

«Det er ingen terskel her»

Erfaringer med meningsfulle aktiviteter,
medborgerskap og livskvalitet i Psykiatraliansen

Bengt Karlsson
Linda Nesse
Marit Borg





Bengt Karlsson, Linda Nesse og Marit Borg

«Det er ingen terskel her»

Erfaringer med meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og livskvalitet i Psykiatraliansen

© Bengt Karlsson, Linda Nesse og Marit Borg

SFPR – Senter psykisk helse og rus, Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag
Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge.

Postboks 7053

3007 Drammen

E-post: postmottak@usn.no

Hjemmeside: <http://www.usn.no/sfpr>

SFPRs publikasjoner kan fritt siteres ved tydelig angivelse av kilde.

Publikasjoner fra SFPR som omtales, anmeldes eller henvises til, bes sendt til Senteret.

Skriftserien fra Universitetet i Sørøst-Norge nr. 125

ISSN: 2535-5325 (Online)

ISBN: 978-82-7206-777-8 (Online)



Utgivelser i skriftserien publiseres som Creative Commons* og kan kopieres fritt og viderefremidles til andre interesserte uten avgift. Navn på utgiver og forfatter(e) angis korrekt. [http://creati-](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.no)

[vecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.no](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.no)

Forord

Dette forskningsprosjektet er et samarbeid mellom Psykiatraliansen (PA) i Bergen og Senter for psykisk helse og rus (SFPR), Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag, Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge. Studien er finansiert av PA i Bergen og Universitetet i Sørøst-Norge. Vi vil gjerne rette en stor takk til deltakerne i dette forskningsprosjektet. Mange personer har generøst gitt av sin tid og erfaringer og bidratt til utvikling av viktig kunnskap. Vi vil også gjerne takke deltakerne i medforskergruppen og styringsgruppen som har fulgt prosjektet og bidratt med viktige innspill og refleksjoner i planlegging og gjennomføring av prosjektet.

Drammen, 15. mai 2023

Bengt Karlsson, Linda Nesse og Marit Borg

**Senter for psykisk helse og rus, Fakultet for helse- og sosialvitenskap,
Universitetet i Sørøst-Norge.**

Senter for psykisk helse og rus (SFPR), Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag, Fakultet for helse- og sosialvitenskap ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) arbeider for å utvikle et solid forskningsmiljø i samarbeid med personer med brukererfaring, pårørendeerfaring, klinisk erfaring, forskere og beslutningstakere. Senteret ønsker å bidra til styrking og utvikling av den nasjonale og internasjonale kunnskapen innen psykisk helse og rus med særlig vekt på fem områder; (1) Personers erfaringer med psykiske helseproblemer og hva som hjelper, (2) Person- og kontekstsentrerte tilnærminger, (3) Familie- og nettverksperspektiver, (4) Helsetjenesteorganisering, utøvelse og effektivitet og (5) Aksjonsrettet forskning, særlig brukerinvolvert forskning og handlingsorientert forskningssamarbeid i kliniske praksiser.

I tillegg driver senteret en rådgivende og konsultativ funksjon overfor kommuner, brukerorganisasjoner, helseforetak og myndigheter. Senteret bidrar til utvikling og gjennomføring av utdanning og kompetanseutvikling. Det er en hospiteringsarena for gjesteforskere og samarbeidspartnere, samt bidrar til å styrke forskerkompetansen ved Fakultet for helse- og sosialvitenskap, USN. Forskningen ved senteret vektlegger kontekst i forståelsen av psykisk helse og psykiske helseproblemer, og for utøvelsen av psykisk helsearbeid. Lokalmiljøet er konteksten for hvor psykisk helsearbeid skal utvikles. Sentrale områder er arbeid, bolig, skole, fritid, lokalmiljø og de sosiale og materielle livsbetingelsene. Folkehelseperspektivet med vekt på å fremme helse og sosialt liv på individ-, gruppe og samfunnsnivå, gjennom velvære og velferd, har også grunnleggende betydning for personers psykiske helse og i psykisk helsearbeid. Forskningen ved Senter for psykisk helse og rus skal også synliggjøre at de sammenhenger og situasjoner der folk lever og bor kan bidra til å lindre eller å forsterke psykiske helseproblemer, så vel som at det sosiale og kulturelle mangfoldet kan støtte psykisk helse og bedring. Senteret legger stor vekt på tverrfaglighet og brukerinvolvering i prosjektutvikling og gjennomføring. Senteret har kompetanse innen kvalitative, kvantitative og triangulerende og blandede metodologier.

Virksomhetsnavn	Senter for psykisk helse og rus, Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag, Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge, Postboks 7053, 3007 Drammen.
Besøksadresse	Papirbredden - Drammen kunnskapspark Grønland 58, 3045 Drammen.
Telefon	31 00 80 00
E-post og kontaktperson	Professor Bengt Karlsson, leder av SFPR: bengt.karlsson@usn.no tlf: 90649078
Hjemmeside	http://www.usn.no/sfpr

Sammendrag

«Meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og livskvalitet blant deltakere og trenere i PA - et samarbeidsbasert forskningsprosjekt».

Bakgrunn, problemstilling og forskningsspørsmål.

Målsetningen med studien er å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan deltakelse i meningsfulle aktiviteter, i PA, kan styrke opplevelser av medborgerskap og livskvalitet for personer som opplever utfordringer knyttet psykisk helse og rus. Følgende forskningsspørsmål er belyst:

- Hvordan oppleves og beskrives deltakelse i ulike aktiviteter i PA for trenere og deltakere?
- Hvordan og hvilke faktorer beskrives som medvirkende til å gi mening, medborgerskap og livskvalitet gjennom deltakelse aktivitetstilbudene til PA for trenere og deltakere?
- På hvilke måter har meningsfull aktivitet og medborgerskap sammenheng med livskvalitet?
- Hvordan oppleves og beskrives identitetsendring gjennom deltagelse i meningsfulle aktiviteter og hvordan settes dette i sammenheng med Recovery?
- På hvilken måte er PA aktivitetstilbud organisert for å ta i bruk erfaringskompetanse hos trenere og deltakere samt i organisasjonens styre?

Organisering: Dette forskningsprosjektet er forankret i Universitetet i Sørøst-Norge (USN), Senter for psykisk helse og rus (SFPR). Prosjektansvarlig er professor Bengt Karlsson og professor emerita Marit Borg. Prosjektmedarbeidere har vært Linda Nesse, postdoktor ved Senter for rus- og avhengighetsforskning (SERAF), UiO, doktorgrad i folkehelsevitenskap og psykolog og førstelektor Asbjørn Johannessen, Senter for seniorer, OsloMet, Storbyuniversitetet. Dr. Alan Pringle ved University of Nottigham har deltatt i utviklingen av forskningsarbeidet gjennom sin rolle som leder av den internasjonale forskningsgruppen «The Bergen Group».

En styringsgruppe har fulgt arbeidet og gruppen har bestått av medlemmer fra styret i PA trenere og deltakere. I tillegg har det vært en medforskergruppe av trenere og deltakere

med levde erfaringer innen psykisk helse og/eller rus. Medforskergruppen møttes fysisk ved to anledninger samt at det ble brukt to videooverførte møter i prosjektiden. Mange deltakere i PA med ulike erfaringer har deltatt i forskningsprosessen.

Metode: Forskningsprosjektet var samarbeidsbasert og hadde et beskrivende og utforskende design. Prosjektet består av en kvalitativ studie i form av fokusgruppeintervjuer og individuelle intervjuer med deltakere og trenere i PA. En kvantitativ tverrsnittsundersøkelse ble også gjennomført ved bruk av spørreskjemaer om meningsfull aktivitet, medborgerskap og livskvalitet. Denne rapporten beskriver og drøfter funn utelukkende fra den kvalitative studien hvor det ble gjennomført en tematisk analyse. Det vil bli skrevet en egen artikkel basert i den kvantitative tverrsnittsundersøkelsen.

Funn: I det kvalitative analysearbeidet ble det utviklet fem hovedtemaer: 1). Opplevelser av deltakelse og engasjement, 2). Opplevelser av meningsfulle aktiviteter, 3). Opplevelser av livskvalitet, livsendring og selvforståelse, 4). Opplevelser av medborgerskap, 5). Opplevelser av Recovery, og 6. Opplevelser av sammenhenger og engasjement over tid. Hvert hovedtema vil bli belyst med undertemaer.

Konklusjoner og anbefalinger

- Deltakerne er meget godt fornøyd med deltagelsen i PA, De trives og opplever et trygt fellesskap.
- Deltakerne opplever at aktivitetene i PA er meningsfulle ved at de gir økt livskvalitet og styrkede opplevelser av medborgerskap.
- Viktigheten av at deltakerne ikke behøver å identifisere seg med annet enn navn.
- Deltakernes opplever økt livskvalitet ved at aktivitetene forgår lokalt ulike steder i Bergen.
- Gjennom deltakelse i aktivitetene knyttes og utvikles nye relasjoner – om deltakerne ønsker det.
- Deltakelse i aktivitetene er relasjonsbyggende og relasjonsutvidene gjennom kameratskap og medmenneskelighet.
- Deltakelse i aktivitetene gir økt engasjement som gir økte opplevelser av tilhørighet og identitetsutvikling.

- PA gir mulighet til å både være deltaker og trener. Dette fremheves som viktig. Trenerne beskrives som velkvalifiserte. De inspirerer og ser hver enkelt deltaker.
- Alle som deltar, samt PA som organisasjon, praktiserer og virkeliggjør slagordet: «Alle er velkomne – alltid!». Et tilbud uten «terskel».
- Det er stor grunn til å tro at PA bidrar til å avlaste offentlige helse-, sosial- og velferdstjenester både økonomisk og kapasitetsmessig.

Kort sagt: Deltakerne i studiene opplever et bedre liv gjennom økt livskvalitet, engasjement, deltakelse og bedret fysisk og psykisk helse.



Innholdsfortegnelse

Kapitel 1 Introduksjon	1
1.1. Studiens bakgrunn og hensikt.....	1
1.2. Rapportens organisering.....	1
2. Bakgrunn	2
2.1. Psykiatriliansen – “Alle er velkomne – alltid”.....	2
2.2. Psykiatriliansens formål og organisering.....	4
3. Perspektiver på meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og livskvalitet	6
3.1. Meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og livskvalitet.....	6
3.2. Sosial tilhørighet.....	9
3.3. Gatelagsforball I Norge.....	13
3.4. Forskning om gatelagsfotball.....	14
4. Forskningsmetodologi	18
4.1. Forskningsstudiens bakgrunn og organisering.....	18
4.2. Design, metoder og materiale.....	18
4.3. Dataskapingsmetoder.....	19
4.4. Analysemetoder.....	20
4.5. Metodiske refleksjoner.....	21
4.6. Forskningsetikk.....	22
5. Presentasjon av funn	24
5.1. Opplevelser av deltakelse og engasjement.....	24
5.2. Opplevelser av meningsfulle aktiviteter.....	26
5.3. Opplevelser av livskvalitet, livsendring og selvforståelse.....	27
5.4. Opplevelser av medborgerskap.....	31
5.5. Opplevelser av Recovery.....	33
5.6. Opplevelser av sammenhenger og engasjement over tid.....	34
6. Presentasjon av funn	37
Referanser	39
Vedlegg	46

Kapitel 1 Introduksjon.

1.1. Studiens bakgrunn og hensikt.

Forskningsstudien springer ut av et samarbeid mellom PA (PA) og Senter for psykisk helse og rus (SFPR) ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN). Videre er prosjektet en del av konsortiumet «The Bergen Group», som er en europeisk forskningsgruppe med særlig vekt på forholdet mellom psykisk helse, fotball og andre fysiske aktiviteter.

PA tilbyr fysisk aktivitet for personer som er berørt av psykiske helse- og rusutfordringer og alle andre som ønsker å delta. Den overordnede målsetningen er å invitere og inspirere folk til deltakelse i aktivitet og til å komme seg ut av ensomhet og isolasjon. PA ble stiftet i 2006. Organisasjonen har et uttalt mål om å ha ansatte med brukererfaring involvert i alle ledd av organisasjonen. Det legges stor vekt på styrking av fellesskap og tilhørighet.

Målsetningen med denne studien er å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan deltakelse i meningsfulle aktiviteter kan styrke opplevelser av medborgerskap og livskvalitet for personer som opplever utfordringer knyttet psykisk helse- og rus. De aktuelle deltakerne har vært trenere og deltakere i PAs ulike aktiviteter.

1.2. Rapportens organisering.

Etter dette innledende kapitlet vil bakgrunnen for og utviklingen av PA bli beskrevet i kapittel 2. I kapittel 3 redegjør vi for noen sentrale perspektiver og begreper innen samarbeid om meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og livskvalitet for mennesker som erfarer utfordringer med psykisk helse og rus. Det pekes på viktige helse- og velferdspolitiske føringer og forskningsperspektiver innen disse områdene. Kapittel 4 viser hvilke forskningsmetoder som er brukt, samt bakgrunn, målsetting og gjennomføring. Hovedvekten av rapporten er viet studiens funn, i kapittel 5. I kapittel 6 presenteres noen konklusjoner og anbefalinger basert i forskningsresultatene.

2. Bakgrunn

2.1. Psykiatraliansen – “Alle er velkomne – alltid”.

Utvikling

PA er organisert som et bedriftsidrettslag og tilbyr fysisk trening og sosiale aktiviteter til mennesker med psykisk helse- og rusutfordringer. PA ble startet i 2006 som et samarbeid mellom Helse Bergen og Bergen kommune. PA er Norges første og eneste brukerstyrte idrettslag for mennesker med ulike utfordringer knyttet til psykisk helse og rusbruk. Målet er inspirere folk til å komme i aktivitet, og støtte og hjelpe mennesker ut av isolasjon og ensomhet. I dag er PA en selvstendig stiftelse med et styre bestående av syv personer og to ansatte (daglig leder i 100%, kontormedarbeider i 50% stilling). I tillegg er det over 30 timelønnede instruktører som hver uke leder de forskjellige aktivitetene som er på timeplanen. For PA er det viktig at det finnes brukerkompetanse i alle organisasjonens ledd. De fleste instruktører, ansatte og deltakere kan ha egne erfaringer med rus- og psykisk helseutfordringer.

PA har hatt en jevn og sterk vekst siden oppstarten. I dag består den faste timeplan av 28 ukentlige treninger på dag- og ettermiddagstid. Det tilbys et bredt spekter av aktiviteter; som fotball, innebandy, klatring, buldring, turgruppe, joggegruppe, volleyball, spinning, styrketrening, zumba, yoga, svømming, kampsport og ungdomstrening. Ukentlig er det et åpent sosialt treffsted og erfaringskafé hvor deltakere kan møtes, spise lunsj og dele erfaringer med hverandre. De fleste som stiller på treninger og treff er voksne, samtidig er aktivitetstilbudene åpne for alle. Det finnes også en egen treningsgruppe for ungdom, i samarbeid med Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling ved Haukeland universitetssykehus. I 2019 startet PA opp denne treningsgruppa for ungdom i alderen 13-18 år. Det å starte opp med treningstilbud for ungdom er noe PA har hatt som et mål i flere år og som de ønsker å utvide..

Uten terskel og sterkt fellesskap

PA ønsker å legge til rette slik at alle som vil kan delta i de ulike aktiviteter. En tilrettelegging er at alle tilbud er gratis. Mange har opplevd utenforskap og utilgjengelige tilbud fordi deltakelse ofte koster for mye. En annen tilrettelegging er at deltakere som trenger det kan hentes eller følges de første gangene til konkrete tilbud. Dette gjør terskelen lavere. I tillegg kjøper PA inn og bistår med gratis treningstøy og utstyr til deltakere som ikke har økonomi til å kjøpe dette selv. Antallet deltakere har fortsatt å øke de siste årene. Per dags dato (01.01.2023) er det nærmere 400 personer som hver uke deltar på treningstilbudene i PA.

For PA er den fysiske delen av treningen viktig. Samtidig erfarer mange av deltakerne stort behov for fellesskap og tilhørighet. Derfor ønsker PA spesielt å ivareta de sosiale sidene av deltakelse i ulike idrettslige aktiviteter. Deltakelse på aktivitetene kan hjelpe til å bryte sosial isolasjon. Her kan man treffe mennesker og dele opplevelser og erfaringer sammen. Eksempelvis avsluttes svømmetreningene med felles lunsj i kaféen over svømmehallen, og på turene er det alltid en kaffe- og matpause. Å komme sammen med andre personer i lignende situasjon som en selv, kan gi motivasjon, håp og en følelse av fellesskap og tilhørighet. Dette kan være avgjørende for å opprettholde aktivitetsnivået og bidra til en Recoveryprosess.

PA oppfattes som et lavterskeltilbud med en kjerneverdi om at alle skal være velkomne, alltid. Det tilrettelegges for trening slik at alle skal ha mulighet til å delta. Personer med ulike psykiske helseplager og/eller rusutfordringer, kan ofte oppleves seg som inaktive og passive. Mange har et ønske om å bli mer aktive, og klarer ikke å omsette ønske til handling. PA er i en prosess der de stadig ønsker å utvide sine tilbud ytterligere og slik nå ut til enda flere personer. PA har gjennom sine 16 år sett at det å skape felles aktiviteter kan gi en bedre forståelse for det å slite med psykiske problemer. PA erfarer også at det er lettere å komme tilbake til en aktiv hverdag om man har kommet i gang med trening. Dette kan gi faste rutiner og meningsfullt innhold i dagen.

Samarbeid

I sin utvikling har PA lagt vekt på å sikre et nært samarbeid med ulike instanser. Samarbeidspartnere er forskjellige tilbud i Bergen kommune, Helse Bergen, Solli DPS, Nr1 Fitness, Spent Nesttun, Trene Sammen Fantoft, AdO Arena og Bedriftsidrettskretsen.

PA har fast kontorplass på Kronstad distriktpsikiatriske senter (DPS) i Bergen, og reiser ukentlig rundt for å informere om sine tilbud i helse- og velferdstjenestene i området. De samarbeider tett med NAV for å hjelpe deltakere inn i arbeidslivet. PA mottar støtte fra Helsedirektoratet, Bergen kommune og Helse Bergen. Organisasjonen bruker mye tid på å søke midler fra organisasjoner og legater. PA omtaler selv at deres største suksessfaktor er det nære samarbeidet med Bergen kommune og Helse Bergen. Sentralt i all virksomhet i PA er å styrke og anvende brukerkompetansen. Det er et mål at alle verv skal bestå av mennesker som enten har pårørende- eller egen erfaring med psykisk helse- og/eller rusutfordringer. PA arbeider for å innlemme sin virksomhet i idrettsmiljøet gjennom sitt medlemskap i bedriftsidrettskretsen (Psykiatricaliansen, 2022).

PA sitt motto er at alle skal føle seg velkomne og inkludert - alltid. PA henvender seg i stor grad til personer som sliter både fysisk og psykisk. Mange deltakere kommer fra sykehus, DPS-er, kommunale tiltak, MO-sentere og dagtilbud. Fysisk og psykisk helse henger nært sammen, og fysisk aktivitet er viktig for den mentale helsen. Det er spesielt viktig at mennesker med psykisk helseutfordringer er fysisk aktive. Ved å legge til rette for trening i trygge omgivelser gjør PA det enklere å komme i gang. PA jobber med å etablere gode treningsrutiner som deltagerne kan ta med seg etter at de er utskrevet fra ulike behandlingstilbud.

I PA forutsettes det ikke noen form for diagnoser hos deltakerne. Ingen trenger å fortelle noe, hverken hvordan, eller om, de erfarer vansker. Alle er også velkommen til å benytte seg av tilbudet så lenge de måtte ønske. Selv om PA ikke defineres som et behandlingstilbud, kan treningen i seg selv ses på som en form for hjelpsom hjelp.

Det arbeides på ulike vis med å gjøre PAs tilbud bedre kjent. Det har vært en sterk økning av aktiviteter og deltagere siden oppstart etter koronapandemien. Det er som nevnt 28 ulike aktiviteter og 400 deltagere pr uke på de ulike aktivitetene. PA har aktivitet i fem bydeler i Bergen kommune.

PA deltar med lag i bedriftsserien i både fotball og volleyball. Dette har vært svært vellykket, og begge lagene har hevdet seg godt sportslig. PA stiller også med et stafettlag i Bergen City Marathon, som var en positiv opplevelse for alle som deltok.

I november 2021 var fem representanter fra PA på studietur til England. De besøkte Notts County og Arsenal. Hensikt med turen var å knytte sterkere bånd inn til samarbeidspartnere i The Bergen Group prosjektet. Det er videre blitt arrangert treningskontaktkurs. Dette kurset gjør det lettere for PA å rekruttere nye trenere, og er nå blitt et årlig arrangement.

2.2. Psykiatriliansens formål og organisering.

FORMÅL

§1. PA skal arbeide for å skape trivsel gjennom idrett og fysisk aktivitet som skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, felleskap, helse og ærlighet.

§ 2. Mennesker som er berørt av psykisk sykdom skal også kunne være med i et idrettslag på lik linje med andre.

§ 3. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

ORGANISASJON

§4. PA er et selvstendig, frittstående og politisk nøytralt organ.

§5. Har sitt hovedkontor i Bergen kommune.

MEDLEMSKAP

§ 6. PA fører ikke medlemskapslister.

§ 7. Alle som deltar på PAs aktiviteter ses som medlemmer.

§ 8. Alle som ønsker kan delta og må overholde organisasjonens regelverk og vedtak.

§ 9. PAs styre kan i særlige tilfeller utestenge personer fra våre aktiviteter. Før vedtak treffes, skal personen gjøres kjent med bakgrunnen for saken og gis en frist på to uker til å uttale seg

KONTINGENT

§10. Det er ikke kontingent for å delta på PA sine tilbud.

§11. Uavhengig av kontingent kan styret fastsette egenandel på enkeltaktiviteter (Vedtakter for Psykiatraliansen BIL, 2020).

3. Perspektiver på meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og livskvalitet.

3.1. Meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og livskvalitet.

I helse og velferdspolitiske føringer fra Opptappingsplanen for psykisk helse (1998) og frem til i dag har det vært vektlagt sosial inkludering, meningsfullt arbeid og aktiviteter og tilknytning til lokalmiljø for personer med psykisk helse og rusutfordringer (Karlsson & Borg, 2021). En rekke helsepolitiske satsninger har hatt til hensikt å bedre tjenestene og mulighetene for mer aktiv hverdag i deltakernes lokalsamfunn. Eksempler på dette kan hentes fra *Sammen om mestring* som belyser betydningen av Recoveryorienterte tjenester og meningsfull hverdag (Helsedirektoratet, 2014). ROP-retningslinjene (Rus og Psykisk helse) danner grunnlag for at deltagelse i arbeid og aktivitet skaper struktur i hverdagen (Helsedirektoratet, 2012). Betydningen av et meningsfullt, sosialt og aktivt hverdagsliv belyses i retningslinjene for legemiddelassistert rehabilitering (LAR) (Helsedirektoratet, 2010), til sist påpekes hvordan deltagelse i aktiviteter kan redusere isolasjon (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017).

Verdens helseorganisasjon (WHO, 2013, 2021) påpeker at personer med psykisk helse- og rusutfordringer i større grad skal kunne leve sine liv ute i lokalsamfunnet. Kommunale tjenestetilbud skal bidra til at brukere får tilgang til meningsfulle aktiviteter i samfunnet. Det legges særlig vekt på betydningen av tilgang til arbeid og aktivitet, trygge hjem og deltakelse. I ROP-retningslinjene påpekes det at støttetiltak fra frivillige organisasjoner kan ta del i en helhetlig oppfølging av den enkelte bruker (Helsedirektoratet, 2012, 2014). Betydningen av «yrkesrettede tiltak og aktiviteter» gis en høy prioritet. Betydningen av et meningsfullt, sosialt og aktivt hverdagsliv belyses i retningslinjene for legemiddelassistert rehabilitering (LAR) (Helsedirektoratet, 2010). Det ble i 2022 innført nye LAR-retningslinjer som understreker på nytt betydningen av yrkesrettede tiltak aktiviteter (<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/behandling-ved-opioidavhengighet>).

I forskningslitteraturen har betydning av tilhørighet og fellesskap vært fremhevet som grunnlag for Recoveryprosesser og livskvalitet (Rowe & Davidson, 2016; Vandekinderen et al., 2012). Det å delta i aktiviteter ser ut til å ha sammenheng med opplevd livskvalitet gjennom det å kunne delta i nærmiljøet og å knytte relasjoner til andre (Nesse et al., 2021). Betydningen av at personer med psykisk helse- og rusutfordringer skal ha

muligheter til å være aktive og deltakende individer som bidrar til sitt lokalsamfunn, har vært belyst i mange studier (Karlsson & Borg, 2017; 2021; Davidson et al., 2009). Det foreligger i tillegg forskningsbasert kunnskap som støtter opp under betydningen av fysisk aktivitet hos personer med psykiske lidelser og/eller rusproblemer (Thompson et. al., 2019). Deegan (2005) beskriver meningsfulle aktiviteter som *personlig medisin*, noe den enkelte gjør for å leve et bedre liv. Begrepet meningsfulle aktiviteter kan tolkes og forstås på ulike måter. Meningsfulle aktiviteter kan bidra til at personer med ulike utfordringer kan oppleve tilhørighet og leve og bo trygt i sitt lokalmiljø. For mange er det nødvendig med fleksibel og tilpasset støtte til deltagelse i utdanning, spesifikk rettet trening og arbeid (Best et. al. 2013). Recoveryforskning viser at hverdagslige aktiviteter og sosial tilhørighet må tas på alvor og gis plass i helse- og velferdstjenestene (Nordaunet og Sælør, 2018; Davidson, 2007).

Å delta i aktiviteter er ofte knyttet til økonomi. Karlsson og Borg (2013) viser hvordan begrenset økonomi kan være til hinder for å kunne leve et deltagende liv og med meningsfylte aktiviteter. Å rette oppmerksomhet mot økonomiske og sosiale aspekter hos personer med psykiske helse og/eller rusproblemer har vært et tema hos Topor og Ljunqvist (2017). Ved å adressere og bedre økonomiske forhold økte livskvaliteten (Ljungqvist et. al, 2016), og mulighetene til et mer aktivt liv (Topor og Ljunqvist, 2017). De sosiale aspekter i Recovery knyttes også tett opp mot medborgerskap. Ifølge Rowe (2015) er medborgerskap en forutsetning for å kunne snakke om Recoveryorienterte praksiser. Mange med psykisk helseproblemer opplever et stort skille mellom hva de har rett til som borgere og hva som faktisk ivaretas av disse rettighetene innen tjenester og samfunn. Dette handler om levekår, tilgang til utdanning og arbeid og deltagelse på ulike samfunnsarenaer. Det dreier seg om å kunne bestemme over egen fremtid og bli trodd på og lyttet til. Personer med psykisk helsevansker viser til situasjoner der de ikke møtes som likeverdige borgere. Medborgerskap er relatert til tilknytning til samfunnet. Hvert enkelt individ har et sett av sivile, politiske og sosiale rettigheter. Som medborger har du rett til å delta på lik linje med alle andre uavhengig av klasse, kjønn og funksjonsnivå. Medborgerskap dreier seg om forholdet mellom personen og offentlige myndigheter, noe som i ulike sammenhenger kan påvirke personens helse og livskvalitet. Det viser seg at i samme lokalmiljø kan noen personer oppleve seg inkludert mens andre opplever eksklusjon eller et begrenset medborgerskap (Rowe, 2015; Tew et. al., 2012). Medborgerskap dreier seg om å bli anerkjent som samfunnsborger på lik linje med alle andre. Det er ulike tradisjoner og ståsteder knyttet til

medborgerskap. Det siste tiårets medborgerskapstudier har tydeliggjort et spenningsfelt mellom medborgerskapets inkluderings- og ekskluderende sider. Dette kan forstås som en iboende spenning i begrepet. Lister (2007) beskriver hvordan inkludering bringer med seg ekskludering. Kampen for sosial inkludering har vært et viktig tema i medborgerskapstudier. Lister (2007) viser til fire verdier for inkluderende medborgerskap:

- *rettferdighet*, artikulert gjennom "når det er rettferdig for folk å bli behandlet likt og når det er rettferdig at de skal behandles forskjellig"
- *anerkjennelse* "av alle menneskers egenverdi, men også anerkjennelse av og respekt for deres forskjeller"
- *selvbestemmelse* eller "folks evne til å utøve en viss grad av kontroll over sine liv". Denne verdien fremstår også spesielt sterkt i forskning om funksjonsvariasjon og medborgerskap. Her beskrives svært spesifikke barrierer for selvbestemmelse og også deltakelse som personer med funksjonsproblemer konfronteres med; og
- *solidaritet*, det vil si "evnen til å identifisere seg med andre og handle sammen med i deres krav om rettferdighet og anerkjennelse" (s. 3).

Det inkluderende medborgerskap viser til opplevelser av å høre til og være i et fellesskap med andre. Tilgang til og engasjement i meningsfulle aktiviteter kan også bidra til identitetsutvikling og -endring. Forholdet mellom Recovery og identitet har vært undersøkt av Best et. al., (2013). De understreker betydningen av hvordan identitets-endring er en prosess hvor internalisert stigma gradvis kan endres til en ny identitet. Sosialt samspill i meningsfulle aktiviteter fremholdes som det mest sentrale for slik identitetsendring. Forfatterne presenterer noen grunnantagelser om identitetens betydning i Recovery. Det er særlig av betydningen for tilhørighet, mening og støtte som kan danne basis for en Recovery-fremmende identitetsutvikling. Sosial identitet kan utgjøre et reservoar av sosiale ressurser som den enkelte kan dra nytte av i sin Recoveryprosess. Denne tankegangen er nært beslektet med teorien om Recoverykapital. Cloud og Granfield (2008) definerer Recoverykapital som summen av ens tilgjengelige ressurser som kan nyttiggjøres i Recoveryprosesser.

Cloud og Granfield (2008) belyser betydningen av sosial støtte, tilhørighet og identitet som sentrale komponenter i Recoverykapital. Det understrekes at Recoverykapital er fordelt utover et stort spekter kategorier og temaer. Dette kan være tilgang til bolig, venner, stabil økonomi, opplevelse av helse m.m. Det er en grunnantagelse at meningsfulle aktiviteter kan

være Recoverykapital i form av bedre fysisk og psykisk helse, følelse av velvære, identitetsutvikling og mening i livet.

3.2. Sosial tilhørighet.

Erfaringskunnskap fra brukere viser at det å kunne delta i samfunnet som den man er, oppleve mening og å være til nytte, er viktig (Karlsson & Borg, 2017; Tew, et. al., 2012). Folk kan ha behov for støtte for å kunne ha en hverdag slik den enkelte ønsker. De kan handle om å skaffe seg en jobb, dyrke sine interesser, ha det moro, være sammen med folk, ha forpliktelser og føle seg nyttige for andre (Karlsson & Borg, 2017).

Sosial tilhørighet foregår i folks hverdagsliv og i et dynamisk samspill mellom person og omgivelser. Sosiale og materielle omgivelser har stor betydning for tilhørighet. Det innebærer prosesser for å gjenoppbygge en positiv identitetsfølelse samt følelsen av å være noe mer og noe annet enn problemene sine (Borg, 2007; Slade, 2009; Karlsson & Borg, 2017). Recoveryforskning viser betydningen av at samarbeid rettes mot å identifisere og bygge på personens talenter, styrker, kompetanse og ressurser. Det er viktig å gjenskape en meningsfull opplevelse av tilhørighet i lokalmiljøet og samfunnet ellers. Det handler om å ta tilbake noe av det en har mistet og har blitt fratatt, og kunne oppleve å være en fullverdig innbygger.

Dette innebærer at fagpersoner og tjenestene setter tilhørighet og fellesskap på dagsorden. Personens interesser og muligheter og hva som lokalmiljø og ulike omgivelser inviterer til og muliggjør, må få en langt større plass. Å oppleve tilhørighet er både avhengig av den enkelte person, vedkommende sitt nettverk, tilbud om støtte og lokalmiljøet. Tilhørighet er en grunnleggende menneskelig erfaring. Semb, Borg og Ness (2016) skiller mellom subjektiv og sosial tilhørighet.

De subjektive erfaringer betegnes som psykologisk tilhørighet. Dette handler om personens opplevelser av å bli verdsatt, at det er bruk for en, og at en er viktig for andre mennesker, grupper og i lokalmiljøet. Psykologisk tilhørighet kan også handle om opplevelser av å passe inn i grupper og miljøer ut fra noen felles interesser eller karakteristika (Semb, Borg og Ness, 2016).

Sosial tilhørighet henger sammen med personens opplevelser av å bli møtt og anerkjent av andre samt personens identifikasjon og ikke-identifikasjon med andre. Gjennom å

kjenne tilhørighet til lokalmiljø og samfunn vil både møtet med signifikante andre og perifere personer og kulturelle forventninger i ulike sammenhenger ha stor betydning (Semb, Borg & Ness, 2016). Mange personer med psykisk helse- og rusproblemer kan oppleve å være utenfor viktige samfunnsarenaer som skole, arbeid og sosiale miljøer. Ofte er det personer som i tillegg kan føle at de har lav status og lite verdsatte roller i samfunnet. Dette er erfaringer som gjøres selv om formålene i norsk helse-, sosial- og velferdspolitik er full deltakelse og sosial inklusjon for alle innbyggere.

I samarbeidet med personer som søker hjelp, er det behov for å sette søkelys på interesser, fellesskap og ressurser heller en problemer og hva som ikke fungerer. Et sentralt samarbeidsområde for fagpersoner og brukere kan være å sammen utforske steder og interesser som kan utvikle og styrke personers tilhørighet (Thompson et. al., 2019).

Tilhørighet og aktivitet

Mange borgere med psykisk helse- og rusvansker formidler at det å ha en meningsfull aktivitet eller et arbeid er sentralt for å erfare tilhørighet. Det å være i arbeid er høyt verdsatt og representerer en kilde til egenverd, følelse av kontroll, kompetanse og ikke minst samvær med andre. Det å være aktiv og/eller i arbeid, er nært knyttet til ens identitet. Å være i arbeid bidrar også til en regelmessig livsførsel. Når personer forteller om hvorfor arbeid har så stor betydning, handler det gjerne om å tilhøre kategorien «folk flest». Det å kunne kjenne at det er bruk for en, at noen har forventninger til en, samt å ha en trygg økonomisk situasjon. Det er smertefullt og ensomt å stå utenfor. Det er krevende å ha pengeproblemer i tillegg til andre vansker og livsutfordringer. Det er stor forskjell på å oppleve seg plassert som «syk» eller «trygdet» og å være en arbeidstaker. Mange har erfart at dette er med å skape håp om en bedre fremtid (Karlsson & Borg, 2017).

Forskningslitteraturen peker på klare sammenhenger mellom å være i en trygg livssituasjon og Recovery (Karlsson & Borg, 2017). Å mestre en jobb eller en annen aktivitet gir selvtillit og stolthet, og mange trekker frem gleden ved å delta. Av stor betydning er også gleden over å ha noe å gå til, lykken over å få lønn på konto, kunne ha pauser og samarbeidspersoner samt å ha samtaleemner i møter med mennesker utenfor arbeidsplassen eller treningene. Ved å være sammen med folk oppdager man at man ikke nødvendigvis er alene, og at andre også kan ha utfordringer knyttet til sine liv.

Som mennesker utvikler vi oss gjennom å få anledning til å prøve oss innen ulike livsområder, ta sjanser, bli utfordret og både lykkes og mislykkes. Arbeidslivet og aktivitetsdeltakelse er arenaer for sosial kontakt og et sted å få venner og bekjente. Arenaer der en kan lære av sine medmennesker. For personer som er blitt holdt utenfor over tid, er det mellommenneskelige i jobben eller aktiviteten være viktig (Karlsson & Borg, 2017). Mange trekker frem muligheten til å ha noen å snakke med om hverdagslivets trivialiteter, som å diskutere resultatene fra helgas fotballkamper, fortelle om et bursdagsselskap man har vært i, dele en middagsoppskrift eller snakke om været (Borg, 2007). Det å delta i sosialt samvær kan gi opplevelsen av å bli sett på nytt av andre mennesker. For noen kan småpratet og det sosiale på jobben være vanskelig. Det er ikke alltid lett å vite hva du skal snakke om i lunsjen. Likevel fremholder mange verdien av arbeid og aktiviteters sosiale potensial og slik kunne oppleve at man hører til i samfunnet. Forskningslitteraturen viser at det finnes andre betydningsfulle arenaer enn arbeidslivet, som har viktige funksjoner innen Recovery (Karlsson & Borg, 2017; Thomson et al., 2019). Aktivitetsarenaer kan være meningsfulle for personen, gi følelse av egenverd, opplevelser av tilhørighet og å kunne gi bidrag til samfunnet. Om du er flink til å lage mat, dyrke roser, bidrar innen en frivillig organisasjon, er musikkjenner eller en racer i quiz, kan du bli sett og anerkjent i kraft av slike aktiviteter vel så mye som i en jobb. Om du gjennom livet har vært aktivt medlem i en fotball- eller håndballklubb, har du tilhørighet i et sosialt miljø.

Å være arbeidsledig kan gi store økonomiske problemer. Dette er forhold som kan skape og forverre de psykisk helse- og rusvanskene en person måtte ha. Økonomiske og sosiale problemer er ofte forårsaket av samfunnsforhold det enkelte mennesket ikke har kontroll over. Samtidig viser levekårsundersøkelser at innbyggere med psykisk helse- og rusproblemer er dårligere sosialt og økonomisk stilt enn befolkningen ellers. Personers levekår og samfunnsforhold som bidrar til ekskludering fra arbeids- og aktivitetsliv og som opprettholder mennesker i marginale posisjoner, må få større oppmerksomhet i kunnskaps- og tjenesteutvikling (Halvorsen & Stjernø, 2021; Karlsson & Borg, 2017).

Aktiviteter i og med fellesskap.

Hva er særpreg ved et fellesskap? Det kan ha utgangspunkt i felles interesser og hobbyer, i trosforhold og åndelige spørsmål, eller det kan dreie seg om felles livserfaringer. Et fellesskap kan være åpent for alle eller begrenset til en bestemt gruppe. Fellesskap gir

muligheter til å dele informasjon og utveksle ideer og til å holde kontakt med medmennesker. Fellesskap kan også være praktiske måter å knytte sammen medlemmer på. Deltakerne gjør noe sammen, er aktive og handlende. Oppgavene de gjør, har et formål. Det å være del av en gruppe, som i et prosjektarbeid eller en aksjonsgruppe, gir større kraft og flere muligheter enn å arbeide med saker alene. Fellesskap kan etableres i nærmiljøer, i organisasjoner, i virtuelle møteplasser og på samfunnsnivå. De kan være knyttet til et spesielt sted, til kjønn, alder, klasse, kulturbakgrunn eller unike livserfaringer. Vi har fellesskap innen musikk, biltyper og idrettsgrener. Et voksende fellesskap er det virtuelle, som dataspill, Facebook, Twitter og Instagram (Karlsson & Borg, 2021).

Tjora har lenge interessert seg for fellesskapsbegrepet, både som et empirisk og teoretisk begrep (Tjora, 2013). Tjora (2013) har studert fellesskap blant annet på musikkfestivaler, i organisasjoner, nærmiljøer, cafeer og gjennom selvhjelpsgrupper på nett. Han er opptatt av å forstå hvordan ulike fellesskap oppstår, og hvordan de gir mening for mennesker i tette og mindre tette samfunn. Tjora (2013) viser til begrepene «gemeinschaft» og «gesellschaft» som oppfatninger av sosiale og *forretningsmessige* fellesskap. «Gemeinschaft» beskrives som tradisjonelle samfunnsformer med sterke sosiale bånd og avhengighet mellom individene. Dette fellesskapet er forskjellig fra «Gesellschaft», som viser til det moderne samfunn. Her er det svakere bånd, og samfunnet holdes i større grad sammen av forretningsmessige relasjoner. I vår tid brukes begrepene «gemeinschaft» og «gesellschaft» for å beskrive ulike aspekter ved det moderne samfunn. Delanty (2003) er opptatt av den økende individualiseringen i det vestlige samfunnet. Her finnes samtidig en søken mot og ideer om lokalmiljøtilhørighet som kilde til trygghet og fellesskap. Delanty beskriver dagens fellesskap som kommunikasjonsfellesskap med andre former for tilhørighet enn tidligere. Nye muligheter og ulike typer kommunikasjon muliggjør fellesskap knyttet til etnisitet, livsstil, interesser og hobbyer. Delanty oppfatter disse nye fellesskapene som mer åpne, individualiserte og flytende. Innbyggere opplever ikke bare fellesskap i et samfunn. De kan delta i ulike og varierende grupper og kan trekke seg ut når det passer.

Innen psykisk helse- og rusfeltet finner vi ulike fellesskap som kan være viktige i folks liv. Det kan være fellesskap som er dannet ut fra felles opplevelser med å slite med psykisk helse- og rusproblemer. Det kan være «outsidermiljøer» som er vokst frem gjennom at mennesker føler seg annerledes og utenfor (Semb, Borg & Ness, 2016). De finner et fellesskap med aksept og tilhørighet i det å oppleve å være «utenfor». Her finner de støtte

og anerkjennelse for den situasjonen personene er i og valgene de har tatt med å være «utenfor».

I litteraturen fremheves fellesskap med likesinnede som viktige støtte- og inspirasjonsarenaer (Davidson, 2007; Karlsson & Borg, 2013; 2017). Disse fellesskapene bidrar til håp og tro på at det er mulig å komme seg ut av problemene. De representerer noe annet enn det fagpersoner og fagmiljøer kan bidra med. Brukerorganisasjoner og brukerstyrte arenaer beskrives som viktige fellesskap. Dette er miljøer med ulike tilbud og målsettinger. Selvhjelps- og likepersongrupper er andre fellesskap som trekkes frem. Allmenne og sosiale fellesskap knyttet til interesseområder er også en del av fellesskapende miljøer mange har glede av. Det kan være brukerorganisasjoner og brukerstyrte tilbud, selvhjelps- og likepersontilbud, Recoveryverksteder m.m. I det følgende vil vi beskrive nærmere et fellesskap basert i aktivitet, og som har relevans for noe av det PA arbeider med. Det er forskningsbasert kunnskap om det å delta i Gatelagsfotball (Thompson et. al., 2019).

3.3. Gatelagsfotball I Norge.

Da gatelagsfotball startet i sin opprinnelsesform internasjonalt, ble det omtalt som «Street Soccer Football» (Pringle, 2009). Målgruppen var i hovedsak personer som var hjemløse og kunne, som en følge av dette, erfare psykisk helse- og rusutfordringer. Initiativene til disse lagene ble ofte tatt av frivillige og humanitære organisasjoner som f.eks. Frelsesarmeen. På verdensbasis ble, og blir, også «Homeless Worldcup» arrangert hvor lag fra hele verden deltar. Frelsesarmeen i Norge har også deltatt med lag i denne turneringen, som også har vært arrangert i Norge. Frelsesarmeen i Norge var den første organisasjonen som drev med organisert gatelagsfotball. Andre frivillige organisasjoner som Blå Kors og Kirkens Bymisjon har hatt eller har egne fotballag knyttet til deres aktiviteter. Målgruppen for norsk gatelagsfotball er slik sett annerledes enn «Street Soccer Football» med større vekt på deltakernes vansker med rus, og mulige følger av dette.

Gatelagsfotball i Norge omtales ofte som et lavterskeltilbud rettet mot personer som sliter med rusutfordringer (Hystad, 2017). Med lavterskeltilbud menes at det skal være enkelt å benytte seg av uten at man skulle ha henvisning, eller måtte søke. Fotballstiftelsen (2018) viser til at fotballen har en enorm kraft. Den er inkluderende og engasjerende.

Fotballstiftelsen ønsker å bruke sin posisjon til å utgjøre en forskjell for en vanskeligstilt gruppe i samfunnet. Målet er å skape en bedre hverdag for utøverne. Idrettens aktivitetsfokus og inkluderende vesen vil kunne medvirke til bedre psykisk og fysisk helse,

og ernæringsmessige gevinster for personene som delta. Dette vil kunne gi økt mestringsevne og medborgerskap for den enkelte og på sikt bidra til at spillerne kommer tilbake til jobb. Gatelagene er lavterskeltilbud for personer med rusvansker, uavhengig av kjønn, etnisitet og seksuell legning. Alle som har eller har hatt utfordringer knyttet til rus kan delta. Det er heller ikke skille i alder – alle skal ønskes velkommen. De ulike klubbene i Fotballstiftelsen har hatt et tilbud med to til tre treninger på dagtid i uken. Trenerne er kvalifiserte fotballtrenere, mange med svært lang bakgrunn fra fotballen. Det serveres mat på hver trening og kamp, og spillerne får tilgang til garderober, andre fasiliteter og en varm dusj. Klubben holder alle spillerne med nødvendig fotballutstyr. Det arrangeres også felles sosiale aktiviteter utenom treningene. Flere spillere har gradvis kommet seg ut i arbeidet gjennom deltakelse i gatelagsfotballen. I 2016 ble det intensivert et arbeid med å etablere system for arbeidsvirksomhet for utøvere som er motivert og klar for å ta steget inn i arbeidslivet (Fotballstiftelsen, 2018). Flere spillere har gradvis kommet seg ut i arbeid og resultater ved utgangen av 2021 viste (Fotballstiftelsen, 2022):

- 1054 spillere ble registrert på trening (rundt 300 flere enn 2020)
- 96 kom ut i lønnet arbeid (43 flere enn i 2020)
- 35 begynte på skole / utdanning (1 flere enn 2020)
- 72 kom ut i arbeidstreningssprosjekter (28 flere enn i 2020)

Gjennom fotballen kan spillerne oppleve et trygt fellesskap hvor de etablerer et nytt nettverk. De blir en del av en klubb og opplever mestring både på og utenfor banen. Dette kan bidra til å gjenvinne verdighet og tro på seg selv. Mange av utøverne har klart å bli rusfri gjennom aktiviteten.

3.4. Forskning om gatelagsfotball.

Norsk forskning

Mikaelsen & Tonholm (2012) undersøker i sin studie hvilke opplevelser spillerne har hatt ved å delta på Fredrikstad Fotballklubb sitt gatelag. Sentrale funn er at spillerne hadde positive opplevelser av det å delta på gatelaget. Økt mestringfølelse og en meningsfull hverdag var noe av det som ble fremhevet. Hystad (2017) undersøker i sin mastergradsoppgave vilkårene for sosial deltakelse gjennom ulike teorier innen samfunnsarbeid. I studien *synliggjøres* at det er flere sider av deltakelse innenfor dette

fellesskapet. På en side er det en gruppementalitet som går ut på å verne om hverandre, og verdier som tillit, kameratskap og samhold står sterkt hos spillerne. Flere av dem er også stolte av å være tilknyttet klubben gatelaget hører til. På en annen side er det noen situasjoner som truer verdiene spillerne hevder de står for. Det å være tilknyttet klubben og klubbens fellesskap, krever i tillegg disiplin av spillerne.

I en nyere studie om gatelagsfotball finner Thompson et. al. (2019) fire hovedtemaer: 1) Fotballaget: det å ha en meningsfull hverdag, det å kunne øve seg på mer enn fotball og ha trenere som ser deg, 2) Et samhold som gjør at du kan være deg selv: tilgang til et trygt fellesskap og få venner og støttespillere, 3) Norges beste ettervern: være i et system der samarbeid mellom ulike aktører fungerte, kontaktpersonene møtte opp på banen, og 4) Ønsker framover: Ulike ideer til forbedring og utvikling av gatelagsfotball. Forfatterne diskuterer funnene gjennom tre perspektiver: 1) Vegene til banen, 2) Treningsbanen, og 3) Ambisjonene. De sosiale forskjellene mellom spillerne på gatelagene er liten, kanskje så liten at den ikke merkes eller kan påtales. Samholdet, fellesskapet og kollektivet mellom spillere, trenere og de ulike lagene er meget sterkt, og gjør en forskjell i de ulike spillernes Recoveryprosesser. Gatelagene er arenaer av samhold, fellesskap og medmennesker som ser deg og hverandre. Det er også treningsarena for disse menneskelige væremåtene samt å komme i fysisk form ved å trene og spille fotball. Her bryr folk seg om hverandre – enten de er spillere eller trenere – som en deltaker sa: «Gatelagene er Norges beste ettervern!».

Internasjonal forskning om gatelagsfotball

Friedrich og Mason (2017) konkluderer med følgende i sin litteraturgjennomgang om gatelagsfotball: «Gatelagsfotball internasjonalt viser interessant nok at det klare flertallet av disse studiene er blitt gjennomført i England, i Skottland og i Australia. Dette kan delvis skyldes den spesielle rollen fotball og fotballklubber har i kulturen og hverdagen i England. Det vil avgjort være interessant å få flere empiriske studier fra lignende prosjekter i andre land. Slik kan man undersøke mulig utbredelse samt virkningene av lignende fotballintervensjoner, og om de er sammenlignbare med funnene fra England, Skottland og Australia» (vår oversettelse, s.158).

Forfatterne viser videre hvordan gatelagsfotball som et tilbud for personer med psykiske helsevansker har hatt en økende interesse i de siste årene. Til dags dato er det imidlertid ingen omfattende empirisk dokumentasjon for effektene av tiltaket. I sin litteraturgjennomgang finner Friedrich og Mason (2017) omfattende forskningsarbeider knyttet til empiriske og teoretiske studier av gatelagsfotball som en tilleggsbehandling.

Forfatterne identifiserte 16 studier relatert til 15 ulike forskningsprosjekter. Flertallet av studiene var kvalitative og hadde positive funn der deltakerne rapporterte økt trivsel og tilknytning, færre symptomer og forbedret fysisk helse ved deltakelse i gatelagsfotball. Lamont et al. (2017) har i en studie undersøkt betydningen av lagfotball og gåfotball for personer med psykisk helsevansker og dere Recoveryprosesser. De fremholder betydningen av arbeidet med å økt fysisk aktivitet for mennesker med psykiske helsevansker. Samtidig er det lite utforsket hvordan man best kan inspirere og støtte denne gruppen til å delta i fysisk aktivitet over lengre perioder. Forfatterne har undersøkt faktorene som kan ligge til grunn for suksessen med fire samarbeidsprosjekter om ulike former for fotball og fotballens rolle i psykisk helsearbeid og Recovery. Det tydeligste funnet var at deltakerne opplevde fotballgruppene som et meget viktig bidrag til deres Recoveryprosesser samt et viktig tilbud fra psykisk helsetjenestene. Å spille fotball var knyttet til en følelse av velvære, og det forbedret relasjonene mellom brukere og ansatte. Til sist uttrykte deltakerne at de trenger mer eksplisitt støtte fra ledelsen i helseforetakene for å kunne fortsette og å utvide tilbudet.

Macnaughton og Meldrum (2017) har gjort en litteraturstudie basert i kanadiske studier knyttet fysisk aktivitet for personer med psykisk helse- og rusvansker. De viser at fysisk aktivitet har et potensiale til å være både inkluderende og ekskluderende. Viktige fordeler ved tiltakene var bedret psykisk helse, selvtillit, fysisk velvære og positiv samfunnsforståelse og integrasjon. I Canada, som i andre land, har mange idrettstilbud med utviklingsmuligheter for marginaliserte mennesker dukket opp, med gatelagsfotball som en fremtredende global tilvekst. Forfatterne beskriver at det bare er gjort en håndfull studier knyttet til gatelagsfotball. De fleste retter seg i tillegg nesten utelukkende til fordelene ved gatelagsfotball.

McKeown, Roy og Spandler (2017) har som utgangspunkt for sin studie at gatefotball kan bringe folk sammen gjennom solidaritet og samvær. Dette kan best illustreres gjennom den verdensberømte fotballhymnen "You'll Never Walk Alone" (YNWA) – som synges på mange fotballarenaer verden over. Forfatterne bruker hymnens metaforikk for å beskrive betydningen av gatelagsfotball i psykisk helsearbeid. Utgangspunktet deres er data fra kvalitative intervjuer som ble utført som en del av evalueringen av et fotball- og psykisk helseprosjekt. Målsettingen var å utforske hvilke og hvordan støttende sosiale relasjoner ble erfart av deltakerne. I en tematisk analyse av data benytter forfatterne noe av teksten fra YNWA som metaforer for å innramme funnene. Fokus for analysearbeidet er samspillet

mellom gruppetilfredshet og gruppemedlemmene, samt hvordan deltakerne støtter hverandre gjensidig innenfor gruppene. Funnene viser positive erfaringer med kollektive og solidaritetsfremmende tiltak innen psykisk helsearbeid.

Sammenfatning

Gjennomgangen av forskning viser betydningen av ulike former for fysiske aktiviteter i et sosialt og inkluderende fellesskap. Lett tilgjengelighet, rause fellesskap, forutsigbarhet og god ledelse, er viktige for deltakerne. Fysisk aktivitet og trygge fellesskap bidrar til bedre fysisk og psykisk helse.

4. Forskningsmetodologi.

4.1. Forskningsstudiens bakgrunn og organisering.

Bengt Karlsson og Marit Borg har vært prosjektansvarlige. I tillegg har Linda Nesse deltatt i hele arbeidet med studien som prosjektmedarbeidere. En styringsgruppe med deltakere fra styret i PA har fulgt studien. En medforskergruppe med deltakere fra både trenere, deltakere, ansatte og styremedlemmer i PA har bidratt inn i de ulike fasene av studien.

Målsetningen med forskningsprosjektet er å utvikle kunnskap om hvordan deltakelse i PA gjennom meningsfulle aktiviteter kan styrke opplevelser av medborgerskap og livskvalitet for personer som opplever utfordringer knyttet psykisk helse- og rus. Med utgangspunkt i den overordnede målsettingen har følgende forskningsspørsmål blitt belyst:

- Hvordan oppleves og beskrives deltakelse i ulike aktiviteter i PA for trenere og deltakere?
- Hvordan og hvilke faktorer beskrives som medvirkende til å gi mening, medborgerskap og livskvalitet gjennom deltakelse aktivitetstilbudene til PA for trenere og deltakere?
- På hvilke måter har meningsfull aktivitet og medborgerskap sammenheng med livskvalitet?
- Hvordan oppleves og beskrives identitetsendring gjennom deltagelse i meningsfulle aktiviteter og hvordan settes dette i sammenheng med Recovery?
- På hvilken måte er PA's aktivitetstilbud organisert for å ta i bruk erfaringskompetanse hos trenere og deltakere samt i organisasjonens styre?

4.2. Design, metoder og materiale.

Prosjektet har benytte både kvalitative og kvantitative metoder i utvikling av forskningsbasert kunnskap om meningsfull aktivitet, medborgerskap og livskvalitet. I denne rapporten undersøkes problemstillingene gjennom en kvalitativ studie med et beskrivende og utforskende design.

En medforskergruppe ble etablert for å sørge for involvering av ansatte, trenere og deltakere tidlig i prosjektet. Det har vært flere møter mellom Psykatrialliansens ansatte, styre, trene og deltakere. Samarbeidspartneres kompetanse og erfaring er helt avgjørende i den

samarbeidsbaserte forskningsmetodologi (Karlsson & Borg, 2021). Ved å kvalitativt utforske deltakernes levde erfaringer tilrettelegges det for å utvikle kunnskap om hvordan noe oppleves sett fra deltagerens perspektiver. Den kvalitative studien består av fokusgruppeintervjuer og individuelle intervjuer (Kvale & Brinkman, 2015). Målet er å utvikle ny kunnskap om hva personer som er involvert i PAs aktiviteter formidler om meningsfull aktivitet, medborgerskap og livskvalitet, og på hvilke måter meningsfull aktivitet og medborgerskap henger sammen med, og eventuelt bidrar til, livskvalitet.

Prosjektet har benytte både kvalitative og kvantitative metoder i utvikling av forskningsbasert kunnskap om meningsfull aktivitet, medborgerskap og livskvalitet. I denne rapporten undersøkes problemstillingene gjennom en kvalitativ studie med et beskrivende og utforskende design.

En medforskergruppe ble etablert for å sørge for involvering av ansatte, trenere og deltakere tidlig i prosjektet. Det har vært flere møter mellom Psykatrialliansens ansatte, styre, trene og deltakere. Samarbeidspartneres kompetanse og erfaring er helt avgjørende i den samarbeidsbaserte forskningsmetodologi (Karlsson & Borg, 2021). Ved å kvalitativt utforske deltakernes levde erfaringer tilrettelegges det for å utvikle kunnskap om hvordan noe oppleves sett fra deltagerens perspektiver. Den kvalitative studien består av fokusgruppeintervjuer og individuelle intervjuer (Kvale & Brinkman, 2015). Målet er å utvikle ny kunnskap om hva personer som er involvert i PAs aktiviteter formidler om meningsfull aktivitet, medborgerskap og livskvalitet, og på hvilke måter meningsfull aktivitet og medborgerskap henger sammen med, og eventuelt bidrar til, livskvalitet.

4.3. Dataskapingsmetoder.

Det ble i alt gjennomført seks fokusgruppeintervjuer og tre individuelle intervjuer. I alt deltok det 33 personer i den kvalitative dataskapingen hvorav det var 14 kvinner og 19 menn. Fokusgruppeintervjuene ble gjort over en periode på fem dager i januar 2022 i lokalene til Kronstad Distriktpsykiatriske senter (DPS). I de enkelte fokusgruppene deltok mellom tre og åtte personer. Temaene som ble utforsket i intervjuene var basert på studiens semistrukturerte intervjuguide, utarbeidet på bakgrunn av studiens forskningsspørsmål (vedlegg 3). Intervjuguiden ble utviklet av forskerne i samarbeid med medforskergruppen.

Innledningsvis i fokusgruppeintervjuene hadde vi en kort presentasjonsrunde. Deretter ble planen for gjennomføring av intervjuet skissert. Studiens hensikt og forskningsetiske forhold ble gjennomgått. Forskerne gikk deretter gjennom informasjons- og samtykkeskjema.

Deltakerne fylte så ut spørreskjemaene knyttet til den kvantitative delstudien. Det ble brukt lydopptaker i intervjuene. Hvert intervju startet med en omtale i de temaer vi skulle innom i løpet av intervjuet. Deltakerne ble deretter invitert til å diskutere og reflektere rundt de ulike temaene og spørsmålene som ble løftet frem. I løpet av intervjuet passet forskerne på at alle temaene i intervjuguiden ble diskutert. Det ble i løpet av det enkelte fokusgruppeintervjuet også gitt rom for at deltakerne kunne drøfte og reflektere over andre temaer enn det som var nevnt i intervjuguiden. Det kunne være forhold de selv var opptatt av og brakte på banen, eller som forskerne ønsket utdypet, basert på det som fremkom underveis i intervjuet. I de tre individuelle intervjuene ble den samme intervjuguiden benyttet samt tilnærmingen knyttet til tematiske utdypinger og refleksjoner. Deltakerne kom lett i tale og det var i et stort engasjement i alle de ulike intervjuene. Marit Borg og Bengt Karlsson ledet fokusgruppeintervjuene sammen med en medforsker. Marit Borg gjennomførte de individuelle intervjuene. I gjennomføringen av intervjuene la vi vekt på å følge deltakernes beskrivelser og uttalelser. Vi stilte spørsmål og inviterte til refleksjoner som kunne bidra til videre utforskning og nyanseringer. Det ble særlig lagt vekt på å få fram konkrete eksempler fra deltakernes ulike erfaringer. Dersom noen av deltakerne ble stille, forsøkte forskerne å invitere disse personene inn. Intervjuene varte mellom 45 og 90 minutter. Det ble gitt rom for pauser ved behov.

4.4. Analysemetoder.

Alle de seks fokusgruppeintervjuene og de tre individuelle intervjuene ble transkribert ordrett. Det samlede datamaterialet besto av 103 sider med tekst. Teksten ble analysert ved bruk av tematisk innholdsanalyse (Kvale & Brinkmann, 2015; Karlsson & Kim, 2015). Det kvalitative analysearbeidet ble gjennomført av Bengt Karlsson og Marit Borg. Forskerne samarbeidet om analysen med vektlegging av refleksivitet og refleksjon. Egen forforståelse vil alltid spille inn og med i forskningsarbeid generelt og i analysearbeid spesielt. Fordelen med å være flere forskere som arbeider tett sammen er at man kan hjelpe hverandre med å fokusere på *hvordan* dette spiller inn. Heller enn å diskutere *om* det faktisk gjør det. Kompetanse på å se betydningen av egen rolle i samhandling med deltakerne, de empiriske dataene, de teoretiske perspektivene og egen forforståelse omtales gjerne som refleksivitet. Refleksivitet forutsetter en kritisk selvrefleksjon rundt hvordan forskernes egen bakgrunn, historie og forforståelser virker inn i hele forskningsprosessen. Det innebærer kunnskap og bevissthet om hvordan forskerne tolker og konstruerer sine funn (Finlay, 2011; 2012).

Den tematiske innholdsanalysen ble gjennomført i følgende fem faser, felles for hvert av de ni intervjuene:

- 1) Hver forsker foretok en naiv lesning av hvert enkelt intervju for å danne seg et helhetsinntrykk. Vi tilstrebet her å være åpne for de erfaringene som ble beskrevet. I denne fasen fokuserte vi på å se likheter og kontraster i hvert enkelt intervju og å være refleksive og dvelende når det gjaldt vår egen forforståelse.
- 2) Hver av forskerne noterte ned foreløpige ideer og temaer knyttet til data som fremsto som meningsfulle ut fra forskningsspørsmålene. Disse ble så organisert som meningsbærende enheter, med sitater som underbygget meningsenhetene. De meningsbærende enheter i intervjuet ble sett opp mot hverandre og samlet i tentative koder. Hver forsker utarbeidet en skriftlig tentativ analyse.
- 3) Fase tre besto av to felles analysemøter. På møtene arbeidet vi med å se på hva som fremsto som felles og hva som var forskjellig i de respektive analysene. Vi reflekterte og dvelte oss så fram til en felles analyse av hvert intervju. I analysemøtene ble det viktig å utfordre oss selv og hverandre med hvordan data kunne forstås og hvordan våre egne forforståelser spilte inn. Vi utarbeidet et felles analysereferat for hvert intervju, bestående av tentative koder fra intervjuet. Disse var underbygget med sitater, samt en kort helhetlig refleksjon over innholdet i intervjuet.
- 4) Etter at intervjuene var analysert og tolket hver for seg, foretok hver enkelt av oss en analyse på tvers av intervjuene og utformet en helhetsanalyse. Her ble temaer og undertemaer analysert frem på tvers av materialet.
- 5) På det siste analysemøtet presenterte vi disse forslagene til helhetsanalyse for hverandre. Vi diskuterte likheter og forskjeller og kom fram til en avsluttende analyse og tolkning av funn. Dette danner grunnlag for den endelige fremstillingen av funn i denne forskningsrapporten.

4.5. Metodiske refleksjoner.

I enhver vitenskapelig studie er det behov for refleksjoner knyttet til bakgrunn og gjennomføring av det metodologiske arbeidet. De metodiske refleksjonene vil forsøksvis peke på mulige svakheter og styrker en forskningsstudie har basert i den metodikken som er valgt. Ved å tydeliggjøre dette kan studiens funn og konklusjoner gyldiggjøres og evalueres av leserne.

Denne studien har benyttet seg av kvalitative metoder gjennom bruk av fokusgruppeintervju og individuelle intervjuer. En fordel med å benytte kvalitative intervjuer er at deltakerne kan presentere ulike erfaringer og oppfatninger. Videre har man mulighet til å komme med oppfølgingsspørsmål dersom noe er uklart, eller om man har behov for nærmere utredning av ulike utsagn. Det har vært en styrke ved vår studie at to personer deltok i fokusgruppeintervjuene med ulike erfaringer knyttet til fenomenet som ble utforsket, noe som gir ulike perspektiver og spørsmål. Det er også til god hjelp å være to når det gjaldt å invitere inn alle i gruppen under intervjuet. Begge forskerne kunne sette søkelys på selve intervjuet, oppfølgingsspørsmål og selve prosessen i gruppen uavhengig av hverandre. Fokusgruppeintervjuene ga rom for at deltakerne i samlede grupper diskuterte sine erfaringer og slik ga en større bredde i temaene og viste til flere sider av temaene og senere funn. Som forskere har vi søkt å være så åpne og bevegelige som mulig i hele gjennomføringen i studien. Samtidig har vi siktet mot å tydeliggjøre vårt utgangspunkt gjennom å vektlegge våre egne erfaringer med fenomenene som utforskes. Vi har ikke søkt etter nøytralitet, heller en tydeliggjøring av posisjon. Våre egne holdninger og erfaringer vil i noen grad farge denne rapporten.

4.6. Forskningsetikk.

Valg av rekrutteringsområder og plan for rekruttering ble gjort i samarbeid med styringsgruppen og medforskergruppen. Deltakerne ble rekruttert og forespurt av ansatte i PA samt medlemmer av medforskergruppen. De ansatte i PA gav ut skriftlig informasjon om studien til aktuelle deltakere. Disse svarte så direkte til de ansatte i PA. Tid og sted for fokusgruppeintervjuene ble deretter avtalt og formidlet til de som hadde meldt sin interesse. De ansatte i PA bidro med å finne egnete lokaler, samt bisto med en enkel servering. Studien ble meldt og registrert hos Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD) (Vedlegg 2). Alle deltakere ble informert om studiens bakgrunn og målsetting via skriftlig informasjonsmateriale og gjennom muntlig informasjon fra forskningsmedarbeiderne i løpet av uke 5 i januar 2022. De som ønsket å delta fikk utdelt et informasjonsskriv sammen med et samtykkeskjema (Vedlegg 1). Før oppstart av alle fokusgruppeintervjuene informerte forskerne om at studien ble gjennomført av Universitetet i Sørøst-Norge. Det ble på nytt redegjort for studiens hensikt og bakgrunn og at deltakerne når som helst kunne trekke seg fra studien og be om at deres opplysninger i så fall ble slettet. Rapporten er skrevet på en måte som skal ivareta informantenes

anonymitet. Studien er registrert og har fått tilrådning fra Norsk senter for forskningsdata (NSD) (Referansenummer 873036, Registrert 22.04.2020 – Vedlegg 2).

5. Presentasjon av funn.

I dette kapitlet vil vi presentere de funn som kom frem gjennom analysearbeidet vi beskrev i forrige kapittel. Dette innebærer at funnene vil romme mer data, og slik sett mer kunnskap, enn det som konkret kan relateres til de forskningsspørsmålene som studien stiller. Forskningsspørsmålene vil bli nærmere besvart og konkludert i kapittel 6. I dette kapitlet vil vi presentere de kvalitative funnene i studien.

Funnene vil bli presentert og omtalt gjennom seks ulike temaer som ble analysert fram: 1. Opplevelser av deltakelse og engasjement, 2. Opplevelser av meningsfulle aktiviteter, 3. Opplevelser av livskvalitet, identitetsendring og selvforståelse, 4. Opplevelser av medborgerskap, 5. Opplevelser av Recovery og 6. Opplevelser av sammenhenger og engasjement over tid. De seks hovedtemaene blir beskrevet og utforsket gjennom tilhørende undertemaer under hvert hovedtema. Vi presenterer funnene gjennom deltakernes uttalelser i intervjuene.

5.1. Opplevelser av deltakelse og engasjement.

Et unikt fellesskap

En sier: «Slagordets konkrete betydning «Alle er hjertelig velkomne - alltid!», er bare helt fantastisk. Det er inviterende som å bli savnet når du ikke er på treningen og vennlighet. Jeg føler jeg blir sett og blir inkludert og akseptert i et fellesskap som er mangfoldig. Det er easygoing, avslappende og lett å bli en del av. Det er en enkel vei inn, og vi er i samme båt og vi vet hva det går i. Vi heier hverandre frem».

En annen sier: «Det er helt utrolig – jeg blir hentet og fulgt hjem igjen etter trening. Om jeg ikke hadde hatt PA, så vet jeg ikke hvordan livet mitt hadde vært».

En sier: «Jeg ble fulgt første gangen, til den første timen. Altså det der å bli fulgt, eller den dørstokkmila er jo ganske lang og høy. Og det syns jeg var så bra at jeg ble fulgt».

En annen sier: «For meg var det et tilfeldig møte som gjorde at jeg ble med. Jeg traff daglig leder på ferjen over fjorden for fem-seks år siden. Jeg studerte med han i 83-85, så jeg kjente han derfra. Jeg sa at jeg hadde vært arbeidsledig mye og.. vi snakket om forskjellig. Han sa at jeg måtte ta en tur innom. Så da dro jeg inn og traff han noen ganger, også.. startet det opp med det første som jeg var med på her. Siden har jeg vært her».

En tredje sier: «Jeg ble godt tatt imot - Alle er virkelig velkomne – alltid. Alle har vært nye. Jeg ser de tar så godt imot nye. Det er et unikt fellesskap da. Og en, han var så jublende

glad fordi han hadde skåret mål. Også sier hun andre: «Ja, men det var jo selvmål». «Ja, ja, men det var nå mål.» Og de bare heiet på ham».

En fjerde sier: «Det er veldig forskjellig.. man er på veldig forskjellig sted, de som er her. Noen har kanskje aldri vært innlagt, men de har litt utfordringer. Andre er veldig dårlige og kanskje psykose og.. men alle tar imot alle. Det er sjelden det er noe problem. De er veldig inkluderende».

En femte sier: «Alle andre steder man er på, trenings-ting i psykisk helse, så må man alltid fylle ut skjemaer. Du skal registreres som bruker, og.. men her er det ikke noe snakk om det. Du trenger ikke det her. Du kan ha med deg folk. Hvis du for eksempel vil ha med støttekontakt, eller.. uansett hvem. Foreldre eller hvem som helst. Det kan komme med hvem som helst på trening, og de er alle velkomne».

Inkludering og fellesskapsånd

En sier: «Jeg opplever glede og har det gøy. Jeg tenker at jeg har fått frem det som jeg føler, at det er en veldig fin plass. Det er godt humør. Jeg blir glad av å være der. Det synes jeg er veldig viktig».

En annen sier «Det er det sosiale og aktiviteten. Det er jo kjempegøy å være med. Å bli litt sliten og bare komme seg ut. Det blir liksom litt rutiner som jeg har både tirsdag og torsdag».

En tredje sier: «Hver gang jeg trodde at nå stuper jeg, eller nå slår jeg av telefonen, slår av lyset, for nå har jeg ikke mer energi, så gikk jeg på aktiviteter med PA. Også bare boostet det meg noe helt enormt. Jeg bor rett på andre siden av gaten. Det å gå igjennom og under undergangen og treffe folk som enten skal eller har vært på trening, også se den gleden, eller det smilet bare for å se meg som et menneske, også vet jeg hvordan jeg har vært i 20 år og hva jeg har holdt på med. Jeg hadde ikke engang turt å smile til meg selv. Jeg kan egentlig ikke putte.. det er vanskelig å putte ord på hvor mye dette betyr og hjelper».

En fjerde sier: «Du kan bli med på kort eller lang tur. Det som går igjen, som jeg hører ofte, det er det med tilgjengeligheten til PA. Og det.. det har jeg opplevd selv».

En femte sier: «Ja, og det er bare én sånn. Det er så nærme og lett tilgjengelig, og at vi kan følge hverandre dit. Og når vi sitter sånn som dette, så kan det være en som sier: «Men jeg kunne tenkt meg det, men jeg vet ikke hvordan jeg skal komme i kontakt med dem.» Så sier jeg: «Vi går bort nå». Og det er så enkelt, sant. Det er ikke sånn der henvisning, også må du vente en måned. Jeg tror det har veldig mye å si».

En sjette sier: «Det kommer folk utenfra som har hørt om det, og det har blitt veldig populært da. Mange har lyst til å dele sine erfaringer, men de tør ikke, eller vet ikke hvor de skal

begynne. Da er det der et veldig enkelt sted å begynne da, for der er det folk som er veldig.. har lyst til å høre og har lyst til å.. ja.. de er veldig fine med hverandre, og alle har slitt med ting og.. Så det er et veldig fint sted å begynne da, hvis man ønsker å dele noe».

En sier: «Fjellturene er mer sosiale. Altså jeg kunne godt tenke meg og hatt et høyere nivå på de fjellturene, gått lengre, fortere. Men jeg er med på grunn av at det er så godt sosialt».

En annen sier: «Jeg har lyst til å si litt om hvordan jeg selv har opplevd PA. Det var min samboer som fikk meg med på de første torsdagsturene i regi av PA. Og altså.. makan til inkluderende. Makan til inkluderende gjeng altså! Det er så grei tone mellom .. mellom oss som deltagere og de som.. som har det som jobben sin. Altså typ trenerne da. Jeg husker spesielt godt en onsdagstur jeg gikk på her for en del måneder siden. Og den samtalen jeg og hun ene treneren hadde gående der altså, den.. Den er jeg i hvert fall glad for at ikke ble tatt opp på bånd (ler). Det er noe med .. i hvert fall det med den inkluderingen som jeg alltid har følt på disse her onsdags- og torsdagsturene. Det er noe som virkelig har betydd mye for meg altså».

En tredje sier: «Alle er snille. Alle tar imot deg uansett hvor god eller dårlig du er, eller hvem du er som person, hvilken alder.. sant. Det er liksom mer som en familie. Altså alle tar vare på hverandre. Ser noen at noen er triste, så er det alltid oppmuntring. Det er ikke sånn at: se på den personen! Det er liksom aldri noen sånn eksklusjon på en måte. Altså uansett nivåene så fokuserer vi alle på at alle får bidra. Alle får spilt på en måte. Mens gjerne på et litt høyere nivå så er det mer at ok, den personen er dårlig, så den får ikke spille. Jeg har ikke opplevd det hverken som person eller som tilskuer. Det tror jeg aldri jeg har opplevd i PA».

Det er ingen terskel her

En annen sier: «Det er veldig viktig at det er et lavterskeltilbud - at det er aksept for at man er klønete. Det er veldig godt».

En tredje sier: «Det er jo det viktigste, fokuset som PA har på folk, og ikke nødvendigvis aktiviteten. Aktiviteten er en unnskyldning for å gi folk en bedre dag eller bedre struktur, eller hva det skal være. Trenerne er kjempedyktige. De gjør en fantastisk jobb».

En fjerde sier: «Han skulle liksom ikke være med så mye, men han sier det er det gøyeste han gjør hele uken, så han prøver å lage plass til alt det han har å gjøre».

5.2. Opplevelser av meningsfulle aktiviteter.

En sier: «Det er stor variasjon i valget av aktiviteter - det er viktig. Det er ikke noe press - du blir invitert med og inn. Gjennom aktivitetene kommer du i form - det er moro, og det gir

glede. Aktivitetene er meningsfulle ved at det er aktiviteter som skaper fellesskap og sosialt samvær. Det er høy kvalitet med gode trenere. Mulighet til å prøve seg ut. Ha det moro. Fleksibiliteten – kunne variere mellom ulike og velge selv. Det gir tilgjengelighet».

Bli sett – og kunne få være i fred

En sier: «Vi har jo en sånn matpause midt på en strand og sitter og prater og.. noen ganger er deltakerne med oss, og noen ganger sitter de for seg selv».

En annen sier: «Jeg synes det har vært veldig kjekt. Det er forholdsvis små grupper, sånn at hvis man kommer flere ganger så blir man en gjeng som møtes og prater, Veldig hyggelig at det sies: «Hei! Der er du igjen. Hvor var du sist?». Det er noe jeg har opplevd veldig sjelden i mitt liv. Så det er en veldig, veldig viktig verdi for meg».

En tredje sier. «Så det er en dame som kjører opp i klubben. Hun sier: «Ja, jeg blir med hvis det er mulig». Hun kjører hjem igjen hvis det er fullt. Også blir hun med og sier: «Dette er det eneste jeg gjør hele uken, å være med dere». Hun hadde så lyst til å padle».

Kontinuitet og organisering

En sier: «Vi har aktiviteter hele sommeren og. Så vi prøver å legge opp feriene våre sånn at det alltid skal være en eller to der. Bortsett fra under koronaen så har vi aldri hatt stengt. Altså jul også. Det var fotball på julaften».

En annen sier: «Ja, jeg tror det er kjempeviktig. Fordi det er greit at mye kan bygges på frivillighet, men du må ha noen som organiserer det. Vi ser jo det at vi har mange frivillige med oss på kafeen, og mange frivillige i PA. Men noen må koordinere det».

En sier. «Jeg synes at PA er veldig gode på det at når vi kommer med noen forslag, så er det ikke lenge før den aktiviteten er der».

En annen sier: «Når er det mest populært i PA? Jo, det er julen og alle ferier. De har jo til og med fotball på julaften og første juledag. Jeg trodde jo det ikke kom noen da. Det var jo da det var nesten flest. Kafeen vår og, alltid mest folk om sommeren. Og i påsken. Og den kjører vi jo uansett. Så hvorfor ikke?».

En tredje sier: «Ja, jeg ville jo prøve det. Det har jeg ikke angret på en dag. Det var kjempegøy. Det er utrolig greie og flinke trenere, og.. ja, alle som er der oppe egentlig er bare fine mennesker».

5.3. Opplevelser av livskvalitet, livsendring og selvforståelse.

En sier: «Det å oppleve å få noe til, det å mestre og å få det bedre ved å at det er sosialt, det er det som skjer i PA. Det gir venner og vi utvikler vennskap som igjen gir fellesskap. Aktivitetene gir meg en struktur i hverdagen gjennom å ha noe å gå til».

En annen sier: «Det handler om å få noe til. Det er både å kunne mestre det sosiale og det kunne ta meg rundt til de ulike aktivitetene, Det å være med i PA gir meg opphav til nye aktiviteter og oppgaver og ansvar. Jeg er ikke like redd for å møte nye miljøer og steder og kunne bruke offentlig kommunikasjon».

En tredje sier: «Det gir tilgang til å prøve og øve på nye ting og situasjoner gjennom å være sammen og handle sammen når vi gjør ulike aktiviteter. Jeg blir kjent med nye folk uten noen form for press - «Only by invitation»».

Å bli sett som en ressurs

En sier: «Jeg opplever å få noe til. Jeg får til å mestre og å få det bedre ved å at det er sosialt. Det gir meg venner og jeg utvikler vennskap som igjen gir fellesskap. Når jeg deltar på de ulike aktivitetene, gir det meg en struktur i hverdagen. Da her jeg noe å gå til».

En annen sier: «Jeg får masse til som jeg ikke fikk til før. Jeg tror jeg er blitt mer sosial og klarer å reise rundt på de forskjellige aktivitetene. Nå har jeg plutselig fått nye aktiviteter og oppgaver og ansvar fordi jeg er blitt hjelpetrener. Jeg trives litt bedre med å ta buss også».

En sier: «Jeg ble jo sett på som at jeg var en ressurs her. Så da kan jo du begynne å jobbe her. Og jeg tenkte: oi, det var spesielt! Jeg følte ikke jeg gjorde så mye jobb selv. Men det følte de som var der. Og selv om du gjør feil, selv om du gjør ting som ikke alltid er så bra, så får du alltid nye sjanser. Så PA har vært helt fantastisk for meg. Der har jeg sett at jeg kan være god i en sport, og jeg kan faktisk være en ressurs for andre».

En annen sier: «Når du sliter veldig med sosial angst og det ene og det andre, så er det jo ikke bare å gå til en aktivitet med en haug med folk du aldri har møtt før. Altså du var jo livredd. Altså jeg sliter mye med sånt ennå. Men akkurat med PA så føler jeg liksom ikke at jeg får den samme følelsen. Altså det bygger mye mer selvtillit. Det begynte liksom å bygge meg litt opp bit for bit, da jeg begynte liksom å være fysiske aktiv. Begynte å trene liksom. Da begynte jeg liksom å få litt mer selvtillit tilbake. Du følte jo at du aldri kom til å oppnå noe. At du skjønnte nesten ikke hvorfor du gadd å prøve. Også ble du liksom veldig sånn glad i å trene på en måte og begynte å slanke deg. Gikk ned femti kilo. Altså selvmordsforsøk, selvskading, det ble liksom gradvis redusert».

En tredje sier: «Man er nødt til å få fred fra det å være syk. For det er en liten del av deg. Men den tar over hele deg. Hvis du hele tiden blir påminnet om hvor syk du er og hvor lite du får til, som man jo gjør da i den virkelige verden hvor man er skrudd sammen kanskje litt annerledes, eller ikke passer inn til tider, eller er syk, så blir man hele tiden påminnet om de tingene man ikke klarer og det man ikke får til, eller at en ikke er i jobb, eller man får et

forklaringsproblem kanskje. Da er det så deilig å bare komme hit til PA. Man skal spille fotball, det er det man skal liksom».

Noe å se fram til

En sier: «Til nå har det bare vært tirsdag, så da er det ukas høydepunkt. Jeg begynner å glede meg fra det øyeblikket jeg er ferdig med treningen, til neste gang om en uke...».

En annen sier: «Hver gang jeg er på trening mandag for eksempel, så gleder jeg meg til neste dag, for da er det trening neste dag og. Det samme med onsdag og. Så når jeg kommer der så er det bare lykken i verden liksom».

En tredje sier: «Jeg har hørt det der med å ha noe å se frem til liksom. Det er flere som har sagt det, at det er kjekt å ha litt sånn struktur over uken. Det er vanskelig å passe inn i det de fleste i samfunnet gjør. Det er kanskje litt vel krevende for noen. Meg inkludert. Det å ha en form for struktur, på mandag er det styrketrening, på tirsdag er det fotball, også ha en sånn der forventet uke. Altså ha en forventning til uken, eller... Forutsigbarhet var det ordet jeg skulle frem til. At man ikke må.. at man ikke må finne noe tiden. At det er der. Ja. jeg syns det er kjekt i hvert fall».

En fjerde sier: «Jeg syns det er så verdifullt at det er det uansett. Jeg har gått i perioder og ikke brukt tilbudet. Jeg har enten vært opptatt, hatt perioder der jeg ikke har orket, jeg har vært demotivert, deprimeret. Og jeg har tenkt at jeg må nesten bruke dette tilbudet mens det er her. Men så har det slått meg at det går sannsynligvis ikke vekk. Det kommer til å være der. Det kommer en ny mulighet neste tirsdag hvis jeg ikke er på erfaringskafeen denne tirsdagen. Det synes jeg er veldig kjekt».

En femte sier: «Det som jeg også har merka meg er at aktiviteter blir ikke avlyst. Selv om det i perioder har vært veldig få. Sånn som på yogaen nå så var det de to trenerne eller yogainstruktørene, de kunne ikke være der i dag. Men da fant de en annen, i løpet av gårdsdagen fant de en annen. Så det er jo også noe veldig viktig, apropos forutsigbarhet som du snakka om, at det er alltid er der. Du vet at neste tirsdag kan du faktisk gå. For de avlyser ikke. Man lar ikke være å gå tur selv om det regner. Ikke sant, så de er der og. Og tror jeg også det er gull verdt».

Kultur for vekst og utvikling

En sier: «Det der med at fysisk aktivitet, det hjelper jo for psykiske.. altså det er jo bevist. Og det så jeg spesielt en gang vi skulle følge noen på klatring. Da tok vi offentlig transport til hallen. Og det var så tungt å få i gang en samtale. Og det var jeg og to til. Og jeg snakket og prøvde å involvere, og det var ingen samtale. Og hjem igjen så kom jeg ikke til orde. Og

den der mestringen, de ville legge ut bilder på Facebook, og jeg hadde tatt bilder av dem. Og de ringte til folk, og de snakket med meg, og de var et helt annet sted. Og det bare på den lille stunden. Og det tror jeg gjelder fotball også. De spiller jo kamper og sånn. Den mestringen og alt rundt det, det tror jeg er kjempeviktig».

En annen sier: «Den kulturen som er her i PA synes jeg er så magisk egentlig. Jeg lurte på hvor mye det kommer fra...hvilken hensikt.. altså for alle disse årene, siden da vi begynte, og da vi fortsatte da. Det var femårsjubileum og tiårsjubileum, altså om det bare er rett og slett er gode hensikter og god vilje, og litt sånn ekstra innsats i å skape, i å være grei og lage arenaer der folk kan være greie med hverandre».

En tredje sier: «Jeg er med på zumba og yoga. Svømming. Jeg har vært med på padling noen ganger. Det er veldig kjekt. Det betyr mye for meg. For meg har det vært viktig å ha vært en del av noe. En del av et fellesskap på en enkel måte. Som jeg kan gå til uavhengig av form da. Altså hvis jeg er i dårlig psykisk form, så er det veldig vanskelig å være sosial. Og det er vanskelig å jobbe. Og det er vanskelig å ha ansvar og sånn. Men å gå på trening, det går alltid an. Uansett form da. Og det er kjekt å møte de samme menneskene».

En fjerde sier: «Det beste øyeblikket, synes jeg, var når en spilte fotball og var helt i hundre fordi han hadde skåra mål. Også alle jublet liksom rundt og han hadde aldri skåret mål før. Så var det en som sa: «Det var egentlig selvmål, men det driter vi i».

En femte sier: «Åh! Det er liksom....man er et normalt menneske selv om man har store utfordringer i livet. Og det er litt det at man kan få til så mye. Man har masse ressurser, også klarer man ikke å bruke dem. Og det bare.. det øker mer på det der dårlige».

En sjette sier: «Vi har hatt folk som har hatt vannskrekk og vært redd for å være utpå som allikevel har prøvd seg. Mange av dem har kommet igjen. Vi har to som har slitt med store psykiske helseutfordringer som er veldig ivrige. De har hatt ledsagere med seg, og de slåss omtrent om å få komme opp og padle. De som er pasienter på sykehuset, har kommet igjen gang etter gang altså. De har likt det så godt. Vi har jo en sånn matpause midt på en strand og sitter og prater. Noen ganger er de med oss, og noen ganger sitter de for seg selv».

Unikt tilbud og gratis

En sier: «Det er litt sånn i forhold til det der med ensomhet som gjelder i stor grad i vårt samfunn. Det er 1,4 millioner single i landet, sa de forrige dagen. Men de fleste har lyst til å være sammen med andre. Og dette er jo et unikt tilbud. Det er gratis. Nå har de litt over tjue aktiviteter. Folk kan komme igjen og igjen. Og noen har kanskje bare dette fast. De har få venner. Også er de her og får bevegde seg, får møte folk. Altså vi gjør ikke noe stort nummer

ut av det. Det er mange her, vi har jo trenere og sånt. De har sånn erfaring som enten pårørende eller mange har nok slitt selv. Vi er jo der, sant. Det er ingen vits i å spille noen rolle, at vi er så mye bedre enn andre».

En annen sier: «Ja, det er jo egentlig generelt i samfunnet. Det er alt for mye sånn som vi må ha det og det for å føle oss vel, og vise til ting. Ungdommer spesielt, de sliter med det. De har de her forbannede sosiale mediene, De skal vise hva de har kjøpt og hva de gjør, og hele tiden sammenligne seg opp og ned. Også sliter de, får så nye problemer. Jeg har erfart altså, er du i naturen, alene eller sammen med folk, så trenger du ikke mer».

En tredje sier: «Her i PA faller alle statussymboler og alt hva du ar av utdanning og hva du har som jobb og hva du har som penger, det har ingenting å si her. Det er sånn når du går fra hytte til hytte på fjellet og. Du kan begynne å snakke om hvor du går hen og hvor du skal hen og.. hva du har gjort. Ja, da blir det en helt annen stemning enn det der strebesamfunnet som er.. rundt oss til vanlig. Det er noe av det beste med PA».

En fjerde sier: «Det er spennende og fordi at noen ganger er det såpass stor sjø at du.. får prøvd deg litt. Du du kan kjenne på litt sånn risiko og frykt. Jeg tror den naturoplevelsen er veldig viktig. Du er en liten person på et stort hav som ikke lar seg regjere. Også er det veldig god stemning der. Humor.....altså folk får et avbrekk fra kanskje en trist og tung hverdag».

5.4. Opplevelser av medborgerskap.

Være i samfunnet som alle andre

En sier: «Det var en ting jeg glemte å si i sted. Det betyr så mye for både meg og mange andre at det er ingen av trenerne som spør hvorfor du kommer hit. Eller det er ingen som spør: «Hvilken diagnose har du? Er du innlagt, eller..?», eller noe annet i den gaten. De bare sier: «Kom og bli med oss!»».

En annen sier: «Det er det med at jeg også kommer ut blant andre folk. Ellers hadde jeg jo ikke jeg gått på trening. For det første, det er jo veldig dyrt. Også er ikke jeg så veldig god da. Så, jeg hadde følt meg litt sånn utilpass på sånne vanlige treningssenter».

En tredje sier: «Begge de trenerne har jo vært veldig dyktige og drevet med styrkeløft og instruere liksom, så det er jo som å ha personlig trener liksom».

En fjerde sier: «Det å komme seg ut i hverdagen gir opplevelser av å være et fullverdig menneske. Jeg er en del av noe større: Du sa medborgerskap. Jeg vet ikke hva det er men PA gir fellesskap. Vi er sammen i biler, på offentlig kommunikasjon til og fra, på Erfaringskafeen og jeg opplever av å bli inkludert og invitert inn selv om jeg ikke ønsker det

eller takker nei. Det gir meg en opplevelse av å føle meg «bra nok». Jeg må ikke bli som de andre – jeg kan være seg sjøl i PA. Plutselig har jeg tenkt at jeg har en rett til å være på steder, plasser og i samfunnet generelt hvor de normale er...».

Rause arenaer, gode trenere og utvikling av vennskap

En sier: «Når vi snakker om venner her så tenkte jeg på noe i sted. Det er kanskje helt annet tema, men jeg bare nevne det at jeg har altså fått flere venner her. Du møter på en måte alle slags folk. Disse vennene som jeg snakker om som har det verre i helgene, de har jeg møtt her, noen av dem. Jeg har også møtt folk som kan gi deg litt ubehagelig opplevelser. Men det er litt sånn her at du møter et slags bredere spekter av mennesker enn de du møter på bussen eller på butikken».

En annen sier: «Jeg treffer folk også etter selve svømmeaktiviteten, den fysiske delen. Da er det kafeteria der oppe. Det er mange som samles og prates og tar en matbit, en kopp kaffe. Så ja, det er stort sett det som foregår etter svømmingen».

En tredje sier: Ja, de der to trenerne som holder på der er jo helt fantastiske. Veldig smilende og blide, og veldig inkluderende, Hvis de ser at du sliter, så kommer de bort og hjelper om du ikke spør engang».

Likeverd - Velkommen hit!

En sier: «Jeg har snakket litt om hva det er jeg trives med her i PA. Men er det.. altså hva er det som gjør at det blir så god stemning? For det er det mange som snakker om. Altså det.. det er ikke bare å få til sånn lav terskel, og jeg tenker at det ikke er en terskel her...

En annen sier: «Det er ikke det. Og det er ikke lett å opprettholde heller, tror jeg. Men det er.. jeg tror det er den her åpenheten. At du blir.. du blir møtt. Det er ikke noe.. det er ingen dømming, ingen stigmatisering og ingen spørsmål: «Hvem er du, hvor kommer du fra?» Og: «Hvem var det som vervet deg?», på en måte. Du blir bare.. altså ingen blir behandla på noe ulikt sett. Det er bare: velkommen hit!».

En tredje sier: «For min del så var det... det å være trener i PA, det første steget inn i jobb for min del. Og et veldig viktig steg og. Det har gjort at jeg jobber nå som støttekontakt for fire stykker. Har jobbet litt på aktivitetssenter og litt sånn. Så jeg fikk både selvtillit og på en måte motivasjon til å kunne.. ja, komme inn i arbeidslivet».

En fjerde sier: «Det som har vært og som er underveis er at det er så mye humor blant både trenerne også... Og de der andre padler jo rundt der, så vi tuller jo med dem og samtidig, uten at de blir fornærmet og.. Da er vi på en måte.. vi er på samme nivå egentlig, og i samme

båt. Så jeg tror at det har smittet over, eller de har merket det, de som har vært der. Og de har hatt lyst til å komme igjen».

En femte sier: «Jeg hadde med noen av mine kollegaer. De så at hun ene var jo livredd, hun skalv og hun sa at hun kom til å kaste opp. Da var det en pasient som sa: «Så godt å se at de og har problemer liksom. At det er mennesker og sånn. Og at vi kan gjøre det sammen.» For det er det fine med kafeen at det er fagfolk der og. Altså det er ikke bare pasienter og tidligere pasienter og pårørende».

En sjetten sier: «Ja, på kafeen vet vi ikke hvem som er pasient eller innlagt nå. Av og til er det gjerne en som tror at en av oss sitter og snakker med en annen: «Ja, hvor er du innlagt da?». «Nei, jeg jobber. Jeg er psykolog». Jeg synes det er så fint. Den øverste lederen i divisjonen var her en gang. Han var med på fotball og skulle se hva vi holder på med. En av pasientene spurte han: «Hvor er du? Jeg har ikke sett deg her. Er du innlagt i 5., du?». Han sa nei og at han var den øverste sjefen. Pasienten sa: «Å, kult!». Vi er likeverdige her, uansett».

5.5. Opplevelser av Recovery.

Vi vet hva det går i

En sier: «Vi vet hva det går i. Vi kan dele erfaringer om utfordringer knyttet til psykisk helse. rus andre ting i livet. Det er ingen som presser eller at det er et press, Det skjer hvis vi selv ønsker det. Fordi folk ikke behøver å presentere seg når de kommer annet enn ved navn, Vi vet vi ikke hvilke erfaringer de måtte ha».

En annen sier: «ALLE er velkommen - det preger alle aktivitetene. Derfor behøver jeg ikke å si noe som helst hvis jeg ikke selv velger det. Samtidig uttrykker det et fellesskap - det gir glede og du føler deg inkludert. Det er samtidig en kultur som anerkjenner at alle kan streve og noen kan streve mer enn andre til ulike tider. Erfaringskafeen og garderobepraten gir rom og muligheter for å dele ulike ting ved livet. Det er tid til prat begge steder. Kafeen vektlegger kanskje Recovery - det kan være litt krevende å gå der noen ganger».

En tredje sier: «Aktivitetene går hele året - fotball selv på formiddagen den 24.12. Samværet vårt er som en magisk kultur. Jeg flyttet fra en annen by for å kunne delta i PA. Det er fint å ha en venn første gangen du er her. Samtidig kan du komme alene og være alene - om du ønsker det».

En fjerde sier: «Jeg har en bekjent i annen by der jeg har bodd før, som har slitt psykisk og vært innlagt og inn og ut og frem og tilbake. Så tenkte jeg at jeg skulle sjekke da om ikke det fantes noe sånn tilbud i den andre byen. Jeg googla og jeg kom til en nettside hvor det

stod: «Her er en aktivitet *for deg som er psykisk syk* og som trenger hjelp til å komme videre. Det står på kommunen sine nettsider. Det er jo helt bak mål. Mens her, heter det PA. Det er et bedriftsidrettslag. Og det står: Alle er velkomne – alltid!».

Vi er i samme båt – det gir trygghet

En sier: «Det er som det er der, ingen vet egentlig så mye om hverandre. Men vi vet at vi er i samme situasjon. Nogenlunde. Du blir mer trygg på de som er her, selv om du ikke kjenner dem. Fordi du vet at alle har sitt. Men det betyr ingenting akkurat der. Det syns jeg er veldig fint. Og da slapper du mer av. Og når spillet begynner, så blir det bare kjempegøy».

En annen sier: «Jeg tror det har mye med at det er vi selv som driver det. Alle vet at vi selv har vært innlagt og at vi selv sliter med ting, eller har slitt med ting. Jeg tror at da føler folk at det er en lavere terskel, og her er det noen som forstår. Vi har mange som sier det i hvert fall. Vi har fått en del gaver, bilder og tegninger. Da sier de at de hadde så lyst til å gi noe tilbake, siden dere startet dette for oss».

En tredje sier: «Det er så enkelt når man er innlagt på DPS. Det er bare å komme ned og prøve seg frem. Være i ti minutter og veldig mange er veldig takknemlige for å ha den kafeen da. Også kom jo pandemien. De som er i resepsjonen, sier at i det halvannet året så spurte folk hver tirsdag om det var kafe. Jeg tror det er det der at folk føler seg hjemme, at her kan jeg være meg selv. Her kan jeg tørre å ha mine problemer for det har de andre her og. Og alle er velkommen alltid, som mottoet til PA er».

En fjerde sier: «Ja, det er også noe med å bruke alt dette som PA har av tilbud, men også det å være sammen og finne venner. Det er jo sånn livet er. Altså noen blir kjent med noen, også finner man ut at det går an å gjøre noe sammen utenfor de ulike arenaene i PA også.

En femte sier: «Ja, det er det. Også at vi ikke trenger å være med på alt liksom. Som mange sier, at de begynner på kafeen vår, og så begynner de å gå på kafe med venner. På sånne vanlige kafeer. Det samme med PA, at de begynner å klatre med dem, så begynner de i et vanlig klatremiljø, eller et annet klatremiljø. Det kan være et springbrett eller ...eller sånn ut til det vanlige liv da. Mens andre bruker det jo i mange år. De er ikke klar for noe annet før etter noen uker, eller noen måneder, og noen i år».

5.6. Opplevelser av sammenhenger og engasjement over tid.

En sier: «Det å være med i PA gir meg et bedre liv, Det øker livskvaliteten min. PA gir meg en følelse av felleskap. Det gir glede og en bedre form både fysisk og psykisk. For meg er det veldig viktig at det er gratis og det er ingen krav til registrering. Hver gang jeg har vært

på trening i PA gir det meg en følelse av mestring. Jeg lærer noe nytt og får til nye ting. Både i konkret og ikke minst sosialt».

En annen sier: «Det gjør det mulig å se fremover, Det er håpefullt og gir håp. Aktivitetene gjør at jeg har noe å gå til, det gir meg opplevelser - og jeg kan medvirke. Jeg lar meg utfordre til å gjøre noe jeg aldri har gjort før eller tenkt at jeg skulle kunne gjøre. Jeg kan ta imot et felleskap og invitasjoner utvider meg både sosialt, konkret i forhold til aktiviteter og relasjonelt. Det aktiviserer og gjør meg deltakende».

En tredje: «Om jeg har noen ønsker? Flere aktiviteter. Aktiviteter på kveldstid og i helger. Nå er det bare i ukedagene og på dagtid».

En fjerde sier: «Jeg hadde aldri gått på aktivitetene hvis jeg ikke så de først når jeg var på DPS'et. Jeg hadde aldri dratt aleine på en buss til X (sted). Altså det at de har det her på DPS'et er gull. Det var jo en som var i avisen med det og. Hun fortalte at hun hadde jo aldri spilt fotball. Men når det var rett utenfor så begynte det med at hun stod og så på. Og så tenkte hun at ja, jeg kan kanskje stå i mål. Det klarer jeg. Også begynte den snøballen å rulle med at det at hun begynte å stå i mål. Det gjorde at hun klarte å fullføre masteren sin liksom. Fordi at da fikk hun et fellesskap, en forpliktelse, tilhørighet og venner. Og hun begynte å spille mer fotball og ble aktiv i PA. Hun kjente mestring. Hun klarte å fullføre skolen. Og det sier hun; alt begynte med at hun stod i mål».

En fente sier: Jeg kommer aldri til å la det gå mer enn en måned. Altså det har betydd såpass mye for meg i disse fire årene, snart fem, at jeg har deltatt i aktiviteter med PA. Jeg skulle ønske det var mer enn fem. Det har betydd så mye for meg å ha den lave terskelen for aktivitet tilgjengelig. Jeg kommer aldri til å slutte så lenge PA eksisterer».

Endring over tid, i trygge rammer

En sier: «Jeg var sånn som ble valgt sist i gymmen da jeg var liten. I skolen og sånn. Innsatsen var god, men jeg var ikke så god ferdighetsmessig. Men så kom jeg på trening med noen som samarbeidet med PA. Og ble i bedre form. Jeg fikk den gleden av å bli god i en sport. Det var innebandy med PA. Og jeg jobber som støttekontakt. Da fikk jeg med meg en av de som hadde opplevd litt av det samme som meg. Han og ble god i en sport. Og der var jeg liksom deltager, på innebandyen. PA, de ser folk, hva de kan og hva de kan bruke det til».

En annen sier: «Jeg har lyst til å si at jeg var med i joggegruppe i et år. Da kom jeg i så god form at jeg fant ut jeg kunne melde meg på fjelltur. Så jeg gikk fjellturen. Det hadde jeg aldri trodd jeg skulle melde meg på. En måned senere så gikk jeg faktiske til X (sted)».

En tredje sier: «Jeg har jo vært ufør siden jeg var 40 år. Jeg blir satt helt ut av spill i perioder, også kommer jeg inn igjen. Der har jo kajakkpadling hjulpet meg til å ha et liv som jeg har klart, selv om det har sett mørkt ut mange ganger».

En fjerde sier: «Noe som slo meg når dere snakket om en sånn fjelltur. Det er det samme systemet som de har når de går på tur med PA. At de reiser sammen, og så har de to turer. En kort og en lang. Og de kan ha fellesskapet sammen utenom det».

En sier: «Hva som var det første jeg var med på i PA? Da var jeg med å starte opp en joggegruppe. Jeg har løpt veldig mye i perioder fra da jeg var ganske ung. Vi startet opp joggegruppen. Jeg var med en stund også fikk jeg problemer med en hofte. Da måtte jeg rett og slett gi meg. Jeg fikk så mye smerter. Da begynte vi å snakke om at det kunne være kjekt å ha en padlegruppe. Og spesielt da det ble pandemi og ikke så lett å drive alt innendørs. Så vi startet i mai i fjor i den klubben som jeg har vært medlem i siden 1973. Så der startet vi opp. Og det har vært en kjempesuksess».

6. Presentasjon av funn.

Målsetningen med studien var å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan deltakelse i meningsfulle aktiviteter kan styrke opplevelser av medborgerskap og livskvalitet for personer som opplever utfordringer knyttet psykisk helse- og rus. Følgende forskningsspørsmål ble belyst:

1. Hvordan oppleves og beskrives deltakelse i ulike aktiviteter i PA for trenere og deltakere?
2. Hvordan og hvilke faktorer beskrives som medvirkende til å gi mening, medborgerskap og livskvalitet gjennom deltakelse aktivitetstilbudene til PA for trenere og deltakere?
3. På hvilke måter har meningsfull aktivitet og medborgerskap sammenheng med livskvalitet?
4. Hvordan oppleves og beskrives identitetsendring gjennom deltagelse i meningsfulle aktiviteter, og hvordan settes dette i sammenheng med Recovery?
5. På hvilken måte er PA aktivitetstilbud organisert for å ta i bruk erfaringskompetanse hos trenere og deltakere samt i organisasjonens styre?

Basert i funnene fra denne kvalitative studien kan vi fastslå følgende om deltakernes erfaringer:

- *Deltakerne er meget godt fornøyd med deltagelsen i PA.*
- *Deltakerne trives i PA og opplever et trygt fellesskap.*
- *Deltakerne opplever at aktivitetene i PA er meningsfulle ved at de gir økt livskvalitet og styrkede opplevelser av medborgerskap.*
- *PA er en arena som styrker deltakernes opplevelser av medborgerskap gjennom meningsfulle aktiviteter som samlet gir økt livskvalitet.*
- *Viktigheten av at deltakerne ikke må identifisere seg med annet enn navn.*
- *Deltakernes opplever økt livskvalitet ved at aktivitetene forgår lokalt ulike steder i Bergen.*
- *Gjennom deltakelse i aktivitetene knyttes og utvikles nye relasjoner – om deltakerne ønsker det.*
- *Deltakelse i aktivitetene er relasjonsbyggende og relasjonsutvidene gjennom kameratskap og medmenneskelighet.*
- *Deltakelse i aktivitetene gir økt engasjement som gir økte opplevelser av tilhørighet og identitetsutvikling. Det er en klar sammenheng mellom engasjement og medborgerskap.*

- *PA gir mulighet til å både være deltaker og trener. Dette fremheves som viktig. Trenerne beskrives som velkvalifiserte. De inspirerer og ser hver enkelt deltaker.*
- *Alle som deltar, samt PA som organisasjon, praktiserer og virkeliggjør slagordet: «Alle er velkomne – alltid!». Et tilbud uten «terskel».*
- *Det er stor grunn til å tro at PA bidrar gjennom sine aktiviteter til å avlaste offentlige helse-, sosial- og velferdstjenester både økonomisk og kapasitetsmessig.*
- *Studien viser til både betydningen av og sammenhengen mellom meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og livskvalitet blant deltakerne.*

Kort sagt: *Deltakerne i studiene opplever et bedre liv gjennom økt livskvalitet, engasjement, deltakelse og bedret fysisk og psykisk helse.*

OG:

- *Resultatene viser, som i både norsk og internasjonal forskning, betydningen av ulike former for fysiske aktiviteter i et sosialt og inkluderende fellesskap.*
- *Det positive samspillet mellom ulike aktiviteter, herunder fysiske aktiviteter, fellesskap, kameratskap og gjensidig veiledning, utgjør konstruktive og lærerike erfaringer og opplevelser for deltakerne.*
- *Nasjonal og internasjonal forskning viser, som i PA, at hovedsidene ved organiserte fysiske aktiviteter fremstår som svært betydningsfulle for de som deltar og for organisasjonen.*
- *Betydningen og verdien av sosial tilknytning gjennom å være en del av fellesskapet og ha tilgang til inkluderende fellesskap styrker opplevelsene av medborgerskap, livstilfredshet og meningsfullhet.*
- *Deltakelse i PA gir valgmuligheter og tilgang til fellesskap som vektlegger valg, omsorg for andre og opplevelsen av å bli tatt vare på. Deltakerne opplever å være engasjert og å få inspirasjon og muligheter for engasjement. Betydningen av trenere som ser deg og verdsetter deg tydelig. Deltakerne formidler også hvor viktig det er med kontinuitet hos trenerne, som ikke avlyser treninger og som oppfordrer og utfordrer.*

Referanser

- Best, D., Savic, M., Beckswith, M., Honor, S., Karpusheff, J., og Lubman, D. L. (2013). The role of abstinence and activity in the quality of life of drug users engaged in treatment. *Journal of substance abuse treatment*, 45(3), 273 - 279. doi: 10.1016/j.jsat.2013.02.010.
- Best, D., Beckswith, M., Haslam, C., Haslam, A., Jetten, J., Mawson, E., og Lubman, D. L. (2015). Overcoming alcohol and other drug addiction as a process of social identity transition: the social identity model of Recovery (SIMOR). *Addiction Research and Theory*, 24(2), 111 - 123. doi: 10.3109/16066359.2015.1075980
- Borg, M., Karlsson, B. & Stenhammer, A. (2013). *Recoveryorienterte praksiser*. Trondheim: NAPHA.
- Clausen, H. Landheim, A., Odden, S., Heiervang S. K., Stuen, Ki., H., Killaspy, H.; Benth, J., S. og Ruud, T. (2015). Associations Between Quality of Life and Functioning in an Assertive Community Treatment Population. *Psychiatric Services* 11:1249-52. doi: 10.1176/appi.ps.201400376.
- Cloud, W. and Granfield, R. (2008), "Conceptualizing recovery capital: expansion of a theoretical construct", *Substance Use & Misuse*, Vol. 43 Nos 12/13, pp. 1971- 1986.
- Davidson, L. (2007). Habits and other anchors of everyday life that people with psychiatric disabilities may not take for granted. *OTJR: Occupation, participation and health*, 27(1), 60 - 68. doi: 10.1177/15394492070270S108
- Davidson, L., Ridgway, P., Wieland, M., and O'Connell, M. (2009). A capabilities approach to mental health transformation: A conceptual framework for the Recovery era. *Canadian Journal of Community Mental Health*. 28(2): 35-46. Doi: 10.7870/cjcmh-2009-0021
- Davidson, L., Rakfeldt J., & Strauss, J. (2011). *The roots of the Recovery movement in psychiatry*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Deegan, P. E. (2005). The importance of personal medicine: A qualitative study of resilience in people with psychiatric disabilities. *Scandinavian journal of public health*, 33(33), 29 - 35. doi: 10.1080/14034950510033345
- Delanty, G. (2003). *Community. Key Ideas*. London: Routledge.

- Eklund, M., Argentzell, E., Bjerholm, U., Tjörnstrand, C. og Brunt, D. (2017). Wellbeing, activity and housing satisfaction – comparing residents with psychiatric disabilities in supported housing and ordinary housing with support. *BMC Psychiatry*. Article number: 315 (2017).
- Finlay, L. (2011). *Phenomenology for psychotherapists: Researching the lived world*. United Kingdom: Wiley-Blackwell.
- Finlay, L. (2012). *Five Lenses for the reflexive interviewer*, in J. Gubrium, J. Holstein, A. Marvasti & J. Marvasti (Eds.). *Handbook of Interview Research*. CA: Sage Publications.
- Fotballstiftelsen (2018). <http://www.fotballstiftelsen.no/om-oss/> Lastet ned 061218.
- Friedrich, B. & Mason, O. J. (2017). “What is the score?” A review of football-based public mental health interventions. *Journal of Public Mental Health*, Vol. 16 Issue: 4, pp.144-158, <https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2017-0011>
- Fugletveit, R. og T. Tonholm (2013) Rehabilitering etter langvarig rusavhengighet: ”To liv i ett” - en kvalitativ studie om å bli rusfri. Høgskolen i Østfold.
- Halvorsen, K. & Stjernø, S. (2021). *Økonomisk og sosial ulikhet i Norge*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Helsedirektoratet. (2010). *Nasjonal retningslinje for legemiddelassistert rehabilitering ved opioid avhengighet*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet (2011). *Tid, tillit og tilgjengelighet. Tett individuell oppfølging av mennesker med behov for sammensatte tjenester*. Oslo: Veileder IS-1918.
- Helsedirektoratet. (2012). *Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig rus- og psykisk lidelse – ROP lidelser*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet (2014). *Sammen om mestring. Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne. Et verktøy for kommuner og spesialisthelsetjenesten*. Veileder IS-2076.
- Helse- og omsorgsdepartementet (2017). *Mestre hele livet*, Helse- og omsorgsdepartementet, Oslo.
- Hummelvoll, J. K. (2008). The multistage focus group interview – a relevant and fruitful method in action research based on a co-operative inquiry perspective. *Norsk Tidsskrift for Sykepleieforskning*, 10, 3-14.

- Hystad, J. (2017). *Deltaking og samhandling på eit gatelag. Mastergradsoppgave i samfunnsarbeid*, Avdeling for helse- og sosialfag, Høgskulen på Vestlandet.
- Karlsson, B., og Borg, M. (2013). *Psykisk helsearbeid – Humane og sosiale perspektiver og praksiser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Karlsson, B., og Borg, M. (2017). *Recovery- Tradisjoner, fornyelser og praksiser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Karlsson, B., og Borg, M. (2021). *Samarbeidsbasert forskning. Demokratisk kunnskapsutvikling i psykisk helse- og rusarbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Karlsson, B., Borg, M., Revheim, T.& Jonassen, R. (2013). To see each other more like human beings from both sides. Patients and therapists going to a study course together. *International Practice Development Journal*, 3(1)1-12.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lamont, E., Harris, J., McDonald, G., Kerin, T. & Dickens, G. L. (2017). Qualitative investigation of the role of collaborative football and walking football groups in mental health Recovery. *Mental Health and Physical Activity* 12 pp.116-123.
- Leamy, M., Bird, V., Boutillier C. L., Williams, J., and Slade, M. (2011), "Conceptual framework for personal Recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis", *The British Journal of Psychiatry*, Vol. 199, No. 6, pp. 445-452. Doi: 10.1192/bjp.bp.110.083733.
- Lindseth, A. og Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scand Journal of Caring Sciences*, 18, 145 - 153. doi: 10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x
- Lister, R. (2007). "Inclusive citizenship: realizing the potential", *Citizenship Studies*, Vol. 11No. 1, pp. 49-61.
- Ljungqvist, I., Topor, A., Forssell, H., Svensson, I., & Davidsson, L. (2015). Money and mental illness: A study of the relationship between poverty and serious psychological problems. doi: 10.1007/s10597-015-9950-9.
- Macnaughton, J. F. P. & Meldrum, J. (2017). Dreams of Social Inclusion: True Experiences of Street Soccer through Fictional Representation. . *Creative Approaches to Research*, vol. 10. no. 1, pp. 52-70.

- Macnaughton, J. F. P. & Meldrum, J. (2017). Dreams of Social Inclusion: True Experiences of Street Soccer through Fictional Representation. . *Creative Approaches to Research*, vol. 10. no. 1, pp. 52-70.
- McKeown, M., Roy, A. & Spandler, H. (2017). "You'll never walk alone": Supportive social relations in a football and mental health project. *International Journal of Mental Health Nursing* (2015) 24, 360–369 doi: 10.1111.
- Meld. St. 19 (2014-2015) *Folkehelsemeldingen — Mestring og muligheter*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Mikaelsen, F. og T. Tonholm (red.) (2012) *En for alle - alle for en! Et tiltak for å redusere sosial ulikhet i helse for rusavhengige i Fredrikstad og omegn*. Rapport. Høgskolen i Østfold.
- Ness, O., Borg, M., Karlsson, B., Almåsbakk, L., Solberg, P., og Torkelsen, I. H. (2013), «Å delta med det du kan: betydningen av meningsfulle aktiviteter i Recoveryprosesser», *Tidsskriftet for Psykisk Helsearbeid*, Vol. 10, No. 3, pp. 219 – 228.
- Nesse, L., Aamodt, G., Thorsen; G., M., Rowe, M. & Raanaas, R., K. 2021. The role of occupational meaningfulness and citizenship as mediators between occupational status and Recovery: a cross-sectional study among residents with co-occurring problems. *Advances in Dual Diagnosis* 3:99-118. <https://doi.org/10.1108/ADD-08-2020-0018>
- Nesse, L., Thorsen Gonzalez, M., Rowe, M. & Raanaas, R. K. (2021). Citizenship matters: Translating and adapting the Citizenship Measure to Norwegian. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 1–17. <https://doi.org/10.1177/145507252111018604>
- Nordaunet, O. M. & Sælør, K. T. (2018). How meaningful activities influence the Recovery process. *Advances in Dual Diagnosis*. 11(3), 114 – 125. doi: 10.1108/ADD-01-2018-0002.
- O'Connell, M.J., Clayton, A. og Rowe, M. (2017). Reliability and Validity of a Newly Developed Measure of Citizenship Among Persons with Mental Illnesses. *Community and Mental Health Journal* 3:367-374. doi: 10.1007/s10597-016-0054-y.
- Pettersen, H. (2022). Psykisk helse, medborgerskap og menneskerettigheter. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*. Universitetsforlaget. 19 (1), 29-39.

- Price-Robertson, R., A. Obradovic og B. Morgan (2016). Relational Recovery: Beyond individualism in the Recovery approach. *Advances in Mental Health*. doi.org/10.1080/18387357.2016.1243014.
- Pringle, A. (2009). The growing role of football as a vehicle for interventions in mental health care. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 16, 553–557.
- PA. (2019, 03.04.2019). PA, hentet fra URL. <http://www.PA.no/>
- PA (2022). PA – Statusoppdatering til styremøte den 17.01.2022.
- PA (2020). Vedtekter for PA BIL, 2020 – vedtatt på PA, årsmøte 05.05.2020.
- Prop. 15 S (2015-2016). *Opptrappingsplanen for rusfeltet (2016–2020)*. Helse- og omsorgsdepartementet, 2016. *Tilråding fra Helse- og omsorgsdepartementet 13. november 2015, godkjent i statsråd samme dag.* Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Regjeringen. (2017) *Mestre hele livet*. Regjeringens strategi for psykisk helse (2017-2022).
- Rowe, M. (2015). *Citizenship and mental health*. Oxford University Press, New York, NY.
- Rowe, M. (2015). *Citizenship and mental health*. Oxford University Press. Abstract.
- Rowe, M. & Davidson, L. (2016). Recovering citizenship. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 53(1), 14–21.
- Semb, R., Borg, M., & Ness, O. (2016). Tilpasning eller tilbaketrekning? Tilhørighetsstrategier blant unge voksne med rus- og psykisk helseproblemer. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 19(3), 206–222.
- Slade, M. (2009). *Personal Recovery and Mental Health Illness. A Personal Guide for Mental Health Professionals*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Slade, M. (2017). *100 råd som fremmer Recovery - en veiledning for psykisk helsepersonell*. Oversatt av I. Wormdahl & L. B. Ødegaard, Trondheim: Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA).
- Thompson, T., Knutsen, T., Johansen, C., Borg, M. og Karlsson, B. (2019). *Gatelagsfotball som Recovery på banen – «verdens beste ettervern?»*. (Forskningsrapport Nr 1). Drammen: Universitetet i Sørøst-Norge, senter for psykisk helse og rus.
- Tew, J., Ramon, S., Slade, M., Bird, V., Melton, J. and Le Boutillier, C. (2012). Social factors and recovery from mental health difficulties: a review of the evidence, *The British Journal of Social Work*, 42, 443-460.

- Tjora, A. (2013). *Hva er fellesskap*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Tonholm, T. (2017) Målet med gatefotball er ikke rusfrie liv, men liv å være rusfri i. Kronikk: <http://forskning.no/meninger/kronikk/2017/09/gatefotball-rusfritt-liv-apent-for-alle-gatelagetffk-fredrikstad-fotballklubb-rusomsorg>
- Topor, A., Borg, M., Di Girolamo, S. og Davidson, L. (2011). Not just an individual journey: Social aspects of Recovery. *International Journal for Social Psychiatry*, 57(1), 90 - 99. doi: 10.1177/0020764009345062
- Topor, A., & Ljungqvist. (2017). Money, social relationships and the sense of self: The consequences of an improved financial situation for persons suffering from serious mental illness. *Community Mental Health Journal*, 53(7), 823 – 831. Doi: 10.1007/s10597-017-0146-3.
- Tönnies, F. (2012). *Community and Civil Society*. Cambridge: Cambridge University Press.
- United Nations. (1948). Universal Declaration of Human Rights | United Nations
- United Nations (UN) (2020). *Special Rapporteur on the right of everyone to the enjoyment of the highest attainable standard of physical and mental health*. United Nation Human Rights Council, A/HRC/41/34.
- Vandekinderen, C., Roets, G., Roose, R., & Van Hove, G. (2012). Rediscovering recovery: Reconceptualizing underlying assumptions of citizenship and interrelated notions of care and support. *The Scientific World Journal*. <https://doi.org/10.1100/2012/496579>
- von Peter, S. V, Aderhold, L, Cubellis, T, Bergström , P, Stastny, J, forSeikkula & D, Puras, (2019). Open Dialogue as a Human Rights-Aligned Approach. *Front. Psychiatry*, 31 May 2019 | <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00387>
- World Health Organization (2013). *Mental health action plan 2013 - 2020*, WHO, Geneva.
- World Health Organization (2021). *WHO Comprehensive Mental Health Action Plan 2020-2030*. Lastet ned den 21.10.22. [New WHO guidance seeks to put an end to human rights violations in mental health care](#)
- World Health Organization (2021). *Guidance on community mental health services: promoting person-centred and rights-based approaches*. . Lastet ned den 21.10.22. [New WHO guidance seeks to put an end to human rights violations in mental health care](#)
- World Medical Association (2013). *WMA Declaration of Helsinki - Ethical principles for medical research involving human subjects*. Brazil: WMA.

Vedlegg.

Vedlegg 1. Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt.

Vil du delta i forskningsprosjektet

"Meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og livskvalitet blant deltakere og trenere i PA - et samarbeidsbasert forskningsprosjekt".

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt. Formålet er å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan deltakelse i meningsfulle aktiviteter i PA kan styrke opplevelser av medborgerskap og livskvalitet for personer som opplever utfordringer knyttet psykisk helse og/eller rus. I dette skrevet gir vi deg informasjon om hensikten med prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Prosjektet er et samarbeidsprosjekt mellom PA og Senter for psykisk helse og rus (SFPR) ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN). PA tilbyr fysisk aktivitet for personer som kan være berørt av psykiske lidelser og/eller rusvansker. Det er Norges første og eneste brukerstyrte idrettslag. En overordnet målsetning er å få folk i aktivitet og ut av ensomhet og isolasjon. Siden starten i 2006 har organisasjonen hatt et uttalt mål om å ha ansatte med brukererfaring i alle ledd av organisasjonen. Mange av PAs brukere kan oppleve stor grad av isolasjon og ensomhet. PAs tilbud har fokus på sosialt samvær, med felles måltider før og etter de ulike aktivitetene.

Målsetningen med forskningsprosjektet er å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan deltakelse i meningsfulle aktiviteter i PA kan styrke opplevelser av medborgerskap og livskvalitet for personer som opplever utfordringer knyttet til psykisk helse og/eller rus. Funn fra tidligere studier viser til behov for å utvikle mer kunnskap om hvordan personer med psykisk helse og/eller rusproblemer kan oppleve vekst og mulighet ved å bruke sine ressurser i sine tilfriskningsprosesser. Det er behov for mer kunnskap om hvordan frivillige organisasjoner legger til rette for meningsfulle aktiviteter basert på brukernes valgfrihet.

Forskningsspørsmål

Problemstillingen vil bli belyst gjennom følgende forskningsspørsmål:

- Hvordan beskriver trenere og deltakere sine opplevelser av deltakelse i PAs aktiviteter?
- Hvilke faktorer medvirker til opplevd engasjement i meningsfull aktivitet, medborgerskap og livskvalitet for trenere og deltakere i PAs aktiviteter?
- Hvordan oppleves og beskrives identitetsendring gjennom deltagelse i meningsfulle aktiviteter og hvordan settes dette i sammenheng med Recovery?
- På hvilken måte er PAs aktivitetstilbud organisert for å ta i bruk erfaringskompetanse hos trenere og deltakere samt i organisasjonens styre?
- Hva rapporterer trenere og deltakere i PAs aktiviteter når det gjelder opplevd engasjement i meningsfull aktivitet, medborgerskap og livskvalitet?
- Hva er sammenhengen mellom opplevd engasjement i meningsfull aktivitet, medborgerskap og livskvalitet for trenere og deltakere i PAs aktiviteter?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Sørøst-Norge (USN) ved Senter for psykisk helse og rus er ansvarlig for prosjektet. Professor Bengt Karlsson fra USN er prosjektansvarlig. I tillegg er også Marit Borg professor emerita involvert i prosjektet.

Prosjektet gjennomføres i samarbeid Psykiatristiftelsen.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi du er deltaker i en av aktivitetene til PA. Vi har bedt administrasjonen i PA om å sende ut dette skrevet til aktuelle personer som beskrevet over.

Hva innebærer det for deg å delta?

For å få belyst dine erfaringer ønsker vi å invitere deg til å gjøre følgende:

1. Fylle ut fire spørreskjemaer. Dette gjør du på egen hånd. Det første skjemaet har spørsmålet knyttet til dine erfaringer med å delta i PAs aktiviteter. Det andre spørreskjemaet undersøker dine erfaringer med tilhørighet og medborgerskap. Det tredje spørreskjemaet undersøker din livskvalitet. Et fjerde og siste spørreskjema gjelder alder, utdanning og sosiale forhold. Alle skjemaene er helt anonymisert, og du vil ikke kunne identifiseres gjennom opplysningene du gir.

2. Videre ønsker vi og intervju deg *sammen med* andre deltakere i PA som bruker de en av de ulike aktivitetene. For å få belyst erfaringene ønsker vi å gjennomføre fokusgruppeintervjuer. Det betyr at intervjuene gjennomføres i grupper med 2 til 7 deltakere. Intervjuet vil ta mellom 1 - 1,5 time og det vil bli gjort lydopptak dersom du samtykker til det. Intervjuet vil bli skrevet ut etterpå. Alle detaljer som gjør at du / dere kan indentifiseres vil da bli fjernet. Bengt Karlsson og Marit Borg vil gjøre intervjuene.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Det er kun prosjektgruppen ved Universitetet i Sørøst-Norge som vil ha tilgang til opplysninger om deg. Dette gjelder både:

- Dine person- og kontaktopplysninger som vil bli oppbevart forsvarlig innelåst i arkivskap ved USN, adskilt fra øvrige data.
- Data fra intervjuene som lagres på godkjent forskningsserver ved USN.

Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet? Prosjektet avsluttes senest 31.12.25.

Opplysninger om deg vil da bli slettet. Det er kun anonymisert datamateriale som vil bli oppbevart etter prosjektslutt. Dette materialet vil bli brukt til å skrive forskningsartikler. Anonymisert datamateriale vil bli oppbevart forskriftsmessig på forskningsserver ved Universitetet i Sørøst-Norge.

Dine rettigheter

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert. 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)
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet 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: • Bengt Karlsson, prosjektansvarlig ved USN, på epost bengt.karlsson@usn.no eller telefon: • 906 49 078

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

• Paal Are Solberg, personvernombud ved USN, på epost Paal.A.Solberg@usn.no eller telefon: 35 57 50 53 / 918 60 041.

Dersom du ønsker å delta, ber vi deg om å underskrive samtykkeerklæringen og returnere svarkonvolutten. Når vi har mottatt denne vil vi ta kontakt med deg.

Oslo 15.09.2021. Med vennlig hilsen

Bengt Karlsson Prosjektansvarlig og Marit Borg Prosjektmedarbeider.

Samtykkeerklæring

Jeg er villig til å delta i studien "Meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og livskvalitet blant deltakere og trenere i PA - et samarbeidsbasert forskningsprosjekt".

Jeg har fått informasjon om prosjektet og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju svare på spørreskjemaer
- Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 31.12.25.

Navn med blokkbokstaver

_____ (Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg kan nås på tlf: _____

Vedlegg 2. Vurdering av forskningsprosjektet fra Norsk senter for forskningsdata (NSD).

NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og livskvalitet blant deltakere og trenere i PA - et samarbeidsbasert forskningsprosjekt.

Referansenummer 873036

Registrert 22.04.2020 av Bengt Eirik Karlsson - Bengt.Karlsson@usn.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Bengt Karlsson, bengt.karlsson@usn.no, tlf: 90649078

Type prosjekt Forskerprosjekt

Prosjektperiode 01.11.2020 - 31.12.2025

Status 15.05.2020 - Vurdert

Vurdering (1)

15.05.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 15.05.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte. MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke typer endringer det er nødvendig å melde.

Vedlegg 3. Intervjuguide i fokusgruppeintervjuer.

Intervjuguide til fokusgrupper med deltakere i forskningsprosjektet «Meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og livskvalitet blant deltakere og trenere i PA - et samarbeidsbasert forskningsprosjekt». Overskriftene og mellomtitlene er områder for samtale. Innledningsvis presenteres intervjuets hensikt, hvordan de ulike temaene vil bli introdusert samt rettighetene i informert samtykke.

Hvilke erfaringer har dere med å delta i aktiviteter i PA? Hvordan og hvorfor begynte dere å delta i en eller flere aktiviteter? Hva er det som gjør at dere fortsatt deltar? Hvordan har deltakelsen innvirket på dere i livet for øvrig?

Hva og hvordan har deres deltakelse i PA innvirket på deres forhold til rusbruk, psykisk helse, venner, familie, jobb/aktivitet, forholdet til dere selv og andre?

Hva er det beste med å delta i en aktivitet? Hva er det som ikke er bra?

Hva er og hvordan viser det beste og det som ikke bra – hva er den eller de største utfordringene for dere å være med? Hva tenker dere om forholdet mellom deltakelse, rusbruk og psykisk helse? Hvordan henger det sammen og påvirker andre deler av deres liv som å delta i samfunnet, føle dere verdsatt og gi livskvalitet? Eksempler og konkrete angivelser, takk! Er det forskjeller i å delta i ulike aktiviteter? Hvordan og evt. hvilke? Hvordan var deres forståelse og tanker om å delta og PA før dere ble en del av aktiviteten(e)?

På hvilke måter og områder har, og ikke har, deltakelse i aktiviteten(e) bidratt til sosial støtte og bidratt til å fremme psykisk helse og evt. redusere bruk av rus? Hvilke opplevelser og erfaringer har dere med hvordan deltakelse i aktiviteten(e) kan innvirke på god psykisk helse og rusbruk – eller dårlig psykisk helse og rusbruk? Hvilke synspunkter og forslag har dere til endringer og forbedringer av PAs aktiviteter og tilbud relatert til dere som deltakere?

Refleksjoner knyttet til samtalen; innhold og deltakelse. Hva har hver enkelt opplevd som viktig i dette intervjuet? Hvordan har du opplevd din egen deltakelse? Er du noe du ønsker å tilføye før vi avslutter?

Skriftserien nr. 125
2023

—
«Det er ingen terskel her»
Erfaringer med meningsfulle aktiviteter, medborgerskap og
livskvalitet i Psykiatraliansen
—

Forfattere:
Bengt Karlsson, Linda Nesse og Marit Borg
—

ISBN 978-82-7206-777-8
ISSN 2535-5325

—
usn.no

