

08)

«YA NO TIENES QUE REGATEAR SOLO CON EL PENSAMIENTO»

Autores: Marit Borg¹, André Muri², Aina Rype², & Bengt Karlsson¹
¹University of South-Eastern Norway, ²Asker Football and Asker Municipality

Datos de contacto: marit.borg@usn.no





Esto es lo que dijo un jugador de un equipo noruego de fútbol callejero sobre sus experiencias como futbolista. Los jugadores de estos equipos son personas con experiencias vividas de problemas de salud mental y/o abuso de sustancias. En un estudio sobre el fútbol callejero (Ogundipe, Borg, Thompson, Knutsen, Johansen y Karlsson, 2020), los participantes hablaron del valor de pertenecer a un equipo de fútbol real y de jugar al fútbol en un estadio real. Hablaron de un lugar donde podían hacer amigos, simplemente estar con gente «como uno mismo» y de la alegría, así como de la lucha por ponerse en mejor forma y tener un propósito en la vida diaria.

Algún lugar al que pertenecer

La soledad y la sensación de ser un extraño en la sociedad son experiencias típicas de las personas que viven con problemas de salud mental y abuso de sustancias. El apoyo social y los lugares comunitarios disponibles y accesibles son esenciales (Bjørlykhaug, Karlsson, Hesook y Kleppe, 2021). Es bien sabido que puede ser difícil encontrar un trabajo significativo y lugares inclusivos y acogedores, donde uno se sienta aceptado y pueda ser uno mismo (Karlsson & Borg, 2023). La recuperación social y la ciudadanía han estado durante mucho tiempo en el centro de las políticas de salud y bienestar (OMS, 2022). Sin embargo, las personas siguen denunciando los retos que supone ser incluidas y aceptadas como seres humanos iguales. Ha habido muchos programas prometedores de salud mental comunitaria que tienen como objetivo lugares comunitarios accesibles, inclusión social y ciudadanía. Sin embargo, el tiempo en la comunidad no es lo mismo que una vida en comunidad. En un trabajo de Hamer, Finlayson y Warren (2014), se exploró el camino hacia la plena ciudadanía de los usuarios de los servicios de salud mental. Los resultados revelaron que el grado en que las personas eran aceptadas como ciudadanos de pleno derecho con los mismos derechos civiles, políticos y sociales que los demás dependía de su capacidad para adoptar las reglas y normas de su sociedad y parecer ciudadanos «normales». Los participantes experimentaron a menudo ser «otros» y estar excluidos de los muchos derechos y responsabilidades de la ciudadanía. Afirmaron que ser etiquetado con una enfermedad mental implicaba ser marginado e ignorado, lo que ponía barreras a su condición de ciudadano.

Disponer de lugares inclusivos y acogedores donde sentirse respetado y aceptado es esencial para apoyar la salud mental y la ciudadanía de las personas. Los lugares acogedores son comunidades sociales donde puedes «ser tú mismo», contribuir y participar de la forma en que te sientas cómodo (Karlsson & Borg, 2023; Snethen, Jeffries, Thomas, & Salzer, 2021). Los lugares inclusivos pueden encontrarse en gimnasios, bibliotecas, tiendas, cafeterías y campos de fútbol. Estos entornos son significativos, acogedores y agradables. Todos lo hemos experimentado: la sensación de entrar en una habitación y sentirse bienvenido y querido. Me aceptan

y soy suficientemente bueno como soy. En comunidades locales, organizaciones, lugares de encuentro virtuales y a través de intereses o aficiones, uno puede experimentar esto. Los grupos comunitarios de acogida también pueden basarse en relaciones de fe y cuestiones espirituales, experiencias vividas que se comparten o cuestiones prácticas. Simplemente haciendo cosas juntos, cómo ayudar a un compañero en la jardinería o en la cocina.

Políticas de salud y bienestar

En las políticas de salud y bienestar, tanto nacionales como internacionales, se afirma desde hace décadas que la salud mental es parte integrante de nuestra salud y bienestar generales y un derecho humano básico (OMS, 2022). El informe de la OMS (2022) nos recuerda que la salud mental es de vital importancia para todos, en todas partes. Tener una buena salud mental significa que podemos conectar, funcionar, hacer frente y prosperar. La salud mental existe en un continuo complejo, con experiencias que van desde un estado óptimo de bienestar hasta estados de gran sufrimiento y dolor emocional. La OMS (2022) afirma que en el centro de la reforma de la salud mental se encuentra una importante reorganización de los servicios de salud mental. Esta reorganización pretende desplazar el centro de apoyo y atención de los hospitales psiquiátricos a los servicios de salud mental y bienestar basados en la comunidad. También implica remodelar las características físicas, sociales y económicas de los entornos -en los hogares, las escuelas, los lugares de trabajo, los lugares sociales y la comunidad en general- para proteger mejor la salud mental y prevenir las afecciones mentales. Estos entornos deben ofrecer a todos las mismas oportunidades de experimentar la ciudadanía, prosperar y alcanzar el nivel más alto posible de salud mental y bienestar. Las necesidades de apoyo de los ciudadanos deben satisfacerse a través de una red comunitaria de servicios accesibles, asequibles y de calidad y de ayuda adaptada. Individuos, gobiernos, proveedores de asistencia, organizaciones no gubernamentales, académicos, empleadores, sociedad civil y otras partes interesadas tienen todos un papel que desempeñar. Entonces, ¿cómo se puede hacer un seguimiento de todo esto y convertirlo en realidad? ¿Dónde están las buenas ideas y las historias de éxito? ¿De quién podemos aprender?.

Fútbol callejero noruego

Nos gustaría compartir una iniciativa prometedora en el contexto de las ligas de fútbol de alto nivel de Noruega. Se llama fútbol callejero. Este concepto no significa que el fútbol se juegue en la calle o que los jugadores vivan en la calle. El concepto tiene sus primeras raíces en una iniciativa de fútbol para personas sin hogar. En Noruega, el fútbol callejero se organiza en colaboración con clubes de fútbol de alto nivel y servicios comunitarios de salud mental y abuso de sustancias y otros servicios de bienestar social. El primer equipo de fútbol callejero en un club de fútbol nacional comenzó en 2011 y en los años siguientes surgieron varios más. Se creó una organización paraguas, la Fundación de Fútbol (Fotballstiftelsen (gatelaget.no)), para organizar partidos, torneos y apoyo de diversas maneras. Un aspecto importante de la actividad de Football Stiftelsen es que no surgió del deseo de representar una alternativa a los servicios existentes. Surgió de la pasión por el fútbol y la búsqueda de nuevas formas de apoyar al prójimo. La Football Foundation ve en el fútbol una gran fuerza por su carácter integrador y atractivo. La Football Foundation quiere utilizar su posición para marcar la diferencia para los ciudadanos que no están incluidos en la sociedad de una manera respetuosa y basada en los derechos. El objetivo es crear una vida cotidiana mejor en colaboración con las personas.

En 2024, había 31 equipos de fútbol callejero en Noruega afiliados a uno de los equipos de fútbol de las divisiones superiores (Football Stiftelsen <https://gatelaget.no>). Para jugar en uno de los equipos, no se necesita una referencia ni una solicitud. Basta con presentarse. El objetivo es crear una vida cotidiana más significativa para los deportistas. El enfoque en la actividad y el carácter inclusivo del deporte pueden contribuir a mejorar la salud, tanto mental como física. Los distintos clubes de la Fundación de Fútbol organizan de dos a tres sesiones de entrenamiento a la semana en horario diurno. Los equipos cuentan con entrenadores de fútbol bien cualificados que a menudo tienen una larga experiencia en el fútbol. En todos los entrenamientos y partidos se sirve comida. Los jugadores tienen acceso a vestuarios, diversas instalaciones y una ducha. El club proporciona a todos los jugadores el equipo de fútbol necesario. También se organizan actividades sociales conjuntas fuera de los entrenamientos. Muchos jugadores han encontrado un trabajo remunerado gracias a las asociaciones de fútbol callejero. Los resultados a finales de 2022 mostraron (Oslo Economics, 2023: <https://osloeconomics.no/wp-content/uploads/2023/09/Rapport-gatelag-2.pdf>) que:

- 1171 jugadores estaban inscritos en un equipo
- 102 jugadores consiguieron un empleo remunerado durante el año
- 40 jugadores empezaron la escuela/educación durante el año
- 98 empezaron en proyectos de formación laboral durante el año.

En todos los ámbitos, los resultados fueron considerablemente mejores que los del año anterior.

Los equipos de fútbol callejero actúan como una iniciativa de bajo umbral, en la que puede participar cualquier persona con problemas de salud mental y consumo de sustancias. No se hace distinción de sexo ni de edad. Todo el mundo es bienvenido. Un aspecto único de los equipos de fútbol callejero son las asociaciones desarrolladas con los servicios locales de salud mental y abuso de sustancias y los servicios de bienestar. Profesionales de estos servicios asisten y apoyan a los jugadores de diversas maneras en los entrenamientos y partidos. Esto tiene una gran ventaja, ya que tanto los profesionales como los servicios son mucho más accesibles. Es más fácil tanto establecer contacto como mantener un contacto continuo con profesionales específicos.

Se han realizado algunos estudios sobre el fútbol callejero en el contexto noruego, y varios a nivel internacional (Friedrich & Mason, 2017; Benkwitz&Healy, 2019; Benkwitz, 2022). En el contexto de este artículo, presentaremos las conclusiones de un proyecto de investigación noruego (Thompson, Knutsen, Johansen, Borg,& Karlsson, 2019).

Recuperación en el terreno de juego

En el estudio de evaluación se realizaron ocho entrevistas de grupos focales con cuatro equipos de fútbol callejero. Participaron 51 personas. La atención se centró en las experiencias de los jugadores sobre si el fútbol callejero contribuía a sus procesos de recuperación y de qué manera. Se publicó un informe de investigación (Thomsen et.al., 2019), y a continuación se presentan algunas de las conclusiones.

Una vida cotidiana significativa fue una de las áreas en las que se hizo hincapié. Había varias historias detrás de por qué una persona se convertía en jugador de fútbol callejero. Algunos tenían una pasión fundamental y de toda la vida por el fútbol, mientras que para otros se trataba más de participar en una actividad y experimentar un significado. Se destacó el hecho de tener algo a lo que ir, conocer a otras personas y ponerse en forma. Los participantes destacaron el valor de pasarlo bien juntos y de apoyarse mutuamente. Las descripciones que se repitieron fueron: compañerismo, espíritu de equipo, tener algo que esperar, estar comprometido, hacer frente a la situación y divertirse. El hecho de que el equipo de fútbol fuera un contexto seguro y que los entrenamientos tuvieron lugar en un entorno seguro fue crucial. Esto tenía que ver con el hecho de que no se hablaba demasiado de las drogas y del mal uso del entorno. Ser un equipo significaba ser conscientes del respeto y el valor de los demás y de las normas y rutinas comunes.

Un campo de entrenamiento para muchas cosas fue otro tema que surgió. A través de la comunidad futbolística, los equipos de fútbol callejero surgieron como «campos de entrenamiento» para dos áreas en particular: el deporte en sí y la parte social. El aspecto deportivo se refería a la mejora de la salud física y mental y a convertirse en mejores jugadores de fútbol. Varios hablaron de la alegría de ponerse en forma. Muchos habían tenido un estilo de vida pasivo. Era liberador sentirse más fuerte, más sano y simplemente sentirse bien. Formar parte de un equipo de fútbol muy respetado en la comunidad proporcionó sentimientos de orgullo, esperanza e inspiración. El equipo también se describió como un campo de entrenamiento para los aspectos sociales de la vida. Por ejemplo, los jugadores hablaron de cómo habían desarrollado amistades, y algunos mencionaron tener un lugar seguro para hablar de temas como ser padres o las dificultades para encontrar trabajo. También se habló de aprender a aceptar cumplidos y a tolerar críticas y correcciones.

Nos gustaría compartir las experiencias de un equipo concreto de fútbol callejero. No participaron en el estudio mencionado anteriormente. Un lugar donde puedes ser tú mismo fue un hallazgo clave del estudio. Como hemos descrito anteriormente, las comunidades se desarrollan a través de intereses, aficiones y experiencias compartidas. Los participantes revelaron experiencias previas de compañerismo en entornos de abuso de sustancias. Estas comunidades no fueron del todo útiles. Aun así, se trataba de una comunidad con personas que tenían experiencias y retos similares. Esto significaba que podían relajarse y ser ellos mismos. En los equipos de fútbol callejero se sentían seguros. No tenían que involucrarse y actuar. Esto era liberador.

Muchos participantes calificaron a los equipos de fútbol callejero como el mejor servicio de asistencia y seguimiento de Noruega. La colaboración flexible y accesible con los servicios de salud mental y abuso de sustancias, la NAV (Administración Noruega de Trabajo y Bienestar) y diversos proveedores fue única. Especialmente el hecho de que caras conocidas de las comunidades profesionales estuvieran presentes en los días de entrenamiento y de partido. Los equipos fueron un contexto exitoso en la preparación de los jugadores para la vida laboral. Las personas de contacto habituales del equipo en NAV también fueron de gran ayuda. En algunos equipos, los profesionales de NAV asistían a los almuerzos o aparecían en las sesiones de entrenamiento. El fácil acceso a la ayuda y el apoyo y la escasez de procedimientos y normas supusieron un alivio. Otro factor fue el valor de conocer a las personas que trabajaban en los servicios y saber quién era la persona de contacto. Era muy distinto colaborar con profesionales a pie de campo, fuera de sus locales y oficinas.

El equipo de fútbol callejero de Asker

Andre Muri y Aina Rype son personas clave en el equipo de fútbol callejero del municipio de Asker. Reflexionan juntos y ofrecen algunos ejemplos concretos y reflexiones sobre lo que hace que el equipo funcione. El municipio de Asker tiene unos 99.000 habitantes y está bien desarrollado en cuanto a servicios sanitarios, sociales y de bienestar. El club de fútbol de Asker se fundó en 1899 y actualmente juega en la 3ª división de la liga noruega. El equipo de fútbol callejero de Asker se fundó en 2013.

Recursos

Andre, como entrenador principal, cuenta con una amplia experiencia como futbolista profesional a nivel nacional e internacional. Como director ejecutivo (CEO) experimentado, ha trabajado con equipos de fútbol masculino y femenino al más alto nivel en Noruega, así como con muchos proyectos sociales diferentes en sus antiguos clubes. La dedicación de Andre, su compromiso personal y su amor por el fútbol y el gran juego, tienen un valor clave para los jugadores y contribuyen a que se sientan seguros, bienvenidos e incluidos en el club como miembros valiosos y colaboradores.

Aina y su colega Wenche trabajan como asistentes sociales en Asker y dedican la mayor parte de su tiempo de trabajo (un puesto y medio) al equipo de fútbol callejero. Ambas tienen experiencia como trabajadoras sociales y formación especializada en adicciones y salud mental. Sin embargo, el aspecto más importante de sus cualidades profesionales no aparece sobre el papel, sino que es su genuino deseo de apoyar a los jugadores para que tomen mejores decisiones y ayudarles a alcanzar sus objetivos personales, que es una parte importante de la asociación. Una asociación tan estrecha entre el municipio y el club de fútbol local facilita una forma completamente diferente de mantener el contacto y el diálogo con el grupo destinatario. Tener que pasar por procedimientos para concertar citas y sentirse confrontado a alguien con poder que quiere discutir cuestiones abrumadoramente difíciles en una oficina puede ser una barrera enorme para la gente. En cambio, el equipo de fútbol callejero ofrece tres oportunidades de reunirse cada semana de una forma mucho más acogedora. El contexto y el ambiente reducen el estrés y las tensiones que pueden aparecer en una oficina de una autoridad pública. Los jugadores y los profesionales disponen de un contexto en el que es más fácil desarrollar una relación de confianza, debido al tiempo que pasan juntos y, lo que es más importante, a la forma en que se pasa ese tiempo juntos. Los jugadores eligen implicarse y participar ellos mismos, lo cual es un buen punto de partida para establecer relaciones, ya que elimina gran parte de la barrera que suponen las diferencias de poder y jerarquía. Formar parte del mismo equipo de fútbol refuerza la afiliación y la similitud. Al entrenar y viajar juntos, compartir habitaciones, fracasar, tener éxito y compartir muchas emociones y experiencias diferentes, se abre la posibilidad de mantener conversaciones más reales y de confianza y se ofrece un espacio mejor a la hora de apoyar el proceso de recuperación de una persona. También nos enorgullece mencionar que ambos trabajadores sociales fueron galardonados con el premio «Trabajador social del año, 2024» de Felles Organisasjoner, que es el sindicato más importante de trabajadores sociales de Noruega. Nos enorgullece saber que este trabajo de alta calidad se realizó en co-creación con un pequeño club de fútbol.

El equipo de fútbol callejero colabora estrechamente con varias organizaciones y proveedores.

Football Stiftelsen (La Fundación del Fútbol). Proporcionan ayuda económica, organizan torneos y otros actos, y aportan conocimientos y recursos.

Servicios locales de tratamiento y rehabilitación. A las personas en tratamiento se les ofrece la oportunidad de asistir a entrenamientos y partidos. El equipo colabora con los jugadores y sus equipos de tratamiento para resolver sus problemas vitales y planificar su futuro. Tres jugadores se trasladaron a Asker para formar parte de su equipo de fútbol callejero y trabajar así en su recuperación a través del fútbol.

Municipalidad de Asker. El equipo trabaja principalmente con los servicios de salud mental y adicciones, pero también con otros proveedores de la comunidad. El municipio proporciona apoyo financiero de varias maneras. Los dos trabajadores sociales asignados tienen competencias, habilidades y conocimientos únicos sobre la comunidad y los servicios. Ofrecen consultas, trabajo en red, ayuda práctica, transporte de ida y vuelta a los entrenamientos y a los partidos. El equipo de fútbol callejero también recibe apoyo e interés de la prensa local, el alcalde y las autoridades locales.

Un gran escenario para la práctica de los estudiantes. El municipio y el equipo colaboran con universidades que imparten educación sanitaria y asistencial. El equipo de fútbol callejero es un lugar muy apreciado para los periodos de prácticas.

Cuenta con recursos como servicios de enfermería comunitaria y un lugar de encuentro llamado Varmestua. Aquí los jugadores pueden tomar una comida o una taza de café. Pueden conocer a otros seres humanos, tener profesionales a su disposición y la oportunidad de hacer llamadas telefónicas o pedir prestado un ordenador.

Patrocinadores y otros recursos. Tiene un gran valor y repercusión que más gente y la comunidad como tal conozcan mejor a las personas que luchan con problemas de salud mental y drogas. Muchos sufren la estigmatización y se sienten marginados. Las familias también sufren. Es importante tener una visión más orientada a los recursos de las personas que luchan. En el tiempo que llevamos con el equipo de fútbol callejero hemos notado cambios positivos.

Resultados en 2023

- 45 personas de entre 21 y 56 años participaron en el equipo de fútbol callejero de Asker
- El equipo ofreció un mínimo de 5441 horas de actividades sin drogas, significativas y promotoras de la salud durante el año
- 15 de los jugadores tienen ahora un empleo remunerado
- 2 jugadores son estudiantes a tiempo completo y 2 tienen un empleo con apoyo
- Oslo Economics (<https://osloeconomics.no/wp-content/uploads/2023/09/Rapport-gatelag-2.pdf>) confirma importantes beneficios socioeconómicos. El informe es de gran valor para los proveedores, el municipio, las familias y la comunidad del fútbol callejero. Está previsto publicar un nuevo informe en 2024.

Se pidió a André y Aina que dijeran algo sobre por qué el fútbol puede ser un recurso de recuperación.

¿Qué tiene el fútbol?

- El fútbol representa la historia, las tradiciones y la cultura en un valioso ámbito social local.
- La gente lo encuentra atractivo y poderoso.
- El fútbol es básicamente social y ofrece competición, diversión, retos y acciones colectivas.
- El fútbol ayuda a la gente a mantenerse en forma.
- Los campos, los locales y las instalaciones ya existen. Muchos de ellos apenas se utilizan durante el día, lo que hace que la inversión en las instalaciones deportivas revierta en la sociedad en un contexto más amplio.
- La participación en un club que representa al deporte más importante del mundo es un gran factor de inclusión. El fútbol siempre está presente en las noticias, las redes sociales y las charlas. A los jugadores se les recuerda que forman parte de algo importante.
- Los ejercicios de fútbol y los distintos tipos de juego son fáciles de ajustar independientemente del número de jugadores. Esto es importante porque nunca es posible saber con certeza cuántos jugadores acudirán a cada sesión.
- El fútbol es un deporte de equipo, por lo que ofrece un contexto con modelos de conducta tanto entre los jugadores como entre los entrenadores.
- El fútbol engaña a los jugadores para que corran y se esfuercen al máximo. Al estar distraídos por todo lo que sucede en el campo y por todo aquello en lo que los jugadores deben concentrarse, resulta más fácil llevar a cabo un buen entrenamiento con intensidad y fuerza.

¿Qué tiene el fútbol callejero?

Ofrece

- Estar en grupo proporciona un gran aprendizaje al que muchos jugadores pueden ser más receptivos que en entornos individuales.
- Introducción al manejo de la adversidad. Hay numerosas situaciones para practicar, muchas repeticiones y otros buenos modelos a seguir.
- Más fácil con un enfoque holístico para los que están en el lado del apoyo. Los jugadores no se convierten sólo en números, o sólo se ve una pequeña parte del cuadro. Resulta más fácil ver lo que realmente hay detrás de los retos del individuo.
- Disponibilidad y accesibilidad mediante entrenamientos 3 días a la semana durante todo el año.
- Un contexto que puede ofrecer un atajo eficaz para volver a la sociedad.
- Fácil acceso a enfermeras cualificadas en el Fieldwork de la Iglesia y a la fisioterapeuta del equipo A. Todos están muy comprometidos y son muy serviciales. Esto proporciona un seguimiento médico rápido y bueno para muchas dolencias y evita hacer colas o estar en lista de espera en los servicios sanitarios públicos. Permite resolver problemas menores antes de que los jugadores tengan que ir al médico.
- Fácil acceso a enfermeras especializadas en el trabajo de campo de la Iglesia y al fisioterapeuta del equipo A. Todos están muy comprometidos y son muy serviciales. Esto proporciona un rápido y buen seguimiento médico para muchas dolencias y evita hacer colas o estar en lista de espera en los servicios sanitarios públicos. Permite resolver problemas menores antes de que los jugadores tengan que ir al médico.
- **Inclusión:** un gran estadio como lugar de pertenencia. De la desesperanza y el aislamiento a la inclusión en poco tiempo. Con la experiencia y el enfoque de los trabajadores sociales, se ha creado una cultura en la que los jugadores pueden encontrar un lugar seguro y sentir que pertenecen a él, independientemente de sus habilidades o nivel de forma física. Se hace hincapié en la unidad, la compasión por los demás y el progreso personal y de equipo, más que en los logros y las victorias.



Recuerdos de un torneo

Resumen y reflexiones

En las últimas décadas, la recuperación, la inclusión social, la ciudadanía y los derechos humanos han recibido un interés creciente en los servicios de salud mental y abuso de sustancias. Los aspectos sociales de la recuperación reciben una atención limitada. La recuperación social tiene que ver con la oportunidad de las personas de llevar una vida significativa y contribuir como ciudadanos activos mientras experimentan algunos retos vitales (Karlson & Borg, 2023). La recuperación social incluye el contexto de la vida cotidiana de la persona, las relaciones humanas y las amistades, las condiciones de vida y el acceso a ámbitos sociales valiosos y significativos. El fútbol callejero ofrece algunos aprendizajes clave para la recuperación con sus potenciales para la participación activa en la comunidad y la ciudadanía. Desde nuestro punto de vista, hay tres aspectos especialmente importantes. El primero es la accesibilidad y el sentido de pertenencia a un ámbito comunitario bien reconocido, como es el club de fútbol local. Esto representa algo de lo que sentirse orgulloso, inspira y da esperanza. El segundo es el aspecto social. El fútbol es un juego de equipo. Reúne a la gente para hacer amigos, aprender, dar y recibir. También aporta servicios al campo de fútbol. El tercer aspecto es el físico. El fútbol mejora la salud física y ayuda a mantenerse en forma de diversas maneras.

Bibliografía

- Benkwitz, A., & Healy, L. (2019). 'Think Football': Exploring a Football for Mental Health Initiative Delivered in the Community through the Lens of Personal and Social Recovery. *Mental Health and Physical Activity*, 17(1), 100292. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2019.100292>
- Benkwitz, A. (2022). The Case to Encourage Social Recovery in the Community through Sport and Physical Activity. *The World Association for Psychosocial Rehabilitation Bulletin*, 49, 19-24, <http://www.wapr.org/released-wapr-bulletin-psychosocial-rehabilitation-and-recovery-worldwide-49/>.
- Bjørlykhaug, K.I., Karlsson, B., Hesook, S.K., & Kleppe, L.C. (2021). Social support and recovery from mental health problems: A scoping review. *Nordic Social Work Research*, 1–32. <https://doi.org/10.1080/2156857X.2020.1868553>
- Friedrich, B. & Mason, O.J. (2017). "What is the score?" A review of football-based public mental health interventions. *Journal of Public Mental Health*, 16(4), 144-158. <https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2017-0011>.
- Hamer, H.P., Finlayson, M. & Warren, H. (2014). Insiders or outsiders? Mental health service users' journeys towards full citizenship. *International Journal of Mental Health Nursing*, 23(3), 203-11. <https://doi.org/10.1111/inm.12046>.
- Karlsson, B. & Borg, M. (2023). Recovery. Tradisjoner, fornyelser og praksiser. Gyldendal Akademiske.
- Ogundipe, E., Borg, M., Thompson, T., Knutsen, T., Johansen, C., & Karlsson, B.E. (2020).
- Recovery on the pitch: Street Football as a means of Social Inclusion. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health*
- Snethen, G., Jeffries, V., Thomas, E., & Salzer, M. (2021) Welcoming places: Perspectives of individuals with mental illnesses. *American Journal of Orthopsychiatry*, 91(1), 76-85.
- Thompson, T., Knutsen, T., Johansen, C., Borg, M., & Karlsson, B. (2019). Gatelagsfotball. «Verdens beste ettervern». Senter for psykisk helse og rus. Universitetet i Sørøst-Norge.
- World Health Organization (WHO). (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. ISBN 978-92-4-004933-8

(08) «Ya no tienes que regatear solo con el pensamiento»