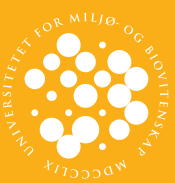


UNIVERSITETET FOR MILJØ- OG BIOVITENSKAP





## Forord

Det har vært en krevende, men likevel lærerik prosess, å ferdigstille denne masteroppgaven. Da jeg startet med forarbeidet til studien hadde jeg ingen kjennskap til verken minoriteter i Norge, eller frivillig organisasjonsarbeid. Jeg har derfor utforsket et helt nytt felt som lå langt fra min arbeidshverdag som kommuneergoterapeut og privatperson. Det å bli kjent med et nytt område som mange mennesker vier mye av sin tid til har vært spennende. Det har åpnet en ny verden for meg, og jeg har med dette utviklet en ny forståelse og fått en bredere kunnskap innenfor et område som blomstrer.

Gjennom arbeidet med oppgaven har det vist seg at det mangler forskning og derfor kunnskap om frivillig organisasjonsarbeid, innvandrerkvinner og helse. Jeg håper denne oppgaven og dens resultater kan inspirere andre til å fortsette forskningen innenfor dette området.

Det er mange som har støttet meg, ikke bare gjennom skriveprosessen av denne oppgaven, men gjennom hele studiet. Dere fortjener alle et stort «TAKK». Først og fremst takk til mine informanter: Jeg lærte noe nytt fra hver og en av dere. Takk til hovedveileder, førsteamanuensis Kristin Walseth, på høyskolen i Oslo og Akershus. Du har virkelig visst hvordan du skulle «pushe» meg fremover i prosessen. Jeg tror ikke jeg hadde rukket dette uten dine «harde» tidsfrister og konstruktive tilbakemeldinger. Takk til biveileder Grete Grindal Patil, førsteamanuensis på Universitetet for miljø- og biovitenskap, for nyttige tips og tilbakemeldinger mot slutføringen av oppgaven. Takk til familie og venner som har vært med på alle oppturer og nedturer en slik skriveprosess innebærer: Oppmuntrende ord og ros har hjulpet stort på selvtilliten. Takk, til Heidi, som har tatt den røde pennen fatt, og til Mari, engelskeksperter. Det er til tider svært krevende å sjonglere mellom jobb og studier. Jeg må derfor rette en stor takk til mine fantastiske kollegaer i rehabteamet i bydel St.Hanshaugen. Dere har (nesten) gitt meg lov til å komme og gå som det passer meg. Uten deres fleksibilitet hadde jeg gått glipp av forelesninger, eksamener og innleveringsfrister. Sist, men absolutt ikke minst, må jeg rette en stor takk til min kjære samboer og forlovede som den siste tiden selv har utnevnt seg til «husfar Karlsen». Siden vi har kommet oss gjennom denne perioden vet jeg at vi kan klare alt. Du er toppen.

Pia Merete Tunhøvd, Oslo 13. mai 2012



## Sammendrag

I Norge finnes det lite forskning på området «deltagelse i frivillig organisasjonsarbeid og helse». Forskning som angår innvandrerkvinner, frivillig organisasjonsdeltagelse og helse ser ut til å være svært lite belyst. Hensikten med denne studien er derfor å undersøke om deltagelse i frivillig organisasjonsarbeid kan ha en betydning for panafrikanske kvinners helse. For å utforske dette ble informantenes fortellinger tolket og knyttet opp mot Antonvskys salutogene teori om opplevelse av sammenheng (OAS).

Det ble benyttet kvalitativ metode i form av tematisk livshistorieintervju. Dette er en åpen, ustrukturert intervjuform hvor informantene fikk fortelle om seg selv og om sin frivillige organisasjonsdeltagelse. Utvalget besto av fire panafrikanske kvinner som alle var medlem av samme organisasjon (PAWA). Kvale og Brinkmanns (2009) metode for meningskoding og meningfortetting ble benyttet under analysen av intervjuene.

Resultatene viste at tre av kvinnene ønsket å formidle sitt budskap om integrasjon til afrikanske kvinner i Norge. En av informantene rettet derimot sitt hovedfokus mot spredning av kunnskap i sitt hjemland. Informantene fortalte at organisasjonsarbeidet ga dem *kunnskap* som de selv dro nytte av, men som de også videreformidlet til andre afrikanske kvinner. *Vennskap og nettverk* som de knyttet gjennom organisasjonsarbeidet, ble tillagt stort fokus. Deltagelse ga dem energi og et avbrudd i en travel hverdag. I tillegg viste det seg at glede og anerkjennelse ga *mening og motivasjon* til deres engasjement i organisasjonsarbeidet.

Kunnskap, vennskap og nettverk, mening og motivasjon er alle faktorer som lar seg forklare ved hjelp av de tre komponentene i teorien om opplevelse av sammenheng (OAS):

1) forståelse, 2) håndterbarhet, og 3) meningsfullhet. Denne studien viste at arbeid i en frivillig organisasjon kan bidra til en sterkere opplevelse av sammenheng (OAS), og på den måten bidra til god helse. De panafrikanske kvinnene som deltok i denne studien vil derfor stå sterkere i situasjoner som de enten selv har valgt å stå i, eller ufrivillig kommet inn i. De vil dermed ikke være så utsatt for stressorer som kan ha negative innvirkninger på helsen.

Nøkkelord: Organisasjonsdeltagelse, frivillig arbeid, panafrikanske kvinner, opplevelse av sammenheng (OAS), helse, tematisk livshistorieintervju.



## Abstract

There has been limited research in the area of "participation in voluntary work and health" in Norway. Research concerning immigrant women, participation in voluntary organization and health, seems to have been even more restricted. The purpose of this study is to examine whether participation in voluntary organization could have an impact on Pan-African women's health. To explore this, the informants' stories were interpreted and linked to Antonvskys salutogenic theory of Sense of Coherence (SOC).

Qualitative method in the form of thematic lifestory interview was applied. This is an open, unstructured interview, in which the informants could present themselves and their participation in the voluntary organization. The sample consisted of four Pan-African women, all members of the same organization (PAWA). The Kvale and Brinkmann (2009) method of meaningful encoding and meaning condensation was used on the analysis of the interviews.

The results revealed that three of the women wanted to convey their message of integration of African women in Norway. One informant had her main focus directed towards the dissemination of *knowledge* in her native country. The informants said that the organizational work gave knowledge, which they benefited from themselves, but which they also passed on to other African women. The *friendships and networks* they developed through organizational work were given great attention. The participation promoted energy and a break in a busy day. In addition, it appeared that joy and recognition gave *meaning and motivation* for their involvement in organizational work.

Knowledge, friendship and network, meaning and motivation are all factors that can be explained using the three components of the theory of Sense of Coherence (SOC):

1) comprehensibility, 2) manageability, and 3) meaningfulness. This study showed in that sense, that work in a voluntary organization can strengthen the sense of coherence (SOC), and thus contribute to good health. The Pan-African women, who participated in this study, will therefore be stronger in situations that they either have chosen to stay in, or involuntarily entered in to. Because of this, they will not be as exposed to stressors that can have negative effects on health.

Keywords: Organizational participation, volunteer work, Pan-African women, Sense of Coherence (SOC), health, thematic lifestory interview.





# Innholdsfortegnelse

<b>1. Introduksjon</b> .....	1
1.1 Bakgrunn .....	2
1.2 Problemstilling.....	4
<b>2. Forskning og teori</b> .....	5
2.1 Helse og frivillig arbeid.....	5
2.2 Minoriteter og organisasjonsdeltagelse .....	9
2.3 Salutogenese .....	15
2.4 Opplevelse av sammenheng (OAS).....	17
<b>3. Metode</b> .....	22
3.1 Valg av metode.....	22
3.2 Adgang .....	23
3.3 Utvalg .....	25
3.4 Datainnsamling.....	27
3.5 Analyse.....	32
3.7 Etikk .....	35
<b>4. Resultater og diskusjon</b> .....	38
4.1 Profilene .....	40
4.2 Betydningen av det frivillige arbeidet .....	46
Kunnskap og læring.....	46
Vennskap og nettverk .....	51
Mening og motivasjon .....	56
<b>5. Avsluttende diskusjon</b> .....	63
5.1 Refleksjoner for videre forskning.....	66
<b>6. Referanser</b> .....	67
Vedlegg 1: Intervjuguide	
Vedlegg 2: Tillatelse fra NSD	
Vedlegg 3: Tillatelse fra REK	
Vedlegg 4: Informasjonsskriv	



## 1. Introduksjon

I Norge eksisterer det en mengde frivillige organisasjoner og foreninger (Ødegård 2010; Wollebæk og Sivesind 2010). I 2009 var det i underkant av 70 % av befolkningen som var medlem i en frivillig organisasjon (Wollebæk og Sivesind, 2010 s.70). Med andre ord har en betydelig del av den norske befolkningen en fot innenfor en eller annen form for frivillig arbeid. Frivillige organisasjoner har blitt sett på som viktige arenaer for utvikling av sosialt felleskap, politisk innflytelse og et sted hvor demokrati kan læres i praksis (Hagelund og Loga 2009).

De siste ti-femten årene har det blitt observert en endring i deltagelsen i frivillig arbeid og organisasjoner (Wollebæk og Sivesind 2010; Gulbrandsen og Ødegård 2011).

Organisasjonene som arbeider for andre; de nasjonale, ideologiske og politiske, mister medlemmer. Det tidligere arbeidet for det kollektive felleskapet ser ikke lengre ut til å være den største motivasjonen. Derimot kan det se ut til at motivasjonen for å delta er mer individualistisk rettet, der egennytten ved deltagelsen er viktig (ibid). Slik Seggaard (2010) hevder, deltar ofte enkeltpersoner ut i fra «*et ønske om for eksempel å oppleve glede, fellesskap, fysisk og mental trivsel eller kunnskapstilegnelse*» (s.9). Forsker Kari Steen-Johnsen fra «Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillighet», sier i et intervju med «Univeristas» at unge mennesker jobber mindre frivillig enn det de gjorde før (Tollersrud og Dahl 2012). Når de først engasjerer seg er det ofte personlige motiver knyttet til selvrealisering og karriere som ligger bak. I Norge har det vært lite fokus på om frivillig organisasjonsdeltakelse kan bidra til positive helsegevinster. De siste ti årene har en del amerikansk forskning rundt frivillig arbeid blitt knyttet opp mot helse (Thoits og Hewitt 2001; Wilson og Musick 2000; Piliavin og Siegl 2007). Til tross for stadig lite forskning på forholdet mellom helse og deltagelse i frivillig arbeid, hevder Loga (2010) at det er en økende interesse for dette området.

Antall innvandrersorganisasjoner har økt de de siste årene (Predelli 2006). Formålet med denne masteroppgaven er å belyse området afrikanske kvinners frivillig organisasjonsdeltakelse knyttet opp mot helse.

## 1.1 Bakgrunn

### *Politisk forankring*

I stortingsmelding nr. 47 (Regjeringen 2009) i kapittelet om frivillige organisasjoner, kan en lese at helse - og omsorgstjenestenes ansvarsområder ikke kun handler om å få mennesker friske i medisinsk forstand, men at «*målet ikke er nådd før det er lagt til rette for at pasienten mestrer bredden av utfordringer i sine livssituasjoner*» (s.143). Det påpekes at utvikling av blant annet sosiale nettverk er en viktig faktor i å mestre disse utfordringene. I den forbindelse mener helse- og omsorgsdepartementet at de frivillige organisasjonene har helt andre forutsetninger for å lykkes med dette enn offentlige instanser (Regjeringen 2009). I folkehelseloven § 4 «Kommunens ansvar for folkehelsearbeid» oppfordres derfor kommunene til å samarbeide tettere med de frivillige organisasjonene (Medlex 2011). Videre hevdes det at de frivillige organisasjonene på flere områder, som for eksempel sosialt arbeid, kan ha stor betydning for folkehelsearbeidet. Det siktes da til både egenverdien av frivillig arbeid og aktivitetene som blir holdt i regi av de frivillige organisasjonene. I denne studien innebærer begrepet egenverdi å delta i det frivillige organisasjonsarbeidet for arbeidets egen skyld, og ikke fordi man føler at det er en plikt å hjelpe andre. Aktiviteten er målet i seg selv, og ikke et middel man bevisst benytter seg av for å oppnå noe utover aktiviteten (Bårdsen og Thornquist 2010).

Kulturdepartementet stadfester i stortingsmelding 39 «Frivillighet for alle» (2007) at «*frivillige organisasjoner spiller en viktig rolle i arbeidet for en bedre folkehelse*» (kap.8.3). De legger vekt på at frivillige organisasjoner er sosiale møteplasser som kan bidra til sosial inkludering. Gjennom dyrking av felles interesser kommer enkeltindividet i kontakt med både andre mennesker og andre samfunnsarenaer enn det man ellers har i hverdagen. Denne effekten oppstår fordi man er medlem i et større sosialt fellesskap, hvor man kan knytte vennskap, samtidig som man ofte er sammen på tvers av sosial ulikhet og skillelinjer. Utover egenverdien ved deltakelse i frivillige organisasjoner, «*bidrar frivillig sektor til vesentlig velferdsproduksjon*» (kap.8.3).

### *Frivillig arbeid*

I denne oppgaven blir Stebbins og Grahams (2004) definisjon på frivillig arbeid benyttet da denne definisjonen påpeker både at nytten av arbeidet blir rettet mot andre, men også

frivillighetsarbeideren selv: «*Volunteering is uncoerced help offered either formally or informally with no, or at most, token pay done for the benefit of both other people and the volunteer*» (ibid. s.5).

Videre vil jeg i likhet med Thoits og Hewitt (2001) definere frivillighetsarbeideren, i denne studien, som en person som frivillig gir av sin tid og bruker sine ferdigheter, erfaringer og kompetanse til å utføre et stykke arbeid. Frivillighetsarbeideren er deltaker i organisasjonen. Det vil si at vedkommende aktivt bidrar i arbeidet fremfor å være et «passivt» betalende medlem.

### ***Plassering av studien i et folkehelseperspektiv***

«*Helse skapes og leves ut av mennesker innenfor deres daglige omgivelser der de lærer, arbeider, leker og elsker*» (Helsedirektoratet 1987). Dette er utgangspunktet i Ottawacharteret som ble vedtatt i 1986. World Health Organization (WHO), Health and Welfare Canada og Canadian Public Health Association ble enige om at lokalsamfunnet er en viktig plass for å skape helse. «*Lokalsamfunn blir ofte sett på som geografiske avgrensede områder hvor deltagerne eller innbyggerne har en form for fellesskap*» (Sletteland og Donovan, s. 38). I denne sammenhengen hevder Sletteland og Donovan (2012), at det miljøet man deltar i har stor betydning for både egen helseatferd og utvikling av helse. I tillegg til definisjonen over kan man definere et lokalsamfunn ut i fra, for eksempel, sosial handling. Med en slik definisjon vil ikke et lokalsamfunn innebære geografiske skillelinjer på kartet. En frivillig organisasjon kan være et slikt fellesskap, hvor både livet og helsen formes av de mellommenneskelige kontaktene og relasjonene en har. Lokalsamfunn uten geografiske skillelinjer er derfor arenaer som muliggjør kollektiv handling (ibid).

I prosessen med å utarbeide Ottawacharteret ble det enighet om at man skulle fokusere på helse fremfor sykdom. Fokuset skulle flyttes fra forebyggende arbeid, med hovedvekt på sykdom, til å omhandle helse i stedet. Dette er det fagfolk kaller salutogenese – læren om det gode liv og den gode helsen (Smith 2007). Smith (2007) mener at et mer alminnelig og forståelige ord for salutogenese derfor er folkehelsearbeid. Det er den salutogene forståelsen av helse, gjennom Antonovskys opplevelsen av sammenheng (OAS), som denne oppgaven bygger på. Denne forståelsen blir nærmere presentert i teorikapittelet. Ved å belyse sosiale felt, slik som frivillig organisasjonsdeltagelse, kan man dermed finne frem til hva som kan

styrke både den fysiske, psykiske og sosiale helsa, for deretter å kunne forhindre sykdom (Loga 2010). Dette vil kunne resultere i å være samfunns - og helseøkonomisk viktig (ibid, s.64).

I det multietniske Norge er det ulike typer helseutfordringer (Klepp og Aasheim 2010). Migrasjon innebærer mange type utfordringer i forhold til livssituasjon. Migrantene har en annen livshistorie, et annet morsmål, andre normer og er vant til andre samfunnskoder (ibid). Dette kan igjen påvirke både den fysiske, men også den psykososiale siden av helsa. I forhold til afrikanske kvinners helse ser det ikke ut til å være gjennomført mye forskning i Norge. Dette kan henge sammen med at det er en av de minste innvandringsgruppene (IMDI 2011). I 2011 var det 600 000 innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre i Norge. Av disse hadde 73 500 afrikansk bakgrunn (ibid).

Da informantene i denne studien representerer panafrikanske kvinner (pan-afrikanisme betyr «alt afrikansk»)<sup>1</sup>, kan den muligvis gi svar på om opplevelse av sammenheng gjennom arbeid i frivillige organisasjoner kan bidra til bedre helse i denne gruppen. Dette kan bidra med nyttig kunnskap da vi vet at innvandrerbefolkningen, spesielt migranter, generelt har dårligere helse enn etniske norske nordmenn. Blant annet vet vi at migranter fra ikke-vestlige land rapporterer om flere psykiske helseplager enn etnisk norske (Forland 2009). På tross av omfattende søk i vitenskapelige databaser<sup>2</sup> ser det ikke ut til at det eksisterer forskning på innvandrer kvinners deltagelse i en frivillig organisasjon, med tanke på hvilke helsegevinster/egennyttede de får av arbeidet. Dette danner bakgrunnen for forskningsspørsmålet i denne studien.

## 1.2 Problemstilling

*Hvilken betydning har frivillig organisasjonsarbeid for panafrikanske kvinners opplevelse av sammenheng (OAS) i tilværelsen?*

---

<sup>1</sup> Det er en ideologi om å styrke selvfølelsen til det afrikanske folket, både i og utenfor sitt hjemland, som videre skal bidra til et globalt nasjonalt fellesskap blant afrikanere. Kvinnene i denne studien bruker det panafrikanske begrepet om kvinner fra hele Afrika uavhengig av land og religion. De betegner seg selv som panafrikanske kvinner.

<sup>2</sup> Databaser som er benyttet i denne studien er: Web of Science, Medline, Articlefirst, Bibsys Ask, Bibsys Forskdok, Cinahl

## 2. Forskning og teori

Dette kapittelet tar først for seg forskning og sentrale begreper som omhandler frivillig organisasjonsdeltagelse. Til slutt presenteres den salutogenesiske teorien om opplevelse av sammenheng (OAS), som danner hovedgrunnlaget for diskusjonen av resultatene.

### 2.1 Helse og frivillig arbeid

Selv om egenverdien av frivillig arbeid ofte blir omtalt kan det likevel virke som om en stor del av befolkningen ser på frivillig arbeid, og det å være en frivillig arbeider, som noe man gjør for å hjelpe andre: «*Den største gleden man kan ha, det er å gjøre andre glad*». Det skal være en håndsrekning ut til medmennesker og ikke noe man kun gjør for seg selv. Likevel er det studier som viser at frivillig arbeid og deltagelse i en frivillig organisasjon bidrar til økt velvære og bedre helse for enkeltindividet (Mojza et al. 2010; Burr, Tavares, og Mutchler 2011; Wilson og Musick 2000; Thoits og Hewitt 2001). Stortingsmeldinger og forskningsarbeid påpeker frivillighetens egenverdi i form av sosialt ansvar, engasjement og medmenneskelighet (Regjeringen 2009; St.meld nr 39 2007; Lorentzen og Rogstad 1994)

Slik som Lorentzen og Rogstad (1994) beskriver er det ofte et sammenfall mellom at en sympatiserer med organisasjonen, dens verdier og individuelle ønsker (f. eks ønsket om å ta ansvar for medmennesker) som kan være overordnede grunner for å engasjere seg i det de kaller et uegennyttig engasjement. De snakker også om «gevinster» for den enkelte. Det er grunn til å tro, at et engasjement uten økonomisk godtgjørelse også kan bidra til følelsen av identitet, tilhørighet og opplevelsen av å være nyttig. Andre gevinster kan være at man danner nettverk, får anerkjennelse i lokalsamfunnet samtidig som man opparbeider seg og får nye kunnskaper (ibid). Når det kommer til nettverk har nyere forskning vist at frivillighetsarbeideren føler seg bedre med seg selv fordi de har flere venner (Wilson 2012). Degli Antoni (2009) mener at hva man får ut av disse vennskapene, avhenger av hva slag type motivasjon en har for å delta i frivillig arbeid. Ytre motivasjon (hjelpe andre) kan øke størrelsen på nettverket, men indre motivasjon (egeninteresse) kan forbedre kvaliteten på vennskapene og nettverkene (ibid).

Loga (2010) har i kunnskapsoversikten «Livskvalitet<sup>3</sup> – Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke» et kapittel om «Frivillighet og livskvalitet». I dette kapittelet finnes det et underkapittel som hun har betegnet «Frivillighet og helse» der hun gjennomgår den begrensede forskningen som finnes innenfor dette feltet. Før hun starter gjennomgangen peker hun på at den begrensede forskningen kan bero på at det er vanskelig å påvise årsakssammenhenger; Er det mennesker med god helse som deltar i frivillig arbeid, eller skaper det frivillige arbeidet god helse? Samtidig peker hun på at helsegevinsten av å delta i frivillig og kulturelt arbeid kan virke selvsagt da det motsatte av slik deltagelse ofte forbindes med sosial isolasjon. I større kvantitative studier byr dette på metodiske utfordringer da man må kunne skille de ulike faktorene fra hverandre for å kunne se i hvilken grad disse eventuelt har en effekt.

Forskningen Loga (2010) viser til i kunnskapsoversikten, er to amerikanske kunnskapsrapporter: «The health benefit of volunteering»<sup>4</sup> og «Keeping baby boomers volunteering»<sup>5</sup>. Begge disse har et utvalg bestående av personer født i tidsrommet 1946 – 1964. Rapportene viser at det er en sammenheng mellom frivillig arbeid og helse. I «The health benefit og volunteering» konkluderte forfatterne med at de som engasjerer seg i frivillig arbeid har lavere forekomst av depresjon senere i livet enn de som ikke engasjerer seg. De konkluderer samtidig med at, i likhet med lykke og livskvalitetsforskning, skaper frivillig arbeid mange nære og sosiale bånd som kan sies å være knyttet til livskvalitet og helse. Det pekes videre på at det ser ut til at det positive ved frivillig arbeid har større effekt på eldre enn yngre mennesker. Dette kan relateres til at helsegevinster fra frivilligarbeid handler om overskudd og fravær av plikt. Mange yngre mennesker har jobb og familie med små barn som krever mer enn for eksempel større barn.

Spesielt interessant for frivillighetsarbeid og helse er Stebbins (2001) begreper «causal leisure» og «serious leisure». Stebbins (2001) er med disse begrepene opptatt av motivasjonen bak deltakelsen i frivillig arbeid. Han spør derfor om hvordan man skal forstå hva som motiverer mennesker til å engasjere seg i frivillig arbeid. Han mener at motivasjonen kan ligge i altruisme (hjelp andre) og egeninteresse (hjelp seg selv). I sin bok «New directions

---

<sup>3</sup> Livskvalitet er ofte et begrep som beskrives sammen med helse. Helse og livskvalitet har et overlappende innhold, men livskvalitet favner bredere enn helse i den forstand at man kan ha nedsatt helse, men likevel en god livskvalitet. Livskvalitet blir ofte knyttet sammen med psykisk velvære (Næss, Moum og Eriksen 2011).

<sup>4</sup> Grimm, Spring, and Dietz (2007)

<sup>5</sup> Foster-Bey, Grimm, and Dietz (2007)



in the theory of serious leisure» (2001) bruker han to begreper som han mener skiller seg klart fra hverandre; «Causal leisure» og «Serious leisure». I «Causal leisure» inngår aktiviteter som avslapning, lek og underholdning. Sosial aktiviteter som foregår hjemme, slik som besøk, er også en del av dette begrepet. Stebbins (2001) definerer «Serious leisure» slik:

*«The systematic pursuit of an amateur, hobbyist, or volunteer activity that participants finds so substantial and interesting that, in the typical case, they launch themselves on a career centered on acquiring and expressing its special skills, knowledge and experience» (s.58).*

«Serious leisure»<sup>6</sup> er altså fritidsaktiviteter som krever større systematisk arbeid og som man kan utvikle en karriere innenfor. «Serious leisure» kan for eksempel være både sport og deltagelse i en frivillig organisasjon. I denne oppgaven vil «serious leisure» bli betraktet som frivillig organisasjonsdeltagelse. Definisjonen forstås som et skille mellom amatører, «hobbyister» og det Loga (2010) har oversatt til voluntører, som i denne oppgaven vil bli betegnet frivillighetsarbeideren. Hvis man driver systematisk med frivillig arbeid, kan man utvikle en karriere innenfor dette, i motsetning til ved «causal leisure». Hvis karrierebegrepet skal kunne benyttes mener Stebbins (2001) at det må være gjentakende arbeid og ikke kun donasjon av penger ved enkelte anledninger. Stebbins (2011) peker på en rekke belønninger, slik som personlig berikelse, selvrealisering, selvutfoldelse, selvbilde, selvtilfredsstillelse, rekreasjon og finansiell avkastning, som frivillighetsarbeideren kan oppnå ved å delta i «serious leisure»

Wilson og Musick (2000) har funnet en studie<sup>7</sup> hvor det er forsøkt å utrede om effekten på subjektivt velvære, gjennom å delta i frivillig arbeid, varierer med etnisk opphav (s. 156). De så på forskjellen mellom sorte – og hvite amerikanere i alderen 60 år og oppover. Det ble brukt to avhengige variabler; positiv påvirkning, slik som å nyte livet, og negativ påvirkning, som innebar for eksempel å føle seg trist (Wilson og Musick, s.156). Studien viser en økt positiv påvirkning (nyte livet) for de hvite amerikanerne når det gjelder religiøst frivillig arbeid. For sorte amerikanske kvinner førte det kun til en redusert negativ påvirkning (føle seg trist). Tilnærmet det samme resultatet ble presentert for sekulært frivillig arbeid, men der var det de sorte amerikanske mennene som fikk en redusert negativ påvirkning. Wilson og Musick (2000) avsluttet med å påpeke at det var vanskelig å tolke resultatene i denne studien,

---

<sup>6</sup> «Serious leisure» vil bli benyttet som begrep videre i oppgaven da jeg ikke har kommet til en norsk oversettelse som er dekkende.

<sup>7</sup> McIntosh og Danigelis (1995)

men at «*the effect of volunteering on well-being probably depends quite a lot on the type of volunteer work being done and the population group doing it*» (s.157).

Thoits og Hewitt (2001) mener at det er uklart om det finnes et mønster i frivillig arbeid og helse når det gjelder kjønn, rase og alder. De påpeker at enkelte kvantitative studier hevder at når man kontrollerer for sosial ulikhet, slik som utdanning, arbeid, økonomi osv. finner man ingen forskjell med hensyn til kjønn, rase og alder.

I en nyere gjennomgang av frivillig arbeid sin effekt på enkeltindividet, har Wilson (2012) gjennomgått er rekke forskningsartikler som omhandler konsekvensene av frivillighet. Han hevder at samfunnsvitere lenge har vært interessert i dette feltet, da det å hjelpe andre også har en mulig fordel for frivillighetsarbeideren. Han mener at dette kan forklare hvorfor så mange mennesker engasjerer seg regelmessig i sosiale aktiviteter som setter andre menneskers velferd i første rekke (ibid s.198). Det blir først og fremst pekt på positive fordeler for den mentale helsen ved å delta i frivillig arbeid. Et interessant funn Wilson (2012) hevder å ha funnet, er at det ikke har vært forsket på om noen av «undergruppene» i befolkningen kan ha en fordel med å være frivillig arbeider. Han påpeker at det likevel er flere studier som har konkludert med at det å hjelpe andre gir både en mestringsforventning<sup>8</sup> og økt selvtillit<sup>9</sup>. En annen studie (Mojza et al. 2010) har forsøkt å finne ut om frivillig arbeid kan bidra til å håndtere daglige stressorer<sup>10</sup> i jobbsammenheng ved å hjelpe frivillighetsarbeideren til å koble helt ut fra arbeidsrelaterte tanker. Funnet var at frivillig arbeid ikke hadde en direkte innvirkning på å skyve jobbstress til siden, men det ble funnet at frivillig arbeid ga en mestringsopplevelse. Eksempelet som blir brukt for en slik type mestringsopplevelse er «*i kveld lærte jeg noe nytt*» (Wilson 2012, s.198). Mestring ble i denne studien sett på som en komponent i velvære. Et siste funn fra Wilsons (2012) gjennomgang er fra en britisk studie<sup>11</sup>, som fant at desto mer verdsatte den frivillige arbeideren følte seg desto mer fornøyd var personen med livet generelt (s.199).

---

<sup>8</sup> Cohen (2009)

<sup>9</sup> Frazer et al (2009)

<sup>10</sup> Se underkapittel 2.3 for definisjon

<sup>11</sup> McMunn et al (2009)

## 2.2 Minoriteter og organisasjonsdeltagelse

De siste årene har veksten av innvandrersorganisasjoner økt betraktelig (Predelli 2006). Predelli (2006) viser til Brochmann (2003) og Celius (1996) når hun referer til at det i 1979 kun var mellom 40 og 50 innvandrersorganisasjoner i Norge. I dag er tallet et sted mellom 800 og 1000 (Predelli 2006). I 2002 hadde Oslo alene 300 registrerte innvandrereforeninger (ibid). Til tross for dette må det nok en gang, i likhet med Hagelund og Loga (2009), Eimhjellen og Seggaard (2010) og Ødegård (2010), nevnes at kunnskapen rundt minoritetsorganisasjoner bærer preg av å være begrenset grunnet lite og manglende forskning. Hagelund og Loga (2009) mener dette kan ha en sammenheng med de siste tiårenes innvandring til Norge, og at dette organisasjonslandskapet fortsatt er ungt.

I følge Melve (2003) finnes det ingen klar definisjon på hva en innvandrers- eller minoritetsorganisasjon er i Norge. Det er uklart om dette uttrykket skal forbeholdes organisasjoner som arbeider for innvandrere eller minoriteter og deres interesser, eller om det kun skal brukes om organisasjoner som kun har innvandrere som medlemmer (ibid). I denne oppgaven vil begrepet innvandrers – og minoritetsorganisasjoner bli benyttet med tanke på organisasjoner som kun har innvandrere/minoriteter<sup>12</sup> som medlemmer, slik tilfellet er for PAWA – organisasjonen som vil bli presentert senere i oppgaven. Med innvandrere menes det i denne studien personer fra ikke-vestlige land<sup>13</sup>, hvor begge foreldrene er født i et av disse landene. I denne studien vil dette være i et afrikansk land. Informanten må i tillegg være født i et av foreldrenes opphavsland.

Som Lidén (2001) hevder er det nok en forventning fra myndighetene om at deltagelse i frivillige organisasjoner, eller organisasjonslivet generelt, skal bidra til både samhandling og samfunnsdeltagelse mellom innvandrere og den resterende befolkningen. Videre viser hun til at dette kan gjennomføres ved at innvandreren deltar i allerede eksisterende organisasjoner, eller at de danner egne organisasjoner. Med dette som utgangspunkt har den videre

---

<sup>12</sup> Minoriteter er en gruppe med lett oppfattede særtrekk med hensyn til for eksempel kultur, språk, religion eller hudfarge. I denne oppgaven blir minoriteter og innvandrerbakgrunn benyttet om hverandre da kvinnene i denne oppgaven både har innvandrerbakgrunn og representerer en minoritet (Mjøs 2000, s.14)

<sup>13</sup> I 2009 sluttet SSB å benytte kategoriene «ikke-vestlige land» og «vestlige land». De bruker nå landgruppe 1 og 2. Likevel blir disse kategoriene fortsatt brukt. «Ikke-vestlige land» favner Asia med Tyrkia, Afrika, Sør- og Mellom-Amerika og Øst-Europa, mens «vestlige land» innebærer: Norden, Vest-Europa (unntatt Tyrkia), Nord-Amerika og Oseania (IMDI 2011)

presentasjonene under dette kapittelet fått inndelingen; «minoriteters deltagelse i majoritetsorganisasjoner» og «minoriteters deltagelse i minoritetsorganisasjoner».

### *Minoriteters deltagelse i majoritetsorganisasjoner*

Innvandrerne deltagelse i det allmenne organisasjonslivet (det «norske» foreningslivet) er svakt belyst på grunn av manglende kunnskap (Hagelund og Loga 2009). Dette til tross for at det er flere innvandrere som deltar i slike organisasjoner enn i innvandrersorganisasjoner (Hagelund og Loga 2009). Mønsteret er likevel preget av lav deltagelse blant minoriteter i organisasjoner hvor hovedvekten av deltagerne kommer fra majoritetsbefolkningen (Ødegård 2010). Dette gjelder i alle typer allmenne foreninger. Det viser seg at norskferdigheter er en avgjørende faktor for deltagelse i organisasjonene som er dominert av majoritetsbefolkningen, spesielt gjelder dette for kvinner. For menn spiller også botid i Norge en viktig rolle for antall medlemskap i frivillige organisasjoner. Denne sammenhengen ser man derimot ikke hos kvinnene hvor egenvurdering av norskferdighetene spiller den største rollen uavhengig av botid (ibid).

Det er en utbredt oppfatning at etniske minoriteter er mindre deltagende i frivillig arbeid enn etnisk norske (Eimhjellen og Seggaard 2010). Det viser seg likevel at 36 % av de spurte med ikke-vestlig bakgrunn i spørreundersøkelsen «Frivillig innsats» i 2009 hadde deltatt i frivillig arbeid det siste året (Eimhjellen og Seggaard 2010). Dette er en betydelig andel hvis vi sammenligner oss med andre europeiske land (ibid). I rapporten «Frivillige organisasjoner, sosial utjevning og inkludering» av Enjolras og Wollebæk (2010) vises det til små endringer i organisasjonsdeltagelse blant innvandrerbefolkningen de siste årene, men det finnes likevel en klar økning av kvinner som deltar i organisasjoner.

Lidén (2001) viser til internasjonal forskning som hevder at deltagelse og rekruttering til allerede eksisterende foreninger (majoritetsorganisasjoner) ofte inkluderer de som allerede er godt integrert; de har jobb, går på skole, eller er med på andre fritidsaktiviteter. Samtidig viser det seg at det her også eksisterer en viss klassesethørighet.

### *Minoriteters deltagelse i minoritetsorganisasjoner*

Den største delen av minoritetsforeninger og organisasjoner blir betegnet lokale eller regionale organisasjoner (Predelli 2006):

*Med lokal innvandrersorganisasjon forstås en organisasjon som er hjemmehørende i en kommune, bydel eller region hvor regionale organisasjoner kan ha medlemmer i mer enn ett fylke (IMDI 2012, s.2).*

De lokale organisasjonene er først og fremst opptatt av medlemmenes sosiale og kulturelle behov, men de er også engasjert i samarbeid med både andre frivillige - og offentlige organisasjoner (Wollebæk, Selle og Lorentzen 2000). Dette engasjementet skiller seg ikke stort fra det etnisk norske organisasjonssamfunnet, hvor også den største delen av deltagelsen er rettet mot lokalsamfunnet (ibid).

De fleste innvandrersorganisasjonene er små og har under 100 medlemmer (Predelli 2006, Hagelund og Loga 2009). Dette er medlemsbaserte tall, men sier derimot ikke noe om hvor mange venner og familiemedlemmer som følger med medlemmene på organisasjonens aktiviteter. Det er derfor vanskelig å finne det faktiske tallet for hvor mange mennesker en organisasjon kan mobilisere til aktivitet gjennom sitt arbeid. Hele ni av ti foreninger i Predellis (2006) studie svarte, at det er vanlig at både venner og familie, som ikke er medlemmer, er med på organisasjonens aktiviteter. Det finnes ingen konkrete tall for hvor mange innvandrersorganisasjoner det finnes i Norge (Hagelund og Loga 2009). Hvis man kun teller organisasjonene som får økonomisk støtte fra myndighetene er antallet innvandrersorganisasjoner 327. Inkluderer man derimot de som ikke mottar økonomisk støtte regner man med at det finnes opp mot 1000 organisasjoner (ibid).

Flertallet av organisasjonene har ingen nasjonal overbygning eller statlig støtte (Hagelund og Loga 2009; Ødegård 2010). IMDI gir hvert år ut midler til fylkeskommunene. For å motta økonomiske støtte er det visse krav og formål som må være oppfylt. Det gis tilskudd til drift av lokale innvandrersorganisasjoner og til tiltak som bidrar til flerkulturelt mangfold, dialog, og samhandling i lokalsamfunnet (IMDI 2012). Rogstad (2007) fant i sin studie av innvandrersorganisasjoner, at på grunn av reglementet for å få støtte, er det mange organisasjoner som legger opp sine vedtekter etter disse kravene fordi de ønsker økonomisk støtte. I realiteten driver de noe annerledes fordi de har andre tanker og ønsker om sin organisasjon enn det disse kravene innebærer. Dette gjelder først og fremst kravet om å være medlemsbaserte foreninger (Predelli 2006; Rogstad 2007). I Predellis (2006) studie

rapporterte flere av organisasjonene ulike årsaker til dette. En organisasjon skrev at «medlemskap begrenser deltakelse av ikke-medlemmer» og at det var i mot deres målsetting om å tjene alle ungdommer, barn og familier. De forklarer at «ikke-medlemskap» gir muligheten til at flere kan delta. Med andre ord så gir det mulighet for at alle som ønsker det kan delta (ibid s.33). Andre organisasjoner har også en svært variert brukergruppe som kommer og går, som for eksempel kvinneforeninger med både asylsøkere, flyktninger og kvinner som har behov for å komme seg gjennom en vanskelig livsperiode (Predelli 2006).

Noen av de nyeste tallene omkring etniske minoriteter og frivillig arbeid er hentet fra spørreundersøkelsen «Frivillig innsats» fra 2009. Det viser seg at frivillig arbeid henger sammen med sosioøkonomisk status. Blant både ikke-vestlige og vestlige er det større deltagelse i de frivillige organisasjonene blant andelen med høyere utdanning og de som er gift (Eimhjellen og Seggaard 2010).

### ***Sosial kapital og organisasjons deltagelse***

En del av forskningen på minoritetsorganisasjoner har fokusert på sosial integrasjon, sosial kapital og nettverksbygging. Det blir generelt hevdet at å delta i en frivillig organisasjon er en viktig kilde til og bidrar med å bygge sosial kapital (Wollebæk, Selle og Lorentzen 2000). De som er en del av et sosialt nettverk har naboer, kollegaer og personer fra nærmiljøet i sin omgangskrets. I lys av dette vil organisasjonsdeltagelse som regel representerer en bredde i omgangskretsen (ibid).

Forenklet kan en si at sosial kapital er nettverk og tillit mellom mennesker (Ødegård 2010). I en kunnskapsoversikt om sosial kapital fra Helsedirektoratet (Sund 2010) blir Woolcock (2001) sitert: «*Det er ikke hva du vet, men hvem du kjenner*» (s.11). De mener dette uttrykker selve essensen i sosial kapital begrepet. Sosiale relasjoner inneholder ressurser som både kommer enkeltindivider så vel som storsamfunnet til gode (Sund 2010). Sosial kapital deles ofte inn i tre typer kapital: «bridging», «bonding» og «linking». «Linking» kapital vil ikke bli belyst i denne oppgaven. «Bridging» betyr overskridende, mens «bonding» betyr sammenbindende (Rogstad 2007). Det viser seg at i mange tilfeller er innvandrersorganisasjonene preget av «bonding» mellom medlemmene. Det vil si at de er innadvendte felleskap som ikke bygger bruer, altså tillit og nettverk, over til andre etniske grupper. I stedet styrker de samholdet mellom mennesker og grupper som har de samme

interessene, etnisitet og identitet (Rogstad 2007; Ødegård 2010). Tross dette ser man at deltagelse i disse organisasjonene kan føre til økt integrasjon og et springbrett til det etnisk norske samfunnet (Ødegård 2010). Ved å delta i frivillig organisasjonsarbeid blir både kunnskap og kompetansen om Norge styrket. Nettverket som blir skapt innad i organisasjonene kan bidra med både støtte og økt selvtillit og dermed gjøre veien til både sosial og politisk integrasjon lettere (ibid). I Predelli (2006) sin rapport «Innvandrerorganisasjoner i Norge: utforming, aktiviteter og politisk ledelse» viser hun til at nærmere 70 % av organisasjonene informerer om at de har kontakt og samarbeider med andre frivillige organisasjoner og kommuner (ibid, s. 45). Når det gjelder «bonding» peker Ødegård (2010) i sin rapport «Flerkulturelt foreningsliv og sosial kapital» på fire forskjellige meningsdimensjoner for motivasjon for deltagelse i innvandrerorganisasjonene: 1) De får delta i et felleskap hvor mange av de samme referansene som språk, kultur og samværsformer kan deles. 2) Organisasjonene tjener for utvikling og håndtering av tokulturalitet. 3) Arena for kulturell læring og 4) Organisasjonsdeltagelse er en base for politisk engasjement, enten i form av enkelte gruppers muligheter i det norske samfunnet, eller som arena for politisk engasjement, med utgangspunkt i hjemlandets politiske situasjon.

Predelli (2003) forsket på i hvilken grad minoritetskvinner og deres organisasjoner er interessert i å fremme og har innflytelse på offentlig politikk. Forskningen er interessant da det kun er denne forskning som direkte omhandler minoritetskvinner og organisasjoner som jeg har funnet. Alle informantene til Predelli, både representanter fra departementer, politiske partier på stortinget og representanter fra de frivillige organisasjonene, mener at minoritetskvinnene er lite synlige i maktrelasjoner i samfunnet og bør ha større innflytelse på saker som direkte angår dem. Mye av kontakten mellom myndighetene og organisasjonene er saksorientert, noe som gir utfordringer med tanke på varig dialog. Predelli trekker fram et spesielt saksfelt som utmerker seg; kjønnslemlestelse. Organisasjonene mener at myndighetene ikke har vært dyktige nok til å lytte til de berørte partene (ibid). Når det gjelder antall foreninger med andel kvinner som medlemmer rapporterte tre foreninger av 308 i Predellis (2006) studie, at de ikke hadde kvinnelige deltagere. 46 foreninger rapporterte derimot at alle deltakerne kun var kvinner.

Med tanke på minoritetsorganisasjoner kan det virke som om hovedfokus har ligget på å forske på dannelsen av disse, hvordan de drives, om de kan sammenlignes med tilsvarende norske organisasjoner, hva slags utfordringer og påvirkningskraft de har politisk, og ikke

minst hvilken nytte og ressurser de kan bringe samfunnet. Det eksisterer videre en del fakta om egenskapene ved disse organisasjonene, hva slags type aktiviteter de holder på med, hvor mange medlemmer de har osv. Store deler av informasjonen er hentet gjennom kvantitativ forskning hvor det er sendt ut spørreskjemaer til organisasjonene eller foretatt telefonintervjuer. Det finnes likevel noe kvalitativ forskning slik som Ødegård (2010) sin forskning på foreningsliv i et flerkulturelt lokalsamfunn. Det ser derimot ut til at det er lite norsk forskning som omhandler helse knyttet opp mot deltagelse i frivillig arbeid.



## 2.3 Salutogenese

*Antonovsky mener at man ikke kan forhindre uhelse ved å unngå stress eller bygge bruer for at man ikke skal falle i elva. Livet er jo all den tida vi er og bor i elva. Folk må derfor lære seg å svømme (Eriksson 2007, s.23)*

Salutogenese er den israelske – amerikanske sosiologen Aaron Antonovskys teoretiske modell om hvordan helse blir til. Salutogenese er dannet av det latinske ordet «salus» som betyr helse eller sunnhet, og det greske ordet «genesis» som betyr opprinnelse eller tilblivelse (Antonovsky 2000). En salutogenetisk tankegang handler om hva som fremmer helse og velvære fremfor hva som gir sykdom.

Antonovsky ser helse i et kontinuum og ikke et dikotomi. Det vil si at han mener det finnes forskjellige grader av helse. Ytterpunktene på kontinuumets akse er frisk (ease) og syk (disease). Ytterpunktet «ease» kaller han den sunne pol. Antonovsky fokuserte på hvilke ressurser mennesker har til å skape god helse<sup>14</sup> fremfor å fokusere på sykdom og dårlig helse. Han var derfor opptatt av den retningen på aksene som går mot ease. Med denne teorien bidro han til å vende oppmerksomheten fra sykdom over mot helse. Dette var starten på en ny positiv tenkning som nå eksisterer innenfor store deler av helsevesenet.

Det å oppleve gode hendelser i hverdagen gir mennesker styrke, indre glede og trivsel (Tellnes 2007, s.144). Det kan være å gå en tur i skogen, være sammen med venner og bekjente eller det å delta i frivillig organisasjonsarbeid. Slike eksempler er alle mulige salutogene faktorer. En salutogen tilnærming til folkehelsen vil derfor handle om å «*vanne blomster framfor å luke ugress*» (Sletteland og Donovan 2012).

Bakgrunnen for Antonovskys teori er hans undersøkelse fra 1970 på en gruppe jødiske israelske kvinner om hvordan de opplevde overgangsalderen. Kvinnene hadde forskjellig etnisk tilhørighet. Under analysen av studien oppdaget han, ved en tilfeldighet, at noen av kvinnene hadde vært i konsentrasjonsleir under andre verdenskrig og migrert til Israel. Han ble forundret over at mange av disse kvinnene hadde opprettholdt sin helse og videreført sine liv i Israel etter krigen. Dette til tross for grufulle opplevelser og handlinger. På bakgrunn av denne forskningen kom Antonovsky fram til at helse ikke er et spørsmål om hva vi utsettes

---

<sup>14</sup> God helse blir i denne oppgaven benyttet som et positivt begrep som omfavner både personlige, sosiale og fysiske ressurser i hverdagen. Dette er i tråd med beskrivelsen om god helse fra Ottawacharteret.

for i livet, men hvordan vi takler det. Han spurte seg selv; Hva er det som gjør at folk holder seg flytende i elven, hvordan klarer enkelte mennesker å svømme til tross for at strømmen er stri.

### ***Stressorer***

Antonovsky mente at livet består av stressorer, enten i form av hverdagslige små utfordringer eller større hendelser i livene våre. I følge Jensen og Johnsen (2000) er kriser, sykdom, konflikter og generelle spenninger helt normalt og en naturlig del av livet. Stressorer kan omhandle alt fra dødsfall til det å holde en barnebursdag eller rett og slett komme seg gjennom en helt vanlig helg. Stressorene er nettopp det Antonovskys beskriver som livets elv. Elven inneholder både forurensning, stryk og forgreininger og må enten leves med eller forseres (ibid). Informantene som deltok i min studie har alle vært i gjennom en immigrasjonsprosess. Berg (2012) beskriver immigrasjon som både en lettelse og en byrde. Uansett utfallet vil migrasjon være en stressor for individet. Migrasjon innebærer å bryte opp fra sitt hjemland og forlate det som har vært kjent og samtidig komme til et helt nytt og ukjent land. I helsedirektoratets rapport «Folkehelsearbeidet – veien til god helse for alle» viser de til at *«flere med minoritetsbakgrunn sliter med å lære språket, forstå samfunnskoder og normer, få nye venner, finne bolig og få jobb»* (Klepp og Aasheim 2010, s.13).

Slike utfordringer kan være både krevende og stressende for individet. Berg (2012) viser til Antonovsky når han hevder at de som klarer seg godt gjennom en migrasjonsprosess er i besittelse av egenskapene som skal til for å ha en opplevelse av sammenheng. Disse egenskapene betegner Antonovsky generelle motstandsressurser. Generelle motstandsressurser kan blant annet være kunnskap, sosial støtte, intelligens, sterk identitet/ego og kulturell stabilitet (Eriksson og Lindström 2005; Berg 2012). Som svar på sitt salutogenetiske spørsmål om hva som gjør mennesker til dyktige svømmere utviklet Antonovsky teorien om opplevelsen av sammenheng (OAS).

## 2.4 Opplevelse av sammenheng (OAS)

OAS er kjernebegrepet i Antonovskys salutogenetiske modell (Strumpfer og Mlonzi 2001). OAS er en persons evne til å se livet som sammenhengende og meningsfullt. OAS er derfor en generell innstilling til livet og ikke en utvetydig og spesiell «coping – strategi» (Lorenz og Nilsson 2007, s. 48). Antonovskys (1979) opprinnelige definisjon av OAS er følgende:

*The Sense of Coherence is a global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that one's internal and external environments are predictable and that there is a high probability that things will work out as well as reasonably be expected (s. 123)*

En systematisk gjennomgang av den empiriske litteratur som omhandler OAS og helse fra 1992-2003 viser at OAS er sterkt knyttet til helse og da spesielt mental helse (Eriksson og Lindström 2006). Det ser ut til at OAS er en viktig faktor i utvikling av helse og samtidig bevaringen av den. OAS kan dermed sies å være en helsefremmende ressurs, men den kan likevel ikke bidra til å forklare den totale helsesituasjonen til et menneske. Mennesker må forstå sine liv samtidig som de må bli forstått av andre (Lindström og Eriksson 2006). I tillegg må individet inneha en oppfattelse av at det er mulig å håndtere situasjoner som oppstår gjennom livet. Det viktigste av alt er at man oppfatter disse situasjonene som meningsfullt nok til å finne motivasjonen til å fortsette (ibid). En viktig salutogen faktor vil derfor være å oppleve verden som forutsigbar og sammenhengende (Mæland 2005).

Tre kjernekomponenter danner grunnlaget i teorien om opplevelse av sammenheng:

- 1) forståelse
- 2) håndterbarhet
- 3) meningsfullhet

Disse komponentene er anvendelige i diskusjonen av resultatene og blir derfor nå presentert nærmere.

1) **Forståelse** (comprehensibility)

Forståelse er den kognitive komponenten i OAS (Lindström og Eriksson 2005). Det går ut på at hendelser i dagliglivet oppfattes som forståelig, som ordnet og strukturert, og som sammenhengende og tydelig informasjon. Det motsatte av dette er at livet blir oppfattet som både kaotisk og uforståelig. En person som har en sterk opplevelse av forståelighet vil ha en forventning om de hendelser eller stimuli som eksisterer i hans eller hennes liv er forutsigbare, eller at de i det minste kan plasseres i en sammenheng som kan forklares. Det kognitive aspektet er det sentrale i komponenten forståelse. I følge Antonovsky (1979) er forståelse «en grunnfestet evne til å bedømme virkeligheten» (s.127).

2) **Håndterbarhet** (manageability)

Håndterbarhet er den atferdsrettede og instrumentelle komponenten av OAS. Mennesker som har følelsen av høy håndterbarhet har også god forståelse da håndterbarhet er avhengig av forståelse (Antonovsky 2000). Håndterbarhet handler om i hvilken grad man oppfatter å ha tilstrekkelige ressurser til rådighet for å kunne møte ulike situasjoner i livet. Dette gjelder ikke kun personlige ressurser, men også ressurser som ligger i personens omgivelser (Lorenz og Nilsson 2007). Dette kan være ressurser man selv kontrollerer, eller ressurser fra for eksempel en venn, kollega, ektefelle, Gud, historie osv. (Antonovsky 2000). Håndterbarhet handler altså i stor grad om sikkerhet og tillit i forhold til sitt sosiale nettverk samtidig som det i tillegg omhandler det å kunne betro seg til en høyere makt (Lorenz og Nilsson 2007). Troen på at man kan håndtere og mestre viktige livsbegivenheter er god når man innehar en følelse av håndterbarhet. Det som karakteriserer en person med høy håndterbarhet er at han eller hun ikke føler at livet er urettferdig hvis det oppstår motgang. Disse personene håndterer motgangen og henger seg deretter ikke opp i det urettferdige eller triste som de måtte gjennomgå (ibid).

3) **Meningsfullhet** (meaningfulness)

Den siste komponenten er meningsfullhet. Antonovsky oppdaget i sine studier at de som hadde en sterk OAS, snakket, med følelser, om ting de var engasjert i og som betydde mye for dem. Han bemerket seg at dette var ting som ga mening, og at det var derfor knyttet sterke følelser til disse tingene (Antonovsky 2000). Meningsfullhet handler om å tilføre en begivenhet en dypere emosjonell mening, og skiller seg derfor noe ut fra forståelse og håndterbarhet, som henspiller mer til det kognitive – og atferdmessige nivået (Lorenz og Nilsson 2007). Meningsfullhet er en individrettet egenskap, som uttrykker en grunnleggende

innstilling til livet (Antonovsky 2000). Det innebærer opplevelse av at man er involvert og delaktig i det som skjer (ibid). Det handler om hvor motivert og meningsfullt en person finner det å investere tid og ressurser i situasjoner som oppstår gjennom livet, og hvor vidt man ser en utfordring i en hendelse i stedet for en belastning (Antonovsky 2000). Meningsfullhet kan derfor sies å være motivasjonskomponenten i OAS. Det vil si at en kvinne med en sterk oppfattelse av meningsfullhet vil se krevende hendelser som noe som tilhører livet. Hun vil være kreativ og på leting etter løsninger (Lorenz og Nilsson 2007). Det finnes en mening i det som skjer, livet er verdifullt selv i en vanskelig situasjon.

Alle tre komponentene; - forståelse, håndterbarhet og meningsfullhet, må være til stede for at en person skal ha en opplevelse av sammenheng. Det vil derimot ikke si at alle komponentene er like viktige eller må være like sterke. Antonovsky (2000) mener at den motiverende effekten som ligger i meningsfullhet er svært sentral i teorien om OAS. Han anser derfor meningsfullheten som den viktigste komponenten. Det hjelper lite å ha både god forståelse og følelsen av høy håndterbarhet i en situasjon, hvis det ikke har noen som helst betydning for en. Det samme gjelder hvis man har en sterk håndterbarhet og mener at man har ressurser til å gjennomføre oppgaven eller løse problemet, men mangler motivasjon. Da vil oppgaven til slutt bli ubegripelig.

Det å ha en sterk OAS innebærer ikke at man til enhver tid ser hele sin tilværelse som sammenhengende (Antonovsky 2000). Det ble for Antonovsky klart at alle mennesker har grenser for hva som må være sammenhengende. Utenfor disse grensene er det ikke nødvendig at ting verken er sammenhengende, håndterbart eller meningsfullt. Hvis man ikke er interessert i sport, matlaging eller politikk så kan dette være eksempler på områder som befinner seg utenfor grensen som ikke nødvendigvis trenger og ha en mening. Det som har større betydning for OAS er at det er noen områder i livet som er svært viktig for en, slik som for eksempel deltagelse i en frivillig organisasjon. I følge Antonovsky er det i tillegg fire områder innenfor livet som man ikke kan sette grenser for (Jensen og Johnsen 2000). Disse områdene er ens egne følelser, relasjoner til de menneskene som står en nærest, ens hovedaktivitet i livet og forholdet man har til eksistensielle spørsmål og fenomener, slik som for eksempel død (ibid s.89). Hvis man skal karakterisere en person med sterk opplevelse av sammenheng må disse fire områdene fremstå for personen som forståelig, håndterbart og meningsfullt.

OAS utvikler seg gjennom store deler av livet, men grunnlaget legges hovedsakelig i barndommen (Antonovsky 2000). Antonovsky mener at OAS skal være utviklet i begynnelsen av 30-årene, men at den likevel kan være påvirkelig for forandringer. Eriksson og Lindström (2006) mener at OAS ikke er det samme som helse. De mener derimot at OAS er sterkt relatert til helse, at det bidrar til utvikling av helse og at den vil vedvare gjennom årene hvis man har en god opplevelse av sammenheng.

### *Forskning på OAS*

Store deler av forskningen hvor OAS er benyttet tar utgangspunkt i hvordan mennesker kan overvinne en vanskelig livssituasjon, sykdom, eller en stressende hendelse og likevel bevare eller fremme sin helse. Det finnes en rekke slike studier og flere av disse konkluderer med at OAS er en viktig faktor i å takle slike stressorer (se bl.a Mattila et al. 2011; Pham et al. 2010; Pusswald et al. 2009). Svartvik et.al (2002) har navngitt sin studie «Hög känsla av sammanhang kan ha hälsofrämjande effekter». De studerte middelaldrende kvinner i den hensikt å se om det var noen sammenheng mellom selvopplevd helse, livskvalitet, sykdomsforekomst og sosiale og biologiske variabler knyttet opp mot lav, middels og høy OAS. Resultatene viste at kvinnene med lav OAS hadde dårligere resultater på tester som omhandlet HDL-kolesterol og triglycerider enn kvinnene med høy OAS. Samtidig fant de at kvinnene med høy OAS rapporterte om færre symptomer og mindre behov for regelmessige kontroller for sykdom. De konkluderte derfor med at det finnes en kobling mellom kognitive prosesser, slik som OAS, og biologiske faktorer som kan gi helseeffekter.

Flere studier viser at mennesker med sterk opplevelse av sammenheng har et mer bevisst forhold til helse og tar et sunnere helsevalg (se bl.a Posadzki et al.2010; Koushede and Holstein 2009). På bakgrunn av slike studier har det derfor blitt foreslått at OAS bør innføres som et viktig begrep i folkehelsearbeid. Antonovsky (2000) mente at OAS er en universell mekanisme og at den er aktuell for enhver kultur. Det er foretatt noe forskning på tvers av kulturer for å bevise eller motbevise dette utsagnet. Slik forskning er i likhet blitt sett i forhold til en spesiell livshendelse. Braun-Lewensohn og Sagy (2011) fant for eksempel ingen forskjell i OAS hos kulturelle grupper, slik som jøder, drusere og muslimer i Israel etter bombingene. Dette er interessant da alle kvinnene, som senere blir beskrevet i denne oppgaven, kommer fra ulike kulturer. Det er også blitt gjennomført noe forskning innenfor området transkulturelle arbeidsplasser, spesielt i Sør – Afrika. Disse utforsker sammenhengen mellom

blant annet jobbtilfredshet og OAS (Mayer og Krause 2011). En sterk OAS og jobbtilfredshet viser seg å korrelere (ibid). Selv om en betalt jobb på mange måter ikke kan sammenlignes med arbeid i en frivillig organisasjon, kan det likevel tenkes at det kan være overførbart med tanke på kvinnenenes eventuelle tilfredshet med arbeidet de utfører i organisasjonen.

I studiene som er nevnt over har det blitt benyttet OAS spørreskjema (life questionnaire) som Antonovsky utviklet i etterkant av teorien. Dette spørreskjemaet hadde opprinnelig 29 spørsmål, men det er utviklet en kortversjon inneholdende 13 spørsmål. Dette spørreskjemaet har blitt benyttet i mange av studiene hvor man ønsker å vite noe om personers grad av OAS. I en kvalitativ undersøkelse vil det verken være mulig eller ønskelig å stadfeste grad av OAS. I denne studien vil teorien i hovedsak bli benyttet til å forstå og forklare kvinnenenes frivillige organisasjons deltagelse.

Tilbake i 2005 var det allerede over 500 artikler som omhandlet OAS i de etablerte databasene for folkehelse (Lindström og Eriksson 2005). Det vil nok ikke være feilaktig å anta at det i dag eksisterer langt flere en dette. Det har likevel ikke latt seg gjøre å finne artikler som direkte tar for seg minoriteter og organisasjonsarbeid knyttet opp mot OAS. Det er grunn til å tro at denne teorien i liten grad har blitt benyttet i en slik sammenheng. Selv om en ser behovet for å studere frivillig organisasjonsdeltakelse i relasjon til helse (Loga 2010), ser det imidlertid ut til at få har benyttet OAS til å beskrive dette temaet.

### **3. Metode**

Dette kapitlet gir først en innføring i tematisk livshistorieintervju. Deretter tar det for seg fremgangsmåten som har blitt benyttet i datainnsamlingen. Validiteten og metodekritikk av studien er integrert i teksten.

#### **3.1 Valg av metode**

Målsettingen med studien var å innhente informasjon og bringe fram kunnskap om afrikanske kvinners deltagelse i frivillig organisasjoner og hvilken betydning organisasjonsdeltagelsen har hatt for deres helse. For å besvare dette har det blitt benyttet kvalitativ metode i form av tematisk livshistorieintervju. Intervju egner seg for å få fram rike beskrivelser som gir muligheten til utdypende forklaringer og dermed en grundig forståelse omkring temaet man utforsker. Som Johanessen, Tufte og Christoffersen (2010) hevder er sosiale fenomener komplekse, noe jeg anser deltagelse i en frivillig organisasjon for å være. Intervju kan bidra til å belyse både kompleksiteten og de ulike sidene ved denne deltagelsen.

Tidligere forskning hvor Antonovskys teori om opplevelse av sammenheng har blitt benyttet har hovedsakelig vært kvantitative studier. Eriksson og Lindström (2005) har gjort en systematisk gjennomgang av salutogenetisk forskning fra 1992 – 2003 med hovedmål å finne validiteten og reliabiliteten til Antonovskys «sense of coherence scale». De inkluderte både kvantitativ og kvalitativ forskning i denne gjennomgangen. I diskusjonen gir de uttrykk for at det ikke er behov for ytterligere forskning på validiteten og reliabiliteten da de mener OAS skalaen er både reliabel og valid. Derimot mener de at det er behov for ytterligere kvalitativ forskning som benytter seg av OAS. I likhet med Eriksson og Lindström (2005) skrev Antonovsky (1993) at hans lukkede spørreskjema kun er én legitim måte å studere opplevelse av sammenheng på. Han ga videre uttrykk for at han ønsket alternative metoder for videre forskning av OAS konseptet.

#### ***Tematisk livshistorieintervju***

Livshistorieintervju ser på hele livet eller betydelig deler av det (Atkinson 1998). Plummer (2001) skiller mellom korte og lange livshistorier. Korte livshistorier inneholder tematisk livshistorieintervju. Det som kjennetegner denne formen er at intervjuer ikke er ute etter



fortellinger om hele livet til en person, men én betydningsfull del av det (ibid). Denne metoden ble valgt fordi informanten i et livshistorieintervju selv er fortelleren av historien, mens intervjueren fungerer som en guide i selve prosessen. Man får fram informantens subjektive forståelse av sitt liv og sin historie i forhold til valgt tema. Dette kan i tillegg redusere sannsynligheten for ledende spørsmål som fort kunne vært en felle med tanke på oppgavens tema.

Et tematisk livshistorieintervju kan sammenlignes med et ustrukturert intervju. Et ustrukturert intervju har et forhåndsbestemt tema hvor spørsmålene blir tilpasset underveis og formet ut i fra selve intervjusituasjonen (Kvale og Brinkmann 2009). Informanten vil i et tematisk livshistorieintervju ikke bli avbrutt med spørsmål, men velger selv hva som skal vektlegges. Dette vil legge grunnlaget for forståelsen av personen, og hva som har ført fram til dens deltagelse i den frivillige organisasjonen. Atkinson (1998) understreker at alle historiene som blir fortalt vil ha en spesiell retning, en sammenheng som kan brukes til å forklare aspekter ved livet, som i denne oppgaven er organisasjonsdeltagelse og helse. Hvis det i denne studien hadde blitt utarbeidet en intervjuguide som systematisk skulle bli fulgt, ville informantene mistet muligheten til selv å vektlegge hva de var opptatte av. Jeg ville ledet de inn på de temaene jeg mente eller trodde var aktuelle. Åpne intervjuer, slik som det tematiske livshistorie intervjuet, bidrar til en bred forståelse for hva informanten er opptatt av og engasjerer seg for. I tillegg kan det tematiske livshistorie intervjuet bidra til å avdekke endringer i et livsløp slik som for eksempel før og etter migrasjon samt endringer i helse gjennom opplevelse av sammenheng (OAS).

### **3.2 Adgang**

For å sikre adgang til feltet kontaktet jeg en frivillig organisasjon driftet av afrikanske kvinner. Etter søk på internett via nettsiden «Frivillighetsnorge.no» fant jeg en organisasjon som kunne være aktuell for problemstillingen. En epost ble sendt til styret i organisasjonen, med en presentasjon av masteroppgaven. En dag senere tok prosjektlederen kontakt på telefon. Hun informerte om et møte de skulle ha, og ønsket at jeg skulle komme dit, slik at de kunne treffe meg. Etter å ha hørt litt om oppgaven bekreftet de muntlig at de var villige til å delta i studien. Dette var allerede tre måneder før intervjuene skulle gjennomføres. Jeg trodde derfor jeg var ute i god tid. Etter dette møtet deltok jeg på to av deres arrangementer med et

ønske om å være synlig for kvinnene, og samtidig bli kjent med deres organisasjon. Det siste arrangementet var et stort arrangement. Kvinnene var meget opptatte med gjennomføringen, og hadde derfor ikke tid til å snakke med meg. På dette tidspunktet hadde jeg gjentatte ganger forsøkt å kontakte dem både via telefon og epost uten å få svar. Frustrasjonen var stor da hele mitt prosjekt var basert rundt de som gruppe. Min første informant ble derfor min hjelper og «døråpner». Hun informerte om at de hadde masse å gjøre i forbindelse med noen kurs de skulle holde. Hun mente at dette var grunnen til at ingen hadde svart meg. Samtidig fikk jeg vite at en av kvinnene jeg hadde forsøkt å få tak i var utenlands på et lengre opphold. Etter mange telefoner og eposter fikk jeg plutselig kontakt med alle mine informanter i løpet av kort tid. Det var da ekstremt viktig for meg å være fleksibel og stille opp ved første anledning de foreslo. Det viste seg i ettertid at min «hjelper» hadde ringt rundt til alle kvinnene og fortalt at dette var viktig og at de måtte stille opp nå på grunn av min korte tidsfrist på prosjektet.

Jeg ser i ettertid at uten hjelp fra denne informanten ville prosjektet sprukket tidsmessig. Jeg hadde selv kontakt med de andre informantene og foreslo tydelig datoer og tidspunkter for intervjuene. De svarte at de skulle sjekke opp datoen for deretter å gi beskjed, noe de ikke gjorde. Det tok nesten en måned før de svarte. Jeg var derfor veldig forundret over denne situasjonen. En mulig forklaring på vanskelighetene med å få tak i informantene kan handle om kultur og tidsbegreper, og dermed manglende forståelse for tidsaspektet ved min oppgave.

Hanssen (2005) deler oss mennesker inn i to «kategorier» når det handler om tidsforståelse. Denne todelingen består av «nåtidsmenneskene» og «framtidsmenneskene». Hun hevder at mange av minoritetsgruppene i Norge, som for eksempel afrikanere, er såkalte «nåtidsmennesker», og er i størst grad opptatt av det som skjer her og nå. Nordmennene plasserer hun inn under «framtidsmennesker» som er opptatte av morgendagen og av å planlegge og å holde avtaler. Dette er en forklaring som gjør det enklere å forstå hvorfor det å lage avtaler på lang sikt ble såpass utfordrende. I tillegg var disse kvinnene svært opptatte da de hadde mye å gjøre i forbindelse med organisasjonsarbeidet, noe som kan forklare hvorfor det var vanskelig å oppnå avtaler om tidspunkt for intervju.

En annen mulig forklaring på utfordringen med å oppnå kontakt med informantene kan handle om manglende engasjement fra den enkelte. Allerede i de første samtalene med informantene, fikk jeg en følelse av at de ikke helt forsto hva denne studien skulle handle om og konseptet

til en masteroppgave. Det var, som tidligere omtalt, min «døråpner» som fikk dem til å stille opp. En kan da stille seg spørsmålet om hvor frivillig deltakelsen var. Det kan nok tenkes at informantene kom til intervjuet uten helt å ha forstått hva dette innebar. Da intervjuene var gjennomført virket de likevel svært fornøyde og fortalte at de syntes opplevelsen var positiv.

### **3.3 Utvalg**

På bakgrunn av kontakten jeg knyttet med den afrikanske organisasjonen ble utvalget bestående av fire kvinner som alle er medlem i samme organisasjon. I forhold til metoden og tidsaspektet for oppgaven viste dette seg å være et tilstrekkelig antall da de fleste av intervjuene var svært detaljerte og fyldige. Utvelgelsen av informantene var basert på strategisk utvalg. Et strategisk utvalg handler om å finne gode eksempler for å belyse problemstillingen, og ikke nødvendigvis oppnå statistisk representativitet (Fangen 2010). Jeg så derfor etter informanter som var involvert i organisasjonens arbeid, og som dermed kunne fortelle meg om engasjement og deltagelse i en minoritetsorganisasjon. På bakgrunn av metoden var det også viktig at disse kvinnene var villige til å fortelle og dele sine historier. Det kunne vist seg svært vanskelig med livshistorieintervju hvis vedkommende var svært ordknapp og tilbakeholden med informasjon.

Likhetstrekkene blant informantene er at de alle er medlem i samme organisasjon, og de har alle afrikansk innvandrerbakgrunn. De flyttet til Norge i voksen alder og er aktivt deltagende i organisasjonen. Dette var kriteriene for utvelgelsen av informantene. Felles for dem alle er at de har høyere utdanning.

For rekruttering av disse personene ble snøballmetoden benyttet. Denne metoden går ut på at en av informantene foreslår videre hvem det kan være aktuelt å snakke med (Fangen 2010). I dette tilfellet fungerte det slik at den informanten som først samtykket, tipset meg om hvem hun trodde kunne egne seg som informanter til denne studien.

### *Presentasjon av organisasjonen*

Presentasjonen baserer seg på internettopplysninger (pawa.no) og informasjon som kom fram om organisasjonen gjennom intervjuene.

PAWA (Pan African Women's Association) er en Oslo-basert frivillig organisasjon som retter seg mot kvinner med ulik afrikansk bakgrunn. PAWA er en paraplyorganisasjon for organisasjoner som er drevet av afrikanske kvinner i Norge. Det vil si at mange av kvinnene som er medlem i PAWA også driver sine egne organisasjoner. Samtidig er den en organisasjon for alle panafrikanske kvinner som er over 18 år og som har betalt medlemskontingent. De har offisielt ca. 70 medlemmer, men de har også rapportert om ca. 200 medlemmer. Disse tallene avhenger nok av om de kun tar utgangspunkt i betalende medlemmer, eller inkluderer alle som deltar på arrangementene de holder, slik som beskrevet i underkapittel 2.2.

Formålet med organisasjonen er å skape møteplasser for panafrikanske kvinner hvor de kan diskutere integreringsspørsmål, danne nettverk seg i mellom og med andre afrikanske organisasjoner. I tillegg til dette ønsker organisasjonen å bidra med informasjon om kvinners rettigheter og plikter i det norske samfunnet, samtidig med å være et positivt og ressurssterkt nettverk for panafrikanske kvinner. På denne måten vil de bygge bro over til det norske samfunnet. PAWA er også et forum hvor kvinnene kan ta opp ulike sosiale og helsemessige problemer, spesielt for de som nylig har ankommet Norge. Foreningen ble stiftet i 2003, men startet ikke sitt målrettede arbeid før i 2009. Da startet arbeidet med tre av de sakene som engasjerer dem mest: 1) Tiltak for å hjelpe afrikanske kvinner til å bryte isolasjon og fremme god mental helse, 2) Kjønnsløstelse og 3) Empowerment for kvinner og likestilling mellom kjønnene.

For å fremme disse sakene arrangerer de kurs, seminarer og informasjonsmøter for hovedsakelig panafrikanske kvinnegrupper, men også andre har anledning til å delta på deres seminarer. PAWA er medlem i FOKUS som er et norsk kompetanse -og ressurscenter for internasjonale kvinnespørsmål, som legger hovedvekten av sitt arbeid på informasjonsformidling og kvinnerettet utviklingsamarbeid. Sammen har de et pågående prosjekt i Kenya hvor de opplyser om omskjæring. Dette prosjektet har fått midler av Norad gjennom Fokus. PAWA mottar ikke tilskudd fra det offentlige gjennom fylkeskommunen, men har mottatt prosjektmidler eller støtte til spesifikke arrangementer. Deres tidligere

prosjekter har blitt sponset av Helsedirektoratet, Bufetat og Fokus kvinner. Prosjektet «mental helse» har blitt sponset fra Xtra-midler – «Helse og Rehabilitering» som er en stiftelse som eier og fordeler midler fra Xtraspillet til helserelaterte prosjekter i frivillige organisasjoner. Kvinnene i PAWA engasjerer seg sterkt i sakene som er nevnt over og enkelte av medlemmene har blant annet deltatt på FN konferanser i New-York.

### **3.4 Datainnsamling**

#### *Intervjuguiden*

Atkinson (1998) hevder at jo mindre struktur et livshistorieintervju har desto enklere vil det være å nå målet med å få informantens egne refleksjoner omkring sin historie (s.41).

Intervjuguiden startet derfor med åpningsspørsmålet med formålet å få informantene til å beskrive sin livshistorie: *«Kan du fortelle meg om ditt liv? Du kan tenke på det som en bok og dele det inn i kapitler ut i fra hva som har vært viktig for deg».*

Intervjuguiden ble utarbeidet med to deler, hvor første del besto av åpningsspørsmålet. Med unntak av åpningsspørsmålet, ble intervjuguiden utarbeidet som en form for «sjekklister» (se vedlegg 1). Det innebar at den ikke inneholdt konkrete spørsmål som skulle følges i bestemt rekkefølge, da informantene i et tematisk livshistorie intervju selv skulle kunne vektlegge hva de ville snakke om. Intervjuguiden fungerte derfor som en «huskeliste» hvor jeg sjekket underveis hva informantene snakket om og om det var dekkende for å belyse problemstillingen. Den viste seg å være et godt instrument og god støtte under intervjuene. Dette blir nærmere belyst under kapittelet «gjennomføring av intervjuene» (kap.3.4). Del to av intervjuguiden ble, i henhold til Dalen (2011), utarbeidet med hovedtemaer og underspørsmål som til sammen skulle dekke de viktigste områdene i studien. Hensikt med andre del av intervjuguiden var klar; Jeg ønsket å få fram beskrivelser om organisasjonsdeltagelse og viktige indikatorer på helse. Hovedtemaene i denne delen av intervjuguiden ble derfor: Nåværende livssituasjon, organisasjonsdeltagelse, egenvurdert helse, nettverk og sosial støtte samt integrasjon. I tillegg var et av temaene «Andre spørsmål» som blant annet inneholdt spørsmål om kontroll og glede i livet.

### ***Prøveintervju***

Det ble gjennomført et prøveintervju for å teste formen på intervjuet og intervjuguiden. I tillegg fikk jeg testet meg selv som intervjuer, samtidig som jeg ble kjent med opptaksutstyret. Intervjuet ble gjennomført på en venn som er engasjert i frivillig arbeid. Denne prøveintervjupersonen var etnisk norsk og arbeidet frivillig innenfor idrett. For å oppnå en optimal prøveintervjusituasjon bør man tilstrebe at prøvepersonen er mest mulig lik de egentlige informantene. Både etnisitet og interesseområde skilte vedkommende fra informantene. I tillegg hadde vedkommende innsikt i hva slags intervjuform og informasjon jeg ønsket å innhente i motsetning til mine informanter. Dette bidro til at testintervjuet ikke var helt optimalt. Som tidligere fortalt var det vanskelig å avtale intervjutider med informantene. Da første informant samtykket til studien skulle intervjuet ta sted allerede dagen etter. Planen var å intervju en person som ikke hadde kjennskap til min oppgave, og som var mer lik mine informanter, men på grunn av tidsnød ble planen ikke mulig å gjennomføre.

### ***Gjennomføring av intervjuene***

Informantene valgte selv sted for gjennomføringen av intervjuene. Dette var et grep for å gjøre det enklest mulig å stille opp på intervjuet, samt skape en fortrolig setting rundt det. Dette resulterte i at to av intervjuene ble holdt hjemme hos informanten selv, et ble holdt på en rolig kafé, og et på organisasjonen sitt kontor. Intervjuene hadde en varighet på 45 min- 2 t 20 min. Den store forskjellen på varigheten av intervjuene ligger i det kvalitative intervjuets natur, som omhandler hvor utfyllende og detaljert informanter velger å fremlegge sitt svar. En av informantene hadde kun satt av 45 minutter til intervjuet, noe som naturligvis la føringer for varigheten av intervjuet.

Under intervjuene ble det benyttet lydopptaker. Det ble bevisst valgt og ikke ta notater fra selve intervjuet, men kun stikkord for hendelser og egne refleksjoner. Jeg var i tvil om denne avgjørelsen, da muligheten for at en teknisk feil med opptakeren skulle oppstå var til stede. Hadde en teknisk feil inntruffet ville jeg sittet igjen med svært lite informasjon. I ettertid er jeg sikker på at denne avgjørelsen var riktig da noen av kvinnene snakket veldig raskt, brukte en del kroppsspråk og i tillegg hadde enkelte hull i norskkunnskapen sin. Det krevde derfor konstant oppmerksomhet for å følge tråden i hva de snakket om og samtidig observere hva de viste med hendene sine osv. Enkelte ganger måtte jeg spørre etter meningen i det dem fortalte

og hjelpe dem med norske ord og uttrykk. Informantene lot seg tilsynelatende ikke påvirke stort av lydopptakeren. To av dem påpekte likevel, innen intervjuet, at det virket så «alvorlig og seriøst» når det ble gjort opptak av intervjuene.

Alle intervjuene startet med at jeg ga informasjon om gjennomføringen. Informantene forventet nok å få en rekke spørsmål som de så skulle svare på, selv om de tidligere hadde mottatt informasjon om at dette var et livshistorieintervju, og hva dette innebar. Det viste seg også at i to av tilfellene hadde informantene ikke lest informasjonen de hadde mottatt på epost og i informasjonsskrivet. Som tidligere beskrevet, startet hvert intervju med spørsmålet om de kunne forestille seg livet sitt som en bok og om de kunne dele de viktigste hendelsene i livet deres inn i kapitler og gi de navn. Alle informantene svarte at de synes det var vanskelig, og måtte tenke lenge. Jeg var da nødt for å hjelpe dem litt i gang. Jeg foreslo at de kunne starte med å fortelle om sin barndom og hvordan de vokste opp. Samtlige informanter startet derfor med det. Det ble mange interessante fortellinger og lange historier. Jeg var derfor nødt til å ta i bruk intervjuguiden for å «hente» de inn igjen på riktig spor. Dette var tilfellet ved tre av fire intervjuer, slik at alle til slutt endte med å berøre mange av de samme temaene fra intervjuguiden. Angående den siste informanten ble intervjuet mer lignende på et semistrukturert intervju. Dette intervjuet startet med at informanten stresset fortalte at hun hadde maksimalt 45 minutter å bli intervjuet på. Jeg ble da engstelig for ikke å få den informasjonen jeg trengte og startet derfor relativt tidlig med å stille spørsmål fra områdene i intervjuguiden.

En av informantene utfordret tanken bak livshistorieintervju og denne metoden å innhente kunnskap på. Informanten fortalte at hun kommer fra en kultur der kollektivismen fremfor individualisme er svært sentralt. Hun sa derfor at hun ikke kunne bli intervjuet på denne måten fordi hun ikke var vant til å tenke i «jeg» form, men som «vi». Det hadde derfor ikke noen betydning i hennes liv å fortelle om hva som var viktig for henne:

*[...] Så slike spørsmål om å beskrive seg selv, det er spørsmål som ikke har noe særlig betydning i mitt liv. For jeg er vant med å beskrive meg selv i et sånt lokalsamfunn. Jeg er vant med VI VI VI. Noe som heter jeg er nesten uvant.*

Dette bringer på banen motsetningen mellom skandinavisk individualisme og kollektivismen, som ofte er mer vanlig blant etniske minoriteter i Norge. Jeg var ikke forberedt på at dette skulle ha metodiske konsekvenser. Individualisme og kollektivismen kan også refereres til som «jeg bevissthet» og «vi bevissthet». Hanssen (2005) definerer individualisme som «en sosial

*organisasjon hvor individene bare er forventet å ivareta seg selv og sin nærmeste familie»* (ibid s.68). En slik definisjon står i motsetning til kollektivismen som innebærer

*en sosial organisasjon med tette sosiale bånd mellom individet og den utvidede familie[...]medlemmene er nært knyttet til hverandre og er gjensidig avhengig av hverandre (s.68).*

Intervjuet ble likevel gjennomført som et livshistorieintervju, da informanten ble hjulpet litt i gang med direkte spørsmål om oppvekst og barndom, slik som tidligere omtalt.

Selv om gjennomføringen av intervjuene ble noe annerledes enn forventet, ble det likevel gode intervjuer med fyldige uttalelser. Likevel hadde det vært interessant og visst om hendelsen slik som den beskrevet over, sammen med informantens forventninger om et annet type intervju, kunne vært unngått. Var det i forkant noen misforståelser eller for dårlig informasjon rundt intervjuene? Kanskje kunne det vært en idé å sende «åpningsspørsmålet» til informanten i forkant av intervjuene, slik at de kunne vært forberedt og derfor ha tenkt gjennom kapitlene i «boka si». På den andre siden kan det hende at dette ville ført til et såkalt «edited» livshistorieintervju. Det vil si at informanten på forhånd har lagd seg et livshistorieintervju som hun ønsker å fortelle. Et «edited» livshistorieintervju kan derfor påvirke validiteten av studien i negativ retning. Slik Kvale og Brinkmann (2009) hevder, er en vanlig kritikk av forskningsintervjuet, at funnene ikke er valide fordi informasjonen informanten gir kan være usanne (s.256).

### ***Relasjoner mellom intervjuer og informanter***

I en kvalitativ undersøkelse er man sitt eget forskningsinstrument (Fangen 2010). Det er med andre ord viktig å vite hvilket type instrument man benytter (ibid). I denne studien var det viktig å være klar over min egen forforståelse av feltet og redegjøre for mitt ståsted i forhold til temaet. Før starten av denne studien hadde jeg lite kunnskap om frivillige organisasjoner drevet av minoritetsgrupper. Jeg kjente verken noen som var medlem eller arbeidet i en slik type organisasjon. Likevel hadde jeg en fascinasjon og respekt for mennesker som jobber frivillig.

I denne studien intervjuet jeg kvinner som har en helt annen livshistorie og er oppvokst i en annen kultur enn meg. Konsekvensene av dette kan være at det er sammenhenger og enkelte opplevelser jeg ikke helt har forstått, og dermed ikke klarer å relatere meg til. Eksempler på



dette kan være deres kulturforståelse, men også måten å kommunisere på. På bakgrunn av dette kan det hende jeg har «oversett» eller feiltolket viktig informasjon. I samsvar med dette kommer begrepene insider og outsider inn (Fangen 2010). I dette tilfellet representerer de afrikanske kvinnene en etnisk minoritetsgruppe i Norge og et felt som var ukjent for meg. I følge Dalen (2005) mener enkelte at det kun er mulig å oppnå full forståelse hvis man er på innsiden av gruppen, noe jeg ikke var. Jeg kan ha blitt oppfattet som en outsider, da jeg verken er medlem av en frivillig organisasjon eller har afrikansk bakgrunn. Informantene ga uttrykk for at de noen ganger oppfattet det slik, ved å spørre meg om jeg forsto hva de snakket om, og at dem ofte valgte lange forklaringer rundt enkelte emner. Dette kunne for eksempel være nøye forklaringer på hvordan familier kunne være bygd opp i deres hjemland, eller hvordan det kan føles å være alene i Norge. Et annet eksempel var når en av damene spurte om jeg forsto hva hun mente når hun sa at organisasjonsarbeidet ikke passet helt inn i hennes kultur. I følge Walseth (2006) kan en slik forskjell på intervjuer og informanter påvirke intervjusituasjonen og forskningen på flere måter. Det kan bidra til å opprettholde et maktforhold mellom intervjuer og informant som allerede er eksisterende. Med dette menes det at intervjueren selv kan velge hvilken informasjon som blir vektlagt, og videre hvordan den blir tolket og framstilt i rapporten. Man kan også ha en stereotyp oppfatning av hverandre som medlem av henholdsvis en majoritet og en minoritet som igjen kan påvirke informasjonen man velger å gi fra seg, men også måten å tolke denne informasjonen på. Det er viktig å være klar over at det tidligere er blitt reist kritikk mot at forskere fra majoritetsgruppen forsker på minoriteter. Kritikken går ut på at forskere lett kan bidra til å lage stereotypier av minoritetsgruppen, fordi en ikke evner å forstå kulturen tilstrekkelig (ibid).

### 3.5 Analyse

Grunnet metodevalget ble det samlet en del data som lå utenfor problemstillingen. Informantene snakket stort sett fritt og kom ofte inn på helt andre temaer enn organisasjonsdeltakelse og helse. Samtidig var metoden ukjent for informantene, noe som medførte forskjellige tolkninger av hvordan de skulle angripe utfordringen. Man kan også anta at noe av informasjonen som ble gitt også var «tilfeldig». Dagsform og omgivelser kan spille inn på følelser og hva man ønsker å snakke om. Hvis intervjuene hadde vært på en annen dag så hadde muligvis historiene og fortellingene vært annerledes. Ved en annen form for intervju, slik som for eksempel semistrukturert intervju, ville jeg kunne styrt temaene slik at dataene muligens hadde blitt mer like.

Når det gjelder mengder data som ikke var direkte relevant for min problemstilling ga denne informasjonen likevel et inntrykk av informantene. Informasjonen var med på å danne et bilde av informantene og hva de var opptatt av. En fordel med dette kan være at mine tolkninger av data, som var relevant opp mot problemstillingen, ble mer valide.

Analysen tar utgangspunkt i Kvale og Brinkmann (2009) sin meningskoding. Det ble i tillegg benyttet meningsfortetning for å gi en klarer oversikt over innholdet i meningskodene.

#### *Transkripsjon*

Intervjudataene ble gjort om til tekst ved transkribering. Allerede under transkriberingen startet prosessen med å analysere, tolke og sammenligne intervjuene. Intervjuene ble transkribert innen en uke etter gjennomføringen slik at det var lettere å memorere hva som ble gjort under intervjuene. Intervjuene munnet ut i 70 fullskrevne sider. Det var nødvendig å legge til informasjon om hvordan informantene gestikulerte og brukte kroppsspråket under intervjuene. For eksempel var det en av informantene som forklarte at «helse er å være sann» også pekte hun på hodet sitt. Under transkripsjonen ble jeg bedre kjent med innholdet i intervjuene. Transkriberingen var en tidskrevende prosess, da to av intervjuene varte nærmere 2 timer og 30 minutter. Samtidig transkriberte jeg intervjuene ordrett. Dette var tidkrevende da jeg måtte lytte nøye mange ganger på grunn av vanskelig norskuttale og omrokking på ordene i setningene. Jeg valgte likevel å gjøre dette for å unngå feiltolkninger under transkriberingen.

### *Dataanalysen*

Etter transkriberingen ble intervjuene lest gjennom for å skape et helhetsinntrykk. I tillegg var gjennomlesningen et ledd i å opparbeide et overblikk over materialet. Områder i teksten som var interessante med tanke på problemstillingen ble markert. Samtidig ble det satt små kommentarer i margen som fungerte som «nøkkelord» om hva informantene snakket om slik at jeg raskt kunne finne tilbake til disse uttalelsene. Dette er det Kvale og Brinkmann (2009) kaller meningskoding. Nøkkelordene som ble benyttet var for eksempel venner og nettverk, faglig engasjement, meningsfullhet osv. På bakgrunn av denne kodingen lagde jeg et sammendrag av intervjuteksten for hver informant. Disse sammendragene inneholdt essensen av hele intervjuet, samtidig som de ga en beskrivelse av informanten. De var derfor til stor hjelp i det videre analysearbeidet. Sammendragene var også et ledd i prosessen med å redusere mengden av data. Disse sammendragene utviklet seg etter hvert til profilene som blir presentert senere i kapittel 4.

Kodingen ble etterfulgt av en analyse av meningsinnholdet. Dette innebar at jeg på bakgrunn av dataene gjorde mine egne tolkninger om informantenes utsagn. For å finne en meningsfull inndeling av dataene i sammendragene, ønsket jeg å gå ut i fra overskriftene på intervjuguiden min da dette var temaer jeg ville at alle informantene skulle ha sagt noe om. Jeg oppdaget raskt at ikke alle informantene hadde svart like utfyllende på disse temaene. I en kvalitativ studie er det viktig at en i analysen lar seg lede av intervjuteksten, fremfor antagelsen en hadde på forhånd om hva slags informasjon man skulle innhente. Dette kan by på utfordringer da en allerede ved studiens start kan ha dannet seg en forestilling om hvilke data en kommer til å sitte igjen med etter intervjuene. Min tanke var at overskriftene skulle bli kategorier som jeg systematisk skulle sortere dataene inn under. Dette kalles kategoribasert inndeling og fungerer på en måte som overskriftene i en bok, eller som en beholder man plasserer like gjenstander i (Johannessen, Tufte og Kristoffersen 2010). Siden tematisk livshistorieintervju har en åpen form og informasjonen som kom frem under intervjuene ble noe annerledes enn først antatt, ble jeg nødt for å utforme andre kategorier enn de som var i intervjuguiden. En slik tilnærming til materialet betegner Kvale og Brinkmann (2009) som datastyrt koding. De nye kategoriene ble: Kunnskap og læring, nettverk og venner, mening og motivasjon. Innenfor disse kategoriene gjennomførte jeg deretter en meningsfortetning.

Meningsfortetning går ut på å gjøre lange setninger om til korte, hvor kun det sentrale blir gjengitt, og overflødig informasjon blir fjernet (Kvale og Brinkmann 2009). Mange av

uttalelsene i kategoriene var svært lange, og ved meningsfortetningen ble materialet mer oversiktlig og lettere å sammenligne. Under analysearbeidet var det hele tiden en kontinuerlig prosess hvor jeg så etter likheter og forskjeller blant mine informanter. Styrken ved en slik tilnærming er at man jobber systematisk og får oversikt over dataene, noe som vil gjøre sammenligninger av materialet enklere. All data ble gjennomgått på samme måte. Svakheten kan være at man kan ende opp med for store kategorier eller at det er vanskelig å finne ny informasjon ut i fra de forhåndsbestemte kategoriene (Johannessen, Tufte og Kristoffersen 2010). I en kvalitativ tekst vil det også kunne være flere meninger i en setning, og det kan derfor bli vanskelig å kode alt inn under en kategori (ibid). Dette skjedde ved et par anledninger. Jeg valgt da den kategorien hvor jeg mente hovedtyngden av meningen lå.

Under arbeidet med analysen oppdaget jeg noen utfordringer med livshistorie som metode. Samtalene og fortellingene skiftet hele tiden mellom forskjellige temaer ettersom hva informantene vektla i sitt liv. Samtidig oppdaget jeg at informantene kunne snakke om samme temaer på forskjellige tidspunkt under intervjuet, men ved å uttrykke de i form av andre hendelser eller ordlegge seg annerledes. Det ble snakket en del indirekte om forskjellige temaer, som for eksempel helse, under intervjuene. Informantene ga i mange i tilfeller ikke uttrykk for at de bevisst snakket om helse, og de tilla heller ikke uttalelsene sine denne meningen. Det er jeg som har fortolket en del av disse uttalelsene til å handle om dette. Dalen (2011) betegner denne prosessen for «experience distant». Dette innebærer at uttalelser inkluderer forskerens tolkninger, noe som også blir omtalt som «tykke beskrivelser». Det har foregått en analytisk prosess fra informantens uttalelser og beskrivelser til et fortolkende nivå (ibid). Arbeidet med profilene danner en del av bakgrunnen for de tykke beskrivelsene. Analysen av kvinnene som foregikk under utformingen av profilene førte meg «nærmere» deres liv og historier. Profilene bidro derfor til en bedre forståelse for meningen i informantenes fortellinger.

### **3.7 Etikk**

Prosjektet er fremlagt for og godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) (Se vedlegg 2). Prosjektet ble vurdert som ikke meldepliktig av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) – Sør-Øst (Se vedlegg 3).

I kvalitativ forskning generelt, og i denne studien spesielt, ble det arbeidet med et lite utvalg av informanter, noe som kan sette alminnelige krav til konfidensialitet på prøve (Ruyter 2009). Det kan for eksempel forekomme (til tross for anonymisering) at noen informanter vil kunne gjenkjennes av andre ved en publisering (ibid). Dette kan for eksempel være lett for andre å forstå hvem lederen av organisasjonen er. Informantene ble opplyst om dette muntlig i forkant av intervjuene. Da det i denne studien er et lite antall informanter ønsker jeg å gå nærmere inn på dette.

#### ***Konfidensialitet***

Både navn og andre personlige opplysninger har blitt anonymisert i denne studien. Alle informantene har fått fiktive navn. Dette kan sees på som spesielt viktig da alle deltakerne var kvinner med minoritetsbakgrunn og medlemmer av en «kjent» organisasjon. Fiktive navn var likevel ikke alltid nok for å hindre at informantene kunne bli gjenkjent. Informantenes utdanning, arbeid og opprinnelsesland har derfor også blitt anonymisert i et forsøk på ytterligere anonymisering av informantene.

Fossheim (2009) påpeker at det i noen sammenhenger ikke alltid er enighet mellom forskeren og informanten om hva som er konfidensielt data i forskningen. Han sikter da til at forsker og informant har ulik kulturell bakgrunn. I denne studien ble dette en relevant problemstilling. Mine informanter ga uttrykk for at de kanskje ikke vil anonymiseres. Dette ble de frarådet da man i en intervjusituasjon kan si noe som man kan komme til å angre på. I tillegg kan tematikken oppleves som ugjenkjennelig og annerledes etter en analyse og tolkningsprosess, noe som da kan være utfordrende for informantene (Kvale og Brinkmann 2009; Dalen 2011). I slike tilfeller vil det være viktig for forskeren å forholde seg til etiske retningslinjer for å sikre deres anonymitet og likevel sørge for at informantenes egne interesser blir ivaretatt. Informantenes organisasjonstilknytning er ikke blitt anonymisert, da den har omkring 70

medlemmer, samtidig som informantene selv ikke hadde et ønske om anonymisering av organisasjonen.

Informantene fikk i forkant av intervjuet et informasjonsskriv (se vedlegg 4) med informasjon om studien med løfte om at både navn og materialet ville bli anonymisert, og at materialet kun vil være tilgjengelig for masterstudenten. Informasjonsskrivet ble sendt ut via epost i etterkant av en telefonsamtale med hver enkelt informant, hvor det ble informert om at de kom til å motta dette per epost. De ble bedt om å lese informasjonsskrivet hjemme for deretter å gjennomgå det sammen med meg før intervjuet. Likevel var det kun to av informantene som hadde lest det da de kom til intervjuene. Ingen av informantene hadde norsk som sitt morsmål. Det var derfor ekstra viktig å gjennomgå informasjonsskrivet muntlig innen intervjuet, slik at språket ikke skulle være en kilde til misforståelser. Da fikk de også anledning til å stille meg spørsmål hvis det var noe de ikke forsto. Det ble vurdert at det ikke var behov for tolk. Når informantene hadde vanskelig med å forklare seg uttrykte de seg på engelsk. De spurte også hvis det var noe de ikke forsto. Det finnes likevel ingen garanti for at det ikke har oppstått språklige misforståelser.

### ***Etisk ansvar og betraktninger***

Som Kvale og Brinkmann (2009) sier, kan man noen ganger komme i et etisk dilemma hvor man etter intervjuene har tolket materialet slik at det kan komme til å skade informanten. I gjeldende organisasjonen kjente alle hverandre. Det var viktig å ta hensyn til kvinnene med tanke på å ikke skape splid innad i organisasjonen under framstillingen av resultatene. Noe av dataene fra informantene var av en slik karakter at dette kunne blitt tilfellet. Dette kan, i følge Dalen (2011), betegnes som en solidaritetskonflikt mellom intervjuer og informantene. Å trekke grensen mellom hva som bør og må formidles, og hva som kan bli værende i skrivebordsskuffen, kan være vanskelig (ibid). I denne oppgaven ble det en balansegang mellom, som nevnt, ikke å skape splid og samtidig ikke stille organisasjonen i et dårlig lys for utenforstående. Det vil ikke si at viktig data er utelatt, men den er fremstilt på en anonymiserende måte.

«Masing» var en annen utfordring som oppstod grunnet vanskelighetene med å få kontakt med informantene. Det følte ikke alltid like greit å gjentatte ganger måtte ringe og sende epost. Jeg var engstelig for å forstyrre privatlivet fred da jeg ringte om kveldene, og at de dermed

ville få et dårlig inntrykk av meg og derfor ikke ønsket å stille til intervju. Jeg ønsket heller ikke å gi informantene følelsen av å bli presset til å delta, da dette ville blitt etisk uakseptabelt. Intervjuene ble ikke sendt tilbake til informantene for gjennomlesning. Informantene har dermed ikke fått muligheten til å reflektere over sine svar og bekrefte at meningen i deres fortellinger har blitt riktig framstilt. Dette kan ha påvirket validiteten av intervjuene. Det ble derimot stilt spørsmål til slutt, i hvert enkelt intervju, om informantene følte de hadde fått uttrykt seg riktig, og om de følte seg vel med intervjuet. I tillegg fikk de mine kontaktopplysninger som de kunne benytte seg av, hvis det skulle oppstå spørsmål eller innvendinger i etterkant av intervjuet. Ingen av informantene benyttet seg av denne muligheten.

## 4. Resultater og diskusjon

Herunder følger resultatene og diskusjonen fra intervjuene. Tidlig i prosessen ble det skrevet en presentasjon av alle fire informantene, for å gi leseren et innblikk i bakgrunnen til kvinnene i studien. I tillegg ønsket jeg å gi et inntrykk av alt materialet som ble samlet inn og tankene informantene hadde rundt organisasjonsarbeidet. I denne prosessen ble det klart at tre av kvinnene vektla mange av de samme temaene under intervjuet, og fremsto på denne måten som nokså like. Det var derimot en av kvinnene som skilte seg ut fra disse tre. Hun var opptatt av andre temaer under intervjuet. På bakgrunn av dette har jeg derfor valgt å slå sammen og presentere de tre kvinnene i en profil, betegnet *hovedprofilen*. Den fjerde kvinnen blir presenter i en egen profil, *motprofilen*. Dette er i tråd med Kvale og Brinkmann (2009) da de hevder at man i narrative intervjuformer med fordel kan eksperimentere litt med teksten i den hensikt å gjøre fortellingene mer tilgjengelige for leseren. Profilene danner en forståelsesbakgrunn for de videre resultatene og er innholdet i underkapittel 4.1.

Til tross for en narrativ form på intervjuene blir de videre resultatene presentert under meningskategoriene som ble utarbeidet under analysen. Disse inkluderer både hoved- og motprofilens refleksjoner, og utgjør underkapittel 4.2 «Betydningen av det frivillige arbeidet». Kvale (2009) viser til Frosh (2007) som har kritisert analysen av narrative fortellinger. Han mener at alle aspekter ved mennesket ikke kan belyses gjennom sammenhengende fortellinger. Mennesker er fragmenterte og kan ikke alltid forstås som en helhet (ibid). Med dette i tankene, samtidig med et ønske om å presentere resultatene på en oversiktlig og forståelig måte, ble det naturlig å benytte seg av meningskategorier i den videre fremstillingen.

De direkte sitatene har blitt redigert slik at de framstår som nokså grammatisk riktige. Mange av resultatene blir presentert med tilhørende fiktive navn på informanten. Det er derimot noen av resultatene som ikke er knyttet opp mot navn. Dette er gjort av hensyn til anonymisering, da informantene kjenner hverandre, samtidig som de uten denne anonymiseringen ville vært lett gjenkjennelige for andre deltakere innenfor det samme miljøet.



I likhet med Rogstad (2007), som intervjuet sine informanter om uformelle nettverk og politisk deltagelse, fikk jeg mange historier om blant annet storfamilier og fortellinger om den politiske historien til hjemlandet. I tillegg fikk jeg mye informasjon om utfordringene som afrikanske kvinner møter på når de flytter til Norge. Jeg fikk derimot ingen lange og utfyllende svar når det kom til deres helseutbytte av å delta i organisasjonen, noe jeg hadde håpet på før starten av intervjuene. Likevel ble jeg fort klar over at svarene til informantene inneholdt mange viktige determinanter for helse, slik som for eksempel sosiale nettverk og utdanning. Analysen av dataene bærer derfor preg av tykke beskrivelser slik som beskrevet i metode-delen.

## 4.1 Profilene

Slik som Ødegårds (2010) informanter (se kap.2.2, s.15), har også informantene i denne studien lang botid i Norge. De er nå relativt godt integrerte i den betydning at de har arbeid samtidig som de snakker relativt godt norsk. Slik Ødegård (2010) hevder, er ikke dette det generelle innvandringsbildet i Norge, men de representerer likevel en gruppe som er sterkt voksende og dermed ikke uvanlig i Norge (ibid, s.97).

### *Hovedprofilen*

Hovedprofilen er dannet av tre damer; Saffie, Ayo og Nnenna. Damene i hovedprofilen er alle født og oppvokst i ulike land i Afrika. De har alle bodd i sine opprinnelsesland og kommet direkte til Norge i voksen alder, med unntak av Saffie som flyttet fra sitt hjemland som seksåring. Faren til Saffie var utenriksarbeider, og på grunn av farens engasjement i arbeidet flyttet de mye rundt. Hun fortalte at hennes far har påvirket hennes engasjement og interessen for viktige spørsmål i samfunnet. Dette er felles for alle kvinnene som danner hovedprofilen. De hadde alle sterke fedre som de både så opp til og fortalte mye positivt om. Det kan virke som deres nåværende organisasjonsengasjement og vilje til å kjempe og stå på for viktige saker muligvis er noe de alle har sett og erfart gjennom oppveksten. Fedrene til damene i denne profilen har skilt seg ut fra «gjennomsnittsmannen» i deres hjemland og har på ulikt vis vært en pådriver for endring i deres samfunn. Ayo fortalte at hennes far var svært fattig. Litt etter litt bygget han seg en gård og startet å tjene penger. Han ble en velstående mann og hadde etter hvert tjent nok penger til å bygge en skole. Han oppfordret alle jentene i landsbyen til å gå på skolen, noe som var svært uvanlig i deres samfunn på den tiden. Han ga også tillatelse til at de som bodde utenfor landsbyen kunne gå på hans skole. Dette var meget spesielt, fortalte Ayo videre. Det var uroligheter i landet og alle var derfor svært bevisst på grenser som var satt mellom ulike landsbyer og at kulturer ikke skulle krysses. Nnenna fortalte at hennes far var en motstandsmann under borgerkrigen i deres land. Han kjempet for demokratiet, og ble på grunn av dette tvunget til å flytte til en annen del av landet. Til tross for dette refererte damene, som danner hovedprofilen, til en god oppvekst. De fortalte alle om trygge oppvekstvilkår med nok mat og nærhet til familie. De fikk lov til å utvikle seg og hadde stor frihet under oppveksten. På bakgrunn av dette startet alle i tidlig alder med å engasjere seg både i politikken og i viktige samfunnsproblemer. Viljen til å hjelpe andre var også tidlig til stede. Som et eksempel på dette fortalte en av damene at hun alltid ville hjelpe

fordi hun var vant til dette hjemmefra. På grunn av denne hjelpen, og hennes engasjement her i Norge, fylles alltid huset deres opp når hun kommer på besøk til hjemlandet.

Ayo ga et annet eksempel på tidlig engasjement. I hennes landsby var det vanlig med arrangert ekteskap. Hennes far pleide å foreslå en mann som han mente var passende. Ayo bestemte seg for at hun ville finne sin egen mann. Hun tok mot til seg å spurte sin far om hun kunne få lov til det. Han spurte henne flere ganger om hun var sikker på at hun virkelig ønsket det. Hun svarte at hun var helt sikker på dette, og skulle det gå galt, kunne hun klare seg selv fordi hun hadde en utdanning. Hennes far ga tillatelse, og i etterkant fikk flere av kvinnene i landsbyen lov til å finne sin egen mann.

Et annet kjennetegn på kvinnene i hovedprofilen er at de er alle ansatt i fulltidsarbeid. Deres arbeid er knyttet opp mot menneskers helse og velferd. Dette er noe de alle hadde fokus på under intervjuene. De snakket generelt mye om arbeidet sitt og la vekt på hvor viktig de synes det er å ha en jobb. Gjennom arbeidet får de benyttet sin kunnskap fra sine studier samtidig som de får venner og knytter nettverk til mennesker som er etnisk norske. I en jobb får man i tillegg muligheten til å lære både det norske språket og kulturen. De la stor vekt på at det å være i jobb bidrar til at kvinner kommer seg ut blant folk og blir integrert i det norske samfunnet. De mener derfor at en jobb er svært viktig for en persons psykiske helse. Kvinnene i hovedprofilen er derfor opptatte av at afrikanske kvinner i Norge skal både arbeide og lære det norske språket. De fortalte historier om hvordan det kan være å komme til Norge, og hvor raskt man kan bli isolert. På den andre siden fortalte hovedprofilene at det er slitsomt og tidskrevende og ha en fulltidsjobb, og samtidig vie så mye tid til det frivillige arbeidet som de gjør. De la vekt på stressende situasjoner de kommer opp i når deres frivillige organisasjon for eksempel skal arrangere et seminar. Da må de ofte løpe fra jobb uten verken å få spist eller skiftet. Kvinnene fortalte at de i enkelte perioder er helt oppslukt av det frivillige arbeidet og at det tar nesten all deres fritid. De kan bruke flere timer uka. Hovedprofilens kvinner er religiøse og finner støtte i sin Gud. De mener at de fint skiller kultur og religion. De har forskjellige religioner og påpeker at det derfor ikke er av religiøse grunner de engasjerer seg i PAWA, og andre organisasjoner som de drifter.

Arbeid mot kjønnslemlestelse av kvinner, mental helse for kvinner med afrikansk innvandrerbakgrunn og like rettigheter for kvinner er saker alle kvinnene i hovedprofilen engasjerer seg sterkt for. Dette kan sies å være deres «kampsaker». Deres arbeid retter seg i

stor grad mot panafrikanske kvinner i Norge, og det er dette som er hovedfokuset til deres felles organisasjon. Hvilket afrikansk land du kommer fra har ingen betydning for organisasjonen. Det handler om hvordan disse kvinnene har det i Norge nå, og hvordan de kan være sterke kvinner i Norge. Et av områdene hvor kvinnene i hovedprofilen derfor har et sterkt engasjement er integrasjon.

Hovedprofilen fortalte historier både om hva som engasjerer og hva som kan være vanskelig. Saffie fortalte at det ikke alltid er like lett å være en frivillig arbeider:

**Saffie:** Det passer ikke helt å være sånn frivillig i vår kultur. Skjønner du hva jeg mener?..muslimske

**Intervjuer:** Nei, kan du forklare litt om det?

**Saffie:** Ja, fordi da er det sånn at jeg kanskje skal være hjemme og passe..jeg liker ikke å lage mat [hun ler], ikke sant. Jeg er litt mer engasjert i andre ting. Så da passer ikke helt med det..ehmm muslimske..

**Intervjuer:** Forventningene til deg å være muslimsk kvinne?

**Saffie:** Ja, ikke sant. Muslimsk dame hjemme. Så sånn er det.

Hovedprofilene gjorde seg noen tanker om hvorfor de kun inkluderer panafrikanske kvinner i sin organisasjon, og ikke etnisk norske. Saffie lo og sa at det kan nesten se ut som segregering, men det er for å gi kvinnene en mulighet for å komme sammen og diskutere akkurat hva de mener:

*For di det er annerledes.. fordi vi diskuterer på et helt enkelt nivå som fra norskopplæring til renhold. Det gir dem sjansen til å kunne delta, danne nettverk og snakke sammen om saker som påvirker dem sammen, ikke sant.*

Hovedprofilene var enige om at hvis det hadde deltatt mange etnisk norske damer på deres møter og arrangementer så hadde det ikke blitt den samme ærligheten og noen av damene ville kanskje holdt mye tilbake.

Videre fortalte Ayo hvorfor de kun ønsker å hjelpe kvinner og ikke menn. Hun mente at kvinner fra Afrika ofte er sterkt knyttet til hjemmet. Afrikanske kvinner står mye sterkere enn menn når det kommer til familie. Hun forklarte at «når du hjelper en mann så hjelper du han med å være selvstendig og dermed hjelpe seg selv. Når du hjelper kvinner så hjelper du hele familien».

Selv om deres arbeid hovedsakelig retter seg mot panafrikanske kvinner, mente likevel Ayo at det er viktig å være åpen. Når man har bosatt seg i Norge så kan man ikke unnskyldes seg med å være fra for eksempel Uganda, Gambia eller Pakistan og glemme hvordan man oppfører seg i Norge. Hun sa: *«Vi kan for eksempel ikke rote og søple her og deretter la være å rydde opp og unnskyldes oss med at vi ikke kommer fra Norge. Nei, første land må være Norge».*

Hun fortalte videre en historie om da hun var med å skulle arrangere et kurs for irakiske kvinner. De fikk låne forsamlingslokaler av de lokale myndighetene på stedet, men da kunne ikke damene komme fordi det var et kristent hus. Det hadde ingenting med saken å gjøre – det var jo ikke kristendom de skulle snakke om, mente Ayo. Hun sier med litt høyere stemme: *«Jeg sa til dem: Dere kommer hit til landet og søker asyl i kirke, men til oss kan dere ikke komme. Hvorfor?»*

I Ayo sin egen organisasjon fortalte hun at de jobber aktivt for å få ungdommer og deres foreldre til å forstå hverandre. Den norske kulturen påvirker ungdommene da de går på norsk skole og har etnisk norske venner. Kulturen og levestedet som foreldrene har med seg fra sitt hjemland lar seg ikke alltid overføre til det norske samfunnet. Dette skaper en vanskelig situasjon både for foreldrene og ungdommene. I organisasjonens arbeid med dette har de invitert både norske ungdommer og norske lærere til arrangementene, slik at de kan fortelle hvordan de opplever innvandrerungdommer og den kulturkonflikten de ofte strever med. Dette samarbeidet så hun på som meget viktig og hun fortalte at de har fått mye positiv respons.

Kvinnene i hovedprofilen er alle med i PAWA i tillegg til sin egen organisasjon. To av dem er også medlem i andre organisasjoner utenom PAWA og sin egen. Hovedprofilene ga uttrykk for at de alle ønsker sin egen organisasjon, som de kan arbeide med akkurat slik de ønsker. På bakgrunn av dette er hovedprofilene enige om at det enkelte ganger kan oppstå vanskelige situasjoner innad i organisasjoner. Det er uenigheter om hvordan ting bør organiseres og drives.

### *Motprofilen*

Mangalita er kvinnen som utgjør motprofilen. Hun var ulik de andre i sine tanker om betydningen av det å organisere seg og delta i en frivillig organisasjon. Det ble derfor viktig å gi henne en egen profil for å fremheve denne forskjellen. Den største ulikheten gikk ut på hennes ønske om å benytte organisasjonsarbeidet til å tilegne seg kunnskap, som kan hjelpe hennes folk i samfunnet der hun vokste opp. Denne tankegangen står derfor i kontrast til hovedprofilene, som retter sitt arbeid mot afrikanske kvinner i Norge. Mangalita har i tillegg hatt en oppvekst som skiller seg ut fra de andre. Hun er fra sitt hjemland vant til å snakke i «vi» form og ikke i «jeg» form. I likhet med damene i hovedprofilen kom hun til Norge da hun var i slutten av 20-årene. Hun har også startet sin egen organisasjon, har afrikansk innvandrerbakgrunn og høyere utdanning. Utover dette er forskjellen større enn likhetstrekkene.

Mangalita var svært interessert i begrepet diaspora. Diaspora ble først brukt om den jødiske diaspora, og beskrev jøder som bodde utenfor sitt boområde (Godzimirski 2011). Det eksisterer flere definisjoner og forklaringer på diaspora. Noen av forklaringene definerer diaspora ved å si at det må være en gruppe som føler en sterk tilhørighet med både kultur og skikker i hjemlandet sitt. En diaspora gruppe skal i tillegg være villig til og samtidig ha planer om å reise tilbake. En «bredere» forklaring er den som beskriver en diaspora som en *«hvilken som helst gruppe av innvandrere som opprettholder en materiell eller følelsesmessig tilknytning til sitt hjemland»* (ibid s. 1).

Mangalita ville altså mye heller snakke om kvinner i diaspora enn kun afrikanske kvinner. Hun mente at diaspora handler om alle som ikke er etniske nordmenn. Med dette mente hun at mange problemer angår alle kvinner, ikke bare afrikanske. Mangalita sa følgende: *«Alt jeg gjør her i Norge har fokus mot mitt lokalsamfunn hjemme»*. Hun vil med andre ord ta med seg alt hun lærer her i Norge hjem, slik at de hjemme kan dra nytte av det hun har lært her. Hun skal gjennomføre dette i regi av sin egen organisasjon. I Norge har hun opplevd mye vondt, men hun ser en mening i det hele. Dette har vært veien hun måtte gå for å kunne danne sin egen organisasjon, og for å bringe kunnskapen tilbake til sitt folk i hjemlandet:

*[...]Jeg var mitt lokalsamfunns barn. Jeg er derfor ganske nysgjerrig på å komme tilbake med kunnskapen jeg har samlet her og plante den der. Jeg skal huske å takke nordmenn den dagen kunnskapen har slått rot og blomstrer blant mitt lokalsamfunn.*

Hun fortalte at hennes folk hjemme sulter på kunnskap og det er hennes plikt å hjelpe dem, eller ikke «hjelpe» som hun sa: *«Å hjelpe er ikke begrepet for meg, men å styrke mitt folk, og ikke bare mitt folk, men hvem som helst så lenge vi har noe til felles».*

Mangalita har en mindre deltidsjobb ved siden av utdanningen hun tar. Hun bruker en del tid til å oppdatere seg på utviklingen hos de større landsdekkende organisasjonene. Hun mente at dette er svært viktig for å kunne drive en organisasjon riktig. For å gjøre dette er man nødt til å følge med rundt seg.

Mangalita kommer fra et lite lokalsamfunn hvor innbyggerne har et svært tett samhold. I dette samfunnet passer alle på alle, og de fleste er «søsken» og «brødre». Hvem som er din biologiske mor var ikke av stor betydning. Å komme til et nytt land som Norge bydde derfor på problemer. To av hennes barn ble tatt fra henne av barnevernet, uten at hun skjønnte hvorfor. Det var ingen som fortalte henne hvordan hun skulle leve her i Norge. Hun var vant til å få støtte og forklaringer fra lokalsamfunnet når slike ting skjedde. I Norge har hun derimot måttet kjempe den tunge kampen alene og hun har selv måttet innhente sin egen kunnskap. Hun har derfor brukt mye tid på universitetet for å forstå sammenhengen i det norske samfunnet. Mangalita fortalte:

*Jeg ser nå en mening med alt som har skjedd meg. Det var en del av kunnskapen jeg måtte ha. Den har ført fram til oppstarten av min egen organisasjon slik at jeg kan begynne å rette fokus mot mitt hjemland.*

## 4.2 Betydningen av det frivillige arbeidet

I likhet med det å ha en psykisk lidelse, miste noen man er glad i, eller å ha en vanskelig hverdag kan migrasjon til Norge være en påkjenning eller en stressende hendelse. Når selve migrasjonen er over skal man tilpasse seg det nye samfunnet og finne en mening med det nye livet. Hvordan en takler slike hendelser og hvordan helse likevel kan skapes danner grunnlaget for det salutogene perspektivet og teorien om OAS. Resultatene vil nå bli presentert under hver sine meningskategorier. Det vil fortløpende bli diskutert hvordan deltagelse i en frivillig organisasjon kan bidra med å styrke eller opprettholde informantenes opplevelse av sammenheng i livet.

Resultatene og diskusjonen blir presentert gjennom ulike stemmer (Predelli 2003).

Informantenes egne stemmer kommer fram i de direkte sitatene, og ved mine oppsummeringer og gjengivelser av det informantene fortalte. Min egen stemme kommer frem gjennom tolkning og diskusjonen av resultatene (ibid).

### *Kunnskap og læring*

Kunnskap og læring kan knyttes opp mot den kognitive komponenten «forståelighet» i OAS. Antonovsky (1979) mener at forståelighet er «en grunnfestet evne til å bedømme virkeligheten» (s.127). Livet må være kognitivt forståelig for å oppfatte det som forutsigbart og sammenhengende. Det er grunn til å tro at informantene bruker sin utdanning og kunnskap både som en måte og nå ut til andre kvinner på, men også som en måte for å tilegne seg kunnskap om det norske samfunnet på. Saffie sa: «*Det har betydd mye for meg å være medlem i PAWA. Jeg bruker både min erfaring og min utdanning til å hjelpe kvinnene som er medlemmer i organisasjonen*».

Allerede under intervjuene ble det klart at kunnskap og læring var en viktig grunn for å delta i det frivillige organisasjonsarbeidet. Seggaard (2010) hevder at «*organisasjoner og foreninger fungerer som møteplasser der informasjon og kunnskap av ulik art overføres og utveksles mellom deltagerne*» (s.9). Kvinnene i denne studien la vekt på kunnskap som de selv kan dra nytte av ved senere anledninger, men det viste seg også at det var svært viktig å benytte den kunnskapen de allerede hadde ervervet. Ved flere anledninger under intervjuene gjentok kvinnene i hovedprofilen, at de var svært opptatte av det faglige i deres «kampsaker». De



forklarer at det er viktig for dem å videreformidle faktakunnskap om, for eksempel, kjønnslemlestelse og mental helse til andre panafrikanske kvinner.

Saffie har en høyere utdanningsgrad og har fast arbeid. Hun er på trappene til å starte sin egen organisasjon. I denne organisasjonen ønsker hun å bidra med det hun har lært under utdannelsen, men vil samtidig bruke kunnskapen hun har tilegnet seg gjennom arbeidet sitt. Når vi snakker om dette under intervjuet spurte jeg: «Hva ønsker du å gjøre gjennom din nye organisasjon?» Hvorpå Saffie svarte:

*Akkurat det samme som før [Som i PAWA og hennes tidligere organisasjon]. Harmful traditions, equal opportunities, fattigdomsprosjekter, psykisk helse for panafrikanske damer, NAV-tanker, politikk, ja masse ting. Det jeg kan fra utdannelsen min.*

Ayo opplever at hun hele tiden får nytte av sin utdanning og kunnskap som helsearbeider:

*Når jeg står foran folk for å si min mening kommer jeg hele tiden på kunnskap som jeg fikk på skolen. Det har en stor betydning at jeg kan bruke mine ressurser på dette her[...]. Så jeg må si at gjennom min undervisning [hun har holdt kurs i regi av PAWA] så har jeg lært veldig mye både gjennom teori og praksis.*

Kvinnene bruker med andre ord sin utdanning aktivt i sin organisasjonsdeltagelse i Norge. De benytter seg derfor av kunnskapen og erfaringene de har tilegnet seg gjennom sitt formelle arbeid i organisasjonsarbeidet for å videreføre sine erfaringer til andre afrikanske kvinner. Ved å trekke erfaringer fra sitt eget arbeid inn i det frivillige organisasjonsarbeidet får de benyttet seg av all kunnskapen de har tilegnet seg på ulike arenaer, noe som kan bidra til å skape et mer helhetlig bilde av det norske samfunnet.

Informantene opplyste ikke bare at de har fått brukt sin egen kunnskap og erfaringer. De har også lært mye selv. Saffie sin beskrivelse om hva hun har lært, oppsummerer på en måte essensen i noe alle informantene var inne på under intervjuene:

*Jeg har lært mye om meg selv. Det er det viktigste. Jeg har «vokst» mye. Jeg har også lært om hvordan hele det norske systemet fungerer. Mye mer enn jeg kunne fra før. Ja, masse for å være helt ærlig. Både positivt og negativt.*

Det at hun har lært en del om det norske samfunnet og hvordan det fungerer snakket også Mangalita mye om. Hun sier at gjennom søknadsprosedyrer og møtevirksomhet har hun lært mye om hva som skal til for å få en organisasjon til å fungere. Mangalita mener at det ikke er «bare bare» når man ikke vet hvordan det norske systemet henger sammen.

I tillegg til at informantene har tilegnet seg kunnskap om seg selv og det norske samfunnet, har de også lært mye om sakene de er opptatte av. Ayo fortalte at hun var kjent med kjønnslemlestelse som en tradisjon fra sin kultur. I hennes kultur fikk man bestemme selv, og hun sier at de kun skjærte bort en liten symbolsk bit. Dette skjedde når jentene var mellom 14 og 20 år. Da hun var på kurs med PAWA lærte hun mye mer om kjønnslemlesting, hvordan det kan påvirke livet til en kvinne, og hvor ille det kan være i noen kulturer. Først da ble hun meget forskrekket og syntes det var «*skikkelig grusomt*». Da Saffie fortalte at hun hadde endret syn på omskjæring spurte jeg henne om hvorfor. Hun svarte:

*For di jeg lærte masse. Jeg begynte å bli engasjert og lærte hva hele omskjæringsprosessen egentlig betyr[...]Jeg reiste med min forrige organisasjon til Afrika og vokste og lærte mye gjennom det. Det er mye du lærer gjennom det frivillige.*

Som Sletteland og Donovan (2012) skriver, vil det være viktig for alle mennesker å kunne sortere hendelser og forstå hvorfor ting skjer. Man trenger samtidig informasjon om hvorfor ting har skjedd. De viser til et eksempel med barn som må ha informasjon for å forstå foreldrenes skilsmisse. Dette eksempelet kan overføres til arbeidet kvinnene gjør mot kjønnslemlestelse. De gir informasjon til andre kvinner slik at de kan forstå og få klarhet i hvorfor de selv har blitt utsatt for dette, eller hvorfor slikt skjer i deres kultur, og hvorfor det er forbud mot slikt i Norge. Gjennom deltagelse i den frivillige organisasjonen forsto plutselig Saffie hva omskjæring egentlig handlet om. Det ble forståelig for henne på grunn av informasjon. Nå ønsker hun å videreføre dette til andre kvinner som er i den posisjonen hun selv var i dengang. Hun sa selv at hun ikke forsto alvoret, men er nå glad det gikk opp et lys for henne slik at hennes datter ikke ble omskjært. Gjennom å skape en forståelse for ulike situasjoner og hendelser vil man også kunne skape en opplevelse av sammenheng. Eksempelet over viser at kvinnene forsøker å formidle forståelse og dermed vil de også bidra til en større OAS både for seg selv og for kvinnene de retter sitt arbeid mot.

Damene i hovedprofilen er svært interessert i å hjelpe kvinnene som har det slik som de selv hadde det da de kom til Norge. De vil bruke sin kunnskap og erfaringer for å nå ut til disse kvinnene. De snakker om at kvinnene ofte blir isolerte og at norskkunnskaper er en vesentlig faktor for å lykkes med å integrere seg. Nnenna ga et eksempel på at man kommer til Norge fra et lokalsamfunn hvor man er vant til at samfunnet bidrar med oppdragelse og pass av barn. Plutselig er det bare henne, mannen og barna helt alene i Norge. Allerede her oppstår et problem for mange. Hun forklarer: «*Først og fremst er det språket som må læres. Språket er en barriere for alle ting.[...]Det er språket som skulle få de videre til å gjøre andre ting*».

Hun fortalte videre at det som ofte skjer er at man starter å lære språket, så blir man gravid og får barn. Mange blir da isolert med sine barn hjemme. Slike historier forsøker de å formidle til andre panafrikanske kvinner, og gjennom slike disse historiene motivere dem til å lære språk. Alle kvinnene fra hovedprofilen uttalte: «*Jeg ønsker å hjelpe*». De har vært i samme situasjon selv, men har kommet seg gjennom det. Ayo sa: «*Når du ikke engang kan fortelle hva som feiler deg til legen.. da blir det vanskelig*».

Hovedprofilene ønsker gjennom sitt organisasjonsarbeid å påvirke afrikanske kvinner til å gjøre de riktige valgene. Gjennom informantenes migrasjonsprosess har de opplevd vanskelige hendelser som har satt deres opplevelse av sammenheng på prøve. De har forlatt familie og sitt hjemland, og kommet til Norge som er både kaldt, ukjent og hvor man i tillegg ikke kan gjøre seg forstått. Kunnskap og utdanning kan bidra til at en slik prosess blir mer forståelig. Kvinnene pekte på at de har lært mye om det norske systemet gjennom organisasjonsdeltakelsen. Jeg tolker det slik at gjennom organisasjonsarbeidet har de blitt tvunget til å bli kjent med det norske byråkratiet, hvor lover og regler er viktige spillebrikker. De har vært gjennom prosessen med å registrere organisasjonen, søkt midler gjennom IMDI og gjennomført store arrangementer. Underveis i arbeidet har det derfor vært nødvendig å sette seg inn regler for å søke tilskudd. De har gjennom dette arbeidet lært hvordan de lovlig skal drive en frivillig organisasjon, slik at den ikke kun blir en «syklubb», slik en av informantene uttalte. De har samarbeidet med både private og offentlige organisasjoner. Organisasjonsdeltagelsen bidrar altså i seg selv med viktig kunnskap. Lidén (2001) sier at man i slikt arbeid også må håndtere konflikter, interesseforskjeller og misforståelser (s.161). Ved å håndtere slike utfordringer utvikler man seg som menneske og blir noen erfaringer rikere. Slike erfaringer lar seg overføre til andre sider og arenaer av livet utover organisasjonsarbeidet. Uten denne forståelsen vil samfunnet kunne virke mindre sammenhengende og meningsfullt, og i stedet kaotisk og utrygt.

Mangalita kom til Norge for å innhente kunnskap og var bevisst på dette da hun flyttet ut fra sitt hjemland. Hun forklarte derfor flytteprosessen slik;

*Først da jeg startet å arbeide hjemme i Afrika forsto jeg hva det egentlig betyr å høre på nyhetene. Jeg begynte å følge med på hva som skjedde i verden, og det var første gang jeg hørte om diktatur[...]Da var det på tide å flytte på seg. Jeg hadde ikke forstått hva som hadde foregått i mitt eget land. Kunnskapen sto der ute og ventet på meg, og da kan jeg jo benytte anledningen til å reise ut og gjøre noe med det.*

Opplevelse av sammenheng handler blant annet om de valgene man velger å ta når noe i livet oppleves som vanskelig. Kunnskap kan bidra med å gi en forståelse og et større bilde av en vanskelig situasjon. Mangalita valgte å reise ut fra landet for å innhente kunnskap om blant annet demokrati. Hun snakket mye om hvor vanskelig det har vært at ingen har hjulpet henne når hun har hatt det vanskelig. Det kan virke som om hun i starten av sitt opphold i Norge ikke har forstått de kulturelle kodene. Urassa (2011) skriver om dette som et svært vanlig fenomen når ikke-vestlige kvinner kommer til Norge. De forstår ikke at når man har problemer innad i familien så er det vanlig å henvende seg til det offentlige støtteapparatet, og ikke forvente at individuelle personer skal hjelpe og ta ansvar. Etter hvert erfarte Mangalita dette på kroppen og valgt å ta utdanning. Hun sier at *«jeg leter etter fag hvor jeg kan få den kunnskapen jeg mangler om Norge»*. Hun har dermed valgt å studere for å forstå det norske samfunnet. Ved hjelp av utdannelsen forstår hun nå bedre hva som skjedde med henne, hvorfor hun ble fratatt sine barn og hvorfor livet ble vanskelig for henne i en periode. Utdannelsen kan se ut til å ha styrket hennes OAS.

Å få styrket sin OAS gjelder ikke kun Mangalita, men også de andre kvinnene som ble intervjuet. Denne styrkingen har funnet sted i voksen alder, til tross for at Antonovsky (2000) hevder at grunnlaget for OAS legges i barndommen og er mer eller mindre ferdig utviklet i 30-årene. Nyere forskning, av Eriksson og Lindström (2005), peker mot at det ser ut til at Antonovsky kan ha tatt feil. Deres resultater viste at OAS økte med alderen og gjennom hele livet. Jo eldre populasjonen i deres studie var desto sterkere var deres OAS.

Det var noe overraskende at alle fire kvinnene i denne oppgaven la stor vekt på kunnskap og læring. Store deler av resultatene handlet nettopp om dette. Det er likevel ikke noe uvanlig at organisasjoner holder på med utdanning og opplæring innad i organisasjonen, slik som PAWA gjør (Segaard 2010). En av grunnene til at kvinnene la så stor betydning i kunnskapstilegnelsen kan være at det ikke er gitt at alle jenter får gå på skole i deres opprinnelsesland. Ved å komme fra en slik bakgrunn vil sannsynligvis bevisstheten om hva man lærer spille en større rolle i deres liv enn mennesker som har bodd i Norge hele sitt liv, og dermed hatt tilgang på skole og utdanning hele livet. En annen mulig grunn kan tenkes å være behovet for ny kunnskap om et nytt land. Organisasjonsdeltakelsen blir derfor en viktig arena for å tilpasse seg og fungere optimalt i det norske samfunnet.

Kunnskap og læring bidrar først og fremst med følelsen av forståelse, men den kan også bidra til en økt følelse av håndterbarhet. Å finne ressurser i seg selv til å håndtere livets påkjenninger vil kunne tenkes å være enklere når hverdagen og samfunnet rundt er forståelig. Når en stressor inntreffer i hverdagen vil håndteringen av denne resultere i mindre bekymringer, hvis man kan benytte seg av erfaringer og tidligere lærdom fra en annen krevende situasjon. Kunnskapen man har tilegnet seg bidrar til forståelse som dermed kan øke håndterbarheten. På en annen side behøver ikke kunnskap være forbundet med komponenten håndterbarhet i OAS. Hvis man lærer noe en dag kan dette bidra til at man forstår hvor innviklet og komplisert en sak er (Jensen og Johnsen 2000). Her kan en benytte seg av kjønnslemlestelse som eksempel. Man kan lære at dette ikke har noe med religion å gjøre, men at det er knyttet til kultur. Man kan lære om alt det vonde det kan føre med seg for en kvinne i stedet for det man trodde var rent, uskyldig og en naturlig begivenhet i livet. I slike tilfeller vil man bli mer opplyst, men det kan resultere i at man blir enda mer usikker enn det man var før man mottok denne lærdommen. Kunnskap og læring vil i slike tilfeller bidra med en ny forståelse, men slik «usikkerhet» vil derimot ikke bidra til å øke følelsen av håndterbarheten.

Som Jensen og Johnson (2000) hevder, skal man ikke tro at økt kunnskap og læring nødvendigvis fører til endrede holdninger og muligvis en endret atferd. Til syvende og sist vil det være meningsfullheten som avgjør hvordan man velger å benytte seg av kunnskapen. Meningsfullhet handler om at man er deltager og at man dermed får lov til å være med å bestemme. I denne studien handler dette om at kvinnene selv har fått lov til å bestemme hva de vil benytte sin kunnskap på, og hvor de ønsker å innhente den. I det frivillige arbeidet ligger det i ordet frivillig at de selv har valgt denne formen for læringsarena og samtidig ønsker å bruke dette «forumet» til å videreføre kunnskapen til andre kvinner. Det er ingen som har tvunget kunnskapen på dem. I et slikt scenario vil kvinnenens følelse av meningsfullheten kunne øke og dermed påvirke både håndterbarheten og forståelsen.

### ***Vennskap og nettverk***

Kunnskap og læring er viktig for å kunne forstå sammenhengen mellom atferd og konsekvens. Gjennom sin forskning bidro Antonovsky med kunnskap på flere plan. Han mente at helse ikke kun handlet om kropp og sjel og våre nærmeste omgivelser (Antonovsky 1979). Samfunnets helhet har en stor rolle i betydningen av både individets og

grupper helse og velbefinnende (ibid). Det er til nå argumentert for at kunnskap og informasjon er viktig for å kunne forstå livet og dets hendelser. I følge Antonovsky må man i tillegg kunne føle at livet er håndterbart for å ha en opplevelse av sammenheng.

Håndterbarhet handler i denne oppgavens sammenheng om at kvinnene føler at de har tilgjengelige ressurser enten i seg selv, eller gjennom andre, til å takle vanskelige situasjoner som oppstår i livet. Disse ressursene kan blant annet være venner og nettverk, som vil være hovedfokuset i dette kapitlet.

Damene i hovedprofilen fortalte at de har store nettverk og gode venner. Gjennom sin organisasjonsdeltagelse har de knyttet flest vennskapsbånd innad i miljøet. De samarbeider blant annet med andre afrikanske frivillige organisasjoner når de har kurs eller arrangerer seminarer. De forsøker også å danne nettverk med grupper som de ikke har hatt så mye kontakt med. Ayo fortalte at de har forsøkt å få kontakt med somaliske kvinner da disse er svært underrepresenterte i organisasjonen. Kvinnene forklarte at de stort sett har møtt sine etniske norske venner gjennom sitt faste arbeid.

Nettverk er viktig for å klare seg i den norske konteksten og dermed kunne lykkes i samfunnet på ulike arenaer, slik som skole, jobb, familie, fritidsaktiviteter osv. Vennskap og nettverk kan derfor sies å være en viktig salutogen faktor for helse. Forskning om sosial støtte viser at det å ha en god venn gjør at man har en positiv innstilling til livet, blir raskere frisk når man har vært syk og takler vanskelige hendelser i dagliglivet bedre, enn de som ikke har noen venner (Schwarzer, Knoll og Rieckmann 2004). Antonovsky (2000) hevder at OAS og sosial støtte er knyttet sammen. Sosial støtte er en av de generelle motstandsressursene som er viktig å være i besittelse av for å ha en god opplevelse av sammenheng. Følelsen av at man har ressurser i venner eller nettverk vil ha en stor betydning for om kvinnene føler at livet er håndterbart. Vennskapene de har knyttet og nettverkene de har fått kan derfor spille en svært viktig rolle for disse kvinnene både i hverdagen, men også når noe uventet oppstår. Vennskap og nettverk kan derfor også knyttes opp mot komponenten meningsfullhet i OAS. Vennskap er betydningsfullt i seg selv og kan dermed skape en motivasjon til å delta i det frivillige arbeidet. Meningsfullheten danner en basis for mellommenneskelige relasjoner som igjen gir plass til positive følelser. Det ser ut til at organisasjonsdeltagelsen bidrar til en møteplass hvor kvinnene kan treffe gode venner og med dette motta sosial støtte fra omgivelsene.

Saffie har knyttet et viktig vennskapsbånd til en etnisk norsk kvinne gjennom organisasjonsarbeidet. Det skjedde da hun skulle søke midler til organisasjonen. Hun fikk kontakt med den norske kvinnen da kvinnen arbeidet i den virksomheten søknaden skulle sendes til. De begynte å snakke litt og denne kvinnen inviterte hele organisasjonen, som Saffie søkte midler til, hjem til seg. Kjemien stemte og siden har hun vært Saffie sin beste venn. Saffie uttatte seg følgende om dette vennskapet: *«Jeg tror dette er det viktigste vennskapet jeg har hatt i løpet av livet. Jeg kan prate med henne klokken to midt på natta. Hun har blitt en mentor for meg».*

Ayo påpekte viktigheten av vennskapene og nettverkene kvinnene har gjennom organisasjonsarbeidet med tanke på tidsklemma. Hun synes det er vanskelig å ha et sosialt liv når hun er på jobb og må reise rett hjem når jobben er ferdig. Hun prioriterer møtene i PAWA og dette hjelper henne med å opprettholde den sosiale biten av livet. Spesielt var dette viktig da barna bodde hjemme. Hun kjente ikke mange da hun hadde små barn. Da hun startet med frivillig organisasjonsarbeid og de arrangerte kurs, fikk hun etter hvert et stort nettverk og dannet flere vennskap med andre kvinner. Da jeg spurte henne om betydningen av disse vennskapene sa hun at det er både positivt og negativt. Det tar tid å lære å kjenne noen, og det kan være mye snakking og spekulasjoner blant kvinner. Man møter mennesker på veien som man ikke alltid passer så godt sammen med. Hun fortalte videre at et av medlemmene i PAWA og henne er så nære at de ser på hverandre som søstre. Hun opplever også å få stor støtte fra mange av de andre medlemmene i organisasjonen. Når hun har behov for hjelp i sin egen organisasjon stiller de opp med en gang. Et annet svært viktig område hvor støtten fra vennene i organisasjonen er god å ha er når det er vanskelig psykisk. Ayo sa at hun snakker med folk hvis det er noe som plager henne. De snakker alle sammen med hverandre hvis det er noen som plager dem:

*[...] og kanskje så har jeg et problem og kommer for å snakke med deg om det. Og kanskje det viser seg at du har mer problemer enn meg. Da kan jeg gå hjem og tenke at jeg ikke er den eneste.*

Damene fungerer som en trygghet og et sikkerhetsnett for hverandre, noe som igjen kan bidra med følelsen av at ting er håndterbart. Dette lar seg overføre til Antonovskys metafor om livet og elven. Ayo bruker ressursene hun har i vennskapene fra det frivillige arbeidet til å holde seg flytende når livet blir vanskelig. Hun har erfart at støtte og oppmuntring fra venner gjør vanskelige stunder lettere å hankses med. Denne erfaringen fører til en forståelse og

gjenkjennelse av situasjonen når tankene begynner å bli tunge. På bakgrunn av denne forståelsen blir det dermed lettere å håndtere situasjoner med hjelp fra sine venner.

Mangalita hadde en annen historie å fortelle. For å starte sin egen organisasjon ønsket hun å få kontakt med andre kvinner og forberede seg på denne måten. Hun meldte seg derfor inn i PAWA. På spørsmål om hun gjennom dette har blitt kjent med nye kvinner svarte hun: «*Nei, fordi de bare møtes en gang i ny og ne. Alt blir i styret*». Hun sikter her til at de møtes for sjelden, og hun mente at det meste av arbeidet og kunnskapen organisasjonen har blir kun værende i styret. Det kommer ikke ut til de andre medlemmene. Gjennom arbeidet med sin egen organisasjon sier hun at hun likevel begynner å se at et nettverk begynner å etablere seg: «*Nå i det siste har jeg blitt oppmerksom på at noen folk har begynt å kikke i min retning*».

Det kan virke som Mangalita ikke er en del av det større felleskapet som kvinnene i hovedprofilen snakker om. Likevel fortsetter hun å delta på arrangementer til organisasjonen. Det er sannsynlig å tenke at hun møter andre kvinner der som hun snakker med selv om hun ikke betrakter disse som sine venner, eller en del av sitt nettverk. En annen forklaring kan være at dette handler om et definisjonsspørsmål fra Mangalita sin side, når det gjelder nettopp hvem som er venner og hva som er nettverk. Håndterbarhet i OAS handler derimot ikke kun om å ha tilgjengelige ressurser fra andre, men at man kan finne styrken i seg selv til å takle hverdagens krav. Mangalita viser gjennom intervjuet og sine fortellinger at hun har en styrke til aldri å gi opp, men fortsette videre tross vonde opplevelser.

På spørsmål om hun har fått venner gjennom arbeidet svarte Saffie:

*Å, ja absolutt.. Jeg har trodd jeg har fått venner, men [ler litt oppgitt] man finner ut at det kan være et fint sted å få et nettverk, men det kan også være et fint sted å få uvenner.*

Det er flere som kjemper om den samme anerkjennelsen, og informantene fortalte om vanskeligheter i miljøet. To av informantene sa at når de forsøker å tenke nytt så blir de ikke alltid hørt fordi det også er andre som ønsker å bli hørt. En av kvinnene forklarte det på denne måten:

*It's like Moses calls it: Crabology. It's a behavior of Africans here. It's like we're in a pot.. and there is crabs inside the pot and everybody is trying to climb out of the pot and reach the top. But the rest of the crabs pull you down.*



I kjølevannet av godt vennskap som utvikles gjennom organisasjonsarbeidet, kan det se ut til at det også er vanskeligheter innad i miljøet i form av sjalusi og uvennskap. To av kvinnene har opplevd motgang og at andre innenfor miljøet ikke ønsker at verken organisasjonen eller de selv skal utvikle seg. Loga (2010) viser til at Stebbins (2004) fant noe av det samme i sin undersøkelse av «the key volunteer» i to lokalmiljøer i Canada i 1998. Respondenter i hans studie svarte på hva de opplevde som negativt ved frivillig deltagelse. Et av svarene var vanskelige personer. Med dette mente de at disse personene gjorde deltakelsen og arbeidet tungt fordi de «alltid klager, kommer med kritikk og negative anskuelser» (Loga 2010 s.73). Til tross for at dette skaper ubehageligheter for kvinnene, så kan det virke som om den andre støtten de får gjennom vennskap, og betydningen av arbeidet, veier opp i mot dette. Det var ingen som snakket om å forlate organisasjonsarbeidet på grunnlag av dette.

Resultatene fra denne studien viser at det kan trekkes noen paralleller til begrepet sosial kapital, selv om dette ikke har vært fokus for denne oppgaven. Sosial kapital handler om å ha ressurser i form av nettverk som er preget av tillit. Nettverket og vennene informantene forteller om kan derfor knyttes opp i mot dette begrepet. Arbeidet med å danne nettverk mellom afrikanske kvinner er et av de viktigste områdene PAWA retter sin virksomhet mot. Fra en side kan dette sees på som bonding mellom afrikanske innvandrerkvinner, men fra en annen side kan man også se denne bondingen som en slags bridging mellom afrikanske kvinner med ulik nasjonal tilhørighet. En av kvinnene i hovedprofilen fortalte om arbeidet med å få somaliske kvinner til å delta på et av deres kurs. Hun fortalte at de fremstår som en lukket gruppe, og det var svært vanskelig å få samlet nok kvinner. Omsider fikk de det til og de somaliske kvinnene var meget fornøyde i etterkant av kurset. Et slikt møte kan være et første steg mot å skape et nettverk, for de somaliske kvinnene, som strekker seg utover deres vennskap med andre somaliske kvinner. På grunn av slikt arbeid vil både kvinnene i PAWA og deres kursdeltakere knytte vennskap og nettverk på tvers av ulike kulturer og tro, og vil dermed kunne føle seg sterkere rustet og ha flere ressurser tilgjengelig i en vanskelig situasjon.

Ved hjelp av disse nettverkene slår organisasjonene seg noen ganger sammen for å lage store seminarer. Dette kan være et ledd i ønsket om få kontakt med enda flere og bli en større organisasjon – de vil nå ut med sitt arbeid til alle de mener trenger det. I forbindelse med disse arrangementene må de søke midler fra den norske staten, som for eksempel Helsedirektoratet. Det var nettopp slik Saffie fikk sin beste venninne. Hennes arbeid i PAWA har med andre ord

bidratt til bridging. For Saffie har dette ført til at hun nå har en svært viktig etnisk norsk venn som hun kan støtte seg på og bruke som en ressurs når hun ikke forstår det norske samfunnet. Å ha slike ressurser tilgjengelig er en viktig del av komponenten håndterbarhet i OAS.

### ***Mening og motivasjon***

En person med en sterk OAS vil lete etter mening i det vanskelige som skjer og ved hjelp av dette ta valg som fremmer god helse (Sletteland og Donovan 2012). I denne delen vil informantenes svar som omhandlet både helse, mening og motivasjon bli presentert og diskutert.

De fleste av informantene måtte tenke litt da de fikk spørsmålet om hva de mener god helse er. Trening, kosthold, gode venner, nok søvn og familie, er de svarene samtlige av informantene ga. Ingen nevnte å delta i frivillig arbeid som en direkte faktor til god helse. Ayo ga på et tidspunkt under intervjuet uoppfordret en del refleksjonen rundt helse. Disse skiller seg noe ut fra svarene som er presentert over. Hun mente at det er svært viktig for god helse at man er lykkelig:

*Hvis man ikke er lykkelig så er det ikke bra. Man må ta ting som det kommer og være fornøyd med det. Man kan bo i et palass og likevel ikke være fornøyd hvis man ikke er glad og lykkelig.*

Ayo mente at å «bidra med noe» også er viktig. Hun føler seg svært bra hvis hun har bidratt med noe. Hun sa at nå som hun har hjulpet meg med intervjuet så har hun muligvis gitt meg noe: «Da vil det føles godt inne i kroppen min».

Som nevnt i innledningen til dette kapittelet var det ingen utdypende og fyldige svar med tanke på informantenes eget utbytte av det frivillige arbeidet i forhold til egen helse. Ved et par anledninger spurte jeg direkte - det noen vil kalle ledende spørsmål om dette temaet:

**Intervjuer:** Tenker du at ditt frivillige engasjement i de to foreningene du er med i har noe med din helse å gjøre?

**Ayo:** Nei, ikke veldig mye. For det gir meg mye energi.

**Intervjuer:** Men det er vel helse? Å få energi av noe?

**Ayo:** Ja, det gir meg mye energi både fysisk og psykisk fordi når vi skal ha møte hjelper det meg til å gå ut og ikke bare sitte hjemme.

Nnenna ga et lignende svar. Hun tror at arbeidet hun gjør i organisasjonene gir henne litt pause fra andre ting og gir henne energi. Det er på en måte hobbyen hennes, eller noe hun brenner for. På direkte spørsmål om hun derfor tror det har noe med hennes helse å gjøre, og om det «gjør» noe for henne som person svarer hun «nei».

Utover Ayo sine beskrivelser om helse kan det virke som om svarene kvinnene ga da det ble spurt om god helse var basert på tilegnet kunnskap om helse. Svarene var knyttet opp til viktige helseindikatorer for helse slik som kosthold, trening, søvn osv. På bakgrunn av disse svarene kan det se ut som om kvinnene er lite reflektert over hva som egentlig gir de god helse i hverdagen. Dette er interessant med tanke på at de alle er medlemmer i en organisasjon som arbeider med å forbedre afrikanske kvinners helse. Det å få energi av arbeidet samtidig som de sier at det er godt å møte andre venner, vil jeg tolke til være gode helsefremmende faktorer.

En av grunnene til at informantene virker å være ureflekterte med tanke på hva som gir helse kan ligge i Mælands (2009) utsagn «helse er å være frisk» (s.20). Med dette mener han at så lenge man ikke har noen problemer og føler seg frisk, er ofte mange av tankene og oppmerksomheten om helse fraværende. Kanskje kvinnene føler at deres helse er tilfredsstillende. Fugelli og Ingstad (2009) fant i sin studie, hvor folk ble spurt om «hva er helse», at folk i Norge «stort sett er fornøyd med nok» (s.77). Man kan være litt syk og likevel oppleve god helse. Det kan tenkes at dette er overførbart til kvinnene i denne studien. Å føle at man har god helse til tross for noen avvik kan relateres til deres opplevelse av sammenheng. Hvis følelsen av forståelse, håndterbarhet og meningsfullhet i hverdagen er tilstedeværende, vil man dermed kunne oppleve god helse, selv om man ikke nødvendigvis er helt frisk. I dette anliggende handlet det om direkte spørsmål om deres organisasjonsdeltagelse hadde innvirkning på deres helse, altså om deltagelsen kunne virke helsefremmende. Smith (2007), hevder at tiltakene i helsefremmende arbeid er så «uspesifikke og «alminnelige» at man ikke tenker det har noe å gjøre med helsen i det hele tatt» (s. 1), noe man har grunn til å tro kan gjelde kvinnene i denne studien og deres frivillige organisasjonsarbeid.

Enkelte av informantene gjorde seg opp noen tanker om perioder de har hatt det vanskelig, eller opplevd at helsa deres ikke var så god som de skulle ønske den var. En av informantene fortalte om en tung sykemeldingsperiode. Hun sa at hun arbeidet med det frivillige sånn «tett,

*tett, tett» i fire måneder. Hun vet ikke helt hva som skjedde, men tenker at hun nok ble utbrent på grunn av den totale arbeidsbelastningen. Organisasjonen ble plutselig ganske populær og fikk mange henvendelser. Midt oppe i denne vanskelige perioden oppdaget hun at hun klarte å håndtere situasjonen. Hun følte at hun aldri ble «helt nedkjørt». Hun fortsatte å være sterk og tro på sakene organisasjonen jobber med. Hun mente at «det er jo alltid noen som har samme tanker eller mål som deg og det er derfor bare å jobbe videre».*

Dette gjorde hun også. Hun arbeidet litt med det frivillige hver dag selv om hun var sykemeldt. Hun fortalte videre at det frivillige arbeidet har mange aspekter og har hjulpet henne på flere måter når hun har hatt det vanskelig:

*Jeg tror, for å være helt ærlig, at det er det frivillige arbeidet som på en måte har reddet meg. Fordi før var jeg i et ekteskap som jeg ikke var helt fornøyd med. Med det frivillige arbeidet kunne jeg forstå meg selv bedre. Jeg gikk for eksempel ned fra 110 kg til 98 kg. Nå har jeg begynt å elske livet og leve det, ikke bare ødelegge for meg sjøl.*

I tilfellet over har det frivillige arbeidet både gjort informanten syk, men også hjulpet henne til å bli frisk igjen. En forhåndsantakelse før jeg startet med denne oppgaven var nok at det frivillige arbeidet hadde mange positive effekter for enkeltindividet. Det slo meg ikke at det noen ganger også kan slå andre veien. Sterk motivasjon og opplevelse av meningsfullhet ved arbeidet kan tydeligvis føre til for sterkt engasjement og bruk av så mye energi og tid at man kan bli utslitt. Noen vil nok hevde at dette handler om prioriteringer, men hvis man ser en sterk mening med arbeidet man gjør kan veien til å bli fullstendig grepet av arbeidet bli kort. I Logas (2010) rapport om livskvalitet og frivillig arbeid viser hun til forskning om at helsegevinsten ved frivillig arbeid henger sammen med både overskudd og fravær av plikt. Dette knytter hun opp i mot lykkeforskning, hvor det viser seg at mennesker i 40-årsalderen ofte er i en ubalanse mellom arbeid og fritid. De blir sittende fast i den velkjente tidsklemma. Overskudd fra det frivillige arbeidet kan derfor bli vanskelig å oppnå. På bakgrunn av dette kan man ved frivillig arbeid oppleve redusert livskvalitet i stedet for det motsatte, slik som det virket å være over en kort periode i denne informantens tilfelle. På den andre siden sier kvinnen at hun tror at arbeidet også gjorde henne frisk igjen. Hun ble sykemeldt fra arbeidet, og som et alternativ til å sitte inne på dagene, uten noen å snakke med, arbeidet hun i sin egen organisasjon. Dette mener hun har vært middelet til å få energien tilbake og dermed bli frisk igjen.

Hvor mye tid man må bruke for å få en positiv helseeffekt av det frivillige arbeidet, er et annet aspekt med tanke på tidsbruk. Kvinnene i denne studien fortalte om flere timer hver uke. Det argumenteres i forskjellige studier at man kan få en positiv helseeffekt av 40 timer i året (Wilson og Musick 2000), mens Grimm, Spring og Dietz (2007), i følge Loga (2010), hevder at man må arbeide opp mot 100 timer i året. I følge disse studiene vil en kunne anta at alle damene i min studie arbeider nok til å få en positiv helseeffekt ut av arbeidet. Slike helseeffekter kan omfatte flere områder innenfor helse som for eksempel velvære i form av glede, tilfredshet og selvfølelse, så vel som den fysiske helsa. Opplevelsen av slike helseeffekter bygger opp under Grimm, Spring og Dietz (2007) forskning, om at erfaringen med å hjelpe andre bringer en meningsfullhet til livet, som igjen kan bidra til å bygge både selvtillit og tillit til andre mennesker (Loga 2010 s.66). Dette kan videre føre til motivasjon til å fortsette det frivillige arbeidet. Å ha motivasjon og engasjement for noe vil kunne styrke meningsfullheten i OAS.

Dersom man ikke ser en mening med det man gjør, mister man all motivasjon. Informantene snakket mye om meningen og gleden de ser ved organisasjonsarbeidet. Mange av disse uttalelsene tolker jeg til å handle om deres motivasjon og velvære som kan sies å være en viktig del av identitet og selvfølelse. En av informantene følte at hun fikk et kall etter at hun hadde begynt å engasjere seg i en organisasjon som jobbet mot kjønnslemlestelse. Hun forklarte det slik: «[...] plutselig fant jeg ut at, oh my god, det er dette jeg skulle gjort hele livet. It just become like a passion, a calling»

Etter dette har hun jobbet mye med arbeidet i foreningen som spesielt retter seg mot kjønnslemlestelse. For henne bidrar dette til en meningsfull hverdag. Informanten beskriver denne «AHA- opplevelsen» hvor hun plutselig forsto hva kjønnslemlestelse egentlig handlet om. Slik hun beskriver det kan denne opplevelsen være hennes motivasjon for å bli med i det frivillige arbeidet til PAWA. Hun ser en sterk mening med sitt bidrag i arbeidet da hun selv har erfart at slikt arbeid fører fram – hun lot være å la sin egen datter omskjære. På grunn av dette er hun også følelsesmessig engasjert, noe Antonovsky la vekt på i sin forklaring av komponenten meningsfullhet i OAS.

Under intervjuet med Mangalita, la hun stor vekt på at hun nå i ettertid ser en mening med alt hun har opplevd. Jeg spurte henne derfor om hun følte hun hadde kontroll på livet. Da svarte hun at hun ikke hadde kontroll på livet, men hun synes det har en logisk forklaring. Det må

være en grunn for alt som har skjedd. Hun mente at grunnen for alt det vonde hun har opplevd og alle erfaringene hun har fått er at hun skal starte sin egen organisasjon og gjennom dette bidra til endring. Hun fortalte at hun velger å se en løsning på problemer som oppstår i stedet for å la dem ødelegge henne. Hun har nemlig en indre styrke som kommer fram når det skjer en ytre påkjenning. I følge Mangalita har denne styrken hele tiden hjulpet henne med å finne en løsning på problemer. Problemene som har oppstått i hennes liv i Norge, har derfor gitt henne styrke.

Antonovsky mente at hvis man ser på noe som meningsfullt, opplever man en dypere emosjonell mening med livet. Tross de vonde hendelsene etter Mangalita kom til Norge sier hun at hun nå forstår hvorfor alt dette skjedde. Dette har nå styrket hennes OAS og gitt henne motivasjonen og troen på at hun kan takle vanskelige hendelser, samtidig som disse hendelsene er ment å hjelpe henne i arbeidet med sin egen organisasjon. Dette er en form for positiv tenkning og en opplevelse av å ha krefter og en mening med det vanskelig som skjer. Deltagelsen i PAWA sitt frivillige arbeid kan ha bidratt til økt motivasjon og en opplevelse av sammenheng i hverdagen og tilværelsen generelt. På samme måte som Mangalita ser en sammenheng i livet, knytter hun også sin egen helse opp mot det som har skjedd med henne. Hun mener at hennes helse er god nå for hun er helt sikker på at hun nå har både lært nok, og hatt nok motgang, slik at hun nå kan reise hjem.

Antonovsky hevder at ikke alt press og alle stressorer er negativt. Stressorer kan virke både utviklende og motstandsgivende på et individ. Mangalita illustrerer godt at mennesker som ser en sterk mening i livshendelser og har en sterk motivasjon, ser at livet er verdifullt også i en vanskelig situasjon.

Flere av kvinnene blir svært glad og stolte når arbeidet blir satt pris på, spesielt når de får tilbakemelding om dette. De ønsker å bli sett og at noen kjenner til arbeidet deres, og anerkjenner at de gjør en god jobb. Saffie fortalte at

*Glede for meg er når sakene blir hørt også at jeg får budskapet mitt ut og får støtte til det fra myndighetene. Da ser jeg, ikke sant, at jeg har gjort en bra jobb for at jeg får støtte. Og det gleder hver gang prosjektene er ferdig og de ble vellykkede... Da føler jeg at «It was worth it.*

Mangalita forklarte det slik: «Hver gang jeg kan bidra til endring er jeg glad. Det betyr veien videre, noe som bygger samfunnet».

Informantene snakket altså om gleden ved å få tilbakemeldinger og anerkjennelser for det de har foretatt seg. I tillegg til å kjenne glede ved å oppnå noe, og høste anerkjennelse fra dette, fortalte to av informantene at de ønsker å gjøre organisasjonene mer kjent og løfte den høyere opp. En av dem uttrykker:

*Det beste i livet mitt nå er at jeg liker å jobbe med kvinnesaker. Jeg vil nå det på et høyere plan i framtida. Det er det som er mitt mål. Jeg har vært i New York på en FN-samling. I framtida så må jeg kanskje være der. Jeg vil stå der oppe å snakke om kvinnesaker som jeg ønsker at alle skal høre om slik at man kan forebygge ting.*

Å engasjere seg i aktiviteter som er betydningsfulle for en og hvor man føler velvære, er viktig for meningsfullheten. Dette kan sees i sammenheng med å høste anerkjennelse for det man har lagt både tid og følelsesmessig engasjement i. Anerkjennelse handler om å få tilbakemelding og det å bli «sett» for arbeidet og innsatsen man har gjort (Kaufmann og Kaufmann 2009). Behov for anerkjennelse hevdes å være et grunnleggende psykologisk trekk ved oss mennesker. Ofte har behovet for anerkjennelse fra våre sosiale omgivelser større betydning i vårt daglige liv enn hva fysiske behov, slik som søvn, næring, husly osv. har. Det er derfor viktig med tilbakemeldinger og anerkjennelse da de fungerer som en motivasjonsmekanisme for personlig vekst, opplevelsen av å ha prestert noe og det å kunne nyte suksessen fra dette (ibid). Stebbins (2001) viser til kanadisk og amerikansk forskning, som sier at motivasjonen til frivillighetsarbeideren blant annet henger nøye sammen med selvaktelse og selvrealisering. Han mener derfor at image er en av motivasjonsfaktorene til frivillighetsarbeideren. Selvaktelse og anerkjennelse er to ord som ofte går hånd i hånd. Kvinnene i denne studien forteller altså om glede ved anerkjennelsen, men samtidig kan det virke som flere av dem ønsker mer enn dette. De sier at de vil «høyere» opp med sakene og at de vil løfte organisasjonen til nye høyder. Dette kan knyttes sammen med imaget de har skapt seg innad i det minoritetsrettede organisasjonsarbeidet, men at de nå ønsker å skaffe seg en større karriere innenfor det frivillige organisasjonsarbeidet.

To av kvinnene snakket om at det føltes både viktig og riktig å være med på FN-samlingen i New-York. Det kan derfor virke som at disse to kvinnene bruker det frivillige arbeidet til å knytte kontakter og løfte frem sin karriere. Stebbins (2011) snakker om at personlig berikelse kan være en belønning som kommer gjennom «serious leisure». Denne turen kan betraktes som et foreløpig høydepunkt i karrieren som disse to kvinnene ser ut til å strebe etter innenfor det frivillige arbeidet. Det å oppnå en karriere innenfor «serious leisure» baserer seg på

kvaliteter som personlig innsats i form av kunnskap, øvelse, ferdigheter og erfaringer (ibid). En New-York tur vil nok være med på å forsterke deres karriere, deres engasjement og hvordan andre mennesker betrakter både deres karriere og de som personer. Å bli sett opp til eller respektert som kvinner med mye kunnskap og erfaring innenfor et område, vil trolig bygge opp under selvtilliten og styrke et positivt selvbilde. Slike forum kan gi motivasjon for videre arbeid og dermed bidra til meningsfullhet. Møter som dette kan gi en økt forståelse for sakene og områdene man ønsker å engasjere seg innenfor da de ofte er meget opplysende og inneholder en del faktakunnskap. Samtidig vil man ved å delta nettopp på slike tilstelninger komme i kontakt med mennesker som er interessert i de samme områdene, og dermed knytte til seg kontakter og nettverk. Begivenheter som gir mennesker glede og selvtillit kan styrke ens helse. Slike begivenheter kan derfor plasseres mot ytterkanten «ease» på den aksens av det salutogenesiske kontinuum, som altså går i retning av god helse.



## 5. Avsluttende diskusjon

Vi har langt flere svar på hva som gjør oss syke enn hva som gir helse (Sletteland og Donovan 2012). Den salutogenesiske tankegangen ønsker å komme denne sannheten til livs. Denne studien ønsker å bidra til flere svar i et salutogenesisk perspektiv.

Hensikten med denne studien har vært å finne ut om deltagelse i frivillig organisasjonsarbeid kan ha en betydning for panafrikanske kvinners helse, og dermed være en av grunnene til deres engasjement og deltagelse i slikt arbeid. For å utforske dette har informantenes fortellinger blitt tolket og knyttet opp mot Antonvskys salutogene teori om opplevelse av sammenheng. En antagelse har vært at opplevelsen av sammenheng i tilværelsen har blitt forsterket gjennom deltagelse i frivillig arbeid.

Sletteland og Donovan (2012) har et eksempel på hva som kan være en salutogenesisk tilnærming i skolen. Dette eksempelet lar seg overføre til frivillig organisasjonsarbeid; En salutogenesisk tilnærming til det frivillige organisasjonsarbeidet vil være at arbeidet oppleves som forutsigbart og tydelig for kvinnene som deltar i det. Forutsigbarheten vil være tydelig når organisasjonen har planer og spesielle områder de jobber innenfor og klarlagte roller for hvem som gjør hva. På denne måten vet alle medlemmene hva som skjer og hva som forventes av dem. I tillegg vil opplevelsen av mestring av arbeidsoppgavene føre til en meningsfull og positiv tenkning om arbeidet. I lys av et slikt eksempel, viser denne studien at frivillig organisasjonsarbeid er middelet disse kvinnene bruker til å mestre hverdagens krav som migranter i det norske samfunnet. I tillegg kan organisasjonsdeltakelse være et virkemiddel til å skape seg en karriere og videreutvikle seg som menneske.

De fordelene Stebbins (2011) mener at man kan opparbeide seg gjennom en karriere og deltagelse i «serious leisure» er interessant med tanke på helse og frivillig arbeid. Han snakker om «durable benefits», oversatt til «varige fordeler», slik som sosiale - og personlig belønninger, men i størst grad personlige belønninger (ibid, s. 243). Det er seks av de personlige belønningene som er relevante i denne studien. Personlige berikelser er den første belønningen han nevner. I dette begrepet ligger det å ha bidratt til, eller erfart høyt verdsatte opplevelser, slik som for eksempel den tidligere beskrevne New – York turen til to av kvinnene. Den andre belønningen han nevner er selvrealisering. Selvrealisering handler om utvikling av ferdigheter, evner og kunnskaper. Selvtutfoldelse, som en tredje belønning,

handler om å uttrykke de ferdighetene, evnene og kunnskapen som allerede eksisterer. Selvrealisering og selvtfoldelse kan være med på å forklare hvorfor kvinnene legger så stor vekt på kunnskap, læring og erfaringer i sine fortellinger. Det å utvikle seg selv og andre gjennom sin egen kunnskap og erfaringer kan bidra til et økt selvbylde, som er den fjerde belønningen. En femte belønning er selvtilfredsstillelse. Selvtilfredsstillelse er både en overfladisk glede og en følelse av dyp tilfredsstillelse, som kan knyttes til Saffies utsagn «*it's just become like a passion*». Den siste belønningen er re-etablering. I begrepet re-etablering handler det om at man får rekreasjon av «serious leiseure» etter en dag på jobben. Stebbins (2011) personlige belønninger er alle påvirkninger som «serious leisure» har på enkeltindividet og ikke på mottakeren av det frivillige arbeidet. Det er med andre ord snakk om at organisasjonsdeltakelsen gir egenverdi.

I diskusjonen av resultatene ble det lagt vekt på at migrasjon kan være en stressor i livene til de panafrikanske kvinnene. Med dette som utgangspunkt ble det diskutert om frivillig organisasjonsarbeid kan bidra til å opprettholde eller styrke kvinnes opplevelse av sammenheng. Informantene i denne studien har allerede bodd i Norge i overkant av 10 år. De er nok gjennom den første perioden som ofte blir beskrevet som den tøffeste i en migrasjonsprosess, slik som for eksempel Mangalitas historie om utfordringene med å forstå konteksten i det norske samfunnet. Alle informantene har nå lært seg språket og fått seg arbeid. Det er derfor lite sannsynlig at stressorer i forbindelse med den tidligere migrasjonsprosessen nå er hovedgrunnen til deres engasjement i frivillig organisasjonsarbeid. Derimot er det grunn til å tro at erfaringene med å komme til et nytt land og en ny kultur blant annet har motivert informantene til å hjelpe andre panafrikanske kvinner som nylig har flyttet til Norge.

Det er i løpet av oppgaven pekt på ulikhetene mellom kvinnes erfaringer og motivasjon for å delta i frivillig organisasjonsarbeid. Ulikhetene var årsaken til inndelingen i henholdsvis hovedprofilen og motprofilen. Hovedprofilenes engasjement retter seg først og fremst mot panafrikanske kvinner i Norge, mens motprofilen retter sitt engasjement mot sitt hjemland. Felles for kvinnene er likevel at de mener at organisasjonsarbeidet gir mening i deres liv. Til tross for ulike utgangspunkt for sin frivillige organisasjonsdeltakelse ser det ut til at det frivillige arbeidet påvirker deres helse på samme måte. Det har styrket både deres kunnskap og deres selvtillit samt troen på egne ferdigheter. Det ser i tillegg ut til at motprofilen etter hvert har lyktes med sin tilpassing til det norske samfunnet til tross for en utfordrende start. I

denne studien kan det derfor tyde på at det ikke er vesentlig om målet med deltagelsen er integrering og rettigheter for panafrikanske kvinner i Norge, eller om det er rettet mot å spre kunnskap i sitt opprinnelsesland. Den viktigste faktoren i denne studien, med tanke på helseutbytte, ser ut til å være deltagelsen i seg selv.

Hva er relasjonen mellom opplevelsen av sammenheng og god helse? Studiene det vises til i avsnittet om *forskning på OAS* (kap.2.3) peker på at en sterk opplevelse av sammenheng på ulike måter påvirker menneskers helseatferd i både psykisk og fysisk forstand, noe også Antonovsky hevdet. Ut i fra denne studiens funn er det grunn til å tro at organisasjonsdeltagelse bidrar til en sterkere opplevelse av sammenheng. Antonovsky mente at det er liten sannsynlighet for at en person med en relativt god OAS verken utsetter seg eller kommer opp i situasjoner hvor stressorene blir såpass store at de virker truende på helsa (Jensen and Johnsen 2000). I tillegg vil slike personer, mest sannsynlig, ta flere helsefremmende valg enn en person med svært lav OAS. De vil trolig også søke hjelp raskere. Til slutt mener også Antonovsky at mennesker som opplever sykdom, men har en høy OAS blir raskere friske (ibid).

I introduksjonen av oppgaven ble det påpekt at den frivillige organisasjonsdeltagelsens egenverdi kan skape helse, og dermed har stor betydning for folkehelsen. I følge Smith (2007) er frivillige organisasjoner viktige bidragsyttere til trivsel i samfunnet. Han peker på at frivillige bidrar med tiltak som kommer andre til gode. Dernest skal man ikke undervurdere betydningen arbeidet har for den enkelte. Han mener at frivillighetsarbeideren «står i en sammenheng, ser hverandre og blir sett og således får bekreftet sin egenverdi» (ibid, s.1), noe som stemmer godt overens med resultatene i denne oppgaven. I innledningen ble det i tillegg nevnt at migranter har utfordringer med språket, normene og samfunnskoder. Slike utfordringer kan gå utover blant annet den psykiske og sosiale helsen til denne gruppen. Informantene i denne studien fortalte at de forsøker å påvirke andre afrikanske kvinner til å lære språket. Samtidig hevder de at deres deltagelse har gitt de en større forståelse av normene og samfunnskodene i Norge.

Denne studien viser at arbeid i en frivillig organisasjon kan bidra til en sterkere opplevelse av sammenheng (OAS) gjennom de tre komponentene 1) forståelse, 2) håndterbarhet og 3) meningsfullhet. Forståelsen økes gjennom kunnskap og læringen arbeidet i organisasjonen

bidrar til. Livet føles mer håndterbart med ressurser fra organisasjonen, slik som venner og nettverk. Gleden, anerkjennelsen og energien som deltagelsen bringer med seg bidrar til at livet føles meningsfullt. Faktorer som kunnskap, vennskap og glede kan sies både å skape og vedlikeholde helse. Det frivillige organisasjonsarbeidet bidrar til utvikling av personlig erfaringer slik at man blir i stand til å foreta valg som fører til god helse. Kvinnene som deltar i frivillig organisasjonsarbeid vil derfor stå sterkere i situasjoner som de enten selv har valgt å stå i, eller ufrivillig kommet inn i. De vil dermed ikke være så utsatt for stressorer som kan ha negative innvirkninger på helsen. Med utgangspunkt i denne studiens funn, vil det være viktig at flere panafrikanske kvinner får muligheten til å delta i frivillig organisasjonsarbeid. Det vil derfor være viktig å styrke aktiviteten rundt den frivillige sektor, ikke kun på bakgrunn av engasjementet det fører med seg i viktige integreringsspørsmål, men dets mulige påvirkning på helsen.

## **5.1 Refleksjoner for videre forskning**

Gjennom arbeidet med denne oppgaven var det spesielt en ting jeg savnet; stemmene til de «vanlige» medlemmene. Når det kommer til kvalitativ forskning om frivillighet og innvandrersorganisasjoner ser det ut til at det kun har vært forsket på de «ressurssterke» innvandrerne. Ødegård (2010) påpeker selv, i sin studie av «foreningsliv i et flerkulturelt lokalsamfunn», at hennes deltakere ikke representerer «majoriteten» av innvandrerne. Predelli (2003) snakket blant annet med informanter som arbeider i organisasjoner som fremmer minoritetskvinnens interesser. Ikke alle hennes informanter var selv innvandrerkvinner. Hun skriver at hun har informert deltakerne fra de frivillige organisasjonene at lederskikkelser og ressurspersoner kan være gjenkjennelige for leseren. Jeg antar derfor at de kvinnene hun intervjuet kan anses som ressurssterke. Dette er tilfellet i min studie også. I videre undersøkelser av organisasjonsdeltagelse og helse vil det være interessant å inkludere innvandrerkvinner som er medlemmer og deltakere i organisasjoner, men som ikke fronter arbeidet slik kvinnene som ble intervjuet i denne studien gjorde.

## 6. Referanser

- Antonovsky, A., 1993. The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science & Medicine* 36 (6):725-733.
- Antonovsky, A., 1979. *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A., 2000. *Helbredets mysterium: at tåle stress og forbli rask*. Oversatt av Lev, A. København: Hans Reitzel Forlag.
- Atkinson, R., 1998. *The life story interview*. Thousand Oaks CA: Sage.
- Berg, J. E., 2012. The Psychology of Immigration, Relief or a Burden? Immigrant Need and Use of Psychiatric Care. I *Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control*, redigert av LAbate, P L.
- Braun-Lewensohn, O. og Sagy, S., 2011. Salutogenesis and culture: Personal and community sense of coherence among adolescents belonging to three different cultural groups. *International Review of Psychiatry* 23 (6):533-541.
- Brochmann, G., 2003. Del I I. 1975 - 2000. I *Norsk innvandringshistorie*, redigert av Kjeldstadli, K. Oslo: Pax Forlag.
- Burr, J., Tavares, J. og Mutchler, J., 2011. Volunteering and hypertension risk in later life. *Journal of aging and Health* 23 (1):24-51.
- Bårdsen, Å. og Thornquist, E., 2010. *Må vi trene for å ha god helse?* Tidsskrift for den norske legeforening 15 (130):1487 -1488
- Celius, T., 1996. *Grenser for innflytelse? En analyse av opprettelsen av Kontaktutvalget mellom innvandrere og norske myndigheter, Hovedoppgave*. Bergen: Universitetet i Bergen.
- Cohen, A., 2009. Welfare clients' volunteering as a means of empowerment. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* 38:522-534.
- Dalen, M., 2011. *Intervju som forskningsmetode*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Degli Antoni, G., 2009. Intrinsic vs. extrinsic motivation to volunteer and social capital formation. *Kyklos* 62:359-370.
- Eimhjellen, I. og Seggaard, S.B., 2010. *Etniske minoriteter og frivillige organisasjoner*. Rapport 2010:8. Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Enjolras, B. og Wollebæk, D., 2010. *Frivillige organisasjoner, sosial utjevning og inkludering*. Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Eriksson, M. og Lindström, B., 2005. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health* 59 (6):460-466.

- Eriksson, M. og Lindström, B., 2006. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health* 60 (5):376-381.
- Eriksson, M., 2007. *Unravelling the mystery of salutogenesis: the evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's sense of coherence scale*. Åbo: Åbo akademi.
- Fangen, K., 2010. *Deltagende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Forland, F., 2009. *Migrasjon og helse: utfordringer og utviklingstrekk*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Fossheim, H J., 2009. "Konfidensialitet" tilgjengelig på:  
<http://www.etikkom.no/no/FBIB/Temaer/Personvern-og-ansvar-for-den enkelte/Konfidensialitet> Hentet 13.09.2011
- Foster-Bey, J., Grimm, R. og Dietz, N., 2007. *Keeping Baby boomers Volunteering. A research Brief on Volunteer retention and Turnover*. Washington: Corporation for national & community service.
- Frazer, J., Clayton, S., Sickler, J. og Taylor, A., 2009. Belonging to the zoo: Retired volunteers, conservation activism and collective identity. *Aging and Society* (29):351-368.
- Frosh, S., 2007. Disintegrating qualitative research. *Theory & Psychology* (17):635-653.
- Fugelli, P. og Ingstad, B., 2009. *Helse på norsk: god helse slik folk ser det*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Godzimirski, J M., 2012. *Diasporaer i Norge* [Online] Tilgjengelig på  
<http://hvorhenderdet.nupi.no/content/download/138123/395795/version/3/file/HHD1122Diasporaer.pdf>. Hentet 22.03.2012
- Grimm, R., Spring, K. og Dietz, N., 2007. *The health benefits of volunteering: A review of recent research*. Washington, DC: Corporation for National and Community Service.
- Gulbrandsen, T. og Ødegård, G., 2011., *Frivillige organisasjoner i en ny tid: utfordringer og endringsprosesser*. Rapport 2011:1 Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Hagelund, A. og Loga, J. 2009., *Frivillighet, innvandring, integrasjon - en kunnskapsoversikt*. Rapport 2009:1. Oslo/Bergen: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Hanssen, I., 2005. *Helsearbeid i et flerkulturelt samfunn*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Helsedirektoratet., 1987. *Ottawa charteret om helsefremmende arbeid (Ottawa charter for health promotion)* Oslo: Helsedirektoratet.
- IMDI., 2011. *Ifakta: Faktahefte om innvandrere og integrering*. Oslo: IMDI

- IMDI., 2012. *Rundskriv: Tilskudd til frivillig virksomhet i lokalsamfunn som bidrar til deltakelse, dialog og samhandling*. [Online] Tilgjengelig på: <http://www.imdi.no/Documents/Rundskriv/Rundskriv%20post%2071%20lokale%20organisasjoner.pdf> Hentet 01.04.2012
- Jensen, T. K. og Johnsen, T. J., 2000. *Sundhedsfremme i teori og praksis: En lære-, debat- og bruksbok på grundlag af teori og praksisbeskrivelser*. Århus:Philosophia.
- Johannessen, A ., Tufte,P.A. og Kristoffersen, L., 2010. *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt.
- Kaufmann, G. og Kaufmann, A., 2009. *Psykologi i organisasjon og ledelse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Klepp, K.I. og Aasheim, A., 2010. *Folkehelsearbeidet: Veien til god helse for alle*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Koushede, V. og Holstein, B.E., 2009. Sense of Coherence and Medicine Use for Headache Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health* 45 (2):149-155.
- Kvale, S. og Brinkmann, S., 2009. *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lidén, H., 2001. *Innvandrerorganisasjoner - integrering eller marginalisering*. I Frivillighedens utfordringer - nordisk forskning om frivillgt arbejde og frivillige organisationer, redigert av Henriksen, L.S. og Ibsen, B. Odense: Universitetsforlag.
- Lindström, B. og Eriksson, M. , 2005. Salutogenesis. *Journal of Epidemiology and Community Health* 59 (6):440-442.
- Lindström, B. og Eriksson, M., 2006. Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion International* 21 (3):238-244.
- Loga, J., 2010. *Livskvalitet – Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke. En kunnskapsoversikt. Rapport 2010:1*. Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Lorentzen, H. og Rogstad, J., 1994. *Hvorfor frivillig?: Begrunnelser for frivillig sosialt arbeid. Rapport 94:11*. Oslo: Institutt for samfunnsforskning.
- Lorenz, R. og Nilsson, B., 2007. *Sundhedens kilde: oplevelsen af sammenhæng*. Virum:Dansk Psykologisk forlag.
- Mattila, M.L., Rautava P., Honkinen, P.L, Ojanlatva, A., Jaakkola, S., Aromaa, M., Suominen, S., Helenius, H. og Sillanpaa, M., 2011. Sense of coherence and health behaviour in adolescence. *Acta Paediatrica* 100 (12):1590-1595.
- Mayer, C.H. og Krause, C., 2011. Promoting mental health and salutogenesis in transcultural organizational and work contexts. *International Review of Psychiatry* 23 (6):495-500.

- McIntosh, B. og Danigelis, N., 1995. Race, Gender and the Relevance of Productive Activity for Elders' Affect. *Gerontology*:229.
- McMunn, A., Nazroo, J., Wahrendorf, M., Breeze, E. og Zaninotto, P., 2009. Participation in socially-productive activities, reciprocity and well-being in later life: Baseline results from England. *Aging and Society* (29):765-782.
- Medlex., 2011. *Folkehelseloven (2011)*. Oslo: MEDLEX norsk helseinformasjon.
- Melve, J., 2003. *Innvandrerorganisasjoner i Norge*. I *Innvandrerorganisasjoner i Norden*, redigert av Mikkelsen, F. København: Nordisk ministerråd.
- Mjøs, O.D., 2000. *Frihet med ansvar: Om høgre utdanning og forskning i Norge : Utredning fra et utvalg oppnevnt ved kongelig resolusjon 30. april 1998* :Vol. 2000:14, NOU. Oslo: Departementenes servicesenter, Informasjonsforvaltning.
- Mojza, E., Lorenz, C., Sonnentag, S., og Binnewies, C., 2010. Daily recovery experiences: The role of volunteer work during leisure time. *Journal of Occupational Health Psychology* 15 (1):60-74.
- Mæland, J.G., 2005. *Forebyggende helsearbeid: i teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Mæland, J.G., 2009. *Hva er helse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Næss, S., Moum, T. og Eriksen, J., 2011: *Livskvalitet: Forskning om det gode liv*. Bergen: fagbokforlaget.
- Pham, P.N., Vinck, P., Kinkodi, D.K. og Weinstein, H.M., 2010. Sense of Coherence and Its Association With Exposure to Traumatic Events, Posttraumatic Stress Disorder, and Depression in Eastern Democratic Republic of Congo. *Journal of Traumatic Stress* 23 (3):313-321.
- Piliavin, J.A. og Siegl, E., 2007. Health benefits of volunteering in the Wisconsin longitudinal study. *Journal of Health and Social Behavior* 48 (4):450-464.
- Plummer, K., 2001. *Documents of life 2: an invitation to a critical humanism*. London: Sage.
- Posadzki, P., Stockl, A., Musonda, P. og Tsouroufli, M., 2010. A mixed-method approach to sense of coherence, health behaviors, self-efficacy and optimism: Towards the operationalization of positive health attitudes. *Scandinavian Journal of Psychology* 51 (3):246-252.
- Predelli, L.N., 2003. *Uformelle veier til makt: Om minoritetskvinnens politiske innflytelse*. Oslo: Unipub forlag.
- Predelli, L.N., 2006. *Innvandrerorganisasjoner i Norge: utforming, aktiviteter og politisk ledelse*. NIBR-rapport 2006:14 Oslo: NIBR.



- Pusswald, G., Fleck, M., Haubenberger, D., Auff, E. og Weber, G., 2009. What roll does the sense of coherence in coping with Morbus Parkinson play? *Zeitschrift Fur Gerontologie Und Geriatrie* 42 (3):220-227.
- Regjeringen., 2009. *Samhandlingsreformen: rett behandling - på rett sted - til rett tid. St.meld.nr 47*. Redigert av Helse –og omsorgsdepartementet (2008-2009). Oslo: Regjeringen.
- Rogstad, J., 2007. *Demokratisk fellesskap: Politisk inkludering og etnisk mobilisering*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruyter, K.W., 2009. *Medisin og helsefag*. [Online] Tilgjengelig på: <http://www.etikkom.no/no/FBIB/Introduksjon/Innforing-i-forskningsetikk/Medisin-og-helsefag/> Hentet 12.09.2011
- Schwarzer, R., Knoll, N. og Rieckmann, N., 2004. *Social Support*. I *Health Psychology*, Redigert av Kaptein, A. og Weinman, J. Blackwell publishing.
- Segaard, S.B., 2010. *Frivillige lokale organisasjoner som læringsarenaer: Organisasjonenes kontakt med studieforbund og utdanningssystemet*. Rapport 2010:7 Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Sletteland, N. og Donovan, R. M., 2012. *Helsefremmende lokalsamfunn*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Smith, A. 2007. *Om frivillighet*. [Online] Tilgjengelig på: <http://www.helsebiblioteket.no/Samfunnsmedisin%2fbog%2bfolkehelse/Helser%c3%a5det/2007/Om%2bfrivillighet.5102.cms> Hentet 09.05.2012
- St.meld nr. 39. 2007., *Frivillighet for alle*. Oslo: Kultur- og kirke departementet.
- Stebbins, R. A., 2001. *New directions in the theory and research of serious leisure*. Lewiston, N.Y.: Edwin Mellen Press.
- Stebbins, R. A., 2004. *Serious leisure, volunteerism and quality of life* I *Work and Leisure*, Redigert av Haworth, J. og Veal, A.J. New York og Sussex: Routledge Inc
- Stebbins, R.A., 2011. The Semiotic Self and Serious Leisure. *The American Sociologist* 42 (2-3):238-248
- Stebbins, R. A. og Graham, M., 2004. *Volunteering as leisure/leisure as volunteering: an international assessment*. Wallingford: CABI Publ.
- Strumpfer, D.J.W. og Mlonzi, E.N., 2001. Antonovsky's Sense of Coherence scale and job attitudes: Three studies. *South African Journal of Psychology* 31 (2):30-37.
- Sund, E.R., 2010. *Sosial kapital - teorier og perspektiver: En kunnskapsoversikt med vekt på folkehelse*. Oslo: Helsedirektoratet.

- Svartvik, L., Lidfeldt, J., Nerbrand, C., Samsio, G., Schersten, B. og Nilsson, P.M., 2002. High sense of coherence can have healthenhancing effects. *Lakartidningen* 99 (11):1195.
- Tellnes, G., 2007. Salutogenese - hva er det? *Michael* 4:144 -9.
- Thoits, P. og Hewitt, L., 2001. Volunteer work and Well – being. *Journal of Helath and Social Behavior* 42 (2):115-128.
- Tollersrud, E. og Dahl, S., 2012. Frivillig – fordi jeg fortjener det. *Universitas* [Online] Tilgjengelig på <http://universitas.no/magasin/57274/frivillig-fordi-jeg-fortjener-det> Hentet 10.05.2012
- Urassa, E. P., 2011. *Integrering er informasjon: Innvandrerkvinnens utfordring hjemme og i samfunnet*. Oslo: E.P. Urassa.
- Walseth, K., 2006. *Young muslim women and sport: the impact of identity work. I Leisure studies*. London: E. & F. N. Spon.
- Wilson, J., 2012. Volunteerism Research: A Review Essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* 41 (2):176-212.
- Wilson, J. og Musick, M., 2000. The effect of volunteering on the volunteer *Law and Contemporary Problems* 62 (4):141-168.
- Wollebæk,D., Selle,P. og Lorentzen,H., 2000. *Frivillig innsats*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Wollebæk, D. og Sivesind, K.H., 2010. *Fra folkebevegelse til filantropi?: frivillig innsats i Norge 1997-2009. Rapport 2010:3* . Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Woolcock, M., 2001. The place of social capital is understanding social and economic outcomes. *Canadian Journal of Policy Research ( ISUMA)* 2 (1):11-17.
- Ødegård, G., 2010. *Foreningsliv i et flerkulturelt lokalsamfunn - En studie om integrasjon og sosial kapital*. Rapport 2010:6. Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn & frivillig sektor



## Intervjuguide/Sjekkliste:

Tematisk livshistorie intervju

### **Første del:**

#### Åpningsspørsmål:

Kan du fortelle meg om ditt liv? Du kan tenke på det som en bok og dele det inn i kapitler ut i fra hva som har vært viktig for deg.

Det ville vært fint om du, mens du forteller, kan fortelle om organiserte eller uorganiserte aktiviteter som du har vært med på gjennom oppveksten.

#### Sjekkpunkter

Det er ønskelig at alle informantene sier noe om dette: Fødested, familie (søsken), utdanning, jobb, ankomst Norge, kultur, religion.

### **Andre del:**

#### Nåværende livssituasjon

- Jobb
- Bolig
- Siviltilstand

#### Organisasjons deltagelse

- Fortell om hvorfor du ble med i PAWA og hva dere gjør der? Hvilken betydning har organisasjonen for deg?
- Hvor lenge har du vært medlem i PAWA? – Hva er dine oppgaver?
- Hvorfor er du medlem av PAWA og hvordan ble du med?
- Har du blitt kjent med nye mennesker gjennom organisasjonsarbeidet? Hvilken betydning har disse menneskene for deg?
- Er du med i andre frivillige organisasjoner?
- Har du vært med i andre organisasjoner eller aktiviteter tidligere – i så fall hvilke?
- Kunnskap: Har du lært eller erfart noe gjennom din deltagelse i PAWA?

### Vennskapsnettverk/sosial integrering/Sosial støtte

- Antall venner/hvor store/små nettverk
- Etnisitet på nettverk og venner
- Har du noen du kan dele bekymringer og private følelser med?
- Noen som stiller opp i en vanskelig situasjon?

### Egenvurdert helse

- Hvordan vil du beskrive din helse nå?
- Hvordan vil du beskrive din helse tidligere?
- Hva assosierer du med bra/dårlig helse?
- Hva er det beste med livet ditt?
- Hva gjør du hvis du føler deg dårlig?(Mestringsstrategier)
- Har du en eller flere personlige erfaringer i forhold til din egen helse som har gjort at du har endret på noe i livet ditt? Kan du evn. fortelle om dette.
- Hva tenker du på i forhold til ordet psykisk helse? Hvordan er din psykiske helse i forhold til det du fortalte nå?

### Integrasjon:

- Dere rekrutterer /verver kun afrikanske kvinner til deres organisasjon. Hva tenker du om det?

### Andre spørsmål:

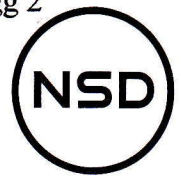
- Føler du at du har kontroll på livet? – Gjennomfører du mål du har satt deg?
- Hva er glede for deg? – Har du en indre styrke?
- Hva har vært det beste i livet ditt til nå? Hva er det du er minst fornøyd med i livet nå?

### Avslutning:

Hvordan føler du at intervjuet har gått? – Føler du at du har fått gitt et riktig bilde av deg selv?

**Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS**

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Grete Grindal Patil  
Institutt for plante- og miljøvitenskap  
Universitetet for miljø og biovitenskap  
Postboks 5003  
1432 ÅS

Vår dato: 26.10.2011

Vår ref: 28281 / 3 / KS

Deres dato:

Deres ref:

**TILRÅDING AV BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER**

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 30.09.2011. Meldingen gjelder prosjektet:

28281	<i>Afrikanske kvinner og deltagelse i en frivillig organisasjon</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet for miljø- og biovitenskap, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Grete Grindal Patil</i>
<i>Student</i>	<i>Pia Merete Tunhøvd</i>

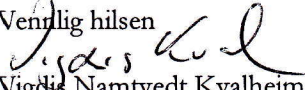
Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, [http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk\\_stud/skjema.html](http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.07.2012, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen  
  
Vigdis Namtvedt Kvalheim

  
Katrine Utaaker Segadal

Kontaktperson: Katrine Utaaker Segadal tlf: 55 58 35 42  
Vedlegg: Prosjektvurdering  
Kopi: Pia Merete Tunhøvd, Innspurten 4 B, 0663 OSLO

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrr.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, HSL, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. martin-arne.andersen@uit.no

---

<b>Region:</b> REK sør-øst	<b>Saksbehandler: Telefon:</b> Gjøril Bergva 22845529	<b>Vår dato:</b> 03.11.2011	<b>Vår referanse:</b> 2011/2062/REK sør-øst C
		<b>Deres dato:</b> 01.11.2011	<b>Deres referanse:</b>

Pia Merete Tunhøvd  
UMB

### **2011/2062 Afrikanske kvinner og deltagelse i en frivillig organisasjon**

Vi viser til brev fra REK, datert 28.10.2011, om fremleggingsvurdering for ovennevnte prosjekt. Etter samtale og nærmere presisering i e-post fra veileder Kristin Walseth, har det fremkommet ny informasjon. Temaet for masteroppgaven er minoritetskvinnens deltagelse i frivillig organisasjonsarbeid og konsekvensene av slik deltagelse. Forskning viser at en bedring i selvopplevd helse kan være en mulig faktor. Imidlertid er ikke formålet med prosjektet å fremskaffe ny kunnskap om sykdom eller helse. REK har derfor kommet frem til at det ikke er nødvendig at prosjektet fremlegges for komiteen.

#### **Vedtak:**

Prosjektet er ikke fremleggelsespliktig, jf. helseforskningslovens § 10, jf. helseforskningslovens § 4 annet ledd.

Komiteens vedtak kan påklages til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag, jf. Forvaltningslovens § 28 flg. Eventuell klage sendes til REK Sør-Øst. Klagefristen er tre uker fra mottak av denne epost.

Med vennlig hilsen

Arvid Heiberg  
professor dr. med.  
leder

Gjøril Bergva  
rådgiver

## **Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet**

### ***”Afrikanske kvinner og deltagelse i en frivillig organisasjon”***

#### **Bakgrunn og hensikt**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie som vil se på hva slags betydning frivillig arbeid kan ha på afrikanske kvinners selvopplevde helse. Hensikten med dette studiet er å bli kjent med helseeffektene og betydningen av frivillig arbeid for minoritetskvinner som er med i en frivillig organisasjon.

Bakgrunnen for studiet er at det er en økende interesse for eventuelle helseeffekter for personer som deltar i frivillig arbeid. Det er gjort lite studier på dette i forhold til minoriteter.

Du er valgt ut til å være med i denne studien fordi du er medlem i en frivillig organisasjon som drives av afrikanske kvinner.

Denne studien vil bli gjennomført i forbindelse med en masteroppgave i folkehelsevitenskap på Universitet for miljø- og biovitenskap(UMB). Faglig ansvarlig for studiet er Kristin Walseth ved høyskolen i Oslo og Akershus og Grete Patil ved UMB. Studiet vil bli gjennomført av mastergradsstudent Pia Merete Tunhøvd.

#### **Hva innebærer studien?**

Hvis du ønsker å være med i denne studien vil det blir foretatt et intervju av deg. Dette vil ta 1-2 timer. Dette intervjuet vil være det man kaller et livshistorieintervju. Det innebærer at du vil bli bedt om å fortelle om deler av livet ditt helt fra du var liten. Intervjuet vil foregå hjemme hos deg, på en kafè, eller der du måtte føle det mest komfortabelt. Intervjueren vil være mastergradsstudent Pia Merete Tunhøvd. Det vil bli tatt lydopptak under intervjuet så fremt du godkjenner dette.

#### **Mulige fordeler og ulemper**

Fordelen med å delta i dette studiet vil være at du får muligheten til å tenke gjennom ditt liv og reflektere over spørsmål knyttet til din helse og deltagelse i en frivillig organisasjon.

Du velger selv hva du ønsker å snakke om. Det vil ikke få noen konsekvenser hvis du ikke ønsker å svare på enkelte spørsmål.

Det ansees å være få ulemper ved å delta i dette prosjektet.

Muligheten for at du føler at du ikke kjenner deg igjen i beskrivelser, eller at du har blitt tolket på feil måte når du senere leser oppgaven vil likevel være tilstede.

#### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte



gjenkjennende opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste.

Det er kun masterstudenten som er knyttet til prosjektet som vet hvem du er og kan finne tilbake til deg.

Når dette studiet publiseres vil alle opplysningene både på båndopptaker, på PC og på papir slettes. Dette vil skje senest 1.juli 2012.

Det skal så langt det er mulig forsøkes å gjøre resultatene slik at din identitet ikke kommer fram når oppgaven publiseres.

Denne studien vil kun bli presentert og levert som en masteroppgave ved UMB. Den vil ikke bli publisert i media.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke uten at det får noen konsekvenser.

Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte:

Pia Merete Tunhøvd

Mobil: 47 46 36 35

Epost: [piamerete@live.no](mailto:piamerete@live.no)

# Samtykke til deltakelse i studien

Jeg er villig til å delta i studien

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

-----  
(Signert, mastergradstudent, dato)