og de valgte teorier.

5.1 Analyse af den deltagende observation

I det følgende kommer jeg til at gå gennem mine observationer under turen i kronologisk rækkefølge. Første fase var delt op i etaper. Hver etape åbnede op nye oplevelser og erfaringer for deltagerne. Kapitlet 'deltagende observation', er baseret på mine notater, som jeg ikke må fremvise af etiske årsager. Jeg har organiseret fundene fra den deltagende observation/iagttagende medvirkning i kategorier som stemmer overens med problemstillingens fokus på identitet og håndtering af identitet. Kategorierne angiver således en relation, da menneskets identitet bygger på relationer til sig selv, til andre eller til omgivelser. Kategorierne jeg har valgt, er på baggrund af mit data, fra den deltagende observation. Således er motivation, gruppetilhørighed, mestring, forholdet til egen krop, forholdet til natur og selvopdagelse nogle af de kategorier. Begrebet motivation knyttes her til at deltagerne har et ønske om at stoppe misbruget. Derudover rettes motivationen mod at deltagerne er motiverede til at gøre det, som skal til for at leve et rustfrit liv.

Gruppetilhørighed hænger sammen med hvordan deltagerne oplever sig selv som medlemmer af gruppen, og hvordan de interagerer med gruppen som helhed. Når det gælder forholdet til kroppen, fokuserer jeg særligt på kropsoplevelsen, den sundhed deltagerne kan føle og hvordan de oplever sin egen krop til forhold til andres. Mestring henviser både til mestringssituationerne som deltagerne har været gemmen, men også til glæde ved fuldførelse af udfordringer. Deltagerens forhold til naturen, eller mangel på sådanne forhold, handler blandt andet om at sætte kropslige oplevelser i relation til naturoplevelser. Til sidst vil jeg skildre, hvad deltagerne har opdaget om sig selv undervejs.

5.1.1 Turen

Hver aften undervejs på turen havde deltagerne terapi og gruppesamtaler. Siden jeg ikke kunne deltage i alle møderne, vil terapitimerne og gruppesamtalerne ikke være mit fokus i analysen. Første uge af turen forgik på et hyttefelt, hvor deltagerne stille og roligt kunne vænne sig til nye omgivelser og hinanden. Meget af tiden den første uge gik med terapi, samt med forberedelser til kanoturen den efterfølgende uge. I første uge blev en deltager sendt hjem af medicinske årsager. Nogle andre deltagere ønskede også at rejse, men de fortalte mig senere at ” *de ikke ønskede at svigte gruppen*” og derfor ikke tog hjem.

Efter ugen på hytterne med terapi og tilvendelse begyndte kanoetapen. Etapen startede om aften efter at vinden havde løjet af. At padle kano var nyt for mange af deltagerne og derfor krævende for de fleste, især på grund af dønninger. På hele turen var deltagerne meget stolte, når de overkom de udfordringer, som de blev mødt med. Efter en uge på kanotur med forskellige udfordringer ankom vi tilbage til hytterne foren overnatning. Før vi ankom hytterne, fik alle chokolade og cola som belønning for at have gennemført kanoturen. Tilbage i hytterne gjorde deltagerne sig klar til en ni dages lang vandringsetape. Den lange vandring nordover startede allerede næste morgen. Første nat på vandringsetapen overnattede vi på en parkeringsplads, hvor den båd, som skulle transportere os til starten af fjeldetapen, afgik fra.

De første par dage af fjeldvandringsetapen var alle meget trætte. På trods af træthed udførte deltagerne deres opgaver. Opgaverne bestod blandt andet i elementære turopgaver, f.eks. at lave kaffe og koge vand. Hver deltager gjorde sin del af arbejdet for

at hjælpe gruppen. Alle arbejdede sammen, dog gjorde nogle mere end andre. På fjeldvandringsetapen var der mange som var trætte når vi ankom i lejr og der skulle omfordeles fælles udstyr. Dem som havde fysisk overskud, tog mere af det fælles udstyret. På vandringsetapen måtte gruppen også krydse elve. De fleste deltagerne havde aldrig prøvet at krydse en elv før. For dem var dette en stor udfordring. Det viste sig, at de som var meget usikre på at krydse en elv, var tydeligt stolte da de overkom udfordringen.

Efterhånden som jeg kom i snak med deltagere fra gruppen, viste det sig at mange havde positive erfaringer fra friluftsliv og ture i naturen fra tidligere. Nogle fortalte historier om deres oplevelser da de var yngre og om at de havde gode minder fra at være i naturen. På fjeldvandringsetapen var der et morgenmøde som jeg husker specielt godt. Her berettede flere af deltagerne at de aldrig havde troet at de ville kunne få så positive og fine oplevelser. Sådanne oplevelser troede de kun var forbeholdt virkelige friluftsfolk. Der var mange som ikke sagde noget til morgenmødet, men nikkede i enighed.

I løbet af turen var der en bestemt episode hvor en af deltagerne fik overladt ansvaret til at føre an i gruppen. Gruppen havde fået besked på at følge denne personen. Der opstod splittelse i gruppen, fordi nogle få af deltagerne havde stærke meninger omkring vejvalg. De valgte en anden vej, som de troede var bedst, uden at dele vejvalget med gruppen. Udbrydergruppen valgte senere at spise for sig selv. Denne adfærd tyder på fraktioner.

En daglig stille stund på to timer blev indført under vandringsetapen. I løbet af den stille stund under vandringen måtte deltagerne og ledertemaet ikke snakke. Ideen var at deltagerne ikke skulle distrahere sig selv og hinanden med 'tom snak'. Deltagerne blev tvunget til at søge ind i sig selv og sit eget selskab. Den stille stund resulterede i at nogle blev mere stille i løbet af dagene. Flere fortalte at de i de stille stunder kunne tænke utroligt meget, både negative og positive tanker.

Efter ni dages fjeldvandring, kom vi ned fra fjeldet. Der mødtes vi med andre fra ledergruppen som var kørt i forvejen. Igen fik vi en belønning i form af chokolade, cola og ordentlig mad. På lejrlpladsen opdagede jeg, at deltagerne så mig som en del af ledergruppen, fordi jeg delte hytte, mad og telt med lederne. Dagen efter vi var kommet ned fra fjeldet, begyndte vi på en ny etape. Denne etape var en tredages vandringstur over et nyt fjeld.

Da vi kom over fjeldet den tredje dagen, blev vi indkvarteret på en campingplads. Der havde deltagerne intensiv terapi. I terapitimerne kunne deltagerne snakke om tanker og følelser de havde fået på fjeldet under de stille timer. Nogle af deltagerne tog afsked med gruppen. At gruppen blev reduceret, virkede til at styrke de tilbageværende i gruppen.

Efter nogle dage på campingpladsen, begyndte vi så på næste etape af vandringen. Denne vandringsetape varede ca. fire dage. Den rastløshed som deltagerne havde opbygget på campingpladsen, forsvandt og blev erstattet med glæde over at vandre igen. Det syntes som om deltagerne havde savnet aktiviteten, og flere deltagere virkede lettede. På denne fire dages vandringsetape var der en morgen, hvor jeg lagde mærke til at folk virkelig nød at sidde i solen og drikke kaffe. Det var som om deltagerne nød at være på fjeldet og at der var kommet en ny ro over gruppen. Oplevelsen husker jeg specielt tydeligt, fordi jeg iagttog en indre og ydre ro i gruppen. Det virket som de fleste af deltagerne kunne hvile i sig selv på en anden måde end tidligere i forløbet. Jeg lagde også mærke til, at deltagerne havde forandret sig fysisk. De så sundere ud, med brun hud og et glimt øjnene. Det virkede også til, at deltagerne kendte sig selv lidt bedre i forhold til under starten af programmet. Da vi nærmede os de sidste dage på fjeldet, var der tidspunkter, hvor vi holdte pauser. Folk nød udsigten, og talte ofte om udsigten med de andre deltagere. En af disse positive oplevelser skete en aften, hvor man kunne se ruten, som vi havde vandret tidligere på dagen, blive oplyst af en flot solnedgang.

Da vi kom ned fra fjeldet, skulle vi overnatte i et hus hvor deltagerne igen skulle gennemgå terapi. Det var første gang på fem uge, at de havde mulighed for at købe varer til sig selv. Det skabte stor glæde, og deltagerne satte pris på muligheden for at handle, tage brusebad og sove i seng.

5.1.2 Indre og ydre motivation

Deltagernes grundlæggende motivation for at være med på turen var at stoppe deres misbrug. Deltagerne havde frivilligt tilmeldt sig 'Veien ut' oplægget, men havde vidt forskellige grunde og personlige årsager til at stoppe misbruget. For nogle af deltagerne kom motivationen af at relationen til familien gjorde det vanskeligt at fortsætte som misbruger. For andre var misbruget et helsetilstand. For andre igen, var tabet af en nær person årsagen til at de opsøgte behandlinger. For at der kan forekomme en udvikling henimod at blive rusfri, synes motivation at være alt afgørende.

På dele af turen var der deltagere, som ønskede at forlade gruppen af forskellige årsager, men ansvarsfølelsen overfor gruppen var stærk. Deltagerne som ønskede at rejse, måtte forklare overfor de andre gruppemedlemmer, hvorfor de ville rejse. Herefter skulle de andre deltagere udtrykke deres mening om dette ønske. Der var en episode hvor en af deltagerne var meget følelsesladet og udtrykte ønske om at tage hjem, men hvor personen ikke ville svigte gruppen.

5.1.3 Gruppetilhørighed

Følelsen af tilhørighed er vigtig for menneskelig udvikling. I det følgende gennemgår jeg notater fra observationen, der relaterer sig til tilhørighed. Som nævnt ovenover, ønsket en af deltagerne at forlade gruppen da de ankom hytterne i den første uge. Deltagere der ville hjem, måtte forklare overfor gruppen hvorfor de ønsker at forlade fællesskabet. På den måde blev deltagerne stillet til ansvar overfor gruppen. Hver deltager skulle derefter fortælle deres følelser ved at vedkommende ville forlade gruppen. I den første ugen valgte personen til sidst at blive i gruppen. Dette var ikke et enkeltstående tilfælde; flere gange valgte en deltager at blive efter at have undergået tilsvarende proces.

At deltagerne valgte at blive for gruppens skyld, tyder på at bånd og nære relationer havde udviklet sig mellem nogle eller flere af deltagerne. Hvis slige relationer ikke eksisteret, ville viljen til at forlade behandlingen været meget stærkere. Det bånd deltagerne skabte gennem gruppedynamikkerne, styrkede helt klart den støtte de enkelte fik, når de var ved at give op. Særligt tænker jeg på, hvordan deltagerne omfordelte udstyret for at alle kunne gennemføre. En anden tolkning kunne være at gruppepres fik deltagerne til at forsætte behandlingen, men en form for relation er også tilstede under sådan omstændigheder.

Gruppens fælles mål er, at alle skal leve et liv uden misbrug. Dette fælles mål har stor indvirkning på gruppedynamikken og fællesskabet da deltagerne minder hinanden om hvorfor de er med på turen. På vandringsetapen før campingpladsen opstod tegn på splittelse i gruppen. Normalt satte deltagerne sig tæt omkring der de lavet mad. Den dag valgte nogle af deltagere at trække sig væk fra resten af gruppen for at spise. Det var denne afstikkergruppen som tidligere på dagen havde valgt en anden rute i forhold til resten af gruppen. Jeg oplevede det som ekskluderende at de valgte at sætte væk fra

gruppen. De deltagere som trak sig væk fra madlavningssituationen, valgte senere at forlade gruppen og fuldførte ikke turen. Efter at afstikkergruppen forlod oplægget, syntes sammenholdet mellem de resterende deltagere at blive styrket væsentligt. I mine notater står der:

”Det virket til at gruppen er blevet mere sammensvejsset og mere beslutsomme. Gruppen gik også samlet på vejen, noget som de ikke gjorde tidligere når vi gik på landevej. Her tænker jeg på tidligere situationer hvor gruppen havde svært ved at holde sig samlet”.

Fælles arbejde og rutiner

I løbet af de fem ugerne med deltagende observation lagde jeg ikke mærke til at gruppen begyndte at have faste rutiner på elementære forhold. Grunden kunne være at disse rutiner falder mig meget naturlige. Derfor var jeg sandsynligvis blevet blind overfor deltagernes udvikling med hensyn til rutiner og fælles arbejde. Der er først i efterkant at jeg kan se at deltagerne stille og roligt opbyggede faste rutiner. Efterhånden hjalp alle med at sætte deres telte op, og de fleste hjalp til med madlavning. De første som vågnede om morgenen (ofte de samme) lavede kaffe. Lederen af projektet opfordrede deltagerne til at have faste rutiner og hjælpe hinanden. Hver gang vi kom til overnatningsstedet, blev det f.eks. en rutine at vi satte telt op først, og derefter gjorde vandet klar til madlavningen.

Bålplads

At lave bålplads var en central opgave for deltagergruppen, og bålpladsen var et naturligt samlingspunkt i løbet af turen. Der blev dannet cirkler omkring bålet hvor alle kunne være med og få varmen. Deltagerne samlet sig for at spise sammen omkring bålet eller primussen. Ofte hjalp alle i gruppen til med at finde brænde til bålet som en fælles opgave. Terapien foregik omkring bålpladsen, selv når der ikke var ild. Bålet var der, hvor folk kunne fortælle historier om deres liv og dele noget af sig selv med hinanden som styrket gruppen.

Fælles terapi

Daglig havde deltagerne terapi, hvor der blev delt en fortælling ud fra 12 trins princippet. Alle som var med på turen skulle deltage, inklusive mig selv. Fortællingerne havde en morale ud fra 12 trin principperne. Vi skulle derefter tale om hvad fortællingerne fik os

til at føle, og hvilke aspekter af historien, man kunne relatere sig til. Videre skulle vi tale om, hvad fik vi ud af fortællingen, og hvad vi oplevede at meningen med historien var. Der var under en af morgenterapitimerne, at en af lederne fortalte, at vi på denne tur har det største terapilokale, nemlig den frie natur. Som nævnt kunne jeg ikke deltage i alle terapitimer af etiske hensyn. Derfor havde jeg begrænset indsigt til efterfølgende at fornemme, hvad deltagerne snakkede med hinanden om på de terapitimer.

5.1.4 Mestring og kompetence

Etaperne på turen startede og sluttede enten ved en hytte, campingplads eller et udstyrs-
maddepot. Hver gang deltagerne gennemførte en etape, kom der altid en smil frem, på trods af udmattelsen. Der var en glæde ved at komme i mål som kan være svært at beskrive. Jeg fornemmede at deltagerne både så frem til basecamp og bedre mad, oven i glæden ved at gennemføre.

Deltagernes oplevelse af mestring kom ofte til udtryk ved slutningen af et forløb. På kanoetapen var der et tidspunkt, vi skulle padle et udfordrende stykke. Lederne fortalte, at der altid var nogen, der væltet i vandet. Det gjorde folk nervøse og spændte på at padle ned ad elven. I bunden af elven var der stor begejstring, fordi alle havde gennemført det udfordrende stykke uden at vælte i vandet. Det virkede også til, at dem der havde været meste nervøse for situationen, havde størst glæde af oplevelsen.

På vandringsetapen efter campingpladsen var der en situation, hvor gruppen holdt pause. Der var udsigt over den sti vi havde vandret på i løbet af dagen. Nogle i gruppen udtrykte overraskelse, enter over den distance de havde formået at gå eller den storslåede udsigten. Uanset hvad det var de glædede sig over, var det en positiv holdning de udtrykte.

Udmattelse

Udmattelse ses ofte som noget negativt, men i denne sammenhæng kan den også ses som positivt. Nogle af deltagere fortalte, at de havde sovet utroligt godt, fordi de var udmattede og ikke havde overskud til andet. Udmattelsen som deltagerne følte i kroppen, gjorde at de ikke tænkte på andet end at sove og mad. De basale behov blev derfor utrolig vigtige. Ud fra egen erfaring med friluftsliv, bliver tankene kun orienteret mod det næste måltid og at komme i lejr, når man er udmattet. Det negative var, at deltagerne, som var meget

udmattet og som måtte sætte deres eget telt op, let blev irriteret over situationen. Det kunne føre til skarpe vendinger i sproget, som kunne føre til konflikt. Efter at lejropsætningen var blevet til en rutine, opstod der mindre irritation, skønt folk stadig var trætte når de kom i lejr.

Hvile i sig selv

Ved at se tilbage på turen, er det tydeligt at nogle af deltagerne har lært at hvile mere i sig selv. Med hvile mener jeg, at deltagerne befinder sig mere tilpas i deres egne kroppe og sind. Deltagerne var mere fornøjet med sig selv. En af deltagerne nævnte dette på et af møderne *”troede aldrig at jeg selv ville kunne tale uden at være påvirket af rus, men her virker det til at jeg kan i forhold til andre steder”*. Under en session af terapien som jeg havde adgang til, fortalte en anden deltager at vedkommende havde lært at hvile i sig selve mere. Undervejs på turen fik jeg tydelig indtryk af at deltagerne fik en ro over sig, for eksempel, når jeg efter nogen dage iagttog at deltagere nød kaffen i solen, noget de ikke havde gjort tidligere på turen.

5.1.5 Forhold til naturen

Naturen oplevelsen i sig selv giver også tilbagemelding til deltagerne, bare det at være i naturen. Deltagerne kan ikke forhandle med naturen. Det regner på alle i gruppen lige meget hvem man er. For deltagerne handler det om at give slip på kontrollen og være i naturen i nuet, siden man ikke kan forhandle med naturen, som er neutral.

Roen og nyde naturen

Som omtalt i tidligere afsnit fik deltagerne en tydelig ro over sig, som et resultat, der skal ses i sammenhæng med at hvile i sig selv. Efter vi havde været på campingpladsen, oplevede jeg, at en del af deltagerne sad i solen med en kop kaffe og nød udsigten. Folk virkede mere rolige i deres væremåde og overfor hinanden. En morgen, da vi havde overnattet tæt på nogle hytter, kom en flok rensdyr vandrende fobi. Gruppen tog billeder af rensdyrene og var meget optaget oplevelsen. Da sad vi så og drak vores morgenkaffe, mens vi så på at rensdyrene hvor vi sad i en fælles stilhed.

”Det var så enkelt et forhold. Det skabte mere ro med at være i naturen og ikke vågne op hjemme i lejligheden”.

Storheden

Noget mange af deltagerne talte om, var storheden i naturen, når man nåede et stop eller så en fjeldtop. Mange snakkede om, hvor flotte sådanne oplevelser af storhed var, og hvor glade de var for at opleve det. Det gjaldt både udsigter, solnedgange og dyr, som vi så på turen.

Gode minder fra ungdommen omkring natur

Når jeg snakkede med deltagerne, var der en del som havde gode minder fra barndommen omkring naturen. De fortalte, at de elskede at lege i skoven eller om hvordan de var aktive i naturen den gang. Det var ikke alle i gruppen, som jeg nåede at snakke med omkring dette emne. Der er dog intet, der tyder på at de der som udgangspunkt havde positive barndoms-oplevelser i naturen, også var dem, som gennemførte projektet.

Fysiske forandringer i deltagerne

Undervejs på turen var det ikke kun det indre som forandrede sig, men også det ydre. Jeg iagttog at deltagerne så sundere ud. De havde fået farve i huden og fået en gnist i øjnene. Det virkede også til, at deres kroppe langsomt vænnede sig til at være i naturen. De blev mindre udmattede i løbet af turen i forhold til tidligere. De fortalte også, at de sov bedre end i starten af turen.

Syn på friluftfolk

En morgen til terapi, var der en deltager som forklarer, hvordan vedkommende så på friluftsliv folk som hæderlige og sunde. Jeg ved ikke om alle var enige, men det er mit indtryk at mange i gruppen havde konsensus om dette syn på friluftfolk. Det virker som deltagerne gennem turen forsøgte at identificere sig med lederteamet som eksponent på friluftfolk.

5.1.6 Selvopdagelse

I løbet af turen opdager deltagerne nye positive sider af sig selv, som de ikke havde kendt til tidligere. Nogle af disse aspekter ved deres egen personlighed og karakter kom frem gennem en slags selvopdagelse gennem og efter aktiviteter på turen.

Nydelse

Jeg havde en samtale med en af deltagerne som nævnte at ”*maden smager 10 gange bedre herude og det samme med kaffen*”. Jeg oplevede flere gange at folk nævnte hvor god kaffen var på tur, og hvor dejligt det var at spise under en åben himmel. Deltagerne havde udviklet en nydelse og glæde for de små ting.

Stilhed

Dele af terapien var stilletimer, hvor deltagerne ikke måtte tale sammen. I løbet af dagen da der blev indført spredte stilheden sig ud over dagen. Deltagerne blev på en måde tvunget til at søge ind i deres egne tanker. Det var ikke alle deltager som kunne holde deres egne tanker ud. En af deltagerne fortalte ” *Går bare rundt og nynner i mit hoved så jeg ikke behøver at tænke på det som gør ondt*”.

Glæden ved de små ting

Deltagerne oplevede, at meget af det, man tager for givet, betyder mere når man kommer tilbage til afgrænsede civiliserede forhold. Denne oplevelse kender jeg fra mine egne langture. Når deltagerne kom til en hytte eller campingplads var der småsnak med udgangspunkt i f.eks. hvordan de glædede sig til at tage et bad. Når vi kom i hytte, var mange taknemlige for at der var bad og en ren seng. Der var en situation, hvor vi var blevet færdig med en etape, og om aftenen fik pølser og brød. Deltagerne, inklusive mig selv, syntes det var en dejlig forandring i forhold til den daglige tur mad. Som en fortalte ”*Hvis jeg kan klare dette, kan jeg klare at stoppe*”.

Skabelse af nye og gode minder

En af de frivillige som havde været med på turen tidligere, fortalte, da vi kørte ind i vandringsområdet ” *Nu får jeg lidt kriller i maven. Der er mange gode minder her fra*”. Der var også andre frivillige, som glædede sig over turen og havde gode minder fra tidligere projekter. En anden frivillig sagde; ”*Syntes ikke jeg var færdig med stedet her, er derfor med nu*”. På turen havde vi også deltagere, som havde været med i et tidligere

forløb. De to tidligere deltagere ville jeg gerne havde talt mere med, men havde ikke mulighed til det. Jeg fik alligevel spurgt dem om, hvorfor de kom tilbage. De fortalte at på turen oplevede de betydelig selvudvikling og at man fik mange gode oplevelser og mange udfordringer. Fra mine noteringer:

”På turen bliver man lidt ren i hovedet. Man tror ikke på det i starten, men etter å have været ved behandling andre steder hvor man sad i et lokale. Der kørte tankerne bare rundt i hovedet, og man gik rundt som en zombie”.

Tidligere erfaringer i miljøet

Ledernes kendskab til miljøet og deres egne erfaring om behandlingen af misbrugere, kan give de deltagere som deltog på turen et større håb om at kunne gennemføre turen. Lederne repræsenterer et eksempel på at det er muligt at gennemføre turen og blive fri af misbrug. Står man alene på toppen af en skibakke og man ikke ved om man kan køre ned, kan det virke helt uoverskueligt at køre ned ad denne ukendte bakke. Det hjælper hvis man derimod har en ven som har kørt ned af bakken tidligere, og som forstår det man går i gennem. Hvis denne ven kører foran, og viser, hvor man skal køre og hvilken vej, skaber det en større motivation og vilje til at gennemføre. Ud fra det som jeg har set, betød det meget, at lederne havde været igennem det samme som deltagerne. Der var et tidspunkt hvor lederen af turen talte omkring sine følelser knyttet til afhængighed, misbrug og rehabilitering ved hjælp af friluftsliv. Det var en meget kraftfuld tale, som rummede mange følelser, og man kunne se, at det gjorde stærkt indtryk på deltagerne. At have tidligere deltagere med på turen som frivillige og ledere, gjorde at deltagerne kunne relatere sig til dem og omvendt.

5.1.7 Relationsomvæltning

Deltagerne oplever en social omvæltning i at de bliver isoleret fra deres tidligere miljø, i tillæg til at de kommer ind i et nyt socialt bånd.

Isolationen

At være isoleret er ofte ladet med dårlige associationer, men betydningen af isolation er nuanceret for deltagerne og kan både have negative og positive associationer. Isolation var en del af deltagerens hverdag før de kom i behandling. Under turen isoleres deltagerne fra tidligere miljø som kan have dårlig indflydelse. En af deltagerne fortalte:

”Her på tur får man ud alt driten. Hjemme på normale institutioner havde de bare fyldt sig med andet dritt som pizza og burger for at fylde tomrummet”.

En tidligere deltager fortalte også, at man på turen er isoleret fra det vante miljø, en isolation som han så som noget positivt. Deltageren mente, at ved at tage afstand fra deres gamle miljø, var det nemmere at klare sig gennem turen.

Når isolationen blev brudt, opstod der en risiko for at deltagerne ville vende tilbage til gamle tendenser. For eksempel begyndte deltagerne at falde fra projektet, da vi ankom til campingpladsen. På campingpladsen opholdt deltagerne sig i flere dage, hvor de blev meget rastløse. Da vi begyndte på vandringsetapen efter campingpladsen, var mange glade for at begynde at vandre igen. I starten af turen var der også en fra ledelsen, som fortalte at den vanskeligste prøve er, når deltagerne kommer tilbage fra turen, tilbage til fristelserne og miljøet.

Miste kontrollen

En del af programmet for deltagerne, var at miste kontrollen. For at få den samme følelse som deltagerne, valgte jeg også at stoppe med at kikke lederne over skuldrene. Det var utroligt hårdt ikke at vide, distancen man skulle gå, eller hvornår der var pauser samt mad. Det var ikke alle deltagere som affandt sig med det og spurgte ofte vedrørende information om planlægning, struktur og mål osv. Jeg opfangede det mest i starten af vandreturen. Senere på turen vidste deltagerne, at de ikke ville få noget svar. Denne udfordring omkring det ukendte og miste kontrollen, var med til at skabe udvikling, fortalte lederne.

Hård kærlighed

Efter interviewene har jeg set noterne igennem for at finde noget, som tyder på at lederne havde en autoritær, men kærlig linje over for deltagerne. Jeg vendte tilbage til det tidspunkt, da en af deltagerne ønskede at forlade projektet. Lederen, som ikke ønskede at sende deltagerne hjem, opfordret på det kraftigste at de blev for deres egen skyld. Hans formuleringer overfor dem som ønskede at forlade gruppen, var fast, men kom, sådan jeg hørte det, fra et sted hvor han ville hjælpe deltagerne. Tilsvarende episoder skete også for andre deltagerne, når de tvivlet på om de kunne gennemføre behandlingen.

5.2 Refleksion og opsummering af deltakende observation analyse

Som nævnt, kombinerer jeg fænomenologi og hermeneutik som overordnet metodologisk perspektiv. Problemstillingen retter søgelyset mod hvordan udøvelsen af friluftsliv anvendes i et behandlingsoplæg for misbrugere med formål at gøre dem i stand til at ændre deres selvbilde, sådan at de kan håndtere sit misbrug bedre, helst sådan at misbruget ophører. Med udgangspunkt i problemstillingen valgte jeg tidlig identitet som et centralt teoretisk begreb. De øvrige perspektiver i teorikapitlet kom, som tidligere påpeget, gradvis til i dialog med feltarbejdet og analysen. Kategorierne jeg valgte for analyse af deltakende observation havde både en fænomenologisk og en hermeneutisk tilgang. Jeg havde allerede taget teoretisk udgangspunkt i at menneskets identitet er relationelt konstitueret se kapitel 3,1. Bortset fra kategorien motivation, valgte jeg derfor at definere overordnede kategorier i analysen som vedlagt menneskets relationer til andre, til omgivelserne eller til sig selv.

Den overordnede tilnærmelse til kategorivalgene kan anses som hermeneutisk da jeg ud fra forforståelsen min fokuserede på kategorier som var relationelle. Indholdet i de overordnede kategorierne var i større grad fænomenologisk inspireret. Jeg har grupperet først observationerne i undertema, som i teksten fremstår som underoverskrifter under de overordnede kategorierne. Dernæst formuleret jeg overordnede relationelle kategorier, som jeg kunne organisere undertemaerne under. I efterkant ser jeg andre muligheder for overordnet kategorier som havde passet bedre for enkelte undertema, men det væsentlige

er at opdelingen har inspireret til at udvikle et nyt helhedsbillede, som jeg vil præsentere sidst i denne refleksion.

Analysen af den deltakende observationen kan betragtes som en hermeneutisk cirkel. Først præsenteret jeg observationerne som en sammenhængende historie. Dernæst delte jeg op observationerne i undertema, som jeg så knyttet til overordnede kategorier. Fremstillingen i kapitlet kan tolkes som kategorierne blev udviklet først og så organiseret i undertema, men årsagen til at kategorierne blev præsenteret først var at læseren skulle få forståelse af strukturen i analysen. Efter den analytiske organisering af observationerne fremtræder et nyt helhedsbillede, altså bevæger fortolkningen sig fra helhed til deler til ny helhed i tråd med princippet for den hermeneutiske spiralbevægelse.

Helhedsbilledet som fremtræder ud fra analysen er, at Veien Ut vil bygge en ny identitet blandt deltagerne med basis i relationsændring eller relationsomvæltning og en helt ny fortælling om dem selv, som et fundament for ny identitet, som kan tjene som en portal og Veien Ut af misbrugertilværelsen. Deltagerne vælger at være med på Veien Ut, fordi de er motiveret for at komme ud af misbruget, men på egen hånd synes dette ofte uoverkommelig. Veien Ut lægger op til at fjerne relationerne i deltagerens gamle identitet, som bygger op om misbruget og bygge den nye identiteten gennem behandling orienteret omkring aktivt, langvarigt friluftsliv. På den ene side fremmer behandlingen udvikling af nye relationer til gruppe-medlemmer, til lederne som forbilleder, der succesfuldt har afsluttet misbruget og viser mestring af natur og oplevelser i udøvelse af friluftsliv. På den anden side isoleres deltagerne fra misbrugs miljøet de kommer fra og de aktiviteter som kan fremme tilbagefald til misbrug. De udfordres til at slippe selvkontrollen, som kan fastholde dem som misbrugere. Gemmen terapi og 12-trinnsprincippet lægges det op til at de ydre oplevelser sammenholdes med aktiv indre refleksioner og udvikling.

5.3 Interview redegørelse

I analysen af observationen baserer jeg mig på mine notater fra feltarbejdet. Analysen momenter ud i et helhedsbillede af mine oplevelser og iagttagelser fra turen. I analysen af intervieweredegørelsen tager jeg for mig samtaler med enkeltpersoner. Jeg vil alligevel ikke fokusere på, hvad den enkelte fortæller, men samle transskriptionsmængden i citater

under overordnede kategorier, inspireret af analysen af deltakende observation. I dette delkapitel har jeg valgt kategorierne: Gruppe tilhørighed, forhold til egen krop, personlig udvikling, naturen indvirkning, selvopdagelse på turen. Under hver kategori kan det være flere underoverskrifter som viser til samme tema. Mange underoverskrifter deler pointer, men skal ses på som en del af den større fortælling.

5.3.1 Gruppetilhørighed

Deltagerne nævner at man i gruppen står til ansvar for fællesskabet, både med hensyn til at hjælpe andre deltager i gruppen, og med hensyn til at yde mere selv.

“Det var jo flere pladser da jeg nok var en af dem som har sagt oftest: Nej nu klarer jeg ikke mere. Nu må jeg hjem.” Og så har terapeuten sagt ”Ja ja, du får rejse, men først må vi tage sammen og have en gruppeprat, så...”

Ovenstående citat stemmer overens med mine observationer. Deltagerne oplever ansvar overfor andre gruppe-medlemmer. Det kan beskrives som en 'gruppesamvittighed', som medførte at deltagerne forblev i terapien. I gruppen blev der lagt vægt på samvittigheden som motivationsfaktor.

Samarbejde

Deltagerne talte meget om, hvordan gruppen samarbejdede på turen og hvordan det har påvirket dem. Mange lagde vægt på, hvordan gruppen deler byrderne i forbindelse med behandlingen. De eksempler som blev fremhævet, var blandt andet i forbindelse med fysiske udfordringer; når oppakningen var tung, eller man skulle ro kraftigt i kano. Enkelte fortæller at de betragtede sig selv som egoistiske, men efter at have oplevet gruppesamarbejdet, forstod de betydningen af dem selv i et fællesskab. De blev mere bevidste om deres egen egoisme, og udviklede empati og forståelse for hinanden.

“Det var jo en sammensætning at vi var en gruppe som var på tur med alle de ting vi gjorde i samarbejde, både med at sætte op lejrpladsen og sætte op camp, fyre bål og lave mad, ikke sandt. Alle de ting vi fik gjort sammen”.

Gruppens tilbagemelding og betydning

Deltagerne var også bevidste om, at de sommetider havde et udpræget negativt syn på sig selv og takkede gruppens positive accept for, at de nu forstod deres egne sociale kompetencer. Gruppen har også hjulpet deltagerne til at se den sociale udvikling, de har gennemgået undervejs på turen.

På begyndelsen af turen var jeg vældig påvirket af abstinenser og angst. Jeg vågnet efter rusen og kendte på det at det er tomt og så mørkt. Jeg tænkte jeg aldrig vil blive glad igen og kendte på små ting jeg har savnet. Men så satte jeg pris på de nye små stunder, kendte at der var god kommunikation og gode relationer til gruppen hvor vi lo og bliver set og har overskud til se hverandre. Bare det var vældigt stort”

En deltager fortæller, at der nemt opstår diskussioner på andre rehabiliteringsinstitutioner, da der er så meget fritid. På turen afgrænsede de fysiske rammer mulighederne for at diskutere så meget, da man ofte gik på stier i række.

Lederne

Tilliden til gruppen og lederne blev ofte omtalt som vigtig. Deltagerne forsøgte hele tiden at have fokus på at have kontrol over deres egen situation på turen. Dette gjorde dem udmattede og trætte. De var derfor afhængige af tillid til de andre i gruppen, og tro på at lederne og terapeuten havde kontrol med situationen. Under den iagttagende med virkning kunne jeg ikke helt se hvorfor deltagerne skulle miste kontrollen, men efter interviewene ser jeg formålet i et anderledes perspektiver.

Terapi

Jeg har ikke spurgt direkte ind til, hvordan deltagerne brugte deres terapitimer, og om hvordan terapien fungerede på turen, men ordet terapi kommer ofte frem når deltagerne taler om gruppen i forskellige sammenhænge.

”Ja vi havde det jo på fjeldet, men der var det meget mig selv også., Når vi havde depot, havde vi jo terapi ganske intensivt, og det med at få ud det vi havde fået at tanker på fjeldet fik vi ventileret rundt. Side der og samle inde i en lille pose og så bliver det en stor pose til slut”

5.3.2 Forholdet til egen krop

Deltagerne lægger meget vægt på at de i starten af turen følte, at de havde en distance til deres egen krop. Turen har hjulpet dem med at genfinde sanser i kroppen, som de havde glemt. ” *Turen har været et redskab for mig for at klare min tanker og for at få kontakt med kroppen igen og bevidsthed og sanser.* ” Andre deltagere taler om lignende oplevelser hvor de genfandt forbindelsen til kroppen.

Udmattelse

Deltagerne talte om hvordan de var ved at give op af udmattelse, men valgte at forsætte.

”Det er jo der hvor jeg har vovet at tage det ene skridt og så det næste. Der var små sekunder hvor jeg var: Nej, hvor jeg nu er så sliten! Orker ikke mere. Nu giver jeg op. Så er der kommet nye følelser som var: nej jeg må virkelig forsætte jeg har ikke noget valg og sådan er det jo”. Det er begge en del af mig.“

Deltagerne var til tider totalt udmattede, men alligevel formåede de at overkomme udfordringen og fortsætte. De lægger stor vægt på den udmattelse, de oplevede og hvordan man bare måtte fortsætte og overkomme udfordringen.

5.3.3 Personlig Udvikling

Dømme sig selv

Mange af deltagerne jeg har talt med, fortæller også, hvordan de vurderede sig selv op imod andre. Før turen havde deltagerne meget nemt ved at fordømme og sætte sig selv i et negativt lys. Deltagerne følte derfor, at de ved at gennemføre projektet, har udviklet sig socialt, personligt og empatisk.

Kan mere end de selv tror

Deltagerne havde en negativ selvopfattelse, når de starter på turen, men i kraft af udfordringer og de løsninger som kom undervejs på turen, fik deltagerne større selvtillid og stolthed. Stoltheden kom som en effekt af at deltagerne gemmeførte dele af etaperne.

Erfaring

De kompetencer som deltagerne har efter turen, er noget som de reelt kan bruge når de vender tilbage til en almindelig tilværelse. En del af deltagerne talte om, hvordan de erfaringer de har fået på turen, har givet dem perspektiv.

“Ja har jo forstået i eftertid at jeg har fået med mig er så mange gode erfaringer.”

Frygt og oplevelser

I løbet af turen overvandt nogle af deltagerne deres frygt og angst. Et eksempel herpå er en af deltagerne som havde angst i relation til at opholde sig på vand. Deltageren kunne ikke 'flygte' fra vandet, fordi deltageren var i en båd. Dermed kunne deltageren heller ikke flygte fra den situation, der skabte angst, og måtte derfor overvinde frygten.

“Det jeg husker, var de sidste dage i kano. Jeg havde sådan en angst og stik i hjertet og var fuldstændig urolig. Jeg sad der stiv og troede at jeg skulle dø, så var det at jeg ikke orket mere. Jeg måtte bare overgive mig, det var også sådan en heftig følelse”.

Mestring

Overordnet set betød mestring meget for deltagerne, og mestring blev ofte nævnt i interviewet. Mestringen kom til udtryk på forskellige måder, og opfattelsen af mestring varierede.

En tolkning af mestring fra deltagerne knyttet til overvindelse af fysiske udfordringer under etaperne. Et eksempel på fysisk mestring som en af deltagerne fortalte om, var da de var ude og sejle. På et tidspunkt hvor deltageren skulle tage roret, turde vedkommende ikke, men overvandt situationen. Deltagerne som talte om episoden forklarer, at det havde gjort indtryk at have ansvaret for roret og dermed for gruppen. Også på kanoturen skete der en udvikling; fra ingen kendskab og erfaring med kano, til at deltagerne selv mestrede teknikken.

Deltagerne talte også om mestring af deres egne følelser efter turen. De taler om, hvordan de er begyndt at kunne håndtere deres egen følelser ved hjælp af de redskaber, de har fået undervejs på turen, blandt andet gennem at tænke positivt og ændre sine tanker.

5.3.4 Forholdet til natur

Storhed og nydelse

Mange kender følelsen af, hvordan en fin og smuk naturoplevelse kan påvirke os mentalt. Det samme skete for deltagerne. På turen var der mange, der understregede den fysiske udfordring i at nå op på toppen af et fjeld, men idet de nåede målet, blev deltagerne emotionelt påvirket i en begejstring for den utrolige udsigt. Både naturens storhed og skønhed spillede meget ind i oplevelsen og nydelsen af turen.

“Det var meget over helt overvældende at stå på toppen der. Du er ødelagt i kroppen men du tænker yes og går fra rendestenen til at stå på toppen... jaa jeg synes det er stort”.

Ro og stilhed

Ved at befinde sig i naturen, begynder man at få en ro over sig. Den oplevelse havde deltagerne også gennem forløbet. Næsten alle nævner stilheden og den ro man fik på fjeldet og hvordan de satte pris på den.

”På fjeldet er der ro og stilhed. I byen er det ikke det samme som i naturen. Det er mægtigt på en helt anden måde. Folk må jo bare gå op for at forstå. For jeg har ikke forstået når folk gik tur på fjeldet. Forstod ikke hvad de snakkede om”.

Isolation

I interviewet spurgte jeg om deltagerne kunne forstille sig, at turen blev holdt i byen og eventuelt hvorfor? Konsensus hos deltagerne var, at hvis man var i byen, ville der være for mange fristelser. Ved at være på fjeldet, var man isoleret fra de fristelser og dårlige vaner derhjemme. Ydre distraktioner som mobiltelefon, TV osv. havde de ikke tilgang på turen. Ved at have begrænset mobiltilladelse, blev det sværere for folk at forlade gruppen, dels på grund af savn, men også fordi deltagerne ikke vidste hvor man var henne på fjeldet. Derfor fortalte deltagerne samstemmende at isolation er vigtig, og at 'Veien ut's'

oplæg var meget anderledes i forhold til andre institutioner som de havde været på.

Det enkle

Deltagerne fokuserede også på, hvordan de enkle livsstile i friluftslivet, gør at man værdsætter højere grad de ting man har derhjemme. Når man ikke har tilgang til bad og varmt vand, giver det perspektiv på ens hverdag. Det giver også en forståelse for, hvor godt man egentlig har det.

5.3.5 Selvopdagelse på turen

Selvopdagelse på tur, omhandler hvordan deltagerne udvikler sig henimod at blive mere bevidste om hvem de er og hvad de kan. Deltagerne talte om, hvordan de blev givet et ansvar på turen, og et ansvar for hinanden som noget meget vigtig.

”Noget af det værste med turen det var at jeg var ny nægter da vi tog på tur. Vi var allerede undervejs da jeg afsluttet medicineringen. Jeg gik jo på meget medicin, og jeg har været på afrusning før hvor det gik vældig dårlig. Denne gang var det meget angst og udmattelse med at gå i fjeldet. Det tidligere fokus måtte blive rettet på med det ene ben for det andet under turen. Synsindtrykket fra den flotte natur med kontraster fjeldtoppen til det åbne landskab. Jeg følte mig - det gjorde noget mægtig med mig. Jeg glemte. Jeg havde ikke tid til at fokusere på abstinenser og enlig ikke så meget på egne følelser heller. For jeg måtte bare gå. Så det var vældig positivt. Hvor blev der af de big bang abstinenser??”

Perspektiv

I interviewene spurgte jeg om deltageres værste oplevelser på turen. Overraskende nok fortæller de, at de værste oplevelser også kunne udvikle sig til de bedste og mest lærerige oplevelser. Ubehagelige situationer på turen blev for mange omdannet til noget positivt efter turen. En deltager fortalte om nydelsen ved de små dagligdags ting. Deltageren havde fokus på roen omkring de sociale arrangementer med kaffen i solen, og hvordan det er at nyde udsigten.

Håb

Deltagerne som troede, at de var fortabte i deres misbrug, begyndte at få håb på turen. Ikke alle nævner ordet håb i interviewene, men fortæller til gengæld, at de ser

progressionen i dem selv, som noget positivt.

Hård kærlighed

Nogle deltagere ønskede klare holdninger og tydelig evaluering, fremfor medlidenhed.

”På andre behandlingssteder bliver du sat i en sofa, og folk synes det er synd for dig. Her bliver du ikke behandlet anderledes, men må tage ansvar for dig selv.

Det tyder på at en af deltagere ikke ønsker at blive set på med medlidenhed. Deltagerne ser her en helt klar nødvendighed for at sætte i deres ord: hårdt mod hårdt for en effektiv behandling. En mulig tolkning kan være at den hårde linje skaber større respekt for dem selv og mulighed for at komme ud af offerrollen.

Selvindsigt

I løbet af turen kom der mange tanker frem, og nogle af disse tanker giver folk en selvindsigt. Når jeg spurgte deltagere hvad den stille tid betød for dem, kom blandt andet følgende frem.

”Ja det var jo der jeg fik rum til at reflektere lidt. Reflektere har jeg ikke syntes var enkelt, men du går jo og er stille og du får god tid til at tænke over hvordan jeg følte mig og hvordan jeg kan gøre bedre”

Tænker negativt

Ud fra deltagere fortællinger er deres selvbillede ofte meget negativt. Før turen talte de ofte om at tvivle på sig selv og manglende håb. Efter turen, så mange deltagere ikke længere sig selv i et lige så stærkt negativt lys, men fik en indsigt i, og forståelse for, sin egen situation og kompetencer. Det hjalp dem i den nye hverdag, men selv efter turen har nogle af deltagere stadig tendenser til at tvivle på sig selv.

Selvbillede efter turen

Nogle deltagere har fundet vej ud af et negative tankemønster, men de negative tanker dukker ofte op igen. Selv om at deltagere stadig kan falde tilbage til dårlige tanker, har en del fortalt hvordan de bedre kan håndtere de dårlige tanker når de opstår. En del forklarer også, hvordan de har fået livslysten tilbage i løbet af og efter turen.

Tanker

Mange deltagere har ændret deres tankemønster; fra at have en negativt syn på livet, til en mere positiv tilgang til livet. Da jeg spurgte ind til hvilke tanker de havde gjort sig i stilletimerne, var det ofte familien og baggrunden for turen, der havde første prioritet.

5.4 Opsummering af kvalitative interview og analysekapitlet

I kapitlet har jeg analyseret data fra feltarbejdet med iagttagende medvirking og fra de påfølgende kvalitative interviews. Den metodiske tilnærmelse og analyse af materialet baserer sig på kombination af fænomenologisk og hermeneutisk tilnærmelse. Mange af mine forventninger, førforståelser og fordomme stemmer overens med oplevelser som mine informanter beskriver og reflekterer over. Alligevel har den systematiske analysen ordnet og klargjort min forståelse af behandlingsoplægget til Veien Ut og også givet et rigere og bredere billede af hvordan deltagerne oplever behandlingen og effekterne af den. Mens analysen af deltakende observation stærkest klargjorde oplægget til Veien Ut, ga interview udfyldende information om deltagernes oplevelser af oplægget.

Et forhold som overraskede mig, var deltagernes gradvise tilvænnning til naturen. Mange andre som ofte er i naturen, behøver ikke denne tilvænningsfase. I efterkant af turen blev jeg overrasket over de betragtninger deltagerne havde om sig selv. Det var åbenbart at deltagerne havde erfaret meget og at deres udvikling af selvbillede var af stor værdi for dem efter turen. Mange deltagere gav udtryk for at de havde brug for at der blev lagt en disciplinær linje under turen for at overvinde udfordringer og at kunne ændre selvbillede. Efter turen blev jeg også mere bevist om, at deltagerne har forskellige forhold til naturen. Helhedsbilledet som er dannet ud fra systematisering og analyse af datamaterialet, åbner for at sammenholde fundene med teorien som blev redegjort for i teorikapitlet.

6 Sammenfatning af teori og redegørelse

Efter at have gennemgået teori, metoder og analyseret interviews samt observationer ud fra min metodologiske tilnærmelse, drøfter jeg i dette kapitel hvordan teorien kan give mening til det analyserede materiale. I forrige kapitel systematiserede og kategoriserede jeg datamaterialet ut fra fænomenologisk meningsfortætning, min egen forforståelse af temaet og menneskelig samhandling. Nu vil jeg sætte det systematiserede datamaterialet op mod de teorier, som jeg finder bedst egnet til at skabe mening i empirien.

Denne del af opgaven bliver opbygget med udgangspunkt i mit teorikapitel, hvor jeg vil starte med de tidligere nævnte begreber: identitet, mentalitet og derefter gå over til teorien om transformativ læring og derefter selvbestemmelsesteorien. Som nævnt, er disse senere deler af teorikapitlet kommet til og blevet relevante i forhold til dialogen med datamaterialet. I forhold til identitet og mentalitet vil jeg se på deltagerens indstilling før turen og komme med konkrete eksempler fra interviewene og observationen. Jeg vil benytte deler af mine rådata, men samtidig lave om på deltagerens sprog for at fastholde anonymiseringen. I forhold til mine rådata vil jeg trekke ind de relevante deler af teorien og knytte teorien op mod resultater og fund. I afsnittet om selvbestemmelsesteori og transformativ læring vil jeg fokusere på, hvordan en udvikling i deltagerne kan have fundet sted. Jeg samordner interviewene og observationen i denne tilknytning til teorikapitlet. Denne drøftelse leder op til min diskussion i næste kapitel.

6.1 Mentalitet og identitet

Jeg begynder med at diskutere, hvordan den konstante mentalitet og identitet kommer til udtryk i observationer og interviews. I interviews kommer det frem, når deltagerne taler om, hvordan de så sig selv inden turen. Som eksempel var der en deltager som fortalte.

”Før turen tænkte jeg ikke så positivt om mig selv. Jeg tænkte at jeg ikke havde noget værdi og troede jeg var dømt til at have det ondt og fælt hele livet. Så jeg ikke kunne være mig selv uden at være påvirket. Det at jeg ikke skulle have det godt, var lidt sådan forhåndsbestemt, men under turen blev det klart for mig at jeg har en betydning for andre. Jeg måtte acceptere mig for den jeg er for at kunne blive glad igen”.

Deltageren fortæller om sin konstante mentalitet som ifølge Illeris (2013) begreber synes at omfatte både kerneidentiteten og personlighedslaget. Personens selvbylde synes at lyde meget negativt. Den konstante mentalitet i deltagerne tydeliggøres, når de taler om at forandring ikke er muligt. Citatet over er typisk for flere deltagere og kommer til udtryk på ulige måder i interviewene. Dette underbygger antagelsen om, at mange deltagerne havde et negativt tankemønster inden turen. Selv efter turen har deltagerne stadig perioder, hvor de falder tilbage i den gamle selvforståelse. Selv om turen hjælper, er det måske en længere proces for deltagerne at overvinde den konstante mentale indstilling, deltagerne har om sig selv. Det er også ud fra den negative indstilling nogle deltagere havde en mistro til, om det vil gøre nytte at være med på turen. Herunder er eksempler på hvordan mentaliteten forandret sig.

”Ja, jeg ser jo at jeg har sat mig mine egen begrænsninger, og der var ikke noget omkring mig som satte begrænsninger. Kan mærke at jeg er meget stærkere end jeg troede var muligt og har mere livsgnist end jeg frygtet. Jeg elsket heller ikke livet før, men det stemmer ikke nu... Det er vel som at komme ind i en identitetskrise”.

”Det er jo en ganske lang proces som tager tid. Det er ikke som man den ene dag skal hade dig selv og så kan du elske dig selv næste dag. Du må arbejde hårdt for at snu på det der ikke er sandt. Jeg har jo aldrig syntes om mig selv, og det er ikke gjort på en dag å ændre. Så det tager lang tid.”

Præferencelaget syntes ifølge mine notater at blive aktivt brugt i behandlingsoplægget. Deltagerne havde tendens til at drikke meget kaffe. I denne forbindelse udtaler en af lederne at ”vi kan ikke tage alt fra dem”. I konteksten skulle det forstås på samme måde som en ryger, som bruger tyggegummi for at holde sine tilbøjeligheder tilbage. En leder fortalte i observationerne at deltagerne ofte søgte en form for erstatning for den afhængighed de følte. Ideen synes at være at trangen til noget dårlig kan erstattes af noget frigørende i Veien Ut. Et andet eksempel er at deltagerne på turen hele tiden forsøgte at have en form for kontrol som kom til udtryk gennem spørgsmål til lederne. Lederne derimod ønskede at vende deltagerne af med trangen til at have kontrol. Ifølge mine notater kan jeg se nu, at der har været nogle svingninger. I starten af turen virket det til at de fleste deltagerne var meget motiveret for at starte på turen. Derefter kom en

periode, hvor en del af deltagerne var meget irritable overfor andre. Den holdning ændret sig igen, hvor deltagerne virkede som om de nød naturen og virkede tilfredse. Noget af det som også ændrede sig var at en simpel hytte med et lille komfur blev som et hotel for deltagerne. Som nævnt tidligere, betød de små ting mere, og dette gav nogle nye perspektiver. Herfra kan man så begynde at søge længere ind i forklaringsgrundlaget ved at se nærmere på personlighedslaget.

Personlighedslaget syntes at være præget af et negativt selvbillede for mange deltagere, både deres mentale indstilling og deres verdensanskuelse. De havde ingen tro på at de kunne ændre sig. Flere af deltagerne havde et fjernt eller ingen udviklet forhold til naturen i begyndelsen af turen, men efterhånden skete ændringer. Nogle bliver endda meget motiveret for at ændre sit selvbillede ved at være på turen. Både deres holdninger og deres forståelse af egen krop udviklede sig i løbet af turen.

“Jeg ser mig selv vældig anderledes det jeg gjorde tidligere. Jeg føler at jeg har taget på mig lidt alder undervejs. Det jo en ting at jeg er blevet ældre. Det har været en rejse indvendig, og jeg føler at jeg er anderledes på vældig mange måder. Jeg er roet mig vældig mye ned og er mere tålmodigt. Jeg er ikke sur længer øøø. Ja jeg tror jeg har forandret mig vældig meget på synet på mange ting”.

“Når jeg kom til Veien ut, lod jeg meget fortiden til at definere hvem jeg skulle være i dag. Jeg lod fortiden spille en stor rolle i hverdagen min. I stedet for at gå videre og tænke ”det er sket”, men det skal ikke få lov til ødelægge for mig i dag valgte jeg heller at blive i fortiden. Jeg klarede ikke at komme videre. Så det jeg lærte mest om er både hvem jeg er som person og hvordan jeg møder andre mennesker. Hvordan jeg kan være mig uden at jeg måtte ruse mig, ikke sandt”.

Lignede episoder var der under observationen, hvor en deltager troede at man ikke kunne tale til andre uden at ruse sig selv. Dette tyder på at selvbilledet som rusmisbruger er forankret i personlighedslaget. Citatet jeg brugte ovenfor: *”Jeg elsket heller ikke livet før, men det stemmer ikke nu... Det er vel som at komme ind i en identitets krise”* tyder på behandlingsoplægget åbner for ændring af personlighedslaget. Spørgsmålet er om det samme gælder kerneidentiteten.

Kerneidentiteten

Kerneidentiteten er det inderste laget af identiteten, som er mest krævende at gøre noget ved. Ud fra deltagernes ordvalg har jeg valgt at antage, at (misbruger) identiteten er en del af personlighedslaget. Der er en mulighed for at misbrugersidentiteten også er forankret i kerneidentiteten, som citatet under kan tyde på.

”Så på mig selv som mislykket der ikke fik noget til. Følte mig bare håbløs gjorde samme fejl om og om igen og kom aldrig ud. Jeg følte jeg var ind sovset i misbruget og det liv som følger med”.

Grunden til at jeg har knyttet misbrugeridentiteten til personlighedslaget er, at forandringen i de fleste deltagere var tydelige og indtraf efter omstændighederne hurtigt. Misbruget kan også være en konsekvens af et tidligere og underliggende problem i kerneidentiteten. Citatet ovenfor kan forstås sådan at deltagerens negative selvopfattelse indtræder i kerneidentiteten. De fundamentale årsager vil da være vigtige å afdække for at kunne behandle for forbedringer, som vi skal diskutere i næste kapitel.

Delidentitet

Delidentiteten er tidligere blevet omtalt, men ut fra det systematiserede datamateriale finder jeg lidt som indikere, at deltagerens misbrug er en delidentitet, da misbruget har en stor effekt og alt opslugende betydning i deres liv. Undervejs på turen gjorde deltagerne det klart, at rusen fylder meget i deres liv. Det tyder på at deltagerens delidentiteter kan være forårsaget af rusen, men at selve rusen og misbruget er i centralidentiteten. Dette fremkom også i samtalerne med deltagerne på turen, hvor de erkender at de har et misbrug, og at det at stoppe synes at være umuligt. Delidentiteten for deltagerne kan derfor komme til udtryk som bidragsmodtager, forældre og religiøsitet.

Derved er det muligt at sætte misbrug som en delidentitet. Deltagerne måde at sætte sig uden for samfundet, er måske ikke selv forskyldt, men et produkt af samfundets måde at anse en misbruger. Deltagerne har en negativ selvforståelse og mangler selvtillid, men hvordan er det så opstået? Det nemme svar vil være i barndommen, men muligheden er også de sociale medier og selve samfundet. Man kan se at deltagerne bliver bekræftet i hvem de er af omgivelserne. Gennem medierne bliver de portrætteret nedladende eller som ofre, en opfattelse, der er selvforstærkende og dermed være med til at styrke

deltagerne i deres negative identitet. Det samme kan ses i selve forhold til at nogle deltagere føler at de er i en offerrolle.

6.2 Transformativ læring

Både notaterne fra den deltakende observationen og mange af citaterne jeg har trukket frem tidligere i opgaven, tyder på de erfaringerne deltagerne gør sig gennem turen på Veien ut er afgørende for deres evne til at ændre sig og forhåbentligvis ende rusmisbruget. Især viser citaterne fra interviewene at erfaringerne fra turen ikke bare har givet materiale for refleksioner, men i tillæg har givet flere deltakere egen styrke med stærkere forankret tro på at akkurat hun eller han er i stand til at ændre sig. Et af citaterne jeg har brugte før, kan tjene som eksempel.

”Der må være mere til, men har fået mig så mange gode erfaringer at jeg kan overstyre tanker og følelser og så det går jo. Jeg ved inderste inden at det det bare er mig som bestemmer over mig selv, men har levet i 12 år hvor angsten har styret. De som kender mig ved at jeg glemmer mig og ikke har så meget mod”.

I sammenhandling med Dewey’s princip for erfaringslæring synes det, som koblingen af erfaringer og tilrettelagte refleksioner åbner mulighederne for både at deltagerne både lærer og kan ændre sin selvforståelse. Dersom vi drøfter fundene i forhold til læringsmønstrene som Illeris knytter til ændring (transformation), styrkes denne antagelsen.

Transformativ læring og genoprettende, progressive og kollektive læringsmønstre

Gennem turen synes deltagerne at kunne finde kvaliteter, som de i udgangspunktet måske ikke søger, som er kendetegnet ved genoprettende læringsmønstre. Det jeg observeret undervejs, tydet ikke på, at deltagerne var specielt interesseret i selve turen. De så heller turen som en metode til at nå målet om at afslutte rusmisbruget. Undervejs ændret flere af deltagerne denne opfattelse og de begyndte at nyde turen. Disse deltagerne fandt kvaliteter som de værdsatte, nogle flere kvaliteter end andre. Herunder taler en deltager om hvad de fik ud af turen.

”Det er jo en ganske langs proces som tager langtid for det er ikke som den ene dag hader man sig selv og næste dag elsker man sig selv. Du må arbejde hårdt for at snu på det, ikke sandt. Jeg har jo aldrig syntes om mig selv. Det er ikke gjort på en dag så det tager tid, men tror helt klar at turen har bidraget til at jeg enklere kan acceptere mig for den jeg er i dag end det jeg kunne før tur.”

Dette viser progressive læringsforløb på turen. Enkelte oplevelser undervejs og oplevelser som forstærker hverandre, har øget deltageres egenstyrke eller givet mening som kan øge muligheden for at gøre noget med misbruget. I overensstemmelse med Deweys model for erfaringslæring øges effekten af progressiv læring gennem refleksion.

“Den største er at jeg har fået mere tro på mig selv at jeg får til ting som når du går over broer og du øver dig på højdeskræk alt enlig og jeg ser at nu at jeg faktisk får det til”

Jeg har tidligere demonstreret at materiale fra observationer og interviews som fortæller om samspil og samarbejdes læring gennem brug af principper som til svarer med positiv gensidig afhængighed (Johnson, Johnson, Haugaløkken og Aakervik, 2006). Dette fører til at både den enkeltes og ikke mindst, gruppens præstationer værdsattes af alle. Flere deltagere lægger vægt på sådan værdisætning og kollektive læringsmønstre.

”Den mestring hver for os, da. Den er vældig fin, men det med at klare at mestre som en gruppe gør det sundere. Vi ønsker at gøre noget sammen som er større end om man lægger sammen alle enkeltpræstationerne. Det ser vi jo enlig efter at fodboldspillere jubler jo meget mere i et fodboldhold, end en enkel skiløber som kommer i mål. Også i stafet er der meget større jubelscener end hver og en som har vundet en individuel sejer laver. De er jo et hold. Når det er en gruppe som bliver mastere, juhuaa, der løber de rundt og er helt vilde, og det samme bliver det med gruppen vår. Dynamikken er universal. Så den virker jo i Veien ut også, og det er det vi spiller på. Det er den tillid som sagte, men sikker bygger sig op, og på toppen af det kommer det fysiske. Vi tager jo så hurtig ind igen. Selv om vi har haft et hårdt liv, så tager vi det hurtigt ind igen. Det er helt utrolig nogle gange. Så det er en kombination af alt det her og ikke mindst regelmæssige

måltider. Havregryn og turmad er ganske sund mad, ja, så det er en kombination. Så der bliver udviklingen sådan. ”

Man kan således finde en række eksempler på både genoprettende, progressive og kollektive læringsmønstre fra observationerne og fra deltagernes udsagn i interviewene. Dette indebærer at forudsætningerne for transformativ læring er til stede i behandlingsoplægget. I neste underkapitel vil jeg drøfte datamaterialet i forhold til betingelserne for at udløse indre motivation ud fra selvbestemmelsesteorien.

6.3 Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien går ud fra at indre motivation udløses af tilfredsstillende af tre grundlæggende menneskelige behov; selvbestemmelse, kompetence og tilhørighed, rangeret i netop denne rækkefølge. I teorikapitlet hævder jeg på baggrund af mine observationer at tilfredsstillende af behovet for tilhørighed syntes at være et fundament for at udløse deltagernes indre motivation for at ændre sin identitet. Denne teoretiske antagelse blev konfirmeret gennem analysen. Derfor vender jeg selvbestemmelsesteorien op ned og begynder nedenunder med at knytte datamaterialet op mod tilfredsstillende af tilhørighedsbehovet. Så diskuterer jeg hvorledes behovstilfredsstillende sker gennem realisering af behovet for at være kompetent. Sådan jeg ser det, for rusmisbrugere der har erfaret mange tab og nederlag, vil oparbejdelsen af egenstyrke forudsætte oplevelser og erfaringer af tilhørighed og oplevelser af at være kompetent i det, som deltageren oplever som krævende situationer. Tankegangen er i tråd med Maslows behovspyramide, der egenstyrken til at kunne tage empatiske, selvstændige og situationsbestemte valg, som Maslow kalder selvaktualisering, bygger på tilfredsstillende af andre grundlæggende behov (Maslow 1971).

6.3.1 Behovet for tilhørighed

Når deltagerne ankommer Veien ut, har de forladt familie og sin ordinære omgangskreds. De mangler deres sociale netværk og muligheden til at ruse sig. De må sies at være svært sårbare og trænger derfor hårdt til at tilfredsstillende behovet for tilhørighed, først og

fremmest til de mennesker de møder, dernæst til den aktivitet de skal udføre, turen, og måske også til natur som det fænomen, de møder gennem turen.

6.3.1.1 *Behovet for social tilhørighed*

Deltagernes oplevelse af tilhørighed til gruppen synes at være et fundament for den positive udvikling for de implicerede. Dette viser sig i hvorledes deltagerne omtaler gruppen, og hvad de lægger vægt på. Det fremgår at deltagerne beskriver gruppen og tilhørigheden til gruppen meget positivt. Dog blev gruppetilhørigheden stærkere og mere udtrykt, da enkelte af deltagerne sidst på turen forlod gruppen.

”Det var mere mig selv der vovet til at have tillid til andre. Jeg havde jo ikke noget tillid til mig selv og var ikke stærk nok. Men gruppen havde tro på mig og presset mig når det var som værst. Det var når jeg havde de største udfordringer med at passere da der var langt ned at lederen på en måde var vældig bestemt. Det var der jeg gik over på autopilot, så.”

”Der er ingen der tænker ret som har sådan nogle skræmmende tanke, men så opdager jeg ikke er alene, men at vi er meget ens. Vi genkender hverandre, og det er også en tryghed at kende sig igen, at jeg er ikke sådan tosset. Det er ikke så dårligt alligevel. Det er de samme følelser. Så jeg kommer til dem også i hverdagene, så bruger jeg det jeg har lært på turen for at komme igennem dagen nu”.

Når trygheden svigter og angsten bølger på, synes det som deltageren ovenover kan hvile i lederens autoritet og sikkerhed. Tilliden til lederen synes at være en første byggesten, som må på plads for at dække nogle af deltagerens behov for social tilhørighed. I øgende grad under turen, og især efter deltagerne havde taget hjem, betød fællesskabet mellem gruppemedlemmerne meget for at magte hverdagen. Gruppefølelsen syntes også at styrke selvtilliden og at give deltagerne et fodfæste under turen.

6.3.1.2 *Behovet for tilhørighed til aktiviteten, turen*

At identificere sig med en aktivitet, skaber både tilhørighed og udvikling af selvopfattelse relateret til aktiviteten. Tilsammen bidrager dette til at deltagerne kan opleve øgt egen styrke.

”Du får meget tid til at tænke, så der er ikke konkrete ting som kommer. Fordi vi er så langt fra omverdenen der oppe i fjeldet får man meget rum til at reflektere og finde ud af ting som du måske lurere på om dig selv. Du får ligesom god tid til at finde ud af hvem du er”.

”Hmmmmmm, det var jo et stort spring det, men ja på gåturen var det vigtig med de faste rutiner vi havde. Om morgenen vågnet vi op og drog teltdugen til side for at se udsigt. Det var en god måde at vågne på og slippe alle de ting og det ansvar som er hjemme.

Videre bidrager sansningen og kropsfølelsen til at deltagerne kan kende bedre på oplevelsen og også få et mere positivt forhold til egen krop. Turen bliver et redskab eller medium som udløser denne kropsfølelse.

“Det er vel bare at jeg blev mere bevidst på at kroppen min faktisk ikke fungerer. Det blev jeg vældig bevist om på den tur.”

“Lugte sanser som jeg enlig havde glemt lidt.”

”Ja, det har været et redskab for mig for at klare min tanker og for at få kontakt med kroppen igen og bevidsthed og sanser”.

”For der bliver der også plads til at problemerne kommer til overfladen. Og når vi da har terapi i tillæg som tager sig af de tøffe ting og de processer. Så bliver det magisk og vi får kende på os selv og hvad vi er lavet af. Folk kan jo gå et helt liv uden at tænke over at de har arme, ben og føder hvis vi ikke får smerter i dem. Der jo ikke det at hvis vi får ondt i et knæ. Eller er folk tilstede i sig selv vældig lidt. Jeg snakker lidt ud fra egen erfaring. For jeg har testet det ut ligesom og side

og kikke på en eller anden... Jøsses, vi legger for lidt mærker til det, men det bliver meget tydeligere når man kommer ud.”

Deltager:“ Akkurat den dag på tur havde jeg så ondt i min ben og havde problemer om at overbevise mig selv om hvad er meningen med dette. Så jeg var rimelig sur. Jeg gik jo 4 timer i masser af smerter. Det tror jeg var den værste ved hele turen, men det gik jo ind i noget positivt efter hvert også. Så alt går ind i det positive.”

Forfatter: Hvad tror ud at disse oplevelser gjort for dig

Deltager:”Hmmm. Det har jo gjort mig til at få mere tro. Tro på at det at jeg kan få til noget i livet mit. Øøøø, jeg er ikke så god på det. At jeg kan forstå det folk snakker om når de siger ”jo det får du til” ligesom. Jeg har ikke være god på det, men har nå lært at jeg får ganske meget til. Dette jeg har været med på har forstærket troen og gør mig mere tryk på at jeg kan få til at få et bedre liv uden at beruse mig. Det har jo jeg aldrig tænkt på. Så det funker jo.”

Turen giver deltagerne en genopdagelse af egen krop og sansning, som igen giver dem et anker i verden. Gennem turen igangsættes også en indre rejse hvor krop og sind, der var mere separate forud, bliver gradvist forenet. Så vel kropsfølelsen som sansningen synes at styrke forbindelserne deltagerne imellem. Fælles oplevelser og refleksioner bidrager således til at deltagerne udvikler en følelsesmæssig tilknytning til turen og hverandre, som også synes at stimulere dannelse af indre motivation og egenstyrke.

Rundt Veien ut er der også etableret et fællesskab hvor tidligere deltagere og pårørende kan deltage. På Facebook hedder gruppen ”Veien ut familien”. Den symbolske værdi i at kalde det Familien indikerer et tæt fællesskab som er opbygget rundt de fælles oplevelser for alle deltagere da Veien Ut tager til de samme områder hvert år. Tidligere deltagere arbejder også som frivillige på turen. Det kan tyde på at de tager afstand fra den gamle sociale tilhørighed og kommer ind i en ny gennem Veien ut. På turen fik deltagerne også udleveret tøj som var ensartet og fra samme mærker. Jeg ved ikke om dette var en bevidst handling, men den gav sandsynligvis en form for tilhørighed.

6.3.1.3 Behovet for tilhørighed til natur

Muligheden for at trække naturen ind under tilhørighedskategorien opstod da jeg forstod at gruppen følte et fællesskab i konkrete naturoplevelser. Sprogligt kom det til udtryk når enkelte deltagere beskrev forholdet til naturen som et venskab med en person. Måden hvorpå naturen bliver defineret er med begreberne 'ro' og 'skøn', som beskrevet tidligere.

“Så summersumarum så savner jeg fjeldet. Jeg savner meget det med at gå i fjeldet. Kæmpet med smerte og alt muligt og var sliten, lej og forbandet åååå. Men husker jeg havde en speciel ro på fjeldet. Havde det ikke normalt ellers og der klaret jeg å slippe alt det forstyrrende rundt”.

”Som turleder og terapeut får du en helt anden ro, for du har ikke de forstyrrende elementer som andre mennesker, butikker, telefon og alle de ting der som vi har i verden det var ikke der og forstyrret os. Så blev det enklere at fokusere på sig selv”.

“Det er jo helt sindssygt. Jeg har jo undervejs blevet naturmennesket jeg har lyst til at være. Jeg kender til at jeg får sådan en lyst til at tage tilbage til at gå tur, og det at tage alene det frister også. Så selve naturoplevelsen var en kæmpeudvikling. Det var helt magisk. Magisk at være der oppe.

Deltagerne udviser stor glæde ved at være i naturen og fortæller, at der er en enkelthed og ro i naturen, som de ikke finder når de er hjemme. De forstyrrelser de ofte havde derhjemme, opstod ikke på fjeldet. Det medførte, at deltagerne havde mulighed for at fokusere mere på dem selv. Citaterne forstærker indtrykket af relationsomvæltning, som jeg reflekterede over i kapitel 4. Det er ikke bare de sociale forbindelser der væltes om, men også forholdet til hverdagsteknologi, som mobiltelefoner, og til omgivelserne. De nye relationerne til omgivelserne, til natur, synes at åbne for mere refleksion og klarhed i tankerne og derigennem også øge egenstyrken.

Storhed

Deltagerne fortæller om storheden i naturen og den afgørende indflydelse på, hvordan de ser dem selv både under og efter turen. Meget af deres fokus er på, hvordan de oplever

naturen som noget helt nyt og om overgange fra et urbant miljø over til at forholde sig til natur.

”At gå ned på asfalt med masser af bygninger og masser af mennesker og lyd. På fjeldet er der jo stilhed. Det er jo ikke det samme, for der er jo naturen. Det er mægtigt. Folk må jo bare gå op for at forstå hvad jeg snakker om. Før, når folk gik tur på fjeldet, forstod jeg ikke hvad de snakket om. Jeg måtte gå op der selv for at kende, fy fader, det her er nice både op og ned og til næste top”

Forholdet til at gå på tur i fjeldet og forholdet til fjeldet som er omkring dig, når du går på tur, hænger tæt sammen. Turen kan give egenstyrke ved at fastholde viljen til at holde ud og til at gennemføre turen på trods af pinsler. I tillæg kan oplægget, som nævnt over, fremme kropslig bevidsthed, kropsfølelse og oplevelse af kropsbeherskelse, og også derigennem bidrage til at øge egenstyrken. Når de kropslige bestræbelserne bliver i overkant krævende, synes det som oplevelsen af storheden i naturen og den indre ro som opstår i naturmødet, kan gøre anstrengelserne overkommelige. Det synes som de aspekter af tilhørighed som skabes under turen, de sociale opgaver undervejs, de fælles oplevelserne af udmattelse og den gradvise tilknytning til natur får deltagerne til at se at de faktisk magter at betyde noget for andre. Noget udenfor dem selv, natur, kan få stor betydning for dem. Dermed tilegner de sig flere oplevelser og erfaringer af, at livet har mange betydninger udover og udenfor dem selv. Tilhørigheden kan på denne måde bidrage til at bygge fundament for egenstyrke til at våge at lære sig noget nyt og at tage selvstændige valg.

6.3.2 Behovet for at mestre gennem realiseret kompetence

Deltagerne mangler selvtillid og savner ofte mestringsoplevelser i hverdagen på områder andre ikke vil tænke på begrebet mestring, for eksempel at kunne omgås andre socialt og snakke til/med andre uden at være påvirket. Gemmen at realisere og erfare kompetence på disse enkle livsområderne sker den grundlæggende mestring og bygges egenstyrke. I overensstemmelse med opdelingen i teorikapitlet drøfter jeg realisering af kompetencen i tre underkapitler, først relationel kompetence, dernæst erfaret kompetence som tilsammen bygger egenstyrke som kompetence.

6.3.2.1 Relationelle kompetencer

Deltagernes social tilhørighed bliver opbygget undervejs på turen, men derved ændres også kommunikationen. Den nye form for kommunikation og forståelse for andres smerter er en empatisk, relationel kompetence som samtidig strækker sig mod andre og indover i deltagerne. Dette viser hvorledes indlevelse i andre kan give egen styrke (Ciaramicoli og Ketcham 2000).

”Det har jo været fint at være med på denne turen sammenlignet med at sidde på et behandlingscenter. Det gør ikke så vældig meget med dig. Her må du hele tiden arbejde sammen med andre mennesker og du må yde mere selv. Du må træde til for de andre, da de er afhængige dig og du af dem”.

”Det var lidt som ... Det jeg lærte på turen, er vel tålmodighed og at hjælpe de andre. Det jo en fin ting, for jeg har været meget egoistisk. Det hører jo med at jeg har hjulpet andre og har prøvet at støtte andre moralsk. Så jeg syntes gruppen var for stor i starten, men jeg synes den blev fint til slut.”

Min observation: En af deltagerne talte at det var dejligt at have kontakt med andre kvinder. Da kvinder ofte behandler hinanden dårligt og kvinder bliver generelt behandlet dårligt i miljøet.

Tilhørighed giver deltagerne nye relationer. Med det ændres kommunikationsformen med en ny form social og empatisk kompetence som deltagerne må lære sig undervejs på turen. Ved siden af at bevidstgøre om betydningen af empati, giver terapien deltagerne mulighed for at udvikle andre sociale kompetencer. Det sker ved at terapien kan give deltagerne ord på det de føler, men også ved at bevidstgøre om nuancer ved og styrken i den sociale tilhørighed.

”Vi gik jo i 4-5 dage og så havde vi terapi 2-3 dage. At der gik så lang tid mellem at have de 2-3 dage med terapi, har været fint, for så har du tid til at tænke og tid til at samle dig. Men når terapien kommer, så er du klar for noget nyt for vi lærte hele tiden noget nyt.

”Terapeuten begyndte som irriterende, men det er også noget ondt og irriterende at kende på følelsen som er druknet i misbrug. Og det blev jo ikke bedre med rusen, så gruppeterapien har været en vigtig del af oplægget.”

De relationelle kompetencer som deltagerne udvikler, går parallelt med og danner basis for erfarede kompetencer. I overensstemmelse med Deweys erfaringslæring danner forbindelserne og oplevelserne grundlag for refleksion. Begge dele er nødvendige i erfaringslæring som grundlag for transformativ læring. Opdelingen af kompetencerne i undertemaerne følger opbygningen af erfaringslæring og dermed samtidig transformativ læring. Videre skaber opdelingen fokus på de forskellige momenter som deltagerne ser den største udvikling i, og den følger Veien ut mod selvbestemmelse for deltagerne.

6.3.2.2 Erfarede kompetencer

Deltagerne måtte på vandringsdelen tilpasse sig de rutiner og opgaver, som var med til at udvikle deres kompetencer. I de tilfælde kunne deltagerne se tilbage på aktiviteterne og de processerne de har været gemmen for at nå målet, altså reflektere over sine handlinger. Refleksionen bidrager til erkendelse af, hvorledes aktiviteten har givet deltagerne en slags flow og større mentalt udbytte. Dette kommer eksplicit til udtryk, når deltagerne taler sammen internt om selve oplevelserne. Jeg trækker disse slutninger både fra iagttagelser og interviewene. Set generelt fra et samfund er det ikke den store mestring eller udfordringer deltagerne udsættes for, men de rutiner som deltagerne lærer på turen giver dem en imidlertid en stærk fornemmelse af mestring af naturen, såsom at lave lejer og tænde bål.

”Her husker jeg nemlig på et tidspunkt var der var en deltager som ikke havde prøvet at tænde bål tidligere. Deltagerne ønskede nemlig selv at tænde bål, så sammen med en af de daglige bålansvarlige lykkedes det dem at tænde bålet”.

På det tidspunkt havde jeg ingen tanker rundt iagttagelsen over, siden at tænde bål er et naturligt element i alle friluftslivssammenhænge. I efterkant ser jeg, at hele turen giver sociale og faglige elementære erfarede kompetencer ved at deltagerne gør aktiviteter i det enkle friluftsliv, og ved at de snakker sammen om hvad de har fået til.

”Ja, som sagt var jeg med to slidsom ture. Den ene var jo ret op, og jeg var sådan at jeg kravlet op med mine hænder. Jeg gik og tænkte på hvordan i helvede skal jeg komme mig ned. For det det gik ikke at rulle ned og det var stenet, men Så kom du på toppen. Der følte mestring, men også nu har jeg min krop igen. Med knopper skrubsår og ondt i knæet og jeg ved ikke om det er vært det, men nu er jeg ikke som de andre som ikke har de plager. Det var det at jeg mestret, tålte mere end det jeg havde troet og klaret at stå i tingen. Jeg er blevet stærkest på tur”.

”Jeg har jo angst for det meste, det var den del med at være ny nægter og bølgerne kom på siden af skibet. Så bagud og så at der var en kæmpe monsterbølge, der kom som en væg. Hvor vi red på den bølge samtidig rouleret vi på at stå bak roret og så blive det så min tur. At han sagde ja nu det din tur kom og stil dig bag roret og jeg var nej nej og stred fuldstændig inden med mig for følte at jeg kommer jeg til at dø og drukne. Det fristede ikke, jeg skulle tage roret, men til slut måtte jeg stille mig der og det var så forfærdelig og jeg græd og jaaa var helt fra mig selv og så skete der bare noget. For jeg kunne ikke gå fra situationen og det var forbandet vanskelig at stå i den angst og spændinger. Det blev for meget så kroppen gav efter. Jaaa det blev sådan underlig okay så står jeg her og jeg måtte fokusere på båden og roret og vinde retningen og den overgivelse i mig selv og den rolige mægtige så stod der og skreg og jeg lo og så begyndt DEH at le det var mægtig mestring og glæde og kende på jeg vil ikke dø jeg vil faktisk ikke dø og det var så klar følelse og tanker som var forenet”

”Det jeg husker, var de sidste dage i kano jeg havde sådan en angst og stik i hjertet og fuldstændig urolig den sidste del af turen. Jeg havnet jo med den anden person og personen sat der ofkæftet og råbte og skældte som hun plejer at gør og jeg sad der stiv og troede at jeg skulle dø der også og så var det jeg ikke orket mere. Der var det også sådan mægtig og fik sådan en heftig følelse”.

Både små og store oplevelser undervejs på tur giver materiale til refleksioner for deltagerne, især selvrefleksioner. Selvrefleksionerne åbner for både selverkendelse og gryende selvspekt. De synes at bringe en form for værdighed inde i deltageres

selvopfattelse Deltagerne har måske ikke haft eller følt sådan en værdighed tidligere, men det bliver synliggjort på turen.

6.3.2.3 Egenstyrke som kompetence

Den erfarede kompetence skal forstås, som de oplevelser deltagerne føler og har erkendt at de har mestret. Deres oplevelser, de frustrationer og erfaringer som situation bringer, er både behagelige og ubehagelige. Egenstyrke skal forstås som den indre styrke og den kompetence deltagerne finder ved at indse og erkende deres egne styrker og svagheder.

”Aller værste hmmm.... På en måde var den bedste oplevelse også den værste. Det var da vi skulle over Slatfjellet. Der var den tungeste del som ikke var den værste, men ud fra formen var det den værste. Det var helt overvældende at stå oppe på toppen der. Du er ødelagt i kroppen, men du tænker yes. At gå fra bunden til at stå på toppen. Jaaa jeg synes det er stort omkring det ”

Observation: Under observationen var der et tidspunkt hvor jeg begyndte at lave en ske. I starten var folk meget nysgerrige over hvad jeg drev med. Efter nogle dage begyndte de at hjælpe mig i at lave den. Da folk så udviklingen af min ske, begyndte nogle at lave deres egne skeer. I realiteten var der mange som var begyndt at lave en ske, men som ikke fik fuldført opgaven”

Nogle af de værste oplevelser og de mest krævende er dem, som har givet deltagerne mest egen styrke. Dette kommer både til udtryk i interviewene og til dels i observationen. Det er tydeligt at de erfaringerne som bygges sten for sten under turen gradvist, øger deltagerens egenstyrke. Og det er jo svært vigtigt at bevare egenstyrken etter oplægget er afsluttet.

6.3.3 Behovet for selvbestemmelse

Under turen, når personlige relationen væltes om, er det åbenbart at deltagerne trænger til tryghed og rammer, altså at meget vægt lægges på tilfredsstillelse af de to forudgående behovene. Likevel fik deltagerne undervejs valget, om de ville blive og i den

sammenhæng stillet til ansvar over for deres handlinger og valg. Ud fra turens mål er det svært at uddelegere selvbestemmelse, og der var meget faste rammer for deltagerne.

6.3.3.1 *Selvbestemmelse under turen*

Mine observationer afslører, at deltagerne indenfor rammerne af turen har mulighed for at lave deres egen rutiner. Et eksempel er, at hver morgen var det ofte den samme person som lavede kaffe til alle deltagerne og lederne på turen.

”Det hårdeste... Ja, der blev jeg temmelig udslidt over fjeldet den første tur jeg var på for, havde jo 30 kilo over fjeldet og masser af godteri ikke noget tøj og mat. Det var over Saltfjeldet som var finest. For der havde jeg ikke så meget med og den ene dag var det utroligt varmt. Da løb jeg forvejen hvor jeg så lå og solet mig og fandt mit eget vand hvor jeg kunne bade i. Så det var enlig noget at det bedste”

Ubevidst synes deltagerne at søge en balance mellem de faste rammer og selvbestemmelse. Iagttagelserne viser mange situationer, hvor deltagerne får bestemme noget selv i aktiviteter. Deltagere kunne lave deres egne valg på turen og lære af konsekvensen af valgene, f.eks. i kano-padling, hvor deres handlinger har reel konsekvens. Interviewene tyder også på at deltagerne gradvis får mere frihed.

6.3.3.2 *Selvbestemmelse efter turen*

Efter turen er forbi kommer den virkelige prøve på, hvordan deltageren magter at håndtere den frihed de nu haver fået. Nå får selvbestemmelse essentiell betydning. Magter de at modstå fristelserne og tage egne valg omkring deres liv uden at blive dikteret af misbruget?

”...gik jo 100% nu og jeg har ikke nogen enlig - ikke noget angst for noget. Sidste tur var helt anderledes for der visste jeg ikke hvor jeg skulle og alle sådan nogle ting. Denne tur visste jeg akkurat hvor jeg skulle. Jeg visste hvor der var tungt eller lidt ikke så vældig tungt da. Øø Ja, jeg gik ligesom gennem alt jeg husker fra tidligere tur. Da vi havde skuespil igen, havde jeg ikke angst for noget længer.

Det var lidt whatever. Det er ikke noget værre end det. Så det var en vældig fin tur i forhold til den forrige både for angst og alt muligt mærkeligt.”

“Sådan en tur har gjort mig stærkere i mig selv trygger i mig selv vil jeg mene”

“I stedet for at ruse mig har jeg valgt at spise i stedet. Når man spiser, lægger man sig på, især når man ikke har lavet noget i lang tid. Jeg var i udgangspunktet i vældig dårlig form da jeg kom til Veien ut. Så jeg viste jo ikke at jeg kom til at mestre det med at gå ud i fjeldet. Så gjorde jeg jo det. Bare det at kunne gå fra A-B og se tilbage på hvor meget som lå bag mig både i kilometer, men også tid og det arbejde. Det var noget ganske stort det også. ”

I hvilken grad egenstyrken muliggør selvbestemmelse til at fravælge misbrug vil være afgørende om behandlingen gennem Veien ut vil give det ønskede resultat.

6.4 Opsummerende refleksion omkring kapitel 4 og 5

Analysen af iagttagelser og interviews gav en klarere forståelse af behandlingskonceptet til Veien ut og deltagerens oplevelse af at følge oplægget. Gennem at holde relevant teori op mod det analyserede datamaterialet, blev betydningen af deltagerens refleksioner efter turen endda klarere. Flere af teoriene fandt jeg frem til, mens jeg holdt på med iagttagelser, interviews og analyse. Brugen af og vinklingen på teoriene er dermed præget af hvilke perspektiver jeg mener at det analyseret datamaterialet efterspørger. Dette indebærer, at jeg anvender en metodologi som kombinerer fænomenologi og hermeneutik. Iagttagelser, som er et fænomenologisk greb om at inddrage sanseindtryk i en undersøgelse, og interviews har fået tale i udvikling af kategorier i analysen og i udvælgelsen af teoretiske perspektiver, noget jeg også mener er en fænomenologisk tilnærmelse. Samtidig har jeg brugt min forforståelse og mine erfaringer undervejs i undersøgelsen i fortolkninger af datamaterialet og valg af teoretiske perspektiver.

Analysen klargjorde vigtigheden af at identiteten er relationel og bidrog til at systematisere betydningsfulde relationer, som udvikles i Veien ut, slik det fremgik af både observationer og interviews. Videre mener jeg, analysen klargjorde at Veien er et projekt

der har til hensigt at omvælte deltagerens identitet for at gøre dem i stand til at afslutte sit misbrug, og hvad deltagerne selv oplever og reflekterer omkring dette oplæg. De udvalgte teorierne har gjort forbindelserne mellem deltagerens erfaringer og ændringer i deres læring og identitet tydelige. At kunne ændre sin identitet fra at være rusmisbruger til en person der kan afslutte misbruget synes både at forudsætte ændringer af præferencelaget og af kerneidentiteten. Ændringsprocessen synes også at forudsætte en bevægelse fra en konstant mental indstilling om at være misbruger til en ny mental indstilling om at kunne vokse ud af misbruget. Disse perspektiverne udviklet af Illeris og Dweck klargør forudsætninger for ændring og transformativ læring. Processen som beskriver Veien ud af misbruget synes jeg bedst kan forstås gennem selvbestemmelsesteorien, rigtignok vendt op ned.

Selvbestemmelsesteorien, sådan som jeg har anvendt den i kapitel 5.3, begynder med tilfredsstillelse af behovet for tilhørighed påfulgt af behovet for realiseret kompetence gennem mestring. Tilfredsstillelsen af behovet for tilhørighed er ikke bare psykologisk i snæver forstand, men i høj grad socialt, samfundsmæssig og fænomenologisk, for eksempel når det gælder forholdet til natur. Realisering af kompetence gennem mestring har måske størst psykologisk betydning. Til sammen danner tilfredsstillelsen af disse behovene grundlag for at udløse indre motivation. Opbygning af egenstyrke synes samtidigt at være afgørende for at den indre motivation skal være ved og være stærk nok til at deltageren magter at stå ved valget om at afslutte misbruget. Selvbestemmelse synes at være endepunktet som oplægget sigter henimod. Kun gennem at bestemme sig for at fastholde valget kan deltagerne afslutte misbruget.

I dette kapitel har jeg bygget en sammenhængende forståelse af konceptet for Veien ud og sat perspektiver på deltagerens oplevelser og refleksioner omkring oplægget. I den påfølgende diskussion vil jeg drøfte, hvad som er forudsætninger for at et sådan oplæg skal have ønsket effekt, hvad som kan være fordeler ved denne type oplæg og hvad som kan være udfordringer.

7 Diskussion:- Kan oplægget vise vejen ud af misbrug og hvordan

Som vist i bilag 2 i kapitel 10.2 bygger Veien ut behandlingen op i tre forskellige faser. I denne opgave har fokus været rettet mod fase 1. I begyndelsen af første fase bliver deltagerne isoleret fra deres tidligere miljø, derefter begynder en proces med at opbygge nye og positive relationer for deltageren. I tillæg lægges det til rette for at opbygge kompetencer og selvtillid som kan give deltageren tro på et liv uden misbrug. Terapien hjælper deltagerne i anerkendelse af deres misbrugsproblem, med at tilgive sig selv og med at overkomme udfordringerne med at stoppe deres misbrug. Turen foregår over en længere periode, hvor der bliver vekslet mellem vandring og faste overnatningssteder. Efter vandringsetapen kommer sejletapen, der har til hensigt at give deltagerne nye og spændende oplevelser, der både kræver at tage ansvar og at vise tiltro. Når de så ankommer tilbage til behandlingscenteret til Veien ut er de stadig isoleret, men deltagerne kan søge om at tage ferie fra behandlingsoplægget. Det viser sig så at være en af de største prøvelser for deltagerne. Da fravalgte at komme tilbage fordi de ved at de er for svage til at modstå fristelserne. Deltagerne må også fravælge de dårlige relationer fra fortiden og holde på det nye sociale netværk de har opbygget på Veien t.

I det følgende vil jeg tage for mig udvalgte begreber jeg gennem den forudgående analyse og diskussion af teori i forhold til analyse om empiri, har fundet at være essentielle for behandlingsoplægget: relationsomvæltning, terapi, hård kærlighed, oplevelser, tiltro/ansvar, egenstyrke og selvbestemmelse. At udlede essenser er selve essensen i fænomenologisk fremgangsmåde. Begreberne kan oplyse og koncentrere ideerne bag oplægget og foranstaltningerne som gøres undervejs for at gøre deltagerne i stand til at afslutte misbruget. Jeg knytter begreberne til væsentlige fund i undersøgelsen, som jeg har gjort rede for i tidligere kapitler. Så vil jeg diskutere behandlingsoplægget, sådan jeg nu forstår det, i forhold til relevant forskning om lignende behandlingsoplæg.

7.1 Essentielle begreber for behandlingsoplægget til Veien ut

Med relationsomvæltning mener jeg brud på de gamle relationer, som deltagerne havde, og opbygningen af nye. Oplevelserne giver deltagerne erfaringer, der bruges som

grundlag for refleksion, der igen anvendes i udvikling og genopbygning af deres egen identitet. Egenstyrke er en indre styrke som Veien ut lægger op til at deltagerne skal bygge op for at kunne finde og fastholde viljen til at stoppe et misbrug.

7.1.1 Relationsomvæltning

Relationsomvæltning synes at være fundamentet for ændringsprocesserne, sådan jeg ser det. Omvæltningen finder sted fra start og nogle uger fremover i behandlingsoplægget til Veien ut. Gamle venner, familie, mobiltelefon, rusmidler og rutiner tages bort. Nye relationer føres ind, relationer til lederne, til andre gruppedeltagere, til friluftsliv som heldøgnsvirksomhed, til forskellige friluftslivsaktiviteter og gennem dagligt samvær under turen. Omvæltningen åbner mulighed til at kunne begynde på nyt og til at blive kendt med sig selv og andre på nye og energigivende måder. Hvis tilrettelægningsen er god, kan deltagerne opleve sikkerhed og tillid. Udfordringerne kan for eksempel være sorg, frustration, angst og vrede på grund af tap af relationer, fysisk og psykisk abstinens i mangel af rusmidler, oplevelse af at være mislykket og fremmed i nye sammenhænge og dannelse af nye og dårlige relationer.

7.1.2 Terapi

Terapi og teknikkerne fra 12 trins programmet er med til at deltagerne åbner op for at erkende deres udfordringer og hjælper dem med at sætte ord på deres oplevelser. Det skaber også et mål for deltagerne at arbejde for at opnå de 12-trin fra bilag 10,1. På turen bliver deltagerne ført gennem en indre rejse med hjælp af terapien. Dagene med intensiv terapi synes at være de vigtigste. Terapien giver deltagerne mulighed for at udvikle deres sociale kompetencer, for at styrke sammenholdet, for at hjælpe med at fravælge dårlige sociale forbindelser og for at kunne skabe egne mål for udvikling. Udfordringer ved terapien er at det kan blive en negativ relation til alt selvransagelsen under terapien, at det intense oplæg kræver meget af terapeuten og at isolationen opbrydes hyppig.

7.1.3 Hård kærlighed

Hård kærlighed knyttes til at oplægget med deltagerne synes at kræve faste rutiner med tydelige krav om at rutinerne overholdes. alligevel går det frem at kravene er stærke for

at hjælpe og støtte deltagerne. Lederne kan være meget strenge over for deltagerne, men nogle af deltagerne ser konsekvente regler som noget positivt der fastholder dem på turen og forhindrer dem i at give let op. Gennem hele turen iagttog jeg at lederne var strenge, men under sidste del af turen var der mindre styring. Støtten kan bidrage til at deltagerne holder sig på turen da det er færre muligheder for at afslutte deltagelsen og hjælper også deltagerne til selv at udvikle disciplin. Ulemperne er at denne teknik ikke virker for alle. Den autoritære linje bygger på en hårfin grænse mellem at deltagerne føler at det er en retfærdig streng tone og at den opleves uretfærdig. Da grænsen opleves forskellig, kan der også komme konflikt mellem lederne og deltagerne så de begynder at bekæmpe hinanden.

7.1.4 Oplevelser

Gennem hele turen oplever deltagerne nye forhold. Det giver mulighed for erhvervelse af nye erfaringer og kompetencer, der ofte udløses gennem at møde og løse udfordringer. Oplevelserne fra at sejle kano og vandre på tur over flere dage er nye for de fleste, men også udøvelse af enkelt friluftsliv gennem at lave bål og overnatte ude er ukendt for mange deltagere. Oplevelserne giver deltagerne mulighed for at udforske sig selv og se, hvordan de handler i forskellige situationer. De ukendte situationer som deltagerne bliver sat i, giver dem selvindsigt i hvem de er, som mennesker og også, hvem de kan blive. Dette giver mulighed for refleksion og selvrefleksion. Livsglæde opstår også i at opleve nye og spændende aktiviteter, som kan forstås som en slags livskompetence. Oplevelserne kan således give livsglæde, indre udvikling, ulige kompetencer, mestring, egenstyrke og erfaring af tilhørighed. Negative eller for voldsomme oplevelser kan imidlertid skabe angst, svække selvtilliden og tiltroen til lederne.

7.1.5 Tiltro og ansvar

På turen får deltagerne også ansvar for egen terapi og for forskellige gruppeaktiviteter. På sejladsen skiftede ansvaret for at styre og navigere. Ansvaret er forbundet med at udvikle tiltro til sig selv i at klare opgaverne tilfredsstillende, men drejer sig også om tiltro til andre deltagere og leder. Ved at leder og andre deltagere viste tiltro til deltageren, måtte han/hun tage ansvar overfor gruppen og egne handlinger. Den tiltro til deltagerne som lederne giver, afspejler for deltagerne deres egen værdi i gruppen. Deres samarbejde

viser hvad de kan gøre kollektivt. Det fællesskab kan dog nedbrydes, hvis ansvaret som pålægges deltagerne bliver for stort og de fejler eller at deltageren ikke opfylder det ansvar som er blevet givet.

7.1.6 Egenstyrke

Egenstyrke bliver næret og opbygget gennem hele turen, men det er ved afslutningen af turen egenstyrke bliver vigtigst. Da har deltagerne gennemlevet udfordringer og oplevelser som forhåbentligvis har givet dem tiltro til sig selv og en mental styrke som gør dem i stand til at overkomme udfordringer. Egenstyrken kan ses som den mentale styrke, deltagerne har fået gennem turen. Optimalt kan egenstyrke give deltagerne et stærkere selvbillede og en tro på, at de har egenskaber som har værdi som menneske. Selvtilliden vil med dette øges og kunne føre til ændring af præferencelaget og også kerneidentiteten. En udfordring kan være at deltagerne får et malplaceret syn på egne evner og tager unødvendige risici. Hvis deltagerne også ser sig selv som stærke, men så falder tilbage til dårlige rutiner ved hjemkomst, kan den negative reaktion blive forstærket.

7.1.7 Selvbestemmelse

Deltagernes valg undervejs i oplægget er vigtige for dem selv, men det er efter behandlingen er afsluttet hvor de må vælge hvem de er, hvem de vil være og hvordan deres fremtid kan blive. Afslutningen af turen åbner for store og betydningsfulde valg for deltagerne. Kan de holde ferie for behandlingen, eller må de blive på behandlingscentret. Når deltagerne magter at gøre selvstændige valg, synes motivationen for at stoppe misbruget at øges. Det handler også meget om selvindsigt for at vide, hvor man befinder sig i behandlingen. Selvbestemmelse kombineret med de positive muligheder beskrevet over for de andre begreberne kan udløse motivation, frihed, egen styrke og mental vækst og føre til ændringer af egen identitet. Deltagere som ikke ønsker ændring eller ikke ser eget potentiel og tager forkerte valg vil have store problemer med at ændre sin identitet som misbruger.

Til syvende og sidst er det deltageren selv som må beslutte sig for at afslutte misbruget. Dette er selvfølgelig svært krævende, men Veien ut kan forstås som en nødvendig

omvæltning, der i behandlingen giver ulige støttestrukturer for at bygge deltageres egen styrke som kan gøre dem i stand til at afslutte deres misbrug gennem selvbestemmelse.

7.2 Relevant forskning

I dette underkapitel går jeg gennem konklusioner fra andre lignede oplæg. Det gøres for at holde resultaterne og fundene i denne opgave op mod andre fund, resultater og konklusioner.

”Etter deltagelse i FIRE¹¹ opplever de en større grad av både mestring, tilhørighet og delaktighet. Betydningsfulle faktorer har endret seg i positiv retning om man ser det i et helsefremmende perspektiv. En tredel av medlemmer mente at FIRE som et ettervernstilbud er et godt supplement i livet for flere i målgruppen. Etter deltagelse i FIRE opplever de en større grad av både mestring, tilhørighet og delaktighet. Betydningsfulle faktorer har endret seg i positiv retning om man ser det i et helsefremmende perspektiv. En tredel av medlemmer mente også at FIRE hadde bidratt til denne endringen (Sellereite et al., 2019, s. 49)

Sellereite et al. tager for sig et lignede koncept som oplægget på Veien ut. Resultaterne har mange fællestræk med fundene i min undersøgelse. Der er tale om betydningen af tilhørighed, aktiv deltagelse, socialisering og mestring. Der fortælles dog at der var en 14 procentdel af de 142 som ikke så en positiv indvirkning. Noget som minder om, hvad mine deltagere fortalte om at oplægget ikke er for alle. I lyset af mine egne iagttagelser omkring frafald i Veien ut, synes det som nogle deltagere ikke ser værdien i at være aktiv i naturen. Deltagerne på Veien ut har en grundtanke om, hvad de kommer til at gå gennem, men realiteten kan være for stor omvæltning for nogle af deltagerne.

”Opphold i natur kan se ut til å styrke vår evne til tilstedeværelse og stressmestring, både teoretisk og erfaringsmessig. Friluftsterapi synes å være en allsidig arena for å kunne utøve og få helsefremmende effekter, både fysisk,

¹¹ FIRE – Stiftelsen Ett skritt videre er et ettervernstilbud innen frivillig sektor, for mennesker med helseproblemer knyttet til bruk av rusmidler og/eller psykiske lidelser (Sellereite, Haga & Lorås, 2019)

psykisk og sosialt. Det er samtidig et verktøy i arbeidet med mennesker med utfordringer som er meget kostnadsbesparende.”(Snøtun, 2016, s. 49)

Lighederne mellom fundene og konklusjonene i min undersøgelse og undersøgelsen ovenover som fokuserer mere på stressmestring, er tydelig. Tilstedeværelse og stressmestring er kun andre begreber på de opplevelser mine informanter fortæller om.

” This “therapy” tends to make them more active, connected to people and society, engaged with natural places and eat healthier foods. These interactions, even as an adult, often result in lower blood C-reactive proteins and cortisol levels. As a result, children and adults who interact with nature and natural settings tend to be members of groups and volunteer more, have higher self-esteem and better mood, keep learning, and continue regularly to engage with nature and be more resilient to stress.”(Summers & Vivian, 2018, s. 8).

Ecoterapi er beslægtet med denne oppgave ved at undersøke effektene av aktiviteter i naturen. Begrebet egenstyrke kan læses av citatet ovenover i tillegg til andre av begreberne jeg har funnet vassentlige for Veien ut. Andre arenaer som også har fokus på friluftsliv vægtlægger de samme positive helsefremmende effekter som i denne oppgave. Jensen (2010) diskuterer hvordan friluftsliv kan brukes i skolen for at oppbygge mestring og social interaksjon. I resultatene ses mange av de samme effekter og en positiv forandring i elevene.

Jeg har ikke tidsmessigt været i stand til at utføre en uttømmende undersøgelse av relevant forskning. Det har også været vanskelig at finde forskningsresultater om lignende opplæg som Veien ut. Det lille udvalg jeg har diskutert over, tyder på at det jeg har kunnet konkludere i store træk, er i samsvar med andre undersøgelser.

8 Konklusion

Analysen systematiserede fund fra iagttagende medvirkning og kvalitative interviews. På baggrund af analysen var hensigten med diskussionen at udlede og klargøre sammenhængene mellem idegrundlaget bag behandlingsoplægget til Veien ut og processen misbrugerne går gennem undervejs med udøvelse af friluftsliv kombineret med terapi. I indledningen viste jeg til at Veien ut har højere gennemførlingsgrad end mange andre behandlingsoplæg for misbrugere. Det inspireret mig til at følge Veien ut på tur og lave denne undersøgelse.

Teori- og perspektivvalget kom i stor grad til i dialog med det jeg iagttog og fandt ud af mens jeg var på tur og derefter reflekterede over. Gradvis blev det tydeligt at oplægget i stor grad drejede sig om opbygning af støttestrukturer under turen i forholdet til naturen, til andre deltagere, til leder og til terapeut. Støttestrukturene havde til hensigt at kunne give deltageren egenstyrke til at kunne foretage det antagelig vigtigste valg i livet, at vælge misbruget fra. Derfor valgte jeg teorier knyttet til identitet, mental indstilling, tilhørighed og selvbestemmelse, som udfylder hverandre i forhold til at sætte perspektiv på behandlingsoplægget til Veien ut og til grundlaget for at kunne gøre det store spring, til at afslutte misbruget.

Veien ut er bygget op og drevet af tidligere misbrugere som har erfaring med hvad som skal til for at afslutte misbruget. Dermed kender arrangørerne, mere end andre fagfolk, på kroppen hvad deltagerne går gennem undervejs. De synes at have kendskab til den hårde kærlighed som kan give deltagerne, rammer til at bygge tilstrækkelig egenstyrke til at afslutte misbruget. Denne tilnærmelse fører imidlertid til at oplægget balancerer på en knivsæg. Hvis deltageren har oplevelse af flere nederlag, eller ikke magtet at identificere sig med aktiviteter og værdier i det enkle friluftsliv, kan faldet ned være større end om han/hun ikke overkomme at gennemføre et mere ordinært behandlingsoplæg. Veien ut er et risikoprojekt, og et afgørende spørgsmål er om oplægget stiller nødvendige krav for at en misbruger skal blive i stand til at afslutte sit misbrug. Dersom det er et selvstændigt, eksistentielt valg som må til for at afslutte misbruget, bliver det til syvende og sidst op til deltageren selv. "You can't win them all".

Det er ikke bare rusmisbrugere som slider med identitetsvalg og genopbygning af identitet i vor tid. Hovedprincipperne for behandlingsoplægget synes at være overførbart til en række andre grupper som kæmper med identitetshåndtering og identitetsudvikling, for eksempel ungdommen med sociale udfordringer og langtids arbejdsledige, men også grupper med andre former for afhængighed, som for eksempel spiseforstyrrelser, dataafhængighed og ludomani. Jeg synes der fremkommer interessante og overførbare essenser i oplægget i diskussionen, for eksempel knyttet til relationsomvæltning og hård kærlighed. Det kan trænges styrke for at overkomme de psykiske strukturer som følger af langvarig afhængighed eller oplevelse af utilstrækkelighed. Udformningen af behandlingsoplægget må tilpasses brugergruppens kendetegn.

Fundene som er blevet redegjort for i de to analysekapitler og jeg har udarbejdet en fænomenologisk syntese af i diskussionen, kan udforskes videre på forskellige måder. Det ville være interessant at sammenligne behandlingsoplægget for og resultaterne i Veien ut med andre typer behandlingsoplæg. Det kan også være aktuelt at undersøge i hvilken grad længden af turen giver udslag på resultaterne. Mine iagttagelser tyder på at væsentlige ændringer blandt deltagerne indtraf efter omkring tre uger. Det kan også være aktuelt at koble de teoretiske perspektiver jeg har valgt med perspektiver jeg bare har strejft indenom i denne opgave, for eksempel biophiliahypotesen og neurologiske perspektiver.

Jeg påpeger at Veien ut, efter min vurdering, er et risikoprojekt. Derfor er det af interesse at undersøge årsagerne til frafald nærmere. Ved at undersøge fortællingerne til dem som har faldet fra, kunne man udvide vores forståelse af frafald og begrundelsen for det. Dette kan for eksempel give mulighed til at justere den hårde kærligheden eller andre dele af oplægget sådan at frafaldet mindskes. Det kan være af interesse at undersøge om lignende aktiviteter på andre arenaer, som for eksempel indendørs klatring eller mountainbike, kan have lignende effekter som turen Veien ut arrangerer. Men også helt andre aktiviteter udenom enkelt eller moderne friluftsliv kan undersøges.

På tros af forbehold, indvendinger og alternative ideer i konklusionen, må jeg vedgå at jeg er imponeret og berørt af at have fulgt Veien ut. Oplægget betyder svært meget for mange deltagerne og har hjulpet dem til at få et helt andet og mere positivt selvbillede. Flere synes at have blevet i stand til at tage det store valg – at afslutte deres misbrug.

9 Litteraturliste

- Aakervik, A. O., Haugaløkken, O. K., Johnson, R. T. & Johnson, D. W. (2006). *Samarbeid i skolen : pedagogisk utvikling - samspill mellom mennesker* (4. rev. utg. utg.). Namsos: Pedagogisk psykologisk forl
- Anonyme Alkoholikere. AAs gjenreisningsprogram. Hentet 3. Juni 2019
- Anonymous. (2007). Ecotherapy. *Journal of Public Mental Health*, 6(2), 52-53.
- Antonovsky, A. & Lev, A. (2000). *Helbredets mysterium : at tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reitzel Forlag.
- Arnesen, L. & Gangdal, J. (2005). *Motivasjon & mestring : fra drøm til virkelighet*. Oslo: Aschehoug.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.
- Bandura, A. J. E. C., NJ. (1986). Social foundations of thought and action, 1986.
- Barton, J. & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis, *44*(10), 3947-3955.
- Bechtel, R. & Churchman, A. (2002). *Handbook of environmental psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Blum, K., Braverman, E. R., Holder, J. M., Lubar, J. F., Monastra, V. J., Miller, D., ... Comings, D. E. J. J. o. p. d. (2000). The reward deficiency syndrome: a biogenetic model for the diagnosis and treatment of impulsive, addictive and compulsive behaviors, *32*(sup1), 1-112.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M. & Pullin, A. S. J. B. p. h. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments, *10*(1), 456.
- Brandsæter, T. Z. (2011). *Hvorfor og hvordan kan fysisk aktivitet og trening være en nyttig del av behandlingen av rusavhengige?* Høgskolen i Molde.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P. & Daily, G. C. J. A. o. t. N. Y. A. o. S. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health, *1249*(1), 118-136.
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2015). *InterViews : learning the craft of qualitative research interviewing* (3rd ed. utg.). Thousand Oaks, Calif: Sage.
- Brorson, H. H., Arnevik, E. A., Rand-Hendriksen, K. & Duckert, F. J. C. p. r. (2013). Drop-out from addiction treatment: a systematic review of risk factors, *33*(8), 1010-1024.
- Ciaramicoli, A. P., Ketcham, K. & Carlsen, C. (2000). *Innlevelse gir styrke : ved å utvikle dine evner til empati vil du få et rikere og mer harmonisk forhold til andre mennesker*. Oslo: Egmont Hjemmets bokforl
- Costa, C. & Murphy, M. (2015). *Bourdieu, habitus and social research : the art of application*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Finna flow : den vardagliga entusiasmens psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Dahlberg, K., Dahlberg, H. & Nyström, M. (2008). *Reflective lifeworld research* (2nd ed. utg.). Lund: Studentlitteratur.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, N.Y: University of Rochester Press.
- Dweck, C. S. & Poulsson, P. H. (2007). *Mental vekst : et positivt tankemønster - den nye psykologien for å lykkes*. Oslo: Damm.

- Elliot, A. J., Church, M. A. & Geen, R. (1997). A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218-232. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.218>
- Fitzpatrick, M. (2006). Nature therapy. *The British journal of general practice : the journal of the Royal College of General Practitioners*, 56(533), 977.
- Fred Holsten, p., Poul Videbech, professor i psykiatri, ledende overlæge. (2012). Posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Hentet Hentet 14. oktober 2019
- Gjersing, L. R. & Amundsen, E. J. (2018). Narkotika i Norge. I.
- Gjøsund, P. & Huseby, R. (2015). *To eller flere : basiskunnskaper i gruppepsykologi* (4. utg. utg.). Oslo: Cappelen akademisk forl.
- Gjøtterud, S. M og E. Krogh 2016. *Virksomheten først og andre yrkesdidaktiske prinsipper i naturbruk. Kompendium*. Ås: Seksjon for læring og lærerutdanning, Institutt for matematiske realfag og teknologi, Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., Barton, J. L. J. E. p. & medicine. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all, 2(1), 3.
- Griffiths, M. D. & Hunt, N. J. P. r. (1998). Dependence on computer games by adolescents, 82(2), 475-480.
- Halse, J. (2018, 4. mai). ADHD. Hentet Hentet 14. oktober 2019
- Hartig, T. (2007). Three steps to understanding restorative environments as health resources. I *Open space: People space* (s. 183-200). Taylor & Francis.
- Hassmen, P., Koivula, N. & Uutela, A. J. P. m. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland, 30(1), 17-25.
- Helene Jensen, L., Strande, A. L., Husebø, D., Møller, E., Fosslund, B., Lund Johannessen, Ø., ... Strangstadstuen, S. (2017). *Aksjonsforskning i Norge: Teoretisk og empirisk mangfold* Cappelen Damm Akademisk/NOASP (Nordic Open Access Scholarly Publishing).
- Hiim, H., Keeping, D. & Hippe, E. (2009). *Undervisningsplanlegging for yrkesfaglærere* (3. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Howard, J., Gagné, M., Morin, A. J. S. & Van Den Broeck, A. (2016). Motivation profiles at work: A self-determination theory approach. *Journal of Vocational Behavior*, 95-96, 74-89. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.07.004>
- Howe, A., Høium, K., Kvernmo, G., Knutsen, I. R., Askerøi, E., Kokkersvold, E. & Kvernmo, G. A. (2005). *Studenten som forsker i utdanning og yrke : vitenskapelig tenkning og metodebruk* (bd. 4/2005). Lillestrøm: Høgskolen i Akershus.
- Illeris, K. (2013). *Transformativ læring og identitet*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Illeris, K. (2014). Transformative Learning and Identity. *Journal of Transformative Education*, 12(2), 148-163. <https://doi.org/10.1177/1541344614548423>
- Illeris, K. (2018). A comprehensive understanding of human learning. I *Contemporary theories of learning* (s. 1-14). Routledge.
- Illeris, K. & Nordgård, Y. (2012). *Læring*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Jensen, M. (2010). Friluftsliv som arena for sosial læring og mestring i alternative skoletiltak. I. Bø i Telemark: M.Jensen.
- Kahn, P. H., Jr. (2011). *Technological Nature : Adaptation and the Future of Human Life*. Cambridge, UNITED STATES: MIT Press.
- Karl Hårbøl, J. S., Henning Spang-Hanssen ((red.), 1999). intentionalitet i Dansk Fremmedordbog, 2. udg. Hentet 3. December december 2019

- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O. & Tyrväinen, L. J. J. o. e. p. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being, *37*, 1-7.
- Kristiansen, D. L. (2014). *Nye muligheter. En eksplorativ studie av deltakeres opplevelse i musikkterapigruppe innen rusbehandling.*
- Krogh, E. 2017. *Hvordan og hva aksjonsforskning kan bli til.* I Gjøtterud, S., Hiim, H., Husebø, D. Jensen, L. H., Steen-Olsen, T. H. og Stjernstrøm, E. (red.). *Aksjonsforskning i Norge. Teoretisk og empirisk mangfold.* Oslo: Cappelen Damm, s. 113-132.
- Krogh, T. (2009). *Hermeneutikk : om å forstå og fortolke.* Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvarv, S. (2014). *Vitenskapsteori : tradisjoner, posisjoner og diskusjoner (2. utg. utg.).* Oslo: Novus.
- Lægreid, S. & Skorgen, T. (2006). *Hermeneutikk : en innføring.* Oslo: Spartacus.
- Lægreid, S., Skorgen, T. & Hagen, E. B. (2001). *Hermeneutisk lesebok.* Oslo: Spartacus.
- Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., ... Deuschle, M. J. N. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans, *474(7352)*, 498.
- Lee, A. C. & Maheswaran, R. J. J. o. p. h. (2011). The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence, *33(2)*, 212-222.
- Lerø, A. ((2018,19. november)). poliklinisk. Hentet Hentet 14. oktober 2019
- Lewis, M. & Staehler, T. (2010). *Phenomenology : an introduction.* London: Continuum.
- Lillesletten, H. S. (2012). *Friluftsliv og rusmisbruk: kva effekt har bruk av friluftsliv i rehabilitering av rusmisbrukarar?*
- Linda Stgnes, E. V. D. B. J. I. M. D. G. (2012). *Environmental Psychology* United States: Wiley-Blackwell.
- Lynch, W. J., Peterson, A. B., Sanchez, V., Abel, J., Smith, M. A. J. N. & Reviews, B. (2013). Exercise as a novel treatment for drug addiction: a neurobiological and stage-dependent hypothesis, *37(8)*, 1622-1644.
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., Dolliver, K. J. E. & behavior. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature, *41(5)*, 607-643.
- McLeod, S. J. S. p. (2007). Maslow's hierarchy of needs, *1*.
- Meberg, A. K. (2017). *Drop-out og drop-in i rusbehandling: hvor mange dropper ut og hvor mange kommer tilbake?* The University of Bergen.
- Meehl, P. E. (1954). Clinical versus statistical prediction: A theoretical analysis and a review of the evidence.
- Merleau-Ponty, M. (1999). *Om sprogets fænomenologi : udvalgte tekster.* København: Gyldendal.
- Merleau-Ponty, M., Landes, D. A., Carman, T. & Lefort, C. (2012). *Phenomenology of perception.* London: Routledge.
- Mørland, J. (2015, Hentet 10. oktober 2019 <https://sml.snl.no/opioider>). opioider. I(2015 utg.). Store medisinske leksikon: Store medisinske leksikon.
- Mørland, J. (2018, 20. februar). Abstinens. I. <https://sml.snl.no/abstinens>: Store medisinske leksikon.
- Morstad, E. B. (2011). Natur og friluftsliv i rehabilitering - en kartleggingsstudie. I: Norwegian University of Life Sciences, Ås.
- Næss, A. (1988). Self-realization : an ecological approach to being in the world. I(s. [19]-30). Philadelphia, Pa.: New Society Publishers, cop. 1988.

- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B. & Deci, E. L. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266-284. <https://doi.org/10.1006/jesp.1999.1382>
- Organization, W. H. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines* Geneva: World Health Organization.
- Ottosson, J. & Grahn, P. (2008). The Role of Natural Settings in Crisis Rehabilitation: How Does the Level of Crisis Influence the Response to Experiences of Nature with Regard to Measures of Rehabilitation? *Landscape Research*, 33(1), 51-70. <https://doi.org/10.1080/01426390701773813>
- Paluska, S. A. & Schwenk, T. L. J. S. m. (2000). Physical activity and mental health, 29(3), 167-180.
- Pasanen, T. P., Tyrväinen, L. & Korpela, K. M. (2014). The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature, 6(3), 324-346. <https://doi.org/10.1111/aphw.12031>
- Pedersen, M. U. (2005). *Udvikling af misbrug og afhængighed af rusmidler*. Aarhus: Aarhus University Press.
- Peponis, J., Wineman, J., Bechtel, R. & Churchman, A. (2002). *Handbook of environmental psychology*. I: New York, NY: Wiley.
- Peter H., J. K. (2011). *Biophilia*. Cambridge, Massachusetts; London, England: Cambridge, Massachusetts; London, England: The MIT Press.
- Pretty, J., Griffin, M., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M. & South, N. J. C. R. N. (2005). A countryside for health and wellbeing: the physical and mental health benefits of green exercise—executive summary.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. J. I. j. o. e. h. r. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise, 15(5), 319-337.
- Remme, J. H. Z. (2011). Katrine Fangen: Deltagende observasjon, 2. utgave. *Norsk antropologisk tidsskrift*, 22(3-4), 267-268.
- Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K. & Øverland, S. J. M. h. i. N. R. f. h. w. f. n. g. d. r. (2018). Psykisk helse i Norge, 18.
- Ricœur, P. & Thompson, J. B. (1981). *Hermeneutics and the human sciences : essays on language, action and interpretation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory : basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (2001). *Emotion, Social Relationships and Health*. Cary, UNITED STATES: Oxford University Press.
- Ryssdal, C. (2003). *Flow theory - om opplevelse av aktiviteter*.
- Schiermer, B. (2013). *Fænomenologi : teorier og metoder*. København: Hans Reitzel.
- Seed, J. (1988). *Thinking like a mountain : towards a council of all beings*. Philadelphia, Pa: New Society Publishers.
- Sellereite, I., Haga, M. & Lorås, H. (2019). Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 16(01), 39-51. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2019->
- Sheldon, K. M., Williams, G. & Joiner, T. E. (2003). *Self-determination theory in the clinic : motivating physical and mental health*. New Haven: Yale University Press.
- Skoric, M. M., Teo, L. L. C., Neo, R. L. J. C. & behavior. (2009). Children and video games: addiction, engagement, and scholastic achievement, 12(5), 567-572.

- Skutle, A., Buvik, K. & Iversen, E. (2009). Et glass vin etter jobben?": Rusmiddelvaner i det kvinne-dominerte arbeidslivet.
- Snøtun, L. M. B. (2016). Å bli rusa på livet – Perspektiver fra terapeutens ståsted om friluftslivets betydning som helsefremmende metode mot rusavhengighet. I: Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Snow, D. A. & Benford, R. D. J. F. i. s. m. t. (1992). Master frames and cycles of protest, *133*, 155.
- Steffensen, I. (2014). *Hvordan påvirker psykisk helse og selvopplevd velvære rusatferd 6 måneder etter utskrivelse fra rusbehandling kontrollert for demografiske variabler? En kvantitativ studie* UiT Norges arktiske universitet.
- Steg, L., Steg, L. M., van Den Berg, A. E. M. & de Groot, J. I. M. M. (2012). *Environmental psychology an introduction*. S.l.]: S.l. : WILEY.
- Stokols, D. & Altman, I. (1987). *Handbook of environmental psychology* (bd. 2)Wiley.
- Strandkleiv, O. I. (2006). *Motivasjon i praksis : håndbok for lærere*. Oslo: Elevsiden DA.
- Summers, J. K. & Vivian, D. N. (2018). Ecotherapy - A Forgotten Ecosystem Service: A Review. *Frontiers in psychology*, *9*, 1389. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01389>
- Thøgersen, U. (2004). *Krop og fænomenologi : en introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi*. Århus: Systime Academic.
- Tordsson, B. (2010). *Friluftsliv, kultur og samfunn*. Kristiansand: Høyskoleforl.
- Vasiliou, V. & Nebert, D. W. J. H. g. (2005). Analysis and update of the human aldehyde dehydrogenase (ALDH) gene family, *2(2)*, 138.
- Vifladt, E. H., Hopen, L., Berg, K. A. & Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring ved kronisk, s. (2004). *Helsepedagogikk : samhandling om læring og mestring*. Oslo: Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring ved kronisk sykdom.
- Vikene, O. L. J. T. f. p. h. (2012). Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluftsliv, *9(4)*, 345-353.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Zinberg, N. E., Harding, W. M. & Apsler, R. J. J. o. d. i. (1978). What is drug abuse? , *8(1)*, 9-35.

10 Bilag

10.1 Bilag 1 12-trins prinsippet

AAs gjenreisningsprogram

Kjernen i det foreslåtte programmet for personlig gjenreisning er i **De Tolv Trinn** som er basert på erfaringene fra de første medlemmene i vårt fellesskap:

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor alkohol, og at vi ikke lenger kunne mestre våre liv.
2. Vi kom til å tro at en Makt større enn oss selv kunne bringe oss tilbake til sunn fornuft.
3. Vi bestemte oss til å overlate vår vilje og vårt liv til Guds omsorg, *slik vi selv oppfattet Ham*.
4. Vi foretok en fryktløs og grundig moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet, ærlig og utilslørt, våre feil for Gud, for oss selv og et annet menneske.
6. Vi var helt innstilt på å la Gud fjerne alle disse feilene i vår karakter.
7. Vi ba Ham ydmykt om å fjerne våre feil.
8. Vi satte opp en liste over alle dem vi hadde gjort vondt mot og ble villige til å gjøre alt sammen godt igjen.
9. Vi gjorde opp med disse menneskene når det var mulig å gjøre det uten å skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med selvransakelsen, og når vi hadde feilet, innrømmet vi det uten å nøle.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å styrke vår bevisste kontakt med Gud, *slik vi selv oppfattet Ham*, og ba bare om å få vite Hans vilje med oss og kraft til å utføre den.
12. Når vi hadde hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, prøvde vi å bringe dette budskapet videre til alkoholikere og praktisere disse prinsippene i all vår gjerning.

10.2 Bilage 2 Veien ut

Fase 1

Del 1, padling og bli kje

Etter gjennomført forvern drar deltagerne og teamet ut på den 3 måneder lange ekspedisjonen. De første 10 dagene etablerer de gruppa, trygging og tilhørighet. Terapien starter. De er ute og padler i kano, setter opp camp, og trener på å lage bål, sette opp telt, lage mat, hvordan ta vare på utstyr etc.

Del 2, vandringen

Alle deltagere bærer sitt eget utstyr, klær og mat i sine sekker. Starter vandringen fra Namsvannet i Nord-Trøndelag. De går over Børgefjell inn på Kungsleden i Sverige og nordover til Saltfjellet i Nordland. Underveis lager de camper, overnatter i telt og hytter. De har terapigrupper. En gang i uka kommer et team og lager depot, så deltagerne får gode måltider, vaske og tørke klær og gjøre seg klare til neste etappe. Totalt går de ca. 40 mil.

Del 3 seiling

Deltakerne lærer grunnleggende seilteori og settes inn vaktlistene og oppgaver ombord. Vi bunkrer opp og seiler langs kysten til Nordkapp, videre til Svalbard. Det terapeutiske opplegget knyttes opp mot oppgaver under seilasen. Samholdet styrkes og deltakerne møter helt nye utfordringer. Tanken bak dette er at de må samarbeide for å nå målet, enhver sin oppgave er like viktig og konsekvensene blir store om du ikke bidrar i felleskapet.

Fase 2

Når deltagerne kommer tilbake fra ekspedisjonen, flytter de inn på Kjønnørød gård, og går over i fase 2 av behandlingen. Det første de skal igjennom er en familieuke, hvor de pårørende kommer på gården og er med i gruppeterapi. I fase 2 fortsetter de med gruppeterapi to ganger i uken og starter med botrening. De har husmøte hver mandag, hvor planlegging av uka gjøres, matinnkjøp, husrengjøring, møter, aktiviteter etc. I denne fasen lærer de å ta ansvar for eget liv, ta tak i kreditorer, rettslige krav etc. De har yoga undervisning og en praksis-dag på gården. Utfordringer de møter i disse ukentlige ansvarsoppgaver og i livet

ellers, blir tatt med som samtaler i terapi-gruppa. Mye av fokuset er selvrefleksjon, ta ansvar for eget liv, nye relasjoner, familien, reaksjonsmønster, endring og mestring.

Fase 3

Når Fase 2 er tilfredstillende gjennomført, går deltagerne over i den siste fasen av behandlingen, Fase 3. Dette er fasen hvor tilnærmingen til et liv tilbake i samfunnet, er i fokus. Nå skal økonomi inn i handlingsplan, om de ikke har gjort dette på egenhånd ift NAV, gjeldsordninger etc. Nå legges en ettervernsplan sammen med ansatte i Veien Ut. Her skal handlingsplan for praksisplass, skole, jobb legges, og settes ut i livet. Individuelle hensyn skal i større grad vektlegges, som samvær med barn, førerkort, utredninger, videre behandling, praksis og tilrettelegging for anskaffelse av egen bolig. Deltagerne skal ut i praksis en til to dager i uka, skaffe bolig, og starte bo-trening gradvis i denne. I denne fasen har deltagerne mulighet til å få lengre permisjoner, og den siste delen av fasen skal de bo mer i sin egen bolig enn på gården. Veien Ut legger vekt på at deltagerne skaffer nytt, rusfritt nettverk, og går i selvhjelpsgrupper i nærområdet. Når de er klare for å flytte ut, har vi en avslutning for deltageren, hvor vi feirer gjennomført behandling.

10.3 Bilag 3 Deltagelse forespørgsel

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Friluftsliv som en metode til at skabe identitet ”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er at se hvilken effekt har friluftsliv på folks identitet. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med studiet er at se hvilken effekt friluftsliv har på folks identitet og hvis det har en effekt hvordan denne oppstår. Dette er et meget lille Project hvor det kun er mig som skal føre undersøkelsen. Dette er som en del av min master opgave fra Høgskolen i høgskolen i Sørøst-Norge.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitet i Sørøst-Norge

Student: Joachim Rishworth-Nørgaard

Vejleder: Erling Krogh

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

I min undersøkelse har jeg henvendt mig til veienut som inneholder en bruk av friluftsliv som et led i deres behandling. Derved ønsker jeg at å snakke med deltagerne i deres behandlings prosess. For at å skabe en mening du fra jeres opplevelser på turen.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger at deltage i mit projekt vil der forekommen 2 faser. Første fase er ved observation på jeres tur, hvor jeg vil følge gruppen og deltage i jeres aktiviteter.

Anden del er ved interviews på ca 30 minutter.

Her vil der forekomme spørsmål omkring turen og hvad turen har gjort for dig. Interviews vil blive optaget hvor der kun mig og vejleder der vil have adgang til dem.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Dem som kommer til at have tilgang til informasjon er mig og min veileder. Opplysninger fra lyd filer kommer kun fra stemmer og kommer til at være på et lukket drev som ingen andre har tilgang til. Notater kommer til at være adskilt fra koblingsnøkklen og navne i notaterne kommer til at være med andre synonymer. Under publikasjonen af min opgave vil alt være anonymt. Jeg vil skrive sådan at det ikke vil være muligt at genkende hvem personerne er.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes i 20/06-2019 Hvor jeg skal indlevere opgaven. Efter projektet kommer de informationer jeg har til at blive slette.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitet i Sørøst-Norge har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med Universitet i Sørøst-Norge Erling Krogh og Joachim Rishworth-Nørgaard vårt personvernombud: Paal Are Solberg

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke dit samtykke uten å opgive nogen grund. Dersom du trekker dig, vil alle opplysninger om dig blive slettet og vil ikke brukes i oppgave. Dersom du ikke ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Joachim Rishworth-Nørgaard Mail: 214144@USN.no veileder Erling Krogh erling.krogh@nmbu.no .

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:
innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
å få rettet personopplysninger om deg,
få slettet personopplysninger om deg,
få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig og student
Erling Krogh og Joachim Rishworth-Nørgaard

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet (*sett inn tittel*), og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju og observasjon

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca.
20/06-2019

Signert av prosjektdeltaker, dato

