

Et meningsfuldt idrætsfællesskab

Når tidligere misbrugere stopper deres behandling, står de overfor en ny, hård virkelighed – ofte uden et stofrit netværk og uden aktiviteter til at udfylde den svære tid. Den-FRI, som hører under Ungdommens Røde Kors, tilbyder fællesskab og aktiviteter, der støtter den enkelte i at forblive clean.

AF LISE MUNKSGAARD

Denne artikel bygger på resultater fra min specialeafhandling¹, hvor jeg interviewede 10 medlemmer fra Den-FRI. Undersøgelsen fokuserede på, hvordan et idrætsfællesskab, der specifikt retter sig mod eksmisbrugere, kan bidrage til den enkeltes recovery efter endt behandling. Specialet skriver sig ind i et forskningsområde, hvor fokus rettes mod den enkeltes ressourcer, det hele menneske og de langvarige effekter af misbrugsbehandling. Forskningen peger på, at det ikke blot er centralt, hvilke elementer der bliver reduceret via stofbehandling såsom: stofindtag, kriminalitet, økonomiske problemer og følelsesmæssig stress, men ligeledes, hvilke elementer der bliver tilføjet i personens liv såsom: fysisk og psykisk sundhed, deltagelse i meningsfulde aktiviteter, mestringsressourcer, forbedrede familierelationer, uddannelse, stoffrit netværk, deltagelse i fællesskab med andre personer i samme situation og lign.² Sådanne aspekter betragtes som bedre indikatorer på langtidseffekten af behandlingen, hvilket er væsentligt, da den største udfordring ofte ikke består i at blive stoffri, men i at fastholde stoffriheden over tid.

Forskning peger desuden på, at fokus ofte rettes mod selve behandlingen og tiden umiddelbart efter, men at der ikke er tilstrækkeligt fokus på støttesystemer, der virker over en længere periode³. Dette kan være uhensigtsmæssigt, da det samtidig fremhæves, at der først efter cirka 5 år efter sidste stofindtag kan tales om stabil recovery.⁴ Recovery betragtes således som en proces, der hovedsageligt finder sted uden for behandlingen.

Et idrætsfællesskab for eksmisbrugere

I Den-FRI mødes tidligere misbrugere om aktiviteter som klatring, yoga, svømning, fodbold, filmklub og madklub. De fleste aktiviteter kører fast en gang om ugen og er gratis at deltage i.

For hvert aktivitetstilbud er der minimum én tov-

holder, som har ansvaret for planlægning og gennemførelse af aktiviteten. De fleste af foreningens tovholdere har selv misbrugsbaggrund, og tilgangen er således peer-to-peer. De fleste starter i foreningen umiddelbart efter afsluttet behandling og tager løbende mere og mere ansvar for aktiviteten i takt med, at overskuddet vokser.

Den-FRI kan således netop ses som et vedvarende støttesystem, der bidrager med positive elementer til den enkeltes tilværelse efter endt behandling. Specialets resultater peger på, at både fællesskabet og selve idrætten har positiv betydning for at skabe og fastholde et meningsfuldt liv på den anden side af et stofmisbrug.

Herunder præsenteres nogle tendenser fra specialet med et særligt fokus på idrættens kvaliteter.

At være i samme båd

Den-Fri giver adgang til netværk, fællesskab og gode/sunde relationer, hvilket må ses som helt centrale faktorer i forhold til at skabe en meningsfuld tilværelse efter endt misbrug. I den forbindelse beskrives genkendelse og identifikation i forhold til de andre deltagere som vigtigt, da det giver en oplevelse af ikke at være alene.

'Fornemmelsen af, at det er nogen, der er ligesom mig. De har samme baggrund. Måske er historien lidt anderledes, men vi er i samme båd, og vi er sammen om et fælles projekt, ik? Det er rigtig rart, og man har på en eller anden måde paraderne nede, tror jeg?'

Netop beskrivelsen af at kunne have 'paraderne nede' er meget kendetegnende for informanternes oplevelser. Det beskrives, hvordan alle har været nede at skrabe gulvbrædderne og formået at samle sig selv op igen, hvilket medfører en åbenhed og ærlighed, der gør det muligt at komme, præcis som man er. Fællesskabet er således enormt rummeligt, hvilket også kommer til udtryk i måden, hvorpå tilbagefald håndteres.

'Jeg tror rigtig meget, at man får noget optur fra sporten. Jeg tænker slet ikke på behandlingen, eller at jeg er misbruger, eller at jeg ikke har nogen venner. Alt det forsvinder, når man laver noget i fællesskab med andre.'

(deltager i Den-FRI).



‘Hvis folk går ud og tager noget, så er de jo ligeså hjerteligt velkomne tilbage igen. Lige meget, hvad man ellers har lavet af dumme ting i sit liv (...) Og det er også noget af det, der er dejligt. Holdet forstår, og der bliver slået en streg over, hvad der er sket. Det er jo bare at kigge fremad’.

Den-FRI er således et sted, hvor man altid kan komme – også når det går dårligt. Deltagerne bruger fællesskabet forskelligt. Nogle dukker bare op til klatring hver tirsdag, mens andre opbygger venskaber, der rækker ud over Den-FRI.

Et fælles ansvar

I Den-FRI bidrager alle med det, de er i stand til. Der er muligheder for at tage ansvar, men der er også plads til at have dårlige perioder og trække sig. Nogle vasker trøjer til fodbold eller står for at samle holdet inden en kamp. Andre dukker bare op til træning, og enkelte påtager sig rollen som tovholder (den ansvarlige for aktiviteten). Det fælles ansvar for aktiviteten fremhæves af mange som vigtigt i Den-FRI.

‘Det giver en enorm tilfredsstillelse, for så føler man også, at man er en del af noget og ikke bare møder op og spiller, ik?’

Den-FRI er altså drevet af og for tidligere misbrugere. Alle bliver taget alvorligt, og alle kan være med til at præge fællesskabet. Det står klart, at denne peer-to-peer tilgang har stor betydning for den enkeltes indflydelse og udvikling.

Jeg skulle stå for at skaffe spillere, finde trøjer og sende

sms’er ud til alle og sådan. Og det lykkedes. Det gjorde jeg i tre år, og jeg er ikke et sekund i tvivl om, at den succesoplevelse, jeg havde med fodbolden dér, gav mig tro på, at jeg faktisk også kunne tage en uddannelse igen’.

At glemme problemer og lave noget fedt

Stort set alle deltagere i Den-FRI har gennemgået en stor mængde terapi og er vant til at tale om problemer i både fortid, nutid og fremtid.

I Den-FRI handler det ikke om misbrug, problemer eller tankerne oppe i hovedet. Her er fokus på det kropslige og på at skabe positive oplevelser i fællesskab med andre. Flere af informanterne fremhæver dette som noget helt særligt ved dette fællesskab.

‘Det har ligesom været en befrielse for mig at kunne tage et sted hen for ikke at skulle snakke om sine problemer og bare lave noget fedt’.

Den-FRI bliver på den måde et frirum for mange. Når det fulde fokus rettes mod aktiviteterne, bliver det muligt at glemme hverdagens problemer for en stund og bare være til stede i nuet.

‘Jeg tror rigtig meget, at man får noget optur fra sporten. Jeg tænker slet ikke på behandlingen, eller at jeg er misbruger, eller at jeg ikke har nogen venner. Alt det forsvinder, når man laver noget i fællesskab med andre’.

Det fremhæves desuden, hvordan positive oplevelser og dyrkelse af kroppen ikke blot fremmer den fysiske tilstand, men ligeledes den psykiske.





Konkrete mestringsoplevelser

At svømme 400 m den ene uge og 500 m den næste er en helt konkret og målbar fremgang, som er let at forholde sig til for deltagerne i Den-FRI. Flere beskriver, hvordan de helt har mistet troen på egne evner under misbruget. De har glemt, hvordan man lever et almindeligt liv, og har behov for at genopbygge sig selv på ny.

Dermed kan små, målbare forbedringer være vigtige for den enkeltes tro på egen formåen, og det at nå toppen af en klatrevæg kan have en stor symbolsk betydning.

‘Det (klatring) har givet meget i forhold til denne her vedholdenhed. Jeg behøver ikke at kunne det hele på én gang. Det tager sin tid at opbygge fingermuskler og at få det her balancepunkt ind i kroppen. Det har givet rigtig meget tålmodighed og sådan en følelse af, at det skal nok blive bedre’.

I citatet taler informanten specifikt om klatring, men der er en klar reference til den øvrige tilværelse, hvor det er nødvendigt at være vedholdende og tage et skridt ad gangen for at undgå tilbagefald og kunne skabe en stabil recovery.

Ofte kan oplevelser fra aktiviteterne således overføres til andre livssituationer og bidrage positivt til den enkeltes udvikling.

At øve sig i sociale spilleregler

At tage del i idrætsaktiviteter indebærer ofte, at et særligt regelsæt følges. Dette kan medføre en tryghed i forhold til at indgå i fællesskabet.

‘Jeg har altid spillet fodbold... i mange år, mand. Det ved jeg, at jeg kan finde ud af, ik? Selvom jeg måske ikke er verdens bedste. Men jeg ved, hvad man skal’.

I Den-Fri kan særligt aktiviteten fodbold ses som en regelstyret aktivitet. Ved fodboldkampe er der en dommer, der fløjter og håndhæver reglerne, hvorfor den enkelte blot skal agere inden for de givne rammer. Herved bliver konsekvenserne af den enkeltes handlinger mere forudsigelige. Når reglerne brydes, udløser det et gult kort, frispark eller lignende. Med faste regler bliver det ligeledes lettere at gennemskue de andres handlinger. Dette kan være en stor hjælp, da tiden efter misbruget ofte beskrives som kaotisk og skræmmende, og hvor de sociale spilleregler ikke altid står klart.

‘Når man har levet et misbrugsliv, så er man sig selv nærmest, ik? Ens ego det er jo på størrelse med, jeg ved ikke hvad. For det er mig, mig, mig. Jeg skal sørge for mig selv og have stoffet. Man vil gerne snyde andre, hvis man kan få mere ud af det selv. Så det er vigtigt at lære at indgå i et kollektiv. Derfor er fodbold godt. For der må man styre sig nogle gange jo’.

Fodboldbanen kan således ses som et sted, hvor den enkelte kan øve sig i at agere socialt inden for givne rammer og være en del af et kollektiv.

Afsluttende refleksioner

Specialets resultater peger altså på, at både fællesskabet og idrætten kan bidrage med noget særligt i en tid, hvor den enkelte skal skabe et socialt netværk, genopbygge troen på egne evner, øve sig i sociale spilleregler og langsomt blive en del af samfundet igen.

Selvom mange i dag får gavn af aktiviteterne i Den-FRI, kan det være en udfordring at få udbredt kendskabet til foreningen og få flere til at møde op. Det står klart, at skridtet fra behandling til en forening som Den-FRI kan være for stort for nogle.

I dag findes der en gruppe af såkaldte ’inspiratorer’, der tager ud på behandlingssteder og holder oplæg om, hvad det har givet dem at være en del af Den-FRI efter endt misbrug.

Fremadrettet kunne det være interessant at undersøge muligheden for at lave et tættere samarbejde mellem Den-FRI og det etablerede behandlingssystem, så overgangen fra behandling til idrætsaktiviteter blev mere naturlig, og flere fik gavn af de positive effekter. ■

Læs mere om Den-FRI hér: www.den-fri.dk

og om Ungdommens Røde Kors hér: www.urk.dk

NOTER

- 1 Specialet ’Et meningsfuldt idrætsfællesskab - En kvalitativ undersøgelse af eksmisbrugerens idrætsdeltagelse’ blev afleveret på kandidatuddannelsen i Idræt ved Aarhus Universitet i april 2016.
- 2 White, W. & Cloud, W (2008), Recovery capital: A primer for addictions professionals, i: Counselor, 9, 22-27
- 3 Best, D. et al. (2008), Breaking the habit: a retrospective analysis of desistance factors among formerly problematic heroin users, in: Drug and Alcohol Review (November 2008), 27, 619-624
- 4 Groshkova, T. & Best, D. (2011), The evolution of a UK evidence base for substance misuse recovery, i: Journal of groups in addiction & recovery, 6: 20-37