

# Kvalitativ studie av helsefremmende komponenter hos medlemmer av Foreningen Medvandrerne

*En salutogen tilnærming til aktivitetstilbud*

Av Juni Bustetun Akselberg, Karine Gjerde Bevan og Marte Julia Dalsbø



**Bacheloroppgave**

**Bachelorprogram i generell psykologi**

ved

**UNIVERSITETET I BERGEN  
DET PSYKOLOGISKE FAKULTET**

**VÅR 2021**

Lise Øen Jones, Institutt for samfunnspsykologi

Anders Skogstad, Institutt for samfunnspsykologi

### **Abstract**

The salutogenic health model implies the importance of focusing on health-ease rather than disease. This is relevant when finding ways to facilitate a good recovery process for people transitioning from a life characterized by drug abuse to a healthier lifestyle. “Medvandrerne” is a voluntary initiative for leisure activities in Bergen where the target group is former or current drug abusers. We conducted semi-structured interviews with five members within the age range 25 to 75. By using Interpretive Phenomenological Analysis within the qualitative approach, we sought to obtain a broader understanding of the members’ personal experience of participating in the group. We were interested in understanding what factors could be contributing in promoting good health. Our findings suggest six components that appear to be health-promoting in the recovery process of these individuals: group relatedness, autonomy, competence, self-efficacy, nature and physical activity. The findings seem to be consistent with the salutogenic health model and related concepts such as Locus of control, Self-determination theory, Sense of Coherence, Conservation of resources theory and Self-efficacy. There is reason to believe that our findings could have implications for the political and psychological approaches aimed at helping people with drug addictions, showing the importance of building arenas that can optimize follow-up care by focusing on self-efficacy, competence, and relatedness.

Keywords: #salutogenesis #healthpromotion #addiction #selfefficacy #selfdetermination #senseofcoherence

Ordtelling: [7469]

## Forord

Tusen takk til deltakerne fra Medvandrerne for at dere har delt raust av deres erfaringer og refleksjoner. Deres bidrag har gitt innsikt i et viktig tema.

Arbeidet med denne oppgaven har vært en lærerik prosess for oss alle tre. Vi har tilegnet oss ny kunnskap både om teoretiske og praktiske sider ved hvordan kvalitativ forskning foregår. I tillegg har vi fått en ny forståelse for hvilken verdi gode helsefremmende tilbud har for mennesker i sårbare situasjoner. Ikke minst har vi latt oss imponere og inspirere av alle de flotte folkene vi har fått snakke med.

Vi ønsker å takke våre veiledere for tilliten vi har blitt vist gjennom prosjektet og deres støtte underveis. En stor takk til Lise Øen Jones for dyktige innspill, god veiledning og at du har vært tilgjengelig for oss under hele prosessen. Til Norman Andersen for at du satte oss på riktig kurs og ga oss et godt metodisk utgangspunkt. Til Anders Skogstad for idè til prosjektet og en åpen arm inn foreningen Medvandrerne, i tillegg til grundige tilbakemeldinger og teoretisk veiledning.

Til slutt en stor takk til Siri Otterskred for ditt inspirerende engasjement og for all hjelp til gjennomføring.

Men fremfor alt, tab ikke lysten til å gå. Jeg går mig hver dag til det daglig velbefindende og går fra enhver sykdom. Jeg har gået mig til mine beste tanker, og jeg kender ingen tanke så tung at man ikke kan gå sig fra den.

– Og når man slik fortsetter å gå, så går det nok.  
Søren Kierkegaard.

## Innholdsfortegnelse

|   |    |
|---|----|
| Abstract.....   | 2  |
| Forord.....   | 3  |
| Innholdsfortegnelse.....  | 4  |
| Innledning .....  | 5  |
| Teoretisk rammeverk .....   | 5  |
| Hva understøtter god helse i et salutogent perspektiv?.....         | 5  |
| Hvordan virker fysisk aktivitet inn på helse?.....                  | 7  |
| Hvilke faktorer påvirker helse ifølge selvbestemmelsesteorien?..... | 8  |
| Faktorer som påvirker mestringsopplevelser .....                    | 8  |
| Metode .....  | 10 |
| Utvalget.....   | 11 |
| Analyse.....  | 13 |
| Etikk .....   | 14 |
| Refleksivitet .....   | 15 |
| Resultater .....  | 15 |
| Gruppetilhørighet .....   | 15 |
| Autonomi.....   | 17 |
| Kompetanse.....   | 18 |
| Mestring .....  | 18 |
| Natur.....  | 19 |
| Fysisk aktivitet .....  | 20 |
| Diskusjon .....   | 20 |
| Metodiske betraktninger .....                                       | 23 |
| Fremtidige studier .....  | 24 |
| Avslutning.....   | 25 |
| Referanser: .....   | 26 |
| Appendiks .....   | 29 |

## **Innledning**

Formålet med studien er å undersøke virksomme komponenter i aktivitetstilbudet til foreningen Medvandrerne, slik det oppleves av noen medlemmer. Forskningsspørsmålet vårt er “Hvordan erfarer medlemmer av Medvandrerne (Bergen) aktivitetstilbudet som helsefremmende?”.

Oppgaven forankres i et salutogent rammeverk, der begreper som Sense of coherence (SOC), gruppetilhørighet, fysisk aktivitet og autentiske mestringsopplevelser vektlegges.

Positiv helsepsykologi er i dag et populært fagområde innen psykologien. Verdens helseorganisasjon definerer helsefremmende tilnærming som en prosess som gjør det mulig for mennesker å utvikle kontroll over, samt forbedre egen helse (World Health Organization, u.å.). Det tradisjonelle forebyggende helsearbeidet har i stor grad konsentrert seg om å fjerne eller redusere risikofaktorer for sykdom eller skade (Sellereite, Haga & Lorås, 2019, s.41). I dag handler helsefremmende arbeid primært om å styrke menneskers helse. Det kan gjøres ved å arbeide for å fremme generelle helseressurser blant folk flest, som ved å tilrettelegge for meningsfylt arbeid, gode lokalsamfunn, sosiale nettverk og velferd (Sellereite et al., 2019, s.41).

Medvandrerne er en frivillig forening med mål om å gi motivasjonsturer for personer som har slitt med rusproblemer. Hovedfokuset er å bruke naturen som metode, hvor det er mulig å finne motivasjon til å gjennomføre og opprettholde overgangen til et vedvarende rusfritt liv. I Bergen tilbys det byvandring hver onsdag, torsdagstur i byfjellene og jogging annenhver søndag. På turene er “bålpraten” en fast tradisjon der alle som vil har mulighet til å dele det de har på hjertet. I tillegg er det tilbud om større arrangementer på landsbasis, deriblant lengre turer til eksempelvis Trolltunga og Rondane, deltakelse i Femundløpet, samt ulike samfunnsnyttige prosjekter (Medvandrerne, 2021). Det eneste kriteriet for å delta i aktivitetstilbudene er at medlemmene stiller opp rusfri. Foreningen tilbyr aktiviteter og en sosial møteplass, og har som mål å fremme helse. Videre presenteres det teoretiske rammeverket som ligger til grunn for forskningsprosessen i denne oppgaven.

## **Teoretisk rammeverk**

### **Hva understøtter god helse i et salutogent perspektiv?**

Salutogenese (saluto – av helse, og genese – opprinnelse eller tilblivelse) ble først introdusert av Aaron Antonovsky, og refererer til en vitenskapelig orientering som fokuserer på opprinnelse til helse, i kontrast til patogenese og opprinnelsen til sykdom (Antonovsky, 1979).

Konkret handler salutogenese om å fremme generelle helseressurser hos det enkelte individ og i dets omgivelser. Mennesker beveger seg stadig på et kontinuum mellom helse/velvære og sykdom/ubehag (health-ease vs. dis-ease) (Mittelmark, Sagy, Eriksson, Bauer, Pelikan, Lindström & Espnes 2018, s.7). Siden alle befinner seg et sted mellom de tenkte polene av «total velvære» og «total sykdom» blir fokuset rettet mot befolkningen som helhet. Individets fokus bør ligge på ønsket om å bevege seg stadig nærmere følelsen av god helse. Nøkkelkonsepter innen positiv helsepsykologi blir ofte innordnet en salutogen paraply-metafor, som viser til flere teoretiske tilnærminger innen helsefremmende arbeid, blant annet Self-efficacy, Locus of Control og selvbestemmelsesteorien (Mittelmark et al., 2018, s.7). I sin mest grundige betydning refererer salutogenese til en modell som antyder at livserfaringer er med på å forme ens følelse av sammenheng (Sense of Coherence).

Ifølge Antonovsky er utgangspunktet vårt et liv preget av kaos, der vi hele tiden må forholde oss til livets endringer. Det blir viktig hvordan vi håndterer dette kaoset. Kjernebegrepet innen salutogenese er opplevelsen av sammenheng, som refererer til personens evne til å bruke eksisterende og potensielle ressurser for å bekjempe stress og fremme helse (Eriksson, 2018, s.91). Opplevelse av sammenheng måles ut fra individets oppfatning av håndterbarhet, mening og forståelighet, hvilket bidrar til å mobilisere ressurser for å takle stressorer. Stressorer viser til et vidt spekter av krevende fysiologiske, psykologiske og sosiale påvirkninger som medvirker til stress. Lazarus og Folkman utarbeidet en kognitiv orientert teori rundt stress og mestringsutvikling (Folkman, 1984, s.839). Teorien vektlegger kognitive vurderinger og mestring i opplevelsen av stress. Personlig kontroll trekkes inn som en sentral faktor som påvirker stress og forventet mestring (Folkman, 1984, s.839). I tidlig forskning på området oppdaget man tre sentrale faktorer for utviklingen av en sterk opplevelse av sammenheng: konsistens, balansen mellom under- og overbelastning og selvbestemmelse med hensyn til å ta egne beslutninger (Sagy & Antonovsky, 1999). Generelt vil opplevd sammenheng påvirkes av personens helhetlige opplevelse av stressorer, og hvorvidt disse føles håndterbare.

Motstandsressurser er et annet nøkkelbegrep innen salutogenese. Disse inkluderer generaliserte ressurser (tilgjengelige ressurser som anvendes overfor mange ulike forhold) og spesialiserte ressurser (ressurser relevante for spesifikke forhold) (Mittelmark et al., 2018, s.57). Generaliserte ressurser fungerer som en sentral byggestein i individets opplevelse av sammenheng. En finsk studie undersøkte relevansen av generelle motstandsressurser, som

kognitive evner, sivil status, inntekt, utdanning og fysisk aktivitet, i utviklingen av en sterk opplevelse av sammenheng. Resultatene viste at kognitive evner og fysisk aktivitet var relatert til opplevelsen av sammenheng, som igjen var assosiert med god sosial og mental helse (Read, Aunola, Feldt, Leinonen, & Ruoppila, 2005).

### **Hvordan virker fysisk aktivitet inn på helse?**

Fysisk aktivitet betraktes som en god kilde for opplevelse av sammenheng. Individer kan oppleve mestring og finne mening gjennom aktivitet og bevegelse (Johansen & Redzovic, 2018). Aktivitet sammen med andre kan i tillegg dekke behovet for tilhørighet. En kvalitativ studie viste at pasienter med alvorlige rusproblemer og psykiske lidelser opplevde at fysisk aktivitet hjalp i bedringsprosessen (Borge, Røssberg & Sverdrup, 2013). Pasientene rapporterte om forbedret sosial interaksjon gjennom et positivt fellesskap med andre. I tillegg ble naturen opplevd som en arena for meningsfulle aktiviteter. Fysisk aktivitet bidro til bedre vaner, ga opplevelse av frihet og dempet ruspågang, samtidig som en hverdagsstruktur ga motivasjon og håp (Borge et al., 2013). For personer involvert i rusavhengig atferd vil den mest krevende prosessen ofte være å ikke starte opp igjen med rusmidler. En vanlig funksjon rusmidler har er å fjerne ubehagelige følelser, som tristhet, uro eller kjedsomhet, samtidig som det brukes for å fremme positive følelser. Fysisk aktivitet kan benyttes som alternativ atferd for å regulere ubehagelige følelser (Martinsen, 2018, s.106).

Fysisk aktivitet kan bidra til positive følelser, eksempelvis følelse av velvære og tilfredshet. Følelsene som oppstår kan blant annet forklares ved utskillelsen av serotonin og dopamin i hjernen, samt frigjøringen av endorfiner. Dopamin bidrar til en følelse av belønning, som gir motivasjon til å gjenta aktiviteten, mens serotonin har evnen til å stimulere humøret i en positiv retning (Letnes, 2007). I tillegg produserer hjernen endorfiner som fungerer som naturlig smertelindrende stoffer, og skaper følelse av velvære. Aktivering av disse hormonene kan forklare den positive psykologiske effekten av fysisk aktivitet. Det er derfor sentralt å finne nye belønnede og hyggelige sosiale aktiviteter som ikke er rusbetinget. Man kan legge til grunn at ved å være fysisk aktiv bedres den generelle fysiske formen, hvilket er forebyggende for både psykiske og fysiske plager denne brukergruppen generelt kan være mer utsatt for (Martinsen, 2018, s.103).



## **Hvilke faktorer påvirker helse ifølge selvbestemmelsesteorien?**

Selvbestemmelsesteorien er en empirisk basert motivasjonsteori som forklarer forholdet mellom ytre og indre motivasjon, utvikling og velvære. Motivasjon blir beskrevet som en funksjon av tre grunnleggende psykologiske behov: autonomi (selvbestemmelse), kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2004). Behovet for autonomi beskriver muligheten til å ta egne avgjørelser. Dette bidrar til mestring og økt selvfølelse, og kan oppleves mer engasjerende. Kompetansebehovet handler om kunnskap, om å bli bevisst egne ferdigheter og ressurser. Mens tilhørighet viser til behovet mennesket har for å føle seg akseptert og godtatt av andre mennesker, samt være integrert og medregnet i det samfunnet eller den gruppen en tilhører (Baumeister & Leary, 1995, s.499). Tilhørighet og nærhet handler om å gi og motta omsorg. Det handler om involvering, respekt, empati, og ønsket om å ta vare på hverandre og arbeide sammen for å nå felles, realistiske mål (Martinsen, 2018, s.159). Tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene antas å være en betingelse for indre motivasjon, men også for mental helse og velvære. Deci og Ryan vektlegger at indre motivasjon kan fremmes og utvikles gjennom å gi en person autonomi/selvbestemmelse, stimulere følelsen av kompetanse og sørge for at personen føler en tilhørighet til gruppen (Reeves, 2015, s.86).

Gruppetilhørighet tar for seg menneskets drivkraft mot å danne og opprettholde positive og mellommenneskelige relasjoner (Baumeister & Leary, 1995, s.497). Gruppetilhørighet garanterer sosial kontakt og støtte, og er sentralt for individets selvoppfatning. Sosial støtte defineres som oppfatningen av at man blir ivaretatt og verdsatt, samt at man er del av et gjensidig støttende, sosialt nettverk (Wills, 1991). Sosial støtte er vist å ha en rekke gunstige effekter på mental og fysisk helse. Generelt er gode relasjoner og god selvinnsikt funnet å være helsebringende (Wormnes, 2013). Når våre sosiale omgivelser tilfredsstiller våre behov, skapes engasjement, energi, mestringsfølelse og selvbekreftelse - som på sikt gir psykisk styrke og sunnhet (Manger & Wormnes, 2015, s.183). Gjennom en gruppe skapes gode og trygge relasjoner, hvor man bryr seg om hverandre. Generelt vises det at gode relasjoner forlenger livet og gir økt følelse av motivasjon og mestring (Ucchino, 1999).

## **Faktorer som påvirker mestringsopplevelser**

“Locus of control” eller kontrollplassering er et begrep som viser til i hvilken grad mennesker opplever at de kan kontrollere det som skjer med dem (Manger & Wormnes, 2015,

s.95). Kontrollplasseringen kan være intern eller ekstern. Mennesker med intern kontrollplassering vil oppfatte hendelser og utfall som et resultat av egen atferd. Dette vil motivere til å jobbe målrettet, fordi de opplever at de kan kontrollere utfallet. I motsetning vil personer med ekstern kontrollplassering oppleve at utfall og hendelser skjer basert på eksterne faktorer, og vil ikke føle seg autonome eller i kontroll over ulike utfall. Erfaringer av indre kontrollplassering gir en bedre rustning til å håndtere varierende oppgaver og situasjoner.

Conservation of Resources (COR) teorien fokuserer på å sette et rammeverk for å forstå prosessene involvert i å oppleve, takle og bli motstandsdyktige i møte med ulike stressorer (Holmgreen, Tirone, Gerhart & Hobfoll, 2017, s.443). Teorien begynner med prinsippet om at mennesker er iboende motivert til å tilegne seg, beskytte og fremme anskaffelse av ressurser (Holmgreen et al., 2017, s.444). Stress oppstår som et svar på enhver omstendighet som truer, eller fører til tap av, disse ressursene. Ressursene er enten ytre eller indre plassert, hvor indre ressurser bidrar til vedlikeholdelse av ytre ressurser. Eksempelvis er indre ressurser som opplevd mestring eller selvvurd bidragsyttere i vedlikeholdelsen av ytre ressurser, som gode relasjoner i en gruppe. Ressurser har en tendens til å bli akkumulert av enkeltpersoner og grupper, og vedlikeholdes gjennom livet. Ved tap av ressurser oppleves psykologisk “distress”. Teorien postulerer hvordan det komplekse forholdet mellom ressurstap, gevinst og “distress” påvirker personens spekter av ulik helseatferd (Holmgreen et al., 2017, s.446). Mennesker investerer eksempelvis ressurser i å vedlikeholde eller bedre helsen sin. Når man bruker penger på treningssenter, eller spiser sunne måltid investerer man ressurser for å oppnå økte helseressurser som økt kondisjon, bedre kardiovaskulær helse og økt immunfunksjon. Personer søker mot å ivareta og opprettholde ressurser for å bli motstandsdyktige i møte med stressorer. Økte ressurser gir utvikling av sterkere resiliens. Resiliens viser til en motstandsdyktighet, og tar for seg individets evne til å håndtere potensielle stressorer (Schwarz, 2018, s.529). COR-teorien peker på hvordan de som har sterk resiliens enklere vil kunne anskaffe flere ressurser og dermed havne i en bærekraftig spiral (“winning spiral”). I motsetning vil mennesker med lav resiliens og færre ressurser, kunne havne i en ressurstapende spiral (“loss spiral”) (Holmgreen et al., 2017, s.448).

Self-efficacy eller mestringsforventning er en viktig indre ressurs, og er her et relevant begrep. Mestringsforventning skiller seg fra begreper som kontrollplassering, selvbilde og selvtillit, da det er relatert til spesifikke situasjoner og oppgaver heller enn en helhetsvurdering av personlighet eller evner. Begrepet omhandler personens innlærte forventninger om å mestre,

organisere eller gjennomføre en gitt oppgave eller handling (Bandura, 1997, s.21). Det handler om egne forventninger til å gjennomføre atferd som kreves for å oppnå spesifikke mål. Bandura presenterer fire kilder som former en persons mestringsforventning: autentiske mestringsopplevelser, vikarierende erfaring, verbal overtalelse og fysiologiske reaksjoner. Disse gir informasjon som tolkes og bidrar i utviklingen av personens opplevde mestringsforventning (Bandura, 1997, s.79). Autentiske mestringsopplevelser trekkes frem som den viktigste kilden, da det gir autentiske bevis på at mestring er mulig. Opplevd mestring gir tro på egne personlige egenskaper, og adaptive ressurser til å håndtere fremtidige nederlag og seire (Bandura, 1997, s.80). Å løse en vanskelig oppgave krever evner, kunnskaper og ferdigheter, men også kapasiteten til å omsette disse i effektive handlinger i bestemte situasjoner (Manger & Wormnes, 2015, s.114). Eksempelvis kan en person vurdere egne ferdigheter til å gjennomføre en krevende fjelltur som overkommelig, mens samme person vurderer seg som mindre kompetent til å holde en faglig presentasjon.

Det er gjennomgående innen salutogenese, COR-teorien, kontrollplassering, mestringsforventning og selvbestemmelsesteorien, at indre og ytre ressurser må identifiseres og benyttes på en hensiktsmessig måte, rettet mot helse og velvære. I tråd med det som er presentert så langt vil opplevelsen av god helse avhenge av følelsen av sammenheng i tilværelsen og autonomi over egne handlinger. Fysisk aktivitet bidrar til utskillelse av hormoner som gir positive psykologiske effekter, og gruppetilhørighet gir gode relasjoner med økt trivsel og motivasjon. Helse er et sammensatt fenomen, og bestemmes av en helhetlig forståelse av fysiske, psykiske, sosiale, kulturelle dimensjoner, som gjensidig påvirker og er avhengig av hverandre. Formålet med studien er å undersøke aktivitetstilbudet til Foreningen Medvandrerne i lys av det presenterte teoretiske rammeverket.

## **Metode**

Denne studien tar for seg spørsmålet om hvordan medlemmer av Medvandrerne opplever aktivitetstilbudet som helsefremmende. Med ønske om å få innsikt i deltakernes opplevelse av aktivitetstilbudet benyttet vi oss av Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). IPA er en analysemetode med opprinnelse i fenomenologisk filosofi. Metoden vektlegger fortolkning heller enn beskrivelse. Fokuset ligger på individets opplevelse, og hvilken mening den enkelte tilegner opplevelsen (Langdridge, 2007, s.107). Dette er en kvalitativ fenomenologisk studie, og forskningsspørsmålet er formulert åpent. Vi forsøker ikke å forklare kausalitet, men snarere å

oppnå en dypere forståelse av deltakernes opplevelse av aktivitetstilbudet. I fenomenologien interesserer en seg for det som trer frem eller viser seg, og anser kunnskap som noe som oppstår i menneskets levde erfaringsverden (Martinsen, 2018, s.27).

Individuelle semistrukturerte intervju ble vurdert som best egnet for studiens formål. Intervjuene ga innblikk i ulike innfallsvinkler og fortolkninger (Skilbrei, 2019 s.66). Vi ville gi mest mulig rom for deltakerne til å skildre sine erfaringer og opplevelser av aktivitetstilbudene. Semistrukturerte intervjuer gir mulighet til å tilpasse samtalen til hver deltaker ved å vektlegge spørsmålene ulikt, stille oppfølgingsspørsmål og utforske temaer som er mest relevante for den enkelte.

### **Utvalget**

Utvalget bestod av fem deltakere; tre menn og to kvinner, i aldersspennet 25-75 år. Vi har valgt å ikke presentere mer utfyllende detaljer av hensyn til personvern. Medvandrerne Bergen er en relativt liten gruppe og mer beskrivende bakgrunnsinformasjon kunne vært utleverende for deltakernes identitet. Vi anser imidlertid ikke denne informasjonen som betydningsfull med hensyn til relevansen av sitatene og meningsinnholdet som vektlegges.

Deltakere ble rekruttert ved hjelp av snøballmetoden (Skilbrei, 2019, s.125), hvor vår kontaktperson, Siri Otterskred, satte oss i kontakt med nøkkeldeltakere fra foreningen som var interesserte i å delta. Otterskred fikk utdelt seks konvolutter med informasjonsskjema om deltakelse som skulle deles ut til medlemmer, med ønske om variasjon i kjønn, alder og lengde på medlemskapet. Dette er en kvalitativ studie, og et representativt utvalg anses som unødvendig da det ikke blir gjort noen forsøk på å generalisere funnene til en bestemt populasjon. Imidlertid, bidrar ulike demografiske trekk til bredde i opplevelser av aktivitetene, både for det som er felles, samt særegne betraktninger av aktivitetstilbudene (Langdridge, 2019, s. 274). Konvoluttene inneholdt et informasjonsskriv (appendiks A) om studien, og et telefonnummer deltakerne skulle kontakte dersom de ønsket å delta. De som ønsket å delta på intervjuet skulle sende en melding med "Ja", følgende ville tidspunkt og sted for intervjuet avtales.

Den opprinnelige planen for rekruttering måtte imidlertid endres. Ingen av deltakerne tok kontakt på oppgitt nummer. Da deltakerne var ukomfortable med å sende en privat melding tok vår kontaktperson initiativ til å legge oss til i en allerede eksisterende gruppechat med samtlige

av deltakerne. Tidspunkt og sted for intervju ble deretter avtalt gjennom denne plattformen. Dette ble sett på som en nødvendighet for å få gjennomført intervjuene i tide.

### **Gjennomføring av intervju**

Vi gjennomførte intervjuer med varighet på 30-45 minutter. Disse ble gjennomført på et grupperom på Det psykologiske fakultet ved Universitetet i Bergen. Til stede under intervjuene var en deltaker, en hovedintervjuer og en ekstra oppgaveforfatter. Hovedintervjueren gjennomførte intervjuene, mens sistnevnte tok hånd om båndopptakeren og bidro med oppfølgingsspørsmål. Før intervjuet ble deltakerne muntlig informert om studien og retten til å trekke sin deltakelse. Denne informasjonen var allerede gitt skriftlig i samtykkeerklæringen (appendiks A). Deltakerne signerte samtykkeerklæringen før intervjustart. Samtykkeerklæringen ble oppbevart atskilt og uten koblingsmuligheter til opptaket eller transkripsjonen av intervjuet, for å ivareta deltakernes rett til konfidensialitet (Skilbrei, 2019 s.153).

Intervjuene ble tatt opp på en båndopptaker utlånt fra UIB. Opptakene ble transkribert og anonymisert umiddelbart etter innspilling. Opptaket ble deretter slettet fra båndopptakeren. Transkripsjonene ble lagret med anonymisering av navn, årstall, språklige særtrekk og informasjon som kunne føre til gjenkjenning av intervjuinformanten. Sitater brukt i oppgaven er renskrevet for å sikre anonymitet. Deltakerne ble tilbudt å lese gjennom transkripsjonen. Dette var det imidlertid ingen som ønsket.

Vi utarbeidet intervjuguiden (appendiks B) med hensyn til temaer vi var interessert i, men med rom for deltakerne til å komme med uforutsette betraktninger. Ønsket var å få innsikt i personlige opplevelser, holdninger, meninger og refleksjoner rundt aktivitetstilbudet. Temaer spesifikt adressert var fellesskap, bål situasjonen og naturopplevelser. Mestringserfaringer og verdien av fysisk aktivitet ble tatt opp som oppfølgingsspørsmål dersom deltakerne ikke spontant fortalte om slike erfaringer. Intervjuene ble avsluttet med et spørsmål om det var noe deltakeren ønsket å ta opp i intervjuet. Dette var et grep gjort for å hindre at våre funn ble et resultat av egne antagelser, men reflekterte det deltakeren mente var viktig å formidle (Skilbrei, 2019. s.158).

Vi strukturerte rekkefølgen på spørsmålene med tanken om å gå fra det mer ufarlige og generelle til det mer spesifikke og potensielt sensitive, for å gi deltakerne muligheten til å bli komfortable i intervjusituasjonen. Rekkefølgen på spørsmålene varierte for de fem intervjuene ettersom enkelte temaer dukket naturlig opp tidligere i intervjuet.

## Analyse

Analyseprosessen ble utført i fire trinn i henhold til Langdridge (2019). I trinn 1 ble hvert intervju gjennomlest av samtlige oppgaveforfattere mens kommentarer på spesifikke avsnitt og seksjoner førtes i margin. Dette ga en dybdeforståelse av materialet og etablerte generelle assosiasjoner. At samtlige forfattere var til stede på flere intervjuer og transkriberte minst ett, gjorde at vi kom tett på materialet, og kan betraktes som en del av trinn 1. I trinn 2 ble fremtredende temaer konkretisert gjennom å kode relevante meningsenheter og notere generelle observasjoner. Dette ble gjort med hver transkripsjon på rundgang mellom oppgaveskriverne, hvilket ga en grundig gjennomgang og flere tolkninger av materialet. Kommentarene fra de første trinnene ble utbrodert og knyttet opp til teori i større grad. Ved trinn 3 lagde vi en tabell for hvert intervju, hvor vi sorterte sitater etter fremtredende temaer sammen med underordnede begreper. Irrelevante koder ble utfaset. Med referanse til sidetall i tabellen ble det lett å revidere tolkningen underveis, for å sikre nærhet til faktiske data.

I fjerde trinnet lagde vi en felles temabasert tabell (appendiks C) som organiserte sitatene fra deltakerne under de felles overordnede temaene. I denne tabellen ble frekvensen av sitater innunder spesifikke temaer tydeliggjort. I utfyllingen av tabellen sammenlignet vi opplevelsene til deltakerne opp mot hverandre i forhold til oppgavens temaer. Her kunne vi se hvordan deltakernes erfaringer, og oppfattet mening av opplevelser, samsvarte på noen temaer og sto i kontrast på andre områder. I trinn 4 var det en organisk utvikling av temaene og funnene i bearbeiding av materialet. Man kan se en tydelig sammenheng mellom de konkrete meningsenhetene fra trinn 2 i de endelige overordnede temaene i trinn 4.

Tabell 1: Forkortet eksempel på deler av kodingsprosessen for å illustrere, samt tydeliggjøre prosessen fra trinn 2 til trinn 4.

| Trinn 2   | Trinn 3   | Trinn 4  |
|---|---|--|
| Meningsenheter i klynger:   | Overordnede temaer ut ifra meningsenheter.  | Overordnede temaer med underordnet begrepet  |
| Nytte x13<br>Inspirert x4<br>Bidrar x2<br>Omsorg x3<br>Hjelp x6<br>Kompetanse x13<br>Anerkjennelse x5<br>Ressurs x9<br><br>Tillit x6<br>Samhold x28<br>Vennskap x3<br>Sosial støtte x17<br>Gruppetilhørighet x4<br>Tilhørighet x12<br>Nærhet x6<br><br>Fellesskap x4<br>Nettverk x4<br>Bygge relasjoner x3<br>Aksept x7<br>Forståelse x2<br>Inkludering x11<br>Respekt x6<br><br>Barrierer x6 | <b>Gruppetilhørighet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nytte</li> <li>- Samhold</li> <li>- Inkludering</li> <li>- Tillit</li> <li>- Anerkjennelse</li> <li>- Nettverk</li> </ul><br><b>Kompetanse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressurs</li> <li>- Hjelp</li> <li>- Bidrar</li> </ul><br><b>Barrier</b> | <b>Gruppetilhørighet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tillit</li> <li>- Samhold</li> <li>- Inkludering</li> <li>- Barrierer</li> </ul><br><b>Kompetanse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressurser</li> <li>- Nytte</li> </ul> |

## Etikk

Deltakerne fikk skriftlig informasjon om studien i forkant, og muntlig gjentakelse av informasjonen før selve intervjuet ble gjennomført. Det ble tydelig formidlet, både skriftlig (appendiks A) og muntlig, at deltakelsen var frivillig, og at deltakerne når som helst kunne trekke seg uten negative konsekvenser. Det ble tydelig forsikret at personlige detaljer ville holdes

konfidensielt, og at dataen ville anonymiseres. Gjennomføringen av prosjektet ble på forhånd godkjent av Norsk senter for forskningsdata (appendiks D).

Det kan stilles spørsmål ved det etiske aspektet rundt bruken av gruppechat for å avtale tid og møtested med deltakerne. Fordelen var at det gjorde gjennomføringen mulig på kort tid. I tillegg kom det klart frem at gruppechatten med kjente personer gjorde at deltakerne følte seg trygge og derav komfortable til å delta på intervju. Deltakerne fortalte at de har vært åpne om sin deltakelse i prosjektet innad i foreningsmiljøet, og ga ikke uttrykk for et behov for å være anonyme innenfor Medvandrerne i Bergen.

### **Refleksivitet**

I en intervjubasert studie utgjør intervjuerne selv forskningsinstrumentene. Vi har verdier, holdninger og blinde flekker som kan skape ikke-erkjente skjevheter (Skilbrei, s.87). Gjennom hele prosessen har vi tilstrebet å utøve refleksivitet. I forkant av intervjuene reflekterte vi over egen rolle som intervjuere, og hvordan mulige forutinntatte holdninger potensielt kunne påvirke innsamlingen og tolkningen av resultater (Skilbrei, 2019, s.42). I tråd med fenomenologisk reduksjon forsøkte vi å legge fra oss forutantagelser gjennom “bracketing”, og å orientere oss mot å være genuint åpne for hva deltakerne ønsket å dele (Tufford & Newman, 2012). Imidlertid, erkjenner vi at resultatene og drøftingen som legges fram i oppgaven ikke kan være helt uavhengige av våre tidligere erfaringer, preferanser og valg underveis.

## **Resultater**

Formålet med studien var å se hvordan medlemmer av Medvandrerne opplever aktivitetstilbudet som helsefremmende. Gjennom en grundig analyse av intervjuene ble det identifisert seks overordnede temaer: gruppetilhørighet, autonomi, kompetanse, mestring, natur og aktivitet.

### **Gruppetilhørighet**

Det sosiale samholdet var fremtredende som et overordnet tema med relevante underbegreper som inkludering, sosial støtte og tillit. Deltakerne fortalte med ulike innfallsvinkler om verdien sosial tilhørighet har for dem i Medvandrerne. Etter mange år i rusen opplevde flere å stå igjen uten sosiale nettverk eller sterke relasjoner, noe som kan knyttes til en



altoppslukende livsstil. I tillegg kan det være problematisk å opprettholde vennskap med kontakter fra rusmiljøet da dette kan ha en triggende effekt, med økt sannsynlighet for tilbakefall. I veien tilbake til et rusfritt liv, samt å finne sin plass i samfunnet, er sosial tilhørighet en viktig faktor. Medlemmene i Medvandrerne viser og mottar genuin omtanke overfor de andre i gruppen. Det ser ut til at tilhørigheten til fellesskapet skaper en følelse av forpliktelse overfor de andre med tanke på egen helse og rusbruk. Å ha noen som oppmuntrer og forventer at man skal komme gir en sterk motivasjon for å møte opp på torsdagen, rusfri og klar til tur, noe som uttrykkes i følgende sitat:

Det er en veldig stor gruppe og jeg vet jo at samtlige heier på meg. Så hvis jeg da prøver å tenke på rus, ja, da glir det automatisk over på at jeg ser masse ansikter. Det er liksom ikke snakk om noe alternativ lenger da, det å ruse meg. Jeg føler meg så ferdig med det.

Erindringer om de sterke relasjonelle båndene utgjør en omfattende del av intervjuene. Flere peker på gode vennskap som et resultat av mange korte og lengre turer, samt mangfoldige delte opplevelser. De blir viktige støttespillere i hverandres hverdag. De genuine relasjonene er et godt fundament for å skape tillit, og et trygt utgangspunkt for “den gode samtalen”. Rollen som turkamerat og venn påvirker gruppedynamikken positivt.

Inkludering viser seg også som et viktig tema under gruppetilhørighet. I Medvandrerne virker det å være en godt etablert kultur for inkludering og aksept. Det kommer frem av sitat som dette:

Jeg følte at når jeg fikk gå i den gruppen, at jeg ble en del av noe, og at jeg kunne være et sted der jeg kunne være meg selv. Uten at det blir gitt en lapp der det står, okey du har gjort det og du har vært gjennom det. Du kan bare komme der og være deg selv og de godtar deg - uansett.

Den varme velkomsten som medlemmene beskriver skaper positive ringvirkninger for inkludering. Samtidig påpeker flere at de kan komme som de er, og opplever det som viktig at de har respekt og aksept for hverandre. Intervjuene viser at kulturen i gruppen er preget av en oppmuntrende sjargong der deltakere spiller hverandre gode. Slik skapes et rom for anerkjennelse for den man er, og det man bidrar med. Noen deltakere viser til roller de er tildelt som “han som tuller”, “hun som gir energi” eller “han med gode klemmer”. Dette viser en etablert gruppekultur, som forsterker følelsen av å være en del av, og en ressurs til gruppen.

Inkluderingen og anerkjennelsen blir videre belyst gjennom deltakernes skildringer av barrierer før deres første tur med Medvandrerne. I intervjuene var vi interessert i å undersøke hvorvidt spesifikke faktorer hindret eller vanskeliggjorde deltakelse på et slikt tilbud. Deltakerne fortalte om ulike fysiske og psykiske barrierer i forkant av oppmøte, som frykt for å ikke være i fysisk god nok form og sosial angst. Imidlertid forsvant disse bekymringene etter første møte med det inkluderende fellesskapet. Dette viser hvordan inkludering bidrar positivt til samhold og vedlikeholdelsen av deltakelse, og at positive opplevelser på tur skaper gode assosiasjoner knyttet til rusfrie aktiviteter. I tillegg oppga flere deltakere opplevelser av et tillitsforhold. Det foreligger et rom for å dele i trygge omgivelser, uten å føle på skam eller misforståelser. Et slikt tillitsforhold bidrar til en følelse av samhold og sammenheng med omgivelsene.

### **Autonomi**

Alle som deltar på aktivitetene i Medvandrerne er der på eget initiativ, og man bestemmer selv når, og hvor mye, man ønsker å delta. Det er et frivillig tilbud som tilbyr en arena for å ta vare på seg selv og andre, samt vedlikeholde gode vaner. Deltakerne understreker at det under turenes bålprat alltid er frivillig om man ønsker å dele noe, eller bare ønsker å lytte. I denne situasjonen er hvert individ fullstendig selvbestemmende i graden av deltakelse. Hver enkelt er selv kilden til egne handlinger. De andre Medvandrerne fungerer som et sosialt støtteapparat, men det foreligger ingen ytre regulering av deltakelsen på tur.

Som tidligere nevnt spiller det sosiale samholdet en stor rolle, blant annet med tanke på å etablere et nytt rusfritt nettverk. Ved å velge bort gamle nettverk tar man et aktivt valg om å ivareta seg selv. Et sitat fra en deltaker illustrerer dette:

For det er litt sånn at når du har vært i rusen og du skal komme deg ut, så må du bare redde deg selv. Du må på en måte bare gi slipp på alle de du har vært med eller har hatt kontakt med før, og få et nytt nettverk.

Å etablere nye sosiale nettverk påpekes dog som utfordrende. Samtlige deltakere beskriver hvordan Medvandrerne har spilt en viktig rolle i etableringen av et nytt nettverk, og hvilken rolle fellesskapet spiller for deres hverdag og selvfølelse.

## **Kompetanse**

Et annet behov som vektlegges i skapelse av mening og motivasjon er det å føle seg kompetent og kjenne at man bidrar i samfunnet. Dette vurderer vi som et sentralt funn i våre data. I Medvandrerne er man ikke bare deltaker, men en bidragsyter og støttespiller for andre medlemmer. Medlemmene både bruker og skaper tilbudet. Dette kommer blant annet frem ved måten de alltid lar det svakeste leddet gå fremst på turene, og har fokus på å gå samlet som en gruppe. Her er det flere som opplever det som meningsfullt å være en god motivator og samtalepartner for andre. Deltakerne opplever at de bidrar med egne ressurser og kompetanse. Dette kommer til uttrykk i følgende sitat:

Hvis jeg kan hjelpe andre med mine erfaringer fra livet, så gjør det meg lykkeligere og mer glad og fornøyd.

Det er tydelig at medlemmene føler seg som en ressurs for gruppen. Deltakerne skildrer erfaringer rundt hvordan egen rolle utgjør en forskjell for andre, og at dette gir positive følelser. Mange trekker frem velkomsten i gruppa som en positiv opplevelse. Det kommer tydelig frem hvordan de gjennom selv opplevde å bli møtt med tillit, empati og åpenhet, ønsker å speile slike verdier i møte med nye medlemmer. Muligheten til å påvirke aktivitetstilbudet fasiliterer opplevelsen av kompetanse og mestring. Deltakerne viser gjentatte ganger til ideer og bidrag de selv har kommet med eller ønsker å få til for gruppen i fremtiden. Å ha en arena hvor man kan bli kjent med og styrke egne ressurser kan føre til sterkere resiliens.

## **Mestring**

Å selv velge å være rusfri og gå på tur med Medvandrerne, gjør at man opplever å mestre egen hverdag og å ta vare på seg selv. Deltakerne forteller om flere mestringserfaringer. Spesielt for de som ikke hadde gått mye på tur tidligere, har turene vært en kilde til autentiske mestringserfaringer. Det har vært en trygg arena med rom for å prøve og lære. Konkrete, fysiske oppgaver som å bestige fjell, overnatte i telt eller tenne bål tilbyr en verdifull mulighet til å oppnå håndfaste mål. Flere beskriver også opplevelsen av å komme i bedre fysisk form. Mestring knyttet til det sosiale og emosjonelle kan antas å være like viktig, men kanskje ikke like lett å peke på overfor en selv.

Samtlige av deltakerne demonstrerer en tydelig stolthet og mestring på vegne av andre medlemmer. Dette viser en sterk gruppetilhørighet og til at opplevelsen av mestring ikke bare er en individuell følelse som oppstår i et vakuum, men noe som skapes og oppleves i fellesskap. Dette illustreres gjennom følgende sitat:

Ja, det å mestre ting, å kjenne at andre klarer å mestre å gå en lang tur. Og at du selv kjenner at du sliter, men at du klarer faktisk å få hele gjengen med deg, DET er helt topp. Det er så power!

Sitatet belyser den sterke mestringsfølelsen som oppstår når man erfarer å bidra med egne ressurser og kollektivt når mål. Denne mestringsopplevelsen kan virke å være en viktig motivasjonsfaktor til å delta i nye situasjoner.

## **Natur**

Intervjuguiden inkluderte et eksplisitt spørsmål knyttet til deltakernes forhold til naturen og hvilken rolle omgivelsene spiller for dem. Her kom det frem like mange ulike tilnærminger til naturen som det var deltakere. Enkelte beskrev naturen i seg selv som en inspirasjon og en ro som de omtalte som sin “medisin”. Noen fortalte om et livslangt forhold til naturen som en trygg arena for energi og et sted å samle tankene. Andre hadde fått nyvunnen interesse for naturen gjennom deltakelse i Medvandrerne, og knyttet det derfor til personlig mestring. En sammensatt følelse av å mestre både å være rusfri, det sosiale, og en fysisk anstrengelse kan manifestere seg i den kraftige opplevelsen av å stå på toppen av et fjell en har besteget sammen.

Noe som ble trukket frem av samtlige deltakere er at samtalene på tur, spesielt rundt bålet, skiller seg fra samtalene i typiske settinger for gruppeterapi. Her kan flere faktorer trekkes fram, og mye kan knyttes til hvordan gruppedynamikken på tur skiller seg fra andre arenaer. Når man er på tur med Medvandrerne blir samtalen til som en naturlig del av samværet, uten eksplisitte forventninger som i typiske samtalegrupper. Samtalen rundt bålet blir trukket frem som en positiv og viktig del av turen, hvilket kommer til uttrykk i sitatet:

Det er jo spesielt når du har det der bålet foran deg, de flammene der altså. Det er noe spesielt med den roen og med det bålet som gjør at folk klarer å åpne seg, mer enn hva de skulle gjort hvis de hadde sittet her inne da, og hatt gruppesamtaler.

Ute i naturen trenger ikke fokuset og blikket å ligge sentrert i samtalen. Det oppstår et felles ytterpunkt, hvor tanker, blick og samtale kan flyte. Som sitatet illustrerer blir bålet trukket frem som et konkret ytterpunkt som bidrar med ro og åpenhet til samtalen. Naturen og omgivelsene ble vektlagt som en meningsgivende ramme for gruppen og aktivitetene.

### **Fysisk aktivitet**

Tur og fysisk aktivitet er sentralt for Medvandrerne. Deltakerne ble spurt om å beskrive aktivitetstilbudene de deltar på, og hva de personlig setter mest pris på ved aktivitetene. Samtlige nevner den ukentlige torsdagsturen som en favoritt. De beskriver kombinasjonen av å være fysisk aktiv i naturen og ta del i fellesskapet som en viktig og positiv del av deres hverdag. I tillegg trekker flere frem de lengre og mer krevende turene som høydepunkter. Sitatet under avsnittet om mestring illustrerer hvordan bevegelse og fysiske anstrengelse i seg selv kan spille en viktig rolle.

Det kom frem gjennom intervjuene at Medvandrerne spiller en viktig rolle i å skape struktur og kontinuitet i hverdagen. Deltakerne trekker frem verdien av aktivitetstilbudet som en rusfri arena. Forutsigbarheten trekkes frem som relevant, da det skjer ukentlig til fast tidspunkt. Dette kan være spesielt viktig for mennesker hvis liv tidligere har vært preget av mye uforutsigbarhet, samt under en pandemi hvor mye annet avlyses.

I resultatene har seks helsefremmende komponenter blitt identifisert; gruppetilhørighet, autonomi, kompetanse, mestring, natur og fysisk aktivitet. Videre diskuteres hvordan komponentene kan virke helsefremmende, og hvordan de fungerer i samspill med hverandre.

### **Diskusjon**

Gjennomgående i intervjuene vektlegges gruppetilhørighet som en sentral helsefremmende komponent. Samtlige refererte til følelsen av å være del av et sosialt felleskap hvor åpenhet, aksept og erfaringer er felles. Deltakerne tilbyr støtte og hjelper hverandre på ulike områder, noe som styrker gruppens samhold og den enkeltes opplevelse av seg selv som en bidragsytende ressurs. En studie gjennomført av NaKuHel-senteret i Asker fant at det i slike inkluderende miljøer er av betydning med et oppmerksomt nærvær, hvor man kan være til stede og lytte til noen som trenger å snakke (Tellnes, 2017, s, 180). For å illustrere helseperspektivet brukte Antonovsky (1987) metaforen om mennesket i livets elv, og mente at det sentrale

salutogene spørsmålet omhandlet hva som former ens evne til å svømme bra. Den norske professoren Per Fugelli bruker metaforen “å danse med flokken”, og understreker hvordan ens generelle motstandsressurser, eller evne til å “svømme” eller “danse”, ikke bare handler om indre ressurser. De formes i samspill med ytre ressurser som gode relasjoner og sosial støtte.

Tilhørighet til andre handler om et ønske om å samhandle, etablere emosjonell tilknytning, å bry seg om andre eller selv få omsorg (Manger & Wormnes, 2015, s.181). Behovet for tilhørighet blir også understreket i selvbestemmelsesteorien. Vi vurderer den opplevde gruppetilhørigheten som en viktig helsefremmende komponent i aktivitetstilbudet. Tilhørighet bidrar til at medlemmene aktivt utfører atferd som gir bevegelse i retning velvære og god helse.

COR-teorien understreker den helsefremmende effekten bruken av personlige ressurser kan ha, noe våre funn også belyser. Gjennom kodeprosessen ble begrepet ressurser raskt identifisert, samt kompetanse som en spesifikk ressurs. I COR-teorien vektlegges ressurser som sentrale for håndteringen av livet, og gir et godt rammeverk for forståelsen av håndtering av stress. Den kan benyttes i betraktningen av livsmestring da det handler om hvordan individer reagerer på, og håndterer ulike hendelser i hverdagen. Tap av ressurser kan over tid føre til økt tap, og utvikling av psykologisk distress. Eksempelvis har Hobfoll og Shirom (2000) vist at individer som opplever ressurstap prøver å distrahere eller distansere seg fra stress ved å engasjere seg i negativ helseatferd, noe som kan bidra til pågående tap av ressurser (Holmgren et al., 2017, s.453). COR-teorien antyder at for at intervensjoner med risikogrupper skal lykkes, må de styrke eksisterende ressurser og bygge nye. Økte ressurser gir økt resiliens. Deltakerne våre understreker ved flere anledninger at de opplever mening gjennom å delta som bidragsyttere, hvor de får bruke kunnskap og erfaringer. Ved å benytte egen kompetanse kan deltakerne oppleve å styrke og øke ressurser. Dette skjer gjennom nettverksbygging, økt mestringsforventning og en indre kontrollplassering. Følelsen av kompetanse blir forsterkende og energiskapende. Klinikere, sykehus og ulike rehabiliteringsinstitusjoner som vektlegger autonomi og opplevelsen av kompetanse har vist klare helsemessige gevinster (Manger & Wormnes, 2015, s.178). I samsvar med COR-teorien vil bruken av kompetanse kunne føre til videre involvering i positiv helseatferd.

I intervjuene forekom sammenligninger til andre former for terapi. Opplevelsen av rollene i gruppen kan tenkes å være sentralt. Deltakerne opplever seg som medvandrere på lik linje, og turen er målet. Grunnlaget av felles erfaringer er med å bygge opp en gjensidig respekt,

tillit og følelse av tilhørighet overfor de andre. Hver enkelt er en ressurs heller enn en pasient i et behandlingssystem. Alle blir tatt imot med åpne armer, og det er ingen som legger noe press på at du skal dele dine erfaringer. Mange velger imidlertid å åpne seg for gruppen under bålpraten. Friheten til å selv velge hvor mye du har lyst til å dele, om i det hele tatt, underbygger individets autonomi og kan oppleves som myndiggjørende. Når samfunnet gir rom for selvbestemmelse opplever vi oss selv som tryggere og mer selvstendig (Manger & Wormnes, 2015, s.66).

Det må understrekes at Medvandrerne ikke er en terapiform, men et aktivitetstilbud. Imidlertid kan man se på tilbudet som en salutogen aktivitets- og samtalegruppe. Hverdagsprat blir satt i en trygg og forutsigbar ramme som stimulerer tilhørighet og mestring (Tellnes, 2017, s, 42). Bålpraten ble trukket frem som en avslappet setting hvor man kan dele det man ønsker. Psykolog Aksel Inge Sinding, omtalt som vandrepsykologen, uttalte seg i Aftenposten (2015) om relevansen av natur og aktivitet i behandling (Martinsen, 2018, s.29):

I terapi hjelper det å ha et felles ytre punkt, som en tavle å fokusere på, da blir det ikke så intenst som når man sitter og ser hverandre inn i øynene. Når man er ute og går, kan det felles ytre punktet lette på følelser som sinne, tristhet, skam og frykt.

Naturens potensielle innvirkning på samtalen og den positive opplevelsen som beskrives av deltakerne, kan forstås i et evolusjonært perspektiv. Naturomgivelser har positiv effekt både fysiologisk og psykologisk, i motsetning til mer urbane omgivelser (Vikene, 2012). Naturens stressreducerende effekt kan delvis forklares ved at immunforsvaret blir påvirket positivt. Naturen har færre stimuli som trigger stress og kan redusere kortisolnivået (Tellnes, 2017, s. 90). Når man er ute og vandrer kommer tanker og følelser i bevegelse, noe som reflekteres av ordet “tankegang” (Martinsen, 2018, s.28). I et salutogent perspektiv er det dermed godt grunnlag for å tro at omgivelsene og rammene for Medvandrerne turer spiller en viktig rolle for dets helsefremmende effekt.

Fysisk aktivitet er en positiv helseatferd som samtlige deltakere trakk frem som en kilde til mestring. Slike mestringsopplevelser får implikasjoner for selvfølelse og mestringsforventning (Bandura, 1997, s.80). Mestringsforventning reflekterer selvtillit i egen evne til å utøve kontroll over motivasjon, atferd og sosialt miljø. Denne formen for kognitiv selv-evaluering påvirker alle områder av individets opplevelser og erfaringer, deriblant hvilke mål personen setter seg og hvor hardt en arbeider for å oppnå ulike mål (Reeve, 2015, s.278). Samtidig observerer deltakerne

andre medlemmer som mestrer, hvilket kan underbygge egen mestringsforventning gjennom vikarierende erfaring (Bandura, 1997, s.79). I tillegg til mestring, oppga flere deltakere en følelse av autonomi ved at de fikk se at egeninnsats faktisk har en effekt. Gjennom å bli bevisstgjort egne muligheter blir man mer delaktig i egen utviklingsprosess. Det handler om å finne fram mestringsstrategier fremfor å fokusere på årsaker og problemer (patogenese) (Martinsen, 2018, s.31).

I en lignende kvalitativ studie gjennomført av Johansen og Redzovic, ble det redegjort for tre mulige forklaringsmekanismer på hvorfor fysisk aktivitet kan fungere som et forebyggende tiltak mot rusavhengighet. Det ble redegjort for psykologiske prosesser, atferdsmekanismer og psykobiologiske mekanismer (Johansen & Redzovic, 2018). Psykologiske prosesser viser til positive effekter som mestring, økt selvfølelse, overskudd og velvære. Atferdsmekanismer viste at deltakelse i fysisk aktivitet promoterte ytterligere helsefremmende atferdsendringer. I tillegg ble det vist til psykobiologiske mekanismer, hvor fysisk aktivitet og bevegelse aktiverer samme områder i hjernen som rus. Det er vist gjennom gjentatt forskning at fysisk aktivitet bidrar i utskillelse av hormoner som serotonin, dopamin, og endorfiner (Letnes, 2007). Fysisk aktivitet blir en helsefremmende atferd, som i tillegg bidrar til å erstatte positive følelser betinget til rus.

Generelt dreier salutogene teorier seg om hvordan individet håndterer og takler ulike stressorer. De seks komponentene avdekket gjennom vår analyse kan ses i lys av et salutogent rammeverk og hevdes å ha en effekt på håndteringen av livets stressorer.

### **Metodiske betraktninger**

En hovedkritikk av fenomenologien går ut på antagelsen om at språket reflekterer deltakernes opplevelser. Analyse og resultater baseres på intervjudata. Dette kan være problematisk da mye tyder på at språk ikke bare reflekterer opplevelser, men bidrar til å konstruere opplevelsen (Langdridge, 2019, s.281). Språket kan påvirkes av kontekst, vokabular og humør, og kan derfor være en varierende faktor i hvordan opplevelser skildres (Langdridge, 2019, s.281). Den oppstilte intervjusettingen og båndopptakeren kan ha medvirket i den kontekstuelle påvirkningen av deltakerne. Eksempelvis kan båndopptaker virke sjenerende, og påvirke hvor komfortable deltakere var med å fortelle om opplevelsene sine.

Sosial ønskevridighet (Edwards, 1957) kan i tillegg være gjeldende da rusmiljøet er mye stigmatisert. Deltakerne kan kjenne skam overfor bakgrunnen sin og ha behov for å opptre på et



vis de oppfatter som sosialt ønskelig. Denne type feilkilde er kanskje større med tanke på at deltakerne visste om hverandre gjennom rekrutteringsprosessen og omtale av prosjektet i gruppen. Potensiell bekymring for å bli gjenkjent eller utlevert i oppgaven kan ha hatt innvirkning på svarene som ble gitt, og fokuset i samtalene. Samtidig finner vi ikke grunnlag for at dette har hatt stor innvirkning på delene av materialet som ble vektlagt i analysen.

“Experimenter bias” må også tas i betraktning (Sackett, 1979). I datainnsamling er det intervjueren som er målingsinstrumentet, og selv om vi tilstrebet refleksivitet er det ikke mulig å unngå en viss subjektiv innflytelse på deltakeren under intervjuet og tolkningsprosessen av meningsinnholdet. Ved noen intervjuer var det behov for oppfølgingsspørsmål og oppmuntringer for å hente ut mer informasjon. Dette kan ha ført til ledende spørsmål som kan ha innvirkning på svar eller formuleringer. At ulike forfattere fungerte som hovedintervjuer kan også ha påvirket resultatene. På en annen side kan dette være styrkende med tanke på validitet, da det gjør at man kan oppnå fordelaktig variasjon i datamateriale, ved ulike tilnærminger til intervjuemetoden (Skilbrei, 2019, s.88).

Studiens hensikt var å få en dypere forståelse av de enkelte deltakernes personlige opplevelse av tilbudet. Utvalgets størrelse anses ikke som en begrensning i henhold til dette formålet. I kvalitative studier med mindre utvalg er begreper som generaliserbarhet mindre hensiktsmessig for å vurdere forskningens kvalitet. Imidlertid kan det være mer relevant å snakke om validitet i forhold til om funnene har overføringsverdi. Med validitet menes det at materialet man har, er relevant for målsettingen i forskningen (Skilbrei, 2019, s.88). Til tross for et lite utvalg kan det antas at opplevelsene som formidles kan speile erfaringene til andre mennesker med lignende rushistorikk. Det vil nødvendigvis kreve ytterligere forskning for å validere dette.

### **Fremtidige studier**

For å sikre gode ettervernstilbud som kan hjelpe mennesker med rushistorikk å opprettholde et rusfritt og sunt liv er det nødvendig å kartlegge hvilke behov som finnes hos brukergruppen, samt hvordan best tilrettelegge for å dekke disse behovene i aktivitetstilbud. I søken etter gode ettervernstilbud vil en salutogen tilnærming oppleves meningsfull, da fokuset ligger på å se årsak til helse framfor årsak til sykdom. Det vil i fremtiden være hensiktsmessig å gjennomføre større studier for å oppnå en bredere forståelse for hvilke helsefremmende komponenter som gjør seg gjeldende i denne typen ettervern. Eksempelvis kunne en større

kvantitativ undersøkelse innebære å sende et spørreskjema til medlemmene av Foreningen Medvandrerne på landsbasis. Ved å samle data fra et mer omfattende og representativt utvalg vil en kunne finne støtte til eller avkrefte funnene fra vår studie. Innsikt fra en slik studie vil potensielt tilby mer representativ og generaliserbar kunnskap som kan bidra i utviklingen av vellykkede ettervernstilbud.

## **Avslutning**

Det er i dag mye politiske diskusjoner rundt endringen av rusreformen i Norge. I tillegg kritiseres flere behandlinger, deriblant LAR (legemiddelassistert rehabilitering), for ikke å imøtekomme behovene som ligger til grunn hos brukergruppen. Vår analyse avdekker viktigheten av initiativ og tilbud der de som er i kritiske faser i livet kan være en del av et sosialt fellesskap, der de kan kjenne seg som selvstendige og kompetente bidragsytere. Det anses som verdifullt med gode ettervernstilbud som fasiliterer for brukernes deltakelse i samfunnet, samt mulighet til å oppleve gruppetilhørighet og mestringserfaringer. I behandling av rus er fokuset mye rettet mot medikamentell behandling og ulike terapeutiske tilnærminger. Dette er viktige deler av avrusningsbehandlingen, men fokus bør også rettes mot andre psykososiale komponenter som synes å være nedprioritert, spesielt med hensyn til opprettholdelsen av et rusfritt liv.

Styrker ved tilbud som Medvandrerne er at det er et inkluderende aktivitetstilbud, der alle får delta i et sosialt fellesskap, og hvor alle gis muligheten til å styrke egne ressurser. Settingen er fri for fastsatte roller, noe som gir deltakere frihet til å definere seg selv og styrke følelsen av selvbestemmelse. I tillegg er det et tilbud som strekker seg over ettermiddag, kveldstid og helger, altså i perioder hvor det ellers er få tilrettelagte organiserte aktiviteter. Medvandrerne blir en sosial gruppe og en ytre ressurs, hvor personer med like erfaringer kan oppleve samhold og finne styrke i hverandre. Det skapes forventninger overfor hverandre, som igjen skaper motivasjon til å holde seg rusfrie. Sammen med fysisk aktivitet og vakre naturopplevelser er gruppen en arena for tilhørighet, mestring, velvære, utvikling og likeverd. Hvert individ kan sammen med gruppen forsøke å bevege seg mer i retningen av velvære og god helse på det salutogene kontinuumet.

### Referanser:

- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. Jossey-Bass Publisher
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. W.H.Freeman & Co Ltd
- Baumeister, R.F. & Leary, M.R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press.
- Edwards, A. L. (1957). The social desirability variable in personality assessment and research. Dryden Press.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Foreningen Medvandlerne. (2021, 19.januar). *Regnskapsår 2020*. (Årsrapport) <https://medvandlerne.org/arsrapport-for-medvandlerne-2020/>
- Holmgren, L., Tirone, V., Gerhart, J. & Hobfoll, S.E. (2017) Conservation of Resources Theory Resource Caravans and Passageways in Health Contexts. I C.L. Cooper & J.C. Quick (Red.) *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice* (s.443-460). John Wiley & Sons Ltd.
- Johansen, K. & Redzovic, S. (2018). Fysisk aktivitet for rusavhengige – en kvalitativ studie. *Fontene forskning* 11(2), 18-30
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal.
- Langdridge, D. (2019). *Psykologiens forskningsmetode* (5.utg). Fagbokforlaget.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology*. Pearson Prentice Hall.
- Letnes, O. (2007, 20.mai) Rusa på kroppens egne stoffer. *Forskning.no*: <https://forskning.no/sport-stress-hjernen/rusa-pa-kroppens-egne-stoffer/1000508>
- Manger, T. & Wormnes, B. (2015). *Motivasjon og mestring* (2.utg). Fagbokforlaget.
- Martinsen, E.W. (2018). *Kropp og sinn* (3.utg). Fagbokforlaget.
- Mittelmark, M.B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G.F., Pelikan, J.M., Lindström, B & Espnes, G.A. (2018). *The Handbook of Salutogenesis*. Springer International Publishing.
- Eriksson, M. (2018). The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health. I M.B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G.F. Bauer, J.M. Pelikan, B. Lindström & G.A.

- Espnes (Red.). *The Handbook of Salutogenesis* (s.91-97). Springer International Publishing.
- Read, S., Aunola, K., Feldt, T., Leinonen, R. & Ruoppila, I. (2005). The relationship between Generalized Resistance Resources, Sense of Coherence, and health among Finnish people aged 65–69. *European Psychologist*, 10(3), 244–253.
- Reeve, J. (2015). *Understanding motivation and emotion* (6th ed.) John Wiley & Sons Inc.
- Sackett, D.L. Bias in analytic research. *Journal of Chronic Diseases*, 1979; 32: 51-63.
- Sagy, S. & Antonovsky, H. (1999). Factors related to the development of the sense of coherence (sense of coherence) in adolescents. A retrospective study. *Polish Psychological Bulletin*, 30(4), 255–262.
- Schwarz, S. (2018, 29.juni). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *SAGE Journals*, 28(4), 528-541. <https://doi.org/10.1177/0959354318783584>
- Sellereite, I., Haga, M. & Lorås, H. (2019, 13.mars). Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE - Stiftelsen Ett skritt videre. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 16, 39-51. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2019-01-05>
- Skilbrei, M. (2019) *Kvalitative metoder*. Fagbokforlaget.
- Tellnes, G. (2017). *Helsefremmende samhandling. Natur og kultur som folkehelse*. Fagbokforlaget.
- Tufford, L., & Newman, P. (2012). Bracketing in qualitative research. *Qualitative social work*, 11(1), 80-96.
- Vikene, O.L. (2012). Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluftsliv. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 9(4), 345-354.
- Uchino, B.N, Uno, D. & Holt-Lundstad, J. (1999). Social support. Physiological processes and Health. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 218-221.
- Wills, T. A. (1991). Social support and interpersonal relationships. *Review of personality and social psychology*, 12. 265–289.
- World Health Organization. (u.å). *Health promotion*. Hentet 12. Mai 2021 fra [https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_1)
- Wormnes, B. (2013). *Behandling som virker. Relasjonens, alliansens og kontekstens betydning*. Cappelen Damm AS.

## Appendiks

|  |    |
|--|----|
| Appendiks A - Samtykkeerklæring.....             | 29 |
| Appendiks B - Intervjuguide.....                 | 32 |
| Appendiks C – Tabell kodingsprosess Trinn 4..... | 33 |
| Appendiks D – Meldeskjema NSD.....               | 39 |

## Appendiks A - Samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet:

### ***Helsefremmende effekter av et sammensatt aktivitetstilbud for medlemmer i Medvandrerne, avdeling Bergen***

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på hvilken rolle aktivitetstilbudet i Medvandrerne har for psykisk og fysisk helse hos sine medlemmer. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

## Formål

Formålet med dette prosjektet er å se på ulike helsefremmende sider av aktivitetstilbudet hos medlemmer av foreningen Medvandrerne. Gjennom intervju av medlemmer i Medvandrerne skal prosjektet se etter virksomme komponenter av aktivitetstilbudet, og hvordan dette oppleves og vurderes av medlemmene.

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Studiet er en del av en bacheloroppgave ved Universitetet i Bergens Institutt for samfunnspsykologi.

### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Vi ønsker å intervju et utvalg på 4-6 personer, som er aktive medlemmer i foreningen Medvandrerne avdeling Bergen. Du er blitt spurt om å delta i studien basert på ditt medlemskap. Du får dette brevet fra Siri Otterskred. *Dersom du vil delta svarer du oss ved å sende en SMS hvor du skriver at du vil delta, til 95082632.* Vi vil deretter ta kontakt med deg på melding for å avtale tidspunkt for intervju.

## Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar på en intervjusamtale med to av oss. Det vil ta deg ca. 45 minutter, der du vil få spørsmål om din personlige erfaring i møte med aktivitetstilbudet hos Medvandrerne. Samtalen vil bli tatt opp på et lydopptak som skal transkriberes elektronisk. All informasjon både fra lydopptaket og elektronisk lagret informasjon vil bli slettet etter endt studie, 20.juni 2021.

### **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 dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

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.

- Karine Gjerde Bevan, Juni Bustetun Akselberg og Marte Julia Dalsbø skal samle inn, bearbeide og lagre data som samles inn gjennom prosjektet.
- Deltakere vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjoner, og all informasjon vil bli anonymisert.
- Prosjektansvarlige studenter som vil ha tilgang til personopplysninger er Karine Gjerde Bevan, Juni Bustetun Akselberg og Marte Julia Dalsbø. I tillegg til prosjektansvarlige veiledere Norman Anderssen og biveileder Anders Skogstad.
- Navnet og dine kontaktopplysninger vil bli erstattet med en kode som skal lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrige data. Det lagrede datamateriale vil bli lagret lokalt på privat datamaskin hos de prosjektansvarlige studentene.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes, noe som etter planen er 20. Juni. Ved prosjektslutt vil alle lydopptak og all transkribert informasjon bli slettet, med unntak av anonymiserte sitater som brukes i den offentlig tilgjengelige bacheloroppgaven.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til 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 Institutt for samfunnspsykologi, ved Universitetet i Bergen 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: Institutt for samfunnspsykologi, ved Universitetet i Bergen ved Norman Anderssen ([norman.anderssen@uib.no](mailto:norman.anderssen@uib.no)) eller Anders Skogstad ([anders.skogstad@uib.no](mailto:anders.skogstad@uib.no)).

Studenter som kan kontaktes er Karine Gjerde Bevan ([karine.bevan@student.uib.no](mailto:karine.bevan@student.uib.no)), Juni Bustetun Akselberg ([juni.akselberg@student.uib.no](mailto:juni.akselberg@student.uib.no)) eller Marte Julia Dalsbø ([marte.dalsbo@student.uib.no](mailto:marte.dalsbo@student.uib.no)).

Vårt personvernombud: Torbjørn Torsheim ([Torbjoern.Torsheim@uib.no](mailto:Torbjoern.Torsheim@uib.no))

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

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

Med vennlig hilsen

*Prosjektansvarlig*

Norman Anderssen

*Karine G. Bevan Juni B. Akselberg Marte Julia Dalsbø*

---

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet "Helsefremmende effekter av et sammensatt aktivitetstilbud for medlemmer i Medvandrerne, avdeling Bergen", og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju.
- at opplysninger om meg blir anonymisert og brukt i forskingsprosjektet.  at mine personopplysninger lagres til prosjektslutt, 20.juni 2021.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)



## Appendiks B - Intervjuguide

Tusen takk for din deltagelse på dette intervjuet. Formålet med intervjuet er å se på dine erfaringer og opplevelser ved ulike aktiviteter hos Medvandrerne. Det vil vare i omtrent 45 minutter. Intervjuet vil bli tatt opp som en lydfil, som vi vil transkribere. Din identitet vil bli anonymisert i transkriberingen, hvor ditt navn vil erstattes med en kode, og informasjon du gir som gjør at du kan gjenkjennes vil fjernes. Vi vil kun benytte informasjonen fra dette intervjuet i henhold til prosjektet. Dersom du i etterkant av intervjuet skulle ønske å trekke noe av det du har sagt eller ønsker å trekke deg fra hele intervjuet, er det bare å ta kontakt (tlf: 95082632). Hvis det er noe du synes er ubehagelig å snakke om så må du si ifra, og vi kan heller snakke om noe annet. *Du skal ikke føle på noe ubehag i dette intervjuet.*

- 1) Når engasjerte du deg i, og hvordan kom du i kontakt med Medvandrerne?
- 2) Kan du beskrive de aktivitetene du deltar på?
  - Hva setter du mest pris på ved aktivitetene?
  - Hva er din opplevelse av bålsituasjonene på tur?
  - Kan du fortelle om hvordan du opplever det sosiale samholdet?
- 3) Hva betyr naturen for deg?  
Hva betyr omgivelsene for deg ..på tur..
- 4) Hva er det beste minnet du har fra aktiviteter med Medvandrerne?/ Har du et spesielt minne du husker ekstra godt?
- 5) Hva betyr Medvandrerne når det gjelder ditt forhold til rus?
- 6) Hvordan har du opplevd coronapandemien med tanke på aktivitetstilbudet?  
*- Hvordan opplever du de digitale møteplassene?*
- 7) Har du opplevd noen hindringer eller sperrer for å delta på turene? (utdype, hvordan?)
- 8) Er det noe du føler du savner i aktivitetstilbudet?
- 9) Er det noe annet du ønsker å fortelle om i dette intervjuet?

Tusen takk igjen for dine svar. Vi må igjen understreke at du når som helst kan trekke deg dersom det skulle være ønskelig i ettertid av intervjuet.

### Appendiks C – Tabell, kodingsprosess trinn 4

| Tema, nivå 4      | Sitater   | Koder, nivå 1  | Nr | s |
|-------------------|---|--|----|---|
| <b>Autonomi</b>   | "Eg har vært på masse kollektiv og opplegg opp gjennom. Men, de siste årene har eg gjort det sjøl. Det har vært med hjelp av å bruke naturen altså. Det har vært gull for meg i min tilfriskning altså." s.2  | Autonomi x 11, Mestring, Empowerment, Selvbestemmelse x5, Selvstendighet x2                            | 3  | 2 |
|                   | "For det er litt sånn, når du har vært i rusen eller du på en måte... altså du skal komme deg ut sant, så er det litt sånn der.. du må redde deg selv. Også må du på en måte, liksom bare, eller bare gi slipp på alle de du har vært med eller har hatt kontakt med og få et nytt nettverk" (s.1)                        |  | 4  | 1 |
| <b>Mestring</b>   | "Ehm jeg trodde aldri jeg skulle bli så glad i naturen egentlig. Og det å vise at jeg faktisk kan. Som ikke minst, ovenfor meg selv"  | Mestring x 20, Fjell som metafor   | 2  | 3 |
|                   | ..og liksom alt jeg gjør i hverdagen er mestring  |  | 2  | 6 |
|                   | "Ja det gjør jeg, men det er sånn, det som har vært så spesielt for meg det siste året, i og med at jeg har blitt rusfri og ikke minst, det var et spesielt år å bli rus fri på og med de corona greiene og, og liksom alt jeg gjør i hverdagen er mestring. Så jeg vet ikke hvordan jeg skal sette ord på alt som.." s.6 |  | 2  | 6 |
|                   | "Det at jeg klarte å gjennomføre Rondane, ja. Som jeg gjorde. Ehm å ja.. Føle etterpå at jeg er faen meg, jeg er jo egentlig i kjempe form" (s.3)   |  | 2  | 3 |
|                   | Da vi sto på toppen av rundeslottet, så det var en kjempeopplevelse altså. Da følte jeg mestring. s 2.  |  | 3  | 2 |
|                   | "Ja, det å mestre ting, å klare å gå, å kjenne at andre klarer å mestre å gå en lang tur. Og at du selv kjenner at du sliter, men at du klarer faktisk å få hele gjengen med deg, DET er helt topp. Det er så power!" s.5   |  | 5  | 5 |
|                   | " Ja, og når vi kommer opp på trolltunga der så var det mange som sto og grein. Til og med de tøffeste gutta også. Jeg har noen bilder, og vi står bare å klemmer. Bare 'JA! Hva har vi klart?!' Ikkesant" s.5  |  | 5  | 5 |
|                   | "Så det er jo sånn når vi kommer opp der...hva det kicket gir deg. Altså, power og kick og bare *knipser* mestringsfølelse og bare...'du, skal vi bare ta en topp til eller?' s.6   |  | 5  | 6 |
| <b>Kompetanse</b> | "Jeg har begynt å jobbe frivillig med brukererfaring i kirkens bymisjon. Så jeg er med der og lager mat hver onsdag" (s.1)  | Kompetanse x13, Ansvar, Anerkjennelse x 5, Ressurs x9  | 2  | 1 |
|                   | "Altså, jeg har jo veldig lyst til å få skaffet oss en båt da. Som vi kan bruke til å rydde plast rundt omkring og sånt. Og bruke til å ta folk med på fisketurer." s.5   |  | 3  | 5 |
|                   | "Hvis jeg kan hjelpe andre med mine erfaringer fra livet...så gjør det meg lykkeligere og mer glad og fornøyd." s.2   |  | 5  | 2 |
| <b>Nytte</b>      | "Men det er et tilbud til folk, at folk kan komme å gjøre noe annet. Og ... og det å kunne spre det til andre, som ja, jeg har hvert fall fått med andre på turer, og det gir meg noe sinnsykt godt, ja." (s.2)   | Nytte x 13, Inspirert x4, Bidrar x2, Omsorg x 3, Hjelp x6, Gi tilbake, Ønsker å bidra, skaper tilbudet | 2  | 2 |
|                   | "At de kan få kontakter på en, et annet nivå eller stadie. Det er jo veldig, veldig bra. Og det er mange som altså, når de går på tur... der de alle tilbudene som er i Bergen. OG de får lyst å gjøre noe med livet. De har lyst å fortsette å forandre seg til å bli bedre." (s.5)                                      |  | 4  | 5 |
|                   | "(...) Så får jeg litt sånn power tilbake igjen. Og en ung gutt som er med...YES her har jeg klart å nå de littegrann da." s.7  |  | 5  | 7 |

|                          |  |   |   |   |
|--------------------------|--|---|---|---|
|                          | " så gjekk eg stoltzen med bergenhus...første gongen...eg er søtti år så gjekk eg stoltzen for første gang...hehe..men eg kom meg opp. Det gikk bra. "s.5  | Glede x6, Humor x7, Mening x12, Kreativ mening, kreativitet, nytte, SOC x2, Setter mål, Skaper mening   | 2 | 1 |
|                          | "Jeg trenger jo å, ja, være med på noe som gir meg noe. Ja. Og alt. Ja, alt, som jeg har vært med på det siste året her, er veldig viktig for meg." s.1  |   | 1 |   |
|                          | "Det er det samholdet da. At vi, ja vi går og tar hensyn til hverandre. Alle skal, den svakeste går forrest. Og, ja, at vi vandrer sammen da. Det, det å hjelpe hverandre og opp og ned, og, fjellknauser og ja, det det gir mye mening." s.4  |   | 2 | 4 |
| <b>Gruppetilhørighet</b> | "Det er utrolige fine, dem folka som har starta det opp det, Medvandringa i Bergen. Ja. Dem heier på meg, uansett" (s.3)   | Tillitt x 6, Bygger relasjoner, Dele, deltagelse, disclosure, frykt for å miste ansikt  | 2 | 3 |
| <i>Tillitt</i>           | "Altså, det er så utrolig masse fine folk. Kjempe fin stemning og ja, eeh, et sted jeg kan komme å føle at folk er nyktene. Ikke minst.* s.1   |   | 2 | 1 |
|                          | "La oss si at hvis jeg har noe som jeg synes er vanskelig og som jeg kan ta opp og dele med gruppa da. Dette er noe som blir i gruppen da". s.2  |   | 3 | 2 |
|                          | "Altså, jeg syns det er fint at, altså folk kan jo dele det de vil sant, og mange deler jo på en måte ting som er vanskelige eller... folk som har slitt med ting, eller.. folk som, altså.. man kan jo snakke om det som er positivt og. Men man kan liksom dele det du vil, og alle sitter der og liksom, litter og det.. det er bare.. det er bare godt liksom. Altså du kan si akkurat det du vil, du blir ikke dømt, eller noe sånn, du er velkommen uansett og det er bare.. det er så fint for jeg føler nesten at jeg har fått altså en annen familie - som en nummer to familie faktisk." (s.3) |   | 4 | 3 |
|                          | "Ikke minst for å treffe litt folk som kanskje har vært ute skikkelig også klart å komme seg ut av det" s.2  |   | 5 | 2 |
|                          | "Men han kan være et forbilde for de yngre(...) men de yngre, de går det an å røske litt tak i. Og finne noe annen aktivitet for de." s.4  |   | 5 | 4 |
| <i>Samhold</i>           | "Det er å komme ut og treffe folk (...) eg har ikkje så voldsomt kontaktnett utanom." s.1  | Samhold x28, Vennskap x3, Sosial støtte x17, Gruppetilhørighet x4, tilhørighet x12, Nærhet x6, Omsorg x6, Ansvar, Tur som felles mål, Beundringx2, vi vs de, Bygger relasjoner x3, Felles bagasje, forpliktelse, fellesskap x4, forventning x2, gjensidig forståelse, gjensidig støtte, Grupa x4, likesinnede, Opptatt av andres erfaringer, dele, samtale, sosialt, stolthet x2, | 1 | 1 |
|                          | "Det er det samholdet da. At vi, ja vi går og tar hensyn til hverandre. Alle skal, den svakeste går forrest. Og ja, vi vandrer sammen da. Det, det å hjelpe hverandre og opp og ned, og fjellknauser og ja, det det gir mye mening" (s.4)  |   | 2 | 4 |
|                          | "Ja jeg har veldig lett for å slenge meg på tråden til *medvandrer*, også, bare det å ringe *medvandrer* er positivt i seg selv, og hun er alltid så tilgjengelig for meg, og følger meg opp, selv om jeg innimellom føler at jeg nesten er en plage. Men hun sier at jeg ikke er det da." s.6   |   | 2 | 6 |
|                          | "Ja, da. Bare det å kunne ringe og ha noen å snakke med, fordi ja." s.6  |   | 2 | 6 |
|                          | "Det er, det er en veldig stor gruppe da, vi er mange medlemmer, og, jeg vet jo at samtlige heier på meg og, så.. Så med de, hvis jeg da prøver å tenke på rus, ja. Det bare glir automatisk over på at jeg ser masse ansikter og ja. Det er liksom ikke snakk om noe alternativ lenger da, det å ruse meg. Jeg føler meg så ferdig med det." s.4  |   | 2 | 4 |
|                          | "Ehh, det gjør utrolig godt. Å komme å, møtes og .. *host*, se alle dem blide fjesa, så. Så kommer de å sier hei. Ja. Da smelter jeg helt. Hehehe *hoster*" s-3  |   | 2 | 3 |
|                          | "det har aldri vært i min komfort sone det å snakke iii i forsamlinger. Men, eh, Eh ja, jeg klarte å ta ordet, jeg, på NA fikk jeg masse varm velkomst, av alle som delte. Sååå, det ble at på slutten av møte så tok jeg ordet og ja, takket for  |   | 2 | 3 |

|  |   |                                 |   |     |
|--|---|---------------------------------|---|-----|
|  | all velkomsten og .. Ehm, og etter det så har jeg, så har jeg delt litt hver gang ja." s.3  | Likhet på tross av forskjeller. |   |     |
|  | "Det har litt med det at jeg er nykter og .. eh. Folk, folk gir meg så mye guts, til å fortsette å være nykter". s.2  |                                 | 2 | 2   |
|  | "Fordi, ja, jeg er ikke så veldig flink i å ta tak i den biten der alene, det i det hele tatt å gå tur" s.3   |                                 | 2 | 3   |
|  | "Nei, jeg har blitt utrolig sosial ass. Jeg er veldig glad i å ha mennesker rundt meg og ja." s.7   |                                 | 2 | 7   |
|  | "Å kunne sitte der å dele om ja, egentlig hva du vil. Ååå .. Ja. Vi kan snakke om hva vi vil, og det vi ønsker. Åssen dagen har vært, åssen uka har vært. Ja. Åssen jeg har det i dag, uansett. Høre på andre som deler" (s.2)  |                                 | 2 | 2   |
|  | ..eg har ikkje hatt kontakt med familien min på åresvis da...på grunn av rusingen og det livet eg har levd da. Så det er klart..eg har jo fått veldig god kontakt med *navn* og alle de andre som har vært med fra start da. Og det sosiale som eg har fått der det og har vært kanonviktig ja. s 3.  |                                 | 3 | 3   |
|  | "Ja, det tror eg er kjempeviktig, at de får det sosiale. For det er... i hvertfal folk som er i LAN da som gjerne går på metadon osv, og så er de blitt vant til å bare gå og hente den medisinen sin, og så gå hjem og sitte i sofaen sin foran TV-en. Det er klart, når de kommer seg plutselig ut så, og får det sosiale så er det kanonviktig altså." s.3   |                                 | 3 | 3   |
|  | "Og det er klart det har vært lettere og så ikkje ruse seg når du er med i noe som du liker da. Du skal ikkje stille ruset der sant, altså ikkje bare for min del, men for de andre deltakere da som gjerne kan bli trigget hvis jeg kommer og bærer på..." s.4   |                                 | 3 | 4   |
|  | De er blitt flokken min på en måte da s 6.  |                                 | 3 | 6   |
|  | "Jeg følte at når jeg fikk liksom gå i den gruppen, så følte jeg liksom at jeg ble en del av noe, og at jeg kunne være et sted der jeg liksom kunne være meg selv - uten at det blir gitt en lapp der det står, okey du har gjort det og du har vært gjennom det... Så d kan bare komme der og være deg selv og de godtar deg - uansett hvem du er, eller hvor du er eller hvordan du ser ut, eller hva du har gjort eller hvilke feil ...Og det er det jeg tror er så godt!" (s.1) |                                 | 4 | 1   |
|  | "Altså, jeg er jo veldig glad i både trening og tur sant, så egentlig den torsdagsturen er jo veldig sånn for fellesskap og for naturen, for jeg liker veldig godt å gå på tur og være ute i naturen". (s.2)  |                                 | 4 | 2   |
|  | "Når man har vært så lant inne i rusen som veldig mange andre i den gruppen har vært, så er det jo sånn at når du har vært så langt inne i rusen - og klarer å komme deg ut igjen så har du jo ingen sant. Hvor skal du henvende deg? Hvor skal du gå? Hvem skal du være med sant? Så ja, det er jo veldig fint for de menneskene at de får et sånt tilbud" (s.4)   |                                 | 4 | 4   |
|  | "Men at de kan dele om det, og snakke om det - at man kan gå på tur og gjøre en positiv ting ut av det, sant" (s.5)   |                                 | 4 | 5   |
|  | "Ja da, uansett om vi må holde avstand, ikke får lov å klemme og sånn, så er det alltid godt humør og latter os.. Vi står jo bare sånn.. Alle har jo lyst å klemme hverandre liksom, det er bare sånn *getikulerer klem*. Jeg har bare så lyst å klemme noen igjen." (s.3)  |                                 | 4 | 3   |
|  | "Å ha det samholdet. Å ha noen som du vet...ja, bryr seg om deg. Uansett hva du har gjort...eller ikke gjort. Hva du er og ikke er. Det er utrolig viktig" s.4  |                                 | 5 | 5   |
|  | "åå skal du på tur på torsdag?' og jaja jeg skal komme på tur i morgen sier jeg. Og hvorfor skal jeg ikke det? Hvis jeg kan glede de med det så gjør jeg det. Og glede meg selv ikke minst" s4-5  |                                 | 5 | 4-5 |

|                    |  |  |  |    |
|--------------------|--|--|--|----|
| <b>Inkludering</b> | "Du kan komme akkurat som du er. Komme som du er. Ingen kritikk eller noen ting." (s.7)  | Aksept x 7,<br>Forståelse x2,<br>Imponert,<br>Imøtekommelse,<br>Inkluderingx11,<br>nettverk x4, Respekt<br>x6, Spiller hverandre gode, Stemning,<br>Sympati x2,                                      | 1  | 7  |
|                    | "Ja.. De vinket meg bort og så gikk jeg bort å snakket med de fire, ja du skal være med på Rondande.. Og ja... ehm *sukker* jeg får nesten tårer i øynene når jeg snakker om det fortsatt. Ehm .. heheh. Det kom et par tårer den keviden jeg. Jeg følte meg veldig privilegert" (s.2)   |  | 2  | 2  |
|                    | "Og ikke minst, ja det å ønske nye folk velkommen. Det har vært veldig viktig for meg. Fordi det gjorde så mye med meg da, da jeg kom. Og, ja, det er jo det egentlig viktigste. Den nye, den som er ny da, som kommer å møter her, er den viktigste personen. Det er det på alle møter." s.3  |  | 2  | 3  |
|                    | "Det var en del som ville være med som har kols og som ikkje er i så god form da. Sant, så det er klart det hindrer en del som vil være med, men som ikkje er i form til å gå litt lenger turer da. Så da startet vi opp den onsdagsgruppen." s.4  |  | 3  | 4  |
|                    | "Altså, jeg har jo vært i rusen selv, så jeg vet jo på en måte hvordan det er da. Så jeg syns jo det er veldig fint da at det er et tilbud for folk som har klart å komme seg ut av rusen og at de kan få være en del av noe igjen da." (s.4)  |  | 4  | 4  |
|                    | "Og jeg syns det er viktig at når det kommer, altså når det kommer nye folk inn i gruppen, at de blir tatt imot og. Ja, sånne ting. Men jeg føler vi er ganske flinke på å gi en varm velkomst." (s.6)   |  | 4  | 6  |
|                    | "De tar deg imot, og ilksom bare her kommer jeg og, de tar meg imot med åpne armer og rett og slett.. Også var det egentlig bare en sånn, jeg bare gikk der og fant meg til rette med alt egentlig." (s.6)   |  | 4  | 6  |
|                    | "Og det er litt det at vi blir ikke dømt på noen som helst måte. Altså, her er vi likt. Det er ingen som graver og spør om fortiden eller noe som helst" s.2   |  | 5  | 2  |
|                    | "Å springe fra hverandre det...Her er ikke det vårt mål. Men vi vandrer sammen. Og går sammen, og...ja, bygger hverandre opp og skyver hverandre fram" s.5   |  | 5  | 5  |
| <b>Barrierer</b>   | "Ja, jeg tror det er det vi mennesker på men måte trenger, det er det lille pushet til å komme oss ut fra den der dørstokken. For det er ofte det som er vanskelige, det å komme seg over den der dørstokken, det er ofte det mange sliter med også." (s.2)  |  | sosial barriere x3,<br>Barrierer x3, fysisk sperre | 4  |
|                    | "Selvfølgelig, første gangen. Da var jo alt litt sånn... Da kjente jeg jo litt på sånn der, sant. Følt ut som angst og sånn, for å møte nye mennesker og masse nye mennesker. Jeg kjente litt på den der - herregud hvordan skal dette gå med så mye mennesker, og jeg vet ikke hvem det er og hvordan skal dette gå. men så gikk jeg da, også var jeg bare litt sånn der..." (s.6)  | 4  |  | 6  |
| <b>Aktivitet</b>   | "Det er bedre det enn å berre sitte å prate i fleire timar... slik som med lisagruppen... det er en grei gjeng der også... Men berre det å sitte å prate i to timar. det nei, det... eg gidder ikkje ... det gir meg ingen ting. Det er bedre å gå på tur." (s.10)   | Aktivitet x23, Fysisk aktivitet x7,<br>koninuitet x7,<br>Krevende,<br>Lindrende, Ulike greder, Bevegelse, Rutiner, Struktur, Omgivelser, Rusfri arena, rusfri for andre, Alternativ til rus, tilbud. | 1  | 10 |
|                    | "jah, det har det...eg satt heime og drakk...gjekk ikkje på restaurant. eg satt heime åleine...så eg synest det var rart at eg plutselig kutta det ut..utan noko som helst..eg sakner det ikkje ein gong...så når eg går på tur med medvandrende eller bergenshus...eller på mandagene så går vi på tur med bergenshus...og onsdagene er det på ehm...oppå av bergenshus,,og torsdagene er det medvandrerne...så eg har mer enn nok å gjøre hele uken omtrent...og fredag går eg på musikkterapi på skuteviken. så ja. *Stammer* eg er ganske opptatt hele uken, har ikkje tid å røyke." s.6 |  | 1  | 6  |
|                    | "Ja jeg vet ikke hvor mange torsdager jeg har hatt som, hvor jeg har våkna på morran og tenkt av nei, i dag orker jeg ikke. Hehe, også går det noen timer,   |  | 2  | 3  |

|              |  |  |   |   |
|--------------|--|--|---|---|
|              | også er det sånne dragsug, jeg blir alltid med da. Så fort klokka er kvart på fire" (s.3)  |  |   |   |
|              | "Ja, jeg kunne ikke tenkt meg en uke uten en torsdagstur altså" s.1  |  | 2 | 1 |
|              | Ja, altså, eg tror ikkje eg hadde vært her idag hvis eg skulle vært med i et eller annet opplegg der som vi bare satt inne i et eller annet rom og ikke brukte naturen da.   |  | 3 | 3 |
|              | "Altså, eg er faktisk jo i bedre form nå enn...eg er åtte-og-femti år, og eg er i bedre form nå enn hva jeg var når eg var tredve for eksempel. Altså, det var jo en stund der jeg gikk hvertfal 3-4-5 mil for dagen altså...daglig. Og det er digg å kjenne da, at eg er blitt såpass...Altså før eg sluttet å ruse meg, eg hadde nesten ikke balanse i kroppen eller noen ting altså, det er digg å kjenne at jeg har fått balansen og den formen eg har fått, av å bruke naturen da. Så det ja...det er kjempedig." s.3 |  | 3 | 3 |
|              | "altså vi er jo der oppe og jobber da. Sant, første gangen så var vi med å, for hun har jo pub og gjester. Den ene gangen hadde hun for eksempel rekeaften og den var vel noen 120 gjester, og vi serverte både øl og reker og alt til gjestene da. Så det var jo kjempekult.<br>Den andre gangen så skulle vi bygge en bro, som var 60 meter lang bro som er 5 *tommer lang*. Så da rev vi litt og bygget litt, og det og var kjempekult å være med på da." (s.1)   |  | 3 | 1 |
|              | "Treffer så mange fine mennesker, og bare det å gå på tur sant, det er jo den beste medisinen for både kropp og sjel, for både psykisk helse og for rus og for alle typer mennesker egentlig" (s.1)  |  | 4 | 1 |
|              | "Du, jeg har vært med på den turen om torsdagen, så har de jo jogging annen hver ehm søndag, som er veldig bra. I løvstien. Vi har sånn at vi jogger opp en bakke da, fire ganger også går vi ned da. Veldig, veldig bra trening, også har vi jo den onsdagsturen som er ment som byvandring da, og der og pleier jeg av og til å være med på." (s.2)  |  | 4 | 2 |
|              | "Og jeg sliter psykisk selv, så jeg vet jo hva som hjelper mot det. Og da er det natur, og trening, og å gjøre yoga for meg og da, men altså det å alltid holde disse tingene vedlike." (s.3)  |  | 4 | 3 |
| <b>Natur</b> | "Ehh ja det er jo helt .. Jeg klarer ikke helt sette ord på det, men komme opp på fjellet og se på utsiken det er helt unikt." (s.5)   | natur x26,<br>Gruppeterapi vs natur/aktivitet, x5,<br>Mestring, aktivitet,   | 2 | 5 |
|              | det er naturen som har vært gull for meg da. Naturen og hunden da. s2.   | Fellesskap, Frisk luft, Glede, Mening, Ro, Slapper av, Tur, Aktivitet, Medisin, Kontrast til by, Begeistring, Bål, Detaljer, Flyt, Oppslukt, Kreativitet, Opplevelse, Stillhet, Naturens påvirkning. | 3 | 2 |
|              | "Sant, eg har jo vært heftet på...før gikk eg på metadon også gikk eg på heroin i tjue år, sant. Så det var ikkje mye natur da. Det var det ikkje. Det hadde ikkje gått uten naturen altså. Den har vært kanonviktig." s.3   |  | 3 | 3 |
|              | "Jeg merker det at, sånn det siste året nå når eg går på tur eg og bikkjen så begynner jeg å synge, og jeg blir lykkelig. Jeg blir glad når jeg går ute i naturen da. Jeg må jo le litt av meg selv der jeg går og synger, sant. Det er kjempekult. Jeg får en glede av å være i naturen." s.5   |  | 3 | 5 |
|              | "Fordi eg finne ren sånn frihet og glede i naturen at... " s.4   |  | 3 | 4 |
|              | "Eg merker bare no når eg går aleine med hunden på fjellet nett her, da sant, eg har blitt mer og mer gladere. No kan eg gå å synge mens eg går på tur med bikkjen, noe som jeg ikke gjorde før sant. Det gjør noe med hodet mitt da altså, ja...eg blir mye mer lykkelig rett og slett av å være i naturen. samtidig som eg får en veldig frihetsfølelse og". s.2   |  | 3 | 2 |
|              | "Naturen er medisin for meg. Det har det egentlig alltid vært. Det er på en måte litt sånn, hvis jeg føler meg dårlig, eller hvis jeg kjenner at den der   |  | 4 | 3 |

|              |  |   |   |   |
|--------------|--|---|---|---|
|              | psyken kommer - så går jeg ut i naturen også finner jeg roen der også puster jeg der og er der". (s.3)   |   |   |   |
|              | "Og det å gå ute i naturen, i skog, i mark, og i fjellet, det gjør noe med oss alle mennesker, sant" s.4   |   | 5 | 4 |
| <i>Bål</i>   | Det er jo spesielt når du har det der bålet foran deg da, de flammene der altså... Det er en slags ro når du har det lille bålet, og det er kanskje lettere å ta opp ting som er vanskelig. Tror eg da. Det er noe spesielt med den roen og med det bålet som gjør at folk klarer å åpne seg, mer enn ka de skulle gjort hvis de hadde sittet her inne da, og hatt gruppesamtaler. s.5   |   | 3 | 5 |
|              | "Altså, den bålpraten, det er noe som...det bålet er fast på hver tur, vi skal ha det bålet da. Og som Arild sier da, så må vi hive noe i bålet da. La oss si at hvis jeg har noe som jeg synes er vanskelig og som jeg kan ta opp og dele med gruppen da. Dette er noe som blir i gruppen da. Jeg tror det er veldig bra for mange av de da. Jeg merker jo det at ettersom folk er blitt litt varmere, hva mer de klarer å dele da, i den bålpraten. Så den bålpraten er viktig." s.1 |   | 3 | 1 |
|              | s3. Det har vært min rehabilitering altså. Sant, jeg har vært på kollektiv og alt også, men no har eg fikset det sjøl, og det er på grunn av den gleden jeg finner i naturen. det har vært kjempeviktig.   |   | 3 | 3 |
|              | s5 - det er gjerne det å klare å komme seg over dørstokken den første gangen. Da er de fleste igang altså, når de ser at det jo bare hyggelig og koselig mennesker som er med, som vil de godt og.   |   | 3 | 5 |
|              | "Da skal du bare fortelle om det du ønsker. Om det du føler der og da, eller om livet generelt" s.3  |   | 5 | 3 |
| <b>Annet</b> |  | Tiltak til barrierer, Traume, Utløp for energi, vendepunkt, energi, engasjert, Forsvarsmekanismer x2, Føler seg som belast, Innsikt, Positivitet, Power, Priviligert, Problemer/belastet x3, Samspill rus/psykiatri x5, sammenligner med andre. |   |   |

## Appendiks D – Meldeskjema NSD

27.4.2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



### **NSD sin vurdering**

#### **Prosjekttittel**

Salutogene effekter av et sammensatt aktivitetstilbud for medlemmer i Medvandrerne, avdeling Bergen

#### **Referansenummer**

442142

#### **Registrert**

05.02.2021 av Juni Bustetun Akselberg - Juni.Akselberg@student.uib.no

#### **Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Bergen / Det psykologiske fakultet / Institutt for samfunnspsykologi

#### **Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Norman Anderssen , Norman.Anderssen@uib.no, tlf: +4755582055

#### **Type prosjekt**

Studentprosjekt, bachelorstudium

#### **Kontaktinformasjon, student**

Juni Bustetun Akselberg, jak010@uib.no, tlf: 95082632

#### **Prosjektperiode**

08.02.2021 - 28.05.2021

#### **Status**

15.03.2021 - Vurdert



## Vurdering (1)

---

### 15.03.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 15.03.2021 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 type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-utmeldeskjema-for-personopplysninger/melde-enderinger-i-meldeskjema>. Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold frem til 28.05.2021.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Silje

Fjelberg Opsvik Tlf.

Personverntjenester: 55 58 21 17

(tast 1)