



**LUNDS**  
UNIVERSITET  
Socialhögskolan

# **”Det är bara massa kärlek här”**

- **En kvalitativ intervjustudie om spelarnas upplevelser av fotbollsföreningen Gatans Lag**

**Moa Sundén & Nathalie Lööf**

Kandidatuppsats SOPA 63  
VT 2018  
Handledare: Anders Östnäs

# Abstract

Author(s): Moa Sundén & Nathalie Lööf

Title: “Here, there is only love” - A qualitative interview study about the players experience of the football team Gatans Lag

Supervisor: Anders Östnäs

Assessor: Anna Tegunimataka

The aim of this study was to describe and analyse how the players on the Swedish football team Gatans Lag experience how the organisation contributes to their life situation. The study was based on eight semi-structured interviews with players from the team. During the coding of the data we found four themes: the social contribution of the team, the physical contribution of the team, other contributions of the team that help the players in their recovery, and Gatans Lag in relation to alcohol and other drugs addiction treatments. The analysis was based on the salutogenesis theory about sense of coherence by Antonovsky (1987) and the concept of social capital originated by Bourdieu (1977). The result of the study shows that the most important part of the team was the social contribution. The new friends and being a part of a community is what helped the players the most in their recovery. The interviewees also underline that Gatans Lag could not replace alcohol and drug treatment, but is a good complement that helps them to stay clean.

Keywords: Sport Based Interventions, football, social work, Sense of coherence, Social Capital

## Förord

Vi skulle först och främst vilja tacka alla spelarna i Gatans Lag för det varma mottagandet och såklart ett extra stort tack till er som ställde upp på våra intervjuer! Vi vill även tacka vår handledare Anders Östnäs dels för trevliga handledningsmöten, dels för goda råd på vägen.

TACK!

Moa Sundén & Nathalie Lööf

22 Maj 2018

# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Inledning</b>	<b>5</b>
1.1	Problemformulering	5
1.2	Syfte och frågeställningar	7
1.3	Begreppsdefinition	7
<b>2</b>	<b>Bakgrund</b>	<b>8</b>
2.1	Gatans Lag	8
2.2	Missbruksvård i Sverige	8
<b>3</b>	<b>Kunskapsöversikt</b>	<b>9</b>
3.1	Att ta sig ur ett missbruk	9
3.2	Föreningslivets och idrottens betydelse	11
3.3	Idrott i missbruksbehandling	12
<b>4</b>	<b>Teori</b>	<b>13</b>
4.1	KASAM	14
4.2	Socialt kapital	14
<b>5</b>	<b>Metod</b>	<b>16</b>
5.1	Metodologisk ansats	16
5.2	Urval och genomförande	17
5.3	Metodens tillförlitlighet	18
5.4	Förståelse	19
5.5	Bearbetning av data	20
5.6	Forskningsetiska överväganden	21
5.7	Arbetsfördelning	22
<b>6</b>	<b>Resultat och Analys</b>	<b>23</b>
6.1	Lagets sociala bidrag	23
6.1.1	Lagidrott som gemenskap	23
6.1.2	Motverka ensamhet	25
6.1.3	Sociala relationer	27
6.2	Lagets fysiska bidrag	28
6.2.1	Fysisk aktivitet	28
6.2.2	Hälsa	30
6.3	Lagets övriga bidrag	32
6.3.1	VM som motivation	32
6.3.2	Självkänsla och självförtroende	33
6.3.3	Rutiner	35
6.4	Gatans Lag i relation till missbruksvård	37
6.4.1	Frivillighet eller tvång	37
6.4.2	Kombination med Gatans Lag	38
<b>7</b>	<b>Avslutande diskussion</b>	<b>41</b>
7.1	Sammanfattning	41
7.2	Slutdiskussion och förslag på vidare forskning	42
<b>8</b>	<b>Referenslista</b>	<b>44</b>
<b>9</b>	<b>Bilagor</b>	<b>47</b>
9.1	Informationsblad	47
9.2	Intervjuguide	48

# 1 Inledning

## 1.1 Problemformulering

Antalet personer i Sverige med beroende och missbruk av alkohol eller narkotika har ökat påtagligt de senaste åren (SOU 2011:35). Enligt statens offentliga utredningar (2011:35) uppgår antalet personer med alkoholberoende till 330 000 och med tungt narkotikamissbruk till 29 500. Missbruket leder i många fall till negativa konsekvenser vilka kan ta sig uttryck i fysisk, psykisk eller ekonomisk form (Kristiansen 1999). Många av de här personerna har en betydande social problematik till exempel i form av bostads- eller försörjningsproblem, hemlöshet och kriminalitet (SOU 2011:35). Personer med missbruk kan utifrån sin livsstil även hamna i situationer som berör dålig hälsa och kränkningar vilket i sin tur kan leda till att de blir uteslutna ur samhället (Bradshaw et al. 2004). Missbruket leder inte endast till lidande för den enskilde eller närstående utan också till stora samhällsekonomiska kostnader som årligen uppgår till 150 miljarder kronor (SOU 2011:35).

För att ta sig ur missbruket är ett stöttande nätverk viktigt för att kunna ta avstånd från de vänner som missbrukar. Då kan de istället förlita sig på stöd från de personer som inte missbrukar alkohol eller droger (Best et al. 2008). Den sociala kontexten och positionen inom samhället menar Granfield och Cloud (2001) också hänger ihop med ett tillfrisknande, då det ger en möjlighet att förändra sin "missbruksidentitet". Dagliga aktiviteter såsom att ta hand om ett hushåll eller att träna kan också ha positiva effekter för en person i ett missbruk, då det ger mening med vardagen (Groshkova & Best 2011). Just idrott har visat sig påverka den psykosociala utvecklingen hos sina utövare i alla åldrar och det bidrar positivt till samhället genom att sprida glädje, bilda gemenskap och ge människor en chans till ett hälsosammare liv (Riksidrottsförbundet [RF] 2017). Idrott kan även bidra till att skapa sociala relationer och att lära ut lagarbete. Det kan därför kännas som en meningsfull aktivitet eftersom de använder sin tid till något positivt och får en chans att förändras (Lendale & Roderick 2014). För någon som har varit eller är i ett missbruk kan idrott även bidra med att minska drogsug, ångest, social fobi, sömnsvårighet och rastlöshet (Hoff, Mattsson & Nilsson Ranta 2016).

I Aftonbladets artikel (2017) skriver Norman om Felizia Sandberg och hennes väg ut ur missbruket, men när livet var som mörkast fann hon genom fotbollsföreningen Gatans Lag en räddning i sitt liv.

Utan fotbollen hade jag nog varit död i dag. Det kan jag ju inte veta egentligen, men risken är stor. Det sa min terapeut också: ”Slutar du inte den här gången, då är du nog död inom ett år”. (Aftonbladet 2017).

Fotbollsföreningen Gatans Lag som finns i Göteborg och Stockholm, vänder sig till personer som lever eller har levt i hemlöshet, missbruk eller kriminalitet för att med hjälp av fotboll skapa motivation och kraft hos spelarna att själva orka förändra sin livssituation (Gatans Lag). Det har visat sig att ideella föreningar som Gatans Lag kan erbjuda variation och ett komplement till den missbruksvård som Sverige idag erbjuder, då socialtjänstens resurser är otillräckliga (SOU 2011:35). Hoff, Mattsson och Nilsson Ranta (2016) menar dessutom på att det saknas forskning på hur behandlingsinsatser använder sig av idrott och fysisk aktivitet samt hur klienterna i sin tur upplever och påverkas av dessa. Eftersom det i Sverige är socialtjänsten som har ett grundläggande ansvar för missbruks- och beroendevården anser vi att det både för dem och det sociala arbetet i allmänhet är av betydelse att analysera föreningar som Gatans Lag för att på så sätt öka förståelsen för vad de kan bidra med. Vi ställer oss därmed frågan varför denna typ av forskning inte är vidare belyst och vad organisationer som Gatans Lag skulle kunna bidra med inom missbruksvården. Vi har valt att analysera hur och med vad Gatans Lag kan bidra med för en person som lever eller har levt i missbruk. Detta gör vi med hjälp av Antonovskys teori KASAM som handlar om att ge individer en känsla av sammanhang utifrån begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Vi använder den för att förstå om och i så fall hur Gatans Lag kan stärka individerna i olika situationer. Vi har också valt att använda oss av teorin socialt kapital, myntad av Bourdieu, vilken handlar om att alla relationer vi har är värdefulla, då det sociala nätverket har visat sig vara väldigt viktigt för att ta sig ur ett missbruk.

I den här studien ämnar vi att utifrån ett spelarperspektiv undersöka upplevelser av hur det är att vara en del av föreningen Gatans Lag och hur de upplever att den har påverkat deras livssituation. Detta då det har visat sig att många personer i missbruk inte får den hjälp de hade önskat eller behöver, samtidigt som det har visat sig att ideella föreningar kan användas som komplettering till den vård som socialtjänsten erbjuder. Detta har även spelare i Gatans Lag uttryckt, då de menar att laget hjälper dem i sin återhämtning. Frågan är vad Gatans Lag faktiskt gör för att stärka dessa individer? Och om Gatans Lag kan ses som ett komplement till missbruksvården?

## 1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att beskriva och analysera hur spelarna i Gatans Lag upplever att föreningen är relaterad till deras livssituation.

- Upplever spelarna att fotboll som en fysisk aktivitet påverkar dem, i så fall hur?
- Upplever spelarna att den sociala delen av föreningen påverkar deras livssituation, i så fall hur?
- Upplever spelarna att Gatans Lag i övrigt kan stärka dem i sin återhämtning från missbruk, i så fall hur?
- Hur ser spelarna på Gatans Lag som en hjälp i deras återhämtning i relation till den hjälp de erbjuds från missbruksvården?

## 1.3 Begreppsdefinition

Här kommer vi att definiera begrepp och uttryck som vi har använt oss av i vår uppsats för att på så sätt se till att läsaren har samma uppfattning gällande innebörden av dessa begrepp som vi har.

Missbruk - Begreppet missbruk syftar till alkoholmissbruk, drogmissbruk och blandmissbruk (SOU 2017). Vi gör i studien ingen skillnad mellan vilken substans som missbrukas.

Återhämtning - Med återhämtning menar vi den process en person går igenom i samband med att sluta att använda sig av droger.

VM - VM refererar till Homeless World Cup vilket är en turnering där spelare i Gatans Lag årligen representerar Sverige (Homeless World Cup Foundation 2018).

Behandling - Med behandling syftar vi till de insatser som socialtjänsten och behandlingshem kan erbjuda personer inom ett missbruk.

Missbruksvård - Missbruksvård anser vi vara ett bredare begrepp som inkluderar behandling, ideella organisationer och allt annat som en person i ett missbruk kan erbjudas i Sverige.

## 2 Bakgrund

Under denna rubrik berättar vi lite mer om Gatans Lag. Vi tar också upp en kort redovisning för hur missbruksvården ser ut i Sverige idag för att visa vad det finns för olika alternativ.

### 2.1 Gatans Lag

Fotbollsföreningen Gatans Lag, vilken är en del av svenska fotbollsförbundet, bildades 2008 av Elisabeth Anderton i Göteborg. Föreningen fanns redan 2003 men då i ett mindre format och under namnet "Hemlösas VM". I föreningen är det tre personer anställda vilka alla tidigare varit spelare i laget. Utöver Göteborg så har föreningen även utökat sin verksamhet till Stockholm, samt arbetar för att nå ut till andra städer. Föreningen har förutom att ha varit med i tidningsartiklar och i veckans brott några kända fotbollsprofiler i form av Pia Sundhage, Emil Salomonsson och Henrik Larsson som ambassadörer.

Vi är en förening som vänder oss till personer som lever eller har levt i hemlöshet, missbruk eller kriminalitet. Vår vision är att besegra just hemlöshet, missbruk och kriminalitet genom fotboll (Gatans Lag 2018).

Tanken bakom laget är att skapa en motivation och kraft hos spelarna så att de själva vill och kan förändra sin livssituation. Föreningen utgår från frivillighet, att se varje individ, lustfylld gemenskap, engagemang och flexibelt bemötande. Enda kravet är att man är nykter och drogfri under träning. Det finns i dagsläget både damlag och herrlag vilka ibland även mixas under träningarna. Spelarna i Gatans Lag representerar årligen Sverige i Homeless World Cup, vilket är en fotbollsturnering som spelas över hela världen (Homeless World Cup Foundation 2018).

### 2.2 Missbruksvård i Sverige

I Sverige finns tydliga riktlinjer för vilken vård och stöd som ska erbjudas personer i ett missbruk. Riktlinjerna finns till för att åtgärderna som används ska vara vetenskapligt utvärderade och effektiva samt ge vägledning för vilka beslut som ska fattas. Rekommenderade behandlingar varierar beroende på brukarens problematik men kan innehålla både läkemedelsbehandling och psykologisk/psykosocial behandling, där det sistnämnda kan innebära bland annat motivationshöjande behandling (MET), kognitiv beteendeterapi (KBT) och tolvstegsbehandling.



Dessa behandlingar kan erbjudas i både slutenvård och öppenvård (Socialstyrelsen 2017). Missbruksvården i Sverige erbjuder specifik vård för olika målgrupper och har även olika typer av terapiformer och aktiviteter för att erbjuda specifika önskemål, detta kan bland annat vara både idrott och konst (Beroendecentrum 2018).

Det finns även ett stort antal ideella organisationer som har en viktig roll i arbetet med vård av missbruk. Detta bidrar till ett bredare utbud av behandlingar så att fler kan erbjudas vård med individuella behov och specifika önskemål. Ideella organisationer erbjuder även en stor gemenskap och kan därmed ge både stödinsatser och kamratstöd som är en viktig del för personer med missbruk (SOU 2011:35).

## 3 Kunskapsöversikt

I det här avsnittet kommer vi att redovisa resultat från tidigare forskning vilken vi har valt att dela in i tre delar: att ta sig ur ett missbruk, idrotten och föreningslivets betydelse och idrott i missbruksbehandling.

För att hitta tidigare forskning som passar in på vårt ämne, så har vi främst använt oss av LUBsearch, LOVISA och Google scholar. Där har vi sedan kombinerat sökord som: sport based intervention, drug addiction, recovery och addiction treatment. Utifrån några av artiklarna vi hittade har vi sedan gått vidare till källor som de använt sig av. Alla artiklar har varit peer reviewed.

### 3.1 Att ta sig ur ett missbruk

För att lyckas ta sig ur ett missbruk har det i flera studier visat sig finnas några få viktiga faktorer. Bland annat visar resultaten från Bathish et al. (2017) studie som är genomförd med hjälp av 537 enkäter att det sociala nätverket är en viktig faktor i återhämtningen från ett missbruk. De menar att för att ta sig ur ett missbruk måste kontakten med alkohol eller droganvändande vänner brytas. Det här leder för många till isolering och ett nytt socialt sammanhang är därför viktigt för att inte falla tillbaka till missbruket (ibid). Resultatet i Best et al. (2008) studie, baserad på enkäter, påvisade också att flytta ifrån droganvändande vänner var en av de absolut viktigaste faktorerna för att lyckas fortsätta avstå från droger. Granfield och Cloud (2001) hävdar också att det sociala nätverket spelar en viktig roll. De har intervjuat personer som varit

beroende av alkohol och droger, men som lyckats ta sig ur sitt missbruk utan någon behandling, där de vill se vad socialt kapital har haft för påverkan i återhämtningen. Granfield och Cloud (2001) kom fram till att de personer som tar sig ur ett missbruk gör detta i en kontext av sociala relationer, och de resurser som är kopplade till de relationerna. Många av respondenterna i studien menade att de inte hade kunnat hålla sig drogfria utan den hjälp de fått från familj och vänner och att de här personerna inte endast bidrog med ett lyssnande öra och goda råd, utan även en känsla av sammanhang.

Att engagera sig i meningsfulla aktiviteter (Best et al. 2012) samt det sociala nätverkets mångfald i form av olika sociala sammanhang (Bathish et al. 2017) har också visat sig vara positivt i återhämtningen från ett missbruk. Det är många som återgår till sammanhang så som arbete, skola och familj efter sitt missbruk (Granfield & Cloud 2001). Ett stabilt boende och en religiös tro har också visat sig vara en anledning till att inte falla tillbaka till missbruket (Best et al. 2008).

För att lyckas ta sig ur ett missbruk har också den sociala identiteten visat sig spela in. Här handlar det om att personen för en lyckad återhämtning ska kunna släppa den gamla identiteten som missbrukare och att en identitet kring återhämtning istället framträder, vilket även visade på ett samband med det sociala nätverket (Bathish et al. 2017). Återhämtningen hänger också ihop med personens självförtroende och motivation. Kelly och Greene (2014) redogör i sin kvantitativa studie för hur motivationen visat sig ha stor betydelse för återhämtningen då personer som var motiverade, men hade ett lågt självförtroende, visade på ett bättre resultat än de personer som saknade motivation.

Att vara trött på sin livsstil samt drogernas fysiska och psykiska påverkan var också några av anledningarna till att respondenterna valde att sluta med droger (Best et al. 2008). Studien undersökte även varför respondenternas tidigare försök att sluta använda droger inte varit framgångsrika, och många menade att det som framför allt var skillnaden mellan gångerna var att de tidigare inte fått tillräckligt med stöd och att de inte heller var redo för att bli drogfria. Att ha gått med i stödgrupper såsom Anonyma Alkoholister och Anonyma Narkomaner var för många en stor skillnad från tidigare försök, vilket tillsammans med bra stöd och att de tröttnat på den tidigare livsstilen gjorde att återhämtningen gick bättre (ibid).

## 3.2 Föreningslivets och idrottens betydelse

Idrotten har länge setts som en positiv kraft i samhället, som kan bidra till både psykiska och fysiska hälsofördelar. Statens folkhälsoinstitut (2006) rapporterar att fysisk aktivitet kan minska risken för att drabbas av allvarliga sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, vissa cancer typer, typ 2 diabetes och benskörhet. Det motverkar även övervikt och fetma, på så sätt innebär också fysisk inaktivitet en ökad riskfaktor för dessa sjukdomar. Enligt RF:s rapport (2017) om idrottens samhällsnytta kan involvering i idrott även bidra till lägre grad av känslomässiga och sociala problem, bättre psykisk hälsa, minskad social ångest och ökad självkänsla.

Det är inte endast vad det gäller den fysiska och psykiska hälsan som idrott har ett gott rykte. Enligt RF (2017) medför idrotten även en rad positiva effekter för samhället bland annat den glädje och gemenskap som ett lag kan bidra med. Föreningsidrott i Sverige har länge varit en väldigt populär fritidssysselsättning, det bidrar till att ge dess utövare normer och värderingar, en chans till social utveckling och har dessutom ett samhälleligt förtroende (Engström 2014). Idrott bidrar till ett hälsosammare liv för en stor del av befolkningen (RF 2017) och staten ger årligen ett stort bidrag till föreningsidrott för att ge verksamheterna möjlighet att fortsätta sitt arbete (Engström 2014).

Föreningar kan handla om mycket mer än idrott, allt från ett område av sommarstugor till att försöka bidra till mer ekologisk handel eller att tillsammans försöka hålla sig nyktra. Det som föreningarna ofta har gemensamt är att de vill ge medlemmarna något som de på egen hand och tillsammans kan ha glädje av men även att sprida sitt intresse och stärka medlemmarnas position i samhället. Detta görs genom att medlemmarna får tillfälle att öka sin kunskap inom ett område och att ägna sig åt ett intresse de själva har valt (Lathi Edmark & Cox 2006).

Att vara med i en förening ger medlemmarna en chans att skapa sociala kontakter och ett nätverk som bidrar till gemensamma normer och värderingar (Lathi Edmark & Cox 2006). De sociala kontakterna inom ett lag kan även vara en stor anledning till att spelarna väljer att fortsätta att utöva en idrott även när det finns faktorer som annars hade bidragit till att de slutar. Detta skriver Thedin Jakobsson, Lundvall och Redelius (2014) om i sin studie, där de med hjälp av 377 enkäter och teorin KASAM undersöker vad det är som gör att 19 åriga svenskar väljer att fortsätta utöva en sport när många andra slutar. Andra anledningar som ungdomarna ansåg vara viktiga är att det är roligt att utöva en sport, att de känner sig hälsosamma, vältränade, att

de vill utvecklas och förbättras. Studien undersöker även mer specifikt vad det är med den sociala delen och grupptillhörigheten som ger tillräckligt med motivation för att fortsätta utöva en sport även när man kommer upp i tonåren. Svar som gavs var då bland annat att sport är socialt, att det är roligt att träffa nya och gamla vänner i olika åldrar och att det är kul att göra saker tillsammans. Vissa berättade även om fördelarna med en lagkänsla med delade sociala värderingar och gemenskap, vilket kunde få dem gå till träningen bara för att andra väntade på dem. Detta ansåg de var en bra sak då det gjorde det lättare för dem att klara av den fysiska aktivitet de behöver för att må bra. Sporten gav på det sättet ungdomarna ett sätt att känna tillhörighet och få gemensamma erfarenheter (ibid).

### 3.3 Idrott i missbruksbehandling

I en studie av Landale och Roderick (2014) analyserar med hjälp av intervjuer upplevelser från personer som deltar i ett program som heter Second chance, som riktar sig till personer med ett missbruk och är utformat för att kunna erbjuda dem olika fysiska aktiviteter. Vissa av spelarna har lyckats att ta sig ur sitt missbruk och en spelare förklarade att det till en början handlade om sporten i sig men att det var den sociala delen som till slut hade fått honom att bryta med drog-användande vänner och på så sätt även gjorde det lättare att förbli drogfri. Spelaren förklarade också att han hade fått ett stort stöd från ledarna i laget och att träningen kändes meningsfull tack vare att aktiviteten är frivillig. Laget hade blivit ett ställe där han kunde utveckla sitt sätt att kommunicera, skaffa vänner, få stöd och förbättra sin hälsa.

Landale och Roderick (2014) studerade även den grupp av spelare som fortfarande försökte ta sig ur sitt missbruk, där en av spelarna förklarade att det till stor del var på grund av brist på aktiviteter som det var svårt att hålla sig borta från sitt tidigare sociala umgänge och missbruket. Även om han var väldigt nöjd med Second chance så var träning med laget en gång i veckan inte tillräckligt med stöd för att fly från sin ensamhet.

I en studie av Hoff, Mattsson och Nilsson Ranta (2016) intervjuades deltagarna kring upplevelser av fysisk aktivitet som en del av deras behandling på ett behandlingshem. Den sociala delen beskrivs som en positiv effekt då det bidrog till bättre sammanhållning på boendena och att de hade roligt tillsammans. De medverkande beskrev även att den fysiska aktiviteten skapade lust och glädje och att det är ett värdefullt avbrott från den övriga behandlingen. Upplevelsen av

förbättrat humör, upprymdhet och bättre självkänsla beskrevs som positiva effekter och de upplevde även att den fysiska aktiviteten kunde hjälpa mot drogsug och sömnproblem. Väldigt få av klienterna på behandlingshemmen upplevde fysiska fördelar och de som nämnde det pratade främst om hur det hjälpte dem att hålla sig i form. Författarna beskriver att deltagarnas upplevelse av fysisk aktivitet framför allt sågs som ett psykiskt hjälpmedel och inte ett fysiskt (ibid).

Både i Read et al. (2001) och i Stoutenberg et al (2015) kvantitativa studier kom de fram till att många personer med ett missbruk var positivt inställda till att använda sig av fysisk aktivitet som en del av deras behandling. De medverkande menade att fysisk aktivitet kunde minska spänningar, stress, bidra till en mer positiv inställning (Read et al. 2001) samt förbättra självförtroendet och strukturen i vardagen som även skulle hjälpa dem i deras återhämtning (Stoutenberg et al. 2015). De fann några få nackdelar och hinder på vägen i form av trötthet efter passen, att de inte var tillräckligt bra eller att träningen skulle kunna vara för dyr, men fördelarna vägde trots detta upp för nackdelarna (Stoutenberg et al. 2015, Read et al. 2001).

## 4 Teori

I följande avsnitt kommer vi att presentera de teorier som vi har valt att använda oss av i analysen, KASAM och socialt kapital. Avsnittet inleds med en motivering kring teorivalet som därefter följs av en redogörelse för vad Antonovskys KASAM och Bourdieus socialt kapital innebär.

Då denna uppsats syftar till att besvara hur Gatans Lag relaterar till spelarnas livssituation har vi valt att se hur laget kan bidra med en känsla av sammanhang och ett socialt kapital för dess spelare. KASAM fokuserar på vilka verktyg en person har för att se situationer som begripliga, hanterbara och meningsfulla och därmed ge dem en känsla av sammanhang. Genom att analysera vår empiri utifrån KASAM kommer vi kunna lyfta vad Gatans Lag kan bidra med för att ge dess spelare dessa verktyg. Det sociala kapitalet handlar istället om hur en persons relationer och nätverk ses som värdefullt. Under rubriken "kunskapsläge" har forskning presenterats som visar på att stöttande vänner och familj är en bidragande faktor för att ta sig ur ett missbruk. Genom att använda oss av socialt kapital i analysen kan vi därmed se om Gatans Lag kan bidra med nya relationer och även vad dessa kan göra för spelarna.

## 4.1 KASAM

I sin bok *Hälsans mysterium* lyfter Antonovsky (1987) fram en salutogen infallsvinkel till människors hälsotillstånd genom att undersöka vilka faktorer som gör att människor håller sig friska istället för vad som gör dem sjuka. Vilka copingresurser som bidrar till att personer upprätthåller sin hälsa även i svåra och traumatiska situationer och medför att personer kan röra sig mot den friska polen.

Antonovsky (1987) menar att kärnan i svaret på den salutogenetiska frågan är KASAM vilket står för känsla av sammanhang. För att förklara KASAM lyfter han fram tre viktiga beståndsdelar. Dessa är; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Med begriplighet menas huruvida en person upplever information eller en händelse som logisk, uppordnad och strukturerad. En person med hög känsla av begriplighet förväntar sig att situationer hen kommer att ställas inför i framtiden är förutsägbara eller i alla fall på något sätt går att förklara. Det kan vara traumatiska händelser men personen kan i alla fall på något sätt göra dem begripliga. Hanterbarhet handlar om hur en person känner att hen kan klara av en situation, om en person upplever att hen har de redskap som krävs för en uppgift. Det kan handla om fysiska redskap eller att ha rätt kunskap och mental förmåga. En person med hög känsla av hanterbarhet kan klara av en jobbig situation tack vare att hen har de rätta resurserna eller så kan personen ta hjälp av någon som den känner stor tillit till. Meningsfullhet handlar istället om huruvida en situation har en känslomässig innebörd och om en utmaning känns tillräckligt viktig för att lägga energi på att klara av. En person med en hög känsla av meningsfullhet söker efter mening även i de svåraste situationer för att ta sig igenom dem på bästa möjliga sätt. Begreppet inkluderar även hur pass motiverad personen är att utföra en uppgift och kan därför ses som den viktigaste av de tre.

## 4.2 Socialt kapital

De flesta människor är medvetna om att relationer har en betydelse för deras liv då de ger människor ett sammanhang där de kan lära sig olika färdigheter och tillit till andra, något som krävs för att kunna komma överens med andra och att kunna genomföra saker tillsammans (Field 2005). Oavsett hur ens relationer ser ut, så använder vi oss av dem på en regelbunden basis då de hjälper oss att säkra nytta och tjänster genom att ge oss möjlighet att prata om gemensamma intressen eller höra det senaste skvallret. De hjälper och stöttar oss också i vem vi är, och de kan ge oss tillgivenhet eller någon att ge tillit till (ibid). Likväl så leder ofta brist på sociala

relationer till isolering vilket inte bara kan kännas obehagligt, det innebär också att det inte finns någon att vända sig till när livet känns tufft, ingen att låna saker från, ingen att prata med om vad som pågår, och inte heller någon att ge tillbaka till (ibid). De som inte är med i någon gemenskap eller socialt nätverk saknar också de fördelar och resurser som ett nätverk kan ge i form av ökad tillit eller emotionellt, fysiskt eller finansiellt stöd under en jobbig period (Nicholson & Hoyer 2008). Alla de vardagliga nätverk som vi människor har, vänner, arbetskamrater, familj eller vänner från fotbollslaget inklusive de seder och band som definierar och håller dessa relationer samman är vad som menas med socialt kapital (Halpern 2005).

Bourdieu definierar socialt kapital som “social capital is the sum of resources, actual or virtual, that accrue to an individual or a group by virtue of possessing a durable network of more or less institutionalized relationships of mutual acquaintance and recognition” (Bourdieu 1977 s.503).

Socialt kapital handlar om sociala nätverk som är baserade på sociala normer och gruppnormer vilka möjliggör för människor att lita på och samarbeta med varandra samt genom vilka individer eller grupper kan erhålla vissa fördelar (Nicholson & Hoyer 2008). Grundidén kring det sociala kapitalet är att det sociala nätverket har ett värde (ibid). Sociala kontakter kräver dock arbete och ansträngning av socialisering då målet är att omvandla tillfälliga kontakter till sociala relationer som är användbara för framtiden (Field 2005). Beroende på vad för relation vi har kan dessa band också ge oss olika slags tillgångar (ibid).

Det går att dela in socialt kapital i olika underkategorier där “bonding” och “bridging” enligt Nicholson och Hoyer (2008) är de två viktigaste. Bridging refererar till en process där utvecklingen av sociala normer, nätverk och tillit genom sociala interaktioner kopplar samman olika bitar av gemenskaper och bidrar till ett band mellan olika element av samhället (Nicholson & Hoyer 2008). De är utåtsträvande och omger människor över olika klyftor. De kan också liknas vid svaga band såsom bekantskaper och olika kontakter som kan vara användbara i form av att få information, möjligheter och jobb (Halpern 2005). Bondning involverar normerna, nätverket och tilliten för att bidra till ett samarbete av medlemmar i en grupp (Nicholson & Hoyer 2008). De här är mer inåtsträvande och tenderar att förstärka identiteter och homogena grupper. De kan också liknas vid starka band såsom familj och nära vänner vilka ger en mer intensiv form av stöd och kan förväntas spela en större roll i det känslomässiga måendet (Halpern 2005).

## 5 Metod

I den här studien har vi valt att genomföra åtta stycken semistrukturerade intervjuer med spelare i Gatans Lag. I metodavsnittet kommer vi att redogöra för den metodologiska ansats vi valt att använda oss av, vår urvalsgrupp och genomförandet av studien. Den innehåller också en genomgång för metodens tillförlitlighet, förståelse, bearbetning av data, fördelning av arbete och forskningsetiska överväganden.

### 5.1 Metodologisk ansats

I vår studie använder vi oss av en kvalitativ metod för att besvara våra frågeställningar. Bryman (2011) beskriver den kvalitativa metoden som en forskningsstrategi som lägger vikt vid ord och inte kvantifiering vid insamling av data och används för att undersöka en individs uppfattning och tolkning av sin sociala verklighet. Detta medför att den kvalitativa studie vi gjort inte är generaliserbar eller representativ för någon större population (ibid) men då våra frågeställningar handlar om just spelarnas upplevelser av att träna med Gatans Lag är generalisering inte heller vårt mål. Kvalitativ metod lämpar sig bäst för oss då den även är bra för att undersöka känslor och tankar (Ahrne & Svensson 2011), den erbjuder dessutom en stor flexibilitet under processen vilket har gett oss en möjlighet att anpassa vår studie under arbetets gång. Detta var av stor vikt för oss för att kunna följa respondenternas tankar och därmed se vad som var viktigt för dem.

För insamling av empiri använde vi oss av semistrukturerade intervjuer, detta för att vi var intresserade av att under intervjuerna kunna följa upp de svar som respondenterna gav. Bryman (2011) beskriver även att frågornas ordning kan variera i semistrukturerade intervjuer och att det finns utrymme för följdfrågor men i övrigt följs en intervjuguide som är bestämd på förhand. Detta var ännu en anledning till vårt val av intervjuform då vi hade ett behov av flexibilitet men ändå täcka vissa teman.

I kvalitativa studier är det viktigt att vara medveten om att det finns en risk för intervjuareffekt vilket innebär att intervjuaren omedvetet kan påverka en intervju endast genom sin närvaro (Bryman 2011). Enligt Ahrne och Svensson (2011) finns det dessutom alltid vissa förväntningar, föreställningar och kanske även värderingar som kan vara svårt att distansera sig från i en intervjusituation. Det kan även uppstå missförstånd mellan intervjuare och respondent. Vid sådana tillfällen har vi varit noga med att förtydliga och bekräfta att vi har uppfattat svaret



korrekt. En annan risk är att intervjun blir ett tillfälle för så kallat "impression management" där respondenten ger oss de svar som hen tror att vi eller organisationen vill höra (ibid.). Då vi varit medvetna om riskerna så har vi försökt att undvika intervjuareffekt och "impression management" genom att göra intervjusituationen så trygg som möjligt, då vi ville förmedla att respondenterna kunde vara öppna, och att inga svar var rätt eller fel.

## 5.2 Urval och genomförande

Vi har använt oss av det som Bryman (2011) kallar för ett målstyrt urval där det redan i syftet är formulerat vilka det är som skall intervjuas då de är relevanta för att svara på forskningsfrågorna. Målstyrt urval innebar för oss att vi riktade in oss på spelarna i Gatans Lag för att besvara våra frågeställningar. För att få kontakt med föreningen, och på så sätt även spelarna, valde vi att ringa till en av de personer som stod som ansvarig för föreningen. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2011) menar att ett samarbete med någon ansvarig från organisationen kan behövas då detta underlättar vid kontakt med respondenterna, detta stämde även i vårt fall. Genom kontakten vi fick med den ansvariga så kunde vi få ett godkännande från föreningens sida kring att genomföra studien och vi fick även information om när och hur det passade för oss att ta kontakt med spelarna. Då spelarna i Gatans Lag bor på olika ställen så var det lättast för oss att ta kontakt med dem vid träningstillfällena. På träningstillfällena hade vi möjlighet att berätta om vilka vi var och vad studien innebar samt dela ut ett informationsblad där vi berättade mer om studien.

Genom det Bryman (2011) kallar för snöbollsurval fick vi först kontakt med några personer i föreningen som sedan kunde hjälpa oss att få kontakt med ytterligare respondenter. Att använda sig av ett snöbollsurval kan dock ses som en begränsning av studien då det kan medföra en risk i form av att respondenterna redan har kontakt med varandra. Respondenterna kan antas ha gemensamma upplevelser eller attityder vilket kan leda till att materialet inte blir tillräckligt allsidigt (Eriksson-Zetterquist & Ahrne 2011).

Då vår studie genomförs ur ett spelarperspektiv var det viktigt för oss att alla respondenter är eller har varit spelare i Gatans Lag. Vi var också intresserade av att se om och i så fall hur idrott kan ha en bidragande roll i individers återhämtning och därmed var det även viktigt att personen i fråga har haft ett missbruk. Föreningen är för tillfället endast aktiv i Göteborg och Stockholm och utgör därmed en liten urvalsgrupp. För att öka anonymiseringen har vi därför valt att inte

redogöra var vi genomfört intervjuerna. De personer vi intervjuade hade alla varit spelare men tre stycken arbetade nu också ideellt som tränare, och ytterligare två var anställda hos föreningen. Alla var dock fortfarande involverade i träningarna. Därför ansåg vi inte att detta påverkade deras sätt att se på spelarrollen och vad den har inneburit, det gav oss snarare en större bredd och förståelse för vad Gatans Lag som förening kan bidra med. I och med att vi intervjuat spelare som fortfarande är med i föreningen så finns det dock en risk för att de alla är positivt inställda och att vi därmed går miste om alternativa uppfattningar.

Hur många personer som krävs för att uppnå en mättnad i material inom kvalitativa studier kan enligt Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2011) på förhand vara svårt att veta, men de menar att intervju mellan sex och åtta personer ur en särskild grupp ökar säkerheten i att det material som framkommer är relativt oberoende personliga uppfattningar. En fördel med att genomföra kvalitativa intervjuer är att vi från början inte behövde bestämma hur många intervjuer som skulle genomföras utan detta kunde göras under studiens gång när vi såg hur materialet såg ut (ibid). I vår studie genomförde vi åtta stycken intervjuer vilka varierade mellan tjugo minuter och en timme. Respondenterna bestod av fyra män och fyra kvinnor, vilka var mellan 24 och 49 år gamla och hade varit aktiva i föreningen i allt från några månader upp till tio år.

Intervjuerna genomfördes antingen i samband med träning eller i den klubbstuga som föreningen har tillgång till. Beroende på vad för miljö intervjusituationen befinner sig i kan detta påverka intervjun i sig då personen eventuellt vill framställa sig på ett visst sätt (Eriksson-Zetterquist och Ahrne 2011). Tanken med att hålla intervjuerna i samband med träning eller i klubbstugan var dels att spelarna skulle befinna sig i en miljö där de känner sig trygga, dels att vara på en plats där de kunde prata ostört. Inför varje intervju frågade vi om det var okej att vi spelade in då detta underlättade att komma ihåg vad som sades under samtalet (Eriksson-Zetterquist och Ahrne 2011). Alla åtta respondenter gav sitt godkännande till detta.

### 5.3 Metodens tillförlitlighet

Bryman (2011) menar att inom all forskning måste det gå att visa på kvaliteten på en undersökning för att studien ska bli trovärdig. I den kvantitativa forskningen görs detta genom begreppen reliabilitet och validitet vilka syftar till mätning av olika begrepp. Eftersom mätning inte är av intresse inom kvalitativ forskning och det därför diskuteras huruvida dessa begrepp egentligen

är relevanta så hänvisar Bryman istället till alternativa begrepp myntade av Guba och Lincoln och det är dessa vi har valt att utgå från när vi ska diskutera metodens tillförlitlighet.

Tillförlitligheten består inom den kvalitativa forskningen av fyra kriterier; trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och en möjlighet att styrka och konfirmera (Bryman 2011). För att uppnå trovärdighet i vår studie, vilket dels innebär att vi säkerställt att forskningen utförts regelrätt, dels att respondenterna fått en chans att bekräfta att vi uppfattat dem korrekt (Bryman 2011), så har vi under intervjuerna även dubbelkollat att vi förstått vad de menar och frågat om de vill tillägga något eller ansåg att vi missat något.

Överförbarhet handlar om huruvida det går att överföra resultatet från en studie till andra liknande kontexter, vilket kan vara svårt inom kvalitativ forskning på grund av att fokus ligger på det kontextuellt unika (Bryman 2011). Bryman (2011) menar att det i en kvalitativ studie istället ska ges fylliga och täta beskrivningar av tillvägagångssättet för att andra ska kunna diskutera överförbarheten. Vi har i vår studie redovisat för alla faser i forskningsprocessen som vi gått igenom, för att på så sätt uppfylla kriteriet pålitlighet (Bryman 2011). I metoddelen redovisar vi för hur vi gått tillväga och varför vi har valt att göra på det sätt vi gjort för att visa på en genomskinlighet i materialet.

Det sista kriteriet, möjlighet att styrka och konfirmera, innebär enligt Bryman (2011) att som forskare vara medveten om att det inte går att få fullständig objektivitet, men visa att hen inte medvetet låtit personliga värderingar påverka studien. Vi har under arbetets gång varit medvetna om att vi som intervjuare till stor del styr arbetet då det är vi som väljer vad för frågor som ställs och vilka koder eller teman vi lägger fokus på. Vi vet också med oss att våra tankar kring idrott och föreningsliv ser ut på ett visst sätt, vilket vi diskuterat under förståelse. Vi har under arbetets gång därför strävat efter att kritiskt granska varandras texter för att på så sätt undvika att personliga värderingar påverkar arbetet.

## 5.4 Förförståelse

En av anledningarna till att vi valde att göra denna studie var för att vi båda har ett stort idrottsintresse och har inställningen att idrott kan bidra till ett hälsosammare liv både fysiskt och psykiskt. Dessutom blev vi båda väldigt intresserade av Gatans Lag som organisation och ville

därför undersöka närmare vad en sådan organisation kan bidra med både för individer och samhället. Vår utgångspunkt var att en organisation som Gatans Lag kan ha en stor positiv påverkan på både dess spelare och deras liv. Vår positiva inställning till idrott är något vi är medvetna om och vår eventuella brist på objektivitet har vi därför arbetat med i vårt uppsatsskrivande för att problematisera idrottens betydelse. En kvalitativ studie är sällan helt objektiv då det ofta bygger på forskarnas uppfattningar om vad som är viktigt och betydelsefullt (Bryman 2011). Därför finns det en risk att vi ”go native” vilket innebär att vi identifierar oss med deltagarna i studien och därför vår objektivitet (Bryman 2011), det är då viktigt att vara medveten om denna risk för att kunna göra det vi kan för att motverka detta.

## 5.5 Bearbetning av data

Efter varje intervju diskuterade vi vad som tagits upp, vad vi tyckte var intressant och vad vi trodde kunde användas i analysen. Våra tankar kring material och analys började således direkt efter intervjuerna. Transkriberingen utfördes därefter var för sig, där vi delade upp intervjuerna mellan oss. Transkriberingen genomfördes snarast möjligt efter intervjun vilket kan ses som en fördel då vi blev medvetna om teman som dök upp under intervjuerna och därmed också kunde gå in mer på detta i de resterande intervjuerna (Bryman 2011).

Vi läste därefter igenom materialet för att på så sätt få en överblick och struktur vilket Rennstam och Wästerfors (2011) kallar att bli förtrogen med sitt material. Vi utgick inte från några förutbestämda begrepp eller teorier i vår kodning utan hade från början ett öppet sinne då vi var intresserade av vad materialet kunde ge oss. När mönster och teman började ta form satte vi oss var för sig och färgkodade dessa. Vi jämförde därefter vår kodning med varandra och granskade koderna kritiskt, om det var flera koder som beskrev samma sak sattes detta under samma övergripande tema (Bryman 2011). Efter att ha slagit ihop och tagit bort koder vi fann onödiga slutade det med att vi hade fyra teman kvar; lagets sociala bidrag, lagets fysiska bidrag, lagets övriga bidrag och gatans lag i relation till missbruksvård, vilka även relaterar till våra frågeställningar.

Kodschema

Tema 1: *Lagets sociala bidrag*

Vänner, lagidrott, gemenskap, ensamhet, sammanhang

Tema 2: *Lagets fysiska bidrag*

Kondition, rökning, föreläsning, kost, hälsa

Tema 3: *Lagets övriga bidrag*

VM, motivation, självkänsla, rutiner, drogfrihet

Tema 4: *Gatans lag i relation till missbruksvård*

Frivillighet, tvång, kombination, ideella missbruksorganisationer, behandling

Vi har valt att i vårt resultat och analysavsnitt identifiera våra respondenter med nummer 1–8, vilket kommer att förkortas till R1-8. Detta för att öka anonymiteten på respondenterna och då urvalsgruppen är liten är detta ett sätt för oss att försöka se till att inte heller de personer som är med i laget vet vem respondenten är. Könen på spelarna hade inte heller någon betydelse för vår analys eller för att svara på våra frågeställningar och vi ansåg därför att en könsneutral identitet fungerade.

Med hjälp av KASAM och socialt kapital har vi i analysen granskat materialet och ställt det mot tidigare forskning.

## 5.6 Forskningsetiska överväganden

I en studie är det alltid viktigt att ta hänsyn till de etiska dilemman som kan uppstå vid kontakt med intervjupersoner. Bryman (2011) hänvisar till British Sociological Associations Statement of ethical practice när han skriver att forskare ska undvika konsekvenser för respondenterna som kan tänkas vara skadliga och risken att intervjun kan tänkas vara obehaglig måste övervägas. För att undvika detta i så stor grad som möjligt har vi varit noga med att följa de forskningsetiska principer som Humanistisk samhällsvetenskapliga forskningsrådet författat, vilka innehåller samtyckeskravet, informationskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2002). Detta har vi gjort genom att ställa krav på att alla respondenter är myndiga och därför själva kan avgöra om de vill delta i studien eller ej. För att uppnå informationskravet har vi informerat respondenterna om studiens syfte och att deras deltagande är helt frivilligt, de blev även informerade om att de har rätt att hoppa av om de så önskar. Allt material

har även att behandlats konfidentiellt och det kommer inte att användas till något annat än vår uppsats och därmed uppfyller vi konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Vi är medvetna om att målgruppen vi valde att intervjua kan vara en känslig målgrupp. Alla våra respondenter har haft ett aktivt missbruk men de har sedan dess genomgått behandlingar, och vid intervjutillfället hade alla varit drogfria i minst ett par månader. Därför ansåg vi att risken att våra intervjuer på så sätt skulle kunna skada respondenterna var minimal. Vår studie handlar dessutom till stor del om vilka effekter Gatans Lag kan ha haft på deras livssituation, därmed blir fokus på deras nuvarande situation istället för något negativt som kan ha hänt i missbruket och som hade kunnat vara jobbigt att berätta om.

Bryman (2011) nämner även Social Research Associations Ethical guidelines som menar att forskaren måste sträva efter att minimera negativa konsekvenser för undersökningsdeltagarna. Detta har vi tagit hänsyn till bland annat genom att följa Brymans (2011) råd om att se till att alla personer avidentifieras. Detta kommer göras genom att citat och hänvisningar till intervjun inte kommer att innehålla några namn eller platser. Annan information som till exempel position inom organisationen som kan avslöja någons identitet kommer tas bort i det som publiceras.

## 5.7 Arbetsfördelning

Vi har i vårt arbete valt att göra så mycket som möjligt av arbetet tillsammans då vi anser att detta dels ger en bättre sammanhängande text dels ger oss båda en bättre överblick på materialet. Vi har till viss del delat upp vem som har skrivit vad, men då vi oftast suttit tillsammans under skrivprocessen så har vi kunnat diskutera innehållet. Vi har förutom att diskutera innehållet även läst varandras texter och tillsammans genomfört förändringar.

Sex av intervjuerna genomfördes tillsammans och vid två stycken var det bara en intervjuare. Ansvarsfördelningen under intervjuerna delades upp så att den ena hade huvudansvar medan den andra antecknade eller ställde frågor om något var otydligt. Vem som hade huvudansvar skiftade vid varje intervju. Transkriberingen av intervjuerna skedde däremot var för sig.

## 6 Resultat och Analys

I analysen kommer vi med hjälp av KASAM och socialt kapital att presentera och analysera vår empiri utifrån fyra olika teman, lagets sociala bidrag, lagets fysiska bidrag, lagets övriga bidrag och Gatans Lag i relation till missbruksvård. Vi kommer i det här avsnittet även att använda oss av den forskning som presenterades under kunskapsläget för att kunna se likheter och skillnader från tidigare studier.

### 6.1 Lagets sociala bidrag

Under temat lagets sociala bidrag fann vi att lagidrott som gemenskap, att motverka ensamhet och sociala relationer var det som spelarna främst la vikt vid.

#### 6.1.1 Lagidrott som gemenskap

En gemensam nämnare för många föreningar är att de vill ge sina medlemmar något de kan ha nytta och glädje av samtidigt som det ger dem en chans att skapa kontakter och nätverk med liknande normer och värderingar (Lathi Edmark & Cox 2006). Detta blir tydligt i en förening som Gatans Lag där en stor del av syftet är att ha roligt tillsammans och bilda en gemenskap. För Gatans Lags spelare är resultatet aldrig det viktiga.

Det får nog i alla fall vara en lagsport. Det är väldigt så. Vi gör det tillsammans, och tillsammans är vi starka. Men det kan säkert funka med basket eller hockey, bara det är en lagsport så man får nya vänner som gillar samma saker. - R6

R6 menade att det är just en lagidrott som är det viktiga då det bidrar till en gemenskap, något som också var återkommande under de andra intervjuerna. Det här var även någonting som många tidigare saknat i sitt liv. Att Gatans Lag är just en lagidrott kan även bidra till att träningen i sig känns mer hanterbar. De känner inte ett motstånd i att komma iväg till träningen för precis som i Thedin Jakobsson, Sundvall och Redelius (2014) studie så vet de att deras lag väntar på dem och vill att de ska dyka upp. En individuell idrott hade eventuellt blivit svårare att hantera då det hade inneburit mer press på varje individ och stödet från laget hade uteblivit.

De vänner jag har, de har jag skaffat här ute på planen. Just att vara i en grupp, att man inte är ensam, gemenskapen. Att våga testa, det är okej att göra fel liksom, man kan skjuta utanför, man måste inte träffa bollen. Världen går inte under för det. För det är en stark rädsla jag har haft, att det är livsfarligt att göra fel så försök helst att inte göra någonting. Men här är det okej, alla är inte proffs, långt ifrån, men alla är med ändå och gör så gott man kan. - R5

På frågan om vad det är som har gjort att R5 är kvar i laget, svarade hen att gemenskapen i laget är väldigt viktig och att den bidrar till att spelarna accepterar varandra även om de begår ett misstag. Huvudsaken med Gatans Lag är att alla känner sig välkomna, har roligt och hjälper varandra att utvecklas utifrån varje individs förutsättningar, både på och utanför plan. Att mentaliteten i Gatans Lag skiljer sig en del från många andra idrottsföreningar kan ha flera förklaringar, det är ingen konkurrens inom laget och de lägger inte heller fokus på tävlingar eller resultat utan spelar för att de vill ha kul tillsammans. Detta ger även forskning stöd för då det är ovanligt att resultat ses som en viktig del av laget (Thedin Jakobsson 2015). En annan möjlig förklaring är att alla har ett viktigare mål som de gemensamt strävar efter, att förbli drogfräa.

Spelarna i Gatans Lag hade olika sätt att se på vad gemenskapen i laget faktiskt bidrar med. Anledningen till detta kan ha att göra med vilket socialt kapital de haft sedan tidigare. Beroende på vad respondenterna tidigare haft för erfarenheter av socialt nätverk så såg de olika på vad man kan få ut av ett lag. Ett exempel på detta är när R4 gör en koppling mellan Gatans Lag och tidigare upplevelser av fotbollslag:

Det har en så stark koppling till när jag var 17–18 år och spelade mycket fortfarande, och så fick man träffa allt folk som var här också, det var viktigt för då kunde man dela erfarenheter tillsammans och så gjorde man något gemensamt också. - R4

Respondenten menade att en av de sakerna som fick hen att fastna för Gatans Lag delvis berodde på den koppling som fanns till ungdomsåren. Då hade responderten spelat fotboll i flera olika föreningar, vilket hen hade saknat sedan dess. Gatans Lag erbjöd förutom möjligheten att få spela fotboll igen även ett forum att byta erfarenheter och en gemenskap. En respondent som inte tidigare spelat fotboll såg däremot inte fotbollen som det viktiga utan det handlade snarare om att ha någonting att göra tillsammans:



Det var ett gäng som gjorde någonting tillsammans och jag kände ju det, det var det jag saknade. Vänner, en gemenskap, någon plats där jag hörde hemma. - R5

R5 menade att betydelsen med gemenskapen va vännerna och att de gjorde någonting tillsammans. Att ha en plats där man hör hemma tolkar vi utifrån det sociala kapitalets bonding då det visar på att det finns människor i respondentens närhet som ger tillit och en känsla av starka relationer. I Hoff, Mattsson och Nilsson Ranta (2016) har de också kommit fram till att de sociala delarna av fysisk aktivitet bidrog till en bättre sammanhållning på de boenden de undersökte, precis som den sociala delen av Gatans Lag bidrar till en gemenskap och ett sammanhang för lagets spelare. Gemenskapen som gatans lag bidrar med visar sig också genom att många av spelarna kände sig som en del av laget redan på en gång.

Det är väldigt bra, dom är härliga människor. De förstår, jag kände ju att jag var en av dem på en gång. - R6

Det öppna och välkomnande klimatet som finns inom laget bidrar till att spelarna känner sig som en i laget redan från början. Även Thedin Jakobsson, Lundvall och Redelius (2014) menar att gemenskapen i ett lag är av betydelse då den bidrar till att spelare stannar kvar i laget. Att gemenskapen anses vara en av de viktigaste delarna av den sociala biten med laget skulle kunna bero på att spelaren får känna sig delaktig. Delaktigheten kan förstås utifrån Antonovskys begrepp meningsfullhet. Att få vara en del av någonting kan ge en mening till att fortsätta vara med i laget. Gemenskapen i laget bidrar till att spelaren inte längre är ensam eller isolerad, det ger också en möjlighet att få träffa personer i liknande situationer som förstår hur spelaren mår och tänker.

### 6.1.2 Motverka ensamhet

Under intervjuerna redovisade nästan alla respondenter att livet blev väldigt ensamt när de tog sig ur sitt missbruk. De var tvungna att bryta med droganvändande vänner, vilket också enligt Best et al. (2008) är en av de viktigaste faktorerna för att lyckas ta sig ur ett missbruk. Många redovisade för hur de inte hade så många andra i sitt sociala nätverk och att det därmed var lätt att återgå till missbruket för att det var där de hade ett umgänge.

Jag isolerade mig. Jag var drogfri men jag mådde inte jättebra. [...] Hade ju brutit med alla kompisar och allting liksom. - R5

Men jag lyckades aldrig... Jag lyckades en vecka på raken sen blev det så jävla ensamt. Då ringer man någon kompis och den har droger på sig, så är man där igen. - R1

Respondenterna beskrev hur de var tvungna att säga upp kontakten med sitt sociala nätverk och att de inte hade någon att vända sig till. De hamnade i isolering och saknade därmed socialt kapital i form av emotionellt stöd eller någon att prata med när livet kändes svårt. Några få hade vänner som inte använde sig av droger och en del hade även föräldrar som fortfarande stöttade, men de flesta berättade om hur alla runt omkring dem hade tappat tillit och förtroende till dem på grund av tidigare svek. När en person ska ta sig ur ett missbruk har vänner och familj visat sig vara viktiga faktorer, men till skillnad från i Granfield och Cloud (2001) studie så hade de flesta av våra respondenter bränt dessa broar och behövde därmed skaffa sig ett nytt socialt nätverk. Gatans Lag innebar en möjlighet till detta och på så sätt också ett ökat socialt kapital.

De ensamhetskänslorna kände jag ju den här gången med, det som var bra var ju att denna gången hade jag andra att ringa. Jag lärde känna andra människor, vilket jag inte gjorde när jag liksom... Låg på nån jävla säng någonstans med avstängd telefon. - R1

Efter den ensamhet som R1 kände då hen försökte sluta med droger så bidrog Gatans Lag till ett socialt kapital i form av nya vänner som R1 kunde lita på och använda sig av när livet blev jobbigt.

Så kunde jag ringa någon i laget, och jag sa såhär, fan vill du ta en fika liksom. Jag har aldrig ringt en polare och frågat om att ta en fika. Jag har aldrig varit i stan på ett normalt sätt, typ gå på ett café. Jag visste fan inte hur man beställde. Är det här kön är, ska jag kolla innan eller? Alltså på riktigt, jag visste inte hur man betedde sig på ett café. Jag har aldrig varit på ett café. Men då var det ändå, jag började kunna umgås med folk normalt. - R1

Gatans lag bidrog inte bara till nya vänskaper för R1. De nya vänskaperna bidrog också till vad socialt kapital kallar för bridging, respondenten lärde sig genom sina nya kontakter hur samhällets normer ser ut och fungerar och kunde på så sätt också kommunicera och samarbeta med främlingar.

Någonstans så kände jag helt plötsligt att jag inte var ensam med mina problem utan att det finns andra som har samma problem och vi hjälper varandra... Det var det som var det viktigaste för mig då så att... Och jag behövde dom och dom behövde mig. - R2

R2 fick också ett ökat socialt kapital genom Gatans Lag. Det gav respondenten en känsla av tillhörighet då de behövde varandra inom laget. Det här kan liknas vid begreppet bonding inom socialt kapital då det bidrar till ett samarbete mellan medlemmar (Nicholson & Hoyer 2008). För R2 innebar samarbetet att spelarna i laget kunde ge och ta av varandra och att de på så sätt fann stöd. De band som finns inom laget går att likna vid de som kan finnas inom en familj eller med väldigt nära vänner då de ger ett viktigt stöd och spelar en stor roll när det kommer till det emotionella måendet.

### 6.1.3 Sociala relationer

Under intervjuerna framkom det att den sociala delen av Gatans Lag var det som hade allra mest betydelse för spelarna och deras livssituation. Utöver det var vi även intresserade av om laget kunde bidra socialt även utanför träningstider. Respondenterna beskrev att de stundtals ses som ett lag utanför träningstider och flera av dem berättade om att de har nära vänner inom laget som de umgås med till vardags.

Jag tycker det är fint... Vi är mån om varandra och checkar av hur vi mår... Även utanför att man har lite kontakt. Nej men jag tycker det är fint att vi har varandra... Att vi stöttar varandra i allt. - R7

Ja så är det ju, det är ju jättemånga här som man umgås med utanför laget. Man hittar ju sina vänner som på alla andra ställen i en klass eller på ett jobb. Man tycker kanske inte om alla på det sättet så att man umgås med dem utanför, men på träningarna är det alltid god stämning. - R3

Alla respondenter berättade att de har personer inom laget som de kan ringa utanför träningstider om de känner att de behöver det. Det var även flera av respondenterna som berättade att de umgås med någon eller några i laget regelbundet och som de kallar nära vänner. De berättade att det är viktigt att hitta vänner som är i samma situation som de själva eftersom de inte längre kan umgås med personer som använder droger. De utvecklar därmed sitt sociala kapital och får chans till just det som Field (2005) beskriver har en stor betydelse, att ha relationer som de använder sig av på en daglig basis. Spelarna hittar vänner med gemensamma intressen, de får tillgång till tjänster och en chans att utveckla tillit, något som det kan ha varit stor brist på under deras tid i missbruk. Att ha denna typ av nära relationer kan även öka ens känsla av sammanhang i alla sorters situationer. Vänner kan göra att tuffa händelser blir hanterbara och kan ge de mest vardagliga situationer en mening. Precis som R7 berättade så kan spelarna stötta varandra i allt, oavsett om det gäller att gå till en träning eller att ansöka till en utbildning. Vännerna de har fått genom laget finns där som stöd.

## 6.2 Lagets fysiska bidrag

Spelarna berättade under intervjuerna om hur de under sitt missbruk varit i dålig form och att den fysiska aktiviteten bidragit till förbättrad fysik och påverkat deras hälsa positivt.

### 6.2.1 Fysisk aktivitet

Under intervjuerna frågade vi respondenterna om hur de har upplevt den fysiska träningen sedan de började i laget och om endast det faktum att de nu utövade en fysisk aktivitet har påverkat dem på något sätt.

Ja men det är väl klart, jag var i otroligt dålig form när jag började, du kan tänka dig själv, jag hade tryckt i mig allt det giftet och inte rört på mig. De gångerna man sprang, då va man ju jagad liksom (skratt). Det är klart att det gjorde jättemycket, efter träningarna de första fem gångerna så trodde jag att det var på skämt liksom. Jag var ju runt trettio då och jag kände mig som 75, så fysiskt mådde jag ju mycket bättre efter nån månad eller två. - R3

Många av respondenterna berättade att de var i dålig form under sin tid i missbruk eftersom de då inte brydde sig om att träna. Det tyckte även att det var svårt att säga exakt vad den fysiska delen hade bidragit med eftersom de gjorde flera stora förändringar i sitt liv under en kort tid men de märkte ändå av en förändring.

Träning överhuvudtaget tycker jag påverkar väldigt mycket. Man sover bättre, man äter bättre, man mår bra, ångest, allt sånt och det hjälper ju om man mår dåligt. Det har varit viktigt för mig hela tiden, i missbruket tränade jag ingenting verkligen, skulle aldrig få för mig att göra det. Nu känner jag att jag inte kan leva utan det [...] Det är jätteviktigt tycker jag när man ska bli drogfri. - R8

Jag mår ju jättebra de dagarna jag är här och tränar. Det spelar ingen roll om jag mår dåligt när jag kommer hit, och kanske är jätte... Ja knarksugen. Så är jag här och så är jag fokuserad på det här, och så mår jag bra sen. - R6

En del av respondenterna kunde märka en skillnad när de hade varit på en träning för de var på bättre humör och var fysiskt utmattade vilket gjorde det lättare att somna. Den fysiska aktiviteten medförde att de under träningen hade fullt fokus på fotbollen och att de då kunde lämna träningen på ett bättre humör än när de kom.

Precis som i Hoff, Mattsson och Nilsson Rantas (2016) studie så var det många som upplevde att de blev på bättre humör av träningen och att det kunde bidra till ökad energi och minskade sömnproblem. Respondenterna förklarade att de mådde bättre både psykiskt och fysiskt sedan de började i Gatan Lag men många menade att det förmodligen var en kombination av allt som hade hänt sedan de slutade med droger. En annan likhet med Hoff, Mattsson och Nilsson Rantas (2016) var att huvuddelen av fördelarna som spelarna upplevde med fysisk aktivitet var psykiska. Några av dem nämnde även fysiska fördelar men då som en bonus och inte som den huvudsakliga vinsten. Att utvecklas och förbättras var en av de fyra viktigaste anledningarna till att ungdomarna i Thedin Jakobsson, Lundvall och Redelius (2014) studie ville fortsätta att idrotta, medan ingen av våra respondenter nämnde detta som en anledning till varför de är med i laget. En del menade att det förbättrade deras kondition men de hade inte som mål att bli bättre på fotboll. En anledning till detta skulle kunna vara att de flesta av spelarna i Gatans Lag är vuxna och därför inte har samma mål med sin idrott som många unga har. Det kan även bero på att Gatans Lag som förening är noga med att alla spelare ska känna sig välkomna oavsett om

de aldrig har spelat fotboll tidigare. Träningarna handlar därför inte om att finslipa sin fotbollsteknik och de som har ambitioner att bli bättre inom sporten kanske därför söker sig till andra lag.

Trots att frågorna vi ställde handlade om den fysiska aktiviteten så var det många som fortsatte att poängtera vikten av den sociala delen och att de ansåg att den var mer värdefull. Spelarna såg fördelar med idrotten i sig men det var inte anledningen till att de kom tillbaka till träningarna. Spelarna verkade inte tycka att den fysiska delen av Gatans Lag bidrog till en ökad meningsfullhet, däremot skulle det kunna ge dem en ökad känsla av begriplighet då det ökar deras förståelse för hur den fysiska delen kan påverka hur de mår.

### 6.2.2 Hälsa

Gatans Lags viktigaste mål är att bidra till att varje spelare skapar motivation och kraft till att själv förändra sin levnadssituation. De spelare som har gått vidare till att bli tränare och få andra positioner inom föreningen berättar om vikten av att uppmuntra spelarna till att fortsätta ta steg i sin återhämtning. För att visa att de är på rätt väg kan spelarna ändra sitt umgänge, delta mer aktivt på träningar och börja tänka på sin hälsa genom att till exempel sluta röka och förbättra sin kost.

De fick mig att sluta röka när jag började här, för det går ju inte ihop och jag är ute och promenerar för att jag ska orka vara med. Jag orkar ju springa, förut orkade jag inte ens gå upp för trapporna nästan. Så det är jätteskillnad. Jag har aldrig mått så här bra i min kropp tror jag. Eller ja inte sen jag var väldigt ung.

- R6

Man blir ju starkare fysiskt, jag sprang ju runt och rökte innan och det kände jag direkt när jag kom hit och tränade att det var jobbigt för att man rökte. Det la jag av med en gång och det ser jag att många andra också gör. De kommer hit och så springer de och tycker att det är jättekul men så får de ingen luft (skratt). Så säger vi men lägg av att röka då och så börjar de ta två steg fram. - R4

Både R6 och R4 beskrev att de slutade röka för att de ville orka mer på träningarna och hur laget uppmuntrade varandra för att lyckas sluta röka. R6 berättade även att hen promenerar för att orka springa på träningarna och nu på grund av detta mår väldigt bra fysiskt. Utöver stötningen tränare och anställda kan ge på träning så berättade de även att de med hjälp av aktiviteter försöker uppmuntra spelarna att nå fler delmål på sin väg ut ur missbruk och mot förbättrad hälsa.

Sen är det ofta så när man slutar med droger så är det många som byter skepnad på sitt beroende, framför allt mat är det många som äter och som skiter fullständigt i sin kropp. Spelar man då fotboll hos oss så tänker man "jag kan inte hålla på och äta så mycket jag kan inte hålla på att röka så mycket då klarar jag inte av att spela fotboll". Sen så pratar vi mycket om de här bitarna liksom vi har ju såna dagar här då öppet hus som det heter på lördagar ibland så pratar vi och föreläsare är här och kostrådgivare och sådana grejer. Så börjar man förstå liksom att det här är också ett beroende för mig jag behöver ha balans i alla bitar i livet inte bara droger. - R2

R2 berättade att Gatans Lag försöker hjälpa sina medlemmar med mer än att endast bli drogfria. Att ersätta ett missbruk med ett annat är något som hen har märkt är relativt vanligt bland före detta missbrukare, till exempel i form av en dålig kost som kan bidra till försämrad hälsa. Laget försöker då hjälpa individerna att motverka även detta. Hen förklarade att de ibland ordnar med föreläsningar om bland annat kostrådgivning för att spelarna ska ta bättre hand om sig själva och sina kroppar. Öppet hus och föreläsningar kan hjälpa medlemmarna på fler sätt än att bara ge kunskap, det ger även en chans till att träffa nya människor som därmed även ökar deras sociala kapital. Eventen kan väcka intressen så att medlemmarna själva engagerar sig i någon av frågorna och de ger dem även en chans till "bridging" eftersom de kan knyta kontakter med personer utanför deras normala umgängeskrets.

## 6.3 Lagets övriga bidrag

När vi kodat empirin utifrån begreppet lagets bidrag så visade det sig finnas några viktiga delar som laget framför allt bidrar till: motivation, självkänsla och självförtroende samt rutiner.

### 6.3.1 VM som motivation

Homeless world cup som Gatans Lag åker på varje år visade sig för många respondenter vara en motiverande faktor för att komma på träningar och även en motivation för att hålla sig borta från droger. Turneringen innebar för vissa att de hade ett mål att kämpa för, medan andra såg turneringen som en motivation då de får möjlighet att umgås med de andra i laget, oavsett anledning så gav det en mening med att gå på träningarna.

Sen blev det ju en morot just det här med VM, för jag fick höra att, men tränar du så är det såklart att du kan få åka med. Det är upp till dig, du ska vara drogfri och du ska träna. Egentligen så är inte det så svårt, jag ska åka och träna och jag ska vara drogfri, och då kan jag åka till VM. - R3

Jag gick ju på mer träningar när jag fick reda på att om jag bara går på träningen så får jag åka med. Men det var väl inte mest för att spela fotboll utan det var mest för att få vara med dom, man har ju fått nya vänner och så. - R6

Oavsett om det innebar ett mål att kämpa mot, eller att få umgås med de andra i laget så fann många av spelarna en motivation i VM, och trots att deras självförtroende oftast inte var på topp så lyckades de ändå uppnå sitt mål. Precis som i Kelly och Greene (2014) visar sig motivationen vara av stor betydelse för att spelarna i Gatans Lag ska hitta viljan och kraften att förändra sin livssituation och att hålla sig ifrån droger. Att veta att de har möjlighet att vara med och spela VM har gett dem en anledning att gå på träningarna, vilket också motiverat dem till att vara drogfria då de vet om att ifall de tar ett återfall så kommer de inte få följa med.

Och jag klarade inte ens de kortsiktiga målen liksom men det var inte heller mina egna mål alltså det var verkligen inte det [...] Men nu var det så jävla viktigt för mig att jag fick ett eget mål som jag skulle ta tag i. - R1



R1 berättade om hur hen tidigare haft mål, men att det var socialtjänsten som hade satt upp dessa och att de därför också varit svåra att uppnå, då det inte var hens egna. Att få följa med Gatans Lag till VM innebar för första gången ett eget mål vilket också gjorde att det blev mycket viktigare än tidigare. Att målet var respondentens eget gjorde att motivationen för att faktiskt uppnå det blev mycket större än vad motivationen för att uppnå socialtjänstens mål varit.

Det fanns också några få spelare som inte såg VM som en motivation. Bland annat R4:

Det var ju VM i Glasgow då och det var inte så noga för mig utan... Så om jag är kvar så kan jag åka på det nästa då. - R4

För R4 kom VM tätt inpå att hen hade börjat spela i Gatans Lag, och respondenten kände inte att VM i sig bidrog till en ökad motivation. När R4 pratade om VM sa hen också att det inte spelade någon roll i vilket land det spelades, utan att det i så fall handlade om upplevelsen i sig. En del andra spelare la större vikt vid landet i sig, och skulle därför kunna vara en av anledningarna till att de blev extra motiverade att kämpa för att åka.

Utifrån Antonovskys komponent meningsfullhet, som han också betraktar som en motivationskomponent, så går VM att förstå som någonting som ger de flesta spelarna en känslomässig innebörd. Spelarna såg ett värde i att investera sin energi och att engagera sig då de hade ett tydligt mål att arbeta mot och arbetet de la ner gav utdelning i form av VM. Att engagera sig i meningsfulla aktiviteter har också i Best et al. (2012) studie visat sig ha positiva effekter återhämtningen i ett missbruk, precis som Gatans Lag och VM blir en meningsfull aktivitet för spelarna. Eftersom det är helt frivilligt att delta i Gatans Lag så innebär det att det är spelarna som själva sätter upp målen kring att få åka med till VM vilket också visar att spelarna tycker att VM bidrar med någonting viktigt, en mening. Hade de inte sett någon mening i att vara med på VM så hade det antagligen varit mycket svårare att uppnå målet, eller så hade de låtit bli, precis som det var för R1 gällande socialtjänstens mål.

### 6.3.2 Självkänsla och självförtroende

I samband med vår kodning av materialet märkte vi att flera av respondenterna berättade om att de upplevde en skam under sitt missbruk och att självkänslan och självförtroendet kunde vara lågt. De beskrev även att den känslan var något som följde med dem när de försökte komma

ur sitt missbruk. För flera av våra intervjupersoner kunde ett lågt självförtroende och känslan av otrygghet till en början hindra dem från att våga gå på fotbollsträningar. Det kunde även bidra till att vardagliga saker blev ett stort hinder då personen var rädd att misslyckas.

Men inom mig var det kaos, jag var ju livrädd för att... Jag hade så mycket skam inom mig, jag var så jävla rädd. Jag kunde inte med att springa till spårvagnen om jag såg att nu kommer den. För tänk om jag missar den och jag ser dum ut. - R1

Nej men jag tyckte om det, bara att jag kände att jag hade så dåligt självförtroende typ så jag pallade inte. Sen var det lite... Jag var jätterädd när det skulle vara blandade träningar. Så i början försökte jag bara gå när det var kvinnorna som tränade. - R7

Man är ju lite rädd också, vad ska folk tycka och kommer jag vara dålig på fotboll nu. Men där var det snabbt att alla sa vad duktig du är och kom tillbaka, man känner sig välkommen. Man fick en bra känsla. - R8

R7 beskrev att de blandade träningar som Gatans Lag har vid de tillfällena då spelarna är för få, bidrog till att hen inte alltid vågade gå på träningar. Det hade även bidragit till ett längre uppehåll från Gatans Lag då hen inte hade tränat alls med laget. Självförtroendet var lågt och just de blandade träningarna hade blivit ett extra hinder. Hen beskrev även hur tidigare erfarenheter av män var det som gjorde att hen först inte vågade gå på träningar men att hen tack vare arbete med sig själv och sin självkänsla nu hade kommit över rädslan för träningarna. Hen berättade även att det hjälpte mycket att de kom varandra närmre inom laget så att hen inte längre tycker att det är lika jobbigt att gå på träningar. Laget bidrog till att träningen blev hanterbar, vilket är en av delarna inom KASAM.

Det som ofta nämndes i samband med rädslan för att ta sig till en fotbollsträning var vinsterna av att trots rädslan ta sig till en träning och att överkomma känslan av att inte duga. Att spelarna klarade av träningen gjorde den också hanterbar, eftersom de insåg att de hade resurserna för att själva kontrollera situationen. Känslan av sammanhang som hanterbarheten bidrar till vid varje träningstillfälle kan vara en stor anledning till att de vågar komma tillbaka till Gatans Lag och bli en del av laget.

Genom fotbollen har jag sakta men säkert börjat våga ta plats, börjat tro på mig själv och känna att jag duger som jag är. Det låter ju som en kliché men det är verkligen så. Jag sökte en utbildning och gick klart den. Det kändes liksom någonstans. Om jag känner mig osäker i klassen så har jag ändå ett ställe där jag är accepterad. Vad dom tycker om mig det blir inte så himla viktigt. Jag vet ändå att jag har folk som gillar mig. - R5

Ja men jag har ju blivit lite tuffare och vågar ta för mig lite mer. Jag vet inte om det bara är Gatans Lag men det hjälper ju mig med det, och att jag vågar säga vad jag vill. Jag har sökt in till skolan, jag får lite mer självkänsla och tror lite mer på mig själv. Helt klart. Det har ju gatans lag hjälpt mig mycket med. - R6

Både R5 och R6 pratade om hur bland annat Gatans Lag hjälpte dem att tro mer på sig själva vilket i sin tur ökade deras självförtroende så pass mycket att de vågade söka in till en utbildning. R5 beskrev att Gatans Lag blev en plats där hen kände sig accepterad och att hen därför kan hantera situationer som tidigare kändes osäkra. Även här bidrar laget till KASAM fast i ett större sammanhang. Laget och lagkamraterna hjälper till att öka spelarnas självförtroende så pass mycket att de inte bara känner ett ökat självförtroende på träningarna. Det ökade självförtroendet bidrar även till att andra situationer i deras liv blir mer hanterbara, så som att springa till spårvagnen eller att söka in till en utbildning.

### 6.3.3 Rutiner

Under intervjuerna framkom det att ha någonting att göra samtidigt som de försöker bli drogfria var av vikt, då livet annars blev innehållslöst. De hade brutit med sina tidigare vänner, och många hade inget jobb eller annan sysselsättning.

Så jag kom väl fram till att jag kan vara drogfri ett tag men om jag inte gör nånting annat också utanför det så blir det svårt. Antingen jobba eller ha en annan sysselsättning, för det blir för mycket fritid annars. - R2

R2 menade att när hen slutade att använda droger så var det viktigt att hitta någonting annat att göra på dagarna, annars fanns det för mycket fritid och vilket gjorde det lätt att falla tillbaka in i missbruket igen då det i alla fall gav ett innehåll i livet. Även Batish et al (2017) studie visar

på att en person som ska bli drogfri lätt hamnar i isolering och menar att det därför är viktigt att hitta ett nytt socialt sammanhang för att inte falla tillbaka i missbruket. En av de saker spelarna tog upp i intervjuerna var att Gatans Lag bidrar med just detta, ett nytt socialt sammanhang.

Ja men det är ju de här bitarna, att man har fått en rutin att man hela tiden har någonting att gå till, ansvar och en nykter gemenskap. - R8

Nä men då hade man ju nånting att gå till. Så enkelt är det egentligen, då hade jag nånting att komma till och träna. - R3

Spelarna såg Gatans Lag som ett ställe att gå till som skapade rutiner i vardagen och som gav både ansvar och gemenskap. Många av respondenterna menade också att det här nya sociala sammanhanget hjälpte dem att hålla sig drogfria. Att veta att de ska på en träning på kvällen eller nästa dag kunde vara motivation nog för att inte ta ett återfall.

Ja det har det ju. Och helst nu när det är lördagskväll, för att jag skulle ju kunna börja dricka öl klockan nio i morse om jag ville eller ja så. Men nu vet jag ju det, nej det går ju inte för jag ska åka och träna. - R6

Vi kommer dit hela tiden, det är ju drogfriheten. Jag trodde inte att jag skulle kunna vara drogfri i två timmar ens innan, eller det gick ju inte. Jag klarade mig ett par dagar och sedan var jag tillbaka där igen liksom. Även om jag hade lovat mig själv att nu får det vara bra. Så det var ju ett sätt att vara drogfri på. - R3

Gatans Lag kan ses som det Best et al. (2012) beskriver som en meningsfull aktivitet då det blir en regelbunden träning som genom rutiner och ett nytt socialt sammanhang kan bidra till att människor inte använder sig av droger. Laget kan även bli en meningsfull aktivitet sett ur Antonovskys. perspektiv eftersom det medför att spelarna två kvällar i veckan träffar sina vänner och har kul tillsammans. Det ger dem något att se fram emot och längta efter och bidrar även till hanterbarhet då det ger dem struktur i vardagen. Något som flera av våra respondenter menade var väldigt viktigt för deras återhämtning.

## 6.4 Gatans Lag i relation till missbruksvård

En av våra frågeställningar handlar om hur spelarna upplever Gatans Lag i relation till missbruksvården. Det som för vissa spelare spelade en stor roll var frivilligheten inom Gatans Lag och att annan missbruksvård ofta är obligatorisk. De flesta ansåg även att laget inte bör ersätta missbruksvård men att det är ett bra komplement.

### 6.4.1 Frivillighet eller tvång

En av de saker som kom fram handlade om frivilligheten i Gatans Lag. Spelarnas upplevelser varierade kring huruvida frivillighet och tvång påverkade deras inställning till fysisk aktivitet. De som såg frivilligheten som viktig pratade framför allt om hur det handlade om att gå på en träning för sin egen skull för att det var någonting som man själv ville.

Och frivilligheten. Jag gör det för mig själv, jag går dit för mig själv. - R1

R1 menade att frivilligheten med laget och framför allt att det var något som hen själv valde att göra var en av de saker som hjälpte hen mest att hålla sig borta från droger. Respondenten ansåg också att det alltid är svårare att göra saker med tvång än med frivillighet. Frivilligheten i Gatans Lag erbjuder en möjlighet att komma och testa för att se om det är någonting som passar en.

Ja frivillighet är ju roligare men med tvång... Ja det var ju kanske inte så roligt att träna alla gånger och då var man mest sur och grinig. Hit går ju jag för att det är kul. - R6

R6 jämförde frivilligheten i Gatans Lag med ett tidigare behandlingshem som hen varit på där de var tvungna att ha fysisk aktivitet två gånger i veckan. Hen menade att de flesta på behandlingshemmet gillade att träna och att det därmed egentligen inte var något negativt i sig med den fysiska aktiviteten utan att det just handlade om att det var under tvång som var det jobbiga. Gatans Lag gick hen till för att det var kul, och för att det gav ett sammanhang utanför träningen vilket behandlingshemmet inte kunde ge.

Att vissa spelare såg frivilligheten som Gatans Lag erbjuder som väldigt viktigt går att analysera med hjälp av Antonovskys begriplighet. Frivilligheten erbjuder möjligheten att själv bestämma om de vill träna eller inte, och också vad de ska träna. Att få ta det här beslutet skulle kunna

bidra till att situationen i sig blir mer ordnad och strukturerad. Det skulle också kunna öka situationens begriplighet då det faktum att personen är intresserad av aktiviteten kan medföra att de även förstår meningen med den. Trots att träningen kanske inte blir exakt så som spelaren har tänkt sig så kan spelaren ändå förklara situationen.

Hoff, Mattsson och Nilsson Ranta (2016) för också en diskussion kring de obligatoriska delar av behandlingen, då de menar att de förstår poängen att den fysiska aktiviteten är obligatorisk men att det ändå påminner om en förlagd behandlingsmetod som handlar om tvång och discipliner. I likhet med dem så beskrev en av respondenterna under en intervju att tvång inte alltid måste vara någonting dåligt.

Ja man måste vara med på dom träningarna och det kan jag ju känna efteråt att det var väldigt nyttigt. Det är också det här med att komma ut i samhället och vara bland...vad ska man säga... normalt folk. Att man inte känner någon skam och är rädd, man tränar upp självkänslan genom att vara i de sammanhangen. - R7

R7 menade att även fast de fysiska aktiviteterna som de gjorde med behandlingshemmet var obligatoriska så kunde hen i efterhand se hur de också hade varit stärkande. Genom att gå på gym fick hen en möjlighet att vara ute bland andra människor och på så sätt också öva upp sin självkänsla vilket var positivt och att det därför inte spelade så stor roll att gymmet i sig var obligatoriskt. I likhet med svaren som framkom i Stoutenberg et al. (2015) så var de flesta av våra respondenter positivt inställda till att ha fysisk aktivitet som en del i sin återhämtning, men det som varierade var helt enkelt huruvida detta borde ske frivilligt eller om tvånget i sig hade någon betydelse. Att vissa spelare trots tvång ansåg att fysisk aktivitet är ett viktigt inslag i behandling skulle kunna ses som att träningen i sig är så pass meningsfull för spelaren att tvånget inte är det som är av betydelse.

#### 6.4.2 Kombination med Gatans Lag

En av de saker som kom fram under intervjuerna när vi frågade om Gatans Lag i relation till missbruksvården var att många redan var drogfria när de kom till föreningen just tack vare ett behandlingshem eller någon ideell missbruks organisation.

Men då hittade jag till ideell missbruksorganisation första gången och där blev jag ju så att säga något drogfri och började jobba med mig själv. Så att det var väl den biten som fick mig att bli drogfri först. - R2

Nu valde jag ju bägge, eller jag började på ett ställe och fick kontakt med Gatans Lag där. - R3

Båda respondenterna hade först haft någon form av missbruksvård innan de började spela i Gatans Lag. Det var också tack vare denna som de hittat Gatans Lag då de på ett möte träffade någon som spelade i laget och som motiverade dem till att följa med. Gatans Lag har även kontakt med behandlingshem som kör spelarna till träningar om de vill, och genom detta har många spelare kommit i kontakt med föreningen. Några respondenter berättade att det dock fanns spelare i laget som inte hade kontakt med missbruksvården.

Vi har ju folk i laget som bara har det, alltså som bara har laget. Som det ser ut att fungera för. Sen kanske insikterna skiljer sig. Jag är ju på möten varje dag där man snackar om att även alkohol är en drog. Man snackar om vad ett missbruk är. Det blir en kunskap kring det. Jag menar en dag som den här, tro fan att jag skulle vilja kunna ta mig en öl eller ett glas vin eller vad fan som helst som alla andra kan. Men jag vet att jag inte kan det. Det har jag lärt mig på ideell missbruksorganisation, det är inte i Gatans Lag som jag lärt mig det. - R1

R1 menade att insikterna kunde skilja sig åt mellan att bara ha Gatans Lag eller att också ha någon behandling eller annan missbruksvård. Gatans Lag erbjuder inte den kunskap om missbruk som en ideell missbruksbehandling gör. Respondenten trodde inte heller att bara Gatans Lag hade varit tillräckligt för hen att ta sig ur sitt missbruk, vilket flera andra respondenter också pratade om. En respondent var extra tydlig med att Gatans Lag inte kan ersätta behandling:

Inte som ersättning för behandling, men det är ju den bästa utslussen i livet tycker jag. - R5

Just den här kombinationen mellan Gatans Lag och någon annan missbruksvård var det många som tog upp och menade var viktig. Gatans Lag kan erbjuda positiva bitar i form av vänner,

gemenskap och ökat självförtroende vilket missbruksvården inte kan bistå med i lika stor utsträckning. Precis som de positiva fördelarna med missbruksvården inte går att finna i Gatans Lag. Kombinationen mellan dessa var vad spelarna behövde.

Det var en kombination med ideell missbruksorganisation, det kommer jag aldrig ifrån [...] Ju längre tid jag fick på kontot, ju viktigare blev det för mig att hålla det, och sen med Gatans Lag då blev det ju en dag närmare VM. Skulle jag ha tagit mig ett återfall, nä tyvärr det blir inget VM för dig. Det ville jag ju inte så Gatans Lag var ju 50 procent kan man säga och ideell missbruksorganisation 50 procent. - R3

Jag gör ju ett arbete med mig själv i ideell missbruksorganisation, en inre resa, och det här kanske hjälper mig mer med... Eller det är ett väldigt bra komplement till det. En att bara sitta hemma och skriva, eller lära sig om mig själv, men också gå ut och pröva. Att göra det. – R5

De båda respondenterna tog upp hur kombinationen av Gatans Lag och en annan missbruksbehandling var det som hade hjälpt dem i att hålla sig drogfria. R5 menade att det hen lärde sig i behandlingen var sådant som sedan gick att genomföra i Gatans Lag.

Vi analyserar respondenternas svar utifrån Antonovskys meningsfullhet och hanterbarhet där vi finner att det finns vissa saker med Gatans Lag som ger mening åt spelarna i deras liv, till exempel hur de kan få en möjlighet att praktiskt genomföra de saker de lärt sig under missbruksbehandling. Vi finner även att det finns saker i den ideella missbruksbehandlingen som ger mening för spelarna, såsom kunskaper och insikt om missbruket. Motivationen till Gatans Lag och missbruksbehandling skiljer sig således åt, och de saknar båda delar som den andra kan erbjuda. Att kombinera de två med varandra skulle också kunna ge spelarna en större hanterbarhet. De får genom behandlingen lära sig om de resurser som står till spelarnas förfogande, och hur det är de själva som kontrollerar olika situationer. De får sedan möjlighet att gå ut i verkligheten och öva på hur de här resurserna ska användas.



## 7 Avslutande diskussion

I den avslutande diskussionen kommer vi först att sammanfatta resultatet av studien och där efter avsluta med en diskussion där vi föreslår forskningsområden som vi kommit att tänka på under studiens gång.

### 7.1 Sammanfattning

Syftet med denna studie har varit att beskriva och analysera hur spelarna i Gatans Lag upplever att föreningen är relaterad till deras livssituation, där vi utgick från fyra olika frågeställningar. Angående om och i så fall hur spelarna upplever att den sociala delen av föreningen påverkar dem i deras livssituation så har vi uppmärksammat att detta är den viktigaste delen för många av spelarna. Många av spelarna poängterade att det var just att Gatans Lag är en lagidrott som har varit viktigt för dem. De menade att gemenskapen som laget bidrog till hjälpte dem mest i deras återhämtning då vännerna de fått genom laget hjälpte dem ur den ensamhet och isolation de upplevde i början av sin återhämtning. Gatans Lag bidrar även till ett sammanhang där spelarna kan känna sig trygga och accepterade vilket gör att de vågar utmana sig själva i övriga delar av livet.

Frågeställningen gällande Gatans Lag som en fysisk aktivitet visar att de flesta av spelarna ansåg att laget haft en fysisk påverkan, men att denna inte ansågs vara av så stor vikt. Många menade att de mår bättre efter att de börjat spela i Gatans Lag, men att säga exakt vad det var som bidrog till detta hade de svårt att peka ut. Det kom dock fram att den fysiska aktiviteten bidrog med upprymdhet, dämpad ångest, en hjälp mot drogsug, och ett ökat fokus. Den fysiska delen bidrog även till andra hälsofördelar då de kände sig i bättre form, slutade röka och bidrog till att flera började tänka mer på sin hälsa i övrigt.

Vi finner också i vår studie att det finns fler saker som Gatans Lag kan bidra med än sociala och fysiska upplevelser. Det visar sig att för en del personer så kan VM fungera som en motivation för att gå på träningar och hålla sig drogfri då de vet att om de tar ett återfall så får de inte följa med, medan andra inte ser VM som en ökad motivation. Gatans Lag bidrar även till att spelarna ökar sin självkänsla och självförtroende, de känner att de kan vara sig själva i laget och att alla stöttar varandra. Att ha träning två gånger i veckan innebär också att spelarna får en

rutin och någonting att göra, vilket innebär att de inte behöver gå sysslolösa och på så sätt frestas att gå tillbaka till missbruket.

I vår frågeställning gällande hur spelarna ser på Gatans Lag som en hjälp i deras återhämtning i relation till missbruksvården så kom vi fram till att de allra flesta inte ansåg att Gatans Lag kan ersätta annan missbruksvård, men att det är ett bra komplement och utsluss i livet. Många menade att det var tack vare missbruksbehandlingen de blivit drogfria, men att det var tack vare Gatans Lag som de klarade av att hålla sig drogfria. En del spelare menade på att frivilligheten i Gatans Lag i jämförelse med obligatorisk behandling sågs som en fördel, medan andra ansåg att det inte spelade någon roll om den fysiska aktiviteten i sig var obligatorisk eller frivillig då de trots tvång ansåg den vara meningsfull.

## 7.2 Slutdiskussion och förslag på vidare forskning

Under arbetets gång med studien så har vi fått en större förståelse för vad en förening som Gatans Lag faktiskt kan bidra med. Vi har sett värmen och gemenskapen som laget skapar, och hört berättelser om hur Gatans Lag inneburit en möjlighet att bli en del av samhället. Många av respondenterna trodde inte att de skulle kunna bli drogfria, men att de med hjälp av en kombination av missbruksbehandling och Gatans Lag lyckats med detta. Vi ser Gatans Lag och dess bidrag som en väldigt viktig del av spelarnas återhämtning och som en av de främsta anledningarna till att många av spelarna inte går tillbaka till missbruket. Det kan därmed antas att Gatans Lag har räddat liv, vilket spelarna själva också uttrycker. Vi anser att denna sorts organisation har ett stort värde för många individer men även för samhället i stort. Just att det är en fysisk aktivitet som också bidrar med gemenskap tror vi är en stor anledning till varför Gatans Lag fungerar så bra som det gör. Även om fotboll inte passar alla så ser vi gärna att fysisk aktivitet används mer inom socialt arbete.

Däremot så bygger vår studie på intervjuer med spelare som är med i föreningen frivilligt och därmed också har en positiv inställning till det föreningen kan erbjuda. De spelare som inte är nöjda eller som kanske inte anser att laget hjälper dem i deras situation har troligtvis också slutat. Det hade därför varit intressant att i studien även intervjuade de som inte längre spelar i laget för att se om det finns en annan sida av laget och eventuella negativa åsikter. Förståelse för varför Gatans Lag inte passar alla hade ökat, och på så sätt också förståelsen för om och i så fall hur föreningen kan utvecklas. I vår studie framkommer det att vissa respondenter tycker

att de mixade träningarna har varit jobbiga och att det var en anledning till att de till en början inte ville komma på träningarna. Då vi är medvetna om att kvinnor är extra utsatta när det lever i missbruk så hade ett annat intressant forskningsområde varit att undersöka hur kvinnor arbetar med sig själva efter ett missbruk, hur de kan återfå tillit till män och myndigheter samt hur ideella organisationer kan hjälpa dem med detta.

## 8 Referenslista

Aftonbladet (2017) Felizia tog sig ur missbruket - tack vare fotbollen. *Aftonbladet* 24 januari. [<https://www.aftonbladet.se/nyheter/godanyheter/a/LRVeJ/felizia-tog-sig-ur-missbruket--tack-vare-fotbollen>] (Hämtad: 2018-05-02).

Antonovsky, Aaron (1987) *Hälsans Mysterium*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur

Ahrne, Göran & Peter Svensson (2011) Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I Ahrne, Göran & Peter Svensson (red) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB. 10-17

Bathish, Ramez, David Best, Michael Savic, Melinda Beckwith, Jock Mackenzie & Dan Lubman (2017) Is it me or should my friends take the credit?' The role of social networks and social identity in recovery from addiction. *Journal of Applied Social Psychology*. 47 (1): 35-46.

Beroendecentrum Stockholm (2018) *Så fungerar beroendevården*. Stockholms Landsting [<http://beroendecentrum.se/vard-hos-oss/sa-fungerar-beroendevarden/>] (Hämtad 2018-05-12)

Best, David W, Safeena Ghufuran, Ed Day, Rajashree Ray & Jessica Loaring (2008) Breaking the habit: a retrospective analysis of desistance factors among formerly problematic heroin users. *Drug & Alcohol Review*, 27 (6): 619-624.

Best, David, Jane Gow, Tony Knox, Avril Taylor, Teodora Groshkova, & William White (2012) Mapping the recovery stories of drinkers and drug users in Glasgow: quality of life and its associations with measures of recovery capital. *Drug and Alcohol Review*. 31 (3): 334-341.

Bourdieu, Pierre (1977) Cultural reproduction and social reproduction. Jerome Karabel och Albert Halsey (red) *Power and ideology in education*. New York, NY: Oxford University. S.487-511

Bradshaw Jonathan,. Kemp Peter, Baldwin Sally. (2004) *The Drivers of Social Exclusion: Review of the Literature for the Social Exclusion Unit in the Breaking the Cycle Series*. London: Office of the Deputy Prime Minister.

Bryman Alan. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2. uppl. Stockholm: Liber AB

Engström, Lars-Magnus. 2014, *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Liber, 2. Uppl.

Eriksson-Zetterquist, Ulla & Göran Ahrne (2011) Intervjuer. I Ahrne Göran, Svensson Peter (red) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB, 36-56

Field, John (2005) *Social capital and lifelong learning*. Bristol: Policy Press

Gatans Lag (2018) Om föreningen. Svenskalag.se  
[<https://www.gatanslag.se/gatanslagff/om>] (Hämtad: 18-04-26)

Granfield, Robert & William Cloud (2001) Social context and natural recovery: The role of social capital in the resolution of drug-associated problems. *Substance Use & Misuse* 36: 1543–1570

Groshkova, Teodora & David Best (2011) The evolution of a UK evidence base for substance misuse recovery. *Journal of groups in addiction & recovery*. 6 (1): 20-37

Halpern, David (2005) *Social capital*. Cambridge: Polity Press

Hoff David, Tina Mattsson & Daniel Nilsson Ranta (2016). Upplevelse av fysiska aktiviteter och idrott i missbruksbehandling: En kvalitativ studie av klienter vid fyra institutioner. *Research reports in social work*. 4.

Homeless World Cup Foundation (2018) Tournament. Homeless World Cup Foundation  
[<https://homelessworldcup.org/tournament/>] (Hämtad: 18-04-26)

Kelly, John & Claire Greene (2014) Where there's a will there's a way: A longitudinal investigation of the interplay between recovery motivation and self-efficacy in predicting treatment outcome. *Psychology of Addictive Behaviors*. 28 (3): 928-934.

Landale, Sarah & Martin Roderick (2014) Recovery from addiction and the potential role of sport: Using a life-course theory to study change. *International Review for the Sociology of Sport*. 49 (3): 468-484.

Lahti Edmark, Helene & Roland Cox (2006). *Våga öppna. Att integrera människor med svensk och utländsk bakgrund i föreningslivet*. Lunds universitet

Kristiansen, Arne (1999) *Fri från narkotika - Om kvinnor och män som varit narkotikamissbrukare*. Stockholm: Bjuerner och Bruno

Nicholson, Matthew & Russel Hoye (2008) *Sport and social capital*. Amsterdam; London: Elsevier/Butterworth-Heinemann

Read, Jennifer, Richard Brown, Bess Marcus, Christopher Kahler, Susan Ramsey, Mary Ella Dubreuil, John Jakicic & Caren Francione (2001) Exercise attitudes and behaviors among persons in treatment for alcohol use disorders. *Journal of substance abuse treatment*. 21 (4): 199-206.

Rennstam, Jens & David Wästerfors (2011) Att analysera kvalitativt material. I Ahrne, Göran & Peter Svensson (red) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB, 194-208

Riksidrottsförbundet (2017) *Idrottens samhällsnytta En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*. FoU-rapport 2017:1 Stockholm: Riksidrottsförbundet

Socialstyrelsen (2017). *Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende*. socialstyrelsen.se

Statens Folkhälsoinstitut (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut

SOU (2011:35) *Bättre insatser vid missbruk och beroende - Individerna, kunskapen och ansvaret*. Stockholm: Socialdepartementet

SOU (2017) *Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende - stöd för styrning och ledning*. Stockholm: Socialdepartementet

Stoutenberg, Mark, James Warne, Denise Vidot, Erika Jimenez & Jennifer Read (2015) Attitudes and preferences towards exercise training in individuals with alcohol use disorders in a residential treatment setting. *Journal of substance abuse treatment*. 49: 43-49.

Theidin Jakobsson, Britta (2015) *Vilka stannar kvar och varför?: en studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren*. Diss. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan

Theidin Jakobsson, Britta, Suzanne Lundvall & Karin Redelius (2014) Reasons to stay: A study of 19 year old Swedish club sport participants. *Sport Science Review*. 23(5-6): 205-224

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. [<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>]

# 9 Bilagor



**LUNDS**  
UNIVERSITET

## 9.1 Informationsblad

### **Vill du delta i en intervju om hur det är att spela i Gatans Lag?**

Vi heter Moa Sundén och Nathalie Lööf och vi studerar på socionomprogrammet vid Lunds universitet. I vår utbildning ingår det att genomföra en kandidatuppsats (C-uppsats) och då vi båda har ett stort intresse för idrott och hälsa så har vi valt att inrikta vår studie på det ämnet.

Syftet med studien är att undersöka hur spelare i gatans lag som lever i eller tidigare har levt i ett missbruk upplever att idrotten har påverkat dem i deras livssituation. Vi vill genom vår uppsats få större förståelse för hur idrott kan användas som ett redskap inom socialt arbete och tycker därför att det är viktigt att höra spelarnas åsikter.

Studien kommer att innebära intervjuer på ca 30-45 minuter vilka till stor del kommer att genomföras i samband med er träning. Intervjuerna kommer att handla om din uppfattning av hur det är att spela i Gatans Lag och hur den fysiska och sociala delen har påverkat ditt liv.

Intervjun kommer att spelas in och skrivas ut i text. Du kommer att vara anonym och intervjuerna kommer att aidentifieras. All information du ger under intervjun kommer även att behandlas med största möjliga konfidentialitet vilket innebär att ingen obehörig kommer att få ta del av materialet. Intervjumaterialet kommer endast att användas i denna C-uppsats vilken kommer att publiceras i Lunds Universitets databas. Du kommer också att få möjlighet att läsa det färdiga materialet.

Deltagandet är helt frivilligt och du kan välja att avbryta din medverkan när du vill.

Om du vill delta i denna studie anmäler du dig till XXX. Har du några frågor eller om du ångrar dig är du välkommen att höra av dig till någon av oss.

**Nathalie Lööf**  
Student

**Moa Sundén**  
Student

**Anders Östnäs**  
Handledare, Universitetslektor

## 9.2 Intervjuguide

### **Presentation av studien**

- Presentera oss själva och studien, fråga om tillåtelse att spela in, informera vad materialet kommer att användas till.
- Förklara aidentifiering, konfidentialitet, frivillighet, samtycke till medverkan.

### **Bakgrundsinformation**

- Ålder, namn, herrlag/damslag
- Berätta lite fritt om din bakgrund, hur såg ditt liv ut innan Gatans Lag?
- Position i föreningen, hur länge har du spelat i laget?

### **Att spela i Gatans Lag**

- Hur kom det sig att du började i laget?
- Hur ofta brukar du vara på träningar?
- Har du idrottat tidigare?
- Vad innebär Gatans Lag för dig?
- Vad får dig att gå till träningen?
- Vad har gjort att du fortfarande är kvar i laget?

### **Lagets påverkan fysiskt**

- Berätta lite om/hur träningen har påverkat dig fysiskt
- Hur känner du innan du går till en träning/efter?
- Skillnad mot tidigare?

### **Lagets påverkan socialt**

- Berätta lite om hur den sociala delen av laget har påverkat dig
- Hur ser gemenskapen ut i laget?
- Umgås du med några i Gatans Lag utanför träningarna?

### **Allmänna frågor**

- Har din livssituation förändrats sedan du började spela i Gatans Lag, i så fall hur?
- Vad är det som är bra med Gatans Lag?
- Vad skulle kunna bli bättre?
- Ser du något negativt med Gatans Lag eller fysisk aktivitet?
- Har du tidigare haft idrott som en del av din behandling?
- Är idrott något som du skulle rekommendera till andra?

### **Avslutande frågor**

- Har du några frågor
- Tycker du att vi missat något eller är det något som du vill lägga till?