



Norges miljø- og  
biovitenskapelige  
universitet

Masteroppgave 2017 30 stp  
Fakultet for landskap og samfunn

## Aktivitetsvenn

En kvalitativ undersøkelse av de frivilliges erfaringer og opplevelser med det å være aktivitetsvenn for en person med demens.

Kirsti Pedersen  
Master i folkehelsevitenskap



## Sammendrag

Frivillig arbeid er utbredt i Norge, men kun 10 % av frivilligheten foregår i omsorgssektoren. Frivillige organisasjoner er viktige aktører i folkehelsearbeidet, og deltakelse i frivillige aktiviteter kan også virke helsefremmende for de som deltar. Gjennom prosjektet Aktivitetsvenn ønsker Nasjonalforeningen for folkehelsen at personer med demens skal oppleve å få gode opplevelser i hverdagen og være med på aktiviteter de har pleid å gjøre. En aktivitetsvenn er en frivillig som gjør en aktivitet sammen med en person med demens. Målet med denne oppgaven er å utforske hvordan de frivillige erfarer og opplever det å være aktivitetsvenn for en person med demens og hva det er med å være en aktivitetsvenn som har betydning for dem. Temaet er sett i lys av engaging occupation og virksomhetsteori. Denne informasjonen kan Nasjonalforeningen for folkehelsen bruke når de ønsker å utvikle og tilpasse tilbudet, samt rekruttere flere frivillige til prosjektet. Problemstillingen er: *Hvordan erfarer og opplever de frivillige det å være aktivitetsvenn for personer med demens og hva er det ved det å være aktivitetsvenn som skaper mening for dem?*

Studien har et kvalitativ deskriptivt design. Det har blitt gjennomført semistrukturerte intervjuer av seks aktivitetsvenner. Av disse var det fire kvinner og to menn. En kvinne og en mann var i slutten av 20 årene, de andre informantene var mellom 65 og 75 år.

Informantene uttrykker flere erfaringer og opplevelser med det å være aktivitetsvenn. Dette tolkes som at de har ulike motiv for hvorfor de er aktivitetsvenn for en person med demens. Motivene ble delt inn i kategoriene, å være virksom, å få bruke egen erfaring og kompetanse, å være til nytte, å glede andre, å oppleve vennskap og å lære noe. Det er gjennom disse motivene at det å være aktivitetsvenn oppleves som meningsfullt for informantene i denne studien.

## Abstract

Volunteering is widespread in Norway, but only 10% of volunteering takes place in the care sector. NGOs are important actors in public health, and participation in voluntary activities may also promote health promotion for those involved. Through the Aktivitetsvenn project, Nasjonalforeningen for folkehelsen wants people with dementia to experience good day-to-day experiences and participate in activities they have used to do. An aktivitetsvenn is a volunteer who does an activity together with a person with dementia.

The aim of this assignment is to explore how volunteers experience being an aktivitetsvenn and what it is with being a aktivitetsvenn that matters to them. This theme is seen in the light of engaging occupation and theory. The information can be used by Nasjonalforeningen for folkehelsen when they wish to develop and adapt the offer, as well as recruit more volunteers for the project. The study question is: *How do the volunteers experience being a aktivitetsvenn for people with dementia, and what is it with being a aktivitetsvenn that make sense for them?*

The study has a qualitative descriptive design. Semi-structured interviews of six aktivitetsvenner. Of these there were four women and two men. One woman and one man were in the late 20s, the other informants were between 65 and 75 years old.

The informants have many experiences with being an aktivitetsvenn. This is interpreted as having more motives for why they are aktivitetsvenn for a person with Dementia. The motivations were divided into the categories: being effective, to use their own experience and expertise, to benefit, to enjoy others, to experience friendship and to learn something. It is through these motives that being an aktivitetsvenn is perceived as meaningful to the informants in this study.

## Forord

Arbeidet med denne masteroppgaven har vært utrolig lærerikt, utfordrende, og veldig frustrerende til tider. Det har vært spennende og interessant å få et innblikk i hvordan de frivillige erfarer og opplever det er å være aktivitetsvenn for en person med demens.

Jeg vil først og fremst takke de seks informantene for at de stilte opp til intervju og ville dele sine erfaringer og opplevelser med meg. Jeg vil og takke Nasjonalforeningen for folkehelsen, nasjonal koordinator Eline Sannes Riiser for en spennende oppgave, tips underveis og ikke minst hjelp til å rekruttere informanter til intervjuene.

Jeg vil og takke min veileder fra Norges miljø- og biovitenskaplige universitet, Ruth Kjærsti Raanaas. Takk for alle gode innspill og råd underveis. Jeg hadde aldri kommet i mål uten deg.

Sist men ikke minst vil jeg også takke familie og venner som har støttet meg underveis i denne prosessen. Og en særlig stor takk til Line for at du tok deg tid til å lese korrektur på oppgaven.

Oslo 11 mai 2017

Kirsti Pedersen

# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag .....</b>	<b>i</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>ii</b>
<b>Forord .....</b>	<b>iii</b>
<b>1. Innledning.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Problemstilling .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Oppgavens struktur .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Bakgrunn .....</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Helse og livskvalitet.....</b>	<b>4</b>
<b>2.2. Deltakelse i meningsfulle aktiviteter .....</b>	<b>4</b>
2.2.1 Å oppleve mening gjennom engasjerende aktiviteter .....	4
<b>2.3 Virksomhetsteori.....</b>	<b>8</b>
2.3.1 Motivenes tre dimensjoner av mening .....	9
<b>2.4 Frivillig arbeid .....</b>	<b>10</b>
2.4.1 Frivillig arbeid og folkehelse .....	10
2.4.2 Hva skaper mening i frivillig arbeid .....	11
2.4.3 Frivillighet i omsorgssektoren inkludert demensomsorgen.....	13
2.4.4. Demens og betydningen for daglig aktivitet .....	13
2.4.5 Hva skaper mening hos de frivillige i demensomsorgen.....	14
2.4.5 Barrierer for frivillig arbeid .....	15
<b>3. Metode .....</b>	<b>17</b>
<b>3.1 Valg av forskningsdesign og metode .....</b>	<b>17</b>
<b>3.2 Utvalg og rekruttering .....</b>	<b>17</b>
<b>3.3. Datainnsamling .....</b>	<b>19</b>
3.3.1 Semistrukturert intervju .....	19
3.3.2 Gjennomføring av intervjuene .....	19
<b>3.4 Dataanalyse.....</b>	<b>20</b>
3.4.1 Min forforståelse.....	20
3.4.2 Systematisk tekstkondensering .....	21
<b>3.5 Etikk .....</b>	<b>23</b>
<b>4. Resultater .....</b>	<b>25</b>
<b>4.1 Hvem er de frivillige og hvordan organiseres aktivitetene .....</b>	<b>26</b>
<b>4.2. Hvilken mening har det for de frivillige å være Aktivitetsvenn for en person med demens .....</b>	<b>27</b>
4.2.1 Å holde seg virksom .....	27
4.2.2 Å få bruke egen kompetanse og erfaring.....	28
4.2.3 Det å være til nytte .....	28
4.2.4 Å glede andre .....	29
4.2.5 Å oppleve vennskap.....	32
4.2.6 Å lære noe .....	34
<b>5. Diskusjon .....</b>	<b>36</b>
<b>5.1. Diskusjon av resultater .....</b>	<b>36</b>
5.1.1 Å holde seg virksom .....	36
5.1.2 Å få bruke egen kompetanse og erfaring.....	38
5.1.3. Opplevelsen av å være til nytte .....	39
5.1.4 Å glede andre .....	40

5.1.5 Å oppleve vennskap .....	43
5.1.6 Å lære noe .....	46
<b>5.2 Metode diskusjon .....</b>	<b>47</b>
5.2.1 Troverdighet.....	47
5.2.2 Overførbarhet .....	48
5.2.3 Pålitelighet .....	49
5.2.4 Bekreftbarhet.....	51
<b>6. Oppsummering og implikasjoner for videre forskning .....</b>	<b>52</b>
<b>Kilder .....</b>	<b>54</b>
<b>Vedlegg .....</b>	<b>61</b>
<b>Vedlegg 1: Godkjent søknad fra NSD .....</b>	<b>61</b>
<b>Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema .....</b>	<b>63</b>
<b>Vedlegg 3: Intervjuguide .....</b>	<b>65</b>

**Oversikt over tabeller:**

Tabell 1: Oversikt over utvalget

Tabell 2: Presentasjon av resultater

## 1. Innledning

Frivillighet har lange tradisjoner i Norge, og i dag engasjerer over halvparten av den norske befolkningen seg i frivillig arbeid (St.meld. nr. 39 (2006-2007), 2007; Wollebæk & Sivesind, 2010). Denne andelen er rekordstor sammenlignet med andre land (Folkestad, Christiansen, Strømsnes & Selle, 2015; Wollebæk & Sivesind, 2010). Det finnes ulike definisjoner på frivillig arbeid, men i denne oppgaven blir det definert som en aktivitet der man gjør noe til fordel for en annen person, gruppe eller organisasjon (Wilson, 2000). Frivillig arbeid skiller seg fra den uformelle omsorgen som blant annet gis til familie og venner, da det er et arbeid som innebærer større engasjement enn spontan hjelp eller bistand (Wilson, 2000). Det frivillige organisasjonsfeltet er mangfoldig. I Norge foregår den største frivillige aktiviteten innenfor idrett, kultur, hobbyorganisasjoner og velforeninger (Folkestad et al, 2015; Sivesind, 2007). I tillegg er mange engasjert i frivillig arbeid innenfor politikk, natur og friluftsliv, sosiale tjenester og helse (Folkestad et al, 2015).

Den frivillige innsatsen har stor betydning for det norske samfunnet (St.meld. nr. 39 (2006-2007), 2007). Frivillige organisasjoner spiller blant annet en viktig rolle i arbeidet for å bedre helsen til den norske befolkningen, og de er sammen med statlige, regionale og kommunale myndigheter viktige aktører i folkehelsearbeidet (St.meld. nr. 39 (2006-2007), 2007). Det er flere frivillige organisasjoner som har helse og omsorg som sitt felt gjennom blant annet å legge til rette for aktivitet og gi informasjon til medlemmer, gi støtte til forskning, samt gjennomføre tiltak innen helsefremmende og forebyggende arbeid (St.meld. nr. 39 (2006-2007), 2007).

Frivillig arbeid kan også ha egenverdi for de frivillige (St.meld. nr. 39 (2006-2007), 2007). I føringer fra norske myndigheter trekkes det frem at det å delta i frivillig arbeid virker helsefremmende gjennom å oppleve at man bidrar til noe meningsfullt for andre enn seg selv. Det trekkes også frem at frivillig arbeid kan føre til sosial inkludering, mulighet for å utvikle vennskap, samt følelsen av å tilhøre et felleskap (St.meld. nr. 39 (2006-2007), 2007; Meld. St. 19 (2014–2015), 2015).

En av de store samfunnsutfordringene i årene fremover vil være økningen av antall personer med demens (Helse og omsorgsdepartementet, 2015). Denne økningen vil bli en utfordring



for helsevesenet (Söderhamn, Landmark, Aasgard, Eide & Söderhamn, 2012). Demens er en fellesbetegnelse på flere ulike sykdommer som medfører kognitiv svikt forbundet med funksjonstap i hjernen (Folkehelseinstituttet, 2014). Sykdommene kan gi symptomer som nedsatt hukommelse, sviktende handlingsevne, nedsatt språkfunksjon, samt endring av personlighet og atferd (Brækhus, Dahl, Engedal & Laake, 2013). Et av målene til Helse og omsorgsdepartementet i ”Demensplan 2015- den gode dagen” er å styrke samarbeidet mellom omsorgssektoren og frivillig sektor for å imøtekomme den utfordringen demens vil være i fremtiden (Helse og omsorgsdepartementet, 2012). Frivillige organisasjoner kan være en ressurs for å nå pasientgrupper som det offentlige ikke klarer å nå (Meld. St. 19 (2014–2015), 2015). Selv om deltakelsen i frivillig arbeid i Norge er stor, forgår kun 10 % av frivilligheten i omsorgssektoren (Helse og omsorgsdepartementet, 2007).

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær organisasjon (Nasjonalforeningen, 2014b). For at personer med demens skal få en bedre hverdag og økt livskvalitet har Nasjonalforeningen for folkehelsen startet prosjektet Aktivitetsvenn. En aktivitetsvenn er en frivillig som skal bistå eller hjelpe personer med demens til å gjennomføre aktiviteter i hverdagen som de ikke lenger klarer på egenhånd (Nasjonalforeningen, 2013). Personer med demens og deres familier opplever at hverdagen kan forandre seg når man får demens. Mange opplever å miste kontakt med venner og sitt sosiale nettverk, og det blir vanskeligere å fortsette med hverdagslige aktiviteter. Gjennom Aktivitetsvennprosjektet får personer som er rammet av demens mulighet til å være med på aktiviteter som de har tidligere har vært med på, samtidig som de får gode opplevelser i hverdagen (Nasjonalforeningen, 2013).

Per dags dato er det 1500 frivillige aktivitetsvenner i Norge. Nasjonalforeningen for folkehelsen ønsker å vite noe om hvilke erfaringer og opplevelser de frivillige sitter igjen med og hva det er som skaper mening for dem i denne typen frivillig arbeid. Informasjonen vil være viktig for å skape et best mulig tilbud for alle parter, samt i arbeidet med å rekruttere flere aktivitetsvenner i årene som kommer.

## 1.1 Problemstilling

Målet med denne oppgaven er å utforske hvordan de frivillige erfarer og opplever det å være aktivitetsvenn og å kartlegge hvilke aspekter ved rollen som aktivitetsvenn som har betydning for dem. Dette kan Nasjonalforeningen for folkehelsen bruke når de ønsker å utvikle og tilpasse tilbudet, samt rekruttere flere frivillige til prosjektet.

Min problemstilling er:

*Hvordan erfarer og opplever de frivillige det å være aktivitetsvenn for personer med demens og hva er det ved det å være aktivitetsvenn som skaper mening for dem?*

## 1.2. Oppgavens struktur

Først i oppgaven presenteres teori og relevant forskning som kan være med på å gi svar på problemstillingen. Deretter kommer metodekapittelet der valg av design og metode vil presenteres og begrunnes. Resultatene fra intervjuene presenteres i neste rekke før diskusjonen der resultatene vil bli diskutert opp mot tidligere forskning og teori. Til slutt blir det en oppsummering med implikasjoner for videre forskning.

## 2. Bakgrunn

### 2.1 Helse og livskvalitet

Det er mange ulike definisjoner på helse. I denne studien blir helse sett på fra et livskvalitets perspektiv, heller enn et medisinsk perspektiv. En definisjon på helse som passer godt til denne studien er at helse ses på som å ha overskudd til å takle utfordringer man møter på i hverdagen (Hjort, 1982). Herunder kommer begrepet livskvalitet. Det er flere ulike teoretiske perspektiver som forsøker å forklare hva livskvalitet er. Klassisk hedoniske teorier forklarer livskvalitet som følelser og tilstedeværelse av behag og fravær av ubehag, mens livstilfredshetsteorier ser på livskvalitet som opplevelse og tilfredsstilhet med livet (Helsedirektoratet, 2015). Preferanseteorier ser på livskvalitet som oppfyllelse av personlige ønsker eller preferanser, mens objektive teorier har fokus på muligheter, levekår og gode livsbetingelser (Helsedirektoratet, 2015). I denne studien er eudaimonisk teori den mest relevante for å forstå begrepet livskvalitet. Her ser man på livskvalitet som hvordan mennesker virkeliggjør muligheter gjennom aktivitet, samt hvordan de får ut sitt potensiale (Helsedirektoratet, 2015). Her handler ikke livskvalitet om hvordan man føler seg, men om hvordan man fungerer i hverdagen (Helsedirektoratet, 2015).

### 2.2. Deltakelse i meningsfulle aktiviteter

Mennesker er skapt for å være i aktivitet og alle mennesker har derfor et behov for dette (Christiansen & Townsend, 2010). Det å være engasjert og delta i aktiviteter i hverdagen kan være med på å gi bedre helse og økt livskvalitet, samt føre til at livet føles mer meningsfullt (Christiansen & Townsend, 2010; Law, 2002). Hverdagen kan bestå av mange ulike aktiviteter, dette kan være små og store aktiviteter, og bevisste eller ubevisste aktiviteter. Disse aktivitetene er ikke nødvendigvis noe man gjør hver dag. Det er gjennom aktiviteter at hverdagen formes og det er dette som kan være med på å gi livet sammenheng og mening (Hasselkus, 2006).

#### 2.2.1 Å oppleve mening gjennom engasjerende aktiviteter

Engaging occupation, heretter engasjerende aktiviteter, er aktiviteter som oppleves som meningsfulle og som har en positiv betydning for de som utfører dem (Christiansen & Townsend, 2010; Jonsson, Josephsson & Kielhofner, 2001). Engasjerende aktiviteter har en viss varighet og forpliktelse og man deltar ofte i fellesskap med andre mennesker som deler en felles interesse. Deltakelse i engasjerende aktivitetene kan være med på å gi eller

oppretholde identiteten til den enkelte (Jonsson, 2008). Disse aktivitetene skiller seg ofte ut fra andre aktiviteter mennesker pleier å gjøre ved at man for eksempel får utfordre seg selv, eller bidrar med noe for andre (Christiansen & Townsend, 2010). Frivillig arbeid kan være en engasjerende aktivitet (Jonsson, 2008). Engasjerende aktiviteter kan være knyttet opp mot tidligere erfaringer som for eksempel det å være frivillig i noe innenfor det man tidligere har arbeidet med, men det kan også være knyttet til en interesse som personen har hatt over lengre tid (Jonsson et al, 2001). Forskningen underbygger at det er viktig å engasjere seg i aktiviteter som man opplever som meningsfulle og som har en verdi for den enkelte, da dette kan skape trivsel og er av betydning for god livskvalitet (Hammell, 2004; Jonsson, 2008).

Alle mennesker har et grunnleggende behov for mening i livet, det å få dekket dette behovet er nødvendig for god livskvalitet (Hammell, 2004). Aktiviteter er en kilde til mening i livet, men hva hver enkelt definerer som meningen med en aktivitet varierer (Primeau, 1996). Den subjektive opplevelsen til hver person er den viktigste forutsetningen for å finne ut hva som skaper mening for dem med en aktivitet. Mennesker vil definere hva som er meningen med en aktivitet på bakgrunn av alder, livsstil og sosioøkonomisk status. Denne oppfatningen er ofte kulturspesifikk (Primeau, 1996). Samme person kan definere meningen med en aktivitet forskjellig på ulike tidspunkt avhengig av humør, kontekst og målet med aktiviteten. Aktiviteter er i tillegg knyttet sammen med tidligere erfaring (Hammell, 2004). For pensjonister kan det for eksempel oppleves meningsfullt å delta i frivillig arbeid i noe som ligner på det yrket de hadde før de ble pensjonister (Christiansen & Townsend, 2010).

Aktiviteter kan skape mening på mange ulike måter. Kilden til den meningen som aktivitetene gir skapes i samspill med omgivelsene. Gjennom det vi gjør skaper vi vår identitet, realiserer drømmer og tilhører fellesskap (Hasselkus, 2006). Det å delta på aktiviteter er så mye mer enn bare det å gjøre noe (Wilcock, 2006). Man snakker ofte om et behov for doing, being, belonging og becoming, og engasjerende aktiviteter kan skape mening gjennom at personene får dekket disse behovene (Hammell, 2014).

Personer uttrykker å oppleve mening gjennom å ha noe å gjøre (Doing) (Hammell, 2004). Dette inkluderer ulike behov som for eksempel å ha noe å våkne opp til, være opptatt med noe, utforske nye muligheter eller bidra med å hjelpe andre (Hammell, 2004). Engasjement i aktiviteter kan være med på strukturere hverdagen, og gi en følelse av at det er et formål med dagen (Law, 2002). Spesielt for pensjonister vil det ofte være et behov for å ha aktiviteter å

fylle hverdagen med etter at arbeidslivet er over (Christiansen & Townsend, 2010). Det å fylle tiden med meningsfulle aktiviteter skaper en følelse av verdi og hensikt til livet, og særlig om man føler man har et valg og kontroll over aktivitetene (Hammell, 2004).

Aktiviteter og identitet henger sammen (Being) (Hammell, 2004). Identitet handler om hvem man er, men det handler også om selvbilde og selvoppfatning. En persons identitet kan skapes eller bekreftes gjennom å delta i engasjerende aktiviteter, for hvem man er henger sammen med hva man gjør (Christiansen & Townsend, 2010). Deltakelse i engasjerende aktiviteter kan også påvirke selvtilliten (Hammell, 2004; Kantartzis & Molineux, 2011). Studier har vist at deltakelse i engasjerende aktiviteter som oppleves som meningsfulle kan gi mennesker en følelse av at de er kompetente og verdifulle (Hammell, 2004; Kantartzis & Molineux, 2011). De erfaringene man har med seg fra tidligere er med på å forme hvem man er. Dette påvirker også identiteten og selvoppfatningen man har av seg selv, og er av betydning for hva som oppleves som meningsfullt med en aktivitet (Hammell, 2004).

Tilhørighet (Belonging) anses som et medfødt behov, og mennesker har derfor en innebygd motivasjon for å skape tilhørighet til andre (Deci & Ryan, 2000). Deltakelse i meningsfulle aktiviteter kan dekke behovet for sosial kontakt og tilhørighet (Christiansen & Townsend, 2010). Tilhørighet skapes gjennom de aktivitetene man engasjerer seg i (Hammell, 2004). Tilhørighet kan defineres som et nødvendig behov for sosial interaksjon, gjensidig støtte og vennskap, samt en følelse av å være verdsatt (Deci & Ryan, 2000). Dette omfatter også at sitt eget liv har betydning for andre så vel som seg selv (Hammell, 2004). Det å føle tilhørighet og tilknytning til andre er viktig for alle mennesker, siden mennesker er sosiale vesener (Maslow, 1948). Når man er sammen med andre kan man få en følelse av å være en del av et fellesskap, samt få en følelse av å være til nytte for andre (Deci & Ryan, 2000; Baumeister & Leary, 1995). Det å føle tilhørighet kan underbygge gleden i det å bidra og hjelpe andre, og gi mening til en aktivitet. Følelsen av tilhørighet til andre mennesker kan gi økt livskvalitet. Manglende tilhørighet har vist seg å være knyttet til en rekke negative effekter på helse og livskvalitet (Baumeister & Leary, 1995).

Betydningen av gjensidighet henger sammen med begrepet tilhørighet (Hammell, 2004). Gjensidighet er viktig i alle relasjoner for å unngå ubalanse og for at forholdet skal fungere over tid (Maslow, 1948). Det er gjennom tilpasning til hverandres interesser, verdier og atferd at gjensidighet skapes (Fyrand, 2016). Men gjensidig betyr nødvendigvis ikke likhet mellom

partene i det sosiale nettverket, men at man tilpasser seg hverandres forutsetninger og behov slik at alle får noe ut av relasjonen (Fyrand, 2016).

I hverdagen gir aktiviteter ofte mulighet for samhandling med andre (Christiansen & Townsend, 2010). For at en person skal oppleve en aktivitet som meningsfull er det nødvendig med et støttende miljø, men det er også gjennom aktiviteter at sosiale nettverk oppstår (Law, 2002). Et sosialt nettverk blir av Fyrand (2016) definert som relativt varige relasjoner mellom mennesker, samt forholdet og samhandlingen mellom mennesker. Sosial støtte blir definert som innholdet og funksjonen av det sosiale nettverket (Fyrand, 2016). Det å oppleve sosial støtte i aktivitetene man gjør kan være med på å gi en følelse av tilhørighet og samhold (Christiansen & Townsend, 2010). Fyrand (2016) mener at et sosialt nettverk kan forstås ut fra tre aspekter: sosial samhandling, sosiale relasjoner og uformell struktur. Sosial samhandling er gjensidig handling mellom mennesker, og det er i samhandling med andre at mennesker utvikler seg selv (Fyrand, 2016). Sosiale relasjoner er når samhandlingen mellom mennesker har en viss varighet, stabilitet og regelmessighet (Fyrand, 2016). Det er nødvendig med en viss grad av felles forståelse for relasjonens innhold, forventninger, plikter og rettigheter. Den uformelle strukturen i et sosialt nettverk skapes via de behovene menneskene i nettverket har og de initiativ som menneskene tar basert på de behovene man har (Fyrand, 2016). Det er i den uformelle strukturen at samhandlingen mellom mennesker oppstår (Fyrand, 2016).

Becoming handler om at personer gjennom de aktivitetene de engasjerer seg i kan bli til den personen de ønsker å være (Hammell, 2004). Gjennom aktiviteter tar man et valg basert på verdier, ønsker og prioriteringer (Hammell, 2004). For eksempel kan det å engasjere i frivillig arbeid være fordi man har et ønske om å bidra til å hjelpe andre mennesker som man vet har behov for det (Hammell, 2004). Som sagt over er individets søking etter mening et grunnleggende behov. Som et resultat av dette står hver enkelt overfor en oppgave med å skape mening i sitt eget liv. Dette kan oppnås gjennom de handlinger en person velger å gjøre. Gjennom å skape mening i sitt eget liv og gjennom aktiviteter kan personen lære om hvem han eller hun er (Kantartzis & Molineux, 2011).

### 2.3 Virksomhetsteori

For å forklare og forstå betydningen av menneskers aktivitet har jeg videre valgt å benytte meg av virksomhetsteori (Leontjev, 2002).

Virksomhetsteorien tar utgangspunkt i Hegel og Marx historiskdialektiske materialisme. Her blir mennesker sett på som både objekt og subjekt samtidig. Mennesker skaper samfunnet gjennom sin virksomhet, samtidig som mennesket også er et resultat av forholdene man er vokst opp under (Leontjev, 2002). Leontjev så på menneskelig virksomhet som prosesser der mennesker utvikler og forandrer seg. Denne prosessen er dialektisk, det foregår en konstant, gjensidig forandring og utvikling mellom mennesker og deres omverden, der virksomheten er forbindelsen mellom dem (Leontjev, 2002).

Virksomhet blir av Leontjev (2002) forstått som et overordnet begrep for menneskelig aktivitet. Skal en aktivitet betegnes som en virksomhet kreves det en overenstemmelse mellom målet, resultatet og personens motiv for aktiviteten. Det vil si at virksomheten forbinder menneskets motiv med aktiviteten, med målet for aktiviteten (Fortmeier, 2005). Det som karakteriserer menneskelig virksomhet er at handlingen alltid er motivert og målrettet (Leontjev, 2002). Motivet er alltid drivkraften og meningen i en virksomhet. Dette motivet tilfredsstillers alltid et behov hos mennesket. Behovet kan uttrykkes som en mangeltilstand. Motivet for en virksomhet oppstår når man i samspill med omverden opplever en mulighet for å tilfredsstille denne mangeltilstanden. Det er alltid motivet som setter i gang noe. Behovet alene vil aldri kunne gjøre det (Leontjev, 2002). Mennesket vil alltid ha et motiv for en aktivitet, men dette motivet kan være skjult for omverden. Man kan også ha flere motiver for en handling (Fortmeier, 2005).

Motivet angir hva slags mening en handling eller en aktivitet har for en person. At en aktivitet er meningsfull vil si at den forbinder motivet med målet. Motivene for en handling er ikke alltid bevisst fra menneskets side. Motivet henger sammen med menneskets aktuelle behov, til dels med personligheten og til dels med menneskets aktivitetshistorie. Både personlighet, behov og motiv kan endres gjennom livet (Leontjev, 2002; Fortmeier, 2005).

### 2.3.1 Motivenes tre dimensjoner av mening

Fortmeier deler motivene for en virksomhet inn i tre dimensjoner av mening: behov-, interesse-, og kulturdimensjonen. I de ulike dimensjonene ser en på hvor motivet for aktiviteten kommer fra og dermed hvor personene henter sin mening fra, samt hvorfor aktiviteten oppleves som meningsfull for dem (Fortmeier, 2005). Aktiviteter har som regel flere motiver, og motivene kan tilhøre ulike dimensjoner. Meningen med en aktivitet kan også hentes fra flere av dimensjonene samtidig (Fortmeier, 2005). Et motiv fra behov-, interesse-, eller kulturdimensjonen kan henge sammen med motiver fra de andre dimensjonene og sammen gi mening til en aktivitet (Fortmeier, 2005). Under vil de ulike dimensjonene bli beskrevet.

Behovsdimensjonen handler om motiver som sier noe om personens nåværende behov. Behov er noe som mangler hos en person, og som må oppfylles for at livet skal føles meningsfull (Formeier, 2005). Hva slags behov man har varierer mellom mennesker, og mennesker har ulike behov til ulike tider avhengig av blant annet personlighet og livssituasjon. Et behov kan være objektivt og fysisk eller subjektivt og psykologisk (Maslow, 1948). Som forklart under *engaging occupations* har alle mennesker et iboende behov for å være i aktivitet (Hammell, 2004). Dette er et psykologisk behov (Jonsson, 2008). Behov kan dekkes på ulike måter. Aktiviteten oppleves da meningsfull om den dekker et behov som henger sammen med personens livssituasjon akkurat nå. Behovet kan for eksempel være et ønske om å være sammen med andre, være i fysisk aktivitet, bli utfordret eller å bevare helsen (Fortmeier, 2005). Har man da et ønske om å være sammen med andre vil en aktivitet oppleves meningsfull om den som et resultat fører til at man får være sammen med andre. Om en aktivitet derimot ikke tilfredsstillende behovet for å være sammen med andre kan det føre til at man slutter med aktiviteten eller at man finner seg en ny aktivitet å være med på (Fortmeier, 2005).

Interessedimensjonen vil si at aktiviteten er interessant og meningsfull i seg selv eller i det umiddelbare resultatet som aktiviteten fører til (Fortmeier, 2005). Motivene og meningen i denne dimensjonen henger sammen med interesser hos personen. Eksempelvis kan dette være at man vil oppleve noe nytt eller spennende, få utfordringer eller at aktiviteten krever kreativitet og nyteknikning (Fortmeier, 2005). Som forklart under *engaging occupations* kan det for eksempel være at man vil ha en aktivitet der man får utfordret seg selv i større grad, dette er ofte aktiviteter som skiller seg ut fra de andre aktivitetene man er med på (Jonsson, 2008).



I kulturdimensjonen avspeiler motivet verdier og holdninger i samfunnet (Fortmeier, 2005). Her er ikke motivet knyttet direkte opp mot personen selv, men kan komme fra den verdien aktiviteten har i en sosial eller kulturell sammenheng. Motivene for aktiviteten har blitt utviklet og integrert som personlige verdier og motiver gjennom livet i forbindelse med arbeid, aktiviteter, og fra den kulturen eller delen av samfunnet som personen har vært en del av (Fortmeier, 2005). I den vestlige kulturen er det anerkjent å være aktiv og ha en sunn livsstil, der produktive og målrettede virksomheter er spesielt verdsatt. Personer jakter stadig på nye erfaringer og mening med det man gjør (Kantartzis & Molineux, 2011). Tid blir her sett på som en verdifull ressurs som skal brukes til noe hensiktsmessig (Kantartzis & Molineux, 2011). Kulturen gjenspeiler valg av aktiviteter og er viktig for identiteten til mennesker. Kulturen er også med på å angi meningen med en aktivitet da mening omfatter kulturelle, sosiale og symbolske dimensjoner, samt personlig erfaring (Kantartzis & Molineux, 2011). I vår kultur ser man for eksempel at det er utbredt å delta i frivillig arbeid, og spesielt blant eldre (Wollebæk & Sivesind, 2010).

## 2.4 Frivillig arbeid

### 2.4.1 Frivillig arbeid og folkehelse

Både FN og norske myndigheter har fremmet frivillig arbeid som en måte å bedre folkehelsen ved at deltakelse i frivillig arbeid kan øke menneskers sosiale nettverk, noe som kan føre til økt livskvalitet og redusere sosiale helseforskjeller (St.meld. nr. 39 (2006-2007), 2007; United Nations, 2000). Flere studier har sett på de helsemessige og sosiale fordelene ved å være engasjert i frivillig arbeid (Mundle, Naylor & Buck, 2012; Söderhamn et al, 2012; Thoits & Hewitt, 2001; Wilson, 2000). Studiene viser at deltakelse i frivillig arbeid kan være svært gunstig for de frivillige ved at de frivillige rapporterer at de blir lykkeligere og opplever bedre helse (Söderhamn et al, 2012; Thoits & Hewitt, 2001; Wilson, 2000). En av årsakene til at personer som er frivillig opplever å bli lykkeligere er muligheten til å få gjøre noe for andre mennesker (Lorentzen, Wikstrom & Joranger, 2014). Altruistiske verdier og atferd, som vil si at man har et ønske om å gjøre noe for andre, er knyttet sammen med økt trivsel og livskvalitet, samt bedre helse (Bussell & Forbes, 2002; Post, 2005). En studie undersøkte livskvaliteten til frivillige personer og sammenlignet opplevd livskvalitet med personer som ikke er frivillige, målt ved selvrapportert helse og lykke for å utforske sammenhengen mellom frivillig arbeid og ulike aspekter av livskvalitet. Resultatene fra studien viste at personer som

er frivillige opplever bedre livskvalitet enn personer som ikke deltar i frivillig arbeid (Borgonovi, 2008). En av årsakene til at det å være frivillig kan gi økt livskvalitet er muligheten til å skape sosiale bånd og tillitt til andre frivillige eller til de man er frivillig for (Grimm, Spring & Dietz, 2007). Frivillig arbeid kan også føre til økt sosial nettverk, trivsel, samt bedre selvfølelse (Farrell & Bryant, 2009). Flere opplever å få nye vennskap, større egenverd og en økt følelse av felleskap (Brodie et al, 2011). At frivillig arbeid ikke er en plikt men noe man som regel gjør av egen fri vilje blir også trukket frem som en grunn at det å være frivillig gir helsegevinster (Grimm et al, 2007).

Helsefordelene for eldre frivillige har vært spesielt godt undersøkt (Gottlieb & Gillespie, 2008; Mundle et al, 2012). Eldre personer som opplever å gjøre noe bra for andre rapporterer om bedre helse og økt velvære (Gottlieb & Gillespie, 2008). Dette kan henge sammen med en følelse av det å oppleve å være nyttig for andre og føle seg verdsatt, og kan være med å dekke behovet personer kan ha for å gjøre noe for andre (Gottlieb & Gillespie, 2008, Fortmeier, 2005). Eldre mennesker som engasjerer seg i frivillig arbeid opplever mindre depresjon, høyere mental velvære og livstilfredshet enn eldre som ikke er frivillige (Morrow-Howell 2010; Nazroo & Matthews, 2012).

#### 2.4.2 Hva skaper mening i frivillig arbeid

Det er gjennomført en god del kvantitative studier på hvem som engasjerer seg i frivillig arbeid og hvorfor man velger å være frivillig, men ikke like mange studier har gått i dybden for å undersøke hvordan de frivillige erfarer og opplever det å være frivillig i omsorgssektoren, herunder demensomsorgen.

Frivillig sektor er i endring og i dag er motivasjonen for frivillig sektor sammensatt. I Norge har frivillig innsats tradisjonelt vært knyttet til det å være medlem i den organisasjonen man gjør frivillig arbeid for (Wollebæk, Selle & Lorentzen, 2000). Dette er i ferd med å endre seg. Frivillig engasjement har i dag mer fokus på selve aktiviteten enn på hvilken organisasjon man er frivillig for (Folkestad et al, 2015; Wollebæk & Sivesind, 2010). Eldre er mer lojale mot de frivillige organisasjonene enn det de yngre er (St.meld. nr. 39 (2006-2007), 2007). I dag er det flere menn enn kvinner som engasjerer seg i frivillig arbeid, og eldre deltar i større grad enn yngre. Eldre menn deltar mer enn eldre kvinner, mens yngre kvinner deltar mer enn yngre menn (Folkestad et al, 2015; Wollebæk & Sivesind, 2010). En grunn til at eldre deltar

mer enn yngre kan være at eldre ofte har mer tid og overskudd til å være aktiv i frivillig arbeid enn yngre (Wilson, 2000). Personer med høyere utdanning deltar oftere i frivillig arbeid enn personer uten utdanning. Dette gjelder spesielt for unge menn. For kvinner ser en ikke så store forskjeller på utdanningsnivå når det gjelder frivillig arbeid (Sivesind, 2007; Wollebæk & Sivesind, 2010). Det er majoritetsbefolkningen i Norge som har størst deltakelse i frivillige organisasjoner (Enjolras & Wollebæk, 2010).

De fleste som engasjerer seg i frivillig arbeid har flere grunner for hvorfor de er frivillige (Wollebæk et al, 2000). I en undersøkelse gjort av Wollebæk, Selle & Lorentzen i 2008 kom det frem flere grunner til at personer velger å delta i frivillig arbeid. Den begrunnelsen som flest kom med var å bidra for en sak de var opptatt av. Deretter trakk deltagerne frem ønsket om å lære noe, samt det å være fornøyd med seg selv. Flere sa også at de var frivillige fordi de hadde venner som engasjerte seg i frivillig arbeid (Wollebæk et al, 2008). I rapporten: *Betingelser for frivillig innsats, motivasjon og kontekst* fra 2015 kom det frem at det å lære noe samt det å gjøre noe i tråd med egne verdier er det som motiverer flest til frivillig arbeid (Wollebæk, Sætrang & Fladmoe, 2015). Flere oppgir at de ble frivillige fordi de blir oppfordret av noen, eller på grunn av interesse for og et ønske om å gjøre noe for en spesiell sak eller aktivitet (Habermann, 2007). Motivasjon for frivillig arbeid varierer i forhold til hvor i livet man er (Wollebæk et al, 2015). Eldre personer trekker frem sosiale, selvaktelses- og verdibegrunnelser som motivasjon for frivillig arbeid. Mens yngre oftere oppgir lærings- og arbeidslivsgrunner for frivillig arbeid (Wollebæk et al, 2015).

Det å hjelpe og gjøre noe for andre er for mange hovedårsaken for hvorfor de vil engasjere seg i frivillig arbeid (Esmond & Dunlop, 2004). Eldre oppgir oftere altruisme som årsak til engasjement i frivillig arbeid, mens yngre oftere kan ha andre grunner som for eksempel det å få arbeidserfaring som motivasjon til å være frivillig (Morrow-Howell, 2010; Teasdale, 2008). Når frivillige handler ut fra altruistiske verdier kan de samtidig også få nytte av arbeidet selv da frivillig arbeid kan styrke selvfølelsen og identitetsopplevelsen til de frivillige ved at de føler at de bidrar med noe nyttig og meningsfylt arbeid overfor andre, samt at man er virksom og får anerkjennelse for det arbeidet man gjør. På denne måten kan frivillig arbeid være med på å skape mening i livet (Habermann, 2007).

Frivillig arbeid kan skape tilhørighet, mening og fellesskap med andre (Wollebæk et al 2000). Det sosiale aspektet med frivillig arbeid er uavhengig av hvilke frivillige aktiviteter man gjør.

Det å gjøre et frivillig arbeid kan fungere som en møteplass der tilhørighet oppstår på tvers av alder, kjønn og sosioøkonomisk status (Wollebæk et al 2000). Det er de eldste og de med lavest utdanning som er mest opptatt av det sosiale med frivillig arbeid (Wollebæk et al, 2008). Deltakelse i frivillig arbeid kan føre til et større sosialt nettverk (Lorentzen et al, 2014). Det å ha muligheten til å utvikle vennskap og få en følelse av å tilhøre et sosialt felleskap er en viktig motivasjonsfaktor for å være frivillig (Shye, 2009). Om de frivillige føler seg verdsatt, om de føler at arbeidet de gjør utgjør en forskjell, opplever en god relasjon til andre mennesker og får brukt sin erfaring er det større sannsynlighet at de fortsetter med det frivillige arbeidet (Brodie et al, 2011).

Wollebæk et al (2015) trekker frem sosialt nettverk som svært viktig for rekruttering til frivillig arbeid. Mange blir frivillige fordi de får høre om mulighetene fra noen de kjenner eller de blir spurt av noen de kjenner. Rekruttering skjer ikke gjennom nær familie og vennskap men oftest gjennom bekjentskap. Undersøkelsen viser også at menn og personer med høy utdanning oftere får spørsmål om å bli frivillig enn kvinner og personer med lav utdanning (Wollebæk et al, 2015). Eldre blir oftere rekruttert til frivillig arbeid gjennom sitt sosiale nettverk enn yngre (Wollebæk et al, 2008).

#### 2.4.3 Frivillighet i omsorgssektoren inkludert demensomsorgen

Frivillighet i omsorgssektoren kan defineres som ubetalt arbeid som kommer andre til gode uten at man krever noe i gjengjeld. Dette kan gjøres via en organisasjon eller på eget initiativ (Egerton & Mullan, 2008; Gottlieb & Gillespie, 2008). En av grunnene som kommer frem i studier som har undersøkt hvorfor personer velger å være frivillig i omsorgssektoren er at man hjelper andre på en måte der man ser nytteverdien av det man gjør (Sivesind, 2007). Studier har også vist at frivillig arbeid i omsorgssektoren kan ha en positiv innvirkning på både mottakere og de frivillige i form av økt selvfølelse, livskvalitet og sosialt nettverk (Lorentzen, et al, 2014; Mundle et al, 2012). I tillegg bygger en ofte gode relasjoner til den eller de man er frivillig for (Wilson, 2000).

#### 2.4.4. Demens og betydningen for daglig aktivitet

Det er i dag omtrent 80 000 nordmenn som lever med demens (Folkehelseinstituttet, 2014; Nasjonalforeningen, 2014a). Demens opptrer vanligvis i høy alder, men også yngre personer opplever å få demens. En forventet økning i levealderen til befolkningen vil sannsynlig føre

til en fordobling av antall tilfeller av demens fra i dag og frem til 2050 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2007).

Når en person får demens blir ofte hverdagen forandret. Sosial isolasjon og ensomhet er utbredt blant personer med demens (Greenwood, Habibi, Mackenzie, Drennan & Easton, 2013). Frivillig arbeid der personer med demens får være sammen med andre kan være et bidrag til å redusere ensomhet og bedre livskvaliteten for personer med demens (Mental Health Foundation, 2007). Personer med demens har uttrykt at tiltak som gjør at de får være sammen med andre møter behovet deres for vennskap, og gir sosial og intellektuell stimulering (Alzheimers Society, 2013; Moyle et al, 2011). En studie fra Canada så på hvordan yngre personer (under 65år) og deres familier opplevde at en i familien fikk demens. Familiene rapporterte om tap av meningsfulle aktiviteter og da spesielt at personen måtte slutte å jobbe tidligere enn det som var vanlig. Det å ha meningsfulle aktiviteter å være med på påvirket verdigheten og selvfølelsen til personer med demens (Roach & Drummond, 2014).

#### 2.4.5 Hva skaper mening hos de frivillige i demensomsorgen

En fenomenologisk kvalitativ studie med intervjuer fra frivillige på et aktivitetssenter for personer med demens i Norge viste at frivillig arbeid på et aktivitetssenter for personer med demens ga de frivillige en opplevelse av å være nyttig og en følelse av å gjøre en viktig jobb (Söderhamn et al, 2012). Det som motiverte de frivillige var at de hadde innflytelse på hva slags aktiviteter de skulle være med på, at de var en del av et sosialt fellesskap, samt at de fikk lære noe nytt (Söderhamn et al, 2012). De frivillige hadde en følelse av at de var til hjelp for personene som hadde demens og hadde positive erfaringer med å finne på ulike aktiviteter sammen med brukerne (Söderhamn et al, 2012). Personene med demens uttrykte takknemlighet for jobben de gjorde og de frivillige fikk personlig respons fra brukerne om at de var fornøyde. De frivillige opplevde også at personene med demens viste dem tillit. Som et resultat av dette opplevde de frivillige at de oppfylte et behov hos personene med demens og at arbeidet deres var samfunnsnyttig (Söderhamn et al, 2012). De frivillige hadde en positiv opplevelse med å hjelpe andre, og de følte de fikk mer tilbake enn det de ga. Flere sa de følte at livet var mer meningsfullt og de hadde en følelse av velvære etter at de ble frivillige på aktivitetssenteret. De frivillige følte også at det var behov for dem i denne typen frivillig arbeid (Söderhamn et al, 2012).

En studie fra England som har undersøkt frivilliges motivasjon for å være frivillig for

personer med demens fant at motivasjonen for å delta i det frivillige arbeidet var knyttet til altruistiske verdier, læring, personlig vekst og sosialisering (Guerra, Demain, Figueiredo & De Sousa, 2012). De frivillige fortalte at de hadde lært mye om seg selv. Flere av de frivillige følte også at de hadde forbedret sine kommunikasjonsferdigheter og holdninger, særlig på grunn av det nære forholdet de utviklet til personen med demens som de var frivillig for (Guerra et al, 2012).

En annen kvalitativ studie, også den fra England, undersøkte frivillige ”befrienders” for personer med demens, og så på hvilke erfaringer de frivillige satt igjen med. Erfaringene de frivillige trakk frem var at arbeidet var meningsfullt, utfordrende og at de hadde lært mye (Greenwood, Gordon, Pavlou & Bolton, 2016). Alle frivillige trakk frem vennskapet mellom dem og personen med demens som den mest meningsfulle erfaringen de satt igjen med. Vennskapet som utviklet seg ble uttrykt som dypt, unikt og meningsfullt (Greenwood et al, 2016). De frivillige synes det var vanskelig å definere vennskapet, for det var et forhold som ikke lignet på andre forhold de hadde i livet sitt. De fleste ”befrienders” følte at forholdet var toveis, ved at begge to fikk noe ut av forholdet. Likevel var de frivillige opptatt av at det først og fremst var personen med demens som skulle få noe ut av det, samt at de skulle ha det fint når de var sammen. De frivillige hadde et ønske om å gjøre en forskjell for personen de var ”befrienders” for. Flere av de opplevde også at de hadde utviklet seg personlig gjennom blant annet å se forbi stereotyper for personer med demens, samtidig som de fikk utfordret egne forutsetninger og grenser (Greenwood et al, 2016). De frivillige hadde ulike grunner for hvorfor de var blitt ”befrienders”. Noen hadde selv opplevd demens i familien, noen likte å være sammen med eldre mennesker, mens andre ville hjelpe ensomme og bidra til noe som samfunnet trengte (Greenwood et al, 2016).

#### 2.4.5 Barrierer for frivillig arbeid

I levekårsundersøkelsen fra 2012 oppgir en av ti at de ikke deltar i frivillig arbeid på grunn av ulike barrierer (Amdam & Vrålstad, 2013). Helseproblemer er den barrieren flest oppgir, deretter er tid og økonomi de største hindringene. Kvinner er i større grad enn menn hindret i å delta i frivillig arbeid. Denne rapporten viser at det er en sammenheng mellom livsfase og barrierer for å delta i frivillig arbeid. Personer over 67 år oppgir oftere at de opplever barrierer for å delta i frivillig arbeid enn personer under 67 år, for de over 67 år er helseproblemer og lite sosialt nettverk de største barrierene. For personer mellom 25 og 44 år er det liten tid og dårlig økonomi som er hovedårsakene til at de ikke deltar i frivillig arbeid (Amdam &

Vrålstad, 2013). Personer med lavere utdanningsnivå opplever flere barrierer for å delta i frivillig arbeid enn personer med høyere utdanning.

I rapporten *Betingelser for frivillig arbeid* (2015) er det mangel på tid, helseproblemer, lite interesse og et lite sosialt nettverk som informantene oppgir som de vanligste årsakene til at de ikke deltar i frivillig arbeid (Wollebæk et al, 2015). Ulike aldersgrupper oppgir også her ulike barrierer for deltakelse i frivillig arbeid. Eldre oppgir helsebegrunnelser som den største barrieren. Middeldrende oppgir mangel på tid som den største barrieren, mens yngre sier at de ikke har blitt spurt eller at de ikke vet hvordan de blir frivillig, samt at de er opptatt med andre aktiviteter (Wollebæk et al, 2015).

### 3. Metode

I dette kapitlet vil det bli redegjort for den metodiske tilnærmingen som er lagt til grunn for å få svar på problemstillingen. Innledningsvis vil valg av forskningsdesign presenteres og begrunnes. Videre beskrives utvalg og rekruttering. Deretter redegjøres det for hvordan datainnsamlingen har foregått og hvordan datamaterialet ble analysert. Til slutt drøftes det hvordan de etiske problemstillingene er ivaretatt gjennom forskningsprosessen.

#### 3.1 Valg av forskningsdesign og metode

Denne studien vil ha en deskriptiv kvalitativ tilnærming, da denne tilnærmingen er den mest hensiktsmessige. Dette fordi studien ønsker å forstå og få frem hvordan de frivillige erfarer og opplever det å være aktivitetsvenn ut fra de frivilliges ståsted (Kvale og Brikmann, 2015). Kvalitativ metode er valgt i denne studien for å få god innsikt i, og en økt forståelse av det å være aktivitetsvenn. Målet med kvalitative studier er å få mest mulig kunnskap og forståelse om et fenomen (Malterud, 2011). Det handler om å beskrive mer enn å forklare og analysere (Kvale & Brinkman, 2015). Fordelen med å bruke kvalitativ metode i denne oppgaven var muligheten for å få dybde i svarene ved at jeg hadde mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål når noe var uklart. Dette ga et godt innblikk i informantenes beskrivelser, oppfatninger og meninger (Kvale & Brinkman, 2015). Ved å gjennomføre intervju fikk jeg mye data på kort tid. I kvalitativ metode er det en fare for at studien blir påvirket av forskerens forforståelse og bakgrunn. Det er heller ikke alltid mulig å generalisere resultatene, men dette er heller ikke hensikten med denne studien (Kvale & Brinkman, 2015).

#### 3.2 Utvalg og rekruttering

Det ble i denne studien gjort et strategisk utvalg av informanter. Strategisk utvalg ble benyttet for og best mulig svare på problemstillingen. Det vil si at jeg så etter personer som det var grunn til å tro hadde noe å bidra med til problemstillingen (Dalland, 2007; Malterud, 2011). Utvalget er dermed ikke representativt (Dalland, 2007). I følge Malterud (2011) er det viktigere at de man intervjuer gir god informasjon enn at man intervjuer flest mulig. Antall informanter ble valgt etter studiens omfang og begrenset med tid til gjennomføring. Det ble gjennomført seks intervjuer. Dette var en hensiktsmessig størrelse for å få et variert datamateriale, samt et håndterbart datamaterialet for dataanalyse.



Målet med rekrutteringen var at utvalget skulle variere på kjønn, alder, hvor lenge de har vært aktivitetsvenn og type aktivitet. Med type aktivitet menes det her om de er aktivitetsvenn for en person med demens som bor hjemme eller for en person som bor på sykehjem. Utvalget bestod av fire damer og to menn. Fire av informantene var akkurat blitt pensjonister, mens de to andre informantene er i slutten av tjuårene. To av informantene er aktivitetsvenn for personer som bor på sykehjem, mens de andre er aktivitetsvenn for personer som fortsatt bor hjemme. Hvor lenge de hadde vært aktivitetsvenn varierte fra fire måneder til tre år. Informantenes navn er fiktive.

<b>Informantens navn</b>	<b>Koblet til</b>	<b>Alder</b>	<b>Lengden på engasjementet</b>
Håkon	Sykehjem	65	4 måneder
Randi	Hjemmeboende	65	3 år
Nina	Sykehjem	30	1 år
Liv	Dagsenter	65	3 år
Kari	Dagsenter	70	3 år
Lars	Hjemmeboende	30	4 måneder

Tabell 1: oversikt over utvalget

Rekrutteringen av informanter foregikk via Eline Sannes Riiser som er nasjonal koordinator for Aktivitetsvenn hos Nasjonalforeningen for folkehelsen. Informantene ble rekruttert på ulike måter. Noen ble rekruttert ved at nasjonal koordinator sendte ut forespørsel og informasjonsskriv til ulike lokallag hos Nasjonalforeningen for folkehelsen, slik at de som ønsket å bli intervjuet tok kontakt med meg. Andre ble rekruttert ved at nasjonal koordinator tok kontakt med aktuelle informanter direkte, som etter at de hadde svart ja ble kontaktet av meg for å avtale tid og sted for intervjuene. To av informantene ble rekruttert via en annen informant. Informanten satt meg i kontakt med to aktivitetsvenner som jeg kunne intervju. Det var ikke vanskelig å få informanter til å stille opp til intervju. Alle personene jeg sendte e-post til med forespørsel om de ville stille til intervju takket ja til å bli intervjuet.

### 3.3. Datainnsamling

#### 3.3.1 Semistrukturert intervju

Siden formålet med denne studien var å beskrive sentrale temaer i de frivilliges erfaringer og opplevelser med det å være aktivitetsvenn, samt hva det er med det som skaper mening for dem, har innhenting av data foregått ved semistrukturerte intervjuer (Kvale & Brinkman, 2015). Semistrukturert intervju er en godt egnet metode når man vil få beskrivelser av opplevelser og erfaringer som informantene har om temaet (Kvale & Brinkman, 2015). Et semistrukturert intervju er en planlagt, men fleksibel samtale som har som hensikt å få tak i intervjupersonenes egne beskrivelser av situasjoner han eller hun befinner seg i, og særlig fortolkninger av meninger med fenomener som blir beskrevet (Kvale & Brinkman, 2015). Gjennom intervjuene fikk jeg innsikt i hva som er de viktigste erfaringene og opplevelsene til de frivillige, og hva er med det å være aktivitetsvenn som skaper mening for dem.

#### 3.3.2 Gjennomføring av intervjuene

Alle seks intervjuene foregikk på ulike plasser ut fra ønsket til hver enkelt informant. Et intervju foregikk hjemme hos informanten, tre av intervjuene foregikk på cafeer som informantene valgte ut, mens to av intervjuene foregikk på en aktivitetsgård der informantene er frivillige. Det var satt av en time til hvert intervju. Lengden på intervjuene varierte fra 20 minutter til en og en halv time.

Før intervjuene startet ble det informert om hva hensikten med studien var, hvordan intervjuet skulle foregå, samt at det ble påpekt at deltakelsen er frivillig og at de når som helst kunne trekke seg, også etter at intervjuene var gjennomført. Det ble også forklart hvorfor det ble brukt lydopptaker under intervjuene. Alle informantene samtykket til bruk av lydopptaker. Jeg fremhevet også før intervjuene at hensikten med intervjuet var å få frem deltakernes erfaringer og opplevelser fra det å være aktivitetsvenn, og at det dermed ikke var noen riktige og gale svar. Informantene fikk også en påminnelse om at jeg har taushetsplikt og at alle navn vil bli anonymisert i transkripsjonen og i forskningsrapporten.

Det ble utarbeidet en semistrukturert intervjuguide før intervjuene ble gjennomført. At intervjuguiden var semistrukturert vil si at det var en åpen plan for intervjuet, men uten fastsatte spørsmål. Rekkefølgen på spørsmålene var veiledende (Dalland, 2007).

Intervjuguiden hadde bestemte temaer som inneholdt forslag til spørsmål (Kvale & Brinkman,

2015). Åpningsspørsmålet var om de hadde noen annen erfaring med å være frivillig utover aktivitetsvenn, dette for å få de til å begynne å reflektere over det å være frivillig. Deretter spurte jeg om hvor lenge de hadde vært aktivitetsvenn for å få de inn på temaet som intervjuet skulle handle om, nemlig det å være aktivitetsvenn. Hovedtemaene handlet om hva det var som gjorde at de valgte å bli aktivitetsvenn, hvordan de opplever å være aktivitetsvenn, deres erfaringer og hvilken betydning det har for de å være aktivitetsvenn. Avslutningsvis ble de spurt om de hadde noe mer de ville fortelle eller utdype. Intervjuguiden ble ikke fulgt slavisk under intervjuene, men ble brukt for å sikre at alle temaene ble dekket. Under noen av intervjuene ble intervjuguiden brukt mer enn under andre.

Siden det ble brukt opptaker noterte jeg ingenting underveis. Rett etter at intervjuene var ferdig noterte jeg ned stikkord og hovedpoenger fra det som hadde blitt sagt under intervjuene.

Intervjuene ble transkribert så fort så mulig etter at intervjuene var gjennomført.

Transkribering har som mål å få tak i samtalen på en slik måte at den best mulig fremstiller det informantene hadde til hensikt å meddele (Malterud, 2011). Jeg transkriberte alle intervjuene selv. Dette for å sikre at alt ble inkludert, samtidig som at man som deltaker i samtalen husker poenger som kan være med på å oppklare om noe er uklart, eller andre ting som er av betydning for meningen i teksten. Lydopptakene fra intervjuene hadde god kvalitet uten for mye bakgrunnsstøy, dette gjorde transkripsjonen av intervjuene forholdsvis lett.

Intervjuene ble transkribert så nøyaktig så mulig. Lengre pauser og latter ble også notert i transkripsjonen (Malterud, 2011). Når jeg transkriberte prøvde jeg å unngå og endre på det som informantene sa eller å tolke meningen men det som ble sagt.

## 3.4 Dataanalyse

### 3.4.1 Min forforståelse

Under transkripsjonen og analysen er det viktig å ha et reflektert forhold til den innflytelsen man som forsker kan ha på materialet. Dette for at jeg på en best mulig måte kan gjenfortelle informantenes erfaringer og opplevelser uten å legge mine egne tolkninger som fasit (Giorgi, 2009). Jeg har selv deltatt i frivillig arbeid i flere år, og selv om det har vært frivillig arbeid for barn og unge og ikke eldre, så har jeg mine egne tanker om hvilke erfaringer og opplevelser det å delta i frivillig arbeid kan gi. Frivillig arbeid har gitt meg mye slik som for

eksempel den gode følelsen av å gjøre noe positivt for andre. Mine tanker på forhånd var blant annet at informantene kom til å ha mye å fortelle om deres erfaringer og opplevelser med det å være aktivitetsvenn, Jeg har imidlertid forsøkt å ha et bevisst forhold til min forforståelse for å prøve og unngå at den skal påvirke datamaterialet. Jeg har også forsøkt å ta hensyn til at de frivillige ville ha ulike erfaringer og opplevelser med å være aktivitetsvenn, og at betydningen med det å være aktivitetsvenn kan variere ut fra flere forhold.

### 3.4.2 Systematisk tekstkondensering

Analysemetoden som ble brukt i denne studien var systematisk tekstkondensering. I systematisk tekstkondensering blir først ulike deler av datamaterialet tatt ut og sett i sammenheng med andre deler av datamaterialet som handler om det samme temaet, dekontekstualisering. Før datamaterialet til slutt blir satt sammen igjen og vurdert opp mot transkripsjonen for å se om de ulike delene stemmer overens med den opprinnelige sammenhengen, rekontekstualiseres (Malterud, 2011). Denne analysemetoden passer godt i studier der målet er å utvikle beskrivelser (Malterud, 2011). Målet med denne analysen var å få en beskrivelse av hvordan de frivillige erfarer og opplever det å være aktivitetsvenn, og hva det er med det som gir mening for dem (Malterud, 2011). Under analysearbeidet prøvde jeg å unngå og legge mine egne tolkninger som fasit, og isteden fokusere på å gjenfortelle informantenes erfaringer og opplevelser, samt meningsinnhold (Malterud, 2011).

Systematisk tekstkondensering består av fire trinn (Malterud, 2011). I det første trinnet er målet å bli kjent med datamaterialet og skaffe seg et helhetsinntrykk (Malterud, 2011). Jeg leste først igjennom alle transkripsjonene to ganger for å få en oversikt. Deretter prøvde jeg å finne hovedtemaer som skilte seg ut, som kan være med på å beskrive hvordan informantene erfarer og opplever det å være aktivitetsvenn, og hva det er med det som skaper mening for dem (Malterud, 2011).

I trinn to skal man finne de meningsbærende enheter (Malterud, 2011). Jeg prøvde her å skille relevant tekst fra irrelevant, og finne den delen av teksten som kunne gi svar på problemstillingen. Her gikk jeg gjennom transkripsjonene mer systematisk enn i trinnet over (Malterud, 2011). Jeg merket de meningsbærende enhetene med ulike fargekoder i teksten ut i fra de temaene jeg kom frem til i det første trinnet. Dette gjorde det lettere for meg når jeg skulle sette de ulike delene som sier noe om det samme til en tekst. Samtidig som jeg merket

av de meningsbærende enhetene begynte jeg å kode dem. Kodearbeidet skal identifisere og klassifisere alle meningsbærende enheter i transkripsjonene (Malterud, 2011). Når jeg gikk gjennom transkripsjonene mer systematisk fant jeg ut at noen av temaene fra det første trinnet kunne slås sammen, og at jeg måtte tilføye noen nye. For eksempel hadde jeg en kategori som het *opplevelsen av å være verdsatt*. Denne ble slått sammen med *å glede andre* og *opplevelsen av å være til nytte*. Når jeg lagde nye koder eller slo sammen temaer gikk jeg tilbake i transkripsjonen for å sikre at jeg fikk med meg alle de meningsbærende enhetene til den koden (Malterud, 2011). Etter trinn 2 var det disse temaene jeg kom frem til: *Å holde seg virksom, bruke egen kompetanse og erfaring, opplevelsen av å være til nytte, å glede andre, oppleve vennskap og å lære noe*.

I det tredje trinnet prøvde jeg systematisk å hente ut mening ved å kondensere innholdet i de meningsbærende enhetene som er kodet sammen. Det vil si å sette sammen de meningsbærende enhetene. Her tok jeg for meg de ulike kodene hver for seg. For de kodene som hadde mye tekst delte jeg kodene inn i subgrupper (Malterud, 2011). For eksempel ble temaet *Å lære noe* delt inn i subgruppene: *lære om seg selv* og *lære om demens*. Jeg gikk så gjennom hver enkelt subgruppe for å analysere hva de kunne fortelle om hvordan de frivillige erfarer og opplever og det å være aktivitetsvenn. Jeg startet med en meningsbærende enhet som jeg mente var uttrykksfull og skrev inn teksten fra de andre meningsbærende enhetene rundt denne teksten. Dukk det opp tekst som jeg ikke klarte å inkludere i sitatet la jeg det til siden for å finne ut om det hører hjemme en annen plass eller om det ikke er meningsbærende (Malterud, 2011). De utsagnene som hadde samme mening ble slått sammen.

I det siste og fjerde trinnet ble funnene rekontekstualisert. Det vil si at sitatene ble satt sammen igjen der målet var å legge til rette for nye beskrivelser av hvordan de frivillige erfarer og opplever det å være aktivitetsvenn (Malterud, 2011). Denne sammenfatningen er formidlet på en måte som stemmer overens med det informantene kom med i intervjuene, det ble derfor brukt tredje-person format da jeg skrev. For finne ut om resultatene jeg kom frem til ga en riktig beskrivelse ble sitatene sammenlignet med de opprinnelige transkripsjonene for å se om de hadde fått en annen mening enn de opprinnelig hadde.

### 3.5 Etikk

Etiske problemstillinger preger hele forskningsprosessen (Kvale og Brinkman, 2015). På bakgrunn av dette har de etiske problemstillinger derfor blitt vurdert før og underveis i gjennomføringen av denne studien.

Det ble søkt til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) om tillatelse til gjennomføring av studien siden det ble brukt lydopptaker og opptakene ble lagret på pc. Søknaden var godkjent før innhenting av datamaterialet startet (Vedlegg 1). Det er ikke søkt Helsefaglig forskningsetikk (REK) fordi denne studien ikke har til hensikt å innhente ny kunnskap om helse og sykdom. Helsinkideklarasjonens etiske prinsipper for forskning har blitt fulgt ved gjennomføringen av studien med tanke på informasjon om studien, konfidensialitet, anonymitet og oppbevaring av datamaterialet.

Ved forespørsel om deltakelse i studien fikk informantene et informasjonsskriv med informasjon om formålet med studien, og om hvordan innsamling og oppbevaring av datamaterialet skulle foregå. Det ble også påpekt at deltakelsen er frivillig og at de når som helst kan trekke seg fra studien uten at det får konsekvenser for dem, også etter at intervjuene er gjennomført. Før intervjuene startet ble denne informasjonen gjentatt for informantene. Informantene måtte også skrive under på et samtykkeskjema i forkant av intervjuene. (Vedlegg 2). Alle informantene skrev under på dette.

Det er viktig at intervjupersonene kjenner seg trygge på at deres anonymitet blir ivaretatt (Malterud, 2011). Konfidensialitet vil si at informantene ikke skal bli identifisert (Kvale & Brinkman, 2015). Informantene er ikke nevnt med navn i denne studien, verken i rapporten eller på noen steder i datamaterialet. Navnene i resultatkapittelet er fiktive, alderen er heller ikke nøyaktig. Det skal derfor ikke være mulig å gjenkjenne informantene fra studien. Noen av informantene nevnte navn på den de er aktivitetsvenn for og navnet på sykehjemmet der personen de er aktivitetsvenn for bor. Dette ble anonymisert i transkripsjonen for at det ikke skal være mulig å gjenkjenne informanten eller personen de er aktivitetsvenn for.

Datamaterialet ble oppbevart på min iMac som kun jeg har passordet til. Jeg har lagret sikkerhetskopier av alt datamaterialet på en ekstern harddisk, denne har blitt oppbevart på et sted som kun jeg har tilgang til. Det er ingen andre enn meg som har hatt tilgang til lydopptak eller datamaterialet tilhørende denne studien. Opptakene vil bli slettet når oppgaven er levert inn.

## 4. Resultater

I dette kapittelet vil resultatene som kom frem under analysen bli presentert. Navnene som er brukt i resultatdelen er fiktive for at informantene skal være anonyme. For å skille mellom hva som er egne gjengivelser og informantens sitater, er informantenes direkte sitater skrevet i kursiv. Først i resultatene vil det være en innledning som beskriver hvor lenge informantene har vært aktivitetsvenner og om de er aktivitetsvenn for en person med demens som bor hjemme eller på sykehjem. Deretter vil det komme frem hvor ofte de treffes og hva de pleier å gjøre sammen, før jeg vil si litt om hvordan de ble rekruttert til å være aktivitetsvenn. Etter innledningen vil resultatene bli presentert under de ulike kategoriene som kom frem under analysen. Kategoriene og subkategoriene presenteres i tabell 2.

Kategori	Subkategori
Å holde seg virksom	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meningsfulle aktiviteter i hverdagen</li><li>• Meningsfulle aktiviteter etter at arbeidslivet er over</li></ul>
Bruke egen kompetanse og erfaring	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bruke egen erfaring og kompetanse til noe nyttig</li><li>• Få bruke kompetansen etter man er ferdig i arbeidslivet</li></ul>
Opplevelsen av å være til nytte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gjøre noe for personer som de opplever har nytte av det</li><li>• Gjøre noe samfunnsnyttig</li></ul>
Glede andre	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opplevelsen av at andre blir glad</li><li>• De opplever å få en god følelse</li><li>• Ta fokus vekk fra sykdommen</li><li>• Hva de gjør sammen</li><li>• Bli verdsatt</li></ul>
Oppleve vennskap	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opplevelse av nært vennskap</li><li>• Savn etter noe</li><li>• Større nettverk</li></ul>
Å lære noe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lære mer om seg selv</li><li>• Lære mer om det å ha demens</li></ul>

Tabell 2: presentasjon av resultater.



#### 4.1 Hvem er de frivillige og hvordan organiseres aktivitetene

Det varierer hvor lenge informantene i denne studien har vært aktivitetsvenner. Randi, Liv og Kari har vært aktivitetsvenner i 3 år, Nina 1 år, mens Håkon og Lars har vært aktivitetsvenn i 4 måneder når intervjuene ble gjennomført. Håkon og Nina er aktivitetsvenn for personer som bor på sykehjem. De andre informantene er koblet til personer som bor hjemme. Liv og Kari er frivillige for et dagsenter der personer med demens kommer for å være med på ulike aktiviteter.

Informantene ble rekruttert til Aktivitetsvenn prosjektet på ulike måter. Nina tok kontakt direkte med Nasjonalforeningen for folkehelsen mens Randi og Liv ble aktivitetsvenn gjennom en frivillighetssentral i kommunen de bor i. Håkon ble aktivitetsvenn gjennom en aktivitør på et sykehjem, etter at han tok direkte kontakt med de for å bidra med noe. Kari fikk høre om Aktivitetsvenn prosjektet på frivillighetssentralen da hun ville bli besøksvenn for eldre. Lars så en video om det å være aktivitetsvenn på Facebook og synes det så ut som noe han ville være med på, og deretter tok han kontakt med Nasjonalforeningen for folkehelsen for å bli aktivitetsvenn for en person med demens.

Hvor ofte de treffes varierer fra en gang i uken til hver fjortende dag. Det kan også gå noe lengre tid mellom møtene. Noen av informantene forteller at de heller vil være litt lengre sammen når de først møtes og da møtes sjeldnere, mens andre synes det er bedre og treffes hyppigere og i litt færre timer hver gang. De frivillige virket å finne ut av hva som passet best for seg og den de er aktivitetsvenn for. Randi forteller: *”Stort sett så er det enten en gang i uka, eller hver 14. dag, det varierer litt. Hvis vi er veldig lenge sammen når vi treffes, så hender det blir hver 14 dag. For da bruker vi lengre tid på å gjøre noe sammen i flere timer kan du si”*.

Hvordan de avtaler hvor ofte og når de skal treffes varierer mellom hvert ”par”. Noen har en avtale om en fast dag i uken der de møtes mens andre avtaler når de skal treffes fra gang til gang. For flere av informantene går denne kommunikasjonen via pårørende til personen med demens, mens for andre så avtaler de seg i mellom. Lars forteller at han og personen han er aktivitetsvenn for bruker Facebook for å kommunisere:

*”Jeg treffer henne omtrent annenhver uke. Det varierer litt. Men i hovedsak møtes vi annenhver uke. Selv om både Aktivitetsvennen min og jeg lever et hektisk liv. Nå er det*

*sikkert 3 uker siden vi har sett hverandre, men da har vi kontaktet hverandre på Facebook. Også sier vi der: nå er det litt styr her og litt sånn forskjellig. Så da prøver vi å ordne det sånn. Så vi prøver å møtes annenhver uke da. Så det ikke blir for mye av det gode og ikke blir lei av hverandre så fort de første månedene. Vi har sagt det er greit at vi er litt sånn chill på det ”*

Nina og Lars forteller at de av og til kan føle på at de ikke får være like mye sammen med personen de er aktivitetsvenn for som de kunne ønske. De forteller at i en travel hverdag kan det være vanskelig å få det til å gå opp tidsmessig med alt annet som må gjøres. Av og til kan de kjenne på en følelse av dårlig samvittighet, selv om de vet at det er greit for personen de er aktivitetsvenn for. Informantene i denne studien forteller at det de og dem de aktivitetsvenn for er fleksible på hvor ofte de skal treffes, og at dette tilpasses etter timeplanen til begge to.

## 4.2. Hvilken mening har det for de frivillige å være Aktivitetsvenn for en person med demens

### 4.2.1 Å holde seg virksom

På spørsmål om hvorfor de er aktivitetsvenn trakk alle informantene frem det å ha noe meningsfullt å gjøre i hverdagen. De uttrykker også at de føler de bruker tiden sin til noe fornuftig ved å være aktivitetsvenn. Håkon, Randi, Liv og Kari er alle pensjonister, og det å ha noe meningsfullt å fylle tiden med ble av disse trukket frem som en av grunnene til hvorfor de valgte å bli aktivitetsvenn. Flere forteller at overgangen til pensjonisttilværelsen ble litt brå da de var vant med travle dager og ha mye å gjøre. De informantene som er pensjonister forteller at det er fint å ha noe å bidra med noe selv om de er ferdig i arbeidslivet, og at det å være aktivitetsvenn var et alternativ til andre hobbyer. Randi forteller: *”Jeg tror ikke det er bra at man bare sitter hjemme å... Jeg tenker det er viktig at man er med å bidra så lenge man kan”*. Randi og Liv trakk også frem at det var godt å ha noe å gjøre for å unngå å bare sitte hjemme. De syns det var godt å komme seg ut av huset, og særlig en av kvinnene som hadde mistet mannen sin for et par år siden ga uttrykk for det: *”Spesielt for de som kanskje da ikke har en ektefelle. Jeg syns det er godt. Det er bare tre år siden mannen min døde, og da syns jeg det er godt å ha noe annet å kunne gå vekk fra huset mitt for å gjøre. Det er en tankeflukt på en måte”*.

Men også Lars og Nina fremhever det å ha noe meningsfullt å gjøre, istedenfor å bare gå rundt å finne på noe å gjøre. De uttrykker at de har noen timer til overs i hverdagen og de synes det er fint å bruke tiden på noe fornuftig, og at det var en av grunnene til at de ville bli aktivitetsvenn. Nina forteller: *”Jeg visste jo at det var det jeg ville gjøre. Jeg ville gi bort tiden min til noen som trengte det istedenfor og bare gå rundt å søke etter, du vet, noe å gjøre”*.

#### 4.2.2 Å få bruke egen kompetanse og erfaring

Flere av informantene har bakgrunn fra helsesektoren, både fra sykehjem og hjemmetjenesten. Noen fortalte også at de har erfaring med å jobbe med personer med demens, eller har erfaring med demens i egen familie eller nær omgangskrets. Når de er aktivitetsvenn uttaler flere at de da får bruke erfaringen og kompetansen som de har tilegnet seg fra arbeidslivet og livet generelt. Liv forteller at hun alltid har jobbet med mennesker, men også opplevd demens på nært hold: *”Jeg har jo alltid jobbet med mennesker. Også hadde jeg en mor som ble dement på sine gamle dager, så det var også sånn at jeg tenkte at dette er noe jeg kan noe om og har følt tett på”*. Flere av informantene uttrykker at de hadde et ønske om å fortsette med å hjelpe eldre også etter at de nå ikke arbeider innenfor eldreomsorgen lengre. Det at flere av informantene har erfaring med eldre har ført til at de gjennom disse erfaringene fikk se og erfare hvor mange eldre som er ensomme og som trenger noen å være sammen med. Nina uttrykker det sånn: *”Jeg har jobbet med eldre før. Jeg følte det var veldig mange som var alene”*.

#### 4.2.3 Det å være til nytte

Det å være aktivitetsvenn er en aktivitet som flere av informantene forteller skiller seg ut fra andre aktiviteter de pleier å gjøre. Informantene uttrykker at det som skiller denne aktiviteten fra andre aktiviteter de gjør er blant annet at de gjør noe for andre. Alle informantene trakk frem det å være frivillige for en sak de er opptatt av samtidig som de er til nytte for noen som trenger det som en grunn for hvorfor de er aktivitetsvenn. Kari forteller: *”Det gir meg noe absolutt altså, sammenlignet med andre ting man kunne gjort så bidrar man jo til andre mennesker”*. Lars forteller også at han sitter igjen med en følelse av at han er til nytte for en annen person.: *jeg sitter jo igjen med en følelse av at jeg synes jeg gjør nytte for meg. At det lille jeg gjør skaper glede for en annen*. De frivillige uttrykker også at de ser at personen de er aktivitetsvenn for har nytte av at de er sammen og finner på ulike aktiviteter. For eksempel

var det flere som forteller at de opplever at personen med demens får være med på ting som de ellers ikke hadde fått vært med på, de kommer seg mer ut og får i større grad sosial kontakt enn de ellers ville ha fått. Randi forteller at hun opplever det som meningsfullt å bidra til at personen hun er aktivitetsvenn for, får gjøre ting som hun tidligere har brukt å gjøre:

*”Det som er meningsfullt er jo at det blir en aktiv hverdag på en litt annen måte. Med at du hjelper en annen til å fungere bedre. Og spesielt på det som de ikke ville gjort selv. At hun får gjøre noe av det hun har gjort tidligere men som hun ikke kan gjøre selv lengre. Det gir jo litt mening.*

Lara uttrykker at han opplever at personen han er aktivitetsvenn for trenger en aktivitetsvenn i livet sitt siden personen ikke har så stort nettverk lenger: *”Det sier de også, de vi er hos også. Det her var akkurat det jeg trengte for det de har ikke så mange mer. Så når du kommer og presenterer deg som en venn i døra deres før de kjenner deg da så er det veldig hyggelig”.*

Flere av informantene uttrykker også at dette er noe som de opplever samfunnet har nytte av. Liv uttrykte at en av grunnene til at hun ble aktivitetsvenn var å gjøre noe som hun følte det var behov for: *”Det var liksom å ta fatt i noe som samfunnet trengte”.* Informantene uttrykker at de opplever at de gir noe tilbake til samfunnet ved å gjøre noe som er meningsfullt og nyttig. Noen av de eldre informantene uttrykker at de sitter hjemme og får pensjon fra staten, og at de da føler at de kan gi noe tilbake til noen som trenger det. Håkon forteller: *”Da føler jeg at jeg bruker pensjonisttilværelsen til noe meningsfullt. At jeg gir noe tilbake til samfunnet. Jeg får jo pensjon. Det er fantastisk. Da får jeg gi noe tilbake til samfunnet. Det vel det jeg tenker, at jeg er til nytte og glede”.* Noen av informantene uttrykker at de bruker tiden til noe meningsfullt ved å gi noe til andre. Særlig trakk de frem at det å være aktivitetsvenn er frivillig, og ikke noe de får betalt for å gjøre. Lars forteller at det var noe han tenkte på før han ble aktivitetsvenn: *”Også tenkte jeg på det her med frivillighet, og det å faktisk gi noe tilbake”.*

#### 4.2.4 Å glede andre

Det å glede andre var den faktoren som oftest kom opp under intervjuene på spørsmålet om hvorfor de er aktivitetsvenn. Flere av informantene uttrykker at de opplever at personen de er aktivitetsvenn for setter pris på, og blir glad for at de gjør aktiviteter sammen. For de frivillige

er det en god opplevelse å merke at personen med demens er glad da de er der og når de finner på ulike aktiviteter. Randi forteller om en episode der hun opplevde at personen hun er aktivitetsvenn for ble glad av å få dra tilbake til det hjemmet vedkommende hadde bodd i før:

*” Og det å se at hun blir glad. Av og til husker hun det godt også, når vi har gjort ting som hun egentlig har klart selv tidligere. Som f.eks. var vi en tur der hun har bodd tidligere i mange, mange år. Det var jo en opplevelse å se, for da kom jo minnene og historiene. Så det er jo kjempe fint å se en som blir så glad av å komme i sitt gamle miljø. Og til og med hilse på noen venner og venninner som personen hadde der. Fordi hun er på en måte veldig lukket så lenge hun er tatt ut av sitt gamle miljø og bor en annen plass. Så det er veldig meningsfullt og fint da å se at noen kan bli så glad. Det var noe som satt i lang tid. Det tror jeg sitter i enda at vi var nede der hun bodde før”.*

Informantene forteller at de har en god følelse når de har vært sammen med personen de er aktivitetsvenn for, fordi de opplever at de har bidratt til at personen har hatt det fint den tiden de er sammen. Flere av informantene forteller om den gode følelsen de får den dagen de har vært sammen med personen de er aktivitetsvenn for. Et par av informantene forteller at de ofte kan gå og tenke på det de har opplevd sammen i lang tid etterpå, og særlig gleden de opplever at personen med demens viser. Nina uttrykker det sånn: *Jeg synes det er veldig fint og gå å tenke på at når man legger seg så kan jeg tenke på at i dag har jeg gjort noe fornuftig og noe bra, og noen andre har blitt glad på grunn av det. Det synes jeg er en positiv ting med det å være aktivitetsvenn”.*

Informantene opplever at de blir verdsatt og satt pris på av personen de er Aktivitetsvenn for. Dette er også noe flere uttrykker er viktig for å få en god opplevelse av det å være aktivitetsvenn. Kari forteller: *”Det er en annen ting, du føler at du blir satt pris på, det er veldig viktig”.* Flere av informantene føler at de er med på å bidra til at andre har det bra, og at de får gode tilbakemeldinger fra personene de er sammen med. Flere av informantene fremhever spesielt det med at det er hyggelig at de vet at noen gleder seg til de kommer på besøk. Lars uttrykker det sånn: *”At jeg er venta på kan du si, at det er noen som venter på meg liksom og som syntes at det er veldig hyggelig at jeg kommer”.*

Når informantene i denne studien er sammen med personen de er aktivitetsvenn for, forteller de at det ikke er fokus på sykdommen, men på at det skal være et hyggelig avbrekk i hverdagen for personen med demens. Alle informantene fremhever at de tenker svært lite på sykdommen når de er sammen. Kari forklarer: *”Men det er ikke snakk om det med sykdommen med dem som er her, det er det ikke snakk om. Det skal være en positiv opplevelse i hverdagen”*. Flere av informantene opplever at personene med demens har godt av et avbrekk i hverdagen og det å få gjøre litt andre aktiviteter enn de de pleier å gjøre. Liv forteller *”Det er hyggelig og bidra til å gjøre hverdagen litt annerledes for dem”*. For selv om alle informantene trekker frem alt det fine de får igjen av å være aktivitetsvenn, er de veldig bevisste på at det er personen med demens som først og fremst skal få glede av dette: Lars sier: *”Og det er det viktigste at ikke bare jeg får igjen noe, hun får også noe, og da ergo: så føler jeg at tiden blir fornuftig brukt.*

Selv om alle informantene fremhevet at sykdommen ikke skal være i fokus, må de av og til ta hensyn til den. En utfordring som flere trekker frem er at personene med demens har varierende dagsform. Aktivitetene må derfor tilpasses til dagsformen. De forteller at om de eksempelvis har planlagt en ting så kan de ende opp med å gjøre noe helt annet grunnet dagsformen. Informantene ser ikke på dette som en stor utfordring, men som noe de må være bevisste på i forbindelse med planlegging av aktiviteter. Hvilke aktiviteter de gjør sammen varierer. I tillegg til dagsformen til personen med demens spiller årstid, været og interesser inn på hvilke aktiviteter de gjør sammen. Det og drikke kaffe og prate sammen er noe som går igjen hos flere. På sommeren er det noen som går en del turer ute. Andre aktiviteter som de pleier å gjøre er strikking, gå på cafe, lesing og matlaging. Noen aktiviteter går igjen hos flere, mens andre aktiviteter skiller seg mer ut fra det de fleste bruker å gjøre. Lars og den han er aktivitetsvenn for går av og til på pub fordi det er en aktivitet som den han er aktivitetsvenn for liker veldig godt:

*”Også er hun veldig glad i å dra på pub hun da. Så hun har veldig lyst til at vi skal dra på en pub og ta en øl. Så hun kan komme seg litt ut, hun har ingen venner som hun kan gjøre det med. Det å sitte på en brun pub det er tingen da. Det syns hun er veldig koselig.*

#### 4.2.5 Å oppleve vennskap

Alle aktivitetsvennene i denne studien fremhever det gode vennskapet de har fått med personen de er aktivitetsvenn for som en av de mest positive opplevelsene. Alle informantene forteller at de er blitt godt kjent og har kommet tett inn på den personen de er aktivitetsvenn for. En av informantene uttrykker at hun føler seg veldig inkludert i hverdagen til personen hun er aktivitetsvenn for. Nina forteller at det har utviklet seg et nært vennskap mellom hun og personen hun er aktivitetsvenn for:

*”Det er vennskapet. Det er fordi jeg begynner å bli kjent med henne. Jeg har jo lyst til å på en måte ringe henne og høre hvordan hun har det. Akkurat sånn som det er med andre venninner. Alder har ingen ting å si. Hun er jo min venninne. Jeg ser ikke på henne som Aktivitetsvenn”.*

Nina og Lars forteller at en av grunnene til at de er aktivitetsvenn er at de liker å være sammen med eldre mennesker. De forteller at de liker å utforske samtaler med eldre mennesker siden de ofte har andre ting å komme med enn personer på samme alder som dem selv. Lars uttrykker det sånn: *”Det er jo selvfølgelig det her å prate med en person som har opplevd et liv, det er jo interessant å høre forskjellen på hva hun har gjort og det jeg gjør nå”.* Også de eldste informantene forteller at de liker godt å være sammen med de som er eldre enn dem. Kari forteller at hun liker spesielt godt at de snakker mest om ting fra fortiden og ikke så mye om fremtiden: *”Og jeg synes jeg får veldig mye, altså får mye tilbake også. Også er man jo kanskje litt mer når man blir eldre interessert i det som var og ikke det som kommer i fremtiden. Og i hele tatt folk som har levd da enda lenger enn meg igjen”.*

Lars forteller at han har et savn av besteforeldre i livet sitt og ser på det å være aktivitetsvenn som en måte han kan være sammen med noen som minner han om det forholdet han hadde til sine besteforeldre:

*”Den emosjonelle responsen til hvorfor jeg ville bli Aktivitetsvenn var jo fordi jeg nå bor jeg litt langt unna mine foreldre og mine besteforeldre. Også har jeg ikke igjen så mange besteforeldre f.eks. og jeg husket at det var veldig gøy å være sammen med de. Og jeg ville da prøve å få et hint av den feelingen då får når du er med besteforeldre- De er jo en stor faktor av livet ditt, det er jo en faktor som ofte blir borte, ja pga av døden rett og slett. Så det er jo det å så få et snev av den nostalgien igjen av å føle deg*

*litt nærme en eldre person som er, som du ikke har det samme båndet med, som du ikke vokste opp med. Og motivasjonene der igjen ligger jo at det er et savn mest sannsynlig da, det er et savn på et eller annet jeg har lyst på som forårsaker det”.*

At de har fått et godt vennskap forklarer flere av informantene er en av grunnene til at de fortsatt vil være aktivitetsvenn. Flere av informantene sier også at om Aktivitetsvenn prosjektet blir avsluttet så vil de fortsatt treffe og være sammen med personen de er aktivitetsvenn for:

*”Men da tror jeg at det som kommer til å skje da, om jeg ikke skal være Aktivitetsvenn, så kommer vi til å henge sammen og holde kontakten. Altså ikke fysisk Aktivitetsvenn, men ender opp med å bare være venner. Det er antakeligvis det de prøver på å få til. Selv om man er Aktivitetsvenn så føler jeg ikke at dette er jeg plikta til, nei, det er noe man faktisk vil gjøre for en annen person. Jeg går ikke rundt å sier Aktivitetsvenn. Det hadde vært veldig overfladisk”.*

Flere av informantene uttrykker bekymring for hva som skal skje om personen de er aktivitetsvenn for skal bli dårligere, eller en gang ikke være her mer. De vil være aktivitetsvenn for personen så lenge så mulig, men uttrykker at de er veldig klare over at det kan skje at det en dag ikke går lengre.

Flere av informantene, og da spesielt de yngre informantene, trekker frem at de gjennom å være aktivitetsvenn får møte og bli kjent med personer som de ellers ikke ville ha muligheten til å bli kjent med. Gjennom det å være aktivitetsvenn får de utvide sitt sosiale nettverk og bli kjent med personer som er utenfor det nettverket som de til vanlig er en del av. Lars forteller:

*”Du møtte da en person som du ikke hadde tiltrukket deg på egen hånd. For det er helt utenfor ditt eget nettverk, de er eldre enn deg og opplevd andre ting. Ergo så møter du og ser og hører veldig mye som du ikke hadde fått gjort i ditt eget nettverk. Du møter en person som er helt utafør det du har gjort. Det er lærerikt og veldig givende”.*

Noen av informantene fremhever at de fikk kurs før de startet, og at de alltid kan ringe eller sende e-post til Nasjonalforeningen for folkehelsen om det skulle oppstå noe, eller det er noe



de lurer på. De uttrykker at det er godt å vite at de har noen som kan hjelpe eller støtte de om det skulle oppstå noen problemer. Noen trekker også frem pårørende som en støttende faktor i møte med utfordringer.

#### 4.2.6 Å lære noe

Alle informantene uttrykker at de lærer mye av å være aktivitetsvenn, både om seg selv og om det å ha en diagnose som demens. Flere av informantene fremhever også at de får erfaringer som de kan ta med seg i andre deler av livet. For eksempel trekker flere frem at de nå tenker mer over å møte mennesker på det nivået de er, samt være mer lyttende og tilstede når de er sammen med andre. Randi forteller at hun etter å ha vært aktivitetsvenn en stund har blitt mer oppmerksom på det å være imøtekommende overfor alle typer mennesker: ”*Det er jo det å være tilstede, å være lyttende, og møte et menneske på det stedet de er kan du si. Og det å ikke avvise kan du si da. For det å være imøtekommende er kjempe viktig uansett hvilken setting du er i*”.

Selv om flere av informantene har erfaring fra omsorgssektoren, forteller flere at de nå har fått et enda større innblikk i hvordan det er å ha demens. Håkon uttrykte det sånn:

*Jeg får jo innblikk i... ja.. jeg må jo nesten si det sånn da. Jeg er jo interessert i hva det vil si å være menneske. Det har jeg vært lenge. Så det å få innblikk i hvordan det er å ha en viss grad av demens. For det har han jo. Altså, nåtid, korttidshukommelsen er ikke god. Ikke sant. Så det er lengre bakover. Å han blander, roter ikke sant, ting, blander nåtid og fortid. Så jeg får jo et lite innblikk i det da”.*

Men det er særlig de informantene som ikke har erfaring med personer demens fra før som fremhever det å få et innblikk i hvordan det er, og de lærer mye av å være sammen med en person med demens. Lars forteller: ”*Å snakke og lære litt. Ikke minst. Jeg lærer veldig mye. Man ser det jo fort da at disse.. hun jeg har fått har jo Alzheimer f.eks. Man lære jo veldig mye om hvordan dette foregår da*”.

Flere av informantene forteller at de lærer mye av å snakke med en person som har levd lengre enn dem selv, og som har andre erfaringer i livet enn det de har. De forteller at de synes det er veldig spennende og at de lærer mye av når personene de er aktivitetsvenn for

forteller om ting de har opplevd før. Dette gjelder både for de yngre og eldre informantene. Informantene uttrykker at de ofte lærer om noe de ikke vet fra før. Nina forteller ”Også får jeg igjen visdom da. Av det hun forteller meg om livet sitt. Det synes jeg er veldig spennende”.

Lars trekker også frem det her med å lære noe man kan bruke i jobbsammenheng som en av grunnen til hvorfor han ble aktivitetsvenn:

*Også er det selvfølgelig motivasjon å lære seg mennesker som jeg kan bruke i jobb sammenheng. Skal ikke se bort i fra det. At tanken streifer innom hvordan kan jeg få en fordel fra dette i den jobben jeg har. Og da er det jo hvordan tilnærme seg f.eks. denne personen og hvordan bryte en barriere. En barriere om hvordan komme nære og lære å kjenne denne personen.*

## 5. Diskusjon

### 5.1. Diskusjon av resultater

Formålet med denne studien var å utforske hvordan de frivillige erfarer og opplever det å være aktivitetsvenn, og hva det er med det som skaper mening for dem. Resultatene i denne studien viser at de frivillige har ulike erfaringer og opplevelser med det å være aktivitetsvenn. Noen opplevelser og erfaringer går igjen hos flere, mens andre skiller seg mer ut. Hva det er med å være aktivitetsvenn som gir mening varierer mellom informantene, selv om også flere uttrykker det samme. I analysen av datamaterialet kom det frem flere motiv som informantene har for å være aktivitetsvenner. Motivene ble delt inn i følgende kategorier: *Å holde seg virksom, å få brukt egen kompetanse og erfaring, opplevelsen av å være til nytte, å glede andre, å oppleve vennskap og å lære noe*. Disse motivene vil videre diskuteres opp mot engasjerende aktiviteter, virksomhetsteori og tidligere forskning. Alle mennesker har et behov for å være i aktivitet, og det å være aktivitetsvenn for en person med demens kan være med på å dekke dette behovet (Christiansen & Townsend, 2010). Informantene uttrykker at de er aktivitetsvenn av flere ulike grunner. Dette kan tolkes som at informantene har ulike behov som må tilfredsstilles, og dermed har ulike motiv med det å være aktivitetsvenn (Leontjev, 2002). Motivet for å være aktivitetsvenn kan være at de ser det som en mulighet for å få tilfredsstillende disse behovene (Leontjev, 2002).

#### 5.1.1 Å holde seg virksom

Deltakelse i engasjerende aktiviteter kan være med på å gi mening i livet (Christiansen & Townsend, 2010). Frivillig arbeid kan være en engasjerende aktivitet, og det å være aktivitetsvenn kan derfor være med å skape mening i livet for de som er aktivitetsvenner (Jonsson, 2008). Det å ha noe å gjøre i hverdagen oppleves som meningsfullt (Hammell, 2004). Dette var også noe flere av informantene i denne studien trakk frem, at å være aktivitetsvenn er en meningsfull aktivitet i deres hverdag ved at de blant annet opplever å bruke tiden sin på noe fornuftig. Grunnen til at de har blitt aktivitetsvenn er ulik for de eldre og yngre informantene. Dette kan ses i lys av behovsdimensjonen, der en aktivitet oppleves som meningsfull om den dekker behov som personen har (Fortmeier, 2005). I følge behovsdimensjonen henger motivet for en aktivitet sammen med personens behov her og nå, personlighet og aktivitetshistorie (Fortmeier, 2005; Leontjev, 2002). Både motiv, personlighet og behov er noe som endres gjennom livet, og dette kan forklare noe av grunnen til at de eldre

informantene i denne studien uttrykker andre motiv for det å være aktivitetsvenn for en person med demens enn det de yngre informantene gjør (Leontjev, 2002). Noen av informantene er blitt pensjonister de siste årene og savner derfor å ha noe fast å gjøre i hverdagen. En av informantene mistet sin ektefelle for ikke lenge siden, og synes derfor det var spesielt godt å ha en god grunn til å komme seg ut av huset. Dette kan tolkes som et behov for å holde seg virksom, og det å være aktivitetsvenn kan dekke behovet noen av informantene har for å komme seg ut av huset (Leontjev, 2002). Det å være aktivitetsvenn kan derfor oppleves som meningsfullt for de informantene som er pensjonister og som savner å ha noe å gjøre i hverdagen etter at de er ferdig i arbeidslivet, siden det å være aktivitetsvenn er en aktivitet å gå til i hverdagen.

Informantene som er pensjonister uttrykker at en annen grunn til at de ble aktivitetsvenn er at de har tid og overskudd å bruke på frivillig arbeid. Dette er også trukket frem som en årsak i tidligere forskning på hvorfor flere eldre personer engasjere seg i frivillig arbeid i forhold til yngre personer (Folkestad et al, 2015; Wilson, 2000; Wollebæk & Sivesind, 2010). I denne studien forteller også de yngre informantene at de ble frivillige fordi de har tid til overs i hverdagen som de vil fylle med noe fornuftig og meningsfullt. Dette kan tolkes som om at de også har et behov for å fylle tiden de har til overs i hverdagen med en meningsfull aktivitet og at det å være aktivitetsvenn vil dekke dette behovet (Fortmeier, 2005). Tidligere forskning har også vist at frivillige omsorgssektoren opplever arbeidet som en meningsfull aktivitet (Söderhamn et al, 2012).

Som sagt kan deltakelse i engasjerende aktiviteter gi mening i livet. Hva som oppleves som meningsfullt med en aktivitet varierer med blant annet alder, livsstil og kultur (Hammell, 2004; Primeau, 1996;). Det å holde seg virksom kan også ses i lys av kulturdimensjonen, der motivet til en aktivitet gjenspeiler verdier og holdninger i samfunnet (Fortmeier, 2005). I den vestlige kulturen er det anerkjent å leve et aktivt liv (Kantartzis & Molineux, 2011). I Norge ser man for eksempel at det er stor deltakelse i frivillig arbeid og spesielt blant den eldre befolkningen (Wollebæk & Sivesind, 2010). Dette kan være med på å påvirke hvilke aktiviteter som oppfattes som meningsfulle og en faktor for at informantene i denne studien valgte å bli aktivitetsvenn. De vil kanskje være engasjert i aktiviteter som oppfattes som meningsfulle i vår kultur og som de kan oppleve å få anerkjennelse for, selv om dette ikke er et bevisst motiv fra deres side (Kantartzis & Molineux, 2011; Leontjev, 2002).

En følelse av at aktivitetene er et valg man har tatt på egenhånd og at man selv har kontroll over aktivitetene, er viktig for at en aktivitet skal føles meningsfull (Hammell, 2004). Flere av informantene uttrykker at det at aktivitetsvenn er en frivillig aktivitet og ikke noe de får penger for er en av grunnene til de ønsket å bli det. De liker følelsen av at de gjør noe nyttig for andre, uten at dette er noe de må gjøre. Dette har blitt trukket frem i tidligere studier som en av grunnene til at frivillig arbeid kan virke helsefremmende (Grimm et al, 2007). De frivillige har muligens et ønske om å gjøre noe som er bra for andre samtidig som de selv har bestemt at det er dette de skal gjøre. Dette kan tolkes som de har valgt å være aktivitetsvenn fordi dette er en aktivitet der de har kontroll over det som skal skje (Fortmeier, 2005).

### 5.1.2 Å få bruke egen kompetanse og erfaring

En av grunnene til at engasjerende aktiviteter oppleves som meningsfulle er at man kan oppleve å få bruke tidligere erfaringer, gjennom for eksempel å være frivillig innenfor et felt man tidligere har arbeidet med (Jonsson et al, 2011). Aktivitetshistorien til personer vil også i følge Virksomhetsteorien påvirke motivet for en aktivitet (Leontjev, 2002). Det var flere av informantene i denne studien som tidligere har jobbet i omsorgssektoren. Gjennom å være aktivitetsvenn får de frivillige gjøre noe som ligner på det de har gjort tidligere, samtidig som de får bruke egen kompetanse og erfaring. Flere av informantene uttrykker under intervjuene at siden de tidligere har jobbet innenfor omsorgssektoren var dette noe de visste de kunne. Dette kan ses i lys av behovsdimensjonen, der motivet til en aktivitet kan henge sammen med nåværende behov (Fortmeier, 2005). Siden flere av informantene tidligere har jobbet i omsorgssektoren kan de fortsatt ha et behov for å gjøre noe for andre også etter at arbeidslivet er over. Motivets deres kan derfor være at de ble aktivitetsvenn fordi de visste at i denne aktiviteten får de bruke noe av det de kan fra før (Fortmeier, 2005). Selv om dette ikke er et bevisst motiv fra informantenes side, kan det henge sammen med både nåværende behov og aktivitetshistorien til personene (Leontjev, 2002). Det er mulig de informantene som tidligere har jobbet med eldre opplever det å være aktivitetsvenn som meningsfullt fordi at de kan fortsette å hjelpe andre også etter at arbeidslivet er over, da dette har vært en stor del av deres hverdag i mange år.

Det å engasjere seg i aktiviteter som man opplever at personer og samfunnet har nytte av er et motiv som gjenspeiler verdier og holdninger i samfunnet (Kantartzis & Molineux, 2011). Dette motivet kan ses i lys av kulturdimensjonen, der motivet og dermed meningen med en

aktivitet er tett knyttet opp mot verdier og holdninger i samfunnet (Fortmeier, 2005). Verdier og holdninger har ofte blitt utviklet og integrert som personlige verdier og motiver gjennom hele livet i forbindelse med jobb, aktiviteter og fra den delen av samfunnet som aktivitetsvennen har vært en del av (Fortmeier, 2005). Noen av informantene i denne studien har bakgrunn fra helsevesenet, og har dermed kanskje utviklet verdier og motiver gjennom hele sitt arbeidsliv. Også tidligere forskning har vist at man ofte engasjerer seg i frivillig arbeid som er i tråd med egne verdier (Wollebæk et al, 2015). Noen av informantene forteller at de har opplevd demens på nært hold, og at dette var en av grunnene til at de valgte å bli aktivitetsvenn. De har sett behovet og verdien av at personer med demens får være med på aktiviteter i hverdagen. Det å ha opplevd demens på nært hold er også en av grunnene som kommer frem i tidligere forskning på hvorfor man ønsker å være frivillig i demensomsorgen (Greenwood et al, 2016).

Det å være aktivitetsvenn for en person med demens kan være med på å opprettholde identiteten til de som tidligere har arbeidet innenfor omsorgssektoren. Dette ses i sammenheng med *being* begrepet fra engasjerende aktiviteter (Hammell, 2004). *Being* handler om hvem man er, og dette kan bekreftes gjennom de aktivitetene man deltar i (Christiansen & Townsend, 2010). De erfaringene man har fra tidligere vil påvirke identiteten og sin egen selvoppfatning (Hammell, 2004). Gjennom å være aktivitetsvenn får de fortsette med arbeidet som har vært en del av livet deres over lengre tid. Dette kan også påvirke selvfølelsen til de frivillige. Siden dette er en aktivitet som flere av informantene har erfaring med og kompetanse på, kan dette gi deltakerne en følelse av at de er kompetente og verdifulle (Hammell, 2004; Kantarzis & Molineux, 2011).

### 5.1.3. Opplevelsen av å være til nytte

En av grunnene til at engasjerende aktiviteter kan oppleves som meningsfulle er at de skiller seg ut fra andre aktiviteter man gjør i hverdagen (Christiansen & Townsend, 2010). Flere av informantene i denne studien uttrykker at å være Aktivitetsvenn er en annerledes aktivitet i hverdagen blant annet fordi de opplever at de gjør noe nyttig for andre. Studier har vist at en av grunnene til at man velger å være frivillig i omsorgssektoren, herunder også demenssektoren, er at man ser nytteverdien av det arbeidet man gjør (Sivesind, 2007; Wilson, 2000). Flere av informantene i denne studien forteller at det er meningsfullt å være aktivitetsvenn fordi de gjør noe de mener er nyttig både for samfunnet og personer med

demens. Dette viser også studier som har undersøkt frivillighet i omsorgssektoren der frivillige følte at de fylte et behov hos personer med demens, samtidig som arbeidet de gjorde var samfunnsnyttig (Greenwood et al, 2016; Söderhamn et al, 2012). Flere av informantene i denne studien uttrykker at de opplever at personene de er aktivitetsvenn for trenger dette tilbudet. Noen av personene med demens hadde også uttrykt dette til sin aktivitetsvenn. Dette støttes av tidligere forskning som viser at det er et behov for slike tilbud i demensomsorgen (Moye et al, 2011; Roach & Drummond, 2014).

Gjennom å delta i aktiviteter som er til nytte for andre kan personer bli til den de ønsker å være. Dette er knyttet opp mot *becoming* begrepet i engasjerende aktiviteter (Hammell, 2004). Når man velger å bli aktivitetsvenn tar man et valg basert på verdier og ønsker, og denne aktiviteten har blitt valgt framfor andre aktiviteter (Hammell, 2004). Gjennom å være frivillig for en person med demens kan de frivillige skape mening i livet sitt gjennom å gjøre noe bra for andre (Kantaetzi & Molineux, Følelsen av å bidra til noe nyttig og meningsfullt overfor andre kan være med på å styrke selvfølelsen til de frivillige (Habermann, 2007). 2011). Siden flere av informantene i denne studien opplever at de er til nytte kan det føre til å styrke selvfølelsen til de frivillige, ved at de opplever at de gjør noe nyttig for andre. Forskningen støtter at deltakelse i frivillig arbeid kan gi bedre selvfølelse (Brodie et al, 2011).

I dag er det mer vanlig at folk er engasjert i frivillig arbeid på bakgrunn av en sak de er opptatt av heller enn at man er frivillig for en bestemt organisasjon (Folkestad et al, 2015; Wollebæk & Sivesind, 2010). Det er også tilfellet for informantene i denne studien. De ga uttrykk for at de ble aktivitetsvenner fordi de blant annet ville gjøre noe for eldre og ensomme, og ikke fordi de nødvendigvis ville være frivillig hos Nasjonalforeningen for folkehelsen. At de informantene i denne studien vil være frivillig innenfor noe som de engasjerer seg for og har interesse av, viser at hvilke interesser man har er med på å påvirke at aktiviteter oppleves som meningsfulle. Dette kan ses i lys av interessedimensjonen, der det å være aktivitetsvenn for en person med demens er interessant i seg selv og det resultatet som aktiviteten fører til (Fortmeier, 2005).

#### 5.1.4 Å glede andre

Altruistiske verdier er en av hovedgrunnene til at personer velger å engasjere seg i frivillig arbeid (Bussell & Forbes, 2002; Esmond & Dunlop, 2004; Morrow-Howell, 2010; Teasdale,

2008; Wollebæk et al, 2015). Dette var også faktoren flest informanter fremhever i denne studien som årsak til hvorfor de ble aktivitetsvenn. Forskning viser at eldre personer er mer opptatt av altruistiske verdier enn yngre når det gjelder hvorfor de vil bli frivillige (Morrow-Howell, 2010; Teasdal, 2008). I denne studien er de yngre like opptatt av å gjøre noe bra for andre som de eldre informantene. Dette kan knyttes opp mot behovsdimensjonen, der behovet er med på å skape mening med en aktivitet (Fortmeier, 2005). Alle informantene i denne studien trakk frem det å glede andre som en grunn til hvorfor de ble aktivitetsvenn. Dette kan tolkes som at alle informantene i denne studien har et behov for å gjøre noe for andre. Gjennom det å være aktivitetsvenn får de muligheten til å til å gjøre noe for andre, og dette er med på å skape mening med aktiviteten for dem (Fortmeier, 2005).

I følge virksomhetsteorien er motivet for en handling med på å angi hva som oppleves som meningsfullt med handlingen (Leontjev, 2002). Det vil si at om et av motivene for å være aktivitetsvenn er å bidra til at andre får det bedre, vil det å være aktivitetsvenn oppleves som meningsfullt for den frivillige om de opplever at personen med demens blir glad når de er sammen (Leontjev, 2002). Flere av informantene uttrykker at de har et ønske om at det å være aktivitetsvenn gi personen med demens et hyggelig avbrekk fra hverdagen. Noen av informantene forteller også at de særlig opplever at personen med demens får en god opplevelse når de blir tatt med tilbake til steder de har vært før. Når de opplever at personen de er aktivitetsvenn for er glad og sier at de setter pris på at de frivillige er der, uttrykker flere av informantene at dette oppleves som meningsfullt. Her samsvarer forventning og opplevelse, og dette er av betydning for hvorfor det oppleves som meningsfullt (Leontjev, 2002). Motivet for aktiviteten er for eksempel ikke at de skal gå på en pub, men at den frivillige vet at personen med demens setter stor pris på å få gå på pub (Leontjev, 2002). Når aktivitetsvennene tar med personen med demens på aktiviteter som de den har lyst til, opplever de frivillige å få god respons og de ser det blir satt pris på. Dette samsvarer med resultater fra andre studier på frivillig arbeid i demensomsorgen som viser at det føles meningsfullt å gjøre aktiviteter sammen med personer med demens og særlig når man ser at det blir satt pris på (Greenwood et al, 2016; Söderhamn et al, 2012).

Flere av informantene trakk frem at de får en god følelse etter at de har vært sammen med personen med demens. Og de fremhever at de liker at de føler seg bedre etter de har vært sammen. Dette kan knyttes opp mot interessedimensjonen der aktiviteten er meningsfull i seg selv og det som aktiviteten fører til (Fortmeier, 2005). I denne situasjonen får



aktivitetsvennene en god følelse fordi de har vært med å bidra til at andre får det bra gjennom å være aktivitetsvenn. Dette samsvarer med tidligere forskning at å være fornøyd med seg selv er en av grunnene til at man velger å engasjerer seg i frivillig arbeid (Wollebæk et al, 2008).

Flere av informantene i denne studien uttrykker at de føler de blir verdsatt for arbeidet de gjør, både av personen med demens og deres pårørende. En av informantene uttrykker at å bli verdsatt for arbeidet hun gjør er en viktig grunn for hvorfor det oppleves som meningsfullt. Noen av informantene trakk også frem følelsen av at de er ventet på og at noen gleder seg til de skal komme. At frivillige opplever at personer med demens uttrykker takknemlighet samsvarer med andre studier på frivillighet i demensomsorgen (Söderhamn et al, 2012). Det å få anerkjennelse for det arbeidet man gjør er med å skape mening for de frivillige ved at det bidrar til å styrke selvfølelsen og identiteten deres (Habermann, 2007). En persons identitet skapes og bekreftes gjennom deltakelse i aktiviteter, dette kan knyttes opp mot *being* begrepet i *engaging occupation* (Christiansen & Townsend, 2010). Deltakelse i frivillig arbeid kan også gi større egenverdi til de frivillige ved at de opplever at de bidrar til at andre får det bedre og at de opplever å få anerkjennelse for det arbeidet de gjør (Brodie et al, 2011; Christiansen & Townsend, 2010). At informantene i denne studien opplever å bli satt pris på og få anerkjennelse for arbeidet de gjør, er med å bidra til at de opplever det å være aktivitetsvenn som en meningsfull aktivitet.

Alle informantene fremhever at fokuset er på å gjøre hyggelige aktiviteter sammen og ikke på sykdommen. Men selv om sykdommen ikke er i fokus forteller informantene at de må ta hensyn til den. En utfordring som noen av informantene trakk frem var dette med at personen med demens har varierende dagsform og dette er av betydning for hvilke aktiviteter de gjør sammen. I den forbindelse trakk også noen av informantene frem bekymringen om hva som vil skje om personen med demens blir dårligere og de ikke lenger kan finne på aktiviteter som de gjør i dag. For de informantene som er aktivitetsvenner for personer som bor hjemme er de veldig klare på at fortsatt vil være aktivitetsvenn for personen selv om personen skulle komme på sykehjem. En annen bekymring noen av informantene trakk frem var at av og til fikk de en følelse av at de ikke hadde nok tid i hverdagen til å være sammen med personen med demens så ofte de ville. De sa at en av grunnene til at de en gang ville slutte var om de følte de ikke kunne stille opp like ofte som det var behov for. Det kan tolkes som at de vil være med å

bidra for enn annen person, men er bekymret for at de ikke får stilt opp like mye som de føler de burde.

### 5.1.5 Å oppleve vennskap

Alle informantene i denne studien trakk frem det nære vennskapet de har fått med personen de er aktivitetsvenn for som en del av den gode opplevelsen rundt det å være aktivitetsvenn. At man utvikler et nært vennskap med dem man er frivillig for er også funnet i andre studier som har sett på frivillig arbeid i demensomsorgen (Greenwood et al, 2016; Guerra et al, 2012; Södermalm et al, 2012). Opplevelsen av vennskap kan være med på å underbygge gleden de frivillige får av å være aktivitetsvenn. Noen av informantene trakk frem vennskapet som en av årsakene til at de vil fortsette å være aktivitetsvenn. Dette kan knyttes opp mot at de får dekket behovene de har for sosial kontakt. Ifølge behovsdimensjonen vil man fortsette med en aktivitet om den tilfredsstillende behovene man har (Fortmeier, 2005). Tidligere studier har vist at å utvikle vennskap og føle tilhørighet til et sosialt fellesskap er viktige motivasjonsfaktorer for å engasjere seg i frivillig arbeid (Shye, 2009; Södermalm et al, 2012). At alle informantene i denne studien trakk frem vennskap som en viktig erfaring fra det å være aktivitetsvenn kan føre til at de er frivillige lengre enn de ville vært om de ikke hadde utviklet et like nært vennskap. Noen av informantene trakk også frem bekymringen de har for at personen de er aktivitetsvenn for skal bli dårligere, og en gang ikke være her mer. Dette henger nok sammen med det nære vennskapet de har utviklet, og at de dermed er bekymret for å miste en god venn.

De yngre informantene i denne studien uttrykker at de liker å være sammen med eldre personer som har opplevd et liv, samtidig som de er annerledes enn andre de vanligvis pleier å være sammen med. Motivene til en aktivitet henger også sammen med interessen hos personene som deltar (Fortmeier, 2005). Flere av informantene i denne studien uttrykker at de har interesse for å snakke med eldre personer. Det å få snakke med eldre mennesker var noe som de yngre informantene fortalte skilte denne aktiviteten fra andre aktiviteter de gjør i hverdagen. En av grunnene til at engasjerende aktiviteter oppleves som meningsfull er fordi de kan skille seg ut fra andre aktiviteter man gjør (Jonsson, 2008). Dette samsvarer med tidligere studier på frivillighet i demensomsorgen der en av grunnene informantene kom med til hvorfor de ville bli frivillig i demensomsorgen var at de likte å være sammen med eldre mennesker (Greenwood, et al, 2016). En av de yngre informantene forteller at han savner den

følelsen han fikk av å være sammen med besteforeldrene sine. I følge behovsdimensjonen om hvordan en aktivitet skaper mening vil motivet for en aktivitet være at den dekker behov som er i samsvar med informantenes livssituasjon akkurat nå (Fortmeier, 2005). Det å være aktivitetsvenn kan dekke det behovet informanten har i livet sitt akkurat nå om samhørighet med eldre mennesker.

De eldste informantene i denne studien er mer opptatt av det å snakke med og ha samtaler med andre mennesker. Og de uttrykker at de liker at dem de er aktivitetsvenn for ofte snakker mer om fortiden og ikke så mye om fremtiden. Studier på frivillig arbeid har vist at eldre i større grad er opptatt av de sosiale fordelene med frivillig arbeid enn det de yngre er (Wollebæk et al, 2008; Wollebæk et al, 2015). I denne studien er de unge informantene like opptatt av det sosiale som det de eldre informantene er. Dette kan henge sammen med behovene informantene i denne studien har, og at de muligens har behov som skiller seg ut fra det andre samme alder har, som for eksempel at de liker å være sammen med eldre mennesker (Fortmeier, 2005).

Det å engasjere seg i frivillig arbeid kan føre til at man får et større nettverk (Wollebæk et al, 2000). Flere av informantene trakk frem dette under intervjuene. De fremhevet blant annet at de gjennom å være aktivitetsvenn blir kjent med personer som de ellers ikke hadde blitt kjent med. Også andre studier på frivillig arbeid i demensomsorgen har vist at det å være frivillig for personer med demens kan gi andre vennskap enn det man har fra før (Greenwood et al, 2016). De yngre informantene fremhever særlig det å bli kjent med personer som er helt utenfor sitt eget nettverk, som er eldre og annerledes enn andre vennskap de har. Dette kan også ses i lys av behovsdimensjonen om hvordan en aktivitet kan skape mening, og kan tolkes som et behov for å bli kjent med mennesker som skiller seg ut fra de menneskene man vanligvis er sammen med (Fortmeier, 2005). Et av motivene for å bli aktivitetsvenn er at de får bli venner med personer som skiller seg ut fra sitt eget nettverk. Også tidligere studier viser at frivillig arbeid kan være en møteplass der vennskap oppstår på tvers av blant annet alder (Wollebæk et al, 2000).

En av årsakene som blir trukket frem i forskningen på hvorfor frivillig arbeid er bra for helsen er at deltakelse i frivillig arbeid kan gi økt sosialt nettverk, nye vennskap og mulighet til å knytte bånd til andre (Farell & Bryant, 2009; Grimm et al; St.meld. nr. 39 (2006-2007),

2007). Siden informantene i denne studien trekker frem disse faktorene, kan dette ha positiv betydning for deres helse og opplevd livskvalitet.

Det å føle tilhørighet og oppleve vennskap er et nødvendig behov for alle mennesker (Maslow, 1948). Og siden det å være aktivitetsvenn kan dekke behovet for sosial interaksjon og tilhørighet vil aktiviteten oppleves meningsfull for de frivillige (Fortmeier, 2005). Skal en aktivitet føles meningsfull er det nødvendig med sosial støtte (Law, 2002). Sosial støtte er som sagt hva som gjøres innenfor det sosiale nettverket man er en del av (Fyrand, 2016). I følge Fyrand (2016) er det nødvendig med gjensidig handling, en viss varighet og regelmessighet samt en uformell struktur der samhandling skjer i et sosialt nettverk. Informantene i denne studien har vært aktivitetsvenner er stund og treffer den de er aktivitetsvenn for regelmessig. Dette har nok vært med på å utvikle det nære vennskapet som flere av informantene forteller de har fått. Det er også viktig med en viss felles forståelse av forventinger og plikter. Dette er også noe av det aktivitetsvennene i denne studien trekker frem. De prøver og møtes så ofte de kan, for å gjøre en aktivitet sammen som begge liker (Fyrand, 2016). Det er i den uformelle strukturen at samhandlingen mellom mennesker skjer, og denne uformelle strukturen skapes av menneskenes behov (Fyrand, 2016). I dette tilfellet kan det å være aktivitetsvenn dekke flere behov som nevnt over for den frivillige, samtidig som personen med demens får dekket sine.

I et sosialt nettverk er gjensidighet viktig (Fyrand, 2016). Men gjensidighet betyr ikke alltid likhet mellom de ulike personene i nettverket. Aktivitetsvennene i denne undersøkelsen uttrykker at de opplever at begge parter får noe ut av forholdet, men samtidig fremhever informantene at de er opptatt av at det er personen med demens som skal styre hva slags aktiviteter de skal gjøre. Tidligere forskning på frivillighet i demensomsorgen underbygger dette, at selv om forholdet som oppstår er toveis og alle parter får noe ut av forholdet, er det viktigste for de frivillige i demensomsorgen at personene man er frivillig for har en god opplevelse (Greenwood, et al, 2016).

Et støttende miljø er viktig for at aktiviteter skal oppleves som meningsfulle (Law, 2002). Aktivitetsvennene i denne studien forteller at de føler at de har god støtte fra Nasjonalforeningen for folkehelsen gjennom blant kurset de gjennomfører før de starter, samt at de alltid kan ringe eller sende e-post dersom det er noe skulle oppstå. Noen av informantene uttrykker også at de kan bruke pårørende til personen med demens om det er

noe. De opplever dermed at de har et støttende miljø rundt seg som de kan bruke om det skulle oppstå utfordringer. Dette vil nok påvirke det det å være aktivitetsvenn oppleves som en meningsfull aktivitet.

### 5.1.6 Å lære noe

Tidligere forskning har vist at en av årsakene til at man vil bli frivillig er et ønske om å lære noe nytt om et spesifikt tema eller om seg selv (Wollebæk et al, 2008; Wollebæk et al, 2015). Dette var også en årsak som flere av informantene i denne studien trakk frem for hvorfor de ønsket å bli aktivitetsvenn. Alle informantene i denne studien fremhever at de lærer mye av å være aktivitetsvenn. Et fellestrekk for alle informantene var at de trakk frem at de fikk lære mer om hvordan det er å ha demens. Vi vet også fra tidligere studier at å lære noe er en motivasjonsfaktor for å bli frivillig i demensomsorgen (Guerra et al, 2012; Söderhamn et al, 2012). Dette kan tolkes som at de har et behov og et ønske om å lære mer om demens (Fortmeier, 2005). Om en aktivitet dekker behovet man har vil den oppleves som meningsfull. Siden informantene i denne studien uttrykker at de lærer mer om hvordan det er å ha demens vil det påvirke at aktivitetsvenn oppleves som en meningsfull aktivitet. Også tidligere forskning har vist at det å lære noe nytt en faktor som frivillige ofte trekker frem som en erfaring de får fra det å være frivillig i demensomsorgen (Greenwood et al, 2016; Guerra et al, 2012; Söderhamn et al, 2012).

Noen av informantene i denne studien uttrykker at de synes det er spennende å være aktivitetsvenn fordi de har en interesse av å snakke med eldre personer og samtidig lære noe av dem. Dette gjelder både for de yngre og eldre informantene. Dette kan ses i lys av interessedimensjonen der aktiviteten er interessant i seg selv og det resultatet aktiviteten fører til. Det kan tolkes som at det å være aktivitetsvenn er interessant for informantene på grunn av det resultatet som kommer ut av å være sammen med og ha samtaler med personen de er aktivitetsvenn for (Fortmeier, 2005).

Tidligere forskning viser at yngre personer oftere oppgir læringsbegrunnelser for hvorfor de er frivillige enn det eldre gjør (Wollebæk et al, 2015). Dette stemmer overens med resultatene fra denne studien. De yngre informantene trakk frem det å lære noe mer enn det de eldre informantene gjorde. De yngre trakk for eksempel frem at de lærer mye av å snakke med personen de er aktivitetsvenn for, og de trakk spesielt frem at de har levd lengre og har

erfaringer i livet som informantene ikke har. Det var også en av de yngre informantene som trakk frem at han kunne lære noe som han kunne bruke i det yrket han har. Noen av de eldre informantene trakk frem at de nå tenker mer over hvordan man skal være overfor alle typer mennesker, og om det å være lyttende og tilstede når man er sammen med andre. Dette var lærdom som de kunne ta med seg i andre deler av livet sitt. Det å lære noe meningsfullt blir også trukket frem i studier som en erfaring frivillige får fra det å være frivillige for personer med demens (Greenwood et al, 2016).

## 5.2 Metode diskusjon

Det finnes flere ulike rammeverk som kan brukes for å vurdere kvaliteten til en kvalitativ studie. Jeg har valgt å følge rammeverket til Lincoln & Guba (1985), basert på en artikkel skrevet av Thomas & Magilvy (2011) som tar for seg fire ulike begrep som er relevante for å bedømme en kvalitativ studie. Disse fire begrepene er troverdighet, overførbarhet, pålitelighet og bekreftbarhet. Under vil jeg drøfte de ulike begrepene og vurdere de opp mot min studie. Noen av begrepene jeg skal diskutere vil handle om noe av det samme, da det som påvirker et begrep påvirker de andre begrepene. Dette gjelder særlig for begrepene pålitelighet og troverdighet (Thomas & Magilvy, 2011).

### 5.2.1 Troverdighet

I følge Thomas & Magilvy (2011) oppnår man troverdighet ved at beskrivelsene av de opplevelsene og erfaringene som informantene har er så nøyaktige så mulig. Oppnåelse av troverdighet kan skje gjennom å sjekke for representativitet av datamaterialet som helhet. Man hører da med andre personer som er i samme situasjon for å høre om de kjenner seg igjen i de beskrivelsene som kommer fram i studien. I denne studien vil det si at andre aktivitetsvenner kunne lest igjennom resultatene og for å se om de kjenner seg igjen i de beskrivelsene som informantene kom med. Det har ikke blitt gjort i denne studien.

Troverdighet handler også om analyse, tolkning og presentasjon av datamaterialet. For å analysere datamaterialet brukte jeg Malterud (2011) sin systematiske tekstkondensering. Det var til stor hjelp å følge en ”oppskrift” for hvordan man gjennomfører en analyse. Særlig fordi jeg har lite erfaring med dette fra før. I analysen hadde jeg fokus på å gi en riktig beskrivelse av informantenes opplevelser og erfaringer ved bruk av sitater. Sitatene ble satt sammen igjen for å kontrollere at de ikke var tatt ut av sammenheng eller hadde mistet sin opprinnelige

mening. Informantenes beskrivelser har blitt gjengitt så deskriptivt som mulig i transkriberingen, analysen og ved bruk av sitater i resultatkapittelet.

Troverdigheten er også avhengig av at jeg som forsker klarer å se betydningen av min rolle i samhandling med andre og min forforståelse som jeg tar med meg inn i studien (Thomas & Magily, 2011). Jeg har beskrevet min forforståelse i metodekapittelet, og gjennom hele forskningsprosessen har jeg prøvd å være bevisst på denne for å unngå at den legger føringer på resultatene som kom frem. Dette har jeg diskutert nærmere under begrepet bekreftbarhet som kommer lengre ned i metodediskusjonen.

### 5.2.2 Overførbarhet

Overførbarhet handler om hvorvidt denne studien har en overføringsverdi til andre og lignende sammenhenger (Thomas & Magilvy, 2011). Utvalget i studien vil påvirke i hvilken grad studien kan ha en overføringsverdi, og en god beskrivelse av utvalget er derfor nødvendig. I denne studien ble det gjort et strategisk utvalg av informanter, utvalget er derfor ikke representativt. Når det gjelder utvalg av informanter fikk jeg det utvalget jeg var ute etter, og informanter som utfylte hverandre. Utvalget bestod av begge kjønn i ulike aldre, og det var forskjell i både type aktivitet, samt hvor lenge de hadde vært aktivitetsvenner. Dette utvalget gjorde at jeg fikk dybde i datamaterialet i forhold til hvordan de frivillige opplever og erfarer det å være aktivitetsvenn. Utvalget bestod kun av aktivitetsvenner fra Østlandet. Det kunne sikkert vært hensiktsmessig med en større spredning i geografi. Det er også flere variabler som kunne vært variert som for eksempel større spredning i alder, og flere menn. Det ble heller ikke spurt om sosioøkonomisk status. Flere informanter hadde gitt et enda bedre grunnlag for å gå dypere inn i beskrivelsen av hvordan de frivillige opplever og erfarer det å være aktivitetsvenn. På bakgrunn av tidsbegrensinger i denne studien ble det tatt et valg om seks informanter.

Når det ble rekrutterte informanter til denne studien ble det sendt ut en e-post med forespørsel til flere lokallag som organiserer Aktivitetsvenn prosjektet. Det kan være at de informantene som valget å stille til intervju i denne studien har en annen erfaring og opplevelse av det å være aktivitetsvenn enn de som ikke meldte seg frivillig til å bli intervjuet.

Hensikten med kvalitative studier er ikke å generalisere, men å få kunnskap som kan overføres til lignende situasjoner som det man har studert (Kvale & Brinkman, 2015). Når man intervjuer et lite utvalg får man mye informasjon om temaet som kan overføres til lignende situasjoner (Kvale & Brinkman, 2015). Resultatene fra denne studien kan ikke generaliseres men vil kunne være viktig for Nasjonalforeningen for folkehelsen når de skal utvikle Aktivitetsvenn prosjektet og rekruttere flere frivillige. Også andre organisasjoner innenfor samme tema vil kunne ha nytte av resultatene.

### 5.2.3 Pålitelighet

Pålitelighet handler om hvorvidt man oppfatter en klar sammenheng mellom empiri, analyse og resultater i en studie, og at dette ikke er styrt av faktorer som ikke er gjort rede for (Tjora, 2012). En måte å sikre pålitelighet til datamaterialet på er å beskrive hvordan forskningsprosessen har foregått (Malterud, 2011). Påliteligheten i denne oppgaven er etterstrebet ved å beskrive designet, utvalget, datainnsamlingen og analysen så nøyaktig så mulig i metodekapittelet (Thomas & Magilvy, 2011). En nøyaktig beskrivelse av hva som er gjort og hvorfor gir leseren innsikt i de betingelser som empirien er kommet frem under.

Designet som ble valgt i denne studien var kvalitativ deskriptivt design. Dette designet gjorde at de frivillige kunne beskrive deres opplevelser og erfaringer med det å være aktivitetsvenn, samt hva det er ved det å være aktivitetsvenn som har betydning for dem. Kvalitative metoder forsøker å forstå et tema ut fra deltakernes ståsted og beskrive verden slik informantene ser og opplever den (Kvale & Brinkman, 2015). Semsistrukturerte intervju ble derfor valgt som metode i denne studien for å få inn best mulig data for å forstå hvordan de frivillige erfarer og opplever det å være aktivitetsvenn. For at leseren skal forstå enda bedre hvordan intervjuene har foregått har jeg lagt ved intervjuguiden som vedlegg (Vedlegg 3). Intervjuguiden ble utarbeidet i samarbeid med nasjonal koordinator for Aktivitetsvenn og veileder. Dette for å sikre at spørsmålene skulle være mest mulig relevante, og stilles på en slik måte at informantene kom med utdypende svar. Intervjuene varte mellom 30 og 90 minutter. Det var det første intervjuet som var kortest, mens det siste intervjuet varte lengst. Dette henger nok sammen med at min intervjuteknikk forbedret seg underveis i prosessen etterhvert som jeg fikk mer erfaring med det å gjennomføre intervjuer.



Påliteligheten til en studie er avhengig av evnen og intervjuteknikken til forskeren (Thomas & Magily, 2011). En god intervjuteknikk vil føre til at påliteligheten til studien øker ved at man stiller de riktige spørsmålene, unngår ledende spørsmål og klarer å få informantene til å fortelle om sine opplevelser og erfaringer (Thomas & Magily, 2011). God intervjuteknikk henger igjen ofte sammen med erfaring. Jeg har ikke lang erfaring med å gjennomføre intervjuer. Etter hvert som jeg gjennomførte flere intervjuer ble jeg bedre på å stille spørsmålene slik at informantene kom med gode beskrivelser av sine erfaringer og opplevelser. Intervjuguiden ble brukt oftere under de første intervjuene enn under de siste intervjuene. Når man utveksler kunnskap med andre vil det alltid være en mulighet for misforståelser (Malterud, 2011). Underveis i intervjuene kom jeg med oppfølgingsspørsmål og ba dem forklare begrep som var uklare da jeg merket at jeg ikke hadde forstått helt hva informantene ville frem til. Jeg stilte også oppfølgingsspørsmål når jeg ville at informantene skulle utype et tema enda mer. Ved å stille oppfølgingsspørsmål der jeg trengte mer dybde i svarene kom informantene med gode beskrivelser av hvordan de erfarer og opplever det å være aktivitetsvenn. Noen ganger burde jeg fulgt opp enda bedre med utdypningsspørsmål for å hjelpe de til å svare mer utfyllende. Under intervjuene var det noen av informantene som pratet om irrelevante temaer. Jeg prøvde da forsiktig å få de tilbake på riktig spor. Jeg prøvde å være åpen overfor informantene slik at de kunne snakke fritt om deres opplevelser og erfaringer uten å bli påvirket for mye av min forforståelse.

Det ble brukt lydopptaker ved alle intervjuene for at jeg skulle få med meg alt informantene sa, samtidig som jeg da var mer fri til å være med i samtalen selv isteden for å måtte skrive notater underveis. Lydopptakeren jeg brukte gav opptak med god lyd kvalitet som førte til at jeg fikk med meg alt som ble sagt når jeg skulle transkribere intervjuene. Jeg transkriberte alle intervjuene selv. Dette for at jeg som deltaker i samtalen kan huske poenger som kan være oppklarende dersom noe er uklart, eller andre ting som er av betydning for meningen i teksten. Dette kan ha ført til at det ble mindre misforståelser av det informantene fortalte (Malterud, 2011). Intervjuene ble transkribert rett etter at de var gjennomført. Dette for at hukommelsen skulle være så bra som mulig i forhold til hva som ble sagt under intervjuene. Intervjuene ble transkribert så å si ordrett slik at informantenes beskrivelser ble så nøyaktige så mulig. For å sikre at jeg har forstått det informantene fortalte riktig kunne de fått lest gjennom det transkriberte materialet for å sikre at det ikke var misforståelser (Thomas & Magilvy, 2011). Dette ble ikke gjort.

Intervjuer ble valgt isteden for fokusgrupper for at intervjupersonene skulle få snakke mer åpent om hvorfor de er aktivtetsvenn enn hva de kanskje ville gjort i en gruppe med flere personer (Malterud, 2011). Hadde jeg gjort observasjon i tillegg kunne jeg ha fått enda mer utfyllende data. Valget om å ikke gjennomføre observasjoner som supplerende metode ble tatt på bakgrunn av studiens tidsbegrensning, men og på bakgrunn av det i denne studien ikke var selve aktiviteten og det de gjør sammen som var i fokus.

#### 5.2.4 Bekreftbarhet

Bekreftbarhet, eller objektivitet, vil si at studien har oppnådd troverdighet, pålitelighet og overførbarhet (Thomas & Magilvy, 2011). Dette vil si at studien har ført til en ny innsikt i et fenomen samtidig som leseren av studien føler at funnene troverdige og pålitelige. For å oppnå dette har jeg gjennom hele forskningsprosessen forsøkt å være åpen og beskrive godt i metodekapittelet hvordan og hvorfor jeg har tatt de valgene som ble tatt.

For å oppnå bekræftbarhet er det viktig at studien er reflekterende og åpen (Thomas & Magilvy, 2011). Refleksivitet er forskerens evne og vilje til å undersøke sitt eget arbeid, og hvordan personlige interesser og kunnskaper kan ha påvirket forskningsprosessen (Tjora, 2012). Refleksivitet, som ligner på begrepsvaliditet i kvantitativ forskning, krever at forskeren har en kritisk holdning til hvordan ens egen forforståelse påvirker forskningen. Min forforståelse vil påvirke hele studien (Malterud, 2011). Forforståelse handler om de oppfatninger, erfaringer og det teoretiske rammeverket som forskeren har om det temaet man studerer (Malterud, 2011). Jeg har gjennom hele forskningsprosessen vært klar over at jeg har en forforståelse til temaet jeg har studert. Likevel har jeg prøvd å være bevisst på denne forforståelse og hele tiden etterstrebet å ha en åpen holdning slik at informantenes beskrivelser best mulig skulle komme frem i studien. Særlig under transkripsjonen og analysen prøvde jeg å legge vekk mine forkunnskaper og min forforståelse om temaet slik at det var informantenes erfaringer og opplevelser som kom frem.

## 6. Oppsummering og implikasjoner for videre forskning

Hensikten med denne oppgaven var å utforske hvordan de frivillige erfarer og opplever det å være aktivitetsvenn og hva det er med det å være aktivitetsvenn som har betydning for dem. Dette har blitt sett i lys av engasjerende aktiviteter, virksomhetsteori og tidligere forskning.

Økning i antall personer med demens vil bli en stor samfunnsutfordring i fremtiden (Helse og omsorgsdepartementet, 2015). Siden frivillige organisasjoner kan nå pasientgrupper som offentligheten ikke kan, kan de bli svært viktig i fremtidens omsorgsarbeid (Meld. St. 19 (2014–2015), 2015). I Norge er deltakelsen i frivillig arbeid stor, men kun 10 % av frivilligheten foregår i omsorgssektoren (Helse og omsorgsdepartementet, 2007: (St.meld. nr. 39 (2006-2007), 2007; Wollebæk & Sivesind, 2010). Å få flere frivillige i omsorgssektoren vil derfor kunne bli viktig i fremtiden omsorgsarbeid. Frivillig arbeid er tillegg helsefremmende for deltakerne (Mundle, Naylor & Buck, 2012; Söderhamn et al, 2012; Thoits & Hewitt, 2001; Wilson, 2000). Det å delta og engasjere seg i aktiviteter kan føre til at livet føles mer meningsfullt og gi bedre livskvalitet gjennom å bidrar til andre, få vennskap og føle seg verdsett (Christiansen & Townsend, 2010; Wollebæk et al 2000). Hva som oppleves som meningsfullt er en subjektiv følelse og det å intervju frivillige vil derfor være nødvendig for å finne ut hva som oppleves som meningsfullt for dem.

Hvordan aktivitetsvennene erfarer og opplever det å være aktivitetsvenn for en person med demens er informasjon Nasjonalforeningen for folkehelsen kan bruke i arbeidet med å videreutvikle prosjektet. Når man skal rekruttere flere frivillige til prosjektet vil det være nyttig å fremheve alle de positive erfaringene og opplevelsene som de frivillige i denne studien trekker frem. Samtidig som man også bør ta tak i de få utfordringene som noen av informantene nevnte under intervjuene.

Funnene i denne studien tyder på at frivillige har flere motiver for å være aktivitetsvenn for en person med demens. Dette kan tolkes som om at de har ulike behov som det å være aktivitetsvenn kan tilfredsstillere. Denne studien viser at det å være aktivitetsvenn er med på å skape en meningsfull hverdag for de frivillige ved at de har en engasjerende aktivitet å gå til i hverdagen. Det som gjør aktiviteten meningsfull er at de utvikler vennskap, føler de gjør nytte for seg og de opplever å gjøre en annen person glad. Flere av informantene opplever at de får bruke tidligere erfaringer og kompetanse og det å være aktivitetsvenn er en læringsarena der

de uttrykker at de får lære mer om seg selv og om det å ha en sykdom som demens. Det var ikke et motiv som skilte seg ut, motivene som kom frem under intervjuene er sammen med på å skape mening for aktivitetsvennene i denne studien. Dette kan også gjelde andre som ønsker å være aktivitetsvenn og derfor kan dette være nyttig informasjon å ta med seg når de skal rekruttere flere aktivitetsvenner.

Dette er en studie med begrenset omfang og mer utfyllende studier vil være hensiktsmessig for å få enda mer kunnskap om temaet. Fremtidig forskning på dette temaet bør følge opp deltakerne nærmere ved blant annet å gjennomføre flere intervjuer. Det å gjennomføre observasjoner vil også være en god metode for å få mer utfyllende data på temaet. Man kan også studere personer som har vært frivillig og prøve å finne ut hvorfor de sluttet. En annen måte å få mer informasjon om temaet på er å intervjuer personer som ikke er frivillig og finne ut hva som er barrierene for å bli frivillig i omsorgsektoren. På denne måten kan man kan få kunnskap om de som ikke engasjerer seg i frivillig arbeid som kan brukes for å finne ut hva som skal til for at de skal engasjere seg i frivillig arbeid i omsorgsektoren.

I videre forskning kunne man også ha andre innfallsvinkler enn det som har vært i denne studien. Man kunne for eksempel sett på hvordan sosioøkonomisk status, kjønn eller etnisitet påvirker deltakelse i frivillig arbeid i omsorgsektoren. Man kunne også brukt andre teorier for å forklare resultatene.

## Kilder

Alzheimer's Society. (2013). Dementia 2013: The hidden voice of loneliness. Hentet fra: [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

Amdam, S & Vrålstad, S. (2013). *Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt 2012. Dokumentasjonsrapport*. Hentet fra: [http://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/\\_attachment/159601?\\_ts=143bdd4f9c0](http://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/_attachment/159601?_ts=143bdd4f9c0)

Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire of interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497- 529  
hentet fra: <http://persweb.wabash.edu/facstaff/hortonr/articles%20for%20class/baumeister%20and%20leary.pdf>

Borgonovi, F. (2008) Doing Well by Doing Good. The Relationship between Formal Volunteering and Self-Reported Health and Happiness. *Social Science & Medicine*, 66, 2321-2334. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.011>

Brodie E, Hughes T, Jochum V, Miller C, Ockenden N, Warburton D (2011). *Pathways Through Participation: What creates and sustains active citizenship? Summary report*. London: Pathways through Participation. Hentet fra: [http://socialwelfare.bl.uk/subject-areas/governmentissues/socialpolicy/ncvo/138088pathways\\_through\\_participation\\_summary\\_report.pdf](http://socialwelfare.bl.uk/subject-areas/governmentissues/socialpolicy/ncvo/138088pathways_through_participation_summary_report.pdf).

Brækhus, A., Dahl, T, E., Engedal, K., & Laake, K. (2013). *Hva er demens*. Oslo: forlaget Aldring og helse.

Bussell, H., & Forbes, F. (2002). *Understanding the volunteer market: The what, where, who and why of volunteering*. *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing*, 7(3), 244–257. Hentet fra: <http://tees.openrepository.com/tees/bitstream/10149/58387/5/58387.pdf>

Christiansen, C. H. & Townsend, E. A. (2010). *Introduction to occupation: the art and science of living*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson.

Dalland, O (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal akademiske

Deci, E.,L. & Ryan, R.,M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-260. Henter fra:

[http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2011/artikels/Deci&Ryan\\_2000.pdf](http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2011/artikels/Deci&Ryan_2000.pdf)

Egerton M, & Mullan K (2008). '*Being a pretty good citizen: an analysis and monetary valuation of formal and informal voluntary work by gender and educational attainment*'. *British Journal of Sociology*, vol 59, no 1, pp 145–4. Hentet fra:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1468-4446.2007.00186.x/full>

Enjolras, B. & Wollebæk, D. (2010). "*Frivillige organisasjoner, sosial utjevning og inkludering*". Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. Hentet fra:

<http://www.sivilsamfunn.no/Publikasjoner/Publikasjoner/Rapporter/2010/2010-002>

Esmond, J., & Dunlop, P. (2004). *Developing the volunteer motivation inventory to assess the underlying motivational drives of volunteers in Western Australia*. Perth, Australia: CLAN

WA Lottery West. Henter fra: <https://volunteer.ca/content/clan-wa-inc-developing-volunteer-motivation-inventory-assess-underlying-motivational-drives>

Farrell C. & Bryant W (2009). '*Voluntary work for adults with mental health problems: a route to inclusion? A review of the literature*'. *British Journal of Occupational Therapy*, vol 72, no 4, pp 163–73.

Folkehelseinstituttet. (2014). *Demens - Folkehelse rapporten 2014*. Hentet fra

<http://www.fhi.no/artikler/?id=110544>

Folkestad, B., Christiansen, D, A., Strømsnes, K & Selle, P. (2015). *Frivillig innsats i Norge 1998-2014. Kva kjenneteikner dei frivillige og kva har endra seg?* Oslo/Bergen: senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. Hentet fra:

<http://www.sivilsamfunn.no/Ressurser/Publikasjoner/Rapporter/2015/2015-4>

Fortmeier S. (2005). *Aktivitet, virksomhet og mening i livet*. I: Bendixen H.J, T.Borg, Pedersen E.F. & U. Altenborg (red) (2005). *Aktivitetsvidenskap i et nordisk perspektiv*. Fadl' Forlag.

Fyrand, L. (2016). *Sosialt nettverk: teori og praksis*. 3.utgave. Oslo: Universitetsforlaget.

Greenwood, D. E., Gordon, C., Pavlou, C & Bolton, J. V. (2016). *Paradoxical and powerful: Volunteers' experiences of befriending people with dementia*. Hentet fra:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27328695>

Greenwood, N., Habibi, R., Mackenzie, A., Drennan, V., & Easton, N. (2013). *Peer support for carers: A qualitative investigation of the experiences of carers and peer volunteers*.

American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias. Hentet fra:

<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1533317513494449>

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. Hentet fra:

[https://www.nationalservice.gov/pdf/07\\_0506\\_hbr.pdf](https://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf)

Gottlieb, B.H. & Gillespie, A.A. (2008). *Volunteerism, Health, and Civic Engagement among Older Adults*. Canadian Journal on Aging, **27**, 399-406.

<http://dx.doi.org/10.3138/cja.27.4.399>

Guerra S, Demain S, Figueiredo D, De Sousa L. (2012). *Being a Volunteer: Motivations, Fears, and Benefits of Volunteering in an Intervention Program for People With Dementia and Their Families, Activities, Adaptation & Aging*. Hentet fra:

<http://dx.doi.org/10.1080/01924788.2011.647538>

Habermann, U. (2007): *En postmoderne helgen? - om motiver til frivillighet*. Københavns universitet: Museum Tusulanums Forlag.

Hammell, K. W. (2004). Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(5), 296-305.

Hasselkus, B. R. (2006). The World of Everyday Occupation: Real People, Real Lives. *The American Journal of Occupational Therapy*, 60 (6), s. 627-640.

Helsedirektoratet (2015) *Well-being på norsk*. IS- 2344. Hentet fra:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/971/Well-being%20på%20norsk%20IS-2344.pdf>

Helse og omsorgsdepartementet. (2007). *Glemsk, men ikke glemt!: om dagens situasjon og framtidens utfordringer for å styrke tjenestetilbudet til personer med demens*. Hentet fra: [http://www.regjeringen.no/upload/HOD/Vedlegg/ShDir\\_DemensRapport\\_KORR4.pdf](http://www.regjeringen.no/upload/HOD/Vedlegg/ShDir_DemensRapport_KORR4.pdf)

Helse og omsorgsdepartementet (2012). *Demensplan 2012- 2015 "den gode dagen, delplan til omsorgsplan 2015*. Hentet fra: [https://www.regjeringen.no/contentassets/80a24704aba7477d946fee1000fcf81f/demensplan\\_2015.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/80a24704aba7477d946fee1000fcf81f/demensplan_2015.pdf)

Helse og omsorgsdepartementet (2015). *Demensplan 2020. Et mer demensvennlig samfunn*. Hentet fra: [https://www.regjeringen.no/contentassets/3bbec72c19a04af88fa78ffb02a203da/demensplan\\_2020.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/3bbec72c19a04af88fa78ffb02a203da/demensplan_2020.pdf)

Hjort, P. F. (1982). *Helsebegrepet, helseidealet og helsepolitiske mål*, Oslo: Tanum-Norli.

Jonsson, H (2008). *A new direction in the conceptualization and categorization of occupation*, Journal of Occupational Science, 15:1, 3-8. Hentet fra: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14427591.2008.9686601>

Jonsson, H., Josephsson, S., & Kielhofner, G. (2001). *Narratives and experience in an occupational transition: A longitudinal study of the retirement process*. American Journal of Occupational Therapy, 55, 424–432. Henter fra: <http://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1869017>

Kantartzis, S., & Molineux, M. (2011). *The influence of Western societys construction of a healthy daily life on the conceptualisation of occupation*. Journal of Occupational Science, 18(1), 62–80.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg). Oslo: Gyldendal Akademisk

Law, M. (2002). Distinguished Scholar Lecture. Participation in Occupations of Everyday Life. *The American Journal of Occupational Therapy*, 56(6): 640-649. Hentet fra: <http://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1869229>



Lorentzen, B., Wikström, B.-M. Joranger, P. (2014). Voluntary Work for Public Health—Older Volunteers' Participation in a Norwegian Society. *Open Journal of Nursing*, *4*, 724-729. Hentet fra: [http://file.scirp.org/pdf/OJN\\_2014101014555213.pdf](http://file.scirp.org/pdf/OJN_2014101014555213.pdf)

Leontjev, A.N. (2002). *Virksomhet, bevidshed, personlighet*; på dansk ved B.S.Schneider Johansen. København: H. Reitzel.

Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. 3.utgave. Oslo: Universitetsforlaget.

Maslow, A. H. (1948). A dynamic theory of human motivation. *Psychological review*. *50*, 370-396.

Meld. St. 19. 2014-2015. (2015). Folkehelsemeldingen Mestring og muligheter. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>

Mental Health Foundation. (2007). *Getting on with living: A guide to developing early dementia support services*. Hentet fra: [www.mentalhealth.org.uk/](http://www.mentalhealth.org.uk/)

Morrow-Howell, N. (2010). 'Volunteering in later life: research frontiers'. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol 65, no 4, pp 461– 9. Henter fra: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article-lookup/doi/10.1093/geronb/gbq024>

Moyle, W., Venturto, L., Griffiths, S., Grimbeek, P., McAllister, M., Oxlade, D.,...Murfield, J. (2011). Factors influencing quality of life for people with dementia: A qualitative perspective. *Aging & Mental Health*, *15*(8), 970–977. Hentet fra: <http://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-015-0050-z>

Mundle, C., Naylor, C. & Buck, D., (2012). *Volunteering in Health and Care in England. A Summary of Key Literature*. The Kings Fund, London. Hentet fra: [https://www.kingsfund.org.uk/sites/files/kf/field/field\\_related\\_document/volunteering-in-health-literature-review-kingsfund-mar13.pdf](https://www.kingsfund.org.uk/sites/files/kf/field/field_related_document/volunteering-in-health-literature-review-kingsfund-mar13.pdf)

Nasjonalforeningen for folkehelsen. (2014a). *Om demens*. Hentet fra [http://www.nasjonalforeningen.no/no/Demens/Om\\_demens/](http://www.nasjonalforeningen.no/no/Demens/Om_demens/)

Nasjonalforeningen for folkehelsen. (2014b). *Om nasjonalforeningen*. Hentet fra [http://www.nasjonalforeningen.no/no/Om\\_oss/](http://www.nasjonalforeningen.no/no/Om_oss/)

Nasjonalforeningen for folkehelsen. (2013). *Vil du være aktivitetsvenn*. Hentet fra [http://www.nasjonalforeningen.no/Vil+du+være+aktivitetsvenn%3F.b7C\\_wRjU3C.ips](http://www.nasjonalforeningen.no/Vil+du+være+aktivitetsvenn%3F.b7C_wRjU3C.ips)

Nazroo, J & Matthews, K. (2012). *The impact of volunteering on well-being in later life. A report to WRVS. 2012*. Hentet fra: [https://www.royalvoluntaryservice.org.uk/Uploads/Documents/Reports%20and%20Reviews/the\\_impact\\_of\\_volunteering\\_on\\_wellbeing\\_in\\_later\\_life.pdf](https://www.royalvoluntaryservice.org.uk/Uploads/Documents/Reports%20and%20Reviews/the_impact_of_volunteering_on_wellbeing_in_later_life.pdf)

Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, **12**, 66-77. Hentet fra: [http://dx.doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202\\_4](http://dx.doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4)

Primeau, L. A. (1996). Work and leisure: Transcending the dichotomy. *American Journal of Occupational Therapy*, *50*(7), 569-577.

Roach, P. & Drummond, N. (2014) 'It's nice to have something to do': early onset dementia and maintaining purposeful activity. *Psychiatr. Ment. Health Nurs.* *21* (10) (2014) 889–895.

Shye, S. (2009). *The motivation to volunteer: A systemic quality of life theory*. *Social Indicators Research*, *98*(2), 183–200. Hentet fra: <http://link.springer.com/article/10.1007/s11205-009-9545-3>

Sivesind, K. H. (2007). *Frivillig sektor i Norge 1997-2004: Frivillig arbeid, medlemskap, sysselsetting og økonomi*. ISF rapport 2007:010. Oslo: Institutt for samfunnsforskning. Hentet fra: <http://www.samfunnsforskning.no/Publikasjoner/Rapporter/2007/2007-010>

St.meld. nr. 39 (2006-2007). *Frivillighet for alle*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/Stmeld-nr-39-2007-/id477331/>

Söderhamn, U., Landmark, B., Aasgard, L., Eide, H & Söderhamn, O. (2012). *Volunteering in dementia care- A norwegian phenomenological study*. Hentet fra: [https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/138679/Söderhamn\\_2012\\_Volunteerin g.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/138679/Söderhamn_2012_Volunteerin g.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Teasdale S (2008). *In Good Health. Assessing the impact of volunteering in the NHS*. Hentet fra: [http://www.ivr.org.uk/images/stories/Institute-of-Volunteering-Research/Migrated-Resources/Documents/I/in\\_good\\_health\\_final\\_report.pdf](http://www.ivr.org.uk/images/stories/Institute-of-Volunteering-Research/Migrated-Resources/Documents/I/in_good_health_final_report.pdf)

Thoits, P., A & Hewitt, L., N. (2000). *Volunteer work and well-being. Health Social Behaviour*. Hentet fra: <http://www.asanet.org/sites/default/files/savvy/images/members/docs/pdf/featured/volunteer.pdf>

Thomas, E., & Magilvy, J. K. (2011). Qualitative rigour or research validity in qualitative research. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 16, 151-155.

United Nations (2000). *United Nations Volunteers Programme: Preparatory Committee for the Special Session of the General Assembly on the implementation of the outcome of the world summit for social development and further initiatives. Volunteering and social development*.

Wilcock, A. A. (2006). *An Occupational Perspective of Health*. Thorofare NJ: Slack Incorporated.

Wilson, J. (2000). *Volunteering*. *Annual Review of Sociology*, Vol. 26. Hentet fra: [http://www.jstor.org/stable/223443?seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](http://www.jstor.org/stable/223443?seq=1#page_scan_tab_contents)

Wollebæk, D. & Sivesind, K. H. (2010). *Fra folkebevegelse til filantropi? Frivillig innsats i Norge 1997-2009*. (Rapport nr. 2010:3). Hentet fra: <http://www.sivilsamfunn.no/Ressurser/Publikasjoner/Rapporter/2010/2010-003>

Wollebæk, D, Sætrang, S. & Fladmoe, A. (2015). *Betingelser for frivillig innsats. Motivasjon og kontekst. Rapport 1/2015*. Hentet fra: <http://www.sivilsamfunn.no/Ressurser/Publikasjoner/Rapporter/2015/2015-1>

Wollebæk, D., Selle, P. & Lorentzen, H. (2008). *Undersøkelse om frivillig innsats. Dokumentasjonsrapport*. Bergen, LOS-senteret.

Wollebæk, D., Selle, P. & Lorentzen, H. (2000). *Frivillig innsats: Sosial integrasjon, demokrati og økonomi*. Bergen: Fagbokforlaget.

# Vedlegg

## Vedlegg 1: Godkjent søknad fra NSD



Ruth Kjærsti Ranaas  
Institutt for landskapsplanlegging Norges miljø- og biovitenskapelige universitet

1430 ÅS

Vår dato: 16.12.2016

Vår ref: 51171 / 3 / HT

Deres dato:

Deres ref:

### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 18.11.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

<b>51171</b>	<i>Aktivitetsvenn. En kvalitativ undersøkelse av de frivilliges opplevelser og erfaringer i prosjektet Aktivitetsvenn hos Nasjonalforeningen for folkehelsen.</i>
<b>Behandlingsansvarlig</b>	<i>Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, ved institusjonens øverste leder</i>
<b>Daglig ansvarlig</b>	<i>Ruth Kjærsti Ranaas</i>
<b>Student</b>	<i>Kirsti Pedersen</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og 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/meldeplikt/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://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.06.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Hildur Thorarensen

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

## Personvernombudet for forskning



### Prosjektvurdering - Kommentar

---

Prosjektnr: 51171

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Norges miljø- og biovitenskapelige universitet sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 15.06.2017. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

## Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

### **Informasjon og om deltakelse i studien "Aktivitetsvenn".**

#### **Bakgrunn**

Mitt navn er Kirsti Pedersen. Jeg er en masterstudent i Folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU). I forbindelse med min masteroppgave skal jeg gjøre en undersøkelse av de frivillige i prosjektet Aktivitetsvenn.

Målet med studien er å undersøke hvilke erfaringer og opplevelser Aktivitetsvennene har med det å være Aktivitetsvenn. Jeg ønsker derfor å gjennomføre intervjuer med et utvalg av Aktivitetsvenner.

Du får denne henvendelsen fordi du er registrert som Aktivitetsvenn hos Nasjonalforeningen for folkehelsen.

#### **Hvordan datainnsamlingen vil foregå**

Intervjuene vil bli gjennomført der du ønsker det.

Intervjuet vil vare i mellom 45 – 60 min.

Det vil bli bruk lydopptaker under intervjuet. Grunnen til dette er at jeg ellers ikke vil greie å huske hva som er blitt sagt.

Intervjuet vil starte med at jeg forteller deg om studien min og om hva som er formålet med den. Jeg vil deretter stille spørsmål om din erfaring og opplevelse av å være frivillig i prosjektet Aktivitetsvenn.

#### **Behandling av datamaterialet**

All informasjon som blir samlet inn vil være konfidensiell, det vil ikke være mulig å identifisere eller gjenkjenne deg som deltaker i studien. Både jeg og min veileder har taushetsplikt. Når masteroppgaven er levert inn vil all datamaterialet og lydopptakene bli slettet.

#### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke deg fra studien, også etter at intervjuene er gjennomført, uten å oppgi noen grunn.

Dersom du har noen spørsmål knyttet til oppgaven eller din deltagelse i intervjuene kan du ta kontakt med meg på

Mail: [kirstipedersen@icloud.com](mailto:kirstipedersen@icloud.com), telefon: 93658475

Eller med min veileder hos NMBU, Institutt for folkehelsevitenskap,; Ruth Kjørsti Raanaas.

Mail: [ruth.raanaas@nmbu.no](mailto:ruth.raanaas@nmbu.no)

## Samtykke skjema

På bakgrunn av den informasjonen jeg har fått om studien, samtykker jeg i å delta i studien

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 3: Intervjuguide

### **Informasjon:**

Formålet med studien

Tidsperspektiv

Behandling av datamaterialet

### **Åpningsspørsmål:**

Har du noen annen erfaring med å være frivillig utover Aktivitetsvenn?

Hvor lenge har du vært Aktivitetsvenn?

Introduksjonsspørsmål:

Hvor ofte er du Aktivitetsvenn? (Hver uke, 1 gang i måneden?)

### **Nøkkelspørsmål**

Hva var det som gjorde at du valgte å bli aktivitetsvenn / Hvorfor er du Aktivitetsvenn?

- Hvordan ble du rekruttert til å være Aktivitetsvenn?
- Hva var motivasjonen for å bli Aktivitetsvenn?

Hvordan opplever du det å være aktivitetsvenn?

Hvilke erfaringer sitter du igjen med ved å være frivillig?

- Har du noen negative erfaringer ved å være Aktivitetsvenn?
- Har du noen gang vurdert å slutte? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hva det med Aktivitetsvenn du synes er bra?
- Hva er det som gjør at du fortsetter å være Aktivitetsvenn?
- Praktisk tilrettelegging, oppfølging,

Hvilken betydning/mening har det for deg å være frivillig? (i ditt hverdagsliv)

- Hva tar du med deg fra det å være Aktivitetsvenn

### **Avslutning**

Er det noe mer du vil fortelle eller utdype enda mer?





Norges miljø- og biovitenskapelig universitet  
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet  
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003  
NO-1432 Ås  
Norway