

Ingvill Hagen
Maria Hummelsund Bernardino Nilsen
Una Magritt Sander

“Jeg har vel alltid følt at jeg har noe å gi utover det å bare jobbe og tjene penger.”

En kvalitativ studie om pensjonisters opplevelse av å være frivillig.

Bacheloroppgave i Ergoterapi
Veileder: Linda Stigen
Mai 2023

Ingvill Hagen
Maria Hummelsund Bernardino Nilsen
Una Magritt Sander

“Jeg har vel alltid følt at jeg har noe å gi utover det å bare jobbe og tjene penger.”

En kvalitativ studie om pensjonisters opplevelse av å være frivillig.

Bacheloroppgave i Ergoterapi
Veileder: Linda Stigen
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for helsevitenskap i Gjøvik



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Introduksjon: Denne studien undersøker hvordan pensjonister opplever deltagelse i frivillig arbeid og diskuterer det i lys av aktivitetsvitenskap og Ann Wilcocks teori om “Doing, being, belonging, becoming”.

Metode: Dette er en kvalitativ studie med konstruktivistisk verdenssyn. Det ble gjennomført kvalitative intervju ved bruk av semistrukturert intervjuguide med seks informanter. For å delta i studien måtte de være mellom 62-80 år, delta regelmessig i organisert frivillig arbeid og ikke ha lønnet arbeid.

Resultat: Informantene opplever at frivillig arbeid er en meningsfull aktivitet. Ved å være frivillig er de til nytte for andre og får tilhørighet til et fellesskap der de kan utfolde seg og utvikle nye ferdigheter. De ønsker å gi av seg selv og er opptatt av samfunnsutviklingen med tanke på frivillighet, og mener flere pensjonister burde bli frivillige.

Konklusjon: Frivillig arbeid blant pensjonister bidrar til positivt innhold i hverdagen, med sosiale møteplasser, nye bekjentskap og mestring i aktivitet. Frivillig arbeid er helsefremmende og kan bedre psykisk helse spesielt. Informantene opplever en positiv effekt uavhengig av hvor mye tid de bruker på frivillig arbeid. Fremover vil behovet for frivillig innsats i samfunnet øke og de vil bli en viktig ressurs, spesielt innen eldreomsorg.

Nøkkelord: Frivillig arbeid, pensjonister, opplevelse, meningsfull aktivitet.

Abstract

Introduction: This study aims to gain insight into how senior citizens between the age of 62-80 years old experience volunteering and will discuss findings within the theoretical framework of occupational science and Ann Wilcocks theory of “Doing, being, belonging, becoming”.

Method: A qualitative study with a constructivist world view. Six volunteers were interviewed using a semi-structured interview guide. Inclusion criteria were being between 62-80 years old, involved in regular and organized volunteer work and not having any paid employment.

Results: Participants describe volunteering as a meaningful activity. Through volunteering, they feel useful to others and experience a sense of community where they can evolve and learn new skills. They have the desire to “give back” and have some societal concerns regarding volunteerism and say more senior citizens should do volunteer work.

Conclusion: Senior citizens experience positive outcomes as a result of volunteering, such as social interactions, new acquaintances and feelings of accomplishment, and it can especially improve mental health. Volunteer work is a meaningful and health promoting activity and the informants experience these positive outcomes regardless of how much time spent in volunteering. The need for volunteers will likely increase in the years to come, making them an important resource, especially in elderly care.

Keywords: Volunteer work, senior citizens, experience, meaningful activity.

Forord

Tre år på ergoterpiutdanningen ved NTNU i Gjøvik er snart over og det har vært tre innholdsrike og lærerike år. Vi tar med oss kunnskap, erfaringer og nye vennskap videre. Arbeidet med bacheloroppgaven har vært givende og veldig interessant. Det har gitt oss nye perspektiver på frivillighet som en meningsfull aktivitet, og vi håper oppgaven kan bidra til en bedre forståelse av hvordan pensjonister opplever å være frivillig.

Vi vil takke informantene som ønsket å bidra med sine erfaringer og kunnskap inn i bacheloroppgaven vår. Det har vært personlige møter og vi har blitt ønsket velkommen inn i hjem og frivillige organisasjoners møteplasser. Dere har belyst hvordan dere opplever å være frivillig og det fine arbeidet dere gjør har gjort inntrykk på oss.

Vi ønsker også å takke vår engasjerte veileder Linda Stigen for et strålende samarbeid og gode veiledninger underveis i arbeidet med oppgaven. Vi har fått konkrete og konstruktive tilbakemeldinger i perioder hvor vi har stått fast og dette har vi satt veldig stor pris på.

Til slutt vil vi takke hverandre for godt samarbeid gjennom hele perioden med bacheloroppgaven. Tiden har vært fylt med gode diskusjoner, refleksjoner, latter og glede. Vi er fornøyde med resultatet og sitter igjen med mange gode minner- takk for samarbeidet!

Takk for nå!

Vi håper dere får glede og utbytte av å lese bacheloroppgaven!

12.05.2023, Gjøvik

Ingvill Hagen, Maria Hummelsund Bernardino Nilsen og Una Magritt Sander

Innhold

Sammendrag	1
Abstract	2
Forord	3
1.0 Innledning og bakgrunn.....	6
1.1 Samfunnsaktualiteten	6
1.2 Tema og relevans for ergoterapi	6
1.3 Tidligere forskning	7
1.4 Teoretisk perspektiv	8
1.5 Problemstilling.....	8
1.6 Struktur.....	9
2.0 Metode	9
2.1 Verdenssyn	9
2.2 Design	9
2.3 Innsamling av empiri	10
2.4 Analyse av empiri	10
2.5 Etske overveielser.....	11
2.6 Skriftlig samtykke med angrevert	12
2.7 Personvern	12
3.0 Resultat.....	12
3.1 Innledning.....	12
3.2 Motivasjon for å være frivillig	13
3.3 Personlig utvikling gjennom frivillig arbeid	15
3.4 Frivillighet i en samfunnskontekst.....	17
3.5 Oppsummering.....	18
4.0 Diskusjon	19
4.1 Innledning.....	19
4.2 Resultatdiskusjon	19
4.2.1 Doing, å gjøre frivillig arbeid	20
4.2.2 Being, å være til nytte ved å være frivillig.....	21
4.2.3 Belonging, tilhørighet til et sosialt fellesskap og samfunnet	21
4.2.4 Becoming, utvikling gjennom frivillig arbeid	23
4.3 Metodediskusjon.....	24
4.3.1 Datainnsamling.....	24
4.3.2 Validitet og reliabilitet	25
4.3.3 Datainnsamling.....	25

4.4 Relevans for praksis.....	26
5.0 Konklusjon	26
Litteraturliste.....	28
Vedlegg.....	31
Vedlegg 1: Sikt-godkjenning	31
Vedlegg 2: Infoskriv	32
Vedlegg 3: Intervjuguide	34
Vedlegg 4: Pico-skjema.....	36

1.0 Innledning og bakgrunn

1.1 Samfunnsaktualiteten

I en rapport fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor peker de på at frivillig arbeid står sterkt i det norske samfunnet (Wollebæk et al., 2015). Det blir flere eldre og folk lever lenger (Halvorsen, 2020), noe som krever at man tenker nytt om aldring. Frivillighet er et samfunnsaktuelt tema ettersom det i økende grad er behov for frivillighet for å løse forskjellige oppgaver i samfunnet, spesielt i helsevesenet (Sørensen, 2019; St.meld. nr. 25 (2005–2006); NOU 2011: 11). Det er stort potensiale for at friske pensjonister kan delta i frivillig arbeid, men forskning viser at dette ikke nødvendigvis er lett å få til (Hansen & Slagsvold, 2020). Det er viktig at samarbeidet mellom frivillige og helsevesenet tar utgangspunkt i de frivilliges premisser (Andfossen, 2019).

Det er politisk bestemt at det skal legges til rette for at yngre eldre kan engasjere seg i frivillighet overfor andre eldre da dette er helsefremmende (Meld. St. 34 (2012-2013)). Temaet gjelder en stor gruppe av befolkningen, omtrent 45% av folk mellom 67-79 år er engasjert i en eller annen form for frivillighet (Meld. St. 34 (2012-2013)). Mennesker har behov for å kjenne på tilhørighet og det kan foregå gjennom deltagelse i frivillige organisasjoner hvor mennesker får kjenne på deltagelse i samfunnet. Dette fører til at mennesker lærer, utvikler seg, gir og får kunnskap. Alt dette bidrar til mening i tilværelsen og livskvalitet (St. Meld. 39 (2006-2007)). Frivillige organisasjoner har en viktig rolle i tilknytning til å bedre folkehelsen. Deltakelse i frivillige organisasjoner er med på å skape sosial inkludering gjennom vennskap og det å bli inkludert i et fellesskap. (St. Meld. 39 (2006-2007)).

I Stortingsmelding 29 (2012-2013) omtales frivillige som en ressurs som samfunnet har stort behov for. “Deltakelse i frivillig arbeid skjer imidlertid ikke av seg selv, men må framelskes, dyrkes og vedlikeholdes gjennom systematisk rekruttering, organisering, koordinering, opplæring, motivasjon og veiledning” (Meld. St. 29 (2012-2013), s. 66). Det er viktig å opprettholde engasjement og motivasjon og det er derfor interessant og viktig å lære mer om hvordan det oppleves å være frivillig (Vik, 2015).

1.2 Tema og relevans for ergoterapi

Ergoterapi handler om å fremme deltagelse og inkludering ved å bruke aktivitet som middel og mål (Ergoterapeutene, u.å.). Et sentralt begrep i ergoterapi er “meningsfull aktivitet”, dette

er aktiviteter som en person opplever som personlig viktig og som tilfører verdi til hverdagen (Aagaard & Langdal, 2019). Deltagelse i meningsfull aktivitet kan blant annet bidra til økt selvfølelse, trivsel og styrket identitet (Aagaard & Langdal, 2019). Det er helsefremmende å være engasjert i frivillig arbeid, og det kan gi økt livskvalitet (Vik, 2015). Det er en positiv sosial arena der man kan oppleve økt mestringsfølelse og lære nye ferdigheter som gir innhold og trivsel i hverdagen (Wollebæk et al., 2015; Black & Living, 2004; Milbourn et al., 2018; Aase, 2016). Med et ønske om å få økt innsikt i menneskelig aktivitet, i dette tilfellet pensjonisters deltagelse i frivillighet, er det derfor naturlig å se på deltagelse i frivillig arbeid med et ergoterapeutisk blikk. Mye av det frivillige arbeidet foregår i helsesektoren, derfor kan frivillige ses på som en viktig samarbeidspartner for ergoterapeuter ute i kommunene, og vil komme tett på arbeidshverdagen (Sørensen, 2019).

1.3 Tidligere forskning

Tidligere forskning har sett på hvorfor personer engasjerer seg i frivillig arbeid. Felles for forskningen er at de har sett på motivasjon som en viktig faktor. Det er brukt mest kvantitative data og de peker på behovet for mer kvalitative data, for å kunne gå i dybden på hva som motiverer personer til å engasjere seg i frivillig arbeid. Felles for forskningen er at personer synes frivillig arbeid er en meningsfull aktivitet, det er sosialt, de lærer noe nytt, det bedrer psykisk helse og fører til økt mestring (Wollebæk et al., 2015; Black & Living 2004; Milbourn et al., 2018; Aase, 2016). Det at eldre fortsetter å lære, motivasjonen til det og hva det fører til er viktige temaer å ta opp (Tøsse, u.å.). En studie undersøker den positive helseeffekten frivillig arbeid gir samt sammenhengen mellom denne og tiden man bruker som frivillig (Ayalon, 2008).

Frivillig arbeid øker velværet blant eldre voksne (Morrow-Howell et al., 2003). Black & Living (2004) har sett på frivillig arbeid som en meningsfull aktivitet og hvilken betydning det har på helse og velvære i et aktivitetsvitenskaplig perspektiv. De kommer frem til at frivillig arbeid kan ses på som en meningsfull aktivitet og det kan brukes inn i ergoterapeuters praksis for å fremme helse og velvære. Milbourn et al. (2018) trekker frem at det også kan ha en tilsvarende negativ effekt på sosial livskvalitet grunnet muligheten for å danne krevende sosiale relasjoner. Studien begrenser seg hovedsakelig til hvite, amerikanske kvinner over 50 år (Milbourn et al., 2018). Videre er det forestillinger om at frivillighet er for bindende og at personer vegrer seg for å delta (Aase, 2015, s.103).

Mye av den eksisterende litteraturen er rettet mot personer i yrkesaktiv alder, det finnes mindre litteratur om eldre som er engasjert i frivillighet. Derfor kan det være interessant å se nærmere på gruppen friske pensjonister.

1.4 Teoretisk perspektiv

Teoretisk perspektiv for oppgaven er aktivitetsvitenskap (Kristensen et al., 2017).

Aktivitetsvitenskap tar for seg menneskelig aktivitet, trivsel og helse, og er et tverrvitenskapelig forskningsfelt. Det er en basisvitenskap og ble utviklet for å gi et vitenskapelig grunnlag for ergoterapi og bidra til utvikling i faget (Asaba et al., 2017).

Aktivitetsvitenskap bygger på tre sentrale antagelser; “mennesker som aktive væsner, forholdet mellom aktivitet og helbred samt betydning af konteksten” (Kristensen et al., 2017, s.18). Den samme forståelsen av forholdet mellom mennesker, aktivitet og omgivelser og hvordan de påvirker hverandre gjelder også i ergoterapi (Ergoterapeutene, u.å.).

Aktivitetsvitenskap handler om hvordan aktiviteter påvirker helse og velvære (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017). Denne forståelsen vil bli brukt til å belyse hvordan deltagelse i frivillig arbeid oppleves for den enkelte.

Sentrale begreper innen aktivitetsvitenskap er Ann Wilcocks “*doing, being, belonging, becoming*” (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017; Wilcock & Hocking, 2015). Begrepene egner seg godt til å belyse aktiviteten frivillig arbeid. *Doing*, handler om å gjøre. Det er en viktig faktor for helse og velvære, og begrepet er ensbetydende med meningsfull aktivitet. Dette handler om sosial utvikling og mulighet for personlig vekst. Hva mennesker gjør har betydning for hvordan samfunnet utvikler seg og er. *Being*, å være, er resultatet av doing. Det handler om tiden man bruker til å reflektere rundt betydningen av det man gjør. Dette kan ses i sammenheng med livskvalitet og trivsel. *Belonging* er tilhørighet. Her handler det om å være en del av en gruppe, å føle tilhørighet til andre eller noe som oppleves verdifullt. Denne tilhørigheten kommer gjennom aktiviteter og skaper tilhørighet i samfunnet. *Becoming*, å utvikle seg, handler om å forandre seg og modne gjennom aktivitet og å utvikle sitt potensiale og benytte seg av det (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017; Wilcock & Hocking, 2015).

1.5 Problemstilling

Problemstillingen for oppgaven er “*Hvordan opplever friske pensjonister deltagelse i frivillig arbeid?*” Hensikten med oppgaven er å få innsikt i hvordan eldre opplever det å være

engasjert i frivillig arbeid. Problemstillingen er avgrenset til å gjelde pensjonister fordi de utgjør brorparten av frivillige, samtidig som det er få studier som tar for seg deres aktivitetsopplevelse. Med “friske pensjonister” menes det personer i pensjonsalder som har mulighet og lyst til å engasjere seg i frivillig arbeid.

1.6 Struktur

Oppgaven er skrevet med IMRaD struktur, som står for Introduction – Method – Results – and – Discussion (Søk & skriv, 2022). I innledningen presenteres bakgrunn for valgt tema og problemstilling, og et sammendrag av tidligere forskning. Deretter beskrives design og metode for innhenting og analyse av data. Videre legges resultater frem før de diskuteres i lys av valgt teoretisk perspektiv og eksisterende forskning og litteratur om temaet.

2.0 Metode

2.1 Verdenssyn

Denne bacheloroppgaven er utarbeidet med et konstruktivistisk verdenssyn (Creswell & Creswell, 2018). Konstruktivisme eller sosial konstruktivisme innebærer i praksis at forskeren søker å forstå personers forskjellige meninger og opplevelser av et bestemt fenomen. Man lener seg i størst mulig grad på informantenes perspektiver og har fokus på å belyse kompleksiteten av deres erfaringer. Et konstruktivistisk verdenssyn henger ofte sammen med kvalitativ metode, der forskeren bruker åpne spørsmål som legger til rette for at dybden i et tema kommer frem (Creswell & Creswell, 2018).

2.2 Design

Kvalitativ metode er benyttet for å besvare problemstillingen. Malterud (2017) forklarer at kvalitativ metode tar sikte på å studere og få innsikt i individers erfaringer, opplevelser, tanker og holdninger. Kvalitativ metode legger til rette for å gå i dybden på et tema med få informanter, fremfor å gå i bredden med mange informanter (Dalland, 2017). For å gå i dybden på et tema i kvalitativ forskning brukes det åpne spørsmål som ikke har forhåndsdefinerte svarkategorier (Malterud, 2017). Forskere som bruker denne typen metode er ute etter å forstå og beskrive individers erfaringer og opplevelser, ikke forklare og predikere (Malterud, 2017). Metoden passer godt i undersøkelse av fenomen som har blitt forsket lite på (Malterud, 2017). Forskning som undersøker personlige erfaringer og

opplevelser betegnes som fenomenologisk (Dalland, 2017). Valgt problemstilling ser på hvordan pensjonister opplever deltagelse i frivillig arbeid, og det er begrenset med slik fenomenologisk forskning som fokuserer på aktivitetsopplevelse fremfor årsak til deltagelse. Kvalitativ metode gjør det mulig å belyse nettopp dette.

2.3 Innsamling av empiri

Det brukes semistrukturert intervju for å innhente data. Kvale og Brinkmann (2019) beskriver at et semistrukturert intervju er delvis strukturert og gjennomføres i samtaleform. I forkant av intervjuet utarbeides det en intervjuguide med planlagte spørsmål rundt temaene man ønsker å undersøke. Det har blitt utarbeidet en slik intervjuguide for å sikre at temaer som er relevant for problemstillingen blir belyst (Vedlegg 3). Intervjuene gjennomføres individuelt for å få frem den enkeltes opplevelse av å være engasjert i frivillig arbeid, dette vil gi en samling av flere unike intervjuer (Jacobsen, 2022). Intervjuet innledes med at det informeres om lydopptak, det vil kun bli brukt i forbindelse med transkribering og blir slettet i etterkant (Dalland, 2017).

Målgruppe er friske pensjonister som deltar regelmessig i organisert frivillig arbeid. For å komme i kontakt med frivillige har studentgruppen bedt om hjelp fra frivillige organisasjoner. De har sendt ut et informasjonsskriv til de frivillige, der det informeres om prosjektet, vilkår for å delta, taushetsplikt, anonymitet og lydopptak (vedlegg 2). Det ble presisert at interesserte skal ta direkte kontakt med studentgruppen hvis de ønsker å delta. Seks frivillige i alderen 62-80 år deltok i studien, herav tre kvinner og tre menn.

2.4 Analyse av empiri

I denne oppgaven har det blitt brukt tematisk analyse som forklart i Braun og Clarke (2006). Tematisk analyse er en metode som kan brukes for å finne, analysere og presentere tema fra det innhentede materialet. Dette gjøres ved å transkribere, kode og tematisere teksten gjennom seks faser, som vil bli beskrevet i avsnittene under. Det har blitt brukt en induktiv innholdsanalyse. Denne formen for innholdsanalyse er data-drevet som vil si at analysen skal være upåvirket av for forståelsen av temaet, og kun basere seg på det innhentede materialet. Induktiv innholdsanalyse er godt egnet til å bruke ved utforskning av fenomen og temaer som er lite forsket på (Braun & Clarke, 2006).

I den første fasen gjør man seg kjent med det empiriske datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Det skjer ved at lydopptakene blir transkribert, det vil si at lydopptakene blir omgjort til skriftlig form. Dette var tidkrevende arbeid som ga god oversikt over innholdet i intervjuene og dannet grunnlaget for videre analyse. Gjennom transkribering ble de første ideene om mulige temaer synlige.

I den andre fasen lages de første kodene som markerer noe interessant i teksten (Braun & Clarke, 2006). Intervjuene ble kodet hver for seg, hver setning ble analysert for å kunne plukke ut det som var interessant.

I den tredje fasen, har alle intervjuene blitt ferdig kodet (Braun & Clarke, 2006). Kodene skal i denne fasen sees i en større sammenheng og samles i potensielle temaer. Dette gjøres ved å samle koder som har noe til felles i større grupper. Temaene som dannes her blir vurdert på nytt i neste fase.

I fase fire ser man på temaene fra fase tre og vurderer om de beholdes, slås sammen eller forkastes, dersom de ikke bidrar til å svare på problemstillingen (Braun & Clarke, 2006). For at temaer skal kunne slås sammen, må det være likheter i meningsinnholdet og forskjellige temaer må lett kunne skilles fra hverandre.

I fase fem blir de endelige temaene bestemt og navngitt (Braun & Clarke, 2006). I denne fasen går man tilbake til det empiriske datamaterialet og vurderer innholdet i forhold til temaene. Det vurderes også hvordan temaene bidrar til å svare på problemstillingen.

I fase seks skal resultatene fra de endelige temaene ferdigstilles og legges frem i resultatkapittelet (Braun & Clarke, 2006). Temaenes essens blir illustrert ved bruk av beskrivende sitater fra det transkriberte materialet. Videre tas resultatene opp på nytt og drøftes i diskusjonskapittelet.

2.5 Ethiske overveielser

I arbeidet med bacheloroppgaven er det nødvendig å følge etiske retningslinjer knyttet til blant annet hvordan egne holdninger og verdier preger oss, metode, dokumentasjon og innhenting av data og åpenhet om resultatene (Jacobsen, 2022).

Frivillighet er et tema mange har et forhold til, det er derfor viktig å være bevisst hvilke forestillinger studentgruppen har med seg inn i bacheloroppgaven (Jacobsen, 2022). Dette har blitt diskutert i startfasen, ved utarbeidelse av problemstillingen, intervjuguiden, og det er noe

som må fortsettes med resten av oppgaven. Det vil bidra til at resultatet blir mest mulig upåvirket (Jacobsen, 2022).

2.6 Skriftlig samtykke med angre rett

Frivillig deltagelse er et viktig prinsipp (Jacobsen, 2022). Alle informanter i studien har fått tilsendt et informasjonsskriv om hva studien gjelder, hvordan den skal gjennomføres, hvordan data-materialet blir oppbevart og behandlet, anonymitet og angre rett. For å delta må de signere samtykkeskjema og returnere til oss. De kan når som helst trekke samtykket sitt og trekke seg ut av studien (Jacobsen, 2022).

2.7 Personvern

Personvern er et sentralt begrep når man forsker på mennesker (Jacobsen, 2022). Det er viktig at tillit preger forholdet mellom informantene, de må være trygge på at det de forteller i et intervju er konfidensielt og studentgruppen har taushetsplikt. Taushetsplikt forsikrer informantene om at personlige opplysninger de kommer med ikke blir delt med andre og at sensitiv informasjon blir håndtert på en forsvarlig og trygg måte. Det har blitt brukt mobiltelefon i flymodus for å gjøre lydopptak av intervjuene. Lydopptaket vil deretter brukes for å transkribere intervjuet før lydfilen slettes i sin helhet (Jacobsen, 2022).

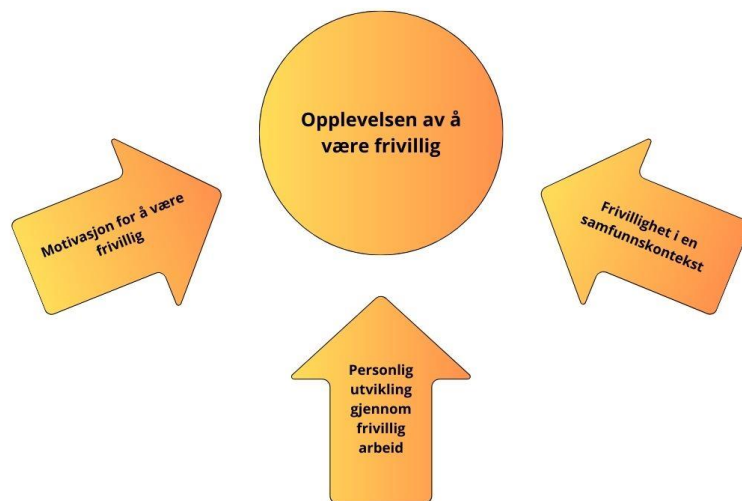
Informantene i studien bidrar med opplysninger og opplevelser fra livene sine. Denne informasjonen regnes som sensitiv og kan føre til identifisering av informantene, frivillighetsorganisasjonene, byer og mottakere av frivillige tjenester. For å forhindre dette blir all data anonymisert gjennom hele prosessen. Det innebærer at all data som kan være avslørende enten fjernes eller erstattes med mer generelle beskrivelser (Jacobsen, 2022).

3.0 Resultat

3.1 Innledning

I dette kapitlet vil resultatene fra analysen bli presentert. Opplevelsen av å være frivillig er sammensatt og unik for hver person. Gruppen med informanter har ulike alder, helse, yrkesbakgrunn og deltar i forskjellig frivillig arbeid. Likevel er det klare fellestrekk ved hvordan informantene opplever det å være frivillig. Gjennom analyse av det empiriske datamaterialet har tre temaer utmerket seg; Motivasjon for å være frivillig, Personlig utvikling

gjennom frivillighet og Frivillighet i en samfunnskontekst. Temaene vil bli presentert inngående i hvert sitt avsnitt og vil stå i nevnt rekkefølge, og utvalgte sitater vil bidra med å illustrere de ulike temaene. For å avklare forskjellige beskrivende begrep, *informanter* er frivillige som har deltatt i denne studien, *frivillige* er alle som jobber frivillig, og *deltagere* er alle brukere av frivillige tjenester. Friske pensjonister er personer i pensjonsalder som har mulighet og lyst til å være frivillig.



Figur 1: Figuren illustrerer de tre viktigste temaene som inngår i informantenes opplevelse av å være frivillig.

3.2 Motivasjon for å være frivillig

De fleste informantene har hatt en formening om at de skulle engasjere seg i frivillig arbeid når de gikk av med pensjon. Noen forteller at erfaringer fra tidligere i livet har gjort så inntrykk at det har utløst et ønske om å bidra med frivillig innsats. Samtlige sier at de opplever å ha et ønske om å gi av seg selv, en informant sier:

“(....) og har vel alltid følt at jeg har noe å gi utover det å bare jobbe og tjene penger. Og jo eldre jeg blir jo mer ydmyk blir jeg egentlig i forhold til at jeg, kjære vene jeg har da hatt et godt liv og jeg kan vel gjerne gjøre litt tilbake for mine medmennesker.”

“Å føle seg til nytte” er en motiverende faktor hos informantene. De opplever å bli satt pris på av deltakerne gjennom aktivitetene de engasjerer seg i, som for eksempel besøksvenn. De

beskriver at deltakerne ser frem til besøkene og at det er et høydepunkt i uken. For noen av deltakerne er besøksvennen så betydningsfull at de nærmest blir sett på som familie. Det kan imidlertid føre til at etiske dilemmaer oppstår, for eksempel ved at deltakerne ønsker å gi besøksvennen gaver av stor verdi. Dette opplever informantene som utfordrende selv om det er et uttrykk for takknemlighet. Det er rutiner og regler for dette i de frivillige organisasjonene og det er en trygghet for informantene. En annen informant jobber med integrering og sier noe om gleden ved å se utviklingen hos deltakerne. *“(...) de blomstrer opp. Tørr å gå ut å handle, det gjorde hun ikke før.”* Det føles nyttig og meningsfullt å bidra til at andre blir selvstendig.

Flere av dem er inne på viktigheten av å ha noe eget å gjøre. Gjennom frivillig arbeid kan de bidra med blant annet hjelp og omsorg til andre som kanskje ikke har det like godt som dem selv. Det er en felles oppfatning blant informantene at det er viktig å ha et sosialt nettverk utenfor sin egen familie. En sier *“Jeg har jo barn og barnebarn, men jeg kan ikke være med de hele tiden.”* Deltagelse i frivillig arbeid gir informantene et sosialt fellesskap og en arena der rollen som frivillig har betydning for andre. Ved å utføre konkrete arbeidsoppgaver, gi av sin tid og ved å bare være seg selv kan de være til nytte. Arbeidsoppgavene i organisasjonen påvirker i hvilken grad de føler seg til nytte. En informant trekker frem et eksempel:

“(...) det kan være.. tidvis så kommer vi mange frivillige og så er det få deltagere. Da blir det litt sånn, da prater vi med hverandre da. Veldig sosialt, men da føler jeg at jeg hjelper ikke (navnet på organisasjonen) med så voldsomt, men jeg kan ikke bidra med annet enn egen person.”

Informantene forteller at det frivillige arbeidet tar mye tid, men at det blir det man gjør det til. Dette går igjen hos alle informantene, de ønsker å gi av egen tid. *“(...) jeg føler at jeg har tid til overs.”* De fleste informantene bor med ektefeller og har venner og fritidsinteresser utenfor frivilligheten. Flere forteller at de har fått tilbakemelding fra familie og venner om at de synes det frivillige arbeidet tar for mye tid, mens informantene selv synes det er verdt det fordi det oppleves meningsfullt. *“(...) så jeg har ikke så mye tid til venner som jeg hadde før. Men så har jeg jo så mange venner i foreningen.”* Informantene kan ha lange dager med arbeid, men sitter allikevel igjen med et overskudd. En sier, *«(...) er utslitt etter en vakt med 10 000 skritt på betonggulv. Men absolutt overskudd. Jeg gleder meg til hver torsdag. Den er skjernet for alle andre ting så sant det er mulig.»*

Det sosiale miljøet er en stor del av det å være frivillig og er en viktig motivasjon for mange av informantene. De opplever at deltagelse i frivillig arbeid kan være en inngangsport til nye

venner. *“Det er en familie. Det er veldig lett å bli kjent. Ja, det er helt supert.”* Noen snakker også om det å utvikle nye vennskap senere i livet. Det kan være vanskelig å bli kjent med nye mennesker i pensjonsalder da man ofte har færre møtepunkter enn tidligere. Man er ikke i arbeid lenger og overgangen til pensjonisttilværelsen kan bli stor for noen, *“(…) jeg var vant til å treffe mange folk i løpet av dagen også plutselig så gjorde jeg ikke det.”* Det er enkelt å bli kjent og den generelle innstillingen er at *“alle frivillige er jo greie. Det må de være!”*

3.3 Personlig utvikling gjennom frivillig arbeid

Informantene mener at det aldri er for sent å lære noe nytt. De ser det som positivt at de kan kombinere ny kunnskap og nye ferdigheter med tidligere arbeidserfaringer inn i det frivillige arbeidet. Dette gir dem trygghet i arbeidsoppgavene de har som frivillige.

Frivillighetsorganisasjoner har ulike tilbud, og informantene kan velge det de har interesse for og føler mestring ved. Det frivillige arbeidet blir meningsfullt hvis de får oppleve mestring, føle at de er en del av et team og om arbeidsoppgavene er spennende. Dette er viktige faktorer for å oppnå personlig utvikling gjennom frivillig arbeid. En informant som tidligere kun jobbet sammen med en og en bruker sa, *“Jeg ville gjerne komme inn i et team der det var flere, hvor du fikk en mere sånn samhandling (…)”* Vedkommende forklarte at arbeidsoppgavene var trivelige, men savnet å jobbe i team med andre frivillige. I situasjoner der enkelte faktorer mangler, har noen valgt å takke nei eller å bytte til andre oppgaver. De opplever at de frivillige organisasjonene respekterer og legger til rette for at de skal få jobbe med ting de synes er interessant.

Det er et stort spenn i arbeidsoppgavene til informantene som har deltatt i studien og de har dermed ulike erfaringer. En liker å kjøre bil og dette er en stor del av personens arbeidsoppgave i frivillighetsorganisasjonen. Andre oppgaver kan være norskundervisning, våketjeneste, matlaging, arrangere turer og andre sosiale sammenkomster. Det er likevel ikke en selvfølge å velge arbeidsoppgaver som man er fortrolig med fra før. Noen ser frivillighetsarbeid som en mulighet til å være med på nye ting som de har lite erfaring med fra før, for å utfordre og utvikle seg selv. Dette kan være ting som de ikke har kunnet drive med tidligere grunnet arbeid og familieliv. Frivillig arbeid gir muligheten til å utforske nye sider ved seg selv, man kan prøve seg frem og se hva man trives med.

For å kunne utføre enkelte arbeidsoppgaver må de igjennom kurs for å bli kvalifisert. Dette oppleves som veldig positivt og nødvendig fordi de jobber for og med mennesker i vanskelige

og sårbare situasjoner. Enkelte arbeidsoppgaver er imidlertid mer krevende enn andre. Noen av informantene har som oppgave å være våkevakt for døende personer. En av de sier «*Det er mange som er ensomme. Jeg har opplevd flere som ikke har noen familie. De skal ikke dø alene.*» De setter ord på viktigheten av fellesskap og det å ikke være alene i livets siste timer, når familie og venner ønsker støtte eller ikke kan være til stede. «*For jeg er av den oppfatning at det er ingen som skal ligge på det siste og være redd.*» Informantene får mange sterke møter og det etterlater tanker og inntrykk som preger dem som mennesker.

(...) jeg setter mye mere pris på det å stå opp om morgenen og være frisk. Man ser mye elendighet, sant. Når vi går ut døren etter en dag så er man bare glad for at man er der man er. Du blir minnet om det hele tiden.”

Informantene erfarer at deltagelse i frivillig arbeid bidrar til at de får et utvidet perspektiv på livet. De jobber sammen med frivillige i alle aldre og blir utfordret av andres tanker og meninger. De ønsker ikke å “leve i en boble” der alt handler om eget liv, og de mener at det er en viktig egenskap å kunne se det positive i ting og sette pris på forskjeller mellom folk. En av informantene setter det litt på spissen og sier: “*Jeg har jevnaldrende som sitter på kafé eller på kro og skjærer tenner og er sure og snakker dritt om alt mulig rart og sliter med å se de positive tingene og det synes jeg er trist.*” Å delta i frivillig arbeid gjør at informantene holder hodet og kroppen i gang, ved å holde faste rutiner. Informantene snakker om at pensjonister har tid til overs og at det da hadde vært fint å bruke noe av den tiden på aktiviteter som er utviklende for dem. “*Du har vel litt godt av å være bundet av klokken også når du er pensjonist, (...) og for meg så har det betydd veldig mye, både for helsen, min egen psykiske helse og ja. Å få bidra.*”

Et fremtredende fellestrekk hos informantene er at personlige verdier og holdninger er en del av grunnmuren i tjenesten som frivillig. Informantene snakker om det å hjelpe andre - ikke kun fordi det er behov for hjelp, men fordi det å hjelpe er en viktig verdi i seg selv. “*Det å kunne gi andre trygghet er jo en veldig fin ting.*” Det er en viktig grunnverdi som gjelder i møte med de som tar imot tjenesten, men som også preger relasjonen mellom frivillige. De mer erfarne frivillige tar litt ansvar for nye frivillige, og sørger for at de blir godt tatt imot og får en god start. Det blir arrangert sosiale arrangement for frivillige, det kan være foredrag om interessante temaer, cafè-turer, julebord eller grilling på sommeren. Informantene synes det er både hyggelig og stimulerende å være sammen med andre rundt slike aktiviteter. De utvikler seg ved å lære av hverandre og dele tanker og erfaringer om det frivillige arbeidet. Det blir en

møteplass der de frivillige kan prate om ting som opptar de rundt arbeidet de gjør og ellers i livet, og de får mulighet til å bli bedre kjent.

3.4 Frivillighet i en samfunnskontekst

Viktigheten av frivillighet i samfunnet er et tema som alle informantene snakker om. Det beskrives som “(...) *et adelsmerke ved det norske samfunnet*”. Flere har en felles oppfatning av at Norge ikke hadde vært det samme uten. Frivillighet er noe som møter de fleste nordmenn i hverdagen, for eksempel som besøksvenn, som følgeperson, frivillige som deltar i leteaksjoner etter savnede, frivillige som vedlikeholder turisthytter, frivillige i organisasjoner som skaper sosiale møteplasser for de som ikke har andre steder å gå til og fritidsaktiviteter for barn og unge. En informant trekker frem viktigheten av nettopp dette og sier: “*Uten frivilligheten så hadde jo idretten stoppet opp for eksempel. Barne- og ungdomsidretten hadde sannsynligvis stoppet opp og hva slags samfunn hadde vi fått da?*” Frivillig arbeid sørger for at mange viktige tilbud for sårbare grupper holdes i gang, og flere av informantene gjør seg tanker om hvilke konsekvenser det vil få for samfunnet hvis færre engasjerer seg i frivillighet. Som en sier «*Altså uten frivillighet hva skulle vi gjort da?*»

Informantene mener at frivillighet er en viktig ressurs som samfunnet trenger for å få det til å gå rundt, men de har en felles oppfatning av at det blir færre og færre som engasjerer seg som frivillig. «(...) *dessverre så tror jeg at frivilligheten er på vei ned.*», dette er en tanke fra en av informantene. Noen tenker at det kan ha en sammenheng med blant annet at yngre ikke har tid til frivillighet. Det blir sagt at den yngre foreldregenerasjonen ikke har tid til frivillig arbeid utenfor sine arbeidstider fordi de har mer enn nok med å få timene til å strekke til. De bruker mye tid på barnas fritidsaktiviteter, hjelpe barn med lekser, lage middag og andre hverdagslige gjøremål. En av informantene legger det frem slik:

«Men jeg tenker på barn og unge også. Ser på min egen familie, hvor jeg har en datter og de har to små. Det går så vidt rundt. Sånn var det ikke i vår tilværelse når mor var hjemme. Nå er det jo ingen som er hjemme. Alle må ut og jobbe og det er, ja, ganske så krevende tid når man har småbarn hvert fall.»

Dette er grunner til at mange av informantene mener at flere friske pensjonister burde prioritere å delta i frivillig arbeid. Dette også med tanke på eldrebølgen som vil bli en større utfordring innen spesielt helsevesenet de neste årene. De understreker at helsevesenet allerede er presset med lav bemanning og at frivillige kan være en viktig ressurs. De fleste av

informantene mener at friske pensjonister burde være mindre opptatt av seg og sitt, og bruke litt tid på å avlaste og hjelpe til innenfor eldreomsorgen fremover. «(...) fordi at hvis du vil ha det bra selv når du blir eldre, så må det kanskje være slik at når du er frisk og er fri 24/7 så bør det være mulighet for å sette av en dag.» Informantene ser på eldrebølgen som et voksende problem og ser en mulighet i at friske pensjonister kan engasjere seg i frivillig arbeid, for å være med å lette de kommende utfordringene. Selv om frivillighet ikke kan løse utfordringene i sin helhet så kan frivillig innsats være et verdifullt bidrag til samfunnet. Hvis flere hadde engasjert seg kunne det vært “en syklus som hadde gått opp.” En informant setter ord på at forholdet mellom de som trenger hjelp og de som skal hjelpe ikke er i balanse:

«Ja jeg tror det. For det er jo, ja som vi har vært inne på, det er for få friske hender og etterveksten der er jo dårligere. Fordi det er flere eldre enn det er unge som kommer inn i arbeidslivet. Så det er jo ikke helt bra.»

3.5 Oppsummering

Resultatene som har blitt lagt frem viser at frivillig arbeid er en meningsfull aktivitet for informantene. Tre temaer har utmerket seg, Motivasjon for å være frivillig, Personlig utvikling gjennom frivillig arbeid og Frivillighet i en samfunnskontekst. Motivasjon for å delta i frivillig arbeid kretser rundt ønsket om å føle seg til nytte, det sosiale miljøet og å ha noe eget å drive med. Gjennom deltagelse i frivillig arbeid opplever de personlig utvikling ved å utfordre seg selv til å lære nye ting. De får et utvidet perspektiv på livet ved å være sammen med mennesker i vanskelige livssituasjoner, og de vokser på gode tilbakemeldinger og ved å se at andre har glede av det de gjør som frivillige. Resultatene viser også at det ikke er automatikk i å oppleve mestring ved deltagelse i frivillig arbeid. Det er viktig at frivillige organisasjoner legger til rette for arbeidsoppgaver som de frivillige synes er meningsfulle og føler mestring ved. Informantene har også snakket om betydningen av frivillighet i en samfunnskontekst. De mener det norske samfunnet er avhengig av frivillighet og trekker blant annet frem barneidrett, eldreomsorg, turstier, leteaksjoner og sosiale møteplasser som viktige arenaer for frivillig arbeid. Alle ser en tendens til at det frivillige engasjementet er på vei ned, og peker på tidsklemmen og presset økonomi som mulige grunner for det. Informantene mener at flere pensjonister burde bli frivillige, spesielt innenfor eldreomsorgen.

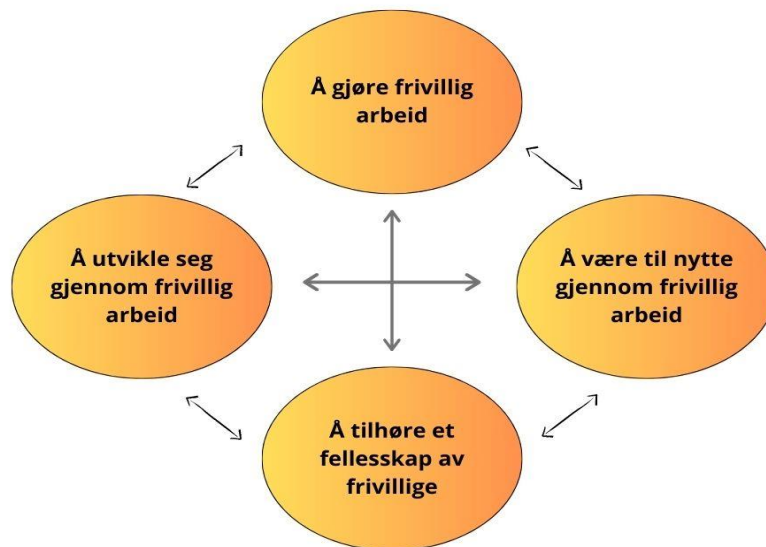
4.0 Diskusjon

4.1 Innledning

I dette kapitlet vil først de viktigste resultatene bli trukket frem og diskutert. Videre vil metode diskuteres, og hva den har betydd for arbeidsprosessen og resultatene. Til slutt diskuteres resultatenes relevans for praksis.

4.2 Resultatdiskusjon

I denne delen av oppgaven vil resultatene fra den kvalitative studien diskuteres. Resultatene viste at tre temaer utmerket seg som spesielt viktige for informantene; Motivasjon for å være frivillig, Personlig utvikling gjennom frivillig arbeid og Frivillighet i en samfunnskontekst. Problemstillingen “*Hvordan opplever friske pensjonister deltagelse i frivillig arbeid?*” vil bli besvart ved å diskutere de tre temaene ved bruk av Ann Wilcocks begreper *doing, being, belonging, becoming* (Wilcock & Hocking, 2015).



Figur 2: Studentgruppen har laget en modell inspirert av modellen som baserer seg på Ann Wilcocks teori om “*Doing, being, belonging, becoming,*” (Wilcock & Hocking, 2015). Modellen illustrerer sammenhengen mellom de forskjellige sidene ved opplevelsen av å delta i frivillig arbeid, med utgangspunkt i hva informantene har rapportert. “*Doing, being, belonging, becoming*” blir her omtalt som å gjøre frivillig arbeid, å være til nytte gjennom frivillig arbeid, å tilhøre et fellesskap av frivillige, og å utvikle seg gjennom frivillig arbeid. De fire elementene utgjør til sammen informantenes opplevelse av å delta i frivillig arbeid.

4.2.1 Doing, å gjøre frivillig arbeid

Resultatene viser at informantene ønsker en aktiv pensjonstilværelse, de mener det er viktig å gjøre ting som har personlig verdi og bidrar til positivt innhold i hverdagen. Slike aktiviteter oppleves som meningsfulle (Aagaard & Langdal, 2019). Å gjøre, beskriver en handling, det kan være å utføre noe, å skape noe eller å sørge for noe (Wilcock & Hocking, 2015), og innebærer alt et menneske gjør som påvirker på godt og vondt (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017). Ved å jobbe frivillig er de med på å gjøre noe for andre, og informantene opplever at det bidrar til økt trivsel og mening i hverdagen. Forskning viser at frivillig arbeid har en sammenheng med fysisk og psykisk helse (Black & Living, 2004). I gruppen eldre voksne fant de ut at å jobbe frivillig kan bidra til økt livskvalitet, opplevelse av bedre helse og mening i hverdagen, og at det oppleves som en meningsfull aktivitet av den frivillige. Flere av informantene ser verdien av tidligere erfaringer og kunnskap, og ønsker å dra nytte av det i arbeidsoppgavene som frivillig. Dette kan være en motiverende faktor for å engasjere seg, spesielt når innholdet i det frivillige arbeidet kan knyttes til tidligere livserfaringer, og er en av grunnene til at folk velger å delta som frivillig (Hansen & Slagsvold, 2020).

Samtidig som resultatene viser at informantene får et stort personlig utbytte ved å gjøre frivillig arbeid og den frivillige innsatsen blir satt pris på av mange, kan det se ut som at det er en skyggeside ved det også. Noen av informantene forteller at venner og familie kan synes at omfanget av det frivillige engasjementet gjør at de ikke får sett vedkommende så mye som de ønsker. All deltagelse i frivillig arbeid krever at det prioriteres tid, krefter og innsats, og kan derfor være frustrerende og emosjonelt krevende (Wollebæk et al., 2015). Det avhenger av flere forhold, hvilke arbeidsoppgaver den frivillige har, hvor my tid som brukes og organiseringen av den frivillige tjenesten i tillegg til personlige faktorer. Resultatene viser likevel klart at mens informantene erkjenner at det potensielt kan gå utover personlige relasjoner, så opplever de fordelene som større enn ulempene.

Resultatene viser at det er enighet blant informantene om at frivillighet er en viktig del av det norske samfunnet. Barne- og ungdomsidrett, eldreomsorg, vedlikehold av friluftsområder, sosiale møteplasser og tjenester for sårbare grupper er tilbud som er avhengig av frivillighet. Når personer engasjerer seg i frivillig arbeid, har de en direkte påvirkning på samfunnet (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017). De utgjør en betydelig ressurs, både økonomisk, praktisk og mellommenneskelig, men også samfunnsmessig da de gjennom å være frivillig tar samfunnsansvar og har mulighet til å påvirke samfunnet til å bli bedre for alle (St. Meld. 39 (2006-2007)).

4.2.2 Being, å være til nytte ved å være frivillig

Resultatene viser at det er viktig for informantene å være til nytte og at det er en betydelig motivasjon for å være frivillig. De opplever at de bruker tiden sin godt gjennom frivillig arbeid og at de får være til nytte. Følelsen av å bety noe for andre ved å yte hjelp og å “gi noe tilbake” er en av motivasjonsfaktorene for å drive med frivillig arbeid (Black & Living, 2004). Det samme kommer frem i en rapport fra Senter for omsorgsforskning, der det står at de frivillige opplever glede over å hjelpe andre (Aase, 2015). Følelsen av nytte er et resultat av å være frivillig (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017). Å være er det eksistensielle utbyttet av en handling, det man sitter igjen med etter å ha gjort noe, og kan sees på i sammenheng med trivsel og livskvalitet (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017).

Følelsen av å være til nytte oppleves tilfredsstillende og gir informantene mestringfølelse. Resultatene viser at det er avgjørende for informantene å oppleve mestringfølelse i det frivillige arbeidet, og at det er en av faktorene som har en positiv effekt på deres psykiske helse. Deltagelse i frivillig arbeid øker velvære hos eldre voksne (Morrow-Howell et al., 2003). Som en informant har sagt betyr det å være frivillig mye for den psykiske helsen. Frivillig arbeid har en positiv innvirkning på den psykiske helsen og det er selve opplevelsen av å jobbe frivillig som er avgjørende (Milbourn et al., (2018).

Det kommer også frem i resultatene at frivillig arbeid gir informantene roller. Ved å være frivillig kan man på et vis få tilbake roller man tidligere hadde som yrkesaktiv, eller få helt nye (Black & Living, 2004). Over tid blir roller en del av identiteten (Wollebæk et al., 2015). Dette er en motiverende faktor for mange frivillige, spesielt i tilfeller der overgangen mellom yrkesliv og pensjonstilværelse er krevende, og ellers ved tap eller savn av roller. Ayalon (2008) beskriver at frivillig arbeid gjør at den frivillige kan beholde rollen som en bidragsyter i samfunnet, også som pensjonist, og peker på at noen ser en sammenheng mellom antall roller og helsegevinst. På den andre siden trekkes det frem at det er viktigere at roller er i tråd med egen identitet enn at man har flere roller (Ayalon, 2008).

4.2.3 Belonging, tilhørighet til et sosialt fellesskap og samfunnet

Resultatene viser at det å være sammen i et sosialt fellesskap forsterker følelsen av tilhørighet blant de frivillige. Tilhørighet skapes gjennom frivillig innsats der de jobber mot et felles mål, og har like holdninger og verdier (Wilcock & Hocking, 2015). Ønsket om å bli en del av et sosialt miljø er en av motivasjonsfaktorene til informantene, og tilhørighet til frivillighetsorganisasjoner gjør det mulig å utvide det sosiale nettverket sitt med nye venner.

Mennesker har et iboende behov for å være sosiale og kjenne på tilhørighet, dette kan oppnås gjennom deltagelse i frivillig arbeid (St. Meld 39, (2006-2007)). Resultatene viser at noen kan oppleve tilhørigheten til frivillighetsorganisasjonen som så sterk at de sammenligner det med en familie. Forskning viser at sosial støtte og kontakt er verdifullt for de frivillige og gjør at det kan oppleves som en utvidet familie (Black & Living, 2004). Sosial tilhørighet reduserer ensomhet og det er funnet en sammenheng mellom hvor mye tid man bruker på frivillig arbeid og hva slags utbytte man får, men antall timer avgjør ikke kvaliteten på opplevelsen (Milbourn et al., 2018). For at frivillige skal oppleve tilhørighet over tid er det viktig at de får en god start og at forventningene og det organisasjonen kan tilby stemmer overens med hverandre (Wollebæk et al., 2015).

Det kommer frem i resultatene at deltagelse i frivillig arbeid ofte fører til nye venner og bekjenskaper, dette opplever informantene som veldig positivt. Frivillige treffer oftere nye mennesker og danner derfor flere relasjoner, men det er lik sannsynlighet for at relasjonene oppleves positive som negative (Milbourn et al., 2018). Denne studien har ikke funnet tegn til at nye relasjoner oppleves belastende for informantene. Det har derimot blitt beskrevet problematiske situasjoner som kunne utviklet seg til å bli svært belastende, men dette har blitt unngått ved hjelp av gode rutiner i frivillighetsorganisasjonen. Resultatene viser at tydelige rutiner og god ledelse er en viktig støtte i vanskelige situasjoner. Dette understrekes i Stortingsmelding 29 (2012-2013) der det står at ledelsen må ha “gode kommunikasjonsferdigheter, utholdenhet og høy sosial kompetanse” (Meld. St. 29 (2012-2013), s. 67).

Gjennom deltakelse i en frivillighetsorganisasjon bidrar man til at andre opplever tilhørighet til lokalsamfunnet. Frivillige er miljøskapere som holder i gang viktige aktiviteter som blant annet barne- og ungdomsidrett og kulturtilbud, og de er opptatt av trivsel i nærmiljøet (St. Meld. 39 (2006-2007)). Dette er tilbud som legger til rette for at lokalsamfunnet blir et godt sted å bo og leve (St. Meld. 39 (2006-2007)). Den største arenaen for frivillighet i samfunnet er barne- og ungdomsidretten, det er et tilbud som preger stort sett alle lokalsamfunn i Norge. Lokale idrettsklubber gir barn og unge tilhørighet og det er en forutsetning for gode oppvekstvilkår (St. Meld. 39 (2006-2007)).

4.2.4 Becoming, utvikling gjennom frivillig arbeid

Resultatene viser at frivillig arbeid kan være en arena for å utforske nye sider ved seg selv og for personlig utvikling. Det handler om å utvikle seg gjennom aktivitet (Wilcock & Hocking, 2015). Denne studien viser at informantene opplever personlig utvikling gjennom frivillig arbeid. I resultatene legges det frem at fellesskapet innad i en organisasjon er en plass hvor man kan lære, utvikle seg, gi og få kunnskap gjennom å dele erfaringer med andre. Personlig utvikling, fortsatt læring og sosiale fellesskap er motivasjonsfaktorer for å være frivillig (Wollebæk, 2015). Dette er faktorer som er med på å gi mening i tilværelsen og livskvalitet for de frivillige (St. Meld. 39 (2006-2007)). Resultatene viser at informantene er opptatt av å være aktive og å fortsette å lære, også etter endt yrkesliv. Som frivillige har de en arena der de kan bruke sin kunnskap og livserfaring mens de hjelper andre. En del av den frivillige aktiviteten krever at informantene deltar på interne kurs, det er noe de trives med og setter pris på. Frivillig arbeid kan sees på som en læringsprosess der man bruker levd erfaring som fundament samtidig som man får nye ferdigheter (Tøsse, u.å.).

Resultatene viser at informantenes egne tankesett utfordres gjennom deltagelse i frivillig arbeid. Å være sammen med mennesker med forskjellige bakgrunner, livserfaringer og behov er positivt. De lærer om hvordan andre har det, reflekterer over egne liv, legger bort egne problemer og får nye perspektiver (Black & Living, 2004). Informantene fortsetter å vokse og utvikle seg ved å være sammen med andre mennesker (Aase, 2015). Dette stemmer overens med resultatene, informantene beskriver hvordan møter med deltagere etterlater sterke inntrykk, at det er sunt å utfordre egne oppfatninger og at det å være frivillig har gjort de mer takknemlige.

Resultatene viser at informantene mener flere pensjonister burde bli frivillige, spesielt innen helse fordi det trengs flere hender for å takle eldrebølgen. Helsevesenet er presset fordi det er mangel på kvalifisert helsepersonell, for få utdanner seg innen helse- og sosial og det blir stadig flere eldre med hjelpebehov (Meld. St. 29 (2012-2013); St.meld. nr. 25 (2005–2006); NOU 2011: 11). Dette stemmer med informantenes inntrykk av eldreomsorgen og en uttrykker at tanken på å flytte på sykehjem er skremmende. Dette er en sektor som er avhengig av frivillig innsats og pensjonister har mye å bidra med her. Ved å jobbe frivillig kan de bli en ressurs og en del av løsningen på utfordringene (Meld. St. 29 (2012-2013)).

4.3 Metodediskusjon

I denne delen av oppgaven skal valg av metode og hvordan denne har påvirket resultatene diskuteres. Diskusjonen er delt opp i temaene datainnsamling, validitet og reliabilitet og dataanalyse.

4.3.1 Datainnsamling

Det ble benyttet kvalitativ metode for å gjennomføre denne studien fordi målet var å gå i dybden på informantenes opplevelse av deltagelse i frivillig arbeid (Malterud, 2017). Ved å bruke denne metoden har studentgruppen kommet tett på informantene og deres personlige tanker og meninger om det å være frivillig (Dalland, 2017). Denne nærheten til feltet har vært avgjørende for å kunne svare på problemstillingen.

Et konstruktivistisk verdenssyn ble valgt for denne studien (Creswell & Creswell, 2018). Dette verdenssynet har gitt økt kunnskap om hvordan pensjonister opplever deltagelse i frivillig arbeid, ved å ta utgangspunkt i informantenes egne meninger og opplevelser. Verdenssynet har fungert som en rettesnor underveis og preget utarbeidelse av intervjuguide, koding av de transkriberte intervjuene og resultatene.

Ved å bruke en semistrukturert intervjuguide kom det individuelle og unike ved hver informants opplevelse frem (Kvale & Brinkman, 2019). Den inneholdt forhåndsformulerte spørsmål som sørget for at alle intervjuene dekket de samme temaene, uavhengig av intervjueren. Intervjuguiden ga intervjuene lik struktur, samtidig som den tillot intervjueren å ta individuelle valg, for eksempel vedrørende spontane oppfølgings spørsmål (Kvale & Brinkman, 2019).

Intervjuene ble gjennomført med hele studentgruppen til stede. Dette ga et felles utgangspunkt for å reflektere over intervjuene i etterkant (Dalland, 2017). Alle i studentgruppen hadde rollen som intervjuer to ganger hver, slik at alle fikk oppleve å lede og observere (Dalland, 2017). Fem av intervjuene ble gjennomført ansikt til ansikt enten hjemme hos informantene eller i frivillighetsorganisasjons lokaler. Å møte informantene i egne omgivelser skapte en hyggelig og avslappet atmosfære hvor det var rom for å bli bedre kjent, og snakke om andre ting enn det som omhandlet intervjuene (Jacobsen, 2022). Et av intervjuene ble gjennomført digitalt på Face-time. Det opplevdes som en litt kunstig situasjon og ga ikke de samme mulighetene for å starte en god relasjon som ved de fysiske intervjuene (Jacobsen, 2022). Intervjuet ble det korteste av de seks, men var innholdsrikt med utfyllende og presise

formuleringer fra informanten, og det kan tenkes at den litt kunstige settingen bidro til færre avsporinger og at det ble mer naturlig å holde seg til temaet. Ved ett tilfelle ønsket en informant å trekke deler av et svar fordi innholdet ble for personlig. Det ble respektert da informantene har rett til å trekke samtykket eller avstå fra enkelte spørsmål (Dalland, 2017).

4.3.2 Validitet og reliabilitet

For å sørge for at studien har validitet har seks pensjonister i alderen 62-80 år som driver med organisert frivillig arbeid blitt intervjuet, alle informantene fyller kriteriene som studentgruppen bestemte før oppstart, de har vært frivillige over flere år og har derfor mye kunnskap og erfaring. Dette er faktorer som bidrar til studiens interne validitet (Jacobsen, 2022). Alle intervjuene ble gjennomført i informantenes egne miljøer, fem intervjuer ansikt til ansikt og ett digitalt. Noen av intervjuene ble gjennomført der hvor informantene er frivillige, dette ga et mer fullstendig inntrykk av arbeidet. Informantene ble intervjuet hver for seg og alle har forskjellige arbeidsoppgaver. Tiden de bruker på frivillighet varierer veldig, likevel er det klare fellestrekk i beskrivelsene deres, noe som bidrar til intern validitet (Jacobsen, 2022). Resultatene fra studien er i tråd med tidligere forskning som tar for seg samme aldersgruppe og tema, og støttes også av tidligere forskning på andre aldersgrupper og fra andre land enn Norge (Ayalon, 2008; Black & Living 2004; Milbourn et al., 2018; Morrow-Howell et al., 2003; Wollebæk et al., 2015). Det kan tyde på at studien har ekstern validitet (Jacobsen, 2022), men dette er ikke et mål da kvalitative studier har som hensikt å belyse informantenes opplevelser og erfaringer (Malterud, 2017). Reliabilitet er sørget for gjennom bruk av valgt metode og tematisk analyse, sammen med at intervjuene ble gjennomført uforstyrret og at alle intervjuene har fulgt samme intervjuguide (Jacobsen, 2022).

4.3.3 Datainnsamling

I denne studien ble det brukt Braun og Clarkes (2006) tematiske innholdsanalyse.

Fremgangsmåten sørget for en systematisk gjennomgang av transkripsjonene og at kodingen ble gjort på en ryddig og oversiktlig måte. Transkribering av intervjuene gir automatisk en fordel inn i analysen, da dette er en fin måte å bli kjent med det empiriske datamaterialet på (Braun & Clarke, 2006). Dette la grunnlaget for det videre arbeidet med tematisering. Selv om arbeidsprosessen med å kode var systematisk og grei, var selve kodene som studentgruppen utarbeidet for upresise. Det ble behov for å gå tilbake til det transkriberte datamaterialet for å få klarhet i kodenenes innhold. Kodene var for vage og lite beskrivende, noe som førte til at det

ble uoversiktlig da de skulle samles til temaer. Studentgruppen vekslet mellom fase fire og fem før de endelige temaene var klare. Denne prosessen ble lettere av at fase en til fire hadde sørget for et godt gjennomarbeidet og organisert empirisk datamateriale.

4.4 Relevans for praksis

I denne delen av oppgaven diskuteres resultatenes relevans for praksis. Frivillighet som meningsfull og helsefremmende aktivitet og mulighetene som ligger i et samarbeid mellom frivillige og helsepersonell i kommunen er hovedpunktene som diskuteres.

Resultatene viser at pensjonister som deltar i frivillig arbeid opplever det som en meningsfull aktivitet. Å delta i frivillig arbeid er helsefremmende (Meld. St. 34 (2012-2013)), og ergoterapeuter og andre faggrupper bør ha kjennskap til den helsefremmende effekten som frivillig arbeid gir (Ayalon, 2008; Milbourn et al., 2018). Deltagelse i frivillig arbeid kan bedre psykisk helse ved at de frivillige opplever et bredt spekter av positive følelser som å være til nytte, at de får tilbake mer enn de gir, fellesskap, takknemlighet og glede (Black & Living, 2004; Milbourn et al., 2018).

Resultatene viser til at frivillighet er en stor ressurs som samfunnet trenger. Det vil i tiden fremover bli flere og flere eldre som kommer i pensjonsalder, og disse kan benytte sine ressurser og kompetanse for å bidra med frivillig arbeid inn i lokalsamfunnet (Hansen & Slagsvold, 2020). Det vil være aktuelt for frivillige å samarbeide med helsepersonell, blant annet ergoterapeut, og andre aktører rundt forskjellige grupper spesielt i eldreomsorgen (Vik, 2015). Det ligger store muligheter i et økt samarbeid mellom frivillige og helsetjenestene i kommunen, men det må løses på en slik måte at utgangspunktet er de frivilliges premisser (Andfossen, 2019). For at dette skal bli vellykket er det nødvendig at forhold ligger til rette for godt samarbeid og at fagpersoner jobber dedikert med planlegging, organisering og rekruttering av frivillige, samt oppfølging og ivaretagelse av de frivillige (Meld. St. 29 (2012-2013)).

5.0 Konklusjon

Målet med denne studien var å svare på problemstillingen *“Hvordan opplever friske pensjonister deltagelse i frivillig arbeid?”* Seks kvalitative intervju har blitt gjennomført for å besvare problemstillingen, ved bruk av en semistrukturert intervjuguide. Denne studien viser

at informantene opplever frivillig arbeid som en meningsfull aktivitet. Informantene har et tydelig ønske om å gi av seg selv og gjennom frivillig arbeid føler de seg til nytte, de får tilhørighet til et sosialt miljø og opplever personlig utvikling og mestring. Frivillig arbeid er helsefremmende og gir mening og trivsel i hverdagen, men det forutsetter at aktiviteten er tilpasset hver enkelt med tanke på interesser og forutsetninger. Deltagelse i frivillig arbeid kan gi økt livskvalitet, spesielt med tanke på psykisk helse og sosial tilhørighet. Det er ikke funnet noen sammenheng mellom hvor mye tid informantene bruker på frivillig arbeid og om de opplever en positiv effekt. Studien er representativ for informantene, samtidig støttes den av tidligere forskning. Dette tyder på at det er mange likehetstrekk mellom informantene og frivillige generelt, og at flere derfor vil kjenne seg igjen i beskrivelsene. Eksisterende litteratur om temaet understreker behovet for mer kvalitativ forskning som går i dybden på den frivilliges opplevelse, og denne studien bidrar med ny innsikt. Fremover vil det være behov for flere hender i helsevesenet for å håndtere de kommende utfordringene med eldrebølgen. For at samfunnet skal kunne dra nytte av ressursene til en stadig voksende pensjonistgruppe, er det viktig med mer forskning for å forstå hvordan de opplever deltagelse i frivillig arbeid og hvordan det kan tilrettelegges for økt deltagelse - dette vil gagne både individet og samfunnet.

Litteraturliste

- Aagaard, M. & Langdal, I. (2019). Centrale begreber inden for ergoterapi. I Å. Brandt, H. Peoples & U. Pedersen (Red.), *Basisbog i ergoterapi* (4.utg., s. 117). Munksgard.
- Aase, E.L. (2016). *Morgendagens aktivitetscenter – noe helt nytt* (rapportserie nr. 3/2016). Senter for omsorgsforskning. https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2427012/Rapport_3-2016_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Andersen, E. S., & Schwencke, E. (2020). *Prosjektarbeid : en veiledning for studenter* (5. utgave. ed.). Fagbokforlaget.
- Asaba, E., Josephsson, S., Jonsson, H., Videnskabsteoretisk, filosofisk og teoretisk grundlag for aktivitetsvidenskapen. I Kristiansen, H. K., Schou & A. S. B., Mærsk, J. L. (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskap* (1.utg., s. 17-27). Munksgaard.
- Ayalon, L. (2008). Volunteering as a predictor of all-cause mortality: what aspects of volunteering really matter? *Int Psychogeriatr*, 20(5), 1000-1013. <https://doi.org/10.1017/S1041610208007096>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Black, W., & Living, R. (2004). Volunteerism as an Occupation and its Relationship to Health and Wellbeing. *The British journal of occupational therapy*, 67(12), 526-532. <https://doi.org/10.1177/030802260406701202>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative & mixed methods approaches* (5th edition. ed.). Sage.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg. ed.). Gyldendal akademisk.
- Ergoterapeutene. (u.å.). *Alle skal kunne delta. Ergoterapeuters kjernekompetanse*. Ergoterapeutene.org. <https://ergoterapeutene.org/ergoterapi/>
- Halvorsen, T. (2020). Sintef. *Hentet fra Nå skyter eldrebølgen fart på alvor:* <https://www.sintef.no/siste-nytt/2020/na-skyter-eldrebolgen-fart-pa-alvor/>
- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2020). Refleksiv frivillighet i en norsk kontekst: –om eldres deltakelse, motivasjon og potensiale. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 23(1), 4-19.
- Helsebiblioteket (2021). Kunnskapsbasertpraksis.no. (sist faglig oppdatert 17. Sep. 2021, lest 30.11) tilgjengelig fra <https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert-praksis/kunnskapsbasertpraksis.no#kunnskapsbasert-praksis>

- Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? : innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (4. utgave. ed.). Cappelen Damm akademisk.
- Kristensen, H. K., Præsentation af aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv. I Kristiansen, H. K., Schou & A. S. B., Mærsk, J. L. (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskab* (1.utg., s. 17-27). Munksgaard.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2019). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3.utg.) Gyldendal Akademisk
- Lindahl-Jacobsen, L., Jessen-Winge, C.) Meningsfulde aktiviteters betydning for sundhed og velvære. I Kristiansen, H. K., Schou & A. S. B., Mærsk, J. L. (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskab* (1.utg., s. 61-76). Munksgaard.
- Meld. St. 34 (2012-2013). *Folkehelsemeldingen*. Helse- og omsorgsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-34-20122013/id723818/>
- Meld. St. 29 (2012–2013). *Morgendagens omsorg*. Helse- og omsorgsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-29-20122013/id723252/>
- Milbourn, B., Saraswati, J., & Buchanan, A. (2018). The relationship between time spent in volunteering activities and quality of life in adults over the age of 50 years: A systematic review. *British Journal of Occupational Therapy*, 81(11), 613-623.
<https://doi.org/10.1177/0308022618777219>
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A., & Tang, F. (2003). Effects of Volunteering on the Well-Being of Older Adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 58(3), S137-S145. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.3.S137>
- NOU 2011: 11. (2011). *Innovasjon i omsorg*. Helse- og omsorgsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/5fd24706b4474177bec0938582e3964a/no/pdfs/nou201120110011000dddpdfs.pdf>
- St. Meld. nr. 39 (2006-2007). *Frivillighet for alle*. Kultur- og kirke departementet.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/Stmeld-nr-39-2007-/id477331/>
- St. Meld. Nr. 25 (2005-2006). *Mestring, muligheter og mening*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-25-2005-2006-/id200879/>
- Søk & skriv (2022). *IMRaD-modellen*. Søk & skriv.
<https://www.sokogskriv.no/skriving/imrad-modellen.html#introduksjon>

- Sørensen, V. L. (2019). Ergoterapi i internasjonalt perspektiv In Å. Brandt, H. Peoples, & U. Pedersen (Eds.), *Basisbog i ergoterapi : aktivitet og deltagelse i hverdagslivet* (4. udg. ed., pp. 489-501). Munksgaard.
- Tøsse, S. (U.å.). *Man lever så lenge man lever*. Voksenopplæringsforbundet.
Studieforbundenes interesseorganisasjon. <https://www.vofo.no/ressurser/fag-og-forskning/man-lever-saa-lenge-man-laerer/>
- Vik, K. (2015). *Mens vi venter på eldrebølgen : fra eldreomsorg til aktivitet og deltakelse*. Gyldendal akademisk.
- Wollebæk, D., Sætrang, S., & Fladmoe, A. (2015). Betingelser for frivillig innsats: Motivasjon og kontekst. *Rapport fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor*.

Vedlegg

Vedlegg 1: Sikt-godkjenning



[Meldeskjema](#) / [Bacheloroppgaver i ergoterapi](#) / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer

168055

Vurderingstype

Standard

Dato

06.02.2023

Prosjekttittel

Bacheloroppgaver i ergoterapi

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for medisin og helsevitenskap (MH) / Institutt for helsevitenskap i Gjøvik

Prosjektansvarlig

Linda Stigen

Student

ukjent

Prosjektperiode

15.02.2023 - 15.08.2023

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 15.08.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar**BAKGRUNN**

Denne tilbakemeldingen gjelder en samlet vurdering av bacheloroppgaver. Denne vurderingen gjelder for studentoppgaver som følger retningslinjene som gis i denne tilbakemeldingen fra personverntjenester. Prosjekter som ikke følger de gitte retningslinjene må meldes inn på eget meldeskjema.

PERSONVERTJENESTER SIN VURDERING

Prosjektansvarlig har ansvar for hvert enkelt prosjekt som omfattes av denne innmeldingen. Prosjektene skal gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom prosjektansvarlig og personverntjenester.

Dette betyr at studentene kan starte med datainnsamlingen.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Vi har vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle personopplysningene, men husk at det er institusjonen du er ansatt/student ved som avgjør hvilke databehandlere du kan bruke og hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt. Husk å bruke leverandører som din institusjon har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettspørreskjema, videosamtale el).

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Prosjektansvarlig må forsikre seg om at studentene sletter rådata i forbindelse med innlevering/sensur av oppgavene. Det bør legges opp til at studentene bekrefter dette skriftlig til prosjektansvarlig når det er gjort, før prosjektansvarlig rapporterer om status for behandlingen av personopplysninger til personverntjenester.

Kontaktperson: Markus Celiussen

Lykke til med prosjektene!

Vil du delta i forskningsprosjektet «Deltagelse i frivillig arbeid»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å samle informasjon om hvordan det oppleves å være engasjert i frivillig arbeid. Studien er rettet mot deg som er i pensjonsalder. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Vi er en gruppe ergoterapistudenter ved NTNU Gjøvik som skal skrive vår Bacheloroppgave våren 2023. Vi vil med dette invitere deg til å delta som informant i vår studie. Formålet med studien er å samle erfaringer fra det å være engasjert i frivillig arbeid. Vår problemstilling er “Hvordan opplever friske eldre deltagelse i frivillig arbeid?”. Informasjonen vi får fra deg gjennom intervjuet vil brukes i vår Bacheloroppgave og muligens til en publikasjon i tidsskriftet Ergoterapeuten i etterkant av innlevert Bacheloroppgave.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Ergoterapeututdanningen ved NTNU Gjøvik er ansvarlig for studien og Førsteamanuensis Linda Stigen er prosjektansvarlig for studien.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får invitasjon om å delta i denne studien ettersom du engasjerer deg frivilling gjennom en organisasjon. Vi tenker derfor at du har erfaringer og kunnskap som vi kan lære av og håper at du kunne tenke deg å delta som informant i vår studie.

Hva innebærer det for deg å delta?

Deltakelse i studien vil innebære at vi kommer til deg og gjennomfører et individuelt intervju på ca. 1 time hvor fokuset er på dine erfaringer med å være frivillig. Det vil bli gjort lydopptak under intervjuet og dette vil bli transkribert ordrett i etterkant, men ditt bidrag vil bli anonymisert, slik at hverken du eller din organisasjon vil kunne bli gjenkjent i det ferdige materialet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke ditt samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det vil kun være studentene; Ingvill Hagen, Maria Nilsen og Una Magritt Sander, veileder Linda Stigen og prosjektansvarlig Linda Stigen ved NTNU Gjøvik som vil ha tilgang til dine opplysninger.
- Ditt navn og dine kontaktopplysninger vil erstattes med fiktive navn i transkripsjonen og dine personopplysninger vil oppbevares i en liste som er adskilt fra de øvrige dataene. Alt materiale, bortsett fra ditt navn og kontaktopplysninger, vil oppbevares på en ekstern, passord beskyttet enhet.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15.08.23. Opptak

fra intervjuet vil slettes når intervjuet er transkribert og ved prosjektslutt vil alle personopplysninger om deg slettes.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra NTNU Gjøvik, har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Ingvill Hagen (inhag@stud.ntnu.no)
- Maria Nilsen (mhnilsen@stud.ntnu.no)
- Una Magritt Sander (unams@stud.ntnu.no)
- NTNU Gjøvik ved Linda Stigen, epost: linda.stigen@ntnu.no , telefon: 93223019
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen, epost: thomas.helgesen@ntnu.no , telefon: 93079038
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Linda Stigen
Prosjektansvarlig
(Prosjektansvarlig/veileder)

Ingvill Hagen
Maria Nilsen
Una Magritt Sander

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Deltagelse i frivillig arbeid*, og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

- å delta i individuelt intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 15.08.23

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Intervjuguide for intervju til bacheloroppgaver ved NTNU Gjøvik

Innledning

Informasjon	<p>Hei, vi er tre tredjeårsstudenter ved ergoterapiutdanningen i Gjøvik. Takk for at du har sagt ja til å stille opp for intervju i denne studien. Vi har lyst til å starte med å gi litt informasjon hvordan intervjuet blir gjennomført og hvordan vi bruker har tenkt å bruke materialet i etterkant.</p> <p>Informere om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samtykke og angrerett • Taushetsplikt, poengtere viktighet av dette • Anonymitet • Sletting av opptak etter endt datainnsamling • Spør om noe er uklart
Introduksjon av oppgaven	<ul style="list-style-type: none"> • Start opptak • Kort presentasjon av hver enkelt • Introdusere oppgavens formål

Hoveddel- spørsmål knyttet opp mot deres tema

Nr	Tema	Intervju - spørsmål	Stikkord
1	Innledende spørsmål	<p>- Hvor lenge har du jobbet frivillig?</p> <p>- Hvor mange timer i uken engasjerer du deg i frivillig arbeid?</p> <p>- Kan du fortelle meg om hva du driver med som frivillig?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Er det noe du har erfaring med fra tidligere i livet? ○ Var det slik du tenkte det kom til å være? <p>- Hva gjorde at du ønsket å arbeide som frivillig?</p> <p>- Hvordan opplevde du å bli tatt imot?</p>	
2	Tematiske spørsmål	<p>- Hva vil du trekke frem som det beste ved å være frivillig?</p> <p>- Kan du si litt om motivasjonen din for å jobbe som frivillig?</p> <p>- På hvilken måte har hverdagen forandret seg etter at du begynte som frivillig?</p> <p>- Hvordan føler du deg når du kommer hjem fra den frivillige jobben?</p> <p>- Hva tenker du/tror frivillighet betyr for samfunnet?</p> <p>- Hvordan opplever du det sosiale miljøet der du jobber frivillighet?</p> <p>- Hvor lenge ser du for deg å drive med frivillig arbeid?</p>	
3	Oppsummerende spørsmål	<ul style="list-style-type: none"> • Oppsummere funn 	

		<ul style="list-style-type: none">• Er det noe du ønsker å legge til?• Kan vi kontakte deg i etterkant om det skulle være noe som er uklart?	
--	--	---	--

Avslutning

	Takke for deltagelse Skru av diktafon
--	--

Vedlegg 4: Pico-skjema

«*Hvordan opplever friske eldre deltagelse i frivillig arbeid?*»

P (population)	I (phenomenon of interest)	Co (context)
Friske eldre Søkeord: -Eldre -Pensjonister -Volunteers	Frivillig arbeid Søkeord: -Frivillig arbeid -Frivillighet -Volunteer work -Volunteerism	Opplevelsen av å delta i frivillig arbeid Søkeord: -Health benefits -Aktivitetsvitenskap -Health promotion

(Helsebiblioteket, 2021)

