

Iselin Marie Langvik Isnes

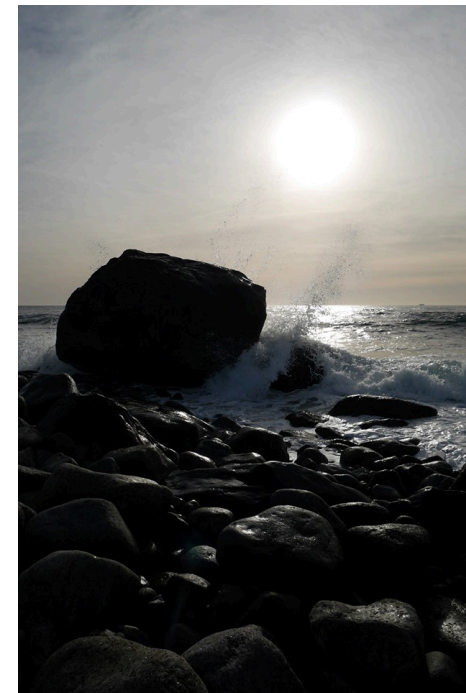
NTNU
Norges teknisk-naturvitenskapelige
universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for psykisk helse

Iselin Marie Langvik Isnes

En kvalitativ undersøkelse av lavterskeltilbud - psykisk helse, frivillige og ideelle stiftelser

Betydning for brukernes hverdagsliv

Juni 2019





Kunnskap for en bedre verden

En kvalitativ undersøkelse av lavterskeltilbud - psykisk helse, frivillige og ideelle stiftelser

Betydning for brukernes hverdagsliv

Iselin Marie Langvik Isnes

Master i psykisk helsearbeid

Innlevert: Juni 2019

Hovedveileder: Benkt Staffan Josephsson

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Institutt for psykisk helse

Sammendrag

Bakgrunn: I tillegg til en relasjonell tilhørighetsfølelse har alle behov for å inneha en opplevelse av å ha et meningsfullt hverdagsliv for å kunne ivareta en god psykisk helse. Det å være en del av det produktive samfunnet kan oppleves meningsfullt og ha en gunstig effekt på den psykiske helsen. Følgelig kan psyken bli skadelidende når en blir stående utenfor den harde arbeidslinjen. Når psykiske helseproblemer utgjør en barriere for å delta i arbeidslivet blir det ekstra viktig å finne alternative og meningsfulle arenaer som kan se og verdsette de iboende ressursene vedkommende besitter.

Hensikt og problemstilling: Hensikten med studien er å øke kunnskapen om hverdagslivet og hverdagsaktivitetene til mennesker med psykiske helseutfordringer og hva som oppleves meningsfullt i tilværelsen til den enkelte. Dette i sammenheng med lavterskeltilbud innen psykisk helse, frivillige og ideelle stiftelser. Problemstillingen er som følger: Hvordan opplever brukere ved et treffsted at fritidstilbudene hjelper dem i hverdagen?

Metode: Det ble gjennomført seks semistrukturerte individuelle intervjuer med brukere av et treffsted i en norsk kommune. Det var lik fordeling av kjønn og alder varierte fra 18 til 70 år. Metodens teoretiske forankring er basert på elementer fra fenomenologien og hermeneutikken. Det ble gjennomført en kvalitativ innholdsanalyse basert på Graneheim og Lundman (2004) sin tolkning av prinsippene.

Resultat: Resultatene fra denne studien synliggjør hvordan flere aktører kan supplere og utfylle hverandre til fordel for brukerne. Det å kunne velge og prioritere betydningsfulle aktiviteter kan underbygge en følelse av å være verdifull ettersom man ikke må «ta til takke» med et snevert utvalg aktiviteter som muligens ikke engang er spesielt lystbetont. Lystbetonte aktiviteter gjør det betraktelig lettere å «komme seg ut», å få oppleve mestringsglede i egen hverdag. Ulike ferdigheter kan slik styrkes og føre til mestring på flere områder i hverdagslivet, og dermed er man i en god sirkel, en bedringsprosess.

Nøkkelord: Psykisk helse, hverdag, hverdagsliv, recovery, meningsfull hverdag, frivillige stiftelser, ideelle stiftelser.

Abstract

Background: In addition to a relational feeling of belonging, everybody has a basic need to experience a meaningful everyday life in order to maintain good mental health. Being a part of the productive society can contribute to this meaning, and thus have a positive effect on the mental health. Naturally, the mental health can deteriorate if a person is left outside the societal workforce. In addition, if mental health issues pose a barrier to participation in economic life, it is imperative to identify other options through alternative arenas that may recognize and value the inherent resources of such individuals.

Purpose and objective: The main objective of this study is to gain increased knowledge about everyday life and everyday activities of people with mental health challenges and explore which activities that bring meaning in the life of each individual. This will be seen in conjunction with low-threshold public programs for mental health combined with programs from volunteer and non-profit foundations. The research question is as follows: How do the users of a meeting place experience that the low-threshold programs aid them in their everyday life?

Methodology: Six semi-structured interviews were conducted with users of a meeting place in a Norwegian municipality. There was an equal distribution of gender, and the age of the participants ranged from 18 to 70 years. The theoretical methodology is based on elements from phenomenology and hermeneutics. A qualitative content analysis based on Graneheim and Lundman (2004) interpretation of principles was performed.

Results: The results of this study show how multiple actors can supplement and complement each other to the greater benefits of their users. Being able to choose and prioritize meaningful activities can contribute to a feeling of being valued, since the user does not have to "settle" for a small selection of activities which might now even be considered as pleasurable. Pleasurable activities make it considerably easier to "get away from home" and experience the joy of achievements in everyday life. Different skills may in this manner be strengthened and lead to improved handling of more arenas of everyday life – which is a good circle and the beginning of a recovery process.

Keywords: Mental health, everyday life, recovery, meaningful everyday life, volunteer foundations, non-profit foundations

Forord

Jeg vil begynne med å presentere fotografiet på forsiden, et bilde tatt av Klaus Tvedt ved Mølen i Larvik kommune. Tusen takk til fotografen. Bildet synes jeg var passende til de historiene jeg ble fortalt av deltakerne. Fra mitt perspektiv høres historiene deres vanskelige ut – det turbulente vannet, men samholdet de selv er med på å skape danner en «silver lining» – solen bak skyene ...

Gjennom både sykepleiestudiet og arbeidserfaringen i en psykiatrisk sengepost har jeg vært interessert i de forholdene som ofte anses som «små og trivielle». Jeg har imidlertid ikke fått anledning til å jobbe spesielt mye med dette, da jeg har kjent en del på et system som gjerne vil at alt skal fungere så effektivt som mulig, noe som tidvis resulterer i «brannslukking» og «svingdørspasienter». I tillegg tror jeg noen fagansatte blir slitne og mister pågangsmotet til å si ifra når de ser ting ikke fungerer. I hjemmesykepleien er ikke nødvendigvis tidspresset noe lavere, men jeg har ved noen anledninger fått lov til å gjennomføre noen prøveprosjekter som går på disse «små» tingene som tilrettelegging for mestring av hverdagslige aktiviteter. Selv om skrittene kan virke små så er mestringsleden definitivt tilstede.

Det var dette og gode råd og innspill fra Mariell Høgås som førte meg til temaet og den aktuelle problemstillingen. Så en stor takk rettes til deg!

Det å skrive en masteroppgave har vært en krevende og lang prosess, men samtidig veldig spennende. Det har vært motiverende å kjenne utvikling som student fra det å lese litteratur om hvordan man skal gjennomføre undersøkelser til å faktisk gjøre en studie selv. Det har kriblet godt i forkant av de største utfordringene, men det har lært meg utrolig mye.

Jeg takker veilederen min Benkt Staffan Josephsson for gode veiledningstimer som har hjulpet masteroppgaven min til å ta form. Uten støtte og oppmuntrende ord der det trengtes fra familie og venner vet jeg ikke om jeg hadde kommet i mål. En særlig stor rettes til min tålmodige samboer som har holdt ut med en stresset kjæreste og som har stilt opp med korrekturlesning. Og sist men ikke minst – tusen takk til deltakerne som stilte opp i studien!

Iselin Marie Langvik Isnes
Trondheim, juni 2019.

Innhold

Tabeller	xi
Forkortelser/symboler	xi
1 Innledning	12
1.1 Problemstilling	13
1.2 Oppgavens struktur	13
2 Teoretisk utgangspunkt	14
2.1 Hverdagslivet og hverdagsaktiviteter	14
2.2 Recovery	15
2.3 Begreper og forkortelser	16
2.3.1 Mental helse	16
2.3.2 RIS	17
2.3.3 MUV	17
2.3.4 Mestringsgruppen	17
2.3.5 Sanggruppen	17
3 Metode	18
3.1 Forforståelse	18
3.2 Vitenskapsteorisk bakgrunn	18
3.3 Design	19
3.4 Utvalg og rekrutteringsprosedyre	19
3.5 Datainnsamling	20
3.5.1 Forberedelser før intervjuene	22
3.5.2 Intervjuguide	22
3.6 Teknisk utstyr	22
3.7 Dataanalyse	23
3.8 Metoderefleksjon	24
3.8.1 Design	24
3.8.2 Utvalg og utvalgsprosess	25
3.8.3 Intervju	26
3.8.4 Transkribering	26
3.8.5 Analyse og resultater	26
4 Etiske overveielser	28
4.1 Konfidensialitet	28
4.2 Frivillig informert samtykke	29
4.3 Ikke-skade prinsippet	30
4.4 Refleksivitet	30

4.5	Begrepsbruk	30
5	Resultater	32
5.1	Fritidstilbudenes bidrag i hverdagen til brukerne ved et treffsted	32
5.1.1	Fritidstilbudets rolle som en «erstatning» for arbeid	32
5.1.2	Likeverdig deltaker i et fellesskap.....	34
5.1.3	Personlig vekst og utvikling	37
5.1.4	Aktivitetenes betydning.....	40
5.1.5	«Trygghet er alt»	43
5.2	Praktiske og organisatoriske implikasjoner	44
5.2.1	Deltakernes praktiske utfordringer	44
5.2.2	Interaksjon og koordinering mellom fritidstilbudene	45
6	Drøfting	46
6.1	Arbeidserstatning	46
6.2	Struktur i hverdagen.....	47
6.3	Bidrag til fellesskapet.....	47
6.4	Samarbeid mellom treffsted og andre tilbud	48
6.5	Menneskeverd.....	48
6.6	Aktiviteter	49
6.7	Mangfold	50
7	Avsluttende kommentarer	51
8	Referanser	53
	Vedlegg.....	58

Tabeller

Tabell 1: Eksempler på den trinnvise analyseprosessen24

Forkortelser/symboler

MUV
RIS

Møteplass for Unge Voksne
Rusfri Ideell Stiftelse

1 Innledning

Alle mennesker har en psykisk helse. Vi bærer med oss et rikt tanke- og følelsesliv som gir oss mental styrke, men dette gjør oss samtidig sårbare ovenfor enkelte utfordringer. Å lide psykisk er uunngåelig menneskelig og ofte et sunnhetsstegn, psykisk smerte tjener en funksjon og kan gi uttrykk for hvilke behov som trenger oppmerksomhet (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2016, s. 27-29).

Følelsene er en sentral del av menneskets natur, men de er vel så viktige for vår kultur. Tankene og følelsene utvikles i samspill med andre. Av vesen er vi sosiale ettersom vi trives og klarer oss best i lag med andre mennesker (Bjørlykhaug, 2018, s. 69; Skårderud et al., 2016, s. 27). Mennesket som sådan står alltid direkte eller indirekte i en sosial sammenheng. Selv når vi er alene er vi sosiale i den forstand at vi anvender det vi har lært oss gjennom tidligere erfaringer (Levin & Trost, 2005, s. 115).

I tillegg til, og gjerne parallelt med den relasjonelle tilhørighetsfølelsen har vi behov for å inneha en opplevelse av å ha et meningsfullt hverdagsliv for å kunne ivareta en god psykisk helse (Bjørlykhaug, 2018, s. 72, Borg & Topor, 2014, s. 81). Hva som oppleves som meningsfullt for den enkelte vil naturligvis variere fra person til person, derfor er det essensielt at vedkommende får definisjonsmakten til å vurdere hva som er viktig for ham eller henne.

Det å være en del av det produktive samfunnet kan oppleves meningsfullt og ha en gunstig effekt på den psykiske helsen. Følgelig kan psyken bli skadelidende når en blir stående utenfor den harde arbeidslinjen (Bjørlykhaug, 2018, s. 72-73). Når psykiske helseproblemer utgjør en barriere for å delta i arbeidslivet blir det ekstra viktig å finne alternative og meningsfulle arenaer som kan se og verdsette de iboende ressursene vedkommende besitter. I verdigrunnlaget for «Opptappingsplanen for psykisk helse» skisseres det at opptappingen av tilbudene skal styrke mulighetene for integrering (Helse- og omsorgsdepartementet, 1998). I et folkehelseperspektiv er det sentralt å tilrettelegge for at samtlige samfunnsborgere får muligheten til å oppleve tilhørighet og mening i hverdagen, uavhengig av om man tilfører felleskapet noe via arbeid eller ei.

Siden 1981 har den overordnede målsetningen for norsk sosialpolitikk vært å tilstrebe full deltakelse og likestilling for alle borgere, uavhengig av individuelle begrensede forutsetninger (NOU 2001:22, s. 10). Samhandlingsreformen, som ble iverksatt i 2012, anmoder føre-var-prinsippet, forebygging fremfor behandling (Tingvoll, Kassah & Kassah, 2014, s. 17, Lorentsen, Kassah & Kassah, 2014, s.123). I den forbindelse er støtte og bistand i det hverdagslige en sentral tilnærming (Helse- og omsorgsdepartementet, 2009, s. 70). Gjennom samhandlingsreformen har kommunene fått et større ansvar, både på individ og samfunnsnivå (Tingvoll, Kassah & Kassah, 2014, s. 27-28). Prinsippet om beste effektive omsorgsnivå (BEON) indikerer at hjelpen eller støtten bør innledes tidlig med relativt lite ressurskrevende, men samtidig effektive, tiltak. I den grad det er forsvarlig anbefales det at den primære helsehjelpen bør forgå på kommunalt nivå, fremfor i spesialisthelsetjenesten. Kommunale lavterskeltilbud innen psykisk helse kan medføre store besparelser for samfunnet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2009, s. 69), samtidig kan det understøtte mening og mestring i tilværelsen og spare den enkelte for større avbrudd i hverdagslivet i form av innleggelses og potensiell bruk av tvang og maktovertredelser.

På tross av viten om hvor viktig det er med aktivitet kan dette virke nedprioritert. Ifølge nyere undersøkelser oppgir mange kommuner at de mangler aktivitetsbaserte tiltak for mennesker med langvarige psykiske helseproblemer. Det er *stort* forbedringspotensial for å gi flere muligheten til å få en aktiv og meningsfull hverdag. Det indikeres at dette sannsynligvis utgjør den største mangelen i tilbudet på landsbasis (Ose & Kaspersen, 2015, s. 123).

I tråd med offentlige anbefalinger er det imidlertid noen kommuner som har etablert tiltak som gjør det mulig å danne relasjoner slik at så få som mulig erfarer ensomhet og sosial isolasjon (Helse- og omsorgsdepartementet, 1998). Opprettelsen av lavterskeltilbudene er ment for å gi brukerne kort vei til god og virksom helsehjelp. Treffsteder innen psykisk helse er et slikt lavterskeltilbud, og krever verken henvisning eller vedtak fra det offentlige (Trondheim Kommune, 2018).

1.1 Problemstilling

Ettersom det finnes begrenset med kunnskapsmateriale som belyser hverdagsliv, hverdagsaktiviteter og psykiske helseutfordringer samlet sett ønsker jeg å undersøke dette. Derfor har jeg satt følgende problemstilling:

Hvordan opplever brukere ved et treffsted at fritidstilbudene¹ hjelper dem i hverdagen?

På bakgrunn av problemstillingen ble følgende forskningsspørsmål formulert:

- Erfarer de mangler i tilbudet?
- Komplimenterer eller utfyller andre tilbud manglene?
- I hvilken grad oppleves dette meningsfylt?

1.2 Oppgavens struktur

Denne oppgaven består av 7 hovedkapitler. Introduksjon til oppgavens relevans og hensikt er belyst i avsnittene over. Neste kapittel presenterer eksisterende kunnskap som oppgaven bygger videre på. Det tredje kapittelet tar for seg min forforståelse, den vitenskapsteoretiske bakgrunnen for metodikken som er anvendt i oppgaven, studiens forskningsdesign, utvalg og rekrutteringsprosess, datainnsamling, anvendt teknisk utstyr og programvare, dataanalyse, samt en metoderefleksjon. Fjerde kapittel tar for seg forskningsetiske overveielser gjennom studieprosessen. I kapittel fem er resultatene presentert før de blir drøftet i kapittel seks. Oppgaven avsluttes med et kapittel som sammenfatter studiens mest sentrale funn og kommer med forslag til videre forskning.

¹ Fritidstidbudene er treffstedet, et annet kommunalt lavterskeltilbud for unge voksne, samt ideelle og frivillige stiftelser.

2 Teoretisk utgangspunkt

I dette kapittelet vil jeg først begynne med innledende teori og bakgrunnen for valg av tema. Videre berører jeg den overordnede teorien for oppgaven før jeg presenterer begrepene og forkortelsene som anvendes i oppgaven.

2.1 Hverdagslivet og hverdagsaktiviteter

Vi lever alle et hverdagsliv (Gullestad, 1989, s. 17), men hvordan det arter seg er individuelt. De fleste har en hovedbeskjeftigelse som jobb eller skole, huslige plikter må gjennomføres, i tillegg får man kanskje litt påfyll gjennom interesser og hobbyer. Noen er rastløse og fyller dagene med en rekke aktiviteter, mens andre er roligere anlagt og foretrekker færre aktiviteter. Hverdagsaktivitetene blir ofte tatt som en selvfølge og enkelte aspekter karakteriseres til og med som kjedelige, i alle fall når helsen ikke skaper noen begrensninger. Det å støtte mennesker som opplever hverdagen som vanskelig har virkelig kommet frem i søkelyset, både gjennom politiske retningslinjer og ikke minst gjennom recoveryforskningen. Likevel virker det som om det ikke er like høy «status» å jobbe med hverdagen til folk, slik som det muligens er med evidensbaserte metoder i det tradisjonelle psykiatriske paradigmet. Kanskje kommer det av at det å avvike fra ekspertrollen og jobbe med de «små tingene» *ikke* har fått en formell terapeutisk verdi (Topor, Bøe & Larsen, 2017).

Generelle levevaner setter også sitt preg på hverdagen, sykdom kan blant annet gjøre seg til kjenne her. En nyoppdaget diabetes vil for eksempel kunne føre til at en må bli mer opptatt av hva og når en spiser og drikker, og følge med på blodsukkeret. Hverdagen til mennesker med psykiske helseproblemer vil også kunne bli preget av sine vansker. Det å jobbe kan, som jeg har vært inne på, være vanskelig. Det å stå utenfor samfunnet kan være igjen være tøft for selvtilliten. Alle har kunnskap om egen situasjon og hvilke begrensninger den har (Berger og Luckmann, 2000, s. 59), men ikke alltid handlingskompetanse nok til å komme seg ut av en uheldig situasjon.

Hverdagslivet er delt opp i sfærer, enkelte deler «går av seg selv» og bærer preg av rutiner, mens andre deler byr på utfordringer eller problemer. Det kan for eksempel handle om en treningsrutine som «alltid går på skinner», mens det å få sendt ungene på skolen kan by på utfordringer. Så lenge hverdagsrutinene får gå sin gang oppfattes de gjerne som uproblematisk. Når det dukker opp noe uforutsett kan det potensielt gå utover kontinuiteten i hverdagen. Dersom ungene blir veldige «umulige» og kommer seg av gårde på skolen senere enn vanlig kan det gå utover treningsøkten. Om en av ungene derimot detter ned trappa, slår seg kraftig og må på sykehus så er det ikke lenger en situasjon en kan håndtere på egenhånd, intellektets kunnskap og handlekraft er ikke lenger tilstrekkelig. Problemer av en slik art setter en midlertidig stopp for hverdagslivets virkelighet (Berger & Luckmann, 2000, s. 44-45).

Aktivitetsvitenskap handler om konkrete handlinger og intensjonen bak selve handlingen. I hverdagen har gjerne flere handlinger blitt repetert over tid og utviklet seg til å bli rutiner og vaner. Vi står opp etter en natts søvn, stiller oss på badet, tar en kopp kaffe og tar bussen til skole, jobb eller en annen planlagt aktivitet. Rutinepregede handlinger kan sies å være automatiserte, hvilket innebærer at vi bruker lite tid og ressurser på å planlegge

og gjennomføre dem. Innen narrativ fortolkning, som handler om meningsdannelse eller å finne mening, kan typiske, hverdagslige gjøremål virke betydningsløse, men dersom vi tar ett skritt tilbake og ser på den større sammenhengen, så er det nettopp slike trivielle aktiviteter som knytter oss mennesker i lag med fundamentale verdier og normer i samfunnet (Alsaker & Josephson, 2017, s. 222-223).

I Stortingsmelding nr. 10 fremmes deltakelse i kulturlivet som en av de fremste arenaene for læring og utvikling. For mennesker, som av ulike grunner risikerer å havne utenfor det ordinære samfunnet, kan kulturelle aktiviteter bidra til at man fortsatt opplever seg inkludert. Videre står det at deltakelse i kulturlivet kan gi hverdagen mening, styrket selvfølelse og høyere livskvalitet (Kulturdepartementet, 2011, s. 7). Det å være med på ulike aktiviteter er en måte å tilhøre samfunnet på (Nordholm, 2018, s. 28).

Berger og Luckmann (2000, s. 43) forklarer hverdagsvirkeligheten som en intersubjektiv verden, en verden som andre også tar del i. Hverdagslivet består av et kontinuerlig samspill med andre mennesker (ibid.). I hverdagen er fysiske møter med andre viktigst, men tilværelsen preges også av avledninger av slike interaksjoner (Berger og Luckmann, 2000, s. 48).

Argentzell, Håkansson og Eklund (2012, s. 52) beskriver aksept og tilhørighet i samfunnet som medvirkende forutsetninger for å oppleve mening i hverdagen. Flere av studieobjektene deres rapporterte imidlertid at de følte seg stigmatisert og ekskludert, både av venner og familiemedlemmer (ibid.). For å motarbeide marginalisering og stigmatiseringsprosesser kreves det selvsagt kunnskap og holdningsendringer hos «mannen i gata», men jeg tror det er vel så viktig å klargjøre at en diagnose kun er en diagnose, også hos helsepersonell.

2.2 Recovery

Recovery, eller bedringsprosesser, er et begrep som benyttes og tolkes på ulike måter. I mange sammenhenger karakteriseres recovery som individuelle og personlige prosesser, i andre kontekster hovedsakelig som sosiale prosesser, og i enkelte miljøer som kliniske forløp med fokus på objektive resultatmål og behandlingseffekter (Borg, Karlsson & Stenhammer, 2013, s. 9-16; Johnson & Wilhelmsen, 2018, s. 32). I dagens recoveryorienterte miljøer anses bedringsprosessen som både personlig og sosial (Borg, Karlsson & Stenhammer, 2013, s. 18). Det handler om at den enkelte kan oppleve at han eller hun lever et meningsfullt liv til tross for de eventuelle begrensningene de psykiske lidelsene måtte medføre (Helsedirektoratet, 2014, s. 31). De ordinære, hverdagslige områdene utmerker seg som gunstige arenaer for recovery. Det er i de alminnelige aktivitetene man kan finne mening og gjenvinne kontroll over egen tilværelse ved støtte av, og i samspill med, andre mennesker (Borg, Karlsson & Stenhammer, 2013, s. 18).

Hensikten med treffstedene er å skape et sosialt og inkluderende fellesskap som byr på hverdagslige aktiviteter (Trondheim Kommune, 2018). Treffstedene har med andre ord stort potensiale for å gi brukerne muligheter for vekst og utvikling. Menneskene som oppsøker treffstedene kan, som tidligere nevnt, komme uten henvisning fra lege eller et vedtak fra en offentlig instans. Allerede på dette nivået kan vedkommende få en annen type hjelp i en kontekst som ikke ligner det typiske ved norsk helsevesen. Vedkommende kommer på egne premisser, uten en merkelapp, uten en diagnose som gir retningslinjer for hvilken behandling eller tilnærming han eller hun «trenger».

Det psykiatriske paradigmet bidrar med de «store tiltakene» i form av medisiner og en rekke evidensbaserte metoder. Disse er selvsagt viktige for at mennesker skal komme seg gjennom kriser og få hjelp til å dempe og håndtere akutte og alvorlige symptomer. Det er imidlertid ofte de «små tingene» som blir trukket frem som virkningsfulle elementer innen recovery. Sett fra brukerperspektivet er det det lille ekstra, subtile gester, og tilsynelatende trivielle ord og handlinger som understøtter deres bedringsprosesser. Det er først og fremst snakk om støtte til å mestre det enkle og alminnelige i hverdagen og selve interaksjonen mellom brukeren og en fagperson (Topor et al., 2018).

Recovery kan forstås som et opprør mot det dominerende psykiatriske paradigmet og mot marginalisering i samfunnet. Ingen diagnose skal definere noen som for «syke» til å kunne leve verdige og meningsfulle liv (Borg & Karlsson, 2018, s. 57, 59)

Felles for forståelsene av hva recovery innebærer er aksept for smerten, opplevelse av håp og tro på fremtiden, samt at man kan finne en ny identitet utenfor vanskene (Johnson & Wilhelmsen, 2018, s. 32).

Et større fokus på menneskerettigheter og brukermedvirkning har bidratt til den økende interessen for recovery. Teorier som empowerment og salutogenese er beslektet med recovery, og har også bidratt med på å bringe recovery frem i dagens lys (Borg, Karlsson & Stenhammer, 2013, s. 9).

Teorien om salutogenese kan gi oss verdifull innsikt i hvordan helse kan forstås og anvendes i psykisk helsearbeid. Verdens Helseorganisasjon definerer helsebegrepet som: «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og svakhet» (Langeland & Vaardal, 2014, s. 6, WHO, 1948). Ifølge denne definisjonen oppnår man med andre ord ikke god helse kun ved å forebygge eller behandle helseplager slik patogenesen henspeiler. Helsen styrkes også ved helsefremmende holdninger og handlinger, i tråd med salutogenesen (Langeland & Vaardal, 2014, s. 6).

Treffstedene i Trondheim kommune jobber i samsvar med en salutogen og recoveryorientert tankegang. Ifølge kommunens nettsider står det at det er en forutsetning for arbeidet ved treffstedene i Trondheim at helsepersonellet tenker at samtlige mennesker har iboende ressurser og muligheter for vekst og utvikling. (Trondheim Kommune, 2018). Lavterskeltilbudet fokuserer på sosial inkludering og aktivisering i form av hverdagslige sysler og blir dermed en arena som kan styrke deres identitet som likestilte og verdifulle medborgere, en motvirkningseffekt på marginalisering av mennesker som sliter med psykiske vansker (Nordholm, 2018, s. 28)

2.3 Begreper og forkortelser

I dette prosjektet beskriver og omtaler jeg flere ulike fritidstilbud, både kommunale lavterskeltilbud innen psykisk helse, samt ideelle og frivillige stiftelser eller organisasjoner. For å verne om deltakerne omtaler jeg kun et fritidstilbud med dets reelle navn, men det er kun fordi det er et landsdekkende tiltak og ikke kan kobles til en eller få plasser i Norge.

2.3.1 Mental helse

Mental helse er den eneste frivillige organisasjonen som her omtales med det faktiske navnet, men det er som allerede nevnt fordi det ikke kan tilknyttes til en spesifikk lokasjon. Mental helse er en frivillig brukerorganisasjon som jobber for forebygging av psykiske helseplager, økt åpenhet og et bedre helsetilbud. Brukere og pårørende bidrar med sin kompetanse ovenfor offentlige myndigheter, fagmiljøer, organisasjoner og enkeltpersoner

(Mental Helse, u.å.). Mental helse deler lokaler med treffstedet og har en aktivitet, kortspill, en gang i uken i lokalene deres.

2.3.2 RIS

RIS er en forkortelse på kategoriseringen av stiftelsen, Rusfri Ideell Stiftelse. Stiftelsen har et eget navn, men dette unnlates for å ikke tilkjennegi lokasjonen til deltakerne. Denne stiftelsen er for mennesker som av ulike grunner har behov for et trygt og inkluderende miljø. Målet er bidra til en positiv utvikling gjennom sosiale, psykiske og fysiske ferdigheter, samt et positivt og rusfritt felleskap.

2.3.3 MUV

MUV er en forkortelse på et kommunalt lavterskeltilbud innen psykisk helse, Møteplass for Unge Voksne, og er for mennesker i alderen 18 til 30 år. Fritidstilbudet bevilges midler på en årlig basis og har en foreløpig avtale om å driftes over en periode på 3 år. MUV er et relativt nytt tilbud og ble startet for å forebygge psykiske helseutfordringer blant unge mennesker.

2.3.4 Mestringsgruppen

Mestringsgruppen er heller ikke omtalt under sitt reelle navn. Gruppen organiseres av en frivillig organisasjon, og er et interessebasert tilbud med fokus på felleskap og mestring.

2.3.5 Sanggruppen

Sanggruppen er òg et generalisert «navn» i denne oppgaven og organiseres av en frivillig organisasjon. Her er sang aktiviteten på programmet og det benyttes for å fokusere på noe annet enn psykiske helseutfordringer. Tilhørighet er også et sentralt aspekt her.

3 Metode

I dette kapitlet vil jeg først presentere min forforståelse, deretter den vitenskapsteoretiske bakgrunnen som metoden i min oppgave bygger videre på. Videre vil jeg gjøre rede for design, utvalg og rekrutteringsprosedyre, datainnsamling, bruk av teknisk utstyr og programvare, samt dataanalyseprosessen, før jeg avslutter med en metoderefleksjon.

3.1 Forforståelse

Forforståelsen danner gjerne utgangspunktet for et forskningsprosjekt. Alle bærer med seg erfaringer og forutsetninger som farger tolkninger underveis. I størst mulig grad bør en forsøke å være bevisst hva en bringer med seg (Malterud, 2017, s. 44). For min del er forforståelsen preget av utdanningen innen sykepleie og arbeidserfaringen fra en psykiatrisk sengepost. Det er nok spesielt sistnevnte jeg bar med meg inn i prosjektet. Det overordnede systemet og til dels de ansattes holdninger gjorde at det ble en del «brannslukningsarbeid» og «svingdørspasienter». Fokuset på de «små», tilsynelatende trivielle tingene som å ha noe meningsfylt å gå til eller gjøre i det daglige forsvant mer eller mindre fra agendaen.

Jeg har vært bevisst min egen forforståelse i denne sammenheng, men det *kan* ha farget tolkninger underveis i intervjuene og i analyseprosessen.

3.2 Vitenskapsteorisk bakgrunn

Gjennom dette prosjektet søker jeg en forståelse av deltakernes *opplevelse* av fritidstilbudenes bidrag i hverdagslivet, og hva det *betyr* for dem. Opplevelsesverdenen til informantene står med andre ord i søkelyset, og det er nødvendig å basere undersøkelsen på kvalitativ empiri (Malterud, 2017, s. 27). En slik tilnærming har filosofiske røtter innen fenomenologisk og hermeneutisk teori (Malterud, 2017, s. 28-29). Det blir dermed underforstått og logisk at mitt vitenskapsteoretiske utgangspunkt er fenomenologien og hermeneutikken.

Fenomenologi har sitt utspring i teorier utarbeidet av Edmund Husserl, og er en samlebetegnelse for flere filosofiske og samfunnsteoretiske metoder (Thornquist, 2018, s. 102). Andre filosofer som har vært med på å videreutvikle fenomenologien til det vi kjenner i dag er Alfred Schutz og Maurice Merleau-Ponty. Schutz har gitt fenomenologien en sosial forankring, mens Merleau-Ponty har tilknyttet kroppen til den menneskelige subjektiviteten (Thornquist, 2018, s. 23, 111).

Fenomenologien, «læren om fenomenene», forsøker å få tak i den umiddelbare dannelsen av mening som forekommer i menneskers individuelle og sosiale erfaringsverden (Haugsgjerd, Jensen, Karlsson & Løkke, 2009, s. 243; Thornquist, 2018, s. 102). Et premiss for fenomenologien er at det er den subjektive opplevelsen som gir verden mening og betydning. Målet er å få en økt forståelse og innsikt av fenomener ut fra hvordan de erfares av hver enkelt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 45). Med opplevelsesverden sikter Husserl til verden slik den viser seg og tolkes i menneskers daglige og mellommenneskelige aktiviteter. Tilværelsen arter seg forskjellig avhengig av hvem som erfarer den, men samtidig deltar og influerer andre mennesker i de daglige opplevelsene. Gjennom å

innhente andre sine perspektiver kan man utfylle og klargjøre kunnskap (Thornquist, 2018, s. 110-112).

Mens fenomenologien forsøker å illustrere hvordan mennesker erfarer fenomener i sin opplevelsesverden, er hermeneutikken opptatt av fortolkningen av mening (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 33). Hermeneutikkbegrepet ble først benyttet på 1600-tallet og baserer seg på tekster fra de greske filosofene Aristoteles og Platon. Fra 1700-tallet ble hermeneutikken formalisert av flere filosofer (Malterud, 2017, s. 28). Wilhelm Dilthey var personen som utviklet hermeneutikken til en vitenskapelig metode innen de humanistiske fagene (Haugsgjerd et al., 2009, s. 241). Hermeneutikk var opprinnelig læren om fortolkning av tekstmateriale, men har utviklet seg til å bli en generell teori om fortolkning og forståelse i bredere forstand. Hermeneutikken er dermed et godt virkemiddel for å bedre forstå hvordan man forstår, og hvordan man tillegger verden mening (Thornquist, 2018, s. 167-169).

Den hermeneutiske sirkelen kan benyttes for å forstå meningssammenhenger, rent praktisk vil det si å sette mindre elementer inn i en større sammenheng. Som isolerte fragmenter vil ikke bestanddelene gi like stor forståelse og innsikt i en situasjon eller forløp som hvis en til stadighet setter informasjonen inn i helhetsbildet og får en bedre og bredere forståelse (Haugsgjerd et al., 2009, s. 242).

3.3 Design

I forbindelse med denne masteroppgaven oppsøker jeg et treffsted som til en viss grad samarbeider med andre lavterskeltilbud, frivillige og ideelle stiftelser. Jeg er først og fremst ute etter å finne ut av hvordan brukerne selv *opplever* eller *erfarer* at treffstedet hjelper dem i hverdagslivet, og hvordan andre lavterskeltilbud, frivillige og ideelle stiftelser eventuelt bidrar eller supplerer til en meningsfull tilværelse. På hvilken måte bidrar sosiale interaksjoner og ulike aktiviteter til mening i hverdagen? For å finne hensiktsmessige svar på forskningsspørsmålene er en kvalitativ tilnærming det optimale valget. Den kvalitative forskningen har en fortolkende tilnærming til empirien (Gudmundsdottir, 2011, s.26-27). Det bygger på at det ikke finnes *en* objektiv realitet, men på at ethvert menneske skaper og konstruerer sin egen sosiale virkelighet, og således gis mening til personlige erfaringer (Jacobsen, 2015, s. 28; Moen, 2011, s. 87). Det er deltakernes refleksjoner og betraktninger, og nyansene mellom disse som er av interesse.

Jeg er ute etter praktisk, håndfast informasjon om tilbudet og hvilke aktiviteter de har, men hovedhensikten er, som nevnt, å finne ut av hvorvidt de kjenner en gunstig effekt av fritidstilbudene og hvilke ringvirkninger det har i hverdagen deres. Her er det tross alt snakk om personlige, subjektive bedringsprosesser hos mennesker, noe tall fra kvantitative undersøkelser ikke kan si noe om (Ekern, 2008, s. 14).

I masteroppgaven vil jeg belyse innholdet i brukernes hverdagsliv både i regi av fritidstilbudet og utenfor, omfanget av de aktivitetene de fyller dagene med, samt den potensielle meningsdannelsen som oppleves gjennom hverdagslige aktiviteter. Gjennom intervju med seks brukere av treffstedet vil jeg forsøke å innhente denne rike kunnskapen. Deltakernes alder er varierende, noe jeg tilstrebet ettersom det kan representere brukerne ved treffsteder, som *er* i alle aldre.

3.4 Utvalg og rekrutteringsprosedyre

Denne studien er gjennomført i en norsk kommune som har ett treffsted innen psykisk helse. For å få frem mest mulig av tilbudet og spekteret i brukergruppen har målsetningen

min vært å rekruttere deltakere med ulike interesser innen fritidstilbudet. Dette innebar at jeg benyttet meg av et *strategisk utvalg*, det vil si en sammensetning av informanter som kan gi den informasjonen som samsvarer best med problemstillingen (Malterud, 2017, s. 58). Samlet sett var det nettopp brukerne av dette treffstedet jeg ønsket å innhente ekspertise fra, da de står i en vanskelig og/eller sårbar situasjon på grunn av psykiske helseutfordringer, sannsynligvis gjennom lange perioder i livet. De står dermed i en unik posisjon til å formidle hva som fungerer og svare på det jeg ønsker å undersøke (Malterud, 2017, s. 57-58).

Først informerte og klarerte jeg prosjektet med lederen ved lavterskeltilbudet. Deretter møtte jeg opp ved treffstedet, hilste på de ansatte og noen av brukerne, og snakket om det forestående prosjektet. Inkluderingskriteriene ble nevnt, kontaktinformasjon og flere informasjonsskriv ble utlevert for de som eventuelt ville sette seg mer inn i prosjektet på egenhånd. Jeg ble værende ved treffstedet i noen timer etter møtet for eventuelle oppfølgings spørsmål.

Inkluderingskriterier for deltakerne i denne studien var:

- Må benytte seg av treffstedet, frekvensen på besøkene spiller ingen rolle.
- Må ha eller ha hatt en tilknytning til et annet lavterskeltilbud (MUV), ideell og/eller frivillig stiftelse.
- Må være over 18 år for å gi sitt samtykke.
- Må være i stand til å forstå hva det innebærer å delta i studien.
- Må være i stand til å ta stilling til om han eller hun ønsker å delta eller ikke².

Jeg fikk hjelp av de ansatte ved treffstedet til å få kontakt med aktuelle deltakere. Interessen for prosjektet syntes å være stor da de første brukerne som ble forespeilet prosjektet svarte ja til å delta. Seks deltakere ble rekruttert i tråd med det strategiske utvalget jeg så for meg, alle var naturligvis brukere av treffstedet, og samtlige var tilknyttet MUV, en ideell og/eller frivillig stiftelse. Det ble lik kjønnsfordeling og en aldersvariasjon på 18 til 70 år.

Bakgrunnen for at jeg oppsøkte treffsted - psykisk helse for rekruttering av deltakere var at jeg ikke ønsket å fokusere på diagnoser og/eller vedtak for noen form for bistand. De har dessuten fokus på funksjon, aktivitet og trivsel i det hverdagslige, som er et område jeg kjenner personlig engasjement for. Noe som videre ble et godt utgangspunkt for å frembringe mer kunnskap om psykisk helse og hverdagslivet.

3.5 Datainnsamling

I dette prosjektet ble det benyttet intervjuer for å innhente empirien. Det ble gjennomført seks individuelle, semi-strukturerte intervju, og hvert intervju varte imellom 45 og 75 minutter. Det å føre en samtale er en fundamental menneskelig kommunikasjonsform. Gjennom interaksjoner kan vi lære andre å kjenne – spørsmål, refleksjoner og svar kan gi kjennskap til deres erfaringer, tanker, følelser og livssituasjon (Hummelvoll, 2012, s. 420-421). Hensikten med et kvalitativt intervju er å søke en forståelse av informantenes

² Personer med alvorlige, psykiske lidelser som potensielt ville hatt en redusert evne til å forstå og gi et informert samtykke ville blitt ekskludert. Det var imidlertid ingen som gjorde dette punktet aktuelt.

perspektiv, løfte frem betydningen av deres opplevelser og erfaringer, forut for en eventuell vitenskapelige hypotese (Gudmundsdottir, 2011, s.72-73; Moen, 2011, s. 87).

Å rettferdiggjøre informanten og vedkommende sin innsats i en intervjustudie stiller krav til forskeren på flere områder. Jeg, i forskerrollen, bærer ansvaret for å presentere kunnskapen med respekt og lojalitet mot hver enkelt deltaker sitt bidrag, men samtidig kan jeg ikke fungere som et talerør for de enkelte deltakerne. Som forsker har jeg en profesjonell forpliktelse til å sammenfatte og gi en overordnet innsikt av funnene (Malterud, 2017, s. 48). Det er vesentlig at deltakerne skal få anledning til å svare med egne ord og beskrivelser, jeg skal ikke styre de i noen retning med ledende spørsmål mot ønskede funn eller en eksisterende forforståelse, men til en viss grad bør jeg selvsagt være i stand til å vise hva slags data jeg ønsker å utforske ellers kan informasjonen bli for generell eller utflytende (Malterud, 2017, s. 42, 134). Utover det praktiske krever det også at jeg har en oppriktig interesse og respekt for temaet jeg forsøker å undersøke, og ikke minst til deltakerne. Fordommer må legges vekk for stille med en åpen holdning som inviterer til nye historier og ny kunnskap (Malterud, 2017, s. 48). Forutsatt at jeg speiler deltakerne med gode og gjennomtenkte spørsmål kan jeg vinne mye på å lytte oppmerksomt, noe jeg mener krever personlig interesse og engasjement. Sammen med en sensitivitet ovenfor deltakeren kan individualintervjuet romme fortrolighet og ro og dermed skape et godt miljø for gode og nyttige historier (Malterud, 2017, s. 69, s. 135).

Som intervjuform stod jeg mellom å bruke individuelle intervjuer og fokusgruppeintervju. Fordelene med fokusgruppeintervju hadde vært tidsaspektet og sannsynligvis belysning av andre aspekter enn det jeg la opp til. For eksempel så ser jeg for meg at selv om jeg som moderator ville styrt aktuell tematikk ville noen brukere berørt forhold jeg selv ikke har tenkt på og dermed satt i gang en ny tankeprosess i de andre deltakerne som muligens hadde resultert i andre funn enn det jeg har kommet frem til. Gruppespillet kunne dessuten frembragt synspunkter som ellers ikke er så lett tilgjengelige (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 180).

Ettersom jeg ønsket å få tak i funksjonen og betydningen av flere ulike fritidstilbud ble individuelle intervjuer vurdert som den mest optimale intervjuformen. Med gruppeintervju ville det blitt utfordrende å holde en hensiktsmessig dialog da kun en eller noen få ville ha benyttet seg av de samme tilbudene og hatt lignende erfaringer. Med individuelle intervjuer kunne jeg lettere la hver enkelt deltaker trekke frem egne opplevelser og refleksjoner relatert til deres erfaringer, og samtidig ha mer kontroll over fremdriften under intervjuet (Tjora, 2017, s. 128).

For å skape en mest mulig avslappet atmosfære rundt intervjuet var det viktig å være bevisst på hvor intervjuene skulle gjennomføres. Lokasjonen for intervjuet bør være på en plass hvor deltakeren føler seg kjent og trygg, særlig når en spør om temaer som lett kan knyttes opp mot såre opplevelser, for eksempel det å føle at man har ingen eller et lite nettverk. Samtidig bør det ha en tilknytning til typen spørsmål som skal stilles (Tjora, 2017, s. 121-122). Her er det hverdagslige aktiviteter og hverdagslivet som berøres og dermed blir det naturlig å velge en lokasjon som gjenspeiler dette. Jeg stilte meg i utgangspunktet åpen for å intervjuer deltakerne der de selv ønsket, men etter dialog med de ansatte ved treffstedet ble vi enige om å kun foreslå treffstedet, i tilfelle noen skulle føle seg ubekvemme eller kjenne på forventninger om måtte invitere meg, en fremmed, inn i deres hjem. Samtidig kjente jeg at jeg hadde mer kontroll på omgivelsene med tanke på støynivå og lydgjengivelse for transkriberingsprosessen når jeg valgte et rom ved treffstedet (Tjora, 2017, s. 122).

3.5.1 Forberedelser før intervjuene

I forkant av hvert intervju ble hovedpunktene fra informasjonsskrivet gjennomgått på nytt. Deltakerne bekreftet å ha forstått informasjonen og gav deretter både muntlig og skriftlig samtykke. Jeg spurte og eksplisitt hver enkelt deltaker om det var i orden for dem at jeg brukte en lydopptaker under intervjuene, noe samtlige gav sitt samtykke til.

Båndopptakeren fikk nye batterier og ble testet i forkant av hvert intervju for å forsikre meg om at utstyret jeg benyttet fungerte som det skulle, samt hvor det var lønnsomt å plassere det for god lydgjengivelse (Malterud, 2017, s. 73, 82).

3.5.2 Intervjuguide

Et kvalitativt intervju kan utarbeides med ulike grader av struktur. Det ene ytterpunktet er et åpent intervju hvor hovedtemaet presenteres gjennom et åpent innledende spørsmål, og eventuelt med et par supplerende spørsmål for å hjelpe deltakeren i gang. Det andre ytterpunktet består i stor utstrekning av fullstendig formulerte spørsmål fastsatt i en spesifikk rekkefølge (Jacobsen, 2015, s. 150-152). Det åpne, minst strukturerte, intervjuet ville sannsynligvis ikke ført til svar og refleksjoner som er rettet mot temaene i masteroppgaven min, ettersom jeg er ute etter relativt spesifikk informasjon. En plan for samtalen, eller en viss grad av struktur på intervjuet vil være hensiktsmessig for å sikre at jeg berører de områdene jeg ønsker å utforske (Malterud, 2017, s. 133; Jacobsen, 2015, s. 150). Samtidig ville en for sterk strukturingsgrad kunne frarøve studien nyttige digresjoner som informantene potensielt kan komme med dersom han eller hun får et friere rom til å snakke åpent om det vedkommende synes er interessant eller relevant for de aktuelle temaene. Det som først kan virke som en avsporing fra emnet kan vise seg å by på ny og verdifull kunnskap (Malterud, 2017, s. 134). Jeg utarbeidet derfor en semistrukturert intervjuguide (se vedlegg 2) i samråd med min veileder.

En av fordelene med en viss struktur i intervjuet er at det muligens blir lettere å sammenligne svarene ettersom alle kildene har respondert på de samme emnene (Malterud, 2017, s. 137). Intervjumetoden er videre inspirert av et fenomenologisk tankesett, som er basert på en beskrivende studie av deltakerens bevissthet og opplevelse av sin livsverden (Malterud, 2017, s. 134).

Kvaliteten på en kvalitativ studie avhenger i stor grad av at det stilles gode spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2015, s.193). Det er derfor en fordel å ha testet ut intervjuguiden i forkant av de reelle intervjuene med deltakerne. Jeg gjennomførte derfor et par prøveintervju, først med samboeren, deretter med en bekjent som selv har hatt erfaring med psykiske helseutfordringer og lavterskeltilbud. Intervjuguiden ble revidert etter første intervju, men ikke etter det andre da det virket å kunne gi gode og relevante svar.

Hensikten med intervjuguiden var å benytte den som en sjekklister gjennom intervjuet for å sikre at deltakerne snakket om alt jeg ønsket å undersøke. Spørsmålene ble av og til omformulert noe under intervjuene for å ikke skape en unaturlig eller kunstig dialog, og rekkefølgen på spørsmålene ble av og til justert avhengig av hva deltakerne selv kom inn på. Ønsket om å bruke intervjuguiden hovedsakelig som sjekklister henspiller på fokuset på å gjøre det enklere, for min del, å stille oppfølgingsspørsmål.

3.6 Teknisk utstyr

Under intervjuene støttet jeg meg til lydopptak. Jeg så for meg at det ble en mer avslappet atmosfære med en lydopptaker, fremfor ved bruk av kamera og filming av situasjonen. Video var for øvrig heller ikke nødvendig med tanke på min studie. Samtidig tror jeg at en

lydopptaker på et vis «skjerper» årvåkenheten min, et filmkamera ville muligens gitt meg en innbilt hvilepute; «alt blir fanget opp på kamera» - slik at jeg glemmer å merke meg og ta hensyn til deltakerens subtile tegn som spesielle tonefall, unnvikende blikkontakt etc. Lydopptak gjorde det også lettere å være oppmerksom og tilstede, dersom jeg ikke hadde støttet meg til teknologien ville jeg vært nødt til å notere ned det aller meste, men da hadde jeg samtidig gått glipp av verdifulle undertoner og nyanser i det deltakeren fortalte. I tillegg vil jeg nok virket utilgjengelig eller overopptatt av studien og funnene som sådan fremfor av deltakeren ettersom samspillet mellom meg og deltakeren ville blitt betraktelig redusert (Malterud, 2017, s. 74).

Jeg anså imidlertid ikke lydopptaket som tilstrekkelig for optimal gjengivelse av den tilførte kunnskapen, derfor benyttet jeg meg i tillegg av notater underveis i intervjuet. I ettertid gav disse notatene verdifull tilleggsinformasjon som virket oppklarende og supplerende til lydopptaket (Malterud, 2017, s. 74).

Lydopptakene ble gjort med en båndopptaker av merket Olympus, og lagt inn i en mappe på egen laptop. Mappen ble kryptert ved hjelp av programvaren DiscCryptor.

3.7 Dataanalyse

Etter flere gjennomlesninger av transkriberingene og innspill fra veileder ble en kvalitativ innholdsanalyse vurdert til å være den best egnede analysemetoden. Innholdsanalysen er egnet når man har en antakelse om at dataen i en intervjustudie kan forenkles og systematiseres i overordnede og relevante kategorier (Jacobsen, 2015, s. 207).

Dataanalysen ble gjort i henhold til Graneheim og Lundman (2004) sin tolkning av hva en kvalitativ innholdsanalyse omfatter. For å en bedre forståelse og innsikt i analysemetoden har jeg supplert med analysebeskrivelser fra artikkelen til Yilmaz, Josephsson, Danermark og Ivarsson (2009).

Variasjoner i datamaterialet ble beskrevet ved å systematisere likheter og ulikheter inn i forskjellige kategorier og temaer. I ethvert datamateriale vil det eksistere både «åpenbart innhold» og «skjult innhold» (Graneheim & Lundman, 2004, s. 106). Jeg har forsøkt å identifisere både det åpenbare og det skjulte, underliggende innholdet i mitt datamateriale med utgangspunkt i den hermeneutiske sirkelen. Kategorier og temaer ble stadig endret og videreutviklet etter hvert som nye innholdsenheter, eller meningsbærende enheter, ble tolket og inngikk i systematiseringen. Tonefall og kroppsspråk har òg delvis inngått i analysen, ord og uttrykk som i utgangspunktet er nøytrale kan for eksempel gi en meningsbærende enhet en positiv eller negativ tolkning.

Første steg i analyseprosessen var å lese gjennom alle transkriberingene flere ganger for å skape et overordnet bilde av materialet. Videre ble meningsbærende enheter forsøkt identifisert ved å markere et meningskifte i dataen. Deretter ble det gjennomført en ny gjennomlesning for å identifisere de meningsbærende enhetene som virket mest relevante. Disse meningsbærende enhetene ble kodet med ulike bokstaver til deltakerne og tall som refererer til hver enkelt meningsbærende enhet. Dette er imidlertid koder jeg bevisst har utelatt for at leseren ikke skal kunne koble sammen flere sitater og forstå hvem som har uttalt hva, noe jeg mener er en aktuell problemstilling dersom de ansatte, eller andre brukere ved treffstedet som kjenner en deltaker godt, leser gjennom masteroppgaven. Videre ble de meningsbærende enhetene kondensert, det vil si forkortet, men med stort fokus på å bevare den opprinnelige meningen. For hver meningsbærende enhet ble en kortfattet underliggende mening formulert for å abstrahere innholdet. På dette stadiet ble

meningsbærende enheter som ikke samsvarte med problemstillingen fjernet. Deretter ble de kondenserte og underliggende meningsenhetene kodet med tekstkoder og satt inn i kategorier og temaer. Kategoriene anses som en kortfattet oppsummering av det åpenbare og skjulte innholdet og tilknyttet studiens hovedfunn. (Graneheim & Lundman, 2004, s. 107-109, Yilmaz et al., 2009, s. 164).

Tabell 1: Eksempler på den trinnvise analyseprosessen

Meningsbærende enhet	Kondensert mening Nærliggende teksten	Kondensert mening Tolkning av underliggende mening	Kode	Kategori	Tema
D. føler seg mye tryggere med å prate med folk som har fagkunnskap. Genuin interesse gjør det artig å fortelle til folk uten fagkunnskap, men fagkunnskapen er veldig viktig for D.	Genuin interesse gjør det artig å fortelle, men det oppleves trygt å snakke med fagpersoner.	Genuin interesse er viktig, men fagkunnskap gir trygghet.	Fagpersoner gir trygghet.	«Trygghet er alt»	Fritidstilbudenes bidrag i hverdagen til brukerne ved et treffsted
Treffstedet gjør at D. kommer seg ut slik at D. ikke bare blir sittende hjemme uten å gjøre noe fornuftig. Det å gå ut uten å ha noe spesielt å skulle gjøre gjør at D. ikke orker eller vil gå ut.	Treffstedet gir en grunn til å komme seg ut fra hjemmet. Aktiviteter uten hensikt gir ingen motivasjon.	Treffstedet gir motivasjon til å komme seg ut. Oppleves meningsfullt.	Treffstedet gir mening som motiverer til aktivisering.	Fritidstilbudenes rolle som en «erstatning» for arbeid	
D. har på grunn av somatisk sykdom fått dårligere syn og kan ikke kjøre bil når det er mørkt. Kan derfor ikke komme seg til kveldsaktiviteter på vinterstid.	Et svekket syn gjør bilkjøring utelukket når det er mørkt og på vinterstid hindrer dette tilgangen på aktiviteter.	Somatiske forhold begrenser hvilke aktiviteter som er aktuelle.	Praktiske utfordringer på grunn av sykdom.	Praktiske utfordringer	Praktiske og organisatoriske implikasjoner.

3.8 Metoderefleksjon

Å vende et kritisk blikk mot valgte metoder og være åpen om eventuelle svakheter er vesentlig med tanke på gyldigheten og påliteligheten ved studiet og resultatene (Jacobsen, 2015, s. 227-228). Jeg vil derfor videre gjennomgå metodiske svakheter og styrker i denne studien.

3.8.1 Design

En kvalitativ tilnærming gjør det mulig å få frem en dypere forståelse av temaet som undersøkes, fremfor en anskaffelse av en bredere oversikt, noe jeg anser som hensiktsmessig for denne studien. Undersøkelsen kunne blitt utformet som en kvantitativ

studie, men da hadde jeg kun fått kjennskap til de overordnende funksjonene til de ulike fritidstilbudene. En kvantitativ undersøkelse av ulike fritidstilbuds bidrag i hverdagslivet til brukerne ved et treffsted ville sannsynligvis basert seg på forhåndsstrukturerte spørreundersøkelser med fastsatte svaralternativer (Bland, 2015, s. 21-23; Tjora, 2017, s. 114). Med en slik tilnærming ville trolig verdifulle nyanser og betraktninger fra informantene gå tapt. I kvalitative studier styres temaet av forskeren, men samtidig står deltakerne fritt til å komme med verdifull informasjon som forskeren selv ikke hadde tenkt på. Som nevnt innledningsvis i oppgaven finnes det allerede en del kunnskap og forskning om hverdagslivet og hverdagsaktiviteter, om psykiske helseutfordringer, samt noe om hvilken betydning treffsteder innen psykisk helse har for hverdagslivet til brukerne. Jeg har derimot ikke funnet tilsvarende studier på hvordan kombinasjonen av treffsted og andre frivillige og/eller ideelle stiftelser utfyller meningsdannelsen i hverdagen til brukerne. Det er med andre ord begrenset med kunnskap om dette og slik sett kan beskrivelser av subjektive opplevelser gi gode kunnskapstilskudd til feltet (Tjora, 2017, s. 114).

3.8.2 Utvalg og utvalgsprosess

Ingen kvalitative studier er bedre enn de dataene metoden klarer å frembringe og her er kildene, det vil si deltakerne avgjørende (Jacobsen, 2015, s. 229). Jeg fikk god hjelp til å rekruttere deltakerne av mellommenn, dvs. de ansatte ved treffstedet, og dette sparte meg sannsynligvis for mye tid og arbeid. Kristensen og Ravn (2015, s. 731) erfarer også størst deltakeroppslutning til kvalitative intervju når de benytter velfungerende mellommenn. Samtidig beskriver de utfordringer med begrenset overenstemmelse med de fastsatte inklusjonskriteriene. Mellommennene sin personlige mening ekskluderte for eksempel personer de selv vurderte som lite snakkesalige, og etter deres skjønn, dermed uegnet for et intervju (Kristensen & Ravn, 2015, s. 731-732). Mellommenn får med andre ord stor påvirkning på materialet, de identifiserer hvem som er aktuelle for intervju og hvem som ekskluderes og dermed ikke blir hørt, følgelig blir prosjektets kunnskapssammenstilling også farget av mellommennenes vurderinger, selv om disse er gjort etter de beste intensjoner. Ettersom mellommennene ofte står langt nærmere de potensielle deltakerne enn det forskeren gjør så står de i en posisjon hvor de kan komme til å overtale personer til å bli med, i noen tilfeller kan de også benytte deres autoritet til å presse i gang en deltakelse (Kristensen & Ravn, 2015, s. 732; Tyldum, 2015, s. 203).

I teorien *kan* bruken av mellommenn ha påvirket resultatene og studien som sådan. Dersom de ansatte for eksempel har fått tak i de brukerne som de vet er mest positive til treffstedets rolle og funksjon kan det gi et urealistisk bilde av treffstedet, samtidig som de frivillige og ideelle aktørene kunne fått færre omtalelser enn hvis noen andre deltakere hadde blitt rekruttert. Bias i datamaterialet kunne imidlertid også blitt en utfordring dersom jeg selv hadde stått for rekrutteringsprosessen. Jeg hadde antakeligvis kun eller hovedsakelig fått rekruttert mennesker som har tanker og meninger de ønsker å dele, det kan være gjeldende både for de som er spesielt misfornøyde eller veldig tilfreds med tilbudet. Det å få tak i de kildene som besitter den *mest* relevante og objektive informasjonen er imidlertid en vanlig utfordring i kvalitative studier (Jacobsen, 2015, s. 229).

Det er vanskelig å vite hvorvidt jeg faktisk har slike bias, eller skjevheter, i datamaterialet mitt, men sett fra mitt perspektiv så fikk jeg intervjuet mennesker med gode og verdifulle refleksjoner og innspill. Det var heller ingen som var utelukkende positive til alle aspekter ved treffstedtilbudet. Jeg opplevde også variasjon i hvor utadvendte og «pratesalige» deltakerne var, noe jeg mener underbygger de som gode intervjupersoner for dette studiet.

Når jeg definerte inklusjonskriteriene var hensikten å få tak i mennesker som har eller har hatt en tilknytning til flere fritidstilbud, utover treffstedet. Dette var essensielt for å belyse hvordan de andre aktørene utfyller tilbudet, og hvordan kombinasjonen av treffstedet og de frivillige og/eller de ideelle fortøner seg i brukernes hverdag. For dette studiet blir dermed informasjonsstyrke et viktigere kriterium enn et representativt utvalg (Malterud, 2017, s. 58). Den eksterne gyldigheten, eller overførbarheten, fra kvalitative studier er begrenset. Et lite utvalg trukket ut for et spesielt formål kan ikke påstås å være representativt for en større populasjon (Jacobsen, 2015, s. 237). Kunnskapen om de ulike fritidstilbudene sitt bidrag i hverdagen til brukerne gir likevel verdifull informasjon som kan trekkes inn i andre sammenhenger. Resultatene kan brukes til å sammenligne og trekke paralleller i andre lavterskeltilbud og legges til grunn når tjenestene skal videreutvikles.

3.8.3 Intervju

Utprøvingen av intervjuguiden kunne blitt gjennomført på en annen måte. Jeg rådførte meg med veileder, men det kunne nok vært en fordel å gjennomføre et pilotintervju med han for å få konkrete tilbakemeldinger på hva jeg bør tenke på i intervjusammenheng. Jeg mener imidlertid at min bekjente «prøvekanin» gav meg en god erfaring og anvendelige tilbakemeldinger på hvordan jeg formulerte meg. Det at jeg kun prøvointervjuet personer jeg kjenner personlig kan imidlertid innebære at jeg fikk «innpakkede» tilbakemeldinger eller en respons som bærer preg av forventninger.

3.8.4 Transkribering

Gjennom transkriberingen av intervjuene kjente jeg flere ganger på hvordan skriftspråket kan bli utilstrekkelig for å gi en korrekt gjengivelse av det jeg oppfattet under intervjuene, både med tanke på innholdet i de verbale ordene, men òg hvordan ordene ble uttrykt. Nøling, toneleie, ansiktsmimikk og øvrig kroppsspråk gav mange antydninger og farger språket med nyanser det er vanskelig eller umulig å gjengi på papiret, selv med utfyllende kommentarer og bemerkninger. Her er det uten tvil mening som ikke har kommet frem i resultatene og som dessverre ble tapt i denne sammenheng. Jeg ser imidlertid ikke for meg at det er snakk om store poeng og meningssammenhenger som har forsvunnet, men mindre nyanser eller undertoner.

3.8.5 Analyse og resultater

Det som presenteres i denne studien synes å være gjenkjennelig og anvendelig i flere sammenhenger. Resultatene som beskrives er allmenne, universelle behov som alle mennesker har (Haugsgjerd et al., 2009, s. 255-256) og bemerker hva som må til for at mennesker med psykiske helseutfordringer skal oppleve en meningsfull hverdag.

Jeg har beskrevet fremgangsmetodene i studien trinnvis og nøyaktig for å sikre en *transparens*, tilsvarende har jeg gjort under presentasjonene av resultatene, slik at andre kan få innsyn i hele min arbeidsprosess og vurdere hvorvidt krav og retningslinjer har blitt fulgt (Malterud, 2017, s. 36). Kravet om transparens er et av de viktigste som stilles til forskningsfeltet i dag. Et studieprosjekt sin pålitelighet og gyldighet reflekterer kvaliteten på metodikken isolert sett og i lys av problemstillingen, mens transparensen omhandler hvor synlig disse metodevalgene er (Tjora, 2017, s. 248).

Det jeg imidlertid har valgt å «holde skjult» er kodingen av sitatene, og det er som nevnt utelatt for at leseren ikke skal kunne koble sammen flere sitater og forstå hvem som har uttalt hva. Ut ifra innholdet i enkelte sitater vurderte jeg risikoen som for stor med tanke på muligheten for å kunne identifisere én deltaker dersom de ansatte, eller andre brukere

ved treffstedet som kjenner en deltaker godt, leser denne masteroppgaven. Jeg kommer tilbake til dette i kapittelet om etikk.

I analysearbeidet er det viktig å huske på at man ikke skal være et talerør for noen enkeltindivider, man skal heller ikke overtolke dataene man sitter på. En må finne en balanse.

Opprinnelig, før gjennomføringen av intervjuene, planla jeg å benytte meg av narrativ analyse. Dette fordi jeg så for meg at resultatene skulle få et fortellende preg (Olesen, 2016, s. 84). Etter flere gjennomganger av datamaterialet virket beskrivelsene for detaljfattige til at narrativ analyse var hensiktsmessig. Innen narrativ analyse trenger det ikke å være lange fortellinger om livshistorier, men vel så mye om små beretninger som omhandler tilsynelatende trivielle forhold (Thomsen, Bo & Christensen, 2016, s. 24). Kravet er imidlertid at utsagnet må bestå av mer enn en enkelt replikk (Olesen, 2016, s. 91). I materialet mitt var det naturligvis enkelte separate aspekter som inneholdt nok informasjon slik at narrativ analyse kunne blitt funksjonelt, men ikke optimalt. Datamaterialet hadde imidlertid et bredt spekter av «innholdsenheter» og sammen ble jeg og min veileder enige om å gjennomføre en innholdsanalyse.

4 Etiske overveielser

De fleste mennesker har og får utviklet et moralsk kompass opp gjennom oppveksten. Mange har nok hørt om den gyldne leveregelen eller gjensidighetsprinsippet: Du skal gjøre mot andre som du vil at andre skal gjøre mot deg. Denne (forhåpentligvis) allmenne tankegangen er i aller høyeste grad gjeldende innen forskning som involverer datainnsamling fra mennesker, men her kreves det mer systematiske og gjennomtenkte moralske vurderinger – nærmere bestemt etiske overveielser. Det er et fundamentalt krav å overholde retningslinjer og normer som skal sikre deres grunnleggende integritet og menneskelighet (Oliver, 2010, s. 12-13; Tranøy, 2005, s. 18).

For at et helsefaglig forskningsprosjekt skal vurderes som forsvarlig er det i hovedsak to premisser som må imøtekommes; en vitenskapelig og etisk minimumsstandard. Det er imidlertid ikke et klart og tydelig skille mellom disse, dersom forskeren ikke anskaffer seg tilstrekkelig kunnskap om eksisterende teori på temaet og setter seg inn i metoden vedkommende skal benytte så er det å anses som uetisk forskning (Ruyter, Førde & Solbakk, 2014, s. 237-238). Forskningsdeltakerne sitt bidrag får slik mindre betydning og nytte på grunn av manglende forkunnskap hos den ansvarlige for prosjektet. Tiden og opplysningene fra deltakerne blir ikke anerkjent, potensialet i den tilførte kunnskapen kan gå tapt eller bli svært overflattisk. Dersom de etiske overveielserne blir oversett kan man heller ikke påstå at prosjektet er av en god vitenskapelig kvalitet. For eksempel er forskningsfusking, bruk av en utilstrekkelig eller uegnet metode, tilbakeholdelse av materiale som utfordrer egen forskning uetisk og ødelegger både studiens troverdighet og pålitelighet (Ruyter et al., 2014, s. 246-251).

For å beskytte og verne om de menneskene som involveres i forskningsprosjekter er det tre sentrale krav som må oppfylles for å drive etisk forsvarlig forskning; konfidensialitet, frivillig informert samtykke og skåne deltakere for unødvendige belastninger og skade (Alver, 2015; Malterud, 2017, s. 211). Det finnes unntak, avhengig av forskningens art, men disse går jeg ikke nærmere inn på i denne oppgaven. Isolert sett oppfylder ikke disse aspektene vilkårene for forskning på mennesker, men de må være ivaretatt sammen med flere andre forhold gjennom hele forskningsprosessen (Fossheim, 2015a).

4.1 Konfidensialitet

Gjennom forskningsprosessen skal personidentifiserende opplysninger og andre data som deltakeren meddeler respekteres og ivaretas på en sikker måte. Dersom uvedkommende får tilgang på dette materialet kan opplysningene bli misbrukt, det kan dessuten oppleves både ubehagelig og belastende dersom sensitive opplysninger kommer på avveie. Forskningen som et eget felt kan også bli svekket dersom brudd på konfidensialiteten finner sted, den taper både troverdighet og tillit. Materialet skal i hovedsak anonymiseres, dette omfatter spesifikke kjennetegn, men gjelder også vagere karakteristikker eller hendelser dersom disse skiller seg ut i enkelte sammenhenger (Fossheim, 2015b).

I mitt masterprosjekt benytter jeg lydopptak i datainnsamlingen. Her blir det liggende store mengder data og jeg må være svært påpasselig med at det ikke havner i feil hender. Lydfilene ble som nevnt i metodekapittelet lagret på min private laptop og kryptert umiddelbart. Med en gang prosjektet er godkjent fra NTNU sin side så er det mitt ansvar

å slette opptakene. Stedsnavn og personnavn ble anonymisert under transkripsjonsprosessen, og personidentifiserende opplysninger har blitt grovkategorisert.

Å overholde konfidensialiteten handler også om å identifisere og skille mellom relevante opplysninger for studien og mer sideliggende betroelser. Dersom deltakeren føler seg bekvem kan vedkommende «snakke seg bort fra temaet» og komme med andre opplysninger som først og fremst er rettet mot forskeren som person og ikke studiet, når slikt kommer frem bør innholdet forbli mellom kun forskeren og deltakeren. Vedkommende selv kan, selvsagt, også poengtere hva han eller hun mener ikke skal inngå i forskningsprosjektet og må imøtekommes på dette (Øye, Sørensen & Glasdam, 2015, s. 4).

Metodisk sett kan det av og til være nødvendig å nedjustere enkelte vitenskapelige standarder for å ivareta konfidensialiteten, slik jeg gjorde når jeg unnlot å synliggjøre kodene på sitatene til deltakerne, selv om det går på bekostning av idealet om etterprøvbarehet. Vernet om sårbare grupper eller enkeltstående individer går, i de aller fleste tilfeller, foran vitenskapelige idealer. Resultatene kan derfor av nødvendighet bli modifisert (Fossheim, 2015b).

Det er mange aspekter som skal være vurdert for at forskning skal anses som etisk forsvarlig. Regional etisk komite (REK) er hjemlet i både helseforskningsloven og forskningsetikkloven og skal på forhånd godkjenne medisinske og helsefaglige forskningsprosjekter (Malterud, 2017, s. 218). Vedrørende mitt prosjekt var jeg i tvil om det havnet i kategorien helsefaglig eller medisinsk, i samråd med veileder sendte jeg derfor inn et fremleggingsvurderingsskjema som konkluderte at undersøkelsen min verken er medisinsk eller helsefaglig i denne sammenheng. Noen videre godkjenning ble derfor ikke nødvendig (se vedlegg 3).

NSD har òg gitt sin tilbakemelding og godkjenning på prosjektet og vurderingen er at behandlingen av personopplysninger i prosjektet er i samsvar med personvernlovgivningen.

4.2 Frivillig informert samtykke

Det at samtykke skal være *fritt* eller *frivillig* innebærer at det individet som blir forsket på ikke kan tvinges eller presses til å bli med i undersøkelsen. Vedkommende kan heller ikke presses eller overtales til å forbli i prosjektet dersom hun eller han vil avbryte sin deltakelse (Fossheim, 2015a). Følgelig har deltakeren rett til å være informert, det vil si at vedkommende har rett på å få vite tilstrekkelig om studiet og derav vurdere om vedkommende vil bidra med sin kompetanse eller ikke. I denne sammenheng er det vesentlig å utgi informasjon om hvordan datainnsamlingen kommer til å foregå og hvordan empirien blir behandlet slik at det går greit å takke nei uten å havne i en ubehagelig situasjon (Malterud, 2017, s. 214). Studiets formål, eventuelle forventede resultater, potensielle konsekvenser av deltakelse og prosedyrer med tanke på datalagring og hvem som har tilgang på dette er temaer som er av særlig relevans for at samtykket skal kunne kvalifiseres som informert (Lincoln, 2009, s. 152; Malterud, 2017, s. 215).

Tyldum (2012, s. 200) argumenterer imidlertid for at det er naivt å tenke at man aldri bruker noen form for direkte eller indirekte press på deltakerne, ettersom press er vel så subjektivt som objektivt og forekommer i flere former – alt fra mild overtalelse til ren tvang. Selv med edle hensikter kan press utøves for å fremme deltakelse forekomme.

4.3 Ikke-skade prinsippet

I kvalitative intervjustudier har man ofte en personlig tilnærming til datainnsamlingen. I kraft av rollen min som forsker ved treffstedet kjente jeg på følelsen av å motta respekt og tillit jeg ikke nødvendigvis jobbet spesielt hardt eller aktivt for å opparbeide meg. Jeg stod i en posisjon hvor jeg kunne spørre eller lede inn på temaer som kunne oppfattes som private og/eller såre, og de potensielle ringvirkningene av dette og studiesituasjonen som sådan kan være vanskelig å forutsi (Malterud, 2017, s. 211; Tyldum, 2012, s. 204). Det å berøre ømfintlige temaer kan vekke reaksjoner, særlig dersom det er første gang vedkommende får åpnet seg om emnet (Tyldum, s. 2012, s. 206). Med tanke på min studie og den hverdagslige tematikken forventet jeg ingen sterke reaksjoner, men jeg var bevisst på at det ikke er farlig å snakke om noe som vekker reaksjoner der og da så lenge det blir vurdert og håndtert med skjønn.

Flere av deltakerne takket for at jeg ville intervju dem og høre på hva de hadde å fortelle. Spørsmål om temaer som kan være ømfintlige kan gi en god opplevelse og følelse av å kjenne seg sett og verdsatt som et voksent og myndig menneske (Ekern, 2008, s.15).

4.4 Refleksivitet

Forskningsmetoder henger tett sammen med forskningsetikk og profesjonell utøvelse. Innen kvalitative studier er forskningsprosessen dynamisk og krever en refleksivitet hos forskeren (Hem, Heggen & Ruyter, 2007, s. 51). Dette krever at jeg som forsker både har en vilje og en evne til å distansere meg fra ulike situasjoner og vurdere, på godt og vondt, hvordan jeg selv fremstår og påvirker den gitte konteksten. Et tilstrekkelig bakteppe med etiske teorier vil i tillegg styrke evnen til å fortolke og vurdere egen rolle og hvilke moralske holdninger en selv påvirker situasjonen med (Magelssen & Pedersen, 2017, s. 36). Videre må jeg kunne skifte mellom rollen som forsker *i* situasjonen og som aktør *utenfor* situasjonen. Slike posisjoner kalles gjerne *metaposisjoner* og er en premiss, samt et virkemiddel, for refleksivitet i forskningsprosessen (Malterud, 2017, s. 19, 157).

På et mer overordnet nivå har alle som jobber med forskning og kvalitetssikring et etisk ansvar for å engasjere seg og videreformidle verdifulle og nyttige funn (Steen-Johnsen & Enjolras, 2015, s. 136-137). Dersom man ikke har noen strategier for å videreformidle og faktisk la den nye kunnskapen som deltakerne har bidratt med komme til nytte så er arbeidet uetisk på alle nivåer (Lincoln, 2009, s. 155). Det at forskning blir publisert er vel og bra, men har liten praktisk verdi dersom de som jobber i feltet ikke får tilgang på denne kunnskapen.

4.5 Begrepsbruk

Ordbruket forskeren bruker ovenfor deltakerne og i rapporten eller den publiserte artikkelen vil kunne si noe om menneskesynet vedkommende har. I denne sammenheng er det viktig at forskeren ser på deltakerne som likeverdige mennesker med helt alminnelige behov, de er ikke «menneskelige diagnoser», ei heller har de behov utover som det gjennomsnittlige mennesket har. De er mennesker som lever *med* psykiske helseutfordringer (Topor et al., 2017). Det kan også argumenteres for at begrepene som mange/noen har negative assosiasjoner til kun brukes for å formidle noe det er vanskelig å finne tilstrekkelig beskrivende synonymmer til. Personlig bruker jeg begrepet «bruker» flere ganger, men med det mener jeg kun å få frem hvem jeg snakker om i gitte kontekster. Jeg forstår at det kan være et problematisk begrep som virker reduserende på individer. Alternativt kunne jeg selvsagt skrevet «en person som bruker» eller noe lignende, men

når det blir mange setninger som skal formidle slikt blir det skriftlige språket unaturlig og tungt å lese.

Andre begreper det kan være enda vanskeligere å finne dekkende synonymer til er informant, respondent, deltaker og lignende. Dersom jeg konsekvent bruker for eksempel ordet respondent kan det antyde at gruppen jeg intervjuet inntok en passiv rolle og kun svarte når jeg stilte spørsmål, slik sett kan det også tolkes som om jeg tar en større andel av æren for de funnene jeg kommer frem til. Deltaker, som er begrepet jeg stort sett bruker i denne oppgaven, henspiller på en mer aktiv rolle. Dermed får deltakerne en større anseelse gjennom språkbruket mitt, men er det riktig å referere til de intervjuede som deltakere dersom jeg har satt dem i en typisk respondent rolle? Ettersom jeg har benyttet et semi-strukturert intervju og latt deltakerne svare relativt fritt innen disse rammene mener jeg det kan forsvares å bruke begrepet deltaker i denne sammenheng.

5 Resultater

Resultatene av studien presenteres i dette kapittelet, strukturert etter tema og kategorier som ble funnet i dataanalysen. Resultater viste mangfoldige og bredspektrede nyanser av både nytteverdi og «mangler».

5.1 Fritidstilbudenes bidrag i hverdagen til brukerne ved et treffsted

Første overordnede tema omhandler hvordan brukerne opplever at de ulike fritidstilbudene bidrar i hverdagen deres.

5.1.1 Fritidstilbudets rolle som en «erstatning» for arbeid

Deltakerne i denne studien er i ulike livssituasjoner og står i ulike posisjoner med tanke på arbeid. Noen er i dag arbeidsaktive i deltidsjobb, enkelte har nylig stått i jobb, mens andre igjen har gått uten jobb over en lengre periode og/eller har fått innvilget uføretrygd. Derav tyder enkelte utsagn på at treffstedet i varierende grad fungerer som en slags erstatning for tradisjonelt, lønnet arbeid, eller som et sentralt supplement i hverdagen til de som har en jobb.

Det er naturligvis ulike grunner til at deltakerne uten jobb, ikke kan være arbeidstakere. Somatiske plager er hinderet i enkelte tilfeller, og psykiske helseutfordringer er en begrensning hos andre. For noen av deltakerne handler det rett og slett om at det, i øyeblikket, ikke finnes aktuelle jobber tilgjengelig.

«... har hatt arbeidspraksis og jobbet, men kontrakten gikk ut relativt nylig».

«Kan først og fremst ikke jobbe ... for at jeg var ute for en arbeidsulykke og fikk hjerneblødning ... og etter det har jeg konstant hodepine.»

Etter mye frem og tilbake med ulike jobber og store helseproblemer ble en deltaker anbefalt treffstedet av samboeren sin.

«Samboeren min. Ja, han/hun begynte å gå her tidligere. Og da sa han/hun at det var sånn ... «nei, det var så koselig og de sier at du må få med deg partneren din òg». Og da ble jeg ... begynte jeg her.»

Noen av deltakerne har akseptert at de ikke kan jobbe i nærmeste fremtid, og andre har slått seg til ro med at hverdagen uten jobb sannsynligvis blir av en mer varig karakter. Samtidig har de funnet andre måter å bidra på, og her fremstår treffstedet som en uvurderlig plass for å oppfylle behovet for å være til nytte. En deltaker snakker om et eksempel på hvordan vedkommende får være til hjelp ved treffstedet.

«Prøver å bidra der en kan da. Ser jeg ... varer kommer om tirsdager ... da hjelper jeg til med å hive ut papiret og hjelper til med å lempe litt og sånne ting da ... bare sånn ... gjøre litt sånn ekstra det ... det gir deg bare en god følelse.. og at du ser det da. Det er viktig da. At du kan gjøre noe.»

En annen deltaker snakker tydelig om behovet for å ha en rolle som bidragsyter ved treffstedet.

«... men jeg mååå komme meg hit til treffstedet da, det må jeg gjøre ... og få lov til å hjelpe til litt og være litt sånn vaktmester».

For andre er savnet etter jobb mer uttalt og treffstedet anses ikke som en fullverdig erstatning for selvstendigheten og det sosiale felleskapet ved å være i jobb, men det fremkommer likevel at når man først befinner seg i en situasjon hvor en er uten arbeid så er treffstedet et godt og verdsatt substitutt. Arbeid oppleves som en forpliktelse som en må stå opp for og komme seg tidsnok til, uten dette kan det være lettere å ligge lengre i sengen og gradvis snu litt på døgnet og havne i en ond sirkel. Enkelte aktiviteter ved treffstedet gjør at en må komme seg dit innen et visst klokkeslett dersom en vil være med, men utover det føles treffstedtilbudet for fleksibelt til at det skal kunne gi den samme tidsstrukturen som en jobb gir.

«Jeg må jo være på jobb til den og den tiden. Her er det litt mer sånn ... litt mer glidende ... jeg trenger ikke å være her ... Eneste kjentmannsturene så kjører de i ti ... klokken ti så da må du jo være her hvis du skal være med på det. Og gåturene er vel halv tolv ... så den er jo ... men ellers så er det jo litt sånn ...»

«Men jeg har tenkt å jobbe meg ut av uføret igjen da. Etter hvert da, når jeg blir sterk nok til det.»

Treffstedet er viktig og gir noe å gjøre eller et sted å oppholde seg når det ikke foregår andre ting med familie, voksenopplæring, møter og lignende. Og ikke minst, så gir det noe å snakke om, en følelse av å ha gjort noe på lik linje med andre.

«Men de dagene jeg ikke har noe da så prøver jeg å dra hit da. Sitte å snakke og drikke kaffe og slappe av.»

«Treffstedet gjør at jeg kommer meg jo ut ... noen ganger kjenner du deg kanskje ... sittet litt mye hjemme og så gidder du ikke å komme deg litt ut ... for å bare dra ut uten å gjøre noe. Det er litt kjedelig å gå ut på butikkene og bare kikke uten å skulle kjøpe noe eller ha noe.»

«Det at jeg kan ... har mulighet til å være her ... partneren min drar på arbeid og ungene mine drar på skole og så er det bare sånn godt når vi skal sitte og spise middag så er det godt at jeg kan si at jeg har vært på treffstedet. Jeg har gjort noe jeg også.»

En deltaker trekker frem hvor ubehagelig det kan være å ikke kunne stå i jobb og dermed havne utenfor normen i samfunnet. Treffstedet gir vedkommende et sted å gå til når mange andre går på jobb. Videre er treffstedets julebord et viktig inkluderende arrangement, når andre snakker om at de skal med jobben på julebord så kan deltakeren si det samme.

«Og det er litt sånn.. før jul så er det sånn snakk om «ja, jeg skal på julebord igjen med jobben» og «jeg skal på julebord gjennom ...». Hvis du ikke har noe da ... hvis du er her da så kan du si «jeg skal på julebord da og da». Bare sånne ting ...»

«Og så det er ordentlig mat ... det er ribbe og ... ordentlig julemat.»

Treffstedet viste seg imidlertid ikke som den eneste arenaen som kompenserer for det å stå uten jobb. Flere av deltakerne virker engasjerte og har påtatt seg lederverv i frivillige organisasjoner og snakker om at de, i perioder, bruker en del tid på dette og at det oppleves som noe betydningsfullt. En deltaker forteller om at det føles godt å kjenne at vedkommende kan bidra med noe i viktige møter som holdes i forbindelse med sitt lederverv.

«Jeg tenker at det ... det at du føler at du kan gjøre noe, at du er nyttig. Det er det som er veldig viktig synes jeg, eller for meg i alle fall da. At noen har bruk for meg ...»

En annen deltaker snakker om

«Så nå skal jeg nå bruke mye tid på å finne på aktiviteter da ... som ungdommen kan ha nytte av da ... Jeg er kanskje en liten ildsjel ...»

Som engasjert i frivillige organisasjoner kan man bidra på flere måter enn kun i møter. En av deltakerne er jevnlig med som frivillig under ekskursjoner for ungdom som lever med psykiske helseutfordringer. Her kan vedkommende bidra stort for ungdommens totale opplevelse.

«Det er litt det samholdet og se forandringen fra de som er med, fra når de kommer til de drar. Det er mange du ser så forandring bare fra de kommer til de drar. Det er litt det samholdet og ...»

5.1.2 Likeverdig deltaker i et fellesskap

Det sosiale fellesskapet og følelsen av tilhørighet var det temaet deltakerne snakket mest om under intervjuene. De fleste deltakerne har familie, men ikke alle bor sammen med dem. Enkelte har heller ikke muligheten til å treffe familien ofte på grunn av geografisk avstand. Før deltakerne hadde etablert kontakt med treffstedet og andre fritidstilbud var det øvrige sosiale nettverket også variabelt, noen opplevde å ha ingen eller få venner mens andre erfarte å ha en god omgangskrets.

«Etter flere nære dødsfall ... trakk jeg meg vel kanskje litte granne tilbake ... egentlig. Jeg trives øg i mitt eget selskap. Jeg har ikke behov for at det skal være tykt av folk meg rundt meg hele tiden. Men det der synes familien var veldig rart ... Så fikk jeg informasjon om treffstedet via DPS. For å få et nettverk da.»

«Det er en ... noen i mental helse som jeg har litt kontakt med sånn utenom ... Så har jeg jo litt nettverk rundt om i landet gjennom mental helse da.»

«Hverdagen har blitt hektisk da. I forhold til før ... for jeg var litt i isolert i hverdagen da.»

«Det er jo ikke så mange igjen etter ... livet mitt, men noen har du jo som bestandig har vært der, uansett.»

Flere av deltakerne snakker varmt om de ansatte ved treffstedet, fordi de tar godt vare på alle sammen.

«Det spiller en stor rolle, for de som arbeider her ... for de tar så godt imot en, uansett hvem det er.»

«Treffstedet er en kjempeplass, og som jobber her, de er jo ... bare sånne personer som du ... blir bare glad i. Så all ære til dem ... Og de gjør det beste for alle brukerne her.»

Noen av deltakerne snakker om at de er tilstede på enkelte aktiviteter, men at de primært er der for det sosiale aspektet.

«Jeg har vært med på noen håndarbeidsaktiviteter da ... men jeg sitter vel litt bare for å ... sitter der egentlig for å være sosial jeg da.»

«Vi har kortspilling om mandagene, da som regel amerikaner og bare sitte og prate. Men ... det ... jeg er ikke så ivrig på amerikaner da, det spillet ... Jeg er med hvis det er for lite. Det er mest det sosiale der ...»

En deltaker setter pris på aldersvariasjonene ved både MUV og treffstedet, men liker samtidig MUV på grunn av målgruppen sin alder og samholdet det gir med jevnaldrende.

«Jeg pleier å være på MUV hver gang hvis jeg ikke har noen andre ting planlagt. Liker at det er litt mer ungdomspreg. Det er som regel litt mer fastere gjeng som er på MUV. Her er ... legges opp litt mer generelt sånn sett, selv om det er jo en del ungdommer innom.»

Det er flere som trekker frem betydningen av at noen legger merke til at man ikke har møtt opp ved treffstedet på en stund, og ikke minst får høre at de er savnet. Da får man muligheten til å kjenne at man betyr noe og er en viktig del av felleskapet.

«Det er jo sånn at hvis jeg blir borte noen dager vet du, så sender de melding. «Hei, det er meg, jeg savner deg. Håper du kommer snart.» Og det ... nei, det betyr mye for meg ja.»

«Så det er veldig positivt å komme hit. Hvis jeg ikke kommer ... så er det spørsmål det er mange som kan finne på å spørre. Så det ... det er jo artig å høre.»

Samhørighet oppleves som noe helt essensielt og flere av deltakerne oppsøker treffstedet ofte for å treffe den trivelige gjengen ved treffstedet. Tilhørigheten ved treffstedet og RIS beskrives av en deltaker som lyspunktet i vedkommende sin hverdag.

«Så jeg har gått her, som regel hver ... hver dag egentlig. Her har man jo muligheten til å treffe venner ...»

«Hadde det ikke vært treffstedet så vet jeg ikke. Hva skulle man gjort om dagene? Det tror jeg hadde blitt vanskeligere. Da tror jeg det hadde blitt mye inne sitting for å si det sånn. Treffstedet, ikke sant, komme til frokosten og komme til det blide folket, da ... det blir jo en gjeng, skulle jeg til å si, som møtes ...»

«Det er en veldig sånn god gjeng her da Jeg tenker jo ofte ... det er jo høydepunktet i hverdagen da og så få komme hit og så på RIS da. Det er jo ... hele pakken som gjør det bra ... med folkene og maten og stemningen og sånn da.»

Hos deltakerne som har venner utenom fritidstilbudene kan treffstedet likevel spille en stor og viktig rolle. En deltaker formidler at vedkommende egentlig har mange som dagene kan tilbringes sammen med, men det er ikke bestandig en makter det og da er treffstedet en fin plass ettersom menneskene her forstår at man kan ha en tung dag og at det påvirker stemningsleiet og hvor tilstede en er i sosiale interaksjoner.

«For her kan jeg på en måte være meg selv mer ... For det er når en har sånne dårlige dager og dårlige perioder så skjer det så mye inne i hodet ditt så hvis du skal sitte og konsentrere deg og høre om hva vennen din sier så kan du bli veldig sliten. Så ... ja. Jeg synes det er godt å være her da.»

Flere av deltakerne forteller om ting og aspekter som indikerer at det at det finnes flere ulike fritidstilbud gjør det lettere å bli kjent med andre, samtidig som det gjør det enklere å knytte sterkere vennskapsbånd når man møtes på flere arenaer, og ikke bare på treffstedet.

«Jeg og så to til ... og en som jeg er venn med nå og som er med i RIS, begynte òg der. Så vi drar og sykler og sånne ting da ... og to dager i uken, gjennom treffstedet da.»

«Jeg snakker mye med alle. Og en god del ut av ... ut av de som er her ... som jeg spiller biljard eller dart med er venner ... det er jo òg en del ut av de som er med i mestringsgruppen.»

«Du blir jo kjent med folk som du kanskje ikke egentlig hadde kommet til og truffet hvis det ikke var for treffstedet, sånn sett. Så det er jo det som er litt ... egentlig ... litt greit at det er litt sånn forskjellig folk her da.»

«Jeg har jo fått meg venner da. Litt nettverk så jeg er litt sosial ... eller veldig sosial for tiden da. Finner på mye med de og snakker mye med de på telefon og ... De jeg ble kjent med de på treffstedet og så møtte jeg de på RIS eller motsatt.»

En av deltakerne fortalte om en situasjon hvor en ideell stiftelse dukket opp ved treffstedet og fortalte om tilbudet og aktivitetene deres. Dette oppmøtet senket terskelen for at de som måtte være interesserte kunne ta kontakt og potensielt ta del i et nytt felleskap.

«RIS kom inn og informerte og de blir med ut og trener og sånne ting og det er kjempebra. For det ... det er ingen som ... for eksempel tørr å gå til en klubb, for at det blir for stort. Og da er det sånn som ... da er RIS veldig greit å ha. For du, de tar deg.. de tar deg som du er da. Uansett hvordan form du er i og ytre deg så er du velkommen uansett.. så lenge du er rusfri.»

Måltidene ved treffstedet oppleves som gode og inviterende sosiale settinger.

«Det er jo godt når en tenner lys og sitter og prater alle sammen og ... lukten av hjemmebakt brød ...»

«Det er noe av den beste maten jeg har smakt da. De lager jo alt fra bunnen av og ... så er det veldig sånn god gjeng her da.»

«Varmer litt fjordland innimellom ... og litt sånt ... det er ikke like artig å bare lage til seg selv. Ellers, nå, kommer jeg ofte på kveldsmaten og noen frokoster innimellom.»

For enkelte er imidlertid ikke måltidene de viktigste sammenkomstene fordi de inntar maten sammen med familien sin. Andre igjen spiser hjemme fordi de liker matlaging.

«Nå skal jeg hjem og så skal jeg lage meg middag, for jeg lager meg middag i fra bunnen av. Det gjør jeg hver dag.»

Treffstedet er så betydningsfullt at enkelte deltakere strekker seg ekstra langt for å gi noe tilbake.

«Det.. det gir meg veldig mye.. godhet å hjelpe andre.. andre da. Det gir meg godt tilbake. Blir litt «åh herregud, det gjorde jeg jo i dag. Gjorde jo en glad»».

«Jeg er litt sånn at ... prøver og hjelpe til å dra i gang litt aktiviteter og sånne ting da. Jeg er litt sånn frivillig arbeider her ... blir jo det, men det er jo for at du er så glad i plassen. Hadde det ikke vært for treffstedet så vet jeg ikke ...»

Deltakerne som har ungene og/eller partneren sin under samme tak virker ikke å oppsøke kveldstilbudene like ofte for sosiale aktiviteter ettersom de også opplever et felleskap på hjemmebane, og naturligvis har andre forpliktelser til familien.

«Jeg har ikke tiden dessverre. For at det er på ettermiddagen og da er familien hjemme.»

«Så er det sånn ... hjem å hente ungene, lage middag, kjøre ungene på trening ... Så er det litt alenetid ... eller jeg og partneren min og så er det å legge seg.»

Noen av deltakerne snakker om de menneskene som er mest preget av sin psykiske lidelse og gir inntrykk av at deres noe iøynefallende atferd kan gjøre at nye folk kan trekke seg unna treffstedet. En av deltakerne kviet seg litt til å begynne på treffstedet på grunn av at vedkommende fryktet at andre folk skulle assosiere vedkommende med de sykeste som benytter seg av treffstedet.

«Men enkelte blir litt skremt, fordi enkelte kan jo ha ... litt annerledes oppførsel. Og det viser i lunsjer og på quizer ... og da kan det for enkelte bli for mye så det ... det har hendt at enkelte trekker seg bort.»

«Det er jo litt sånn stigmatiserende enda, det med å være psykisk syk og sånn og så det er jo som ... det er jo stort spenn i hvor dårlige vi er og hvordan funksjonene våre er. Ja. Det er ikke bare enkelt tenker jeg ... Er redd for at liksom «å, han/hun er der på dagtid så da er ...»

Det som gjorde at vedkommende synes dette ble lettere å besøke treffstedet var å møte mennesker som var friskere enn en folkelig stereotypi på en som er psykisk syk, det vil si nærmere sitt eget funksjonsnivå.

Når deltakerne først har blitt kjent med fritidstilbudene kan det motsatte av stigmatisering oppleves. Diagnosene og utfordringene havner i bakgrunnen mens personen og egenskapene blir verdsatt.

«Med alle de aktivitetene jeg har vært med på de siste årene så har jeg møtt veldig mye personal som har satt pris på det jeg har gjort og det jeg har fått til ... og det jeg har stilt opp på ... og da se at folk setter pris på ... meg da, ikke ... diagnosene mine og utfordringene mine, men de har satt pris på meg!»

Quizene ved treffstedet er det flere deltakere som setter pris på. En deltaker snakker om at de varierte spørsmålene og vanskelighetsgradene oppleves passe utfordrende. En annen deltaker anser quizen som en aktivitet som gjør at en kjenner mindre på at en er «psykisk syk» eller «rusmisbruker». En blir ikke behandlet annerledes fordi en har en slik diagnose.

«Og quizen er ganske ... litt sånn blandet hvor vanskelig, noen ganger er det litt vanskelig så er det litt enklere ... Men det er ganske variert de spørsmålene så det er litt ... greit egentlig.»

«Spørsmålene er vanskelige for de som er friske og skulle jeg til å si ... det er ikke noe sånn at det er gjort noe enklere fordi at er mange som plages psykisk som er her, eller har hatt rusproblemer eller ... Det er mer som skikkelige spørsmål. Og det synes jeg er godt da, at jeg ikke blir sett annerledes på fordi at jeg er psykisk syk.»

Det eneste en deltaker trekker frem som noe negativt er skillet som oppstår mellom «bruker» og «ansatt» når systemet krever tilsyn når kjøkkenet benyttes. Vedkommende understreker at de ansatte gjør så godt de kan innenfor regelverket de må forholde seg til.

«Mange sånne følelser som er litt sånn ... krenket over at mer som «hvorfor kan ikke jeg få lov til å ... bruke kjøkkenet uten at du er her» liksom ... men det er på grunn av mattilsynet.»

5.1.3 Personlig vekst og utvikling

Deltakerne beskriver alle personlig opplevde gevinster gjennom treffstedet, RIS, mestringsgruppen og ... Noen kan knytte det direkte til fritidstilbudet, andre mer indirekte. Og i ulik grad eller på ulikt nivå, fra det basale, mer grunnleggende ved dem som mennesker til de store utviklingene.

Enkelte deltakere forteller om hvordan treffstedet hjelper dem med å få en slags struktur på dagen og gir en motivasjon til å komme seg hjemmefra.

«For min del så er det tøft og komme i gang da for jeg kan ligge med mareritt og sånne ting så ... men jeg mååå komme meg hit til treffstedet da, det må jeg gjøre.»

Flere av deltakerne snakker om at de føler seg sett og verdsatt ved fritidstilbudene. Å få ansvar oppleves godt og gir noe å strekke seg etter eller leve opp til, og gir med andre ord en god mulighet for personlig vekst og utvikling.

«Det betydde ekstremt mye for meg den tiden i «sanggruppen» ... Hvor mye jeg fikk lov til å bidra der. Det betydde mye altså. For vi, veldig mange, skulle jo ned på et stort arrangement et stykke unna. Og da fikk jeg ansvaret for å bestille hotellrom og ordne reise, buss og alt mulig til «sanggruppen» og det synes jeg var råartig rett og slett».

«Nei, jeg synes det er et bra tilbud, både med treffstedet med turene sine og ... jeg var jo med i fjor på en tur. Da hadde jeg litt av ansvaret, jeg og en ansatt ved treffstedet. Så vi dro jo sammen og tok vare på de andre. Så det var jo ... får jo oppleve mye forskjellig sånn da.»

«Vi i koret samarbeider egentlig bra, hender jo det at vi ... lager en andrestemme på en sang eller et eller annet. «Har du noen forslag til noen andrestemme du da», kan jeg få høre, sånn plutselig. Så må nå prøve da, så det ... samtidig som en lærer litte granne.»

Treffstedet, har som nevnt, gitt enkelte av deltakerne motivasjon til å komme seg hjemmefra. For en av deltakerne har det vært så viktig «å komme seg ut» at hadde det ikke vært for treffstedet så hadde trolig en begivenhet som gav en enorm mestringsfølelse uteblitt.

«Jeg var på noen fagdager gjennom mental helse ... der jeg fortalte hvordan det var å være psykisk syk og litt hvordan ting føles når noen skal bestemme over deg og ... Det var veldig fint og få den, at noen på en måte stolte på meg og at jeg kunne gjøre det og hadde troen på at jeg skulle få det til ... Så da hadde jeg sånn veldig mestringsfølelse som jeg ikke tror jeg har hatt noe mye tidligere i livet ... Det handler jo om det at jeg klarer å komme meg ut ... så at jeg har en plass å dra, for hvis ikke så er det ikke sikkert jeg hadde dratt på de fagdage heller.»

En deltaker snakker om hvordan selvbildet har endret seg til det bedre etter treffstedet og RIS ble en del av hverdagen til vedkommende.

«Før ... tenkte jeg at ingen likte meg og jeg ikke var verd å bruke tid på da, men når jeg fikk det tilbudet og sånn så innså jeg at jeg faktisk har litt å bidra med jeg og da. Kanskje kan være litt som en viktig person igjen.»

Ifølge deltakeren hjalp treffstedet og RIS vedkommende gjennom å gi muligheten til å danne et sosialt nettverk og med å innse at han/hun er betydningsfull gjennom å vise ham/henne genuin interesse.

«Jeg føler meg litt sett da og de spør om hvordan det går for eksempel, det synes jeg er et veldig viktig spørsmål ... Ikke bare at de stiller spørsmål, men de lytter til svaret og da. De spør ikke bare for å ha noe å spørre om. Og ... det nettverket jeg har skaffet meg her da ... det har hatt stor betydning for at jeg turte å for eksempel si ja til å ta det ledervervet.»

Flere av deltakerne har hatt utfordringer med rus og opplever at fritidstilbudet har hatt en del å si for at de har mestret å bli rusfrie.

«Jeg slet jo litt med alkohol ... så drakk en del da, men det er jo helt borte etter jeg kom hit og fikk det tilbudet da ... Så det har endret seg drastisk livet mitt da, etter jeg ... de tilbudene her da og det frivillige.»

«Jeg tror ikke jeg har ... jeg tror ikke jeg hadde vært i den her situasjon hvis jeg ikke hadde hatt all denne støtten* rundt meg for ... før jeg begynte å få ting på plass ... så hadde jeg jo ... flere overdoser i året ... så det har skjedd mye da.»

«Før ble det litt mye alkohol. Til slutt så var jeg såpass redd at jeg dro til legen og spurte om jeg fikk begynne med antabus.. for å si det sånn. For å få litt hjelp til å holde det unna.

Og RIS er jo et rusfritt miljø, og det er takket være RIS at jeg jo er rusfri ... for å si det sånn.»

«MUV er jo rusfritt det òg, så det synes jeg nå er bra da. At det er fokus på hverandre og sånn da ... og aktiviteter ... at det går an å ha det artig uten å ha rus inne i bildet. Det synes jeg er bra.»

*Gjennom intervjuet kommer det frem at støtten kommer fra RIS, treffstedet og en del andre aktører.

Noen av deltakerne formidler å ha problemer med å si nei når folk spør om ting og at det kan medføre at de tar på seg alt for mye, føler seg overveldet, veldig slitne og i verste fall i en situasjon som krever innleggelse ved et DPS. Ved treffstedet kan de øve seg på å kunne si nei.

«Det er det at jeg må finne en mellomting, at det går an å bare være her en dag og uten å måtte gjøre noe hele tiden. Det går jo an, men ikke inne i her (peker på hodet) enda da, men det jobber vi hardt med.»

«Jeg er ikke noe flink til å si nei. Jeg er et ja-menneske og det får jeg kjeft stadig vekk for ... for å si det sånn. Men nå har jeg ... må jeg si stopp Før sa aldri nei til å gjøre noe ekstra. Og til slutt møtte jeg på veggen og ble innlagt på DPS.»

En deltaker snakker om hvordan fritidstilbudet er en god arena for utvikling så lenge vedkommende, enn så lenge, har en trygg person i nærheten under en aktivitet som oppleves utfordrende.

«Spesielt det å sitte inne i spinningrommet og så ... med 20 andre mennesker, da blir det lite rom igjen for meg altså, men ... det må til for du må pushe deg litt, men på riktig måte så klart og da blir det riktig måte til meg da ... når jeg har en kontakt der som gir trygghet. Så den må være på plass, foreløpig for at jeg skal utfordre meg da.»

Flere deltakere snakker om hvordan treffstedet forebygger forverring av den psykiske helsen og uten treffstedet ser de fort for seg ytterligere innleggelser for deres vedkommende.

«Hvis jeg blir sittende hjemme alene så ser jeg på en måte på ting jeg kanskje skulle ha gjort hjemme ... så begynner jeg å tenke på det jeg ikke klarer å gjøre og så blir det bare en sånn ond spiral hvor til slutt så Så jeg må prøve å holde meg i aktivitet da. Eller så er ... blir det fort at jeg kan komme inn i depresjon hvis at jeg er mye hjemme og ikke har noe å gjøre.»

«Hadde hatt flere innleggelser ... Huff ja! For treffstedet for meg har vært fantastisk fra dag én egentlig Så treffstedet har betydd ... ja ... nesten alt for meg det altså.»

En deltaker sier vedkommende benytter treffstedet i takt med den psykiske helsen. Når deltakeren føler seg i fin form bruker vedkommende anledningen til å gjøre andre ting med familien og ledervervet sitt.

«Jeg har jo mye å gjøre. Det er mye ... men, på en måte så er det litt sånn at desto bedre form jeg er jo desto mindre er jeg her. Men hvis jeg er i en dårlig periode så er jeg mer her ...»

Noen av deltakerne tenker også bevisst på hvordan de kan utvikle seg på egenhånd, utenom fritidstilbudet.

«Jeg er med som trener i håndball nå, nedpå ... holder på å prøve å utfordre meg ved å presse meg selv til å være med på andre aktiviteter.»

I enkelte sammenhenger forteller deltakerne at de kan bruke fritidstilbudet til å prøve ut aktiviteter i trygge rammer. Slik sett kan fritidstilbudet fungere som en slags inngangsport til å gjennomføre aktiviteter i samfunnet på den ordinære måten.

«Jeg tenker jo det der med at det er tur og det er spinning gjør at man kanskje etter hvert tørr å komme seg ut i ... for eksempel begynne på spinning og melde seg inn i et treningsstudio. Det var sånn jeg begynte å trene ... Nei, men det synes jeg er fint da, det er at man her kan gjøre det i trygge omgivelser og så kan man ... prøve det litt ut.»

Noen av deltakerne tar voksenopplæring for å kompensere for tapt skolegang, og for å kunne stå mest mulig på egne bein.

«For jeg har jo mista flere klassetrinn, ikke sant. Og der er det ganske store hull Og lærerne kommer hit ... bare det, ikke sant.»

«Går på skole, på voksenopplæringen på grunn av at jeg mistet skolegang Jeg skal klare meg selv. Slippe å være avhengig av noen.»

Tidligere hendelser i livet har satt dype spor i enkelte deltakere og svekket tilliten deres til andre mennesker sine intensjoner, men det er gode muligheter for å gjenoppbygge tiltroen til medmennesker gjennom aktivitetene ved fritidstilbudene.

«For meg da så er det jo en prøvelse det med og så ... ikke ... vite hvordan folk som kommer på de aktivitetene, at jeg blir utfordret sosialt på en måte. Det er jo viktig for meg da. Det å lære seg til å ... det er jo tross alt ikke alle her i verden som vil deg vondt ikke sant, så det ... så jeg må lære meg å ...»

5.1.4 Aktivitetenes betydning

For enkelte er behovet for å komme seg på treffstedet mer uttalt enn hos andre, men alle deltakerne snakker om hvor viktig det er med en aktivitetsbalanse i hverdagen. Hvor mye hvile som er nødvendig avhenger så klart av antallet aktiviteter fra dag til dag, men også av hva slags aktiviteter det er snakk om og hvor krevende de er på hode og kropp.

«Det hender seg at jeg kan være hjemme noen dager sånn ... hvor det har vært mye møter og vært på mye forskjellige ting så er jeg jo avhengig av å ha, kanskje en dag å hvile meg på, men da har jeg gjort meg så mye ellers så da går det greit.»

«Fordi da er jeg her først, fra morgenen og så ... Da lager jeg middag hjemme, så slapper jeg av ... og får hvilt litte granne. Så er det og så dra med mestringsgruppen ... Så det er lange dager.»

«Må slappe av hjemme av og til. Jeg må ha ... for det hender det at jeg ikke får sove om natten. Da går det trill rundt oppe i hodet og da ... må jeg ta meg igjen.»

«De kveldene jeg ikke er med MUV eller RIS ... Da får jeg til å ta med meg ungen på skitur for eksempel eller ut å gå tur eller ... ligge på sofaen som et slakt. Det hender seg det òg.»

Aktiviteter av en mer spontan karakter kan gi gode opplevelser.

«Det er jo mye sånn ... plutselig på sommeren så kan vi finne på «å, nå drar vi ned i fjæren og bader». Så det gjorde vi jo mye i sommer. Da tok vi med både kubb og pølser og kaffe og alt ...»

Det å ha tilbud, som på den ene siden bærer mer preg av rutine og på den andre siden har en mer fleksibel løsning gir god blanding av aktiviteter og hvordan en velger å la dette påvirke egen hverdag.

«MUV varierer fra gang til gang da. Enten så er det filmkveld, kino, pizza eller så er det sverigetur eller ... Her er det mer sånn ... rutiner da. Så det ... synes det er bra det er begge deler, at det er litt variert. For jeg kan på ... spontane, samtidig så liker jeg litt sånn forutsigbare ting og da. Med MUV ser jeg litt an hva de gjør da ... og så kan jeg glede med til den kvelden.»

RIS står høyt på prioriteringslisten til noen av deltakerne.

«De på treffstedet anbefalte meg å ta kontakt med RIS ... og så ble jeg medlem i RIS da ... og siden så har jeg vært med på ... alt de har egentlig, alle turene og alt mulig sånn ...»

«Jeg prøver å være med RIS da ganske mye ... På sommeren så er jeg veldig aktiv på sykling med de da ... så det liker jeg veldig godt. Nå er det mest sosialt da, men er der si to ganger i uken sånn i gjennomsnitt tenker jeg.»

«Og så ... drar jeg på MUV eller RIS trening på kvelden.»

Spekteret av aktiviteter gjør det mulig for deltakerne å finne noe som passer dem og som de trives med.

«Jeg har jo vært med på spinning og sånne ting òg, men det kan jeg ikke være med på ... på grunn av kroppslige plager ... Nå til sommeren så blir det vel sånne småturer rundt her. De vil jeg ... har jeg tenkt å bli med på for å komme i form etter en lang vinter ... men ikke noen sånne lange turer for vil ikke kroppen være med på.»

Enkelte har hobbyer på hjemmebane som også kan utøves på treffstedet sammen med andre, enten som en del av aktivitetstilbudet eller ved siden av kaffepraten.

«Egentlig så har jeg mye å bedrive med hjemme ... av håndarbeid, av alle slag. Jeg er veldig glad i håndarbeid ... og det kan være at jeg har med meg noe selv.»

«Jeg sitter og skriver litt. Jeg holder på å skrive bok, og dikt. Jeg har vært her noen ganger da ... og tatt med meg PC`n hit da, og skriver litt.»

Flere av deltakerne har deltatt på så store deler av fritidstilbudet at de har sett seg nødt til å nedprioritere og avslutte enkelte av aktivitetene.

«Jeg har spilt sammen med bandet ved treffstedet en stund, men det ble litt vel mye fordi at det ble kor og så er jeg med på en revygruppe ... i mestringsgruppen. Nå skal vi ha snart ha revy så vi holder på å øve på det.»

Det eneste en deltaker ønsker seg ved treffstedet er en aktivitet som er av en mer maskulin karakter, sammenlignet med de aktivitetene som, tradisjonelt sett, oftest har blitt bedrevet av kvinner.

«Det skulle ha vært et lite mannerom. Litt sløyd ... for det er veldig mange som er flink med hendene sine. Jeg selv elsker å holde på med å lage treskilt og dreie og sånne ting. Men det synes de ansatte også at det skulle ha vært for det er jo håndarbeid og da kunne det ha vært ... det trenger ikke å være gutterom, om jenter liker å holde på med trearbeid da.»

Enkelte aktiviteter kan ha god effekt på kropp og velbefinnende. En deltaker forteller at vedkommende plages med allergi og astma, men at ekskursjoner til sjøen oppleves rensende på dette.

«Jeg er allergisk da ... det svir og brenner i øynene. Vi dro jo mye og badet og sånn i sommeren som var da, og det var jo kjempeartig. Og saltvann er ganske godt på kroppen min i alle fall ... både med hals og øyer og alt. Når du har astma så ... jeg går ned til sjøen og der kan jeg sitte i timevis bare for å få sjøluften og ... å kjenne at det løsner da.»

En deltaker sier treffstedet verdsettes, men at det ville ikke hatt en stor praktisk betydning i hverdagen til vedkommende.

«Det hadde ikke sett annerledes ut ... men jeg er glad for at de er her. For da hadde en måtte ha funnet på noe annet. Og å aktivisere meg selv ... det er det ikke noe problem med.»

Trening kan gjøre det lettere å skape et mentalt rom fritt for problemer og utfordringer.

«Trening setter jeg veldig stor pris på, for da får jeg til å tenke på noe annet, istedenfor kun problemer ...»

Trening i felleskap med andre kan endre oppfatningen av en gitt aktivitet og vekke en ny interesse. Sosiale medier kan også bidra til å pirre nysgjerrigheten på nye aktiviteter.

«Sånn på RIS da så har vi jo ... sykling. Jeg synes jo sykkel var kjedelig, for jeg drev jo bare med lagsport, som hockey, fotball ... sånne ting. Så «sykling» tenkte jeg. «Jaja, kan jo bli med da». Jeg hadde jo sykkel. Jeg hadde jo hjelm. Og da ble det artigere og artigere å sykle i gruppe. Så ...»

«Jeg har ikke vært med på kjentmannstur enda ... men jeg ser de legger ut fine bilder på facebook i hvert fall så jeg får nå litt lyst til å bli med.»

Trening oppleves også som godt for den fysiske helsen. En deltaker kjenner at treningen lindrer fysiske plager.

«Jeg var med på ... spinning i fjor, hele fjor vinter ... og styrke. For at kjernemuskulaturen min er veldig viktig i forhold til prolapsene. For å styrke opp de, og det var jo som å spille hockey også ... da styrker du setet og nedre korsrygg. Det var veldig bra, men når det ble slutt på det så ble jo ryggen dårligere òg ...»

«Jeg plages veldig mye med knærne mine ... med betennelser, det får jeg medisiner mot ... men når du har sykkelsesongen så berger jeg knærne.»

For en deltaker, som var relativt aktivt da vedkommende var i jobb, oppleves det ekstra viktig å komme i gang i trening.

«Jeg tenkte jeg skulle begynne å prøve gåturene ved treffstedet igjen, få i gang treningen ... å få trent litt igjen. For etter jeg jobbet så var jeg litt sliten og sov litt lenge ... så har ikke jeg kommet i gang med treningen ... Nå er jeg ganske rolig så da ... skulle bare ha klinket til ... men det er den dørstokkmilen da.»

Fysisk aktivitet kan verdsettes i ulike sammenhenger, en deltaker snakke om at det selv på ferieturer kjennes godt å være i bevegelse.

«I en ferie rørte jeg meg ganske mye. Men det er litt godt og, ikke bare ... bare ligge i ro i ferien. Det var ved et hotell så var det ganske bratte opp ... sånt utsiktspunkt ... så gikk blant annet tur opp dit.»

5.1.5 «Trygghet er alt»

Treffstedet er en trygg og god plass som kan være til hjelp for «små» og forbigående problemer og gjennom vonde perioder. Plassen kan benyttes i perioder og/eller over tid.

«Det kan jo snu humøret totalt når jeg kommer inn døren og så ... det første møtet er et smil liksom. Det skal så lite til noen ganger at det er skremmende, men på meg så virker det ... og da kan en tung dag snu veldig fort.»

«Det har vært sånn, utenom familien min, så har treffstedet vært et sånt lite sånn anker da, sånn at jeg vet at ... i perioder hvor jeg har mye å gjøre så vet jeg at de er der ... for de periodene jeg har lite å gjøre. Hvis jeg føler at jeg ... nå er jeg ikke i en bra periode så vet jeg at de er der, og det er ikke det at jeg trenger å på en måte og snakke om at jeg har det trasig, jeg kan jo gjøre det og ... men jeg vet at de er der.»

«Jeg trives nedpå her. De kjenner med såpass ... i og med det at jeg har gått her såpass lenge så kjenner de meg godt.»

Når aktivitetene eller samlingene ved et av fritidstilbudene oppleves for krevende eller utfordrende kan det oppleves trygt å ha et fleksibelt tilbud som kan ta hensyn til individuelle behov.

«Og med RIS er det sånn at du bare kan sende en melding og så kan du bare gå en tur for eksempel eller ... For det er jo litt med det at når du sliter med sosial angst at du har ikke så lyst til å være sammen med så mye mennesker. Hvert fall ikke inne i en gymsal ...»

En viss forutsigbarhet ved aktivitetene trekkes frem som en trygghet. En deltaker trekker frem forutsigbarheten ved quizene, som for øvrig er en av aktivitetene vedkommende oppsøker mest.

«Litt sånn ofte at vi har samme lagene. Eller sånn noenlunde i hvert fall, og vi velger jo lagene selv og ...»

Noen deltakere snakker om at de opplever de ansatte ved treffstedet som gode og trygge å snakke med i kraft av sin fagkompetanse, eller i kraft av sin rolle som en pålitelig ansatt.

«Jeg føler meg mye tryggere da med å prate med folk som har fagkunnskap. Jeg synes det er mye bedre å prate da enn å skulle måtte fortelle til noen som ikke har fagkunnskapen der, det tror jeg hadde vært tøft egentlig. Eller ... hvis en person viser genuin interesse, da er det artig ... men det med fag er viktig for meg i hvert fall.»

«Jeg synes det er veldig, veldig trygt med de som jobber her da. De gir en sånn trygghet ... på en måte ... i forhold til at de er stabile og det er de som er her og sånn.»

Trygge personer ved treffstedet kan ha en enorm betydning for utvikling og bedring. En deltaker reflekter over sin bedringsprosess ved treffstedet.

«Bare det å gå ... komme seg hjemmefra og så vet du at det er trygge personer som er der ... Jeg tror ikke jeg hadde kommet meg så fort ... dit jeg er i dag. Eller det vet jeg så å si. For det har vært så viktig i den bedringsprosessen min, det å bare tørre å være blant andre mennesker ...»

En deltaker forteller at det er trygt å møte og snakke med andre mennesker vedkommende har noe til felles med, som òg vet hvordan det er å ha det tøft.

«Godt at andre personer i en ... sånn litt ... samme situasjon ... Vi sitter jo ikke og prater om «jeg har den og den diagnosen og jeg har det så fælt», vi gjør jo ikke det, men man vet jo at du er nå her for at du kanskje ikke kan være på arbeid da ...»

Tryggheten ved treffstedet oppleves, av en deltaker, som så viktig at det kompenserer for eventuelle mangler ved plassen.

«Kan ikke komme på noe jeg savner. For det er jo en trygghet og være her, og det er nok da, for å si det sånn.»

5.2 Praktiske og organisatoriske implikasjoner

I dette avsnittet presenteres forhold og aspekter som er av mer praktisk og organisatorisk art.

5.2.1 Deltakernes praktiske utfordringer

En deltaker erfarer at treningstilbudet er for begrenset på dagtid og at det kan gå utover hvor mye vedkommende får trent. Frivillige organisasjoner virker nedprioritert med tanke på leie av gymsal/hall og får timene sine sent på kvelden. Deltakeren legger seg for tidlig til at dette kan fungere og søker derfor en alternativ løsning.

«Såne frivillige lag blir jo bestandig litt sånn nedprioritert på halltider, altså halleie, de leier en gymsal så kommer de jo sist i køen vet du og da er det jo trening fra klokken 21 til 22 for eksempel og det synes jeg blir for sent. Jeg går og legger meg senest klokken 22.30 liksom ... Så tenkte jeg skulle høre med RIS om jeg kan ta på meg noe skigåing på dagtid ... eller sykling når den tid kommer og såne ting.»

Flesteparten av deltakerne benytter seg av ulike kveldsaktiviteter, i varierende grad, men fritidstilbudene som kun har møtetid en gang i uken kan for enkelte oppleves vanskeligere å bli kjent med for nye personer.

«Jeg benytter vel treffstedet oftere da. Fordi at det er på dagtid og så har jeg blitt litt mer kjent med folkene på treffstedet da. Så jeg føler meg litt mer komfortabel her da enn på MUV. Det er dyktige folk som jobber på MUV og ja, men de ... de holder på bare en kveld i uken.»

Hvem som kommer på de ulike kveldsaktivitetene kan, til en viss grad, avhenge av kollektivtrafikken og hvor man bor.

«Når det er kveldstid, hvis en bor litt utenfor sentrum ... så å komme seg hjem igjen ... Men hvis du har bil og sånn så er det mye enklere, men ... kollektiven fra sentrum på kveldstid, utenom enkelte plasser er litt sånn begrenset ...»

Somatiske forhold begrenser for enkelte deltakere hvilke aktiviteter som er aktuelle. For en deltaker gjør redusert syn bilkjøring utelukket når det er mørkt, og det går naturligvis utover kveldsaktivitetene om vinteren.

«På vinterstid så er det litt vanskelig fordi mørketiden ... da har jeg litt vanskeligheter med å så meg til for eksempel kveldsmaten. Jeg har ... på grunn av.. på grunn av sykdom ser jeg dårligere.»

En deltaker bemerker at lokalene til treffstedet oppleves litt trange under de aktivitetene som trekker flest folk. Det er på kjøkkenet det er flest sitteplasser, men her er dere flere mindre bord spredd rundt i rommet og det danner seg grupperinger av mennesker som kan gjøre at en føler seg litt adskilt.

«Det er jo ganske sprengt på noen tidspunkter ... under lunsjene kan det være mye folk så er det jo ... litt med sitteplassene ... Når vi sitter på kjøkkenet så blir det ... delt.»

Med MUV er det en mindre samling av mennesker og alle får da oftest plass rundt ett og samme bord i stuen. Det kan gi en bedre sosial atmosfære.

«Men med MUV der sitter vi på stuen som regel. Da får vi ... da sitter vi rundt bordet og får som regel plass til alle rundt bordet.»

De gamle lokalene til treffstedet hadde kun et oppholdsrom, i de nye lokalene oppleves det positivt at det går an å være i to ulike rom ettersom en har ulike interesser og ikke nødvendigvis har lyst til å snakke om akkurat de samme temaene.

«Det var liksom stuen som var oppholdsrommet. Her går det an å få delt seg litte granne, det går an å gjøre to forskjellige ting. Du kan sett deg i sofaen eller du kan sitte på kjøkkenet så det er litt sånn ... litt avdelt sånn sett.»

5.2.2 Interaksjon og koordinering mellom fritidstilbudene

Deltakerne har mange tanker om hvordan fritidstilbudet kan være bredt, helhetlig og gjennomtenkt. Treffstedet står sentralt, men supplement fra frivillige og ideelle aktører ...

«Det er veldig viktig å ikke jobbe mot det samme målet. Treffstedet, RIS, MUV og alle sammen må gjøre hverandre gode. At ikke ... vi skal ikke ha de samme tingene på samme tidspunkt. Vi må finne på forskjellige ting. Og da dekker du et bredt spekter da.»

«Synes det er bra det her med at de har begynt med at de har kor og band og sånn, og fortsatt har fysisk aktivitet. Sånn at det at mer som det ene utelukker ikke det andre, for det er litt sånn «nå skal vi satse på musikk» og så blir det ... fysisk aktivitet glemte noen ganger og motsatt. For vi er jo så forskjellige og det er forskjellig hva vi trenger da.»

«Det har jo vært mye snakk om at eventuelt frivillige kan ha en sånn plass som det her, men jeg synes det er veldig viktig å ha stabile personer ... samme personer som er her og som kjenner til hva problemene er. Og som har en utdannelse, det synes jeg er veldig viktig ... enn at for eksempel mental helse skulle ha hatt det.»

«Kveldstilbud er bra for det er jo mange som ... har noe gjennom nav eller skole og sånt som ikke får ... vært her på dagtid ... eller har noe arbeid. Så da er ... Du har et tilbud selv om du ... kanskje er på jobb når det skjer noe på dagtid.»

Bidrag fra den frivillige og ideelle sektoren kan være gunstig, både med tanke på hvordan de som bruker opplever fritidstilbudet, men også fra et økonomisk perspektiv.

«Jeg tenker nå sånn som her hadde det vært mulig å samarbeide enda mer ... spesielt nå når de skal begynne med å ha recoveryorienterte tjenester ... Det er noe med det der å ... kommunene har jo dårlig råd og sånn så jeg tenker jo at man kan hjelpe hverandre da.»

For at fritidstilbudet skal kunne være noe for flest mulig er det gunstig at frivillige og ideelle stiftelser eller organisasjoner har tilbud på kveldstid, men selve kjernen i tilbudet bør forbli et kommunalt ansvar.

«Jeg synes det er veldig bra at det er frivillige ... sånn som kortspill i mental helse og ... kveldsmat, samles vi jo mange her. Og ... MUV ... Det synes jeg og er veldig bra. Da har du fått unna noen kvelder og sånne ting.»

«Jeg synes jo det er fint at sånn som mental helse kan bruke en kveld eller to i uken og ha opplegg her, det tenker jeg er en veldig positiv ting, men jeg synes at det er viktig at det er kommunen som eier og driver det. Sånn at de kan hjelpe hverandre da, samarbeid, så få til et bra tilbud.»

6 Drøfting

Samtlige deltakere opplever mening i hverdagen sin og fritidstilbudet bidrar i varierende grad med meningsskapende aktiviteter og samvær. På hvilken måte den enkelte erfarer meningskapning i sitt hverdagsliv er naturligvis individuelt. I det følgende vil jeg drøfte dette.

6.1 Arbeidserstatning

Enkeltpersoner i denne studien fortalte mye om tidligere arbeid og det var tydelig at disse jobbstillingene hadde bragt med seg mye mening i form av økonomisk selvstendighet, mestring av oppgaver, yrkesstolthet, å være en del av et arbeidsmiljø og ikke minst delaktig som bidragsyter i det øvrige samfunnet. Det å havne på utsiden av det kollektive samfunnet beskrives av en deltaker som vondt, og det er rimelig å anta at vedkommende ikke er alene om å føle det slik. Forskning understøtter fremmedgjøringen mennesker kan erfare når arbeidsforhold opphører (Bjørlykhaug, 2018, s. 72-73). Videre er det vist at flesteparten av mennesker som mister muligheten til å være yrkesaktive på grunn av fysiske og/eller psykiske helseutfordringer, oftest på grunn av en moderat psykisk helseutfordring, har en tendens til å utvikle en psykisk lidelse eller oppleve en forverring av tilstanden på grunn av frafallet fra arbeidsmarkedet (OECD, 2013, s. 27). Det er dermed ekstra viktig å åpne opp for et annet miljø som kan gi mening og virke aksepterende og inkluderende.

For deltakerne her fungerer treffstedet som en slik arena. Ifølge deltakerne er alle velkomne ved treffstedet og samtlige blir godt tatt imot. Plassen gir et sted å være når mange andre drar på jobb og skole. Det nevnes at et besøk ved treffstedet gir noe verdifullt å prate om, en kan føle at en selv har gjort noe og tatt del i noe.

Julebordet trekkes frem som et verdifullt og konkret eksempel på et inkluderende arrangement ved treffstedet. Det virker å bidra til fellesskapsfølelsen blant menneskene som besøker treffstedet, samtidig som det kan gi en opplevelse av at man tar del i noe som er betydningsfullt for «resten» av samfunnet. Det er riktignok, tidsmessig, en isolert hendelse, men mange anser julebordet som en tradisjon før julen gjør sitt inntog og det kan i den forbindelse bli mye snakk om sammenkomsten forut for og etter julebordet har blitt holdt. Når treffstedet tilrettelegger for at alle kan delta i denne vestlige skikken har det med andre ord en inkluderende effekt utover kun den ene kvelden.

Det at maten som serveres er god kvalitetsmat kan også bidra til at man føler at julebordet er et reelt arrangement og ikke *bare* er et tiltak som iverksettes fordi noen retningslinjer tilsier det eller fordi noen politikere eller ledere sier det er et hensiktsmessig tiltak. Det vitner om at de ansatte og ledelsen ved lavterskeltilbudet er engasjerte i sin jobb og *vil* gjøre sitt for å ivareta og verdsette brukerne ved treffstedet.

Treffstedet holder åpent på dagtid og kan delvis på grunn av åpningstidene fungere som en slags erstatning for ordinært arbeid. Det gir et sted å oppholde seg når mange andre er sysselsatt med sine oppgaver og plikter. For de som har familie så er ungene i barnehagen eller på skolen og partneren kan også ha et arbeid som primært foregår på dagtid. Venner og bekjente utenom treffstedet har sannsynligvis også sine krav å imøtekomme.

6.2 Struktur i hverdagen

Treffstedet kan bidra til å gi en viss struktur på døgnet med frokost og forskjellige aktiviteter til ulike klokketider, noe som kan være ekstra viktig for mennesker som har opplevd mye vondt og blitt dominert av en mental tilstand i indre tid. En gjenvunnet balanse mellom indre og ytre tid kan gjøre det lettere å oppleve en meningsfull hverdag (Bendixen, 2017, s. 130). En forutsetning for dette er derimot at personene som benytter seg av tilbudet trives godt og er komfortable med opplegget. Det kan naturligvis være flere grunner til at noen ikke får utnyttet treffstedet til å innordne seg en døgnsstruktur enn at de ikke trives ved stedet. En deltaker i denne studien hadde relativt nylig mistet jobben sin og det er naturlig at vedkommende ikke aksepterer og slår seg til ro med den nye tilværelsen umiddelbart. Slikt tar tid, og det er heller ikke gitt at vedkommende bør akseptere en varig tilværelse uten jobb da han/hun åpenbart har ressurser som kan anvendes i jobbsammenheng.

6.3 Bidrag til fellesskapet

Flere av deltakerne snakker om behovet for å være til nytte og hvor viktig det er å faktisk føle at en bidrar med noe, og at de erfarer å få dekket dette gjennom treffstedet og frivillige organisasjoner. Ved treffstedet hjelper noen til med å dra i gang aktiviteter og med praktiske oppgaver som snømåking, hjelpe til med matlaging, hive ut søppel og lignende. I retur snakker deltakerne om at de sitter igjen med en god følelse, noe som vitner om mestring av oppgaver og at de oppfattes som snille og hjelpsomme personer slik de selv ønsker å fremstå. I et meningsfullt hverdagsliv er det essensielt at det er et samsvar mellom mestringsevnen av hverdagsnære aktiviteter og de forventninger og ønsker en person har for seg selv og sin fremtid (Mærsk, 2017, s. 99). Det er dermed sentralt for treffstedet å kjenne til brukernes egendefinerte mål og ønsker. Rent praktisk identifiseres dette ved hjelp av kartleggings skjemaer og samtaler med brukerne ved treffstedet. På denne måten kan det tas hensyn til den enkelte innenfor rammene av gruppetilbudet. Det er avgjørende at hver enkelt får definisjonsmakten til å avgjøre hva som er gjeldende for en selv. Det er brukeren som er eksperten på sitt eget liv og denne kunnskapen og rollen skal anerkjennes (Johansen, 2018, s. 88-89), men samtidig er det viktig å prøve å få tak i om målsettingen er reell. I denne sammenhengen sikter jeg til at man som ansatt ikke bør nøye seg med svar som bunner i dårlig selvtillit og derav en undervurdering av egne egenskaper og hva en fortjener å oppnå. En bør stille undrende spørsmål når det virker som om brukeren er for pessimistisk til sin egen situasjon og egne evner, samtidig som det er viktig å huske på at dette er en prosess og at slikt kan ta tid. Det viktigste er at fagpersonene er optimistiske og søker å se potensialet i personen (Barth & Näsholm, 2007, s. 115), og ikke antar at vedkommende har nådd sitt fulle potensiale og slik lukker døren for videre motivasjon og utvikling.

Det virker imidlertid ikke som om de ansatte ved det aktuelle treffstedet bremser veksten og utviklingen til deltakerne jeg intervjuet. De forteller om både direkte og indirekte effekter som de selv anser å komme fra treffstedet (og for enkelte fra andre tilbud i tillegg). En deltaker snakker om hvordan vedkommende, i stor grad, har kjent på hvordan selvtilliten har økt etter treffstedet ble en del av hverdagen. Gjennom treffstedet og RIS forteller deltakeren at vedkommende har fått seg et sosialt nettverk og at det å ha disse menneskene rundt seg har fått vedkommende til å innse at han/hun faktisk er betydningsfull og har noe å bidra med. Videre har derfor personen turt å prøve seg på nye aktiviteter, tatt på seg nye oppgaver og ansvar utenfor fritidstilbudet.

En annen deltaker snakker om hvordan vedkommende takket ja til å fortelle om brukerperspektivet i psykiske helsetjenester, under noen fagdager. Dette skildres som en stor opplevelse som gav en mestringsfølelse vedkommende sjelden har opplevd tidligere i livet sitt. Den aktuelle deltakeren reflekterer over treffstedets rolle i dette scenarioet og ser ingen direkte sammenheng, men tror det handler om at man tørr å komme seg hjemmefra og omgi seg med andre mennesker, og uten treffstedet hadde han/hun sannsynligvis ikke turt å stille opp under fagdagene heller.

6.4 Samarbeid mellom treffsted og andre tilbud

I fremtiden vil ikke kommunene klare å løse alle sine samfunnsoppgaver alene. Frivillige lag og organisasjoner har stor kapasitet og kan avlaste kommunene på flere plan (Flekkefjord kommune, 2018, s. 5). I kjølvannet av dette temaet har det i flere kommuner vært en del debatt om hvorvidt frivillige lag eller organisasjoner kan eller bør overta hele eller deler av den daglige driften av lavterskeltilbudet treffsted innen psykisk helse. Noen av deltakerne i dette prosjektet har en del tanker om hvordan de ser for seg at treffstedet best kan driftes i tiden fremover. Enkelte støtter seg til utsagn som går på økonomiske utfordringer i kommunene. Driften koster naturligvis pengemidler og bidrag fra det frivillige vil kunne avlaste økonomiske utfordringer, men det understrekes at det frivillige arbeidet oppfattes som en innsats som kun bør være en tilskuddsordning, og ikke noe som kan overta ansvaret fullstendig. Det at frivillige og ideelle aktører bidrar med treff og aktiviteter i tillegg til treffstedet trekkes imidlertid frem som noe som er viktig for å kunne gi et godt og bredt tilbud til alle. En del av brukerne, særlig blant de yngre, har et opplegg gjennom nav og/eller skole som gjør at fritidstilbud som er tilgjengelige kun på dagtid ikke er anvendelige. Når det suppleres med sosiale treff og aktiviteter på kveldstid foregår det noe som er aktuelt for flere. Jeg ser dessuten for meg at ensomhetsfølelsen for de menneskene som har et lite eller ikke eksisterende nettverk *kan* bli mer uttalt på kveldstid ettersom kveldene oftest er den tiden som vies til andre mennesker.

En deltaker nevner også at det kommunale lavterskeltilbudet bør samarbeide i større grad med de frivillige organisasjonene bidrar i fritidstilbudet, og spesielt nå når recoveryorienteringen har kommet så frem i lyset. Akkurat hva vedkommende sikter til er jeg ikke helt sikker på, men jeg ser for meg at det kunne vært hensiktsmessig å sette av mer tid til at ansatte ved treffstedet og representanter fra den frivillige og ideelle sektoren kunne møtt opp hos hverandre og gitt de ulike brukerne bedre kjennskap til hva som foregår i de ulike tilbudene. En annen deltaker snakket nemlig om en episode hvor noen representanter fra RIS møtte opp ved treffstedet og snakket om hva som foregikk der og hva de hadde fokus på. Slik nådde de ut til mennesker som muligens ikke hadde hørt om dem og som ikke hadde turt å ta kontakt. Terskelen for å ta kontakt er nok betraktelig lavere med mennesker en får et ansikt på og som tydeligvis brenner for å hjelpe andre. Når man befinner seg i en sårbar situasjon kan det oppleves skummelt eller uoverkommelig å ta initiativet til en ny aktivitet i det «vanlige» samfunnet, som for eksempel en fritidsklubb.

6.5 Menneskeverd

Før en deltaker ble kjent med treffstedet var vedkommende redd for hva andre folk ville tenke om ham/henne «åh, han/hun er der på dagtid ...». Det handler om en frykt for å bli «satt i samme bås» som «de psykisk syke», og de som skisseres som «psykisk syke» er gjerne de menneskene som er mest preget av sin lidelse. Forskjellene i hvor dårlig en føler seg og i hvilken grad det påvirker funksjonene i hverdagen er store, men det er forskjeller

som ikke vektlegges i nevneverdig grad. Det er dessverre veldig menneskelig å definere andre ut fra det en kan observere og med psykisk lidelse er det dessverre det mest «avvikende» som blir synlig og som former stereotypier. Det vestlige samfunnet har fått en større aksept og toleranse for mennesker med psykisk lidelse, men disse personene blir fortsatt stigmatisert (Svendsen, 2015, s. 63-65). Psykiatriske diagnoser som settes innen det kliniske feltet er òg med på å redusere identiteter til generelle sykdomskategorier i og med at blikket vendes *mot* symptomer og konsekvenser av disse og *fra* mennesket og hans/hennes ressurser (Svendsen, 2015, s. 65). Utsagn som «jeg er psykisk syk» bekrefter dette. Lavterskeltilbud som ikke har tilgang på diagnoser og journaler gjør det mulig å skape en distanse til negative og reduksjonistiske evalueringer. I enkelte sammenhenger vil jeg tro de ansatte savner muligheten til å kunne journalføre problemstillinger og ressurser som kunne vært til hjelp for brukerne i møtet med det tradisjonelle behandlingsapparatet, men samtidig er dreiningen vekk fra diagnosene og symptomene gunstig for brukerne. Et avbrekk fra profesjonelle arenaer gir muligheten til å utvikle sunne og gode historier fremfor sykehistorier med tyngde på alt som er vanskelig og problematisk (Schjødt, Hoel & Onsøien, 2012, s. 148). Personene blir mennesker som møter mennesker, og ikke pasienter som møter pasienter og fagfolk. Ved treffstedet kan brukerne møtes i en arena som minner mer om en vanlig møteplass i samfunnet enn i behandlingsapparatet, samtidig som de kan få hjelp av fagpersoner som er nære og viser interesse for deres liv og levekår, og som forstår at de også har universelle behov som de ikke nødvendigvis trenger profesjonell hjelp til å dekke best mulig (Schjødt, Hoel & Onsøien, 2012, s. 148). Verdien av dette gjenspeiler seg i utsagnet til en deltaker, nemlig hvor mye det har betydd at utfordringene og problemene har havnet i bakgrunnen mens personalet har fokusert på og verdsatt vedkommende som person. Noe som stemmer overens med Borg og Karlsson (2018, s. 18) sine betraktninger om hvor viktig det er å bli behandlet som en person i en sosial sammenheng, fremfor som «bare» en diagnose.

6.6 Aktiviteter

Gunstige ringvirkninger av konkrete aktiviteter fremheves blant flere deltakere. Quizen ved treffstedet trekkes frem som en aktivitet som kan ivareta en god selvfølelse. Spørsmålene som stilles berører mange ulike kategorier og oppfattes å være av ulike vanskelighetsgrader. En deltaker snakker om at det oppleves godt at quizen også innebærer vanskelige spørsmål, og at spørsmålene ikke blir gjort lettere fordi de er rettet mot «rusmisbrukere» og «psykisk syke». Slike tilpasninger kan gi en følelse av at andre ikke har tro på kunnskapen og evnene deres eller at andre tror at de ikke mestrer press og forventninger. Det er slik forskjellsbehandling en kan oppleve på andre arenaer i samfunnet og som gjør en smertelig klar over hva slags rolle man har blitt tildelt. På treffstedet får man derimot et sårt tiltrengt fristed fra slike fordommer (Bjørlykhaug, 2018, s. 73).

Trening trekkes òg frem som en aktivitet som gjør godt på kropp og sinn. For noen handler det om gleden av å være i fysisk aktivitet og for andre er det mer snakk om å komme seg i bedre form. For enkelte er det viktig å styrke kroppen for å forebygge eller lindre fysiske helseplager. En deltaker snakker også om hvordan vedkommende bruker trening for å skape et mentalt fristed, det vil si et mentalt rom hvor kun øyeblikket er gjeldende, bekymringer og problemer blir satt på pause.

6.7 Mangfold

Treffstedet holder dørene åpne for mennesker i alle aldre, en aldersvariasjon flere setter pris på. I tillegg driftes MUV som, tidligere nevnt, er en møteplass for unge voksne mellom 18 og 30 år. Noen av deltakerne benytter seg av denne gruppen. En deltaker prøver å møte opp hver gang han/hun har anledning mens en annen benytter seg av tilbudet avhengig av aktivitetene. Vedkommende sier det kolliderer med RIS treningen, men at han/hun prioriterer å være på de aktivitetene som frister mest. Da er det gjerne aktiviteter som skiller seg litt ut fra de hverdagslige systemene og blir noe vedkommende kan glede seg til. Det ekstra kveldstilbudet tilfører her noe betydningsfullt for deltakeren. Vedkommende kan selv velge hvilke aktiviteter som er mest lystbetonte, i tillegg strekker han/hun seg ut av komfortsonen. Deltakeren uttrykker nemlig at han/hun ikke kjenner de andre i MUV like godt som de ved treffstedet, og aktiviteter gjennom MUV kan slik sett være det første skrittet på vei ut i «vanlige» samfunnsarenaer, i motsetning til å låse seg fast i det trygge og velkjente ved treffstedet.

Den andre deltakeren trekker frem alderssammensetningen i MUV som en positiv faktor. Det at tilbudet kun er ment for unge voksne gjør at det blir et ungdomspreg på gruppen, og det skaper et tett samhold og atmosfære. Vedkommende liker å snakke med mennesker i alle aldre, men synes det er trivelig å gjøre ting i lag med jevnaldrende. Alder er nok òg et aspekt som påvirker hvilke aktiviteter som kan og bør stå programmet. Jeg mener ikke å slå alle under en kam, men jeg vil tro at interessen for for eksempel paintball vil avta med økende alder. Enkelte vil også muligens føle seg mer hjemme blant mennesker som er nærmere en selv i alder med tanke på felles erfaringer og muligens måten å prate på – ord og uttrykk kan være ganske aldersbetinget.

Sett utenifra med den informasjonen jeg har om MUV så kan det virke litt utfordrende å komme inn som ny i MUV, spesielt om man er litt sjenert til å begynne med blant nye mennesker. Å ha muligheten til å treffes oftere vil muligens gjøre det lettere å bli kjent med gruppen, men samtidig kan samholdet som allerede er der gjøre det enda vanskeligere å føle at man slipper til. Det kan òg være et argument å beholde det akkurat slik det er i dag, ungdommene kjenner hverandre godt nok til å ha det koselig sammen, men at det fortsatt, for noen, er såpass uvant at det kan være utprøvende arena.

Aktivitetene og relasjonene i fritidstilbudet gir dessuten opphav til nye roller som brukerne kan tre inn i. Gjennom koret kan man identifisere seg som en sanger, bandet gir anledning til at en person kan kalle seg en musiker, nye og gode bekjentskaper gir et individ rollen som venn og så videre. Mulighetene er mange. Fokuset kan slik flyttes fra å være «rusmisbruker» til å bli noe annet. RIS og treffstedet får mye av æren for at de deltakerne som har slitt med rus nå er rusfrie. Kravet om å være rusfri under de sosiale treffene og under aktivitetene fremheves som vesentlig, og støtten fra fritidstilbudet har vært uvurderlig. En deltaker trekker også frem MUV og setter pris på at fokuset er å ta vare på hverandre, samt at det går an å ha det gøy uten å ruse seg.

7 Avsluttende kommentarer

I denne studien har mennesker med psykiske helseutfordringer snakket om hverdagslivet og hverdagsaktivitetene sine, for det meste relatert til deler av fritidstilbudene; treffstedet, Møteplassen for Unge Voksne, Rusfri Ideell Stiftelse, Mental Helse, mestringsgruppen og/eller sanggruppen. Funksjonen til de ulike fritidstilbudene har blitt belyst, noen i større grad enn andre. Enkelte hverdagsaktiviteter har gitt gode eksempler på hva som kan oppleves som meningssskapende i hverdagen.

Deltakerne i studien benytter fritidstilbudene som en del av sin hverdagslige aktivitet. Noen i større grad enn andre og enkelte beskriver besøkene som mer periodeavhengige. Det å ha ulike aktiviteter på ulike tidspunkt gir for enkelte stor og verdifull valgfrihet. Noen bruker fritidstilbudene bevisst som en slags jobberstatning, andre sitt bruk går mer på å oppfylle funksjonene som et arbeid ville hatt hypotetisk sett – struktur på hverdagen, være til nytte. Treffstedet, med tanke på åpningstidene, er det mest sentrale tilbudet for dagbaserte rutiner, det vil si mer eller mindre de samme aktivitetene på samme tid fra uke til uke.

Som resultatene og diskusjonen viser så henvender fritidstilbudene seg til et til et bredt spekter av brukere. De ivaretar mennesker med ulik bakgrunn og forskjellige behov for hverdagsaktivitet. Fritidstilbudene utfyller og komplimenterer hverandre, når treffstedet stenger dørene er det andre aktører som tilbyr sosiale aktiviteter. MUV gir et eget tilbud til den yngre generasjonen og byr på en egen atmosfære. I og med at det er en smalere målgruppe og en fastere gjeng kan aktivitetene i større grad tilpasses deres interesser. RIS synes å ha et større fokus på fysiske aktiviteter og trekkes frem som en viktig støttespiller for en rusfri tilværelse.

Det sosiale nettverket og tilhørighetsfølelsen er et aspekt alle deltakerne trakk frem som svært betydningsfullt i deres hverdagsliv, og når en har flere arenaer og treffes på virker det som om det blitt lettere å knytte varige vennskapsbånd.

Fritidstilbudene imøtekommer menneskers behov for hverdagsaktivitet på ulike nivå, og kan være en viktig støttespiller og tilrettelegger for et meningsfullt innhold i hverdagen. For noen handler det mest om de «små» tingene – å bare ha et sted å være. For andre er det «de store endringene» som står på planen, for eksempel å holde seg rusfri eller påta seg ansvar i form av lederverv eller oppgaver ved treffstedet. Fellesnevneren her er at alle får ta i bruk og utnytte sine iboende ressurser – til glede både for seg selv og fellesskapet.

Det å ha flere, noe differensierte fritidstilbud virker svært meningssskapende for den enkelte. Alt betyr ikke det samme for alle, og ulike fritidstilbud vil kunne tilby hver sin type aktivitet og slik imøtekomme brukernes ønsker og behov for et meningsfullt innhold i hverdagslivet. Flere tilbud vil kunne gjøre det unødvendig å differensiere ett enkelt tilbud, samtidig slipper man da å ekskludere de som lett kan havne utenfor.

Denne studien bidrar med kunnskap om hverdagslivet til mennesker som lever med psykiske helseutfordringer, og deres bruk av ulike fritidstilbud. Det synliggjør hvordan flere aktører kan supplere og utfylle hverandre til fordel for brukerne. Det å kunne velge og prioritere betydningsfulle aktiviteter kan underbygge en følelse av å være verdifull ettersom man ikke må «ta til takke» med et snevert utvalg aktiviteter som muligens ikke engang er spesielt lystbetont. Lystbetonte aktiviteter gjør det betraktelig lettere å «komme

seg ut», å få oppleve mestringsglede i egen hverdag. Ulike ferdigheter kan slik styrkes og føre til mestring på flere områder i hverdagslivet, og dermed er man i en god sirkel, en bedringsprosess.

Videre har enkelte benyttet fritidstilbudene som utprøvningsarenaer og opparbeidet seg ferdigheter og/eller selvtillit nok til å håndtere hverdagslige aktiviteter ute i det ordinære samfunnet i større grad. Dette skildrer et godt bilde av hvordan fritidstilbudene kan bidra til en meningsfull hverdag gjennom en recoveryorientert holdning.

Med utgangspunkt i min studie er det flere aktuelle holdepunkter å ta tak i. Fremtidige studier kan med fordel ta en smalere problemstilling og fokusere på ett enkelt fritidstilbud og få en dypere forståelse av hva de faktisk bidrar med og hvordan det oppleves. Jeg vet det finnes avhandlinger på sanggruppen og RIS, men det er mange nyanser å ta tak i her. Hvordan MUV, som et ganske nytt tiltak, virker forebyggende hadde vært veldig interessant å undersøke nærmere.

8 Referanser

Alsaker, S. & Josephson, S. (2017). Forholdet mellom aktivitet og narrativer. I H. K. Kristensen, A. S. B. Schou & J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvitenskap* (s. 215-230). København: Munksgaard.

Alver, B. G. (2015). *Ansvar for den enkelte*. Hentet fra <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Personvern-og-ansvar-for-den-enkelte/Ansvar-for-den-enkelte/>

Argentzell, E., Håkanson, C. & Eklund, M. (2012). Experience of meaning in everyday occupations among unemployed people with severe mental illness. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(1), 49-58. <https://doi.org/10.3109/11038128.2010.540038>

Barth, T. & Näsholm, C. (2007). *Motiverende samtale – endring på egne vilkår*. Bergen: Fagbokforlaget.

Bendixen, H. J. (2017). Aktivitet og tid. I H. K. Kristensen, A. S. B. Schou & J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvitenskap* (s. 129-148). København: Munksgaard.

Berger, P. L. & Luckmann, T. (2000). *Den samfunnskapte virkelighet*. Bergen: Fagbokforlaget.

Bjørlykhaug, K. I. (2018). Er psykiske problem sosiale problem? Om krafta i konteksten og definisjonsmakta i samfunnet. I B. Karlsson & M. Borg (Red.), *Perspektiver på psykisk helse- og rusarbeid. Recovery, erfaringsbasert kunnskap og samarbeidsbasert kunnskapsutvikling* (s. 69-81). Bergen: Fagbokforlaget.

Bland, M. (2015). *An introduction to medical statistics*. Oxford: Oxford University Press.

Borg, M., Karlsson, B. & Stenhammer, A. (2013). *Recoveryorienterte praksiser. En systematisk kunnskapsammenstilling*. (Rapport nr 4/2013). Hentet 31.05.2018 fra <https://www.napha.no/multimedia/4281/NAPHA-Rapport-Recovery-web.pdf>

Borg, M. & Karlsson, B. (2018). Ta kontrollen tilbake – om recovery, opprør og fastholdelse. I B. Karlsson & M. Borg (Red.), *Perspektiver på psykisk helse- og rusarbeid. Recovery, erfaringsbasert kunnskap og samarbeidsbasert kunnskapsutvikling* (s. 57-68). Bergen: Fagbokforlaget.

Borg, M. & Topor, A. (2014). *Virksomme relasjoner. Om bedringsprosesser ved alvorlige psykiske lidelser*. Oslo: Kommuneforlaget.

Ekern, L. (2008). Kvalitativ forskning – Riktig verktøy til rett tid. *Forskningsetikk* 1(8), 14-16. <https://www.etikkom.no/Aktuelt/Fagbladet-Forskningsetikk/arkiv/2008/2008-1/Kvalitativ-forskning--Riktig-verktoy-til-riktig-oppgave/>

Flekkefjord kommune. (2018, 29. mai). Frivillighetserklæring Flekkefjord kommune 2018-2022. Hentet fra <https://www.flekkefjord.kommune.no/tjenester-flekkefjord/kultur-flekkefjord/frivillighet/3090-frivillighetserklaering>

Fossheim, H. J. (2015a). *Samtykke*. Hentet fra <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Personvern-og-ansvar-for-den-enkelte/Samtykke/>

Fossheim, H. J. (2015b). *Konfidensialitet*. Hentet fra <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Personvern-og-ansvar-for-den-enkelte/Konfidensialitet/>

Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001

Gudmundsdottir, S. (2011). Den kvalitative forskningsprosessen. I T. Moen & R. Karlsdottir (Red.), *Sentrale aspekter ved kvalitativ forskning* (s. 15–32). Bergen: Fagbokforlaget.

Gudmundsdottir, S. (2011). Forskningsintervjuets narrative karakter. I T. Moen & R. Karlsdottir (Red.), *Sentrale aspekter ved kvalitativ forskning* (s. 71–86). Bergen: Fagbokforlaget.

Gullestad, M. (1989). *Kultur og hverdagsliv*. Oslo: Universitetsforlaget.

Haugsgjerd, S., Jensen, P., Karlsson, B. & Løkke, J. A. (2009). *Perspektiver på psykisk lidelse – å forstå, beskrive og behandle*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Helse- og omsorgsdepartementet. (1998). *Om opptrappingsplan for psykisk helse 1999 – 2006. Endringer i statsbudsjettet for 1998*. (Prop. 63 1997-1998). Hentet fra https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stprp-nr-63-1997-98-/id201915/sec1?q=integrer#match_0

Helse- og omsorgsdepartementet. (2009). *Samhandlingsreformen – Rett behandling – på rett sted – til rett tid*. (Meld. St. 47 2008-2009). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/d4f0e16ad32e4bbd8d8ab5c21445a5dc/no/pdfs/stm200820090047000dddpdfs.pdf>

Hem, M. H., Heggen, K. & Ruyter, K. W. (2007). Questionable requirement for consent in observational research in psychiatry. *Nursing Ethics*, 14(1), 41-53. doi: 10.1177/0969733007071357

Hummelvold, J. K. (2012). *Helt – ikke stykkevis og delt. Psykiatrisk sykepleie og psykisk helse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelen.

Johansen, A. (2018). Erfaring gir bedre behandling! I B. Karlsson & M. Borg (Red.), *Perspektiver på psykisk helse- og rusarbeid. Recovery, erfaringsbasert kunnskap og samarbeidsbasert kunnskapsutvikling* (s. 85-96). Bergen: Fagbokforlaget.

Johnsen, T., A. & Wilhelmsen, K. H. (2018). En annerledes arena for psykisk helse- og rusarbeid? Recoveryverksted som arena for samarbeid og dialog. I B. Karlsson & M. Borg (Red.), *Perspektiver på psykisk helse- og rusarbeid. Recovery, erfaringsbasert kunnskap og samarbeidsbasert kunnskapsutvikling* (s. 31-44). Bergen: Fagbokforlaget.

Kulturdepartementet. (2011). *Kultur, inkludering og deltaking*. (Meld. St. 10 2011-2012). Hentet 31.05.2018 fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/17bccd5db6fa4fa19bc827c9a1033999/nn-no/pdfs/stm201120120010000dddpdfs.pdf>

- Kristensen, G. K. & Ravn, M. N. (2015). The voices heard and the voices silenced: recruitment processes in qualitative interview studies. *Qualitative Research*, 15(6), 722-737. doi: 10.1177/1468794114567496
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Langeland, E. & Vaardal, J. (2014). Betydningen av kunnskap om salutogenese for psykisk helsearbeid. I A. Almvik & L. Borge (Red.), *Å sette farger på livet. Helhetlig psykisk helsearbeid*. (s. 45-72). Bergen: Fagbokforlaget.
- Levin, I. & Trost, J. (2005). *Hverdagsliv og samhandling med et symbolsk interaksjonistisk perspektiv*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Lincoln, Y. S. (2009). Ethical practices in qualitative research. I D. M. Mertens & P. E. Ginsberg (Red.), *The handbook of social research ethics* (s. 150-169). London: Sage Publications Inc.
- Lorentsen, A.-B., Kassah, B. L. L. & Kassah, A. K. (2014). Folkehelsearbeidet i kommunen. I B. L. L. Kassah, W.-A. Tingvoll & A. K. Kassah (Red.), *Samhandlingsformen under lupen. Kvalitet, organisering og makt i helse- og omsorgstjenestene* (s. 123-138). Bergen: Fagbokforlaget.
- Magelssen, M. & Pedersen, R. (2017). Hva er etikk? I R. Pedersen & P. Nortvedt (Red.), *Etikk i psykiske helsetjenester* (s. 19-40). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Mental Helse (u.å.). *Åpenhet, forebygging og et bedre helsetilbud*. Hentet 01.05.2019 fra <https://mentalhelse.no/om-oss>
- Moen, T. (2011). Narrativ forskning – fundament, premisser og prosess. I T. Moen & R. Karlsdottir (Red.), *Sentrale aspekter ved kvalitativ forskning* (s. 87–102). Bergen: Fagbokforlaget.
- Mærsk, J. L. (2017). Samspillet mellom aktivitet og tid. I H. K. Kristensen, A. S. B. Schou & J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvitenskap* (s. 95-110). København: Munksgaard.
- Nordholm, J. S. (2018). Ny teori og praksis i endring. I K. Kristiansen, A. Midtsundstad & D. Ofstad (Red.), *Fritid sammen med andre. Tilrettelagte tjenester i endring* (s. 27-40). Bergen: Fagbokforlaget.
- NOU 2001:22. (2001). *Fra bruker til borger. En strategi for nedbygging av funksjonshemmede barrierer*. Oslo: Departementenes servicesenter, Informasjonsforvaltning.
- OECD. (2013). *Mental Health and Work: Norway*. Paris: OECD Publishing.
- Olesen, S. P. (2016). Narrativ samtaleanalyse – korte narrativer i interaksjon. I I. G. Bo, A.-D. Christensen & T. L. Thomsen (Red.), *Narrativ forskning: Tilgange og metoder* (s. 83–106). København: Hans Reitzels Forlag.
- Oliver, P. (2010). *The students guide to research ethics*. London: Open University Press.

- Ose, S. O. & Kaspersen, S. L. (2015). *Kommunalt psykisk helse- og rusarbeid 2015. Årsverk, kompetanse og innhold i tjenestene*. (Rapport 1/2001). Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1117/IS%20-24-8-Kommunalt-psykisk-helse-og-rusarbeid-2015.pdf>
- Ruyter, K. W., Førde, R & Solbakk, J. H. (2014). *Medisinsk og helsefaglig etikk*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Schjødt, B. R. H., Hoel A. K. & Onsøien, R. (2012). *Psykisk helse som kommunal utfordring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skårderud, F., Haugsgjerd, S. & Stånicke, E. (2016). *Psykiatriboken. Sinn – kropp – samfunn*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Steen-Johnsen, K. & Enjolras, B. (2015). I H. Fossheim & H. Ingjerd (Red.), *Internet research ethics* (s. 122-140). Oslo: Cappelen DAMM AS.
- Svendsen, L. F. H. (2015). Patologisering og stigmatisering. I S. Brinkmann (Red.), *Det diagnostiserte livet – Økende sykkeliggjøring i samfunnet* (s. 61-77). Bergen: Fagbokforlaget.
- Tingvoll, W.-A., Kassah, B. L. L. & Kassah, A. K. (2014). Helse- og omsorgstjenestene – et overblikk. I B. L. L. Kassah, W.-A. Tingvoll & A. K. Kassah (Red.), *Samhandlingsformen under lupen. Kvalitet, organisering og makt i helse- og omsorgstjenestene* (s. 17-32). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thomsen, T. L., Bo, I. G. & Christensen, A.-D. (2016). Narrativ forskning: Tilgange og metoder. I I. G. Bo, A.-D. Christensen & T. L. Thomsen (Red.), *Narrativ forskning: Tilgange og metoder* (s. 13–34). København: Hans Reitzels Forlag.
- Thornquist, E. (2018). *Vitenskapsteori og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Topor, A., Bøe, T. D. & Larsen, I. B. (2018). Small things, micro-affirmations and helpful professionals everyday recovery-orientated practices according to persons with mental health problems. *Community Mental Health Journal*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s10597-018-0245-9>
- Tyldum, G. (2012). Ethics or access? Balancing informed consent against the application of institutional, economic or emotional pressures in recruiting respondents for research. *International Journal of Social Research Methodology*, 15(3), 199-210. doi: 10.1080/13645579.2011.572675
- Tranøy, K. E. (2005). *Medisinsk etikk i vår tid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Trondheim Kommune. (2018). *Treffsted psykisk helse*. Hentet fra <https://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helse/treffsted-psykisk-helse/#heading-h2-2>
- Yilmaz, M., Josephsson, S., Danermark, B. & Ivarsson, A.-B. (2009). Participation by doing: Social interaction in everyday activities among persons with schizophrenia. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 15(3), 72-162. doi:10.1080/11038120802022102

Øye, C., Sørensen, N. Ø. & Glasdam, S. (2015). Qualitative research ethics on the spot: Not only on the desktop. *Nursing Ethics*, 23(4), 455-464. doi: 10.1177/0969733014567023

Vedlegg

Vedlegg 1: Infoskriv

Vedlegg 2: Intervjuguide

Vedlegg 3: Vedtak



FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKTET

EN KVALITATIV UNDERSØKELSE AV TREFFSTEDTILBUDET INNEN PSYKISK HELSE: FUNKSJON FOR BRUKERNES HVERDAGSLIV

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt for å se på betydningen av hverdagsaktiviteters bidrag i dagliglivet til mennesker med utfordringer i forbindelse med psykisk helse, samt hvordan treffstedstilbudet oppleves basert på kommunal og frivillig innsats.

Dette forskningsprosjektet er en masteroppgave innen studieprogrammet «Master i psykisk helsearbeid» ved NTNU (Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet) i Trondheim. Du mottar denne forespørselen ettersom du benytter treffstedtilbudet i kommunen, og slik kan gi relevant og nyttig informasjon vedrørende treffstedtilbudenes innhold og dets ringvirkninger i hverdagen for øvrig.

HVA INNEBÆRER PROSJEKTET?

Iselin Marie Langvik Isnes Masterstudent ved NTNU vil intervju deg. Spørsmålene handler om dine hverdagsaktiviteter både innen treffstedets rammer og utenfor, samt hva som oppleves som viktig for deg. Det er ønskelig å ta opp intervjuet på bånd, men dersom du ikke ønsker dette vil masterstudenten ta notater under intervjuet. Intervjuet kommer antakeligvis til å ha en varighet på omtrent en time, og vi blir sammen enige om tid og sted. Opplysningene du gir under intervjuet lagres på en ekstern harddisk som kun prosjektgruppen har adgang til.

FRIVILLIG DELTAKELSE OG MULIGHET FOR Å TREKKE SITT SAMTYKKE

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke. Dette vil ikke få konsekvenser for din videre deltakelse ved treffstedet du benytter. Dersom du trekker deg fra prosjektet, kan du kreve å få slettet innsamlede opplysninger. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til prosjektet, kan du kontakte masterstudent Iselin Marie Langvik Isnes eller veileder i masteroppgaven; Benkt Staffan Josephsson.

HVA SKJER MED OPPLYSNINGENE OM DEG?

Opplysningene som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med prosjektet. Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene som er registrert. Du har også rett til å få innsyn i sikkerhetstiltakene ved behandling av opplysningene.

Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjenner opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste. Det er kun masterstudent Iselin Marie Langvik Isnes og prosjektleder og veileder i masteroppgaven Benkt Staffan Josephsson som har tilgang til denne listen.

Opplysningene om deg vil bli anonymisert og dataene vil bli oppbevart ved NTNU uten personopplysninger.

GODKJENNING

Regional komité (REK) for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk har vurdert prosjektet basert på framleggsopplysninger og konkludert med at det ikke krever formell etisk utprøving.

Etter ny personopplysningslov har behandlingsansvarlig, NTNU (Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet), og prosjektleder Benkt Staffan Josephsson et selvstendig ansvar for å sikre at behandlingen av dine opplysninger har et lovlig grunnlag. Dette prosjektet har rettslig grunnlag i EUs personvernforordning artikkel 6a og artikkel 9 nr. 2 og ditt samtykke.

Du har rett til å klage på behandlingen av dine opplysninger til Datatilsynet.

KONTAKTOPPLYSNINGER

Dersom du har spørsmål til prosjektet kan du ta kontakt med masterstudent Iselin Marie Langvik Isnes, tlf: 98 89 20 98, iselini@stud.ntnu.no eller veileder i masteroppgaven Benkt Staffan Josephsson, +46 70 91 30 33 78, staffan.josephsson@ki.se.

Personvernombud ved institusjonen er Thomas Helgesen, thomas.helgesen@ntnu.no.

JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I PROSJEKTET OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER
BRUKES SLIK DET ER BESKREVET

Sted og dato

Deltakers signatur

Deltakers navn med trykte bokstaver

Intervjuguide

- Fortell om hverdagen din...
 - Hvordan ser en vanlig dag ut for deg?
 - Når og hvor foregår dette/disse aktivitetene?
 - Med hvem?
- Hobbyer/aktiviteter?
-
- Hvordan fikk du informasjon om treffstedet?

 - Deltar du på noen aktiviteter ved treffstedet?
 - Fortell hvordan denne/disse aktivitetene foregår.
 - Hvilke aktiviteter er i regi av det frivillige tilbudet?
 - Hvordan opplever du denne/disse aktivitetene?
 - Hypotetisk: Hvordan ville hverdagen din sett ut uten denne/disse aktivitetene?

 - Fortell om din erfaring med å benytte treffstedet..
 - Hvilken rolle spiller treffstedet og dets aktiviteter i hverdagen din?
 - Kjenner du på noen ringvirkninger av disse aktivitetene i ditt eget hverdagsliv?
 - Er det noe du savner eller synes mangler ved treffstedet?

 - Fortell om en aktivitet du opplevde som viktig eller meningsfull..
 - Hva ville du helst gjort i løpet av en uke hvis du fikk velge helt fritt?
 - Hvilke tanker har du om det frivillige bidraget ved treffstedet?

 - Jeg har ikke flere spørsmål, er det noe du har lyst til å tilføye/eller fortelle (mer) om?

Avslutningsvis:

- Tusen takk for bidraget ditt.
- Er det greit om jeg kontakter deg om det dukker opp noe mer? Kontaktinfo?

Region:	Saksbehandler:	Telefon:	Vår dato:	Vår referanse:
REK midt	Ramunas Kazakauskas	73597510	23.11.2018	2018/2330/REK midt
			Deres dato:	Deres referanse:
			22.11.2018	

Vår referanse må oppgis ved alle henvendelser

Iselin Marie Isnes
Institutt for psykisk helse

2018/2330 En kvalitativ undersøkelse av treffstedtilbudet innen psykisk helse: funksjon for brukerne - mangler og nytteverdi

Vi viser til innsendt fremleggingsvurderingsskjema datert 22.11.2018. Søknadsskjemaet framleggingsvurdering skal brukes når søker er i tvil om et prosjekt må godkjennes av REK. Henvendelsen har blitt vurdert av komiteens sekretariat. Vurderingen er kun å betrakte som veiledende.

Bakgrunn og formål

I masteroppgaven vil jeg belyse følgende (overordnede) spørsmål: Hvordan opplever brukerne at treffstedene hjelper dem i hverdagen? Bidrar treffstedene til en meningsdannelse i hverdagen? I tilfelle ja: hvordan bidrar de til meningsdannelse? Opplever brukerne på de ulike treffstedene den samme/lignende nytteverdier og/eller savner de de samme elementene? Svarene søker jeg gjennom kvalitative intervjuer av forhåpentligvis 6 personer, ideelt sett med lik fordeling av kjønn. Intervjusvarene vil jeg at skal ha en narrativ karakter og jeg vil forsøke å gi deltakerne mulighet til å svare det de selv mener er relevant. Dersom svarene ikke berører det jeg ønsker å få innsikt i vil jeg etterhvert følge opp med spørsmål som leder de mot problemstillingen. Jeg vil med andre ord ha åpne intervju, men de kan fort bli semistrukturerte. Intervjuene kommer selvsagt til å foregå ansikt til ansikt og jeg vil benytte meg av en lydbandopptaker (forutsatt at deltakeren har gitt sitt samtykke til dette).

Vurdering: ikke framleggingspliktig for REK

Vi oppfatter prosjektet som en studie designet for å undersøke hvordan brukernes opplevelse av treffsteder er, samt hvordan treffstedene hjelper dem å finne mening i hverdagen. Vi vurderer prosjektet som forskning, men ikke som medisinsk eller helsefaglig forskning. Intervjuguiden stiller ikke spørsmål som er tematisk rettet mot helse eller medisin. Det er brukernes erfaringer og opplevelser av et tilbud som står i fokus. Prosjektet er derfor ikke omfattet av helseforskningslovens saklige virkeområde, jf. helseforskningslovens §§ 2 og 4. Prosjektet kan derfor gjennomføres og publiseres uten godkjenning fra REK. Vi minner imidlertid om at dersom det skal registreres personopplysninger, må prosjektet ha et selvstendig behandlingsgrunnlag, jf. ny personopplysningslov. Behandlingsgrunnlaget må forankres i og avklares med egen institusjon. Kontakt lokalt personvernombud for ytterligere spørsmål.

Vurderingen er gjort på grunnlag av de innsendte dokumenter. Dersom det gjøres endringer i prosjektet, kan dette ha betydning for REKs vurdering. Det må da sendes inn ny søknad/framleggingsvurdering.

Med vennlig hilsen

Hilde Eikemo
Sekretariatsleder, PhD
REK midt

Ramunas Kazakauskas
rådgiver