
Narkomaner løber fra stofmisbrug

07. mar. 2008 08.12 Indland

Motion kan hjælpe misbrugere til at blive stoffri.

Det er konklusionen i en ny rapport fra Syddansk Universitet, der evaluerer et kursusforløb, hvor stofmisbrugere blandt andet dyrkede spinning, svømning og styrketræning.

Træningen var kombineret med undervisning i værdier, mål og personlig afklaring, og på mindre end et år blev hver anden deltager i kurset stoffri.

Motion leder tankerne væk fra stoffer

Blandt forskerne fra SDU er forskningsassistent Pernille Vibe Rasmussen, som har observeret og interviewet deltagerne.

- Når de er fysisk aktive, får de tankerne hen på noget andet. Det er godt sammen med undervisningen, hvor de får snakket om, hvem de selv er, hvad de vil med deres liv, og hvor de er på vej hen, siger hun til universitetets månedsblad, Ny Viden.

Knyttede sociale bånd

Ifølge psykolog og lektor på SDU Kaya Roessler fik misbrugerne mere mod på livet af motionen og mere energi til at tackle dagligdagens problemer. Samtidig knyttede de nye sociale bånd på kurset.

- Det sociale aspekt er meget vigtigt, for når de får skabt nye sociale relationer uden for det miljø, de plejer at færdes i, risikerer de ikke i så høj grad at falde tilbage i misbruget. På baggrund af forløbet kan vi anbefale, at man satser på både fysisk aktivitet og det sociale, siger Kaya Roessler.

Forskerne har fulgt 23 misbrugere, der i gennemsnit havde 10 års misbrug bag sig. Heraf blev 11 stoffri, mens otte nedsatte forbruget markant.