



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2023 30 stp

Fakultet for landskap og samfunn,
Institutt for folkehelsevitenskap

Opplevelser knyttet til livskvalitet blant kvinner med somalisk bakgrunn.

En photovoice studie med fokus på kvinnenes subjektive oppfatninger

Zaneta Pija Kolesnike

Folkehelsevitenskap – natur og miljø, helse og livskvalitet

Forord

Min mastergrad i *Folkehelsevitenskap – natur og miljø, helse og livskvalitet* ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU) er snart i mål. Gjennom hele studieforløpet har begrepet *livskvalitet* vært en sentral tråd. Å kunne utforske de ulike faktorene som påvirker livskvalitet har vært både fascinerende og berikende. Det var derfor spesielt treffende og meningsfullt for meg å gjennomføre en kvalitativ undersøkelse og skrive en oppgave om nettopp livskvalitet.

Min dype takknemlighet går til mine veiledere ved NMBU, Marte Karoline Råberg Kjøllesdal og Ruth Kjærsti Raanaas. Tusen takk for deres verdifulle innsikt, veiledning og tålmodighet. Videre går en stor takk til min kontaktperson som har bidratt både med å få tak i informanter og ikke minst mange gode råd.

En stor takk går også til mine informanter. Dere har vært avgjørende for gjennomføringen av denne undersøkelsen. Jeg er takknemlig for deres åpenhet og villighet til å dele deres personlige opplevelser og erfaringer.

Takker så inderlig også til mine to små, dere er mine største skatter og det fineste som finnes. Takk til min Rasmus, din uttømmende evne til å motivere meg har vært en uendelig kilde til min styrke. Takk for din oppmuntring og ubetingede støtte som har vært min bærebjelke i både gode og utfordrende tider.

Jeg vil rette en hjertelig takk til hver enkelt av dere for å ha delt deres visdom og inspirasjon. Deres støtte har vært en drivkraft i prosessen med å forme og utforske mine idéer.

Med ydmykhet og stolthet over dette arbeidet håper jeg at min masteroppgave kan bidra til en dypere forståelse av innvandrerkvinnenes identitet og derved satsingen for bedre inkludering, samfunnsdeltakelse og livskvalitet for disse kvinnene.

Takk.

Med vennlig hilsen

Zaneta

"Å være menneske er å stå alene. Vi blir født alene. Vi dør alene. Mellom disse to ensomheter søker vi etter fellesskap. Flokken, fellesskapet, gir trygghet og styrke, men fellesskapet kan også tvinge fram frykt og fornektelse." – Per Fugelli

Sammendrag

Bakgrunn: Innvandrere med somalisk bakgrunn i Norge er en gruppe som generelt sett rapporterer høy tilfredshet med livet og dermed relativt høy subjektiv livskvalitet. Dette er til tross for at de skårer relativt lavt på objektive mål knyttet til sosioøkonomiske forhold. I denne studien undersøker jeg mulige forklaringer på dette tilsynelatende paradokset.

Hensikt: Hensiktene med denne studien er å undersøke og beskrive hva innvandrerkvinner med somalisk bakgrunn i Norge opplever at er viktig i deres liv for å ha god livskvalitet. Videre ønsker jeg å undersøke hvilke generelle faktorer som kan ha betydning for livskvaliteten.

Metode: Studien har et kvalitativ design. Den undersøker personlige opplevelser, erfaringer, meninger, holdninger og perspektiver rundt hvilke faktorer som påvirker kvinnenens subjektiv forståelse for egen livskvalitet. Metoden som er brukt for å innhente datamaterialet er photovoice. I metodens første steg tok hver av deltakerne bilder som gjenspeilet deres oppfatninger rundt hva som skaper god livskvalitet. I metodens andre steg ble det gjennomført gruppediskusjoner med utgangspunkt i deltakernes bilder, der deltakernes refleksjoner var styrende for den videre diskusjonen. Utvalget besto av fem voksne innvandrerkvinner i aldersgruppene 20 til 40 år som er født i Somalia og flyttet til Norge. De har bodd i Norge mellom 12 til 24 år. Analysen av gruppediskusjoner er utført ved tematisk innholdsanalyse.

Hovedfunn: Gjennom informasjonsinnsamlingen identifiserte jeg en rekke faktorer som kvinnene opplevde at det bidro til deres livskvalitet. Alle identifiserte faktorer ble delt inn i hovedtemaer og subtemaer. Funnene ble grunnlaget for fire hovedtemaer – «å ha nære relasjoner og tilhørighet», «egen identitet og selvstendighet», «religion som en sentral del av livet» og «utfordringer i hverdagen». Hovedfunnet er at faktorer knyttet til de tre første av disse temaene bidro positivt til deltakernes livskvalitet, mens faktorer forbundet med det siste emnet «utfordringer i hverdagen» virket negativt. Temaene omfatter subtemaer som illustrerer de identifiserte faktorene. Funnene i denne studien ble diskutert i lys av aktuelle teorier og videre belyst gjennom eksisterende forskning.

Abstract

Background: Immigrants with a Somali background in Norway are a group that generally report a relatively high quality of life, despite the fact that they score relatively low on objective measures related to socioeconomic conditions. In this study, I investigate possible explanations for this apparent paradox.

Objective: The purpose of this study is to investigate and describe what women of Somali background feel is important in their lives in order to have a good quality of life. Furthermore, I want to investigate which general factors may have an impact on quality of life.

Method: The study has a qualitative design. It examines personal experiences, experiences, opinions, attitudes and perspectives around the factors that influence their subjective understanding of their own quality of life. The method used to obtain the data material is photovoice. In the first step of the method, each of the participants took pictures that reflected their perceptions of what creates a good quality of life. In the second step of the method, group discussions were carried out based on the participants' photos, where the participants' reflections were the driving force for the further discussions. The sample consisted of five adult immigrant women in the age group 20 to 40 years old who were born in Somalia and moved to Norway. They have lived in Norway between 12 and 24 years. The analysis of group discussions is carried out through thematic content analysis.

Key findings: Through the information gathering, I identified several factors that the women felt contributed to their quality of life. All identified factors were divided into main themes and subthemes. The findings became the basis for four main themes – "*having close relationships and belonging*", "*own identity and independence*", "*religion as a central part of life*" and "*challenges in everyday life*". The main findings are that factors linked to the first three of these themes contributed positively to the participants' quality of life, while factors linked to the last topic "*challenges in everyday life*" had a negative effect. The themes include subthemes that illustrate the identified factors. The findings in this study were discussed in the light of current theories and further elucidated through existing research.

Innhold

1.	Innledning.....	1
1.1	Problemstilling.....	2
2.	Bakgrunn og teori.....	3
2.1	Livskvalitet.....	3
2.1.1	Subjektiv og objektiv livskvalitet.....	4
2.1.2	Dimensjoner innenfor livskvalitet.....	4
2.1.3	Teorier innenfor livskvalitet.....	5
2.1.4	Livskvalitet og helse.....	7
2.1.5	Livskvalitet i Norge.....	8
2.1.6	Kulturell tilnærming til livskvalitet.....	9
2.2	Innvandrere i Norge.....	9
2.2.1	Generelt om innvandrere i Norge.....	9
2.2.2	Innvandrere fra Somalia.....	9
2.3	Livskvalitet til innvandrere i Norge.....	10
2.3.1	Faktorer som kan påvirke livskvalitet blant innvandrere generelt.....	10
2.3.2	Faktorer som kan påvirke livskvalitet blant somaliske innvandrere.....	13
3.	Metode.....	15
3.1	Forskningsdesign.....	15
3.1.1	Photovoice.....	15
3.2	Innsamling og bearbeiding av data.....	16
3.2.1	Målgruppe, rekruttering og utvalg.....	16
3.2.2	Datainnsamling.....	17
3.2.3	Dataanalyse.....	19
3.3	Mitt ståsted som forsker.....	21
3.4	Etiske vurderinger og personvern.....	22
4.	Resultater.....	24
4.1	Utfordringer i hverdagen.....	25
4.1.1	Mangel på respekt og fordommer.....	25
4.2	Å ha nære relasjoner og tilhørighet.....	28
4.2.1	Familie og venner som glede, motivasjon og støtte i livet.....	29
4.2.2	Å kunne oppleve felleskap og meningsfulle oppgaver.....	32
4.2.3	Det somaliske felleskapet.....	33
4.3	Egen identitet og selvstendighet.....	35
4.3.1	«Kunnskap er makt».....	36

4.3.2	Å kunne ha valg- og bevegelsesfrihet.....	38
4.3.3	Å kunne sette pris på ting og være takknemlig.....	42
4.3.4	Å kunne glede seg over naturen.....	43
4.4	Religion som en sentral del av livet.....	44
4.4.1	Å ha noe større å vende seg mot	45
4.4.2	Religion som rutine og ramme for hverdagen	46
4.4.3	Religion som mental restitusjon.....	47
4.4.4	Å kunne ha mulighet til å praktisere religionen i hverdagen	48
5.	Diskusjon	50
5.1	Utfordringer i hverdagen.....	50
5.1.1	Utfordringer i arbeidslivet knyttet til religion	50
5.1.2	Manglende respekt for religionsutøvelse.....	52
5.1.3	Betydningen av å bli møtt med respekt	53
5.2	Å ha nære relasjoner og tilhørighet	54
5.2.1	Familie og venner som støtte i livet	54
5.2.2	Å kunne oppleve felleskap og meningsfulle oppgaver.....	57
5.2.3	Det somaliske felleskapet.....	60
5.3	Egen identitet og selvstendighet.....	61
5.3.1	«Kunnskap er makt».....	62
5.3.2	Å kunne ha valg- og bevegelsesfrihet.....	63
5.3.3	Å kunne sette pris på ting og være takknemlig.....	65
5.3.4	Å kunne glede seg over naturen.....	66
5.4	Å ha religion som en sentral del av livet	67
5.4.1	Å ha noe større å vende seg mot	67
5.4.2	Religion som rutine og ramme for hverdagen	68
5.4.3	Religion som mental restitusjon.....	68
5.4.4	Å kunne ha mulighet til å praktisere religionen i hverdagen	69
5.5	Metodediskusjon.....	69
6.	Oppsummering.....	72
7.	Konklusjoner.....	74
	Referanseliste.....	77
	Vedlegg 1.....	82
	Vedlegg 2.....	85

1. Innledning

Kvinner med somalisk bakgrunn er en gruppe som generelt sett kan ha en del utfordringer i det norske samfunnet knyttet til utdanning, arbeid, økonomi og boforhold (Vrålstad & Wiggen, 2017). De kan også ha utfordringer knyttet til integrering, diskriminering og er relativt ofte enslige forsørgere. Til tross for at de har utfordringer knyttet til mange objektive mål knyttet til sosioøkonomiske forhold, rapporterer de god selvopplevd helse, god sosial støtte og få psykiske problemer (Vrålstad & Wiggen, 2017).

Det kan være flere grunner til slik rapportering av den psykiske helsen som er relativt god i denne gruppen. Det kan ikke minst påvirkes av holdninger rundt det at de tross alt har det godt i Norge sammenlignet med situasjonen i deres hjemland. De fleste innvandrere fra Somalia har reist derifra grunnet krig og konflikt (Flyktningshjelpen, 2023).

Livskvalitet kan betegnes som forhold som danner grunnlag for et godt liv. Alle disse forholdene kan sees på som mange forskjellige aspekter hvor hver og en påvirker den helhetlige livskvaliteten. Grovt sett kan man si at det er todelte faktorer – miljøet som et menneske vokser opp og befinner seg i, og individuelle og personlige forutsetninger, som for eksempel egne opplevelser, erfaringer og følelser (Støren & Rønning, 2021).

Livskvaliteten har både en objektiv og en subjektiv dimensjon, hvor den objektive i stor grad overlapper med levekår (Carlquist, 2015). Den subjektive livskvaliteten inkluderer blant annet følelsen av lykke, tilfredshet, evnen til å møte hverdagens krav og besittelse av følelsen som omhandler individuelle mål og mening for mennesker (Schwartz et al., 2013). Begrepet livskvalitet i denne sammenhengen handler om individenes opplevelser, erfaringer og tolkning av omstendighetene rundt de personlige faktorene og innfallsvinklene som skaper opplevelsen av et godt liv.

Observasjon om at innvandrere med somalisk bakgrunn skårer relativt høyt på selvrapporterte mål knyttet til livskvalitet til tross for relativt lave skår på sosioøkonomiske mål (Vrålstad & Wiggen, 2017) kan fremstå som et paradoks. Både fra et forskningsperspektiv og samfunnsperspektiv vil det være interessant å få en bedre forståelse av årsakene bak dette, som et utgangspunkt for å fremme helse og livskvalitet i denne gruppen. Vi vet relativt lite om livskvalitet blant innvandrere med somalisk bakgrunn i Norge, hvordan de subjektivt sett opplever å ha det i sine omgivelser, og hva som er viktig for dem i forhold til livskvalitet. Innvandrere fra Somalia er en av de største innvandrergroppene i Norge.

1.1 Problemstilling

Hensiktene med denne studien er å undersøke og beskrive hva kvinner med somalisk bakgrunn opplever at er viktig i deres liv for å ha god livskvalitet. Videre ønsker jeg å undersøke hvilke generelle faktorer som kan ha betydning for livskvaliteten.

Slike faktorer kan både inkludere sosiale og miljømessige forhold, inkludert deres bakgrunn, verdier, holdninger og kulturelle forutsetninger som har betydning for tema.

Følgende problemstilling ønskes besvart:

«Hvordan opplever kvinner med somalisk bakgrunn som bor i Norge egen livskvalitet? Hva erfarer de at har betydning for deres livskvaliteten?»

2. Bakgrunn og teori

For å kunne oppnå en dypere forståelse rundt hva som forklarer somaliske kvinners relativt høye skår rundt livskvalitet, deres sosioøkonomiske forhold tatt i betraktning, vil det være avgjørende å ha et godt innblikk i livskvalitetskonseptet og betydningen av innvandringsbakgrunnen. I dette kapitlet gjennomgår jeg ulike sider ved livskvalitet og innvandring med vekt på norsk-somaliere, og hvordan jeg forholder meg til konseptene i min studie gjennom et folkehelsevitenskapelig perspektiv.

Folkehelse generelt handler om hvordan mennesker i et samfunn har det samlet sett, hvilke faktorer som påvirker forekomst av sykdom, og hvordan mennesker har det med tanke på mestring, trivsel og livskvalitet (Mæland, 2021). Helse påvirkes av en rekke ulike faktorer, inkludert personlige faktorer, livsstil, sosiale, økonomiske og fysiske omgivelser og den større samfunnsmessige konteksten. For å sette i gang tiltak som kan bedre levekår i enkelte grupper, for eksempel bestemte innvandrergupper, vil det være nyttig å ha kunnskap om faktorer som oppleves spesielt viktige for helse og livskvalitet i målgruppen. Helsefremming vil styrke mennesker og øke trivsel, livskvalitet og motstandsdyktighet mot livets utfordringer, samt redusere risikofaktorer for psykisk og fysisk skade senere i livet (Braut & Thelle, 2022). Helsefremmende arbeid handler om å sette folk i stand til å forbedre egen helse. Folkehelse rapporten (Helse- og omsorgsdepartement, 2023) bygger på prinsipper som handler om blant annet bedre arbeidsliv, helsefremmende levestandard og innsats for å motarbeide diskriminering og rasisme. Med dette vil det være viktig å kjenne til forskjellige positive og eventuelt negative faktorer som virker inn på livskvalitet for denne gruppen.

2.1 Livskvalitet

Livskvalitet i vanlig språkbruk er ofte en subjektiv opplevelse, og hva som bidrar til bedre livskvalitet kan variere betydelig fra person til person. Det kan også endre seg over tid, avhengig av livssituasjonen. Å forstå faktorer som påvirker livskvalitet i befolkningen er viktig for helsefremmende og forebyggende arbeid, og folkehelse generelt sett.

I det følgende vil jeg gjennomgå sentrale forhold knyttet til forståelsen og min anvendelse av livskvalitetsbegrepet, herunder subjektiv og objektiv livskvalitet, dimensjoner innenfor livskvalitet og sammenhengen mellom livskvalitet og helse.

Teoriene rundt sosial støtte, tilhørighet og betydningfullhet vil være aktuelle å koble inn. Innen folkehelse kan eudaimoniske teorier som handler om hvor godt mennesker fungerer

gjennom å virkeliggjøre sine muligheter gjennom aktiviteter være spesielt viktige (Carlquist, 2015), da livskvalitet og psykisk helse kan sees i sammenheng med hvor godt et menneske fungerer.

2.1.1 Subjektiv og objektiv livskvalitet

Begrepet livskvalitet kan oppfattes fra to forskjellige vinklinger – den subjektive og den objektive. Den subjektive går på individ nivå og handler om opplevelser. Den objektive, som i større grad sees fra samfunnsperspektiv, handler om levekår og forholder seg i mye større grad til normer (Nes, 2019). Subjektiv livskvalitet vurderes individuelt og kan oppfattes uavhengig av eventuelle diagnoser eller økonomiske forhold. Individuer har ofte en personlig oppfatning om hvorvidt man trives og fungerer i hverdagen. Dette henger ikke minst tett sammen med personlige egenskaper og miljøet rundt. Den objektive livskvaliteten derimot er i langt større grad knyttet til målbare forhold, som for eksempel sykkelighet, boforhold og inntekt (Nes, 2019).

I denne oppgaven vil jeg ha fokus på subjektive forhold, hvor det skal undersøkes livskvalitetsfaktorer knyttet til individenes personlige opplevelser. Dette kan inkludere en helhetlig vurdering av blant annet personlig økonomi, samliv, arbeidssituasjon, daglig fungering, trivsel og følelser (Nes et al., 2021). Subjektiv livskvalitet handler om menneskenes individuelle vurderinger rundt tilfredshet med livet, også ulike aspekter av psykologisk fungering, ikke minst realisering av sitt potensiale og tilstedeværelse av positive og negative følelser (Støren & Rønning, 2021). Subjektiv livskvalitet kan måles ved selvrapporing og kvalitative undersøkelser, hvor personlige opplevelser og erfaringer om hvordan man opplever eget livssituasjon beskrives.

2.1.2 Dimensjoner innenfor livskvalitet

Carlquist (2015) diskuterer det brede uttrykket «well-being» og hvordan det kan tolkes i norsk sammenheng. Livskvalitet kan forstås både å ha med følelser (det affektive), hvordan vi tenker om livet (det kognitive), og hvordan vi fungerer (det eudaimoniske) (Carlquist, 2015). Notatet til Carlquist presenterer teorier knyttet til forståelsen av livskvalitet fremstilt på en skala hvor de «ytterste» teorigruppene presenterer den mest subjektive teorigruppen på en side, og den mest objektive teorigruppen på den andre siden, samt resten av teorigruppene imellom dem. Det mest subjektive handler om følelser, vurderinger og preferanser, mot det objektive som handler om muligheter og levekår, også med en teorigruppe som handler om fungering og innebærer både subjektive og objektive komponenter (Carlquist, 2015).

Helsedirektoratets anbefalinger for måling av livskvalitet dekker de samme tre dimensjonene av den subjektive livskvaliteten – kognitiv, affektiv og eudaimonisk livskvalitet (Nes, 2018). Ifølge Nes (2018) refererer kognitiv livskvalitet til individets generelle tilfredshet med livet, affektiv livskvalitet handler om følelser og eudaimonisk livskvalitet generelt omfatter fungering, realisering og mening med livet. Alle dimensjoner fremstår som aktuelle standpunkter å se på den samlede livskvaliteten hos prosjektets deltakere.

En alternativ tilnærming (Bowling, 2017) foreslår til å forstå subjektiv helse ved å identifisere fem dimensjoner – funksjonsevne, helse status, psykisk velvære, sosiale nettverk og sosial støtte, samt livstilfredshet og positive holdninger (Wills, 2023). Dette perspektivet tar hensyn til de mest sentrale områdene for å forstå subjektiv helse, sett fra et folkehelsevitenskapelig perspektiv. Ved å identifisere fem dimensjoner tar denne tilnærmingen hensyn til ulike aspekter av en persons helse og velvære. Funksjonsevne, helsestatus og psykisk velvære, er klassiske faktorer som ofte blir tatt med i vurderingen av helse. Like fullt er inkluderingen av sosiale nettverk og sosial støtte også avgjørende og nødvendige å ta i betraktningen, da sosiale faktorer spiller en betydelig rolle i en persons trivsel og livskvalitet. Videre legger denne tilnærmingen vekt på livstilfredshet og positive holdninger som sentrale indikatorer for subjektiv helse. Dette aspektet fremstår spesielt interessant, da det viser at individets følelser av tilfredshet, og at deres generelle livsinnstilling kan være like viktige som de mer tradisjonelle helseindikatorerne. (Wills, 2023)

Det folkehelsevitenskapelige perspektivet som blir fremhevet her, gir også verdifull innsikt, da det tar hensyn til helseutfordringer og velvære på et samfunnsnivå. Å forstå subjektiv helse fra dette perspektivet bidrar til en bredere og mer helhetlig tilnærming til folkehelse. Det kan igjen hjelpe i utformingen av mer effektive tiltak for å forbedre livskvaliteten både til enkeltpersoner, de forskjellige grupper og samfunnet generelt.

2.1.3 Teorier innenfor livskvalitet

For å oppnå innsikt i hvordan ulike elementer kan ha innvirkning på helse og livskvalitet, tar jeg sikte på å utforske noen teorier innenfor folkehelsevitenskapelige tilnærminger. Kvinnene i denne studien har delt sine opplevelser og erfaringer om hvilke elementer som er betydelige i deres hverdag. Slike faktorer kan inkludere mange forskjellige forhold som omfavner mennesker, både de som inngår i deres bakgrunn, miljømessige forhold, og mulighetene som er tilgjengelige.

Teorien til Wilcock (1999) handler om fire sentrale dimensjoner av menneskelig opplevelse og deltakelse. Disse dimensjonene gir innsikt i hvordan en person engasjerer seg i ulike aktiviteter og relasjoner i livet sitt. *Doing* refererer til de handlingene og aktivitetene en person utfører i hverdagen. Det omfatter både fysiske og mentale aktiviteter, for eksempel arbeid, studier, fritidsaktiviteter og hverdagslige rutiner. *Being* handler om den indre opplevelsen av å være til stede i øyeblikket, være i kontakt med seg selv, være bevisst og til stedet i egne følelser, tanker og opplevelser. *Becoming* beskriver prosessen hvor en person utvikler seg og endrer seg over tid. Det omfatter personlig vekst, læring, utvikling av identitet og selvbilde, samt realisering av sitt potensial og bli den personen man ønsker å bli. *Belonging* illustrerer tilknytning til andre og følelsen av å være en del av et felleskap. Det omfatter relasjoner til familie, venner, kolleger, og samfunnet generelt. Det handler om tilhørighet, noe som er spesielt viktig å ha til stedet for å kunne oppleve sosial støtte, felleskap og for å føle seg inkludert i samfunnet. Gjennom disse dimensjonene har Wilcocks teori forsøkt å forklare hvordan mennesker opplever livskvalitet og trivsel. Teorien understreker viktigheten av å balansere og opprettholde en positiv tilknytning til hver av de fire dimensjonene for å oppnå en helhetlig og meningsfull livsgang. (Wilcock, 1999)

Selvbestemmelsesteorien til Ryan og Deci er en teori om velvære som fungering, hvor forfatterne hevder at mennesker opplever *eudaimonia* når de erfarer autonome, selvstyrende fungering som gir mennesker indre motivasjon, sosiale ferdigheter og tilfredsstillelse. Denne teorien har en tilnærming til å forstå velvære og oppnåelse av et meningsfullt liv, med vekt på individets fungering, autonomi og realisering av sitt potensial. (Ryan & Deci, 2001)

Prilleltensky (2020) har presentert *The mattering wheel* modell som handler om at samfunn, arbeid, relasjoner og menneske selv bidrar med verdi når man føler seg å bli verdsatt. Dette igjen bidrar til selve *betydningfullhet* eller *mattering*, som er selve essensen i modellen. Modellen fremstiller også at verdiene henger sammen og påvirker hverandre. Mennesker flest har et dypt behov for å gjøre en forskjell i verden gjennom å påvirke andre mennesker. (Prilleltensky, 2020)

Prilleltensky (2020) i sin diskusjon fremhever tilhørighet som en av delene som bidrar med til følelsen av betydningfullhet. Ifølge Prilleltensky tilhørighet er avgjørende for vår psykologiske trivsel og velvære, noe som kan sees i sammenheng med livskvalitet. Mennesker har et medfødt behov for å føle seg inkludert, akseptert og verdsatt av andre. Når dette behovet ikke blir møtt, kan det føre til negative konsekvenser som ensomhet, depresjon og redusert livskvalitet (Prilleltensky, 2020). Tilhørighet gir en følelse av identitet, formål og

tilknytning til fellesskapet, som er essensielle for individets mentale og emosjonelle velvære. Tilhørighet er også fundamental for å bygge sterke sosiale bånd og gode mellommenneskelige relasjoner. Gjennom tilhørighet kan vi oppnå følelsesmessig støtte, oppleve gjensidighet og samarbeid, og utvikle varige bånd med andre mennesker. Sosial inkludering og kollektiv deltakelse er nøkkelfaktorer for å skape rettferdige og bærekraftige samfunn, noe som etterspørres i folkehelsemeldingen (Helse- og omsorgsdepartement, 2023). Når individer føler seg tilhørende i et samfunn, er de mer tilbøyelige til å engasjere seg i samfunnsaktiviteter, delta i sosiale endringsprosesser og arbeide for sosial rettferdighet og likeverd. Tilhørighet på samfunnsnivå fremmer inkludering, demokrati og kollektivt velvære. (Prilleltensky, 2020)

Med empowerment (Wills, 2023) menes det at individer styrker sin egen makt og kontroll over livene sine ved å få tilgang til informasjon, utvikle sin egen selvtillit og ferdigheter, så vel som å ha evnen til å omskape kunnskap til handling. Empowerment dreier seg om å gi enkeltpersoner muligheten til å ta kontroll over sitt eget liv (Wills, 2023).

Et annen relevant teori i forbindelse med deltakernes trivsel på arbeidsplass er Herzbergs tofaktormodell (Herzberg et al., 1959). Modellen skiller mellom motivasjonsfaktorer og hygiene faktorer. Hygiene faktorene er faktorer som bidrar til misnøye om de ikke er tilfredsstillende og inkluderer arbeidsbetingelser, lønn og sikkerhet, bedriftspolitik, ledelse og mellommenneskelige relasjoner. Motivasjonsfaktorer er derimot faktorer som bidrar til tilfredshet på jobb og inkluderer prestasjoner, annerkjennelse, ansvar, selve arbeidet og personlig vekst. (Herzberg et al., 1959)

2.1.4 Livskvalitet og helse

Livskvalitet og helse har en tett sammenheng og påvirker hverandre gjensidig (Nes et al., 2021). En persons helse stort sett vil ha stor innvirkning på deres opplevelse av livskvalitet, og omvendt kan en høy livskvalitet bidra til bedre helse. God fysisk og mental helse er viktige faktorer for ens livskvalitet (Nes et al., 2021). Det er også en rekke andre faktorer som påvirker både helse og livskvalitet, slike som miljø og sosiale faktorer, økonomiske forhold og levekår (Kommunal- og distriktsdepartement, 2006). Å oppnå og opprettholde en god livskvalitet krever en helhetlig tilnærming til helse som tar hensyn til fysiske, mentale og sosiale aspekter.

WHO definerer helse som en tilstand av fullstendig fysisk, sosialt og psykisk velvære (WHO, 1948). Dermed er psykisk helse en av hovedelementene for en helhetlig helsetilstand. Psykisk

helse er nært forbundet med livskvalitet da den spiller en avgjørende rolle for individets trivsel.

I dagligtale er psykisk helse oftest forbundet med psykisk uhelse. Psykisk uhelse ofte fører til psykisk funksjonsnedsettelse og store samfunnsmessige tap (Reneflot et al., 2018). Å fremme psykisk helse bør derfor være en sentral del av enhver helsetilnærming og samfunnsplanlegging.

God psykisk helse kan kjennetegnes som tilstander som omfatter mestring, deltakelse og vitalitet (Reneflot et al., 2018). God psykisk helse kan sees på som en del av god livskvalitet. Oppgaven vil ikke ha fokus på psykiske lidelser og plager.

I Perspektivmeldingen understreker regjeringen viktigheten av å vurdere livskvalitet som en betydningsfull tilleggsmål fremfor kun rene økonomiske indikatorer for å måle befolkningens velferd (Finansdepartementet, 2017).

I folkehelsemeldingen (Helse- og omsorgsdepartement, 2023) har regjeringer presentert den samlede strategien for å fremme bedre folkehelse og livskvalitet med hovedfokus om å utjevne sosiale helseforskjeller. Sosiale helseforskjeller innebærer at de som har en lang utdanning og god økonomi generelt har bedre helse og lever lenger enn personer med kortere utdanning og dårligere økonomi. Innvandrere er overrepresentert i lave sosioøkonomiske grupper. Et annet viktig tiltaksfelt innen migrasjonshelse er å bekjempe rasisme og diskriminering. Rasisme og diskriminering utgjør hindringer for integrering, deltakelse og likestilling på alle områder av samfunnet. Internasjonale studier viser at rasisme og diskriminering kan ha negativ innvirkning på både fysisk og psykisk helse. Ubevisste fordommer eller rasistiske kommentarer og holdninger rammer sterkt de berørte. (Helse- og omsorgsdepartement, 2023)

2.1.5 Livskvalitet i Norge

Statistisk sentralbyrå (SSB) gjennomfører jevnlig målinger av livskvalitet i befolkningen i Norge. Den siste undersøkelsen fra 2022 viste at befolkningen generelt er ganske fornøyde med livet. Gjennomsnittet for tilfredsheten med livet ligger på 7 på en skala fra 0 til 10. Rapporten viser forskjeller i livskvalitet mellom ulike befolkningsgrupper og i de ulike indikatorene for livskvalitet. De som er mest fornøyde med livet er de med høyere utdanning, høy inntekt og de yrkesaktive. De som er minst fornøyde med livet er personer uten jobb, syke, enslige og ikke-heterofile. (Engvik, 2022)

2.1.6 Kulturell tilnærming til livskvalitet

Vi vet lite om egne subjektive oppfatninger rundt psykisk helse og livskvalitet blant personer med somalisk bakgrunn i Norge. Derfor kan det være nyttig å få mer innsikt i problemstillingen for å ha bedre forståelse rundt faktorene som kan påvirke livskvalitet i denne gruppen. Etersom det kan være kulturelle forskjeller i hvordan livskvalitet oppfattes, er det viktig å studere livskvalitet i ulike grupper, hvordan det oppfattes, og hva som er viktig for livskvalitet. Det kulturelle perspektivet kan potensielt belyse hvordan personer med somalisk bakgrunn tenker rundt tema livskvalitet og dermed psykisk helse som virker inn på menneskeliv.

2.2 Innvandrere i Norge

Jeg vil nå gi en kort oversikt over innvandringen i Norge generelt, før jeg går nærmere inn på somaliere som innvandringsgruppe.

2.2.1 Generelt om innvandrere i Norge

Norge har en flerkulturell populasjon hvor andel innvandrere er stadig økende. I 2022 andel innvandrere utgjorde 15,1 prosent av landets innbyggere, som tilsvarer nærmere 820 000 personer. Per mars 2023 er andelen allerede opp i 16,0 prosent som tilsvarer over 877 000 personer registrerte som innvandrere (SSB, 2023). Dette er en relativt stor andel innbyggere som er en del av samfunnet. Det er forskjellige grunner for innvandring, blant annet flukt, krig, politisk ustabilitet, lav sikkerhet, familiegjennforening, arbeidsinnvandring og dårlig sosioøkonomisk tilstand generelt (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet, 2022).

2.2.2 Innvandrere fra Somalia

En av de største innvandrergruppene i Norge er personer med somalisk bakgrunn. Regner man med både innvandrere og norskfødte med innvandrereforeldre, teller gruppen nærmere 44.000 personer i Norge. Kvinner utgjør noe mindre andel enn menn – omtrent 21 000 personer (SSB, 2022).

Innvandrere fra Somalia kommer som regel som flyktninger eller som familiegjennforente til flyktninger (Vrålstad & Wiggen, 2017). Det er en kombinasjon av pågående konflikter, terrororganisasjoners virksomhet (The UN Refugee Agency, 2022) og ikke minst for tiden aktuelle problemstillinger knyttet til klima som alvorlig tørke og ødeleggende flom som tvinger mange somaliere til å flykte fra hjemmene sine (Flyktinghjelpen, 2023).

Mange med somalisk bakgrunn har lite utdanning og lite arbeidserfaring, og på grunn av dette opplever mange utfordringer i arbeidsmarkedet (Arbeids- og inkluderingsdepartementet, 2009). Følgende gjør at mange også har lave inntekter og er avhengige av velferdsordninger. I tillegg har mange store behov for tilrettelagt informasjon, gode tilrettelagte tilbud og tilpassede tjenester. Mange av utfordringene disse menneskene har skyldes ikke deres bakgrunn, men deres komplekse livssituasjon. (Arbeids- og inkluderingsdepartementet, 2009)

Dette kan spesielt berøre kvinner som har store omsorgsoppgaver. Disse er ofte enslige forsørgere, har mange barn og lav utdanning. De kan ha vanskeligheter med å være deltakere i samfunnet, og med det hindringer til å forholde seg til muligheter og retningslinjer som er til stedet i et velferdssamfunn. Dette gjelder i stor grad kvinnelige somaliske innvandrere som har kommet til Norge i voksen alder (Vrålstad & Wiggen, 2017).

Det er en høy andel somaliske innvandrere som rapporterer opplevd diskriminering, men likevel en lav andel som har psykiske plager (Kjøllesdal et al., 2019).

2.3 Livskvalitet til innvandrere i Norge

I det følgende vil jeg se nærmere på faktorer som kan påvirke livskvalitet blant innvandrere generelt, før jeg diskuterer livskvalitet blant somaliere spesifikt.

2.3.1 Faktorer som kan påvirke livskvalitet blant innvandrere generelt

Resultater fra Livskvalitetsundersøkelsen 2021 viser at innvandrere fra Asia og Afrika scorer dårligere enn den øvrige befolkningen på en rekke indikatorer for livskvalitet, inkludert tilfredshet med bosted, fritid og økonomisk situasjon og opplevelse av mestring, givende sosiale relasjoner og overvekt av positive følelser, med unntak av tilfredshet med fysisk helse (Støren & Rønning, 2021). Andel som skårer høyt på tilfredshet med livet er 24 prosent blant innvandrere i alt, sammenlignet med 22 prosent i den øvrige befolkningen. Delt på grupper var det 20 prosent blant innvandrere fra EU/EØS, USA, etc. som skårer høyt på tilfredshet med livet, mens andelen blant innvandrere fra Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc. var 28 prosent (Engvik, 2022).

Innvandrere kan være en sårbar gruppe grunnet flere faktorer. De har ofte utfordringer knyttet til blant annet integrering, språk, arbeid og økonomi (Spilker, 2022). Det er også en gruppe som har større forekomst av psykiske plager enn den øvrige befolkningen. Andre faktorer som kan påvirke livskvalitet hos denne gruppen inkluderer mangel på sosial støtte og sosial isolasjon, mangel på tilhørighet, så vel som opplevelser av rasisme, diskriminering og

urettferdighet (Spilker, 2022). SSBs livskvalitetsundersøkelse viser at innvandrere generelt skårer dårligere på en del livskvalitetsindikatorer, blant annet opplevelse av mestring, givende relasjoner, fornøydhet med bosted og økonomi (Nes et al., 2021).

Helse og livskvalitet blant innvandrere kan ha sammenheng med faktorer både før, under og etter migrasjon (Kjøllesdal et al., 2019). Både tidligere opplevde traumatiske erfaringer og utfordringer med å starte et nytt liv i et ukjent land kan ha stor betydning for helse, og spesielt psykisk helse. Tilknytningen man har til familie og venner i opprinnelseslandet og i det nye landet vil være av betydning. Hverdagsutfordringer knyttet blant annet til lav sosioøkonomisk status, mangel på sosial støtte og integrering kan også påvirke livskvaliteten (Nes et al., 2021). Generelt vil mange av faktorene som er viktige for livskvalitet være de samme blant innvandrere som i befolkningen ellers.

Selv om de fleste innvandrere oppgir ikke at de er ensomme, vil de likevel som en gruppe i større grad oppleve både ensomhet og eksklusjon fra samfunnet, sammenlignet med den øvrige befolkningen (Barstad, 2021). Ensomheten har sammenheng med blant annet dårlige norskkunnskaper, møte med diskriminering og vanskeligheter med å opprettholde familiekontakt. Dette har også sammenheng med at innvandrere er i større grad utsatt for levekårsutfordringer, som for eksempel lave inntekter eller nedsatt helse. (Barstad, 2021)

Levekårsundersøkelsen viser at psykiske plager er mer utbredt blant innvandrere enn i befolkningen for øvrig (Kjøllesdal et al., 2019). Blant innvandrere var psykiske plager mest vanlig i de eldste aldersgruppene, i motsetning til øvrig befolkning. Psykiske plager blant innvandrere var vanligere blant kvinner enn menn, og blant de med lavere utdanning og inntekt. Det er likevel store forskjeller blant innvandrergupper avhengig av opprinnelsesland og somaliske innvandrere hadde ikke en spesielt høy andel som rapporterte psykiske plager. Psykiske plager hadde en sammenheng med dårlige norskkunnskaper, opplevd diskriminering og andre negative livshendelser (Kjøllesdal et al., 2019). Det å diskriminere betyr å behandle noen mennesker mindre gunstig enn andre; det betegner oftest urimelig forskjellsbehandling på grunnlag av kjønn, legning, religion, etnisk tilhørighet, nasjonalitet eller nedsatt funksjonsevne (Ikdahl, 2022). Tillitt og tilhørighet hadde derimot en sammenheng med lavere risiko for psykiske helseplager (Kjøllesdal et al., 2019).

Flyktninger, sammenlignet med andre innvandrere og befolkning for øvrig, har høyere forekomst av psykiske helseplager. En metaanalyse (Reneflot et al., 2018) har vist at rundt 40 prosent av flyktninger har rapportert betydelige symptomer på depresjon eller angst, mens 36

prosent har rapportert symptomer på posttraumatiskstress. Dette kan skyldes blant annet forhold forbundet med deres flyktningbakgrunn inkludert traumatiske erfaringer fra opprinnelseslandet (Reneflot et al., 2018).

En studie (Reneflot et al., 2018) som har inkludert ungdommer fra flere landgrupper som kom til Norge som flyktninger viste at ungdommer med somalisk bakgrunn hadde lav forekomst av psykiske plager sammenlignet med norske jevnaldrende, mens noen andre grupper ungdommer hadde det motsatte. Dette indikerer behovet for å utvise forsiktighet når man drar generelle konklusjoner om psykiske helseforskjeller mellom innvandrerungdom og ungdom med norsk bakgrunn. (Reneflot et al., 2018).

Livskvalitetsundersøkelsen (2021) viste at høy tilfredshet med livet for *hele befolkningen* var på 21 prosent, *innvandrere* på 22 prosent, *innvandrere fra EU/EØS, USA, etc.* var 19 prosent og *innvandrere fra Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.* var på 24 prosent (Støren & Rønning, 2021). Med dette ser man at andel av de med høy tilfredshet økte i befolkningen sammenlignet livskvalitetsundersøkelser fra året 2021 til 2022. Andel av de med høy tilfredshet økte med 1 prosent blant gruppene *hele befolkningen* og *innvandrere fra EU/EØS, USA, etc.*, med 2 prosent i gruppen *innvandrere* og økningen var hele 4 prosent i gruppen *innvandrere fra Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.* Med dette viser undersøkelsen at innvandrere fra gruppen *Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.* skårer høyere på tilfredshet med livet sammenlignet med både den generelle innvandrerbefolkningen og den øvrige befolkningen. Det viser også at denne gruppen hadde den største økningen innen høy tilfredshet med livet, som var 24 prosent i 2021 og økte til 28 prosent i 2022. Det kan være forskjellige årsaker som ligger bak disse forskjellene. Faktorer som kulturforskjeller, sosial tilhørighet, opplevd trygghet, tilgang til helse- og andre velferdstjenester og økonomisk situasjon kan spille en rolle.

Innvandrere skårer dårligere enn resten av befolkningen på objektive levekårs mål (Støren & Rønning, 2021). De skåret signifikant dårligere på seks av tolv livskvalitetsindikatorer i undersøkelsen. Disse er tilfredshet med bosted, fritid og økonomisk situasjon, opplevelse av mestring, givende sosiale relasjoner og overvekt av positive følelser (Støren & Rønning, 2021). Innvandrere som opplever økonomiske utfordringer, problemer med bosted, manglende fritidsmuligheter eller sosial isolasjon, kan oppleve redusert tilfredshet og trivsel i livet. Disse faktorene kan påvirke deres evne til å delta i aktiviteter de verdsetter, oppleve glede og tilfredshet, og bygge givende sosiale relasjoner.

Samtidig kan det også være en sammenheng mellom de utfordrende levekårene og opplevelsen av mestring. Mestring handler om ens evne til å takle stressende situasjoner og utfordringer på en konstruktiv måte (Samdal et al., 2017). Innvandrere som opplever betydelige utfordringer i deres levekår kan føle seg maktesløse og ha vanskeligheter med å håndtere stress, noe som kan påvirke deres generelle følelse av mestring og evnen til å takle livet. Innvandrere som står overfor utfordrende levekår, kan ha en større byrde av negative følelser som stress, angst og bekymring, noe som igjen kan påvirke deres evne til å oppleve positive følelser og glede i livet (Kjøllesdal et al., 2019).

Samlet sett indikerer disse funnene at det er en kompleks sammenheng mellom objektive levekårs mål og subjektiv livskvalitet. Selv om dårlige levekår kan ha en negativ innvirkning på livskvaliteten til innvandrere, er det også vesentlig å huske at livskvalitet er en subjektiv opplevelse som kan være påvirket av mange komplekse faktorer, både objektive og subjektive. Det er derfor viktig å ta hensyn til individuelle forskjeller og kontekstuelle faktorer når vi drøfter sammenhengen mellom levekår og livskvalitet blant innvandrere.

Kulturelle normer, verdier og forventninger varierer mellom innvandrere fra forskjellige land (se for eksempel (Phinney et al., 2000) og (Holtug et al., 2009)). Dette kan påvirke hvordan mennesker opplever og vurderer sin egen tilfredshet med livet. For eksempel kan det være at det er lite akseptert å snakke om psykiske plager i noen kulturer. Man kan også se forskjellig på hva livskvalitet er, avhengig av hvilken kultur man tilhører til. Kultur kan forstås i tilknytning til etnisitet og nasjonalitet, så vel som de vanene og tradisjonene som påvirkes av disse faktorene. I et folkehelsevitenskapelig perspektiv kan man være interessert i å se på kulturen som en oppfatning av helheten. Det kan for eksempel dreie seg om egne erfaringer som former én og får én til å handle på en spesifikk måte. Geertz (2017) beskriver kulturen som et nettverk av meninger mennesket lager seg, som deretter regulerer menneskets videre aktiviteter. Studier på livskvalitet i ulike grupper kan belyse dette perspektivet.

2.3.2 Faktorer som kan påvirke livskvalitet blant somaliske innvandrere

Levekårsundersøkelsen blant innvandrere fra 2016 viste at innvandrere fra Somalia rapporterer forholdsvis få psykiske problemer (Kjøllesdal et al., 2019). Tidligere opplevd diskriminering blir i de fleste andre innvandrergupper assosiert med psykiske plager. Somaliere vurderte egen helsetilstand som er omtrent like god som befolkning for øvrig. Sammenliknet med resten av befolkningen er innvandrere med somalisk bakgrunn blant gruppene med færrest rapporterte helseproblemer. (Kjøllesdal et al., 2019)

Somaliere skårer relativt lavt på de fleste sosioøkonomiske mål, for eksempel lav utdanning og lav sysselsetting (Vrålstad & Wiggen, 2017). Innvandrerkvinner fra Somalia har ofte ingen fullført utdanning fra opprinnelsesland (59 prosent) og få er sysselsatte (28 prosent). En betydelig andel somaliere i Norge eier ikke sin egen bolig og bor trangt (57 prosent). Likevel opplever en stor andel (67 prosent) at størrelsen på bolig er passe stor. Mange er fornøyde (58 prosent) eller svært fornøyde (28 prosent) med boligen som helhet. Innvandrere med somalisk bakgrunn er ofte unge aleneboende eller enslige forsørgere. (Vrålstad & Wiggen, 2017)

Somaliske innvandrere har oftest flyktningbakgrunn. Kun 10 prosent som kommer grunnet andre årsaker som utdanning eller arbeid. Omtrent 40 prosent av de somaliske innvandrerne har allerede familie eller venner som er bosatt i Norge ved innreise (Vrålstad & Wiggen, 2017).

Innvandrere med somalisk bakgrunn møter en del utfordringer knyttet til integrering (Kjøllesdal et al., 2019) og er blant gruppene som opplever mest diskriminering (se også (Vrålstad & Wiggen, 2017). Diskriminering og utfordringer med integrering kan medføre en del direkte og indirekte belastninger, som igjen kan påvirke både psykisk helse og livskvaliteten generelt.

Samlet kan disse forholdene gjøre til at man ville anta at mennesker med somalisk bakgrunn ikke skulle ha spesielt god livskvalitet.

Det er likevel noen mulige positive faktorer som kan antyde god sosial støtte i det somaliske miljøet. Det er en stor andel som rapporterer at de har gode venner på bostedet (84 prosent mot 87 prosent blant hele befolkningen) og mange også oppgir at de har mye kontakt med venner i utlandet (83 prosent) (Vrålstad & Wiggen, 2017). Med dette rapporterer de tilnærmet like stor andel som hele befolkningen av opplevelsen om å ha gode venner, noe som kan være betydningsfull for deres miljø og sosial støtte.

3. Metode

3.1 Forskningsdesign

Ettersom jeg er interessert i kvinnes subjektive vurderinger av livskvalitet vil min empiriske undersøkelse være basert på kvalitativ metodikk basert på photovoice og intervjuer. Kvalitativ tilnærming egner seg spesielt godt som forskningsmetode når en skal være eksplorative i sin tilnærming og ønsker å fordype seg og undersøke følelser og tanker (Sverdrup, 2020).

Eksplorative i denne sammenhengen innebærer at man søker å utforske problemstillingen, søker å finne nye forståelser og sammenhenger, som er ikke beskrevet tidligere, og ønsker å opparbeide ny kunnskap (Sverdrup, 2020). I kartlegging av refleksjoner, erfaringer og tanker har forskeren fleksibiliteten til å konkretisere og stille oppfølgende spørsmål for å oppnå bedre forståelse innen tema (Dalland, 2017).

Min studie samsvarer med det som kan kalles fortolkende fenomenologisk tilnærming (Dalland, 2017). Tilnærmingen innebærer at det er ønskelig å undersøke fenomener som studiens deltakere formidler. Jeg ønsker å få frem deltakernes egne, personlig opplevde erfaringer i form av fortellinger som skal være betydningsfulle, meningsbærende og ha dybde. Med dette kan intervjuene gi rom for å kunne lære mer om det fenomenet jeg ønsker å undersøke.

Gjennom å undersøke fenomener vil jeg som forsker tolke og diskutere betydninger som ligger bak de fenomenene, i tråd med Husserls fenomenologiske filosofi. For at en slik fremgangsmåte skal kunne lykkes er det ifølge Husserl viktig at man ikke tar med seg antagelser og fordommer, og at man isteden lar informantenes erfaringer komme frem (Hovd, 2023). Metodikken passer derfor spesielt godt med den valgte intervjumetoden for mitt prosjekt som beskrives i neste avsnittet.

3.1.1 Photovoice

I denne studien var det kvinnes egne og personlige opplevelser av livskvaliteten som skulle undersøkes. I min metodiske tilnærming har jeg derfor benyttet meg av kvalitative intervjuer basert på bildene deltagerne tar. Denne tilnærmingen er basert på photovoice (Wang & Burris, 1997). I min studie har jeg ønsket å kunne stille opp med åpenhet, tillit og å finne ut om hvilke temaer som opptar disse kvinnene med somalisk bakgrunn, uten at jeg som forsker legger betydelige føringer for samtalen.

Photovoice innebærer en deltakerbasert prosess som tar sikte på å identifisere og representere temaene man er interessert i gjennom samtaler knyttet til bilder tatt av prosjektdeltakere. Bildene skal representere problemstillingen og være et utgangspunkt for intervju, refleksjon og samtale. Forskningsmetoden gir et unikt utgangspunkt, hvor deltakere på forhånd reflekterer over problemstillingen. Tankeprosessen knyttet til billedtakningen kan resultere i mer innholdsrike refleksjoner på hva som er viktige elementer for personer med tanke på problemstillingen, enn om deltakerne ikke hadde gjort seg tanker om temaet og bildene sine på forhånd. Deltakere kan på denne måten dele sine subjektive refleksjoner og erfaringer, uten at de potensielt får en del spørsmål som ikke ville være relevante for hver og én. På denne måten kan de oppleve at de konverserer på egne premisser (Wang & Burris, 1997).

Samtidig kan metoden potensielt bidra til at deltakere føler seg ivaretatt. Følgelig kan de oppleve det positivt å diskutere noe som er såpass personlig som egen livskvalitet og faktorene som påvirker det. I utgangspunktet utgjør kvinnene med somalisk bakgrunn en gruppe som kommer ifra relativt krevende levekår, særlig i og med at mange av dem er flyktninger. Photovoice metoden innebærer også at diskusjonen rundt bildene skal lede til kritisk gruppediskusjon rundt problemstillingen (Wang & Burris, 1997). Derfor forutsetter metoden at forskeren gjennomfører gruppeintervjuer fremfor individuelle intervjuer.

I mange sammenhenger kan bilder være et sterkt kommunikativt virkemiddel, i tillegg til tekst. Et mål med photovoice er å kunne nå ut til beslutningstakere med hovedbudskapet fra den etterfølgende empiriske analysen. Slik formidling kan bidra til noe forbedring ut i samfunnet (Wang & Burris, 1997).

3.2 Innsamling og bearbeiding av data

3.2.1 Målgruppe, rekruttering og utvalg

Målgruppen for denne studien var kvinnelige innvandrere med somalisk bakgrunn som er enten innvandrere selv eller som er norskfødte med innvandrerforeldre med somalisk bakgrunn. Inklusjonskriteriene til deltakere var at det skulle være voksne kvinner over 18 år med somalisk bakgrunn, og at de kan kommunisere godt på norsk eller engelsk for å ha produktive samtaler og god gjensidig forståelse.

For å rekruttere deltakere til studien har jeg samarbeidet med studiestedet mitt. Rekrutteringen til min undersøkelse skjedde i første omgang gjennom en kontaktperson, som tidligere har

jobbet med rekrutteringen innen denne målgruppen. Jeg mottok kontaktinformasjon til en del av potensielle informantene fra vedkommende.

Jeg rekrutterte også gjennom informantene som jeg allerede hadde kontakt med, en såkalt snøballrulling. Dermed har jeg gjennomført kontinuerlig rekruttering som gikk på at jeg skulle rekruttere flere deltakere underveis i prosessen. Grunnen til at jeg bedrev kontinuerlig rekruttering var faren for at informanter som hadde takket ja til å delta i undersøkelsen i første omgang kunne likevel ikke stille opp i praksis. Det var betydelig usikkerhet forbundet med informantenes oppmøte, derfor valgte jeg å rekruttere flere potensielle informanter.

Det endelige utvalget besto av fem kvinner i tju- og tredveårene. Ingen deltakere som hadde ønsket å delta, ble ekskludert fra studien. Det var en deltaker som var mor og hadde barn. Andre deltakere var single. Deltakernes aldersfordeling var: en deltaker i aldersgruppe 21 til 25 år, en deltaker i aldersgruppe 26 til 30 år, to deltakere i aldersgruppe 31 til 35 år og en deltaker i aldersgruppe 36 til 40 år. Blant deltakerne var det en person som hadde flyttet til Norge i voksen alder, mens andre hadde vokst opp i Norge siden barndommen. De har bodd i Norge mellom 12 og 24 år. Alle hadde enten fullført, eller var i studieløpet innen høyere utdanning. Dette indikerer en imponerende grad av integrasjon og en investering både i personlig utvikling, kunnskap og fremtiden sin. Fellestrekket for alle de utvalgte rekrutteringsobjektene var deres bakgrunn som innvandrere fra Somalia.

3.2.2 Datainnsamling

Dette er en kvalitativ studie som ble gjennomført som to gruppeintervjuer med *photovoice* som metode (som redegjort for i delkapittel 3.1.2). Prosjektet i første omgang ble gjennomført i to steg – informasjonssamtalene og selve intervjuer.

Alle potensielle deltakere var positivt innstilte for deltagelsen. De uttrykte entusiasme og takknemlighet for at jeg skulle utforske akkurat denne problemstilling. For mange deltakere var det komplisert å få til et møte av praktiske grunner som for eksempel arbeidstider, reiser, leggetid for barna og mangel på barnevakt. Underveis arbeidet jeg systematisk med påminnelser og loggføring i oppfølgingsarbeidet, samt søkte råd både hos kontaktpersonen på studiestedet og mine veiledere. Dessuten har jeg presentert meg og prosjektet med rekruteringshensyn på en arena, hvor deltakere hadde organisert treff for kvinner med somalisk bakgrunn i en annen forbindelse. Med dette fikk jeg gjennomført en fysisk og mer personlig informasjonsmøte samtidig. Ingen av de somaliske kvinnene jeg hadde presentert meg for på dette møte meldte seg til deltakelsen.

Ideelt sett ville det gjennomføres et fysisk informasjonsmøte i forkant av intervjuene for alle deltakere. Jeg valgte imidlertid bort denne strategien for deltakere som hadde allerede takket ja til å delta. Årsaken til dette valget var at det allerede var tydelig at deltakere hadde vanskeligheter for å møte opp. Jeg ønsket følgelig å redusere risikoen for å belaste dem med et ekstra møte og med dette minimere sjansen for at færre ville møte opp til selve intervjuet.

Deltakere har fått informasjonen knyttet til deltakelsen og personvern under samtalene per telefon. Jeg har formidlet spesifikk informasjon om hva det innebærer i å delta i dette prosjektet og presenterte meg selv, samt besvarte spørsmål som deltakere hadde. Med dette har vi gått gjennom de viktigste punktene fra informasjonsskrivet (vedlegg 1). Jeg la vekt både på at deltagelsen er frivillig og deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i teksten, samt deres rett til å trekke seg. Jeg har fått informert samtykke fra deltakere. Informert frivillig samtykke ble videre bekreftet på meldinger som aktiv handling til å fastslå samtykke inntil deltakere skulle signere samtykker fysisk.

Videre har jeg informert dem om hvilke hensyn de skulle ha i billedtaking. Det viktigste hensynet ifølge *photovoice*-metodikken er å ivareta personvern, slik at ingen personer kunne bli gjenkjent ut i fra bilder i ettertid (Wang & Burris, 1997). Kvinnene kunne i perioden mellom informasjonssamtalen og selve intervjuet, på omtrent to til tre uker, reflektere over hva som innvirker mest på deres livskvalitet og gjengi det på bilder. Bildene ble et utgangspunkt for deltakeres refleksjoner og gruppediskusjoner.

Jeg ba om å ta og sende meg omtrent fem til ti bilder som gjenspeilet det som bidrar til god livskvalitet for dem. Flere av deltakere har spurt underveis om de kunne sende meg noen eldre bilder. Jeg godtok det og presiserte at bildene skulle gjenspeile det som bidrar til god livskvalitet. Tre av deltakere hadde sendt bilder fra deres reiser. Andre bilder, av de som var eldre, hadde fremstilt en middag på restaurant og et vennetreff. En deltaker hadde glemt instruksjoner knyttet til personvern og hadde sendt over flere fine bilder av venninnegjengen. Dette var imot retningslinjer innen personvern og de aktuelle bildene ble umiddelbart ekskluderte. Selv om jeg ikke kunne inkludere de bildene, ble temaene som var gjenspeilet i bildene tatt opp i diskusjonen. Jeg mottok totalt 26 bilder som var i tråd med personvern. Jeg valgte å inkludere 15 av de i oppgaven.

Jeg gjennomførte to gruppeintervjuer med to deltakere i det ene og tre deltakere i det andre intervjuet. Intervjuene foregikk på kveldstid på et offentlig lånt lokale, hvor vi hadde godt tilrettelagte og komfortable rom. Alle deltakere hadde god tid og vi brukte den verdifullt både

til å gå gjennom informasjonsskrivet og til gruppediskusjoner. Deltakere signerte deltakelsessamtykker på hvert sitt informasjonsskriv. Deretter satt vi i gang med diskusjoner, hvor det ble tatt lydopptak underveis. Alle deltakere kommuniserte godt på norsk.

Lydopptakene fra to intervjuer resulterte i til sammen 31 side med transkribert tekst og 61 side med tolkning av meningsbærende avsnitt. Deltakere har fått fiktive navn både i loggføring og i oppgaven.

Utgangspunktet for våre diskusjoner var dermed deltakernes egne bilder, som ble diskutert og reflektert over både av den som hadde tatt bilde og av andre deltakere som var til stedet. Jeg stilte noen oppfølgingsspørsmål for å oppnå bedre forståelse rundt det som var fortalt om.

Flertall av deltakerne ga inntrykk av at de ikke hadde anledning til å bidra utover gruppeintervjuet som vedkommende deltok på. For å unngå skjevheter i materialet ble det derfor besluttet å droppe gjennomlesing og innspill på temaer fra samtlige av deltakernes side. Hvis jeg hadde satset på deltakeres gjennomlesing og hadde informert dem om dette i forkant, kunne det også resultert i at færre ville valgt å delta grunnet dette ekstra arbeidet. Dette ville jeg gjerne unngå.

Etter intervjuene satte jeg i gang med transkribering av lydopptakene i dagene som fulgte, slik at alle inntrykk fra intervjuene kunne bli notert. Jeg fikk notert enkelte ting som ikke var på lydopptak, som var aktuelle for undersøkelsen. Transkriberingen ble gjennomført så nøyaktig som mulig og skrevet mest mulig rett frem. Jeg har brukt rikelig med tid på dette for å være nøye og hørte på opptak så mange ganger det var nødvendig for å være mest mulig presis. Jeg fikk først inntrykk i intervjusituasjonene, før jeg skulle gjengi erfaringene basert på notater og lydopptak. I transkriberingen har jeg skrevet direkte det samme som informantene uttalte, men jeg har tillatt meg å rette på noen få språklige feil. Jeg har i tillegg lagt til kommentarer markert i firkantede klammer i sitatene, der det manglet ord, eller forståelsen krevde presiseringer eller oversettelser. Jeg har likevel ikke forandret på strukturen i setningene på transkriberingen, slik at det ikke skulle nærme seg tolkningen.

3.2.3 Dataanalyse

For å studere og tolke funnene benyttet jeg systematisk tekstkondensering. Dette er en pragmatisk metode for tematisk tverrgående analyse av kvalitative data, som beskrevet av Malterud (2018). Med pragmatisk menes det at metoden er fleksibel, praktisk og tilpassningsdyktig (Kjøll et al., 2023), hvilket innebærer at metoden er spesielt tilpasset unge

forskere med begrenset erfaring og at den kan gjennomføres på en systematisk og overkommelig måte (Malterud, 2018).

I min studie, lik andre kvalitative undersøkelser gjennomført med tverrgående analyse, vil man tolke og sammenfatte likheter, forskjeller og variasjoner basert på erfaringer, følelser eller holdninger (Malterud, 2018). Den anvendte analysemetoden har også hatt en induktiv, iterativt og datastyrt tilnærming. Induktiv betyr at kunnskapsgrunnlag samles inn fra et empirisk bilde av virkelighet. Iterativt vil si at man ser etter repeterende data (Henriksen, 2020). Funnene er datastyrt i den forstand at de er direkte avhengige av det innsamlede datagrunnlaget. Induktiv metode har en fordel med at det har virkelighetskontakt, men er alltid usikker (Tranøy, 2019). Usikkerheten skyldes at det er begrenset hvor mye man kan trekke av slutninger og generalisere ut ifra relativt få observasjoner. Dette gjelder også min studie, der informasjonen fra hver av deltakere kan ses på mine observasjoner.

Som Malterud beskriver (2018) om en systematisk tekstkondensering vil analysen gjennomføres i fire trinn – få helhetsinntrykk, identifisere meningsdannende enheter, abstrahere innholdet i de meningsdannende enheter og sammenfatte betydningen av dette. I det følgende legger jeg frem hvordan jeg har gjennomført tekstkondenseringen i praksis.

Til å begynne med har jeg blitt kjent med materialet ved å lese gjennom de transkriberte tekstene og se på bildene som deltakere hadde tatt for å få et helhetsinntrykk. På dette stadiet er det av betydning å møte med en åpen og utforskende tilnærming. En slik tilnærming er noe jeg aktivt søkte å praktisere, samtidig som jeg hadde problemstillingen i bakhodet. Etter gjennomlesing oppsummerte jeg hvert gruppeintervju, før jeg systematiserte informasjon i noen foreløpige og overordnede temaer som deltakere har tatt opp (Malterud, 2018). De foreløpige temaene med underordnede subtemaer skrev jeg ned og vurderte underveis i prosessen. I tillegg diskuterte jeg dem med og mottok gode råd fra mine to veiledere. I analyseprosessen gikk jeg gjennom følgende steg, hvor jeg benyttet en tabell for å ordne data med de tilhørende overskrifter over kolonner:

- Jeg listet opp fiktive deltakernavn og bilder.
- Rådata og meningsbærende enhet ble ført opp. Her ble det plassert deltakernes direkte sitater. De meningsbærende enheter ble varierende i lengden, ettersom hva som hørte sammen til. Jeg har inkludert heller litt for mye enn litt for lite, noe som er i tråd med det som anbefales (Malterud, 2018). Kun noen få setninger ble utelatt, fordi de var åpenbart irrelevante.

- Videre førte jeg opp meningskondensering, hvilket er mine egne ord om hva det handler om i de tilhørende sitater. Dette gjorde jeg for å ha mer ryddige sitater for videre bearbeidelse av innholdet, spesielt siden sitatene utgjorde direkte tekstgjengivelse av det som ble sagt under intervjuer. Meningskondenseringen utgjorde et steg for å få teksten abstrahert, hvilket vil si at meningsinnholdet blir sammenfattet. Generelt skal meningskondensatet fungere som et arbeidsnotat og vil videre brukes for presentasjon av resultater (Malterud, 2018), hvilket jeg gjorde i det videre arbeidet.
- Jeg oppga latente- og underliggende mening i form av korte oppsummeringer om hvilke meningsinnhold som lå bak det som ble fortalt.
- I tillegg førte jeg opp koder, temaer og subtemaer. Meningsbærende enheter ble kodet for å kunne sette en slags «merkelapper» på dem med hensynet om å identifisere og sortere i systemiseringsarbeidet. Kodene ble justert underveis når jeg har kommet frem til mer riktige og treffende koder. Noen av de meningsbærende enheter hadde flere koder som måtte bearbeides underveis, slås sammen eller reformuleres. Videre ble det utarbeidet subtemaer og temaer, hvilket jeg vil presentere i kapittelet om resultater.

Temaene som jeg i første omgang kom frem til i arbeidet mitt var *religion, behov for kunnskap og utdanning, relasjoner, personlige ønsker og prioriteringer og utfordringer i hverdagen*. I mitt videre arbeid reviderte jeg temainndelingen etter hvert som mine analyser modnet. Denne prosessen har gitt et vesentlig bidrag til organisering, bearbeidelse og læring.

3.3 Mitt ståsted som forsker

Med forutsetningen om å kunne benytte seg av det fortolkende paradigmet har man som forsker en viktig rolle i de valgene man tar underveis (Malterud, 2018). Forskerens valg avhenger i varierende grad av mange elementer – forskerens faglige interesser, motiver og personlige erfaringer. Det vil avgjøres problemstilling, perspektiver, metoder og videre resultater og konklusjoner i det arbeidet som gjennomføres (Malterud, 2018). Dette innebærer at en forsker produserer sitt arbeid etter egen forforståelse formet av egne erfaringer.

Forskerens egen «bagasje» som spiller inn i form av kunnskap, gjennomført utdanning, alle erfaringene og ikke minst egne preferanser som former den forskningen en gjennomfører.

Jeg har to bachelorgrader innen helse (*tannpleie og helseøkonomi og helseledelse*), hvor mye av fokuset har vært preget av et helsefremmende og forebyggende perspektiv. Dette fokuset har vært en rød tråd både i det kliniske arbeidet med pasienter på tannklinikk som tannpleier, administrativt arbeid på tannklinikken og dynamikken som følger av samarbeid. Det samme

fokuset innen helsefremming gjelder den helseøkonomiske og veiledende forståelsen etter gjennomført bachelorgrad i helseledelse og helseøkonomi, og ikke minst masterstudiene innen folkehelsevitenskap. Både min arbeidserfaring og min utdanningsbakgrunn bidro til at gjennomføringen av intervjuene var en givende erfaring for meg personlig. Jeg har ikke minst mine hobbyer som preger min egen livskvalitet, noe som gjør at jeg har en viss aktivitetssvitenskaplig forståelse for betydningen av meningen for hverdagene.

Jeg har aktivt deltatt i flere økonomiske forskningsprosjekter ved Universitetet i Oslo. I etterkant har jeg gjennomført ettertanke og refleksjon over mine valg i løpet av deltakelsen. Videre har jeg erkjent at dersom jeg hadde hatt mer tilgjengelig tid, kunne mine valg ha vært annerledes. Denne erfaringsbaserte innsikten har påvirket mitt valg av photovoice som metode for min egen studie. Jeg vurderte photovoice som en særlig velegnet metode, da den gir deltakerne mer rom, i forma av tid, til å reflektere over problemstillingen og identifisere de faktorene som oppleves som meningsfulle og relevante for dem.

Til tross for min egen forforståelse, har jeg etterstrebet etter å opprettholde en mest mulig nøytral tilnærming i dette prosjektet. I arbeidet med min masteroppgaven har jeg forsøkt å la problemstillingen og deltakernes perspektiver styre datagrunnlaget i studien.

3.4 Etiske vurderinger og personvern

I forskningsprosjekter med intervjuer om personlige temaer er det behov for anonymisering for å ivareta deltakernes personvern. Gruppeintervjuer om personlige temaer som livskvalitet blir fort forholdsvis nærgående i forhold til informantene. Det kan derfor raskt fremkomme personlige detaljer som kan avsløre informantenes virkelige identiteter. Sårbare og personlige deler av undersøkelsen ble det tatt hensyn til i min gjengivelse av studien. Jeg har valgt bort å inkludere noen spesielt sårbare historier som deltakere hadde fortalt om.

Retningslinjer for oppgaver som samler inn informasjon om personer er meldepliktige og krever å få godkjent prosjektet gjennom søknaden hos Norsk senter for forskningsdata (Sikt). Godkjennelsen ligger vedlagt (vedlegg 2). Deretter kan man sette i gang med datainnsamlingene (Sverdrup, 2020), som i mitt tilfelle er intervjuene. Et forskningsetisk krav til kvalitative oppgaver med intervjuer er å innhente alle informantenes skriftlige samtykker til å delta, noe som ble gjort i forkant av intervjuene.

Samtykkeskjemaer inneholder eller refererer til all nødvendig informasjon om prosjektet, deltakelsen og deltakernes rettigheter, samt legge opp til bekreftelse av ønsket om å delta i

prosjektet i form av underskrifter (Sverdrup, 2020). I mitt prosjekt utarbeidet jeg et informasjonsskriv, som har også vært en del av søknaden til Sikt. Alle deltakere har underskrevet samtykkeerklæringer, i tillegg til at informasjonsskrivet ble også sendt til deltakere per e-post i forveien. Sletting av lydopptak og alle personopplysninger gjennomføres etter avsluttet prosjekt. Det som regnes som personopplysninger er navn, telefonnummer og e-post, samt all den informasjonen og personlige historier som de har delt og som har inngått i prosjektets informasjonsgrunnlag (Sverdrup, 2020).

Det ble overfor deltakere poengtert at de må kjenne på og være bevisst på sine egne grenser når de snakker og deler sine erfaringer med alle som er til stedet. Selv om alle deltakerne uttrykte stor fortrolighet og velvilje, var dette særlig viktig for å ivareta personvern. Det var derfor viktig at deltakerne var bevisst på deres egne grenser for delingen av informasjon, for å være helt sikker på at personlige historier ikke skulle komme på avveie. Det var også viktig for meg å bidra til et trygt samtalemiljø og oppfordre deltakerne til å behandle hverandres fortellinger med fortrolighet.

Kort oppsummert delte informantene bilder og opplysninger med meg i konfidensialitet og anonymitet i form av erfaringer, opplevelser, refleksjoner og vurderinger. De aktuelle bildene og opplysningene vil det redegjøres i oppgaven med forsiktighet, slik at de ikke skal kunne tilbakeføres til informantene (Sverdrup, 2020). Jeg har inkludert kun aktuelle bilder. De bildene som brøt med personvern eller ble for gjentakende for faktorene som skulle belyses ble ekskluderte. Med dette unnlater jeg å bruke enkelte bilder (arbeidssted, personer), stedsnavn og andre opplysninger som kunne eventuelt være identifiserende. Alle disse retningslinjer ble overholdt, noe jeg samarbeidet, rapporterte og ble fulgt opp av veilederne mine.

4. Resultater

I dette kapittelet skal resultater fra de gjennomførte systematiske analysene presenteres og beskrives over temaer og subtemaer. Målet er å vise frem hvilke sammenfattede funn som har kommet frem i denne undersøkelsen som handler om subjektive oppfatninger rundt påvirkningsfaktorer innen livskvalitet for den utvalgte kvinnegruppen.

Det er disse overordnede fire temaer som hovedsakelig presenterer de viktigste påvirkningsfaktorer for deltakere samlet sett. De subjektive oppfatningene dreier seg om de viktigste faktorene i livene deres som virker inn på deres livskvalitet.

Temaer	Subtemaer
Utfordringer i hverdagen	Mangel på respekt og fordommer
Å ha nære relasjoner og tilhørighet	Familie og venner som glede, motivasjon og støtte i livet Å kunne oppleve felleskap og meningsfulle oppgaver Det somaliske felleskapet
Egen identitet og selvstendighet	«Kunnskap er makt» Å kunne ha valg- og bevegelsesfrihet Å kunne sette pris på ting og være takknemlig Å kunne glede seg over naturen
Religion som en sentral del av livet	Å ha noe større å vende seg mot Religion som rutine og ramme for hverdagen Religion som mental restitusjon Å kunne ha mulighet til å praktisere religionen i hverdagen

Tabellen ovenfor viser temaer og tilhørende subtemaer over faktorer som presenterer subjektive opplevelser og erfaringer blant kvinner med somalisk bakgrunn som påvirker deres livskvalitet.

I min presentasjon av funnene har jeg anvendt fem fiktive navn for å representere informantene. Disse navnene er Amina, Fatima, Hana, Nadira og Salma. Fiktive navn gir muligheten til å presentere deltakere, og eventuelt vurdere deltakernes svar i en sammenheng uten at deres identiteter kan bli avslørt. Samtidig har jeg bevisst valgt til å ikke knytte direkte

enkelte diskusjoner til spesifikke pseudonymer, for å ytterligere ivareta personvernet. Dette ekstra hensynet ble tatt med tanke på at deltakerne ikke kjente hverandre og delte personlige historier som kunne være sårbare.

4.1 utfordringer i hverdagen

De daglige utfordringene som denne kvinnegruppen har fortalt om, handler først og fremst om deres erfaringer, mest i arbeidslivet. For det andre uttrykker de de fordommene som kan oppstå som følge av deres kulturelle og religiøse bakgrunn. I forbindelse med diskusjonen om de daglige utfordringene har deltakerne ikke inkludert bilder, da prosjektets fokus og problemstillingen var rettet mot å reflektere over hva som bidrar til god livskvalitet for dem.

4.1.1 Mangel på respekt og fordommer

Gjennom diskusjoner rundt livskvalitet og hva som påvirker hverdagene har det blitt presentert et underliggende behov om å bli møtt med respekt i møte med andre i samfunnet. Samtidig har det kommet frem hvordan dette behovet kan påvirke deltakere som individer.

Deltakere uttrykker en opplevelse av fordommer og lite respekt i det norske storsamfunnet gjennom flere erfaringer som de løfter frem.

Hana forteller sine tanker rundt det at Norge er et land hvor en god del mennesker ikke har fokus på religion. Ifølge Hana kan det fraværende fokuset medføre at mennesker kan ha manglende konstruktive refleksjoner rundt dette å ha tro innen religion. Deltakeren har opplevd situasjoner om å bli latterliggjort på grunn av det hun tror på. Hun utdyper:

«I situasjoner hvor du forteller om hvor viktig Gud er i livet ditt, og hvor viktig det er for deg å faste og gjøre disse tingene, lo folk bare. «Det der er bare tull og tøys. Se på meg jeg er 90 år, og jeg har klart meg greit», fikk jeg høre.»

Med dette forteller Hana at hun opplevde situasjoner, hvor hun har reflektert over for andre om betydningen av Gud og religiøse tradisjoner i livet hennes, hvor hun bare ble ledd av. Videre mottok hun nedslående kommentarer og ble fortalt at man kan klare seg fint i livet uten Gud.

Salma har uttrykket sine tanker rundt respekt for religion gjennom å dele en erfaring i møtet med en kollega:

«Jeg husker en kollega sa til meg en gang: «Faster du i dag?» Han mente ikke noe vondt. Men det føltes at han syntes synd på meg, stakkars meg. Han lurte på når jeg hadde spist og

drukket sist, det var da elleve timer siden. Han foreslo at jeg kan gå og drikke på toalettet, så han ikke kan se meg. Jeg sa at det er ikke noe jeg kan gjøre. Noen vet ikke hva du driver med i livet. Jeg og vi tror at Gud kan se oss overalt. Det er sekularisme på høyeste nivå.»

Gjennom denne fortellingen gjengir Salma det som oppleves negativt og sårbart. Det at noen andre synes synd på henne grunnet hennes tro og måten hvordan hun praktiserer det på erfarer hun som noe trist. Det at kollega ytterligere kommer med forslag om hvordan man kan «løse problemet», fremstår frustrerende og provoserende, nærmest respektløst. Hun tenker at den personen både ikke tror på Gud selv, men i tillegg også har fraværende evne for å respektere hva andre tror på. Lignende erfaringer har deltakerne opplevd i ulike settinger og arenaer i livet, aller mest innenfor sitt arbeidsmiljø.

En annen erfaring Hana forteller om er en opplevelse fra et arbeidsintervju. Den handler om utfordringer rundt det å være en muslimsk kvinne som berører i dette tilfelle henne spesielt personlig. Det er ikke minst veldig sårbart når man står i en slik ydmyk situasjon som et arbeidsintervju er. Hun forteller:

«Det å ha på seg hijab i offentlig rom er ... jeg kunne skrevet en bok om det. Når folk ser at du har på deg hijab, da vet de at du er muslimsk. Det er ofte at folk ser bare hijab, de ser ikke personen eller menneske.»

Grunnet bruk av hijaben spesielt, erfarer Hana at folk rundt ser kun hennes religiøs tilhørighet fremfor å se henne som en individ.

En norsk studie (Moe et al., 2022) fremhever at muslimer, og spesielt de som bruker hijab, er spesielt utsatte for diskriminering. I tillegg er det spesielt sårbart når diskrimineringen oppleves fra mennesker som er i maktposisjoner, for eksempel lærere eller arbeidsgivere (Moe et al., 2022).

Hijab som problematikk for andre ble tatt opp av flere deltakere.

Hun trekker frem en annen erfaring:

«Også første dagen på den jobben fikk jeg mange spørsmål rundt hijaben – Hva skal du gjøre med hijaben? Du får ikke lov til å ha den på deg sånn. Det skjønner jeg. Du må sørge på at den skal være ren hver eneste dag. Det var greit den første gangen. Den andre gangen ... okey Da jeg den tredje gangen fikk samme kommentar fra den samme personen, så begynte jeg å lure på om denne personen forteller til alle andre at de må vaske håret sitt hver eneste dag, ikke at hijaben kan nødvendigvis sammenlignes med håret. Jeg skjønner at dette er viktig for

smittevern, at det skal være hygienisk og hijaben skal være ren. Når man får samme kommentar tredje gang, så tenker jeg at den personen ser ikke meg. Den ser bare hijaben min.»

Salma har også opplevd ubehagelige kommentarer, hvor hun kjente at hun måtte sette grenser, da dette virker inn brysomt på henne:

«En kollega av meg sier alltid – «Det er varmt, føler du deg ikke varm?» Den siste gangen jeg ble så irritert og sa – «Nå har du sagt det mange ganger, kan du slutte med det?» Man må sette grenser. Jeg har grenser. Man kan ikke bare fortsette å plage. Jeg vet det selv. Vi alle kan kjenne på varmen. Jeg tenker å ha på meg en annen genser eller annet når det er varmt, og hijaben tenker man ikke på så mye.»

Dermed føler muslimske kvinner som bærer hijab en betydelig belastning i hverdagen, ifølge deltakeres erfaringer.

Deltakere deler sin frustrasjon over å bli på en måte misforstått når det reises spørsmål rundt deres vaner i forhold til bønn rutiner i arbeidstiden. For Hana er det en selvfølge at arbeid er viktigst. Dermed kan andres feilantagelser av at hun har dårlig forståelse i hva som er viktig i gjennomføringen av arbeidsoppgaver oppleves sårende. Hana opplever å bli vurdert som en uforsvarlig arbeidstaker når arbeidsgiver stiller spørsmål som generelt innebærer det å eie *common sense* rund noe som er normal og akseptabel oppførsel i arbeidssituasjoner. Hun opplever dette som å bli overvåket, noe som kan innebære følelser av å ikke være en arbeidstaker som en arbeidsgiver kan stole på, altså manglende tillit. Hun konkluderer med at det å være muslim kan by på ubehagelige utfordringer som er koblet til deres religion. Religion er spesielt viktig element i deres kultur, hvilket er gjennomgående i hele studie.

Gjennom intervjuene kom det fram erfaringer som møter muslimske kvinner i hverdagen hvor det uttrykkes en underliggende ønske om å kunne unngå å føle seg å bli forskjellsbehandlet grunnet religiøse skikk.

En annen deltaker beskriver også et eksempel på hvordan religiøs tematikk kan bli utfordrende. Deltakeren hadde samtale med vedkommende person om valg av navn til barn. Dette førte til at noen religiøse elementer ble hentet inn i diskusjonen, siden navnene som ble diskutert var fra en historie beskrevet i koranen. Dermed reagerte den vedkommende personen med å trekke seg ut av diskusjonen ved å si at hun ikke ønsker å diskutere religion. Det fremsto som at denne personen ser for seg at religionen på en måte blir påtvunget, selv om

deltakeren uttrykte at det ikke var hensikt i å påtvinge noe religiøs tematikk. Deltakeren opplevde dette som en leit og misforstått tilfelle.

Samtidig ble det diskutert noe som kan tolkes som motsetning av opplevelse av fordommer og lite respekt i det norske storsamfunnet. Salma forteller om et bra læringsmiljø på studiestedet:

«Det beste på studiet mitt er at det er ingen fordommer. Alle kulturer er like viktige. Vi kan snakke, spørre, diskutere alt. Det er veldig fint. Jeg angreer ikke og ønsker å fortsette videre med studier og skal søke snart.»

Salma deler opplevelsen at studiet hennes er preget av mangfold og inkludering, der alle kulturer blir verdsatt og respektert. Et miljø der det er åpent for dialog og diskusjon, uten fordommer, er svært verdifullt og fremmer en berikende læringsopplevelse for henne. Det er også positivt å se at hun ikke angreer på studievalget sitt og at hun har motivasjon til å fortsette med videre studier. Å søke videre på utdanningsmuligheter viser vilje til personlig og akademisk utvikling, samt et ønske og sterkt engasjement for å investere i fremtiden sin. Et godt læringsmiljø for Salma virker å være spesielt betydningsfull og motiverende.

Deltakere har også fremhevet betydningen av å ha valgfrihet og mulighet til å bestemme selv, i tillegg til opplevelse av fordommer. Salma forteller:

«Mange har fordommer og en slik forståelse. Vi forstår oss på en måte, mens andre forstår oss på en annen måte. Jeg har opplevd en som har fortalt til meg at jeg studerer og har kommet så langt i Norge, har lært norsk og har jobb, før personen tilføyde – «... men foreldrene dine fortsatt kan bestemme over deg og tvinge deg til å dekke deg?» Jeg bare tenkte at jeg har ikke foreldre her, bor alene og har ingen som bestemmer over meg. Dette velger jeg selv. Til og med moren min prøvde å overtale meg at jeg ikke trenger å bruke hijaben, men jeg ønsker det selv. Jeg liker det. Andre kommenterer at muslimske kvinner blir tvunget til det. Men jeg samtidig forstår at det er ikke alle som velger det selv. Noen har sosial kontroll. Noen har familie som bestemmer over seg.»

4.2 Å ha nære relasjoner og tilhørighet

Deltakere i dette studie har løftet frem betydningen av å ha fortrolige relasjoner og oppleve tilhørighet. Det ble ikke minst satt fokus på behovet å kunne oppleve det å bli satt pris på innen nære relasjoner.

4.2.1 Familie og venner som glede, motivasjon og støtte i livet

Familie som en viktig element i livet fremheves av alle deltakere. Hana viser frem et bilde som representerer noe av det aller viktigste som virker inn på hennes livskvalitet – nemlig familierelasjoner.



Et bilde som viser Hana med sin søster hvor de former et hjerte med sine hender som representerer kjærighet.

Hana forteller:

«Familie er veldig viktig for å ha god livskvalitet, fordi de støtter deg når du trenger hjelp. Jeg er fra en stor familie, så jeg er vant til å være rundt mange mennesker. Så når jeg er alene hjemme, så kjenner jeg på ensomhet. Familie og å ha de rundt er utrolig viktig.»

Her familie fremheves som støtte i livet, kjærighet og omtanke, samt felleskap og tilhørighet som motsetning mot ensomhet.

Gleden ovenfor familien man har uttrykkes også blant deltakere gjennom å oppleve det at man har muligheten til å reise for å besøke familien sin i hjemlandet, oppleve den kulturen man hører til og for noen ikke minst å oppdage hvor egen familie kommer fra.

En deltaker tar i tillegg opp drømmen om familieliv og muligheten for å oppfylle denne. Noen diskuterte at savnet etter sin familie som bor i utlandet er stort, og uttrykker at det er en drøm å stifte sin egen familie. Samtidig har en annen deltaker reflektert at de representerer den yngre generasjonen som i større grad enn tidligere er opptatt av å kunne reise og få utdanning, før man etablerer seg med familie. Med dette uttrykker deltakerne forventninger til seg selv og sine personlige mål.



Nadira, som er gift og har blitt mor, fremhever bildet med barnehender og et spill, og sier:

«Det bilde med sønnen min er den viktigste. Der vi har mamma-og-sønn-tid. Som jeg sa, så forandret livet mitt veldig, veldig mye etter at jeg fikk sønnen min. Jeg fikk på måte noe å leve for – den kjærligheten man vet når man har barn. Det er ikke noe jeg kan beskrive kjærligheten mellom mor og barn.»

For Nadira den viktigste presentasjon som gjenspeiler god livskvalitet er et bilde med sønnen på. Det viser at familie og sønnen for henne representerer inspirasjon og

motivasjon i livet. Den store kjærligheten til sitt eget barn og med dette noe som er viktig for hennes livskvalitet – nemlig det å ha etablert sin egen kjernefamilie og ha den betydningsfulle omsorgsrollen for sitt barn. Morsrollen ga henne mye glede og motivasjon gjennom flere faktorer. Hun har blitt motivert for å strebe etter høyere utdanning for at spesielt barnet hennes skulle bli stolt av henne. Hun reflekterer at for henne er det også viktig at både moren hennes og familien for øvrig, men sønnens oppfattelse er det viktigste. Det er noe som har vært av stor betydning for henne. Hun ønsker å være en god rollemodell for sønnen sin – at han skal se opp til henne og at han skal være stolt av henne.

Fatima fortalte om å ta vare på og glede seg over familietradisjoner ved å vise frem blomster som representerer minner for henne:



«Jeg pleide å få brev fra pappa når jeg var ung, med blomster. Han pleide å reise mye. Han pleide å skrive hva han pleide å gjøre på reisen, og så skulle jeg også skrive da. Så han ville at jeg skulle lære å skrive engelsk bra, så da skrev han på engelsk. Og når han kom hjem, så pleide vi å lese da, og så måtte jeg også forberede et brev og en blomst. Så jeg pleide å velge de fargene der når jeg var liten. Det er kjærlighet når jeg tenker på disse blomster her. Det minner om kjærlighet når jeg tenker på dem.»

Her forteller Fatima om sin nære relasjon til faren, og hvordan de har hatt og beholdt en fin tradisjon med å gi blomster til hverandre. Faren hennes pleide å sende blomster som de på bilde med brev i tillegg, noe som viser familiekjærlighet, omsorg og gode ønsker. De skulle i tillegg kommunisere på engelsk, som oppfordring til å lære språket. Dette ble en tradisjon mellom henne og faren, noe som gir glede og gode opplevelser som settes pris på i hverdagen. Fatima liker også å gi blomster til andre, siden hun har gode erfaringer med det selv. Hun også delte tankene sine rundt hva som er viktig i forhold til å forebygge ensomhet:

«Det at du ikke føler deg alene. Det er noen som er med deg, og det er noen som tenker på deg. Det er viktig.»

Samtidig har hun fremhevet den viktige omsorgspersonen som faren er innenfor familien. Andre deltakere har også reflektert rundt historien til Fatima, og tanken på å verdsette det å vokse opp og ha et forhold til sin far. Nadira forteller at det er mange somaliere som vokser opp uten far. Hun synes det er veldig fint og rørende at noen har en far som gir oppmerksomhet. Amina kommenterer dette slik:

«Det gir håp at det er faktisk gode fedre der ute.»

Med dette uttrykker Amina på en måte en skuffelse overfor at mange med somalisk bakgrunn, henne inkludert, vokser opp uten far. Samtidig uttrykker hun håp for at det finnes gode fedre også. Denne diskusjonen viser rollen av å verdsette det å ha far i livet sitt.



Amina fremhever betydningen av nære relasjoner som handler om vennskap. Deltakeren forteller om et bilde som viser en piknik ute på plenen, hvor hun hadde møtt en venninne. Det ble noe uventet, men et spesielt hyggelig møte. Amina ble veldig fornøyd med at hun fikk utnyttet ventetiden, som hun hadde i jobbsammenheng, på en veldig innholdsrik måte. Hun fikk blitt med på en lunsj ute i naturen og fint vær med sin venninne. Dette viser hvor mye glede og hvor stor betydning det kan skape ved å ha et hyggelig møte. Deltakeren viser at hun satt pris på det og er takknemlig overfor gleden ved å tilbringe tiden med vennen sin.

Amina beskriver hvordan familie og venner er viktige i livet:

«Familie og venner er alfa omega for meg. Det er det som former oss. Jeg tror at det er noe med samholdet vi har innad vår familie og venner. Vi har et nettverk rundt oss, og jeg tror det betyr veldig mye for mennesker da. Så jeg har alltid noen jeg kan lene meg på, alltid noen jeg kan snakke med, «gratis psykolog». Alltid noen jeg kan gå til og på en måte «tømme meg selv». Så derfor betyr venner og familie for meg alt.»

Med dette forteller hun at familie og venner er det viktigste i livet, og at det er familie som gir et utsprang for hvordan en blir.

4.2.2 Å kunne oppleve felleskap og meningsfulle oppgaver

Flere av deltakere forteller om gode og givende relasjoner på arbeidsplassen som gir glede og motivasjon. Både kollegene og andre mennesker man møter i arbeidssammenheng kan skape positive erfaringer. Av en av deltakerne blir de nærmeste relasjonene i arbeidssammenheng sammenliknet med relasjoner som kan tilnærmes en familie.

En deltaker deler en opplevelse fra en arbeidsplass, hvor det fortelles om gjensidig glede. Gode sosiale relasjoner kan ha en stor verdi spesielt for noen som ikke har familien sin i nærheten, noe som var tilfelle for en deltaker. Å kunne tilbringe tiden med andre fremstår hyggelig og givende, er en god opplevelse som skaper positive ringvirkninger for å skape gode sosiale relasjoner og ikke minst trivsel på arbeidsplassen.

Det er flere deltakere som trekker frem betydningen av et godt arbeidsmiljø. Hana reflekterer:

«Noe av det jeg savner mest fra den forrige jobben min er arbeidsmiljø. Det er så viktig å ha et godt arbeidsmiljø for livskvalitet. Vi bruker en god del av dagen vår på arbeidsplassen. Det å komme på jobb og vite at man kommer til å møte på gode kolleger som hjelper, smiler er utrolig viktig. Jeg har vært i jobb før som jeg ikke likte. Problemer med kollegaer og leder, det tærer på. Man blir stresset.»

Andre diskusjoner om daglige aktiviteter som påvirker livskvalitet inkluderte lønnet- og frivillig arbeid, det å kunne utføre arbeid som oppleves meningsfull og ikke minst det å kunne oppleve å bli satt pris på i arbeidslivet. Under intervjuene diskuterer vi også betydningen av selvstendighet man får grunnet inntektsgivende arbeid.

Det første bildet Salma fremhever er fra hennes arbeidsplass (bilde kunne ikke deles grunnet personvern). Hun forteller:

«Det er så trygghet. Det er et sted jeg elsker. Jeg har jobbet der i 10 år. Jeg tror jeg ble integrert gjennom jobben min. Første jobben min var i barnehagen. Jeg jobbet der i tre måneder, noe som jeg ikke likte. Men i ettertid startet jeg å jobbe i hjemmetjenesten med å hjelpe eldre, og det var så fint.»

Salma uttrykker glede og takknemlighet ovenfor denne jobben som gir henne trygghet og som er en arbeidsplass hun trives godt i. Hun reflekterer mye over betydningen av å kunne hjelpe eldre og at det oppleves givende. Salma gir uttrykk for at jobben har hatt en betydningsfull innvirkning på hennes integreringsprosess. Det indikerer at arbeidet ikke bare har økonomisk gevinst, men også bidrar til å forbedre hennes tilpasning til samfunnet og kulturen, og til å styrke hennes følelse av tilhørighet. Det underbygger viktigheten av arbeid som en integrerende faktor for innvandrere og betyr at det høyst sannsynlig har hatt positive effekter på hennes livskvalitet og trivsel. Selv om hun enkelte ganger opplever å stå i krevende arbeidssituasjoner som oppstår, så klarer hun å takle dem. Uansett betyr de positive erfaringene ved jobben mest for henne.

I tillegg til et godt arbeidsmiljø diskuterer deltakere andre viktige faktorer ved en god arbeidsplass, blant annet gode og støttende kollegaer og varierte og spennende arbeidsoppgaver. Med dette uttrykker deltakerne betydningen av å kunne oppleve å bli satt pris på og være takknemlig, anerkjennelse og verdi, oppleve at man er til nytte, å ha et inkluderende arbeidsmiljø og læringstilrettelagt arbeidsplass, samt meningsfulle og betydningsfulle arbeidsoppgaver.

4.2.3 Det somaliske felleskapet

I denne seksjon vil jeg beskrive noen resultater i fra dette studiet knyttet til faktorer og verdier som har kommet frem i forhold til det å være en del av det somaliske felleskapet.

Det fremstår at den viktigste faktoren som skaper opplevelse av å tilhøre det somaliske felleskapet er religion. De fleste somaliere kjenner seg igjen som muslimer og er i relativt stor grad praktiserende, ifølge deltakere. Gjennom religionen har somalierne et felles grunnlag av kjerneverdier og tradisjoner. Dette er med på å skape det somaliske felleskapet, som kan gi en opplevelse av å ha et bånd og tilhørighet til et avgrenset miljø med sin egen kulturell og religiøs bakgrunn. Positive erfaringer knyttet til somalisk identitet kan skape opplevelsen av å finne trygghet i et miljø, der man føler tilhørighet til. Hana beskriver:

«Jeg tror at de fleste somaliere er født muslimer, og vi er oppdratt til at ... Selv om man ikke er veldig religiøs, og du er ikke praktiserende, så må du alltid vite at det er en Gud. Og hvis du trenger hjelp eller trenger noe, så må du huske at du kan be om det. Jeg møter folk som ikke har på seg hijab, som ikke ... Hvis du hadde sett på dem, så hadde du tenkt å de er ikke muslimer, men når du snakker med dem, så sier de til deg jeg har et sånn type problem – «i dag så sto jeg opp og ba til Gud». Så jeg tror at det er en veldig stor del av det å være somalisk er å være religiøs og ha tro i Gud og på Gud.»

Det fremstår at når man har somalisk bakgrunn, så blir religion som regel en spesielt viktig del av livet. Religion skaper felleskap blant somaliere – det er en kjerneverdi i somalisk kultur og tradisjon. Dermed det å være somalisk nærmest innebærer å være en troende muslim.

Det somaliske felleskapet skapes ikke minst av nære relasjoner og nestekjærlighet. Med nestekjærlighet menes det å vise omsorg, medfølelse og respekt for andre mennesker. Det handler om opplevelsen av felleskapet, blant annet gjennom religionen. Det er først og fremst religionen som lærer muslimer om måten man skal leve på, bry seg om familien og mennesker rundt. Salma beskriver dette slik:

«Med religionen lærer vi måten å respektere mødrene våre, familie, hvordan vi skal være familie, hvordan vi skal leve.»

Trygghet i den somaliske identiteten kan påvirke individene ved å tilby moralsk støtte og hjelp til å håndtere utfordringer fra storsamfunnet. Å være trygg på felles identitet og solidaritet kan styrke individene når de står i krevende situasjoner. Salmas eksempel viser at hun bevisst velger å bruke religiøs hodeplagg til tross for morens oppfordring om å la være. Dette kunne potensielt ha ført til mindre negativ oppmerksomhet rundt bruken av et religiøst plagg som for noen kan assosieres med kvinnenens undertrykkelse. Hana har også delt erfaringer knyttet til problematiske holdninger mot bruk av hijab. Likevel velger både Salma og Hana å bruke hijab, noe som kan betraktes som en del av deres somaliske identitet.



Et av bildene som Salma har valgt viser moskeen, hvor hun har jobbet blant annet som en koranlærer og gjorde dette delvis som frivillig arbeid. Hun stiller fortsatt opp når hun blir spurt, selv om hun synes at det er ganske krevende og tar tid. Med dette utfører hun arbeid som er betydningsfull og meningsfull både for henne, men også for det somaliske felleskapet.

Det ble også fortalt om en familie som hadde valgt å flytte ut fra Norge til England for å kunne bo nærmere besteforeldre. Det har vært en periode hvor oppmerksomheten var sterkt rettet mot nettopp dette med å kunne flytte til England, hvor det var etablert et stort somalisk miljø. Mange familier har flyttet grunnet ønske om å finne tilhørighet til nettopp et større somalisk miljø for å kunne benytte seg av de fordelene som følger av det.

Nadira har fortalt om positive erfaringer knyttet til somalisk identitet når hun har valgt å reise til Somalia for første gang som voksen:

«Det var en merkelig følelse. Jeg følte litt at jeg fant litt lykke også ved å se folk som så ut som meg, som snakket samme språk som meg.»

Det skapte for henne positive følelser, altså lykke, til å kunne kjenne på tilhørighet grunnet lokal befolkning som snakket samme språk og hadde lignende utseende. Med dette skapte det positive erfaringer ved å oppleve folk i hjemlandet sitt og på en måte kjenne på hvor man kommer fra, og hvor man hører til.

4.3 Egen identitet og selvstendighet

Temaet «egen identitet og selvstendighet» inkluderer deltakernes erfaringer rundt viktige faktorer for livskvalitet som er i større grad personlige og treffer mennesker på individnivå. Slike individuelle faktorer inkluderer behov for å tilegne seg kunnskap og utdanne seg, oppleve valg- og bevegelsesfrihet og gleden ved naturen. Samtidig innebærer dette temaet erfaringer fra arbeidslivet og det å bry seg om mennesker rundt seg – såkalt nestekjærlighet. I

tillegg vil jeg under dette temaet ta opp individuelle behovene, følelser og egenskaper som har blitt tatt opp av deltakere.

4.3.1 «Kunnskap er makt»

Mennesker stort sett tilegner seg kunnskap gjennom hele livet. Det å tilegne seg lærdom setter mennesker i stand til å kunne utvikle seg, oppnå status og gjøre mennesker i stand til å jobbe mot sine mål i arbeidslivet (Jacobsen & Thorsvik, 1997). Samtlige deltakere legger under intervjuet spesielt vekt på den fundamentale essensen av kunnskap og de mulighetene dette åpner opp for. Alle deltakere har en betydelig utdanningsbakgrunn. Mens noen av dem har gjennomført høyere utdanning i form av både bachelor- og mastergrader, er andre deltakere i utdanningsløp og har intensjoner og ambisjoner om å studere videre.

Alle deltakere har inkludert bilder som representerte lesing, enten i sammenheng med høyere utdanning, koranlesing eller begge deler.

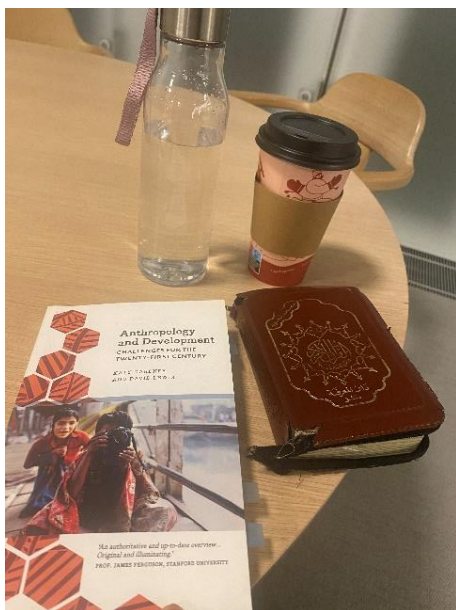


Hana forteller hvilken rolle lesing har i livet hennes:

«Dette bilde her er bare en bok som jeg leser akkurat nå. Jeg liker å lese, men så tenker jeg også at det å lese ... Når jeg leser bøker som er fagbøker eller romaner, leser jeg for å lære mer. Jeg tror når jeg var sånn 10 til 11 år så leste jeg sitatet «Knowledge is power», og det sittet med meg helt siden den dagen; at det å ha og å innhente ny kunnskap er veldig viktig, og det å lære mer betyr at jeg kan leve bedre. Man taper ingenting av å lære mer. Livskvaliteten min blir bedre og bedre, jo mer jeg vet.»

Med dette uttrykker Hana motivasjonen for å lese bøker.

Når hun var barn ble hun inspirert av et sitat som handler om at kunnskap er makt. Hun reflekterer også at man får bedre livskvalitet gjennom ny tilegnet kunnskap.



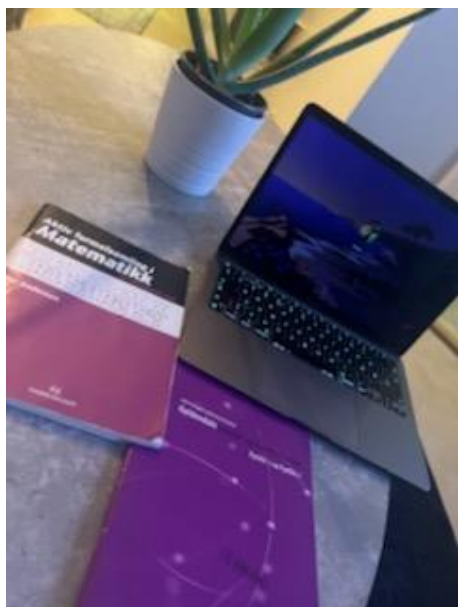
Salma viser til et bilde og reflekterer:

«Her er jeg på universitetet og studerer. Utdanningen er det beste jeg har gjort. Jeg er veldig stolt, jeg elsker å lære nye ting og ha en plan. Det blir en god sommer. Det er et veldig god studiemiljø, kolleger som man kan diskutere med.»

Salma stråler av stolthet og glede ved å fortelle over graden sin, som hun holder på å fullføre. Med dette gir hun uttrykk for takknemlighet, stolthet over sine kunnskaper, oppnåelse av sine personlige mål og tanker for fremtiden. Disse faktorene motiverer henne på veien

fremover. Hun gleder seg over ny tilegnet kunnskap og ønsker å fortsette med å studere. Det er flere faktorer knyttet til jobb og familieliv som tilsier at det er krevende for henne å studere videre, men hun er engasjert og positivt innstilt for å satse på videre innen høyere utdanning.

Nadira føler stolthet over å ha oppnådd språkkunnskaper og spesielt kommunikasjonsferdigheter gjennom sin erfaring med å bo i Storbritannia. Disse ferdighetene har blitt verdifulle for henne. Hun deler noen tanker rundt det å tilegne seg ny kunnskap:



«Det gir meg veldig god livskvalitet, fordi jeg føler at det å lære synes jeg er veldig viktig for meg, fordi jeg får gleden av å ikke stå stille i livet på en måte – det å utvikle meg, at det er noe nytt, at dette er noe jeg kan bli stolt av. Det representerer studiene mine, utdanning min, det jeg liker. Det er et nytt kapittel i livet mitt.»

Nadira viser et bilde som representerer mange viktige ting for henne. Det er både utfordringer, men også målrettet innsatsvilje og hardt arbeid for å nå målene sine og utvikle seg selv. Selv om Nadira synes det er krevende å studere, trives hun med å utfordre seg selv og

ønsker å nå sine mål innen høyere utdanning. Hun motiverer seg selv med mottoet at man kan nå det man ønsker, «alt er mulig». Bildet representerer veien til bedre livskvalitet som Nadira forbinder med ny tilegnet kunnskap, og at det er noe man kan bli stolt av. Veien innen høyere utdanningen har vært noe krevende for Nadira. Hun reflekterer over dette:

«Og så synes jeg det er viktig å vite når du kommer til en vegg hele tiden, at av og til er det greit å «feile», at det kan være greit å falle tilbake. Du må vite hva du kan gjøre, vite hva man klarer og ikke klarer. Hvis du for eksempel skal lære deg å fly, du må jo være realistisk, ikke være i en fantasiverden. Må vite hva man kan og ikke kan.»

Med dette diskuterer Nadira sannsynligvis det at når man «møter veggen», som i daglig tale handler om å bli utmattet eller utbrent, kan det være greit å finne seg i det at man har faktisk feilet og eventuelt ta seg en pause. Videre mener hun at man skal ha realistiske forhåpninger over hva man kan klare å oppnå. Det handler om å kunne godta det som er vanskelig og å ha realistiske mål.

Fatima har også reflektert over kunnskaper og utdanningen. Hun fortalte om faren sin bidrag:

«Pappa fikserte mye på utdanning, så veldig interessant. Han har vært veldig sånn «du må få deg utdanning», «få deg jobb», «tenk på fremtiden». Og det er veldig bra. Han ga mye råd.»

Fatima foreller med dette at hun setter pris på at faren hennes hadde fokus på utdanning, motiverte henne for å studere og tenke på fremtiden.

Kunnskaper innen arabisk språk har gjort at Salma kunne jobbe som koranlærer, i tillegg til å ha gleden av å kunne lese den for sin egen del. Flere andre deltakere har også diskutert behovet og gleden over å kunne arabisk språk for så å kunne lese deres hellige bok på original språket. Kunnskaper innen arabisk settes derfor spesielt stor pris på av kvinnene.

Det å kunne studere og tilegne seg ny kunnskap handler om faktorene om å utvikle seg, og få makt og innflytelse gjennom økt kunnskap og oppnådde kvalifikasjoner. Dette kan bidra med til å nå sine personlige mål.

4.3.2 Å kunne ha valg- og bevegelsesfrihet

Deltakere har gjennom sine diskusjoner satt et spesielt fokus som handler om friheten til å velge, ha alene kvalitetstid, reise og kunne oppleve nye ting.

I denne forbindelse reflekterer Hana over bildet under:



«Jeg tror det å reise og komme seg ut er noe som er veldig viktig for meg. Jeg kjenner noen ganger, spesielt om vinteren i Norge, et ønske om å komme seg ut. Men så tror jeg også på «freedom of movement», det å kunne bevege på seg jeg setter stor pris på. Det er et kjempeviktig element for min livskvalitet. Det å kunne sette seg på et fly eller et tog, eller ta bussen hvor som helst, fordi jeg kan.»

Friheten til å reise er noe Hana setter stor pris på, for det er en viktig påvirkningsfaktor for livskvalitet for henne. Videre reflekterer hun over hvordan friheten ble begrenset under koronapandemien og over følelsen av at man ble preget av tiltak. Slik følte man seg begrenset, til og med for aktiviteter som man i utgangspunktet ikke utførte, men tidligere hadde mulighet og tilgang til å utføre. Denne friheten kunne hun nå sette pris på og være takknemlig for å ha bevegelsesfrihet og mulighet til å reise.

Flere av deltakerne uttrykker at man deler reisegleden med sine nærmeste, venner og familie. Videre gir de uttrykk for at man skaper glede, gode stunder og minner med de man reiser sammen med, noe som øker verdien av reisingen ytterligere.

I Nadira sin tilfelle ga muligheten til å reise og besøke Somalia etter mange år i en voksen alder en verdi og opplevelse som skapte positive følelser for henne, som hun satte spesielt stort pris på. Salma hadde også stor glede av å besøke familien sin etter lang tid.

Amina fremhever to bilder fra en nylig tur og forteller:



«Jeg vil starte med dette bilde. Det bilde er fra da jeg reiste ut til utlandet alene, min første solo-trip [alene reise]. Da reiste jeg til Amsterdam, i Nederland, og jeg hadde med den boka gjennom hele reisen, så jeg startet å lese den under den reisen og hadde litt igjen når jeg kom tilbake. Jeg var der kun tre dager, og jeg tror det er noe av det fineste jeg har gjort for meg selv. Og jeg gjorde det under en periode hvor jeg var veldig mye sliten. Jeg følte at det var veldig mye som skjedde da. Jeg trengte å koble vekk og komme meg bort. Det gjorde jeg jo, og det var kjempedeilig. Jeg fikk muligheten til å slappe av. Jeg fikk muligheten til å gjøre ting etter min «pace» [mitt tempo]. Det var ikke sånn at jeg måtte følge rutiner og noe annet da. Så jeg ser de to bildene er fra Nederland, og jeg får tilbake de minnene og den følelsen jeg hadde under den reisen jeg hadde. Jeg fikk gjort noe nytt jeg aldri hadde gjort – det å reise alene. Det var litt skummelt, men det var veldig befriende også.»



Det primære valget for Amina når det gjelder faktorer som påvirker hennes livskvalitet er bilder som fremstiller reiser. Å ha frihet til å bevege seg og muligheten til å reise oppleves som positivt og inspirerende for henne.

For Amina representerer reising belønning, avslapning, personlig tid, mental restitusjon, generering av positive følelser, avkobling, styrking av selvfølelsen, oppdagelse av nye steder, skapning av gode minner og en berikende erfaring ved å reise alene. Dette viser hvor viktig og givende reising kan være som en faktor som påvirker individets livskvalitet.



Fatima også deler sine erfaringer knyttet til reising og viser til dette bildet. Bilde er tatt i en park i Egypt, hvor hun satt og leste koranen. For henne representerer dette bilde flere ting – reising, opplevelse av flott natur, kjenne på roen og å ha egen tid, samt lesing av koranen med de historiene man kan lære av. Hun satt stor pris for muligheten å kunne reise og bo en lenger periode i Egypt, hvor hun kunne utvikle sine interesser og nyte tiden. Hun legger vekt på at det som motiverte henne mest for dette oppholdet i Egypt var å kunne lære arabisk språk.

Bevegelsesfrihet og muligheten til å reise, i tillegg til å kunne ta det med ro og nyte alenetid, ble høyt verdsatt og knyttet til egenskaper som oppdagelsesglede, frihet, takknemlighet og en god livskvalitet.

Samtidig som deltakere er opptatt av muligheter til å reise og få nye opplevelser, så vier de muligheten til å kunne trekke seg tilbake og ha alenetid et vesentlig fokus. Det ble nevnt både i sammenheng med religion og koranlesing, samt i sammenheng med avslapping, kafebesøk og turer i naturen.



Salma forteller:

«Dette viser min alenetid. Det er koranen. Jeg liker å sitte alene på morgenen, med en kopp kaffe. Jeg har også en utrolig flott utsikt og liker å se hele byen. Dette er min alene tid, hvor jeg tenker, reflekterer, planlegger.»

Dette viser Salma sin kvalitetstid som gjenspeiler det hun verdsetter mest når hun skal ha det hyggelig – koranlesing, så vel som nyting av alenestund, kaffe og fin utsikt. Dette aspektet er av betydelig viktighet i en persons liv og hverdag og fungerer som en

restitusjonstid, der individet får mulighet til å gjenopprette energinivået.

4.3.3 Å kunne sette pris på ting og være takknemlig

Deltakere har gjennom flere diskusjoner løftet frem at det er viktig for dem å kunne sette pris på ting og være takknemlig. Amina forteller om hvordan hun tenker rundt det å være takknemlig og presenterer i denne forbindelse sin livsfilosofi:

«Du kan ikke sette pris på livet, hvis du ikke opplever det gode og det vonde. Det er kontrastene som gjør at hvis du mister noen, så gjør det at du setter mer pris på de menneskene du har i livet ditt. Det at du har opplevd vanskeligheter, gjør at du setter pris på lettelsene. Det at du har vært syk, gjør at du setter pris på helse. Hvis du aldri har vært syk, så vet du egentlig ikke hvor heldig du er. For eksempel mitt eget eksempel med beinet mitt [som hun har skadet] – jeg tenkte ikke i min hverdag – «å herregud jeg er så heldig som har to friske og funksjonelle bein». Men det er først nå når det ene beinet ikke fungerer at jeg setter pris på det. Og det er det som det gjør med meg – jeg tenker: «Vet du hva Amina, du var ikke takknemlig for det du hadde, derfor tok ut vekk det for å lære deg en lærepenge». Og vi muslimer tenker at Gud elsker oss, så hva han gjør, gjør han av barmhjertighet og aldri for å straffe oss. Derfor lærer han oss en lærepenge. Og disse leksene lærer vi oss, akkurat som foreldre gjør. Om ditt barn gråter, fordi de vil ha en leke, så gir du ikke dem det de vil ha, men du gir dem det de trenger, det som er best for dem. Sånn tenker om Gud, selv om jeg ønsket at det menneske levde lenge, selv om jeg ønsket at det forholdet varte, selv om jeg ønsket å bestå den prøven, så gjorde jeg ikke det. Men det er alltid noe bedre som kommer i vente, derfor må jeg bare holde ut da. Litt som det å bli «rejected» [avvist] ikke er et avslag, men at det er «redirection» [omdirigering. Det kommer noe bedre i vente, man må bare holde ut.»

Med dette forteller Amina hvordan forholdsregler hun har for hendelser som oppstår i hennes liv. Denne livsfilosofien kan tolkes som at mennesker kan ofte lære og i hvert fall beholde en positiv holdning i livet, til tross for de negative hendelsene som inntreffer.

Nadira uttrykker også glede over å nyte god mat på restauranter. Selv om ikke alle steder tilbyr halal-kjøtt, viser hun en løsningsorientert tilnærming ved å velge sjømat som alternativ. I tillegg er hun bevisst på tilgjengeligheten av mange spisesteder tilpasset muslimsk kosthold, som gir henne muligheten til å velge blant flere alternativer. Gjennom sin fleksibilitet og åpenhet for tilpasning viser Nadira en positiv holdning. Hun fokuserer på mulighetene fremfor å begrense seg selv.

4.3.4 Å kunne glede seg over naturen

I Intervjuene blir muligheten til å glede seg over og ta del i naturen blir tydelig reflektert både gjennom visuelle representasjoner på bilder og i samtalene blant alle deltakerne. Enkelte tilnærminger har allerede blitt beskrevet i tidligere avsnitt, blant annet gjennom reiseopplevelser og hyggelige øyeblikk i naturen sammen med venner. Deltakerne gir ofte uttrykk for en takknemlighet overfor naturen, med en grunnleggende oppfatning om at den er et skaperverk av Gud. Videre blir naturens rolle også fremhevet som en arena for mental restitusjon og avkobling.



Amina deler erfaringer basert på bildet til høyre:

«Det bildet er fra en hyttetur jeg var med noen venninner i fjor – veldig hyggelig tid det også. Jeg tror det var første gang jeg var på hyttetur, uten å være med jobb eller skole. Jeg bare dro med venninner. Jeg skjønner hvorfor nordmenn drar til hytter ja. Så kjempehyggelig, bare koble vekk, å være i naturen. Det er deilig å være med folk noen ganger. Det er det som er så fint å ha med folk i nærheten at du kan gå til dem, være sosial, men så kan du også koble av og lese, sove og finne energien din igjen.»

Amina deler sine erfaringer og refleksjoner om en hyttetur som hun deltok på sammen med noen venninner. Hun uttrykker forståelse for hvorfor nordmenn ofte drar på hytteturer, da det gir en kjempehyggelig mulighet til å kunne «koble av» og være i naturen. Hun beskriver det som herlig tid å kunne være i selskap med andre, samt ha muligheten til å kunne ha egen tid.

Nadira forteller om et bilde som er tatt utenfor hennes bosted. Hun setter pris på den fine utsikten til naturen som er rett utenfor, hvor man kan se dyr i skogen, nyte innsjø og gå turer. Hun føler seg trygg i naturen og nyter frisk luft, i tillegg at hun setter pris på å ha gleden av aleneturer og roen.

Fatima reflekterer over flere faktorer som man kan ha nytte av gjennom å kunne oppleve naturen:

«... [Jeg] likte egentlig bare å få friskt luft, pleide å gå med venner noen ganger, snakke, gå på fjellet. Det var deilig bare å utforske egentlig. Når jeg ser på naturen, så gjør det meg

gladere. Du får tømt tankene fra bøker eller fra stress i livet, så det har hjulpet meg mentalt. Jeg synes mental helse er veldig viktig å tenke på.»

Fatima uttrykker en positiv opplevelse av å nyte frisk luft og gå turer med venner, spesielt i fjellet. Utforskingen og kontakten med naturen oppleves som deilig. Videre fremhever deltakeren at å betrakte naturen gjør henne gladere. Dessuten gir det henne en mulighet til å tømme tankene fra bekymringer og stress i livet, noe som har en positiv innvirkning på hennes mentale helse. Hun legger vekt på betydningen av god mental helse og reflekterer over hvor viktig det er å ta vare på dette aspektet av livet sitt. Deltakerens observasjoner og tanker om naturens innflytelse på sitt mentale velvære bidrar til å sette fokus på viktigheten av å ha en bevisst holdning til og ta vare på egen psykisk helse.

Nadira reflekterer også:

«Det er lukter, den friske luften og den stillheten, og de fuglene, og de trærne, spesielt om sommeren, spesielt på morgenen når det ikke er så mange mennesker på tur ennå.»

Nadira uttrykker sine refleksjoner om naturen og de positive elementene hun opplever ved å være ute. Hun fokuserer spesielt på sanseopplevelsene som naturen gir henne, som lukter, den friske luften og stillheten. Deltakeren fremhever også de naturlige lydene fra fuglene og synet av trær, spesielt om sommeren. Hennes beskrivelser viser at hun setter pris på og nyter de små øyeblikkene i naturen, spesielt tidlig på morgenen når det er rolig og ikke så mange mennesker på tur. Disse observasjonene indikerer at Nadira har en sterk bevissthet om naturens rolle i å gi henne positive opplevelser og øyeblikk med avslapning og harmoni. Hennes refleksjoner kan bidra med til å fremheve betydningen av å være oppmerksom på og sette pris på naturens skjønnhet, så vel som naturens påvirkning på velvære og livskvalitet.

Følgelig bygger intervjuene opp under at naturen bringer glede, fungerer som et sosialt samlingssted med venner og bidrar til mental restitusjon. Det er et viktig budskap som kan bidra til å fremheve de positive aspektene ved å tilbringe tid i naturen og dens potensial til å berike livskvaliteten, også for denne gruppen.

4.4 Religion som en sentral del av livet

Temaet om religion og tro ble gjennomgående og sto spesielt sentralt i hele diskusjonen. Deltakere formidlet at gjennom tolkninger og verdier som oppstår gjennom religion, etableres et fundament som danner en overordnet struktur, der mange aspekter av livet kan inngå. Med dette fremstår religion å være en sentral del av livet blant deltakergruppen. For min

undersøkelse av kvinnenes livskvalitet fremsto derfor livskvalitet som et komplekst og mangfoldig tema. Religion ser ut til å ha dyptgående innvirkninger på enkeltmenneskers liv, hvor individene gir inntrykk av at den er en viktig kilde til meninger, verdier og identitet. Religionen kan også gi veiledning i etisk atferd, gi trøst i tider med vanskeligheter og gi en følelse av tilhørighet til et samlet somalisk felleskap i dette tilfellet.

I det følgende presenteres det resultatene fra de subtemaene som faller under religionstemaet. Religionen som felleskap innen familie og innen det somaliske miljø blir fremhevet av kvinnene som en kjerneverdi, som de aller fleste mennesker med somalisk bakgrunn kan kjenne seg igjen i. Kvinnene forteller at troen betyr at en person har noe å lene seg på i krevende livssituasjoner når man trenger støtte, trøst, hjelp og råd. Med dette fremstår tro og islam, som den aktuelle religionen for somaliske muslimer og en essensiell faktor for en god livskvalitet.

I samtalene diskuterer kvinnene også det å kunne glede seg over å kunne gi noe til andre, uten å forvente å få noe tilbake. Videre trekker de frem gleden av å kunne sette fokus på det positive i ting, hvilket jeg vil returnere til senere i diskusjonen. Begge disse faktorene kan knyttes til de verdier deltakerne har tilegnet seg i forbindelse med deres religiøse tilhørighet.

4.4.1 Å ha noe større å vende seg mot

Deltakere fremhever hvordan religionen påvirker livene deres gjennom den støtten de kan finne i Gud. Gud beskrives som noe «større» som man kan henvende seg i gode tider, men spesielt når man trenger støtte, har vanskeligheter og ønsker hjelp.



Hana forteller:

«Det andre bildet viser bønneteppe. [Jeg] tok bilde av det, fordi religionen er veldig viktig for livskvaliteten min. Det å ha tro i Gud, det å vite at det er noe større enn deg som menneske der ute. Når jeg har problemer, når jeg er lykkelig, så prøver jeg å alltid vende meg tilbake til Gud og religionen. Hvis jeg har spørsmål om hva jeg går gjennom, hvis det er vanskeligheter, så prøver jeg alltid ta det til Gud. Jeg setter meg på bønneteppe og ber til Gud om han kan hjelpe meg, for å føle meg tryggere da.»

Amina drøfter også hvordan religionen er viktig i livet hennes:

«Religion gir meningen i livet for meg. Hvis jeg for eksempel en dag opplever noe som å stryke på eksamen, så er det ikke verdens undergang for meg. Hvis jeg mister min mor, så vet at jeg hadde klart å overleve den smerten, fordi troen på Gud er større enn den smerten, for min del. Uansett hva som skjer, så er det noe jeg klarer å takle. Det er en smerte som jeg klarer å bære. Gud byrder ikke folk mer enn hva de klarer. Alle går gjennom vanskeligheter i livet, ikke sant? Og folk håndterer det forskjellig. Noen velger å skade seg selv, fordi det er deres måte å takle ting på. Min måte å håndtere ting på er å snu tilbake til Gud og søke tilflukt i religionen. Så når jeg opplever smerte, så er min første reaksjon at jeg må spørre Gud om hjelp, før jeg går og spør mennesker om hjelp. Jeg føler at det er gjennom Gud jeg får hjelp, og det har fungert for meg. I mange år så har det fungert.»

Dette sitatet gir et personlig innblikk i hvordan religion spiller en sentral rolle i Aminas liv. Troen på Gud gir mening og håp, og fungerer som en støtte og kilde til trøst i vanskelige situasjoner. Amina ser på religionen som en måte å takle smerte og motgang. Hun søker tilflukt i troen for å finne hjelp og styrke. Det er tydelig at religion har vært en pålitelig ressurs gjennom mange år og har bidratt til å gi personen indre styrke og håp i ulike livsutfordringer. Med dette representerer religionen noe som er større makt enn menneske selv, samt en kilde for søk etter råd og hjelp, trøst, støtte og trygghet.

4.4.2 Religion som rutine og ramme for hverdagen

Det ble i stor grad lagt vekt på betydningen av religionen gjennom de retningslinjer den kan gi innen rutiner og rammer for hverdagen.

For Hana er religion svært viktig: «... *minst like viktig som familie*». Hun utdyper det:

«... det forteller oss hvordan vi skal leve livet vårt, levemåten vår... Religionen er familie. Både religionen og familie er «paraply»-begrep. Under religionen kommer også mange andre temaer, hvor blant annet familie [er].»

Religion forteller for muslimer hvordan man skal leve. Den er også en del av familielivet. Gjennom religionen lærer man hvordan man skal forholde seg til en betydelig andel av det meste i livet, hvor en av temaene er familie, etter Hanas tolkning. Med dette fungerer religionen som en slags rettesnor og guide i livet. Det gir ikke minst opplevelse av samhold og felleskap, innen familie og nære relasjoner, samt nestekjærlighet. Hana utdyper videre:

«Du lærer godhet. Du lærer at du skal hjelpe de som ikke har det du har. Du lærer om hvordan du skal være tålmodig, hvordan du skal leve ditt beste liv både med familie, hvordan du skal oppføre deg.»

Med dette skaper religionen normer ikke minst. Deltakernes tilknytning til religionen blir utviklet gjennom sosiale kontekster, hovedsakelig innenfor familien, skolen og spesialundervisning relatert til læring om islam og koranen. Religion som en rettesnor og guide i livet fungerer for deltakere gjennom blant annet å lese historier i fra koranen. Her finner en del lærdom som de kan relatere til situasjoner som oppstår i eget liv, ifølge kvinnene.

4.4.3 Religion som mental restitusjon

Det har blitt diskusjoner under begge intervjuene om religionens rolle for menneskesinn – hvordan en kan både finne ro og lade seg opp mentalt. Dermed religion i denne sammenhengen kan ha en faktor som en kilde til mental restitusjon. Med restitusjon her menes det at man kan ha et kort avbrekk fra hverdagens bekymringer, oppnå indre harmoni og styrke seg kognitivt. Hana forteller:

«Religion for meg er også fred og veldig viktig, «peace of mind» [ro i sinnet]. Når jeg sitter og ber, så føler jeg at jeg får ro i sjelen, en «time out» [en pause]. Det er mange som sammenligner det å be med meditasjon og yoga. Jeg tenker at jeg ser det som veldig godt for meg. Når du sitter på et teppe eller du er i meditasjon, så får du en vis type ro. Du sitter der og prøver å filtrere.»

Hana uttrykker tydelig hvordan religion og bønn har en positiv innvirkning på hennes mentale tilstand og opplevelse av indre fred. Deltakeren gjør sammenligninger mellom religiøs praksis og andre teknikker som meditasjon og yoga. Sammenlikningen antyder at slike indre ro-praksiser har universelle elementer uavhengig av religiøs tilhørighet.

Religion har også en viktig rolle som trøst og støtte for mennesker som søker dette. Gjennom bønn oppretter man kontakt og nærhet til Gud, ifølge deltakere: *«Man står foran Gud»*. En vanlig bønnepraksis utføres, og i tillegg gir den mulighet til å ha samtaler, søke hjelp og uttrykke takknemlighet.

Salma forteller hvordan bønn virker inn på henne:

«Når man ber, så kobler man av, fokuserer, husker ikke og tenker ikke på hverdagslige ting, som en slags meditasjon eller et yogakurs. Man prøver å forstå betydning av det som er viktig

i livet. Noen ganger er jeg veldig stresset, begynner jeg å be. Når man ber, så får man pustet godt og slappet av.»

Amina deler også sine erfaringer. Blant annet uttrykker hvordan bønnen, og dermed troen, kan virke som en mental avlastning:

«Du snakker på en måte med Gud. Vi ber fem ulike bønner, og så kan man be om noe mer spesifikt, hvis man vil. Jeg har grått i bønn, fordi jeg har følt at jeg har vært sliten, og det har vært kjempedeilig. Så når jeg kommer opp, så føler jeg en lettelse, at byrden har blitt tatt av skuldrene mine. Jeg kjenner på en lettelse.»

Amina forteller videre hva hun hadde lært gjennom religionen:

«Å være et bedre menneske. Tålmodighet. Det å være resilient. I islam lærer vi at ingenting skjer tilfeldig, så hvis du mister noen du er glad i, så skjer det av en grunn.»

En annen deltaker også deler sine erfaringer:

«Jeg går til psykolog. Hun sa til meg: «Hvis du tror på Gud og har en religion, så praktiser religionen din. Troen er en del av behandlingen din». Når jeg står opp klokka fem for å be og leser koranen i ro og stillhet, så føler jeg at ting blir lettere for meg og er en god start på dagen.»

Denne deltakeren har funnet en tilnærming som fungerer og gir henne en god start på dagen. Tro og religion kan være en kilde til støtte og trøst for mange. Her blir deltakeren oppmuntret til å inkludere sine religiøse rutiner som en del av behandlingen. Hun uttrykker at dette har fungert bra og nærmest fremmet velvære for henne. Det er viktig å finne det som fungerer best for en selv når det gjelder å håndtere utfordringer og takle hverdagens stressorer, altså faktorer som skaper stress. Det er individuelt hva som gir mening og gir positive resultater for hver person. Denne deltakeren har demonstrert en imponerende indre styrke ved å oppsøke profesjonell hjelp hos en psykolog. Hun uttrykker at denne beslutningen har bidratt til å styrke henne mentalt. Dette begrunner deltakeren med at hun hadde fått hjelp og hadde valgt å fokusere på de faktorene i livet som kan gi henne mental styrke.

4.4.4 Å kunne ha mulighet til å praktisere religionen i hverdagen

Religion og bønn har vist seg å være av avgjørende betydning i livene til somaliske kvinner i denne studien. Det blir derfor særlig viktig å utforske den praktiske aspekten av deres troserfaringer i hverdagen. Jeg har allerede nevnt bønnen i forrige seksjon. Deltakere har

fortalt både positive og negative erfaringer knyttet til mulighetene til å kunne praktisere religionen i hverdagen. Salma forteller om en fin tilrettelegging ved sitt studiested:

«Ved [studiestedet] har man en fin moské og en kirke tilgjengelig. Et lite og fint sted. Her tenker jeg at man er heldig som har dette her i Norge ...»

Salma setter pris på og uttrykker takknemlighet for at studiestedet legger til rette for religionsutøvelse. En annen deltaker deler også erfaring hvordan det kan tilrettelegges for denne viktige bønnestunden ved at arbeidsgiveren kan være fleksibelt og forståelsesfull:

«Muslimer generelt er i større grad praktiserende. For eksempel – etter at jeg hadde fått jobb, fikk jeg beskjed fra arbeidsgiveren at jeg ikke kan be uten å tilpasse meg. «[Du] kan ikke be hos brukere, men kan be på kontoret». Sjefen hadde innforstått at muslimske ansatte vanligvis ønsker å be i arbeidstiden, og det kan fungere greit.»

Det er i midlertidig slik at noen deltakere har hatt noen negative erfaringer (beskrevet tidligere under 4.4.1), hvor man møter fordommer. Hana kommer med forslag:

«Respekt går en lang vei, selv om ikke alle har en god forståelse for religionen vår og mangler kunnskap.»

Alle deltakere har også diskutert behovet for å kunne lese koranen på det originale språket den er skrevet på, altså arabisk. En deltaker forteller:

«Jeg har begynt å lære arabisk nå som voksen person for å kunne lese koranen selv.»

Det er klart at vedkommende har en sterk vilje og et sterkt ønske om å lese koranen på arabisk. Kvinnene har uttrykt dette behovet tydelig, og de understreker hvor viktig det er for dem å kunne lese den hellige boken på originalspråket. De påpeker at det er en dypere forståelse av historiene i koranen når man leser den på arabisk, og de føler at det er mye verdifull læring å hente fra disse historiene. Kvinnene påpeker også at oversettelsene ikke alltid er like nøyaktige som den opprinnelige teksten på arabisk. Dette understreker betydningen av å ha kunnskap innen arabisk språk for å kunne praktisere religionen på en mer autentisk måte i hverdagen.

For kvinnene er muligheten til å praktisere religionen tett knyttet til deres ønske om å tilegne seg denne kunnskapen, som omtalt under seksjon 4.3.1. Denne sammenhengen gir en positiv forsterkningseffekt, som bidrar til å forbedre deres evne til å praktisere religionen mer effektivt i dagliglivet.

5. Diskusjon

I dette kapittelet vil jeg utforske hvordan kvinner med somalisk bakgrunn som har innvandret og bosatt seg i Norge opplever sin livskvalitet basert på resultatene fra min undersøkelse. I tillegg til de fire hovedtemaer presentert under resultatene som diskuteres her, vil siste avsnitt ta for seg metodediskusjon.

5.1 utfordringer i hverdagen

Denne utvalgte gruppe av kvinner med somalisk bakgrunn har i denne studien reflektert over erfaringer som påvirker deres livskvalitet. Dette inkluderte blant annet utfordringene som de møter i hverdagen. For informantene ble dette et sårbart tema som berører dem som individer og bringer frem negative følelser som handler om å bli møtt med fordommer.

5.1.1 utfordringer i arbeidslivet knyttet til religion

Hverdagsutfordringene som kvinnene løftet frem under intervjuene handlet i flere tilfeller om hverdagen i arbeidslivet og opplevelser av fordommer knyttet til deres religiøse bakgrunn. Kvinnenes fortellinger var relatert til utfordringer som omhandlet religiøs tematikk – hijab bruk, fasting, handlingsmønstre knyttet til bønn og valg av et muslimsk navn til barnet sitt. Med dette ble det tydelig at deres erfaringer er knyttet til utfordringer som relaterer og begrenser seg til religiøse temaer.

Kvinnene ga uttrykk for et ønske om å bli respektert og forstått. En studie som undersøkte opplevd diskriminering blant ti innvandregrupper (Tronstad, 2009) viser at innvandrere med muslimsk bakgrunn opplever mer diskriminering (24 prosent) ved ansettelse sammenlignet med de uten muslimsk bakgrunn (16 prosent). Det er usikkert i hvilken grad dette kan skyldes deltakeres utenlandske eller religiøse bakgrunn, ettersom gruppen som ikke er muslimer likevel kan antas å være muslimer basert på deres ytre kjennetegn som hudfarge og navn. Studien fant også at personer med somalisk bakgrunn opplever mest forskjellsbehandling ved ansettelsessituasjoner (42 prosent) (Tronstad, 2009). Tronstad (2009) fastslår at det å ha somalisk bakgrunn kan ha mer betydning for opplevd diskriminering ved ansettelse enn det å være muslim. Funnet kan tyde på at somaliere kan ha en spesiell belastning i arbeidsmarkedet som er knyttet til deres bakgrunn. Dette kan ha videre implikasjoner for hvordan kvinner med somalisk bakgrunn opplever seg selv og sin identitet i arbeidslivet. Det er interessant å merke seg at deltakerne i denne studien uttrykker at det å være både somalisk og muslim er tett sammenkoblet. Sammenkoblingen antyder at deres kulturelle og religiøse identitet ikke kan

sees isolert fra hverandre, men snarere er integrert og gjensidig påvirket. Videre kan den ha innvirkning på hvordan deltakerne opplever seg selv i det norske samfunnet og hvordan de blir møtt av andre.

Det er verdt å notere at alle deltakere i den undersøkelsen ble spurt om deres utenlandske bakgrunn var grunnen til at en ikke hadde fått jobb som de var kvalifisert for. Her ble det foretatt et aktivt valg om ikke å bruke begrepet diskriminering, hvilket kan tolkes på forskjellige måter (Tronstad, 2009). Det er ikke minst verdt å bemerke seg at rapportert opplevd diskriminering er noe som erfares subjektivt og kan tolkes varierende av personer.

Gjennom opplevelser knyttet til diskriminering basert på antatt religiøs bakgrunn kan det ikke minst skapes følelsen av å bli ekskludert. Opplevd ekskludering kan være skadelig for helse og livskvalitet og kan i verste fall bidra til negative effekter som ensomhet, depresjon, sorg, angst og sjalusi (Prilleltensky, 2020).

Flere deltakere har opplevd fordommer og lite respekt i det norske storsamfunnet grunnet deres hijab-bruk innen omsorgsykker. I helse- og omsorgsykker er det et spesielt fokus på hygiene og klær. Innen helsesektoren brukes det arbeidsklær for som skal skiftes minst daglig. Det strenge fokuset på arbeidsklær innen helsesektoren kan være grunnen til at noen kan stille spørsmål rundt bruk av hijab i omsorgsykker. Dette kan være grunnet forestillingen at hijab er ikke en vanlig del av et klesuniform for en helsearbeider.

En deltaker ble spurt av sin arbeidsgiver om hygienerutiner knyttet til hennes hijabbruk innen omsorgssektoren. Hun reflekterte over det med å stille et retorisk spørsmål i vår diskusjon om hvorvidt en som ikke bruker hijab ville blitt spurt om deres hårvaskrutiner. Spørsmålet om hygienerutiner fra en arbeidsgiver knyttet til hijab kan oppfattes som unødvendig og krenkende, da det kan indikere en manglende respekt for den ansattes religiøse praksis og kulturelle bakgrunn.

En av deltakere hadde fått spørsmål om praktisering av bønn i arbeidstiden. Hun opplevde det som om personen trodde hun prioriterte dette fremfor arbeidet med omsorg for syke. Deltaker tok det som en selvfølge om å prioritere arbeidsoppgaver og synes det var skuffende at arbeidsgiver i det hele tatt stilte spørsmål rundt det.

I gruppeintervjuene dukket det opp diskusjoner rundt hijab bruk i samfunnet også i andre yrker. Det gjelder yrker som innebærer bruk av arbeidsklær hvor det kan argumenteres at hijab ikke er en vanlig del av for eksempel politi uniformen. I 2009 ble det tillatt å bruke hijab

i politiet i Norge, noe som argumenteres med at dette kan bidra til mangfold og utestenge diskriminering (Likestillings- og diskrimineringsombudet, 2009). Dette er et fint og funksjonell eksempel på samfunns- og folkehelseaktuell tiltak for å fremme inkludering og motarbeide diskriminering. Latner med flere (2014) finner at hverdagsdiskriminering ble blant annet forbundet med religion assosiert med dårligere fysisk helse. Andre studier viser at diskriminering går utover ofrenes mentale helse (se for eksempel (Meyer et al., 2008)). I en studie om muslimske kvinner i Australia fant Every og Perry (2014) at opplevd mellommenneskelig og systemisk diskriminering står for en liten, men betydelig variasjon i selvtillit. Idler med flere (2009) finner at eldre religiøse personer ofte finner støtte og felleskap i religionen, hvilket bidrar til å bedre deres livskvalitet. Ali med flere (2015) finner at diskriminering på arbeidsplassen, jobbstress, sosial klasse og religiøsitet var relatert til lavere nivåer av jobbtfredshet.

5.1.2 Manglende respekt for religionsutøvelse

Mange av erfaringene deltakere beskriver handler om selve troen og hengivenhet til Gud. Livstro utgjør en spesielt personlig del av et menneskeliv. Å få noe som oppleves som kritikk av fremmede mot sin egen tro ble av mine respondenter erfart som ubehagelig. En deltaker hadde gjentakende opplevelser av å bli latterliggjort grunnet sin tro, noe hun kjente på som spesielt negativt. Hun opplevde det som nedverdiggende at noe så dypt meningsfullt og betydningsfullt som religionen i hennes liv ble bagatellisert og nedvurdert. Å bli møtt med mangel på respekt grunnet religiøs bakgrunn i det norske samfunnet, som kvinnene lever i og har tilhørighet til, kan oppleves som sårende og frustrerende. Religionen fremstår å spille en vesentlig rolle i denne kvinnegruppens liv og er felleskapsskapende, noe jeg skal komme tilbake til i delkapittel 5.4 om religion.

Forskning indikerer at religion kan være en årsak til diskriminering blant minoriteter (Fox et al., 2009). Muslimer er ofte mål for negative stereotyper og diskriminering, spesielt etter 11.september-angrepene og retorikken i den amerikanske presidentvalgkampen i 2016 (Genc & Baptist, 2020).

I flere av deltakeres diskusjoner fremheves manglende respekt for religionsutøvelse. En av deltakerne delte en erfaring, der det ble foreslått for henne av en kollega for å «lure» Gud under fastemåned for å innta drikke på toalettet siden ingen skulle se det uansett. For den troende er religiøse skikk knyttet til troen og den symbolske betydningen. I denne fortellingen

uttrykte deltakeren et ønske om forståelse for deres religionsutøvelse, uavhengig av om de selv er troende.

En annen deltaker uttrykte et ønske om å bli sett som et individ. Hun følte at hennes religiøse tilhørighet ble overskygget av problematiseringen knyttet til bruk av hijab. Det var hennes bruk av hodeplagget som ble fokusert på, fremfor hennes individuelle identitet. Hun var så engasjert at hun nevnte at hun kunne skrive en bok om det. Dette indikerer at temaet er aktuelt og vekker sterke følelser og engasjement blant deltakerne. Dette er i tråd med debatten og forskningslitteraturen om hijab-bruk som har vært i vestlige land (se for eksempel (Laborde, 2006), (Ruby, 2006), (Hamdan, 2007) og (Rahmath et al., 2016)).

En skandinavisk studie (Botvar & Sjöborg, 2018) har avdekket en sammenheng mellom religion og erfaringer med diskriminering, som påvirker negativt menneskerettighetene. Minoritetsgrupper, både når det gjelder religion og etnisk opprinnelse, er mer sårbare for diskriminering i ulike deler av samfunnet enn andre (Botvar & Sjöborg, 2018). Andre studier diskuterer det at praktisk kunnskap er viktig for å bygge opp religiøs forståelse og toleranse (se for eksempel (Barker, 2010) og (Huda et al., 2020)).

Flere samtaler i min studie underbygger forekomsten av negative situasjoner knyttet til diskriminerende utfordringer og religion.

5.1.3 Betydningen av å bli møtt med respekt

Under intervjuer diskuterte deltakerne også betydningen av å bli møtt med respekt, som er motsetning av opplevelser av fordommer og lite respekt i samfunnet. En deltaker hadde positive opplevelser av et fordomsfritt miljø fra sitt studiested og læringsmiljøet der. Hun beskrev dette lystbetont og motiverende for hennes fremtid. Med dette viste hun betydningen av å bli møtt med respekt. Respekt for individet og deres evne til å håndtere utfordringer og påvirkninger kan spille en viktig rolle, da det anerkjenner betydningen av en persons følelse av sammenheng, mestringsevner og sosial støtte i forhold til helse (Antonovsky, 1996). Å bli møtt med respekt med dette kan bli sett på som en helsefremmende faktor og en ressurs som bidrar til å opprettholde god helse og velvære.

Å kunne trives i det miljøet deltakeren befinner seg i kan ha mange positive virkninger. Det kan handle både om det å føle at man har et sted man hører til, opplever sosial støtte og samtidig blir positivt innstilt for veien videre. For deltakeren å trives i studiemiljø var en opplevelse som var motiverende og inspirerende. Man kan diskutere dette i lyset av teorien

beskrevet av Wilcock (1999) rundt *doing, being, becoming og belonging*. Deltakeren befinner seg i et studieløp av et utdanning som hun trives spesielt godt i. Hun har sin tro som støtte og bønn som hverdagslig rutine samtidig (*doing*). Vedkommende deltaker har også gode opplevelser, for eksempel stolthet, og positive tanker rundt tilværelsen som student (*being*). Gjennom muligheten til å studere, opplever hun personlig vekst, så vel som læring som gleder henne, lar henne utvikle seg og bedrer hennes selvbylde. Hun bruker sin potensial til å bli til den personen hun ønsker å være (*becoming*). Hun uttrykker i tillegg at det er godt studiemiljø og hun har gode relasjoner til stedet i flere sammenhenger, særlig studie og jobb. Med dette føler hun tilhørighet (*belonging*), noe som er essensielt for å kunne trives i omgivelsene man befinner seg i. Gjennom tilhørighet opplever hun sosial støtte og felleskap, altså fordeler av sosiale nettverk. Basert på Wilcocks teori (1999) kan det antas at denne deltakeren har et solid fundament for å opprettholde en meningsfull hverdag gjennom sin positive tilknytning til alle dimensjonene i teorien (*doing, being, becoming og belonging*). En balansert tilnærming til disse dimensjonene ser ut til å være viktig for å sikre kontinuerlig trivsel og livskvalitet i fremtiden.

5.2 Å ha nære relasjoner og tilhørighet

Å være en del av en familie og et sosialt miljø, så vel som å oppleve inkludering bidrar til følelsen av tilhørighet. Deltakere følte tilhørighet til det somaliske felleskapet, samt de tidligere beskrevet eksempler som handlet om tilhørighet på arbeidsplass og studiested. Med dette har de fremhevet betydningen av faktoren *sosiale nettverk*. Tilhørighet er en av de tre grunnleggende psykologiske behovene mennesker har (Ryan & Deci, 2001). Tilhørighet handler om å bli satt pris på i den kretsen man befinner seg gjennom å være knyttet til og høre til. Generelt ser man en sterk sammenheng mellom kvalitet på relasjoner og livskvalitet. Mange studier har bekreftet en sammenheng mellom tilhørighetssikkerhet og livskvalitet. Noen teoretikere har hevdet at sikre relasjonsbånd er selve indikatorer på god livskvalitet og trivsel (Ryan & Deci, 2001). Videre i delkapittelet vil jeg diskutere de ulike relasjonelle faktorene som ble funnet å være viktige for livskvalitet til kvinnene i denne studien.

5.2.1 Familie og venner som støtte i livet

Alle deltakere har uttrykt og reflektert rundt hvordan nære relasjoner og tilhørighet har en positiv innvirkning på deres liv.

En deltaker beskrev hvordan venner og familie «betyr alt», hvor det handler om samhold og sosial støtte. Med dette mener hun at familie og venner er som et nettverk hvor en hører til.

Nettverket styrker samholdet, skaper støttende felleskap og lytter til ved behov. Dette kan relateres til det grunnleggende psykologiske behovet som tilhørigheten er (Ryan & Deci, 2001).

En deltaker sier også at gjennom sitt nettverk har hun alltid noen hun kan lene seg på og snakke ut om det som er viktig. Deltakeren har også delt opplevelser knyttet til aktivitetene hun utfører med sine nære. Med dette uttrykker hun opplevelsen av å ha en god sosial støtte i sine omgivelser. For henne fungerer dette som noe som bygger opp henne som menneske, skaper samhold i kretsen hennes og danner et meningsfylt sosialt nettverk.

Vedkommende deltaker opplever en god sosial støtte gjennom sine erfaringer knyttet til nære mennesker rundt henne som hun kan henvende seg til. Hun kan snakke om viktige ting og kaller dette selv for *gratis psykolog*. Deltakeren har mennesker i livet sitt som hun kan stole på. Hun finner det verdifullt å ha noen å snakke om sårbare personlige saker og bli hørt av. Med dette opplever hun støtte fra de nære relasjoner hun har. Hennes opplevelse av støtte fra relasjoner kan sees på i lys av teorien til Wilcock (1999) hvor deltakeren engasjerer seg i betydningsfulle aktiviteter og relasjoner. Hun opplever positive følelser, god sosial støtte, tillitsfulle og verdifulle relasjoner. En studie som har undersøkt livskvalitetsfaktorer blant unge somaliske kvinner har blant annet avdekket at de holder personlige ting for seg selv. Videre finner forfatterne at kvinnene ikke tør å dele hemmelighetene sine selv med sine nærmeste (Whittaker et al., 2005), altså den motsatte oppførselen av hva denne deltakeren her uttrykker.

Deltakere i denne studien hadde erfaring med ulike former for sosial støtte. Callaghan & Morrissey (1993) har konkludert med at mange studier foreslår at sosial støtte kan ha en viktig rolle i å bevare helse og motvirke skadelig effekt av stress. Økt sosial støtte kan relateres til reduksjon av overdødelighet av både mentale og fysiske sykdommer (Callaghan & Morrissey, 1993). Samtidig ser man at effektene av sosial støtte er avhengig av mange faktorer som alder, kjønn, kulturell tilhørighet og individuelle personlighetstrekk (Callaghan & Morrissey, 1993). Noen studier tyder også på vesentlig betydning av oppfattet støtte (*perceived support*) for livskvaliteten. Det hevdes at oppfattet støtte har større betydning enn faktisk mottatt støtte mot de forskjellige stressituasjoner som oppstår hos mennesker (Callaghan & Morrissey, 1993). Oppfattet støtte gjennom nære relasjoner er en faktor man kunne kjenne igjen blant deltakere i denne studien. Oppfattet støtte setter mennesker i stand til å føle seg tryggere gjennom det å vite at man alltid har noen å henvende seg til dersom vanskeligheter oppstår.

Salutogenese og med dette *opplevelse av sammenheng* av Antonovsky (1996) har også sosial støtte som en viktig ressurs for å styrke mennesker. Han påpeker at kvaliteten på relasjoner også har noe å si for hvorvidt sosial støtte kan gi positiv effekt. Funnene i denne studien bekrefter også den positive betydningen av nære relasjoner for deltakernes livskvalitet, blant gjennom deres positive erfaringer og vektlegging av egne nære relasjoner. Felleskap, tilhørighet og sosial støtte kan tolkes som motsetning av ensomhet. Sammenkomster og felleskap var et betydelig tema under intervjuene i denne studien med somaliske kvinner. Samtlige informanter beskriver sterke personlige relasjoner, og ingen av dem gir uttrykk for ensomhet.

En metastudie finner at personer med sterkere sosiale relasjoner har økt sannsynlighet for å leve lenger, noe som kan sees i sammenheng til forbedret livskvalitet (Holt-Lunstad et al., 2010). Livskvalitet kan her måles gjennom forskjellige faktorer som for eksempel tilfredshet, opplevelse av å ha gode venner og opplevd sosial støtte. Disse faktorene utgjør sammen den betydningsfulle faktoren *sosiale nettverk*. En annen studie belyser også betydningen av sosiale relasjoner og felleskap for helse og livskvalitet (Holt-Lunstad et al., 2010). Denne studien understreker viktigheten av sosial støtte og tilhørighet for å opprettholde en sunn livsstil og potensielt forlenge levetiden.

Sammenhengen mellom sterke sosiale relasjoner og lengre levetid kan skyldes flere faktorer. For det første kan sosial støtte bidra til å redusere stressnivået og øke mestringsressurser, noe som kan ha en positiv innvirkning på både fysisk og psykisk helse (Ursin & Eriksen, 2004). Videre kan sosiale relasjoner motivere folk til å ta bedre vare på seg selv. I tillegg kan opplevelsen av å tilhøre et fellesskap gi en følelse av mening og formål i livet (Wilcock, 1999). Samlet sett dette er et viktig perspektiv på den grunnleggende betydningen av sosiale relasjoner for helse og livskvalitet. Det understreker betydningen av å bygge opp sterke sosiale nettverk og opprettholde fellesskap for å fremme trivsel og livskvalitet.

Betydningen av positive nære relasjoner fremgår i denne studien med somaliske kvinner gjennom mange forskjellige sammenhenger. Flere av deltakere finner det spesielt meningsfullt for dem å ta vare på og glede seg over familietradisjoner. En deltaker fortalte hvordan det å gi bort blomster og ha noen tradisjoner knyttet til det har skapt trivsel, glede og motivasjon for henne. Kvinnenes fortellinger gir støtte for at opplevelsen av tilhørighet til familien, tilgjengeligheten av oppfattet støtte og forebygging av ensomhet er viktig for gruppens livskvalitet.

Å gjenskape minner og gjenta hendelser som man har blitt vant til å gjennomføre med familien og samtidig ønske om å spre mer glede gjennom lignende tradisjoner kan glede og øke familiemedlemmenes trivsel. I denne sammenhengen diskuterte deltakerne betydningen av det å ha en far i livet sitt. Flere deltakere reflekterte over at det er fint å vokse opp med en far og ha et godt forhold til faren sin. De fleste deltakere kunne kjenne seg igjen i problematikken, da enten de selv eller andre de kjente ikke hadde farsfigur i livet sitt. Dette dreier seg om behov knyttet til tilhørighet og den sosiale støtten man har gjennom sine nære relasjoner. Betydningen av fraværende farsfigur har også blitt diskutert i en annen studie som undersøkte somaliske kvinners livskvalitet (Whittaker et al., 2005). En deltaker i min undersøkelse uttrykt at det var særlig viktig for henne å avklare den betydningsfulle rollen faren skulle ha i deres barns liv da hun etablerte sin egen kjernefamilie.

Flere studier underbygger at menneskers følelsesmessige tryggheten blant annet avhenger av stabile familieforhold. Det å føle seg verdsatt som et barn er noe av det viktigste utgangspunktet for god helse og trivsel for senere i livet (Prilleltensky, 2020).

Flere deltakere delte refleksjonene sine om savnet etter den delen av familien deres som fortsatt er i Somalia. En deltaker, som også er en mor, har delt sine erfaringer med å føle kjærligheten til sitt eget barn. Denne kjærligheten har gitt henne en dyp motivasjon i livet for å nå sine personlige mål og arbeide mot å bli "den beste versjonen av seg selv". Rollen som mor har inspirert henne til å være en positiv rollemodell og jobbe målrettet for å oppnå personlige mål. Ønsket om å være en god rollemodell har spesielt motivert henne til å ta opp sin utdanning.

En annen deltaker delte refleksjonene sine angående viktigheten av å realisere drømmen om familieliv, noe som står sentralt i livet. Samtidig kom det opp diskusjoner om individuelle mål og ambisjoner for personlig vekst. Dette handler om ønsket om å utvikle seg selv og forfølge personlige behov før man engasjerer seg fullt ut i familielivet. Det ble formidlet at reiseopplevelser og utdanning har en spesiell betydning, og at det er viktig å oppnå disse før man etablerer sin egen familie. Denne seksjonen henviser både til betydningen av nære relasjoner, og hvordan dette utgjør et personlig mål i livet, samt til faktoren om *å kunne ha valg- og bevegelsesfrihet*.

5.2.2 Å kunne oppleve felleskap og meningsfulle oppgaver

Deltakere har fortalt om betydningen av gode sosiale relasjoner. Sosiale nettverk som familie, venner og kolleger ble fremhevet som positiv bidrag til kvinnenens livskvalitet.

Deltakerne har uttrykt betydningen av anerkjennelse og følelsen av å være verdsatt. Dette ble reflektert gjennom deres familierelasjoner, deres ønske om å utfolde sitt potensial og deres frivillige arbeid på koranskolen. En av deltakerne, som hadde god kunnskap i arabisk og kunne bidra som koranlærer, opplevde det som svært meningsfullt å kunne dele sine kunnskaper med andre. Denne formen for bidrag kan sammenlignes med frivillig arbeid, hvor både giveren og mottakerne drar nytte av det. Dette samsvarer med prinsippene i *mattering*-modellen (Prilleltensky, 2020).

En lege og psykiater, forteller om sine mange års praksiserfaring, der han har møtt mennesker som ikke mestrer arbeidslivet. Han skriver at disse menneskene lider på mangel av anerkjennelse, en følelse av betydningsløshet og av at man er mindre verdifull enn andre (Krokstad, 2021). Basert på prinsippene innen *mattering* argumenterer han at mennesker bør erfare at de har en verdi, slik at de kan bidra med noe verdifullt videre.

For en deltaker uten familie i Norge ble relasjoner på arbeidsplassen tilnærmet nære familiære relasjoner. Betydningen av felleskap viste seg å virke inn på hennes livskvalitet spesielt positivt.

Verdien av god sosial støtte, trivsel og opplevd felleskap på arbeidsplassen kan være viktig både for egen livskvalitet, men også for produktivitet på arbeidsplassen. Noen studier har vist at sosial støtte på en arbeidsplass kan ha en positiv innvirkning på ansattes stressnivåer, trivsel og utøvelse av jobben (McGuire, 2007). Sammen med de individuelle fordelene av sosial støtte, kan man erfare økt produktivitet. Dette kan igjen føre til en positiv syklus for individet, både økonomisk og karrieremessig (se for eksempel Harter ((1993) og (2006)) og Luster og McAdoo (1995) for referanser om betydningen av økonomisk uavhengighet og givende arbeid for selvtillit og selvbilde). Når man opplever støtte og føler seg ivaretatt, er det mer sannsynlig at man opplever et positivt arbeidsmiljø. Et positivt arbeidsmiljø kan igjen lede til at man er mer engasjert og motivert til å utføre sitt arbeid på en effektiv måte. De opplevde det positivt å kunne utføre nyttig arbeid som er betydningsfull og meningsfull (Prilleltensky, 2020).

Gjennom *mattering*-modellen kan flere funn fra denne studien drøftes. En av deltakerne i studien har arbeidet i mange år på en arbeidsplass som betyr mye for henne. Hun opplever trygghet og takknemlighet, og motiveres av at andre setter pris på hennes innsats på arbeidsplassen. Arbeidsplassen hennes har også gode tradisjoner for sosialt samvær utenom

arbeid, hvilket blant annet har bidratt til at hun føler seg integrert i samfunnet gjennom denne jobben.

Deltakeren delte også erfaringer fra tiden, da hun bodde på et asylmottak, hvor hun var uten meningsfulle aktiviteter i løpet av dagen. Mangelen av meningsfulle aktiviteter førte til at hun ble nedstemt og deprimert. Da hun først kom i gang med arbeidslivet, jobbet hun på to arbeidssteder sju dager i uken. Selv om dette var slitsomt, ga det henne glede og følelsen av å ha en meningsfull hverdag. For henne var dette "en jobb med mening", noe som illustrerer konseptet *mattering* i praksis. Beskrivelsen av sitt arbeidssted viser hvor viktig det er å føle seg trygg og verdsatt på jobben. Hun uttrykker glede både over å ha en jobb (*doing*), men også kunne hjelpe eldre (*belonging*) og finne mening i sitt arbeid (*being*). Selv om det kan være krevende situasjoner, er de positive opplevelsene og erfaringene det som betyr mest for henne og bidrar til blant annet personlig vekst (*becoming*). Eksempelet viser verdien av å ha et meningsfylt arbeid som påvirker motivasjon og gir en følelse av formål og oppfyllelse. Det dekker dessuten alle dimensjonene av Wilcocks (1999) teori for balansert og helhetlig liv.

Denne deltakerens erfaringer viser hvordan arbeid og meningsfulle aktiviteter spiller en viktig rolle for livskvaliteten. *Mattering*-modellen hjelper oss å forstå hvordan opplevelsen av å bli satt pris på og føle seg betydningsfull på arbeidsplassen kan påvirke trivsel og psykisk velvære. Dette er viktige innsikter som kan ha relevans for andre i lignende situasjoner. Innsiktene kan dessuten bidra til å belyse betydningen av arbeid og sosial tilhørighet for livskvaliteten, spesielt blant innvandrere som er avhengige av suksessfull inkludering for å lykkes.

Et positivt arbeidssted kan påvirke livskvalitet gjennom mange mekanismer. Sirgy (2002) har identifisert flere folkehelsefaktorer som er relevante innen arbeidsliv og påvirker individuell livskvalitet. Disse faktorene inkluderer arbeidstilfredshet, engasjement, arbeidsmiljø, betydningen og meningen med arbeid, og utvikling og vekst på arbeidsplassen (Sirgy, 2002). Disse faktorene har også blitt fremhevet av somaliske kvinner som spesielt betydningsfulle og motiverende.

En deltaker delte negative erfaringer og hvordan de kan påvirke ens livskvalitet når arbeidsmiljøet er belastende. Dårlig psykososialt arbeidsmiljø kan ha betydelige negative konsekvenser for både fysisk og mental helse, samt den generelle livskvaliteten. En kvalitativ studie, som undersøkte nærmere 800 arbeidstakere i primærhelsetjenesten, viser en klar sammenheng mellom uheldige psykososiale arbeidsforhold og dårlig livskvalitet (Teles et al.,

2014). Arbeidstakere i en slik sammenheng kan påvirkes negativt gjennom mange faktorer som fysiske helseutfordringer, stress, lav motivasjon, nedstemthet og økt konfliktnivå. Kronisk psykososialt stress påvirker også kardiovaskulære lidelser (Peter & Siegrist, 1999). En annen stor studie (Siegrist et al., 2012) viser også at psykososialt stress på arbeidsplassen kan være en relevant risikofaktor for depressive symptomer blant eldre arbeidstakere på tvers av land og verdensdeler.

Haller og Handler (2006) finner at det som teller mest for menneskers velvære er evnen til å mestre livet, inkludert subjektiv helse, økonomisk tilfredshet, nære sosiale relasjoner, og de økonomiske perspektivene for forbedring i fremtiden, både på individnivå og på samfunnsnivå. Dette stemmer godt overens med mine funn om at nære sosiale relasjoner og individuelle muligheter støtter opp under folks livskvalitet.

Hackman og Oldham trekker frem autonomi i arbeidet som en sentral faktor for at yrkesaktive skal føle resultatansvar for sitt arbeid (se (Hackman et al., 1975), (Hackman & Oldham, 1976) og (Hackman, 1980)). Herzberg et al. (1959) på sin side trekker frem prestasjoner, anerkjennelse, ansvar, personlig vekst og utviklingsmuligheter som viktige motivasjonsfaktorer for tilfredsheten i arbeidet.

Flere kilder peker mot at meningsfulle oppgaver er viktige for at folk skal være tilfredse og produktive i sitt arbeid (se (Herzberg et al., 1959), (Hackman & Oldham, 1976) og (Collins & Porras, 1996)).

5.2.3 Det somaliske felleskapet

Følelsen av tilhørighet er en av de grunnleggende psykologiske behov (Ryan & Deci, 2001). Den beriker liv og bidrar til den individuelle og kollektive trivsel. Tilhørigheten innebærer å kjenne på at man hører til et eget innvandrer miljø, i denne studien det somaliske. Her kan tilhørerne trives og oppnå positive gevinster gjennom, blant annet sosial støtte og nære relasjoner, som omtalt tidligere i delkapittelet. Betydningen av tilhørighet for kvinnene viste seg blant annet gjennom det at familiene har valgt å flytte til et annet land for å bo i nærheten av nær familie. Samtidig ble de en del av et større somalisk miljø i Norge. Også erfaringen av å kunne reise til Somalia for første gang på lenge hentet frem følelsen av lykke hos en deltaker. Hun opplevde det spesielt positivt å kunne se mange mennesker som lignet utseendemessig og snakket samme språk.

I tillegg vil det å kjenne på *nestekjærlighet* har kommet frem som en betydelig verdi som bidrar til bedre hverdag, ifølge deltakere. Det somaliske fellesskapet har en sterk forankring i nære relasjoner og med dette begrepet nestekjærlighet. Nestekjærlighet refererer til handlinger og holdninger som viser omsorg, medfølelse og respekt for andre mennesker. Dette begrepet er verdifullt for å forstå hvordan fellesskapet skapes og opprettholdes blant somaliske individer. Deltakere har med dette fremhevet både omsorg innen nære relasjoner, men har i tillegg omtalt tilfeller der de viser omsorg til ukjente, både somaliere og andre.

Gjennom å praktisere nestekjærlighet i hverdagen viser individene omsorg for hverandre, støtter hverandre i tider med vanskeligheter og deler gleder og sorger. Deltakere har fortalt hvordan det somaliske miljø støtter hverandre på flere måter. Hvis for eksempel hvis noen i fra fellesskapet går bort så stiller de opp for hverandre.

Det fremkommer av intervjuene at de fleste somaliere identifiserer seg som muslimer og i stor grad praktiserer sin tro. Dette skaper et felles fundament av kjerneverdier som danner grunnlaget for det somaliske fellesskapet og bidrar til en følelse av tilhørighet til en definert gruppe med sin egen kulturell bakgrunn. Positive opplevelser knyttet til den somaliske identiteten kan skape en følelse av trygghet i et felleskap, der man har kjennskap og tilknytning til (Wilcock, 1999).

Islam lærer en hvordan en skal leve, inkludert betydningen av å bry seg om familien og menneskene rundt seg, ifølge deltakere. Det fremheves at denne religiøse læren er en viktig pådriver for å fremme en sterk følelse av samhold og fellesskap innenfor det somaliske miljøet.

Med *mattering* perspektivet til Prilleltensky (2019) kan det sees en verdi som tilhørighet har i form av verdiskapning i samfunnet og dens betydning for individene. Det å kunne kjenne på den tryggheten og tilhørigheten gjennom å høre til det somaliske fellesskapet fremstår som et viktig bidrag til en bedre hverdag for deltakere i denne studien. Styrken som de finner i fellesskapet kan bidra til å gjøre dem sterkere og stå imot eventuelle utfordringer i møtet med storsamfunnet, som omtalt i delkapittel 5.1.

5.3 Egen identitet og selvstendighet

Egen identitet og selvstendighet har vært sentrale aspekter i deltakernes diskusjoner gjennom flere faktorer som vil diskuteres i dette delkapittelet. Egen identitet og selvstendighet er sentrale aspekter av menneskelig utvikling og trivsel. Egen identitet handler om våre unike

egenskaper, verdier og livserfaringer som skiller oss fra andre. Til forskjell handler selvstendighet om vår evne til å ta egne beslutninger, håndtere ansvar og handle i samsvar med våre egne ønsker og mål. Det innebærer ikke minst å utvikle en autentisk og bevisst forståelse av ens egne verdier, interesser og mål. I dette avsnittet vil jeg utforske betydningen av egen identitet og selvstendighet gjennom faktorene som deltakere har fremhevet. I tillegg vil jeg diskutere hvordan disse elementene ser ut til å påvirke deltakernes opplevelse av deres livskvalitet.

Behovet for selvrealisering befinner seg i toppen av Maslows behovspyramide, som beskriver nivåene for menneskers grunnleggende behov. Behovet handler om at man får utnyttet sine evner og realisert sitt potensial. Hvordan menneskers behov for selvrealisering uttrykkes vil variere fra person til person. Ifølge Maslow (se (1954) og (1958)) forutsetter imidlertid menneskers dedikasjon til og atferds justeringer forbundet med selvrealiseringer at deres mer grunnleggende behovene forbundet med fysiologi, sikkerhet, sosial omgang og status er tilstrekkelig tilfredsstillt.

5.3.1 «Kunnskap er makt»

Å kunne tilegne seg kunnskap i form av oppnådd høyere utdanning har vært et vesentlig bidrag i deltakernes presentasjoner rundt det som har betydning for deres livskvalitet subjektivt sett. Alle somaliske kvinnene i min undersøkelse var opptatt av den positive virkningen og generelt betydningen av utdanningen. Verdier som motivasjon, utvikling, stolthet, status, makt, måloppnåelse, økte muligheter og *empowerment* ble lagt vekt på i diskusjoner rundt betydningen av utdanningen. Med dette handler *empowerment*-konseptet om å sette mennesker i stand til å takle livets utfordringer, samtidig som det styrker dem til å være motstandsdyktige, robuste, løsningsorienterte og handlekraftige (Wills, 2023).

Kunnskap og ferdigheter som man tilegner seg gjennom utdanning bidrar med til økt kompetanse. Kompetanse utgjør et av de tre grunnleggende psykologiske behovene som mennesker har, ifølge Ryan og Deci (2001). Økt kompetanse gjennom kunnskapene man tilegner seg gjennom utdanningen være spesielt betydningsfulle for menneskeliv.

Familiemedlemmer har blitt fremhevet som viktige i å gi støtte og motivasjon til ønske om utdanning. Flere av deltakerne hadde tatt bilder som representerer høyere utdanning, samt motivasjonsfaktorer for viljen til å studere. En deltaker har fremhevet et moment i hennes erfaringer, hvor hun ble veldig motivert av utsagn *kunnskap er makt*. Hun relaterte det til større muligheter og bedre livskvalitet. Dette handler i stor grad om hennes evne til å sette

krav til seg selv og ha forventninger om å oppnå personlige mål, altså ambisjoner. Hun uttrykker en sterk vilje til å lære og øke sin kunnskap, med det formålet om å føle seg mer verdifull. Gjennom høyere utdanning får man muligheten til å skaffe seg mer makt, da det kan føre til bedre tilgang til arbeidsmarkedet og utvide ens karrieremuligheter. Det kan også føre til høyere inntekt, noe som gir økt valgfrihet og flere muligheter i livet.

Personer med høyere utdanning, personer med høy inntekt og yrkesaktive personer utgjør de gruppene som er mest fornøyde med livet og oftere enn andre oppgir å ha god livskvalitet (Engvik, 2022). Dette viser betydningen av både utdanning, økonomisk frihet og deltakelse i arbeidslivet, noe deltakere har lagt mye vekt på.

En deltaker fortalte om sine kunnskaper innen arabisk språk. Det ga henne stor glede å kunne lese koranen på original-språket selv, men også å kunne jobbe som frivillig lærer. Med dette ble hun motivert og følte seg verdsatt for det viktige arbeidet innen det er å lære andre koranen. Hun satt også pris på å kunne bidra med frivillighetsarbeid til det somaliske miljøet.

Flere forfattere fremhever at frivillig virksomhet kan utløse engasjement, sosialt samhold, personlig utvikling og følelse av stolthet og tilfredshet (se for eksempel (Bacchiega & Borzaga, 2003), (Anheier & Ben-Ner, 2003) og (Borzaga & Tortia, 2006)).

5.3.2 Å kunne ha valg- og bevegelsesfrihet

Deltakere har diskutert verdien av det å kunne ha valg- og bevegelsesfrihet. Autonomi er en av de tre grunnleggende psykologiske behovene for mennesker (Ryan & Deci, 2001).

Autonomi handler om å ha makt til å kunne bestemme selv. Deltakere har diskutert verdien av det å kunne ha valg- og bevegelsesfriheten. Gjennom dette emnet har de uttrykt at muligheten til å bestemme selv utgjør en drivkraft som former deres liv ved å gjøre dem i stand til å ha makt over seg selv. Samtidig skaper deltakerne gjennom sin autonomi egne erfaringer, utforsker nye steder og tar personlige avgjørelser. Ved å velge sin egen vei kjenner de på den friheten til å bestemme over sitt eget liv, hvilket ikke minst utgjør en grunnleggende menneskerettighet. Dette kan også forstås i lys av vår moderne vestlige verden hvor valgfrihet, bevegelsesfrihet og autonomi er viktige verdier. For innvandrere kan bevegelsesfrihet være en slags nøkkel til bedre livsforhold. De kan både få bedre muligheter gjennom økonomiske forhold, men spesielt for flyktninger kan trygghet og beskyttelse vært svært betydningsfulle (se (Marfleet, 2007) og (Kuhnt, 2019) for en oversikt over årsaker til at mennesker flykter eller frivillig flytter fra sine fødselsland).

For deltakerne i dette prosjektet dreide det å ha valgfrihet, å kunne ta avgjørelser basert på sine personlige ønsker, behov og verdier. Blant annet handlet det om utdanning, karrierevalg, livsstil og ikke minst valg av religionen. Et eksempel var Salmas understreking av at det å bruke hijab var et eget valg.

Deltakere har i overraskende stor grad vært opptatt av verdien om å kunne ha egen tid, som de kalte alenetid. Alenetiden sin brukte de blant annet til å dyrke sine interesser som handlet blant annet om kafebesøk, lesing og reising.

Kvinnenes valg- og bevegelsesfrihet og egentid viste seg å være verdifulle for deltakere for å kunne oppleve nye ting. Disse faktorene sto sentralt for å kunne tilbringe tiden med andre, men også å kunne trekke seg tilbake og ha alenetid. Deltakere har presisert at det å kunne ha alenetid for dem handlet om å gjenopprette indre balanse og restituere fra hverdagens stress, hvilket en av deltakerne refererte til som: «å lade opp». En annen deltaker reflekterte over alenetid med at man i en hektisk hverdag kan reflektere og sortere tankene sine.

Alenetid har også for alle deltakere handlet om å sette av tid for bønn. Kvinnene drøftet at man gjennom bønnen kobler av fra det ytre kaoset i hverdagen, gjenoppretter balanse og opplever verdifull stund hvor man kan dele sine gleder og vanskeligheter med Gud. Kvinnene ga uttrykk for at dette var en spesielt stor kraft for dem. Kraften virket inn svært positivt inn på deres liv og ga dem positiv livsenergi. Dette ble koblet direkte til både forebygging av ensomhet, inspirasjon, råd og valg, trøst, økt produktivitet og personlig vekst. Det å kunne trekke seg tilbake og ha egen tid ble også reflektert i samspill med å kunne tilbringe tiden med andre og det å kunne nyte naturen.

Deltakere uttrykte at alenetid har positiv betydning for dem. De forbinder ikke alenetid med ensomhet, men tvert imot med egen kvalitetstid som bidrar til bedre livskvalitet gjennom de faktorene som er knyttet til egen identitet og selvstendighet. Med dette bidrar egentiden med til deres autonomi, altså hver enkeltes evne til å handle i samsvar med sine egne verdier, interesser og overbevisninger. Autonomi innebærer en følelse av selvstyre og indre motivasjon for disse somaliske kvinnene, der handlingene er drevet av ens egne valg og ønsker, og ikke primært av ytre pålegg eller press (Ryan & Deci, 2001).

Reiser og bevegelsesfrihet kan sies å være en form for frihet som ser ut til å spille en viktig rolle for kvinnene. Evnen til å reise og utforske nye steder, oppdage forskjellige kulturer og møte ulike mennesker kan berike kunnskap. Det kan ikke minst skape nye perspektiver og være til inspirasjon. Gjennom reiser kan man dessuten lære å sette pris på mangfoldet som

finnes i verden, hvilket deltakere uttrykte gjennom å sette pris på å bli kjent med andre kulturer.

En deltaker reflekterte over den begrensningen om å kunne bevege seg fritt i sammenheng med den relativt nylige korona-nedstengningen. Refleksjonen kan sees i lys av *occupational disruption* (Christiansen et al., 2014). Dette konseptet innebærer at noen mennesker ikke får delta i aktiviteter, hvilket er midlertidig og forbigående konsept. Flere av deltakere delte erfaringen av forbedret yrkesmessig funksjonalitet, eller såkalt *occupational functioning* (Christiansen et al., 2014). Den går ut på at etter at man har opplevd begrensninger så man i ettertid når begrensningen er borte vil oppleve forbedret funksjonalitet. Flere av deltakere fremhevet fenomenet i tilknytning til korona nedstengningen og gjenåpningen. En deltaker delte også erfaringen hvor mye hun satte pris på funksjonell og frisk kropp etter at hun hadde opplevd skade, smerte og funksjonsnedsettelse.

En annen verdi forbundet med bevegelsesfrihet i diskusjonene handlet om verdsetting av det å kunne reise og besøke familien sin i Somalia.

I en verden der individuelle rettigheter og personlig uavhengighet blir stadig verdsatt høyere, blir konseptene rundt valgfrihet, bevegelsesfrihet og evnen til å bestemme selv avgjørende for å skape et samfunn hvor mennesker kan utfolde seg selv og realisere sitt fulle potensial. Ved å kunne utvikle seg selv og realisere sitt potensial kan man bli den personen man ønsker å bli (Wilcock, 1999). Disse prinsippene er ikke minst avgjørende for kollektiv trivsel sett i fra samfunnsperspektiv, i tillegg til individuelt.

5.3.3 Å kunne sette pris på ting og være takknemlig

Deltakere har stadig reflektert over betydningen rundt det å kunne sette pris på ting og være takknemlig. En deltaker reflekterte over egen historie og betydningen av å oppleve både det gode og det vonde i livet for å kunne sette pris på dets fulle verdi. Kontrastene mellom positive og negative opplevelser bidrar til å forme hennes forståelse og takknemlighet for de ulike aspektene av tilværelsen. Tap og vanskeligheter kan forsterke verdsettelse av mennesker og ting som er til stede i våre liv (Christiansen et al., 2014).

Hennes betraktning om at negative erfaringer ikke er en straff, men heller en veiledning fra Gud, viser en positiv og reflektert tilnærming til livets utfordringer. Ved å tro på at det er alltid noe bedre i vente blir det lettere å opprettholde en optimistisk holdning og hjelper å holde ut gjennom vanskelige tider. Dette er også holdninger som bidrar med til personlig

vekst (*becoming*) og den indre opplevelsen av å være bevisst i sine egne tanker og følelser (*being*) som ifølge Wilcock (1999) bidrar til helhetlig liv.

En annen deltaker viste en inspirerende tilnærming til å kunne nyte god mat på restauranter til tross for eventuelle begrensninger knyttet til mangelfull tilbud av retter tilpasset muslimsk kost. Hennes løsningsorientert holdning og evne til å tilpasse seg viser både fleksibilitet og åpenhet. Ved å være villig til å utforske alternativer som sjømat eller muslim-tilpassede spisesteder erfarer hun at det finnes mange muligheter for å oppleve variert og velsmakende mat som betyr hygge og kvalitetstid for henne. Det handler om å være kreativ, nysgjerrig og åpent sinnet i jakten etter nye matopplevelser. Slike positive aktiviteter (*doing*) bidrar også til en bedre, hyggeligere og mer harmonifylt hverdag (Wilcock, 1999), hvilket deltakeren bidrar med gjennom sine positive holdninger.

I gruppeintervjuene reflekterte deltakerne også over det å kunne sette pris på muligheten til å studere og ta utdanning, nyte kaffe og lese bøker i naturen, samt nyte utsikten av naturen.

Å ha en takknemlig og åpensinnet holdning, samt å være løsningsorientert, kan ha en positiv innvirkning på hvordan mennesker håndterer ulike situasjoner i livet. En positiv livsfilosofi kan bidra til å skape en bedre hverdag. Å sette pris på ting i livet og være takknemlig, ble betraktet som spesielt verdifull og viktig av deltakere. De la vekt på verdien av positivitet, takknemlighet og løsningsorientering i livet. Deltakernes innstilling viser at når mennesker evner å se på ting med en takknemlig innstilling, blir de mer oppmerksomme på de gode aspektene i livet, selv om det også kan være utfordringer og vanskeligheter på veien.

Videre kan en løsningsorientert tilnærming være svært verdifull, da den fokuserer på å finne måter å håndtere og overvinne utfordringer på, istedenfor å bli overveldet av dem. Å være løsningsorientert bidrar til at mennesker blir mer robuste og resiliente, som en deltaker påpekte. Det gjør dem også i stand til å tilpasse seg ulike situasjoner, noe som kan forbedre deres livskvalitet (se for eksempel (Jackson et al., 2007) og (Edwina et al., 2022) for eksempler på studier om hvordan positivitet og løsningsorientering bidrar til robusthet og resiliens).

5.3.4 Å kunne glede seg over naturen

Deltakerne uttrykte at det var en verdi å kunne glede seg over naturen. Både gjennom bilder og samtaler kommer det tydelig frem hvordan naturen er en kilde til opplevelse av takknemlighet, indre ro, glede og velvære. Deltakere delte positive opplevelser knyttet til frisk

luft, fascinerende dyreliv, avslappende og sosiale turer, samt naturen som kilde til mental restitusjon.

De gode naturopplevelsene kan ha positive helseeffekter i form av bedre kognitive funksjoner og mental helse. Effekter av naturopplevelser kan være opplevd estetikk, forbedret hukommelse, redusert stressnivå og naturens effekt på å finne ro av avslapning (Townsend & Weerasuriya, 2010). Naturen kan også oppleves harmonisk og fascinerende (Kaplan & Kaplan, 1989). Tilgang til grønne arealer påvirker også sosiale aktiviteter (Sullivan et al., 2004). En studie som har sett på sårbare personer og virkningene av frivillig innsats i naturområder, har avdekket at de har opplevd styrket samhørighet med andre deltakere, dypere tilknytning til naturen og muligens åpnet for økt potensial til å forbedre integreringen av sårbare individer i samfunnet (O'Brien et al., 2011).

Sammenfattende viser denne seksjonen hvordan naturen har en innvirkning på deltakernes livskvalitet. Naturen blir dermed en verdifull ressurs for å oppnå mentalt velvære.

5.4 Å ha religion som en sentral del av livet

Religionens betydning har utgjort en kjerne gjennom deltakernes diskusjoner. De knyttet ofte sine verdier og livsretningslinjer tett opp mot sin tro. Nå vil jeg utforske de elementer som deltakerne har fremhevet, og hvordan religion spiller en sentral rolle i deres liv.

5.4.1 Å ha noe større å vende seg mot

Deltakerne understreker betydningen av religion som et felleskap innen familie og det somaliske miljøet. De diskuterer hvordan det gir dem støtte, trøst og hjelp i krevende situasjoner. Deltakerne gir uttrykk for at troen og dens retningslinjer følger deltakere i det aller meste, og at det betyr mye for deltakerne å kunne henvende seg til noe større. Deres tenkemåte reflekterer evnen til å ha positive verdier og holdninger, samt takknemlighet, godhet og nestekjærighet.

Tiilikainen (2003) studerer betydningen av islam for somaliske innvandrerkvinner i Finland. Hennes resultater viser at islam utgjør en praktisk og moralsk rettesnor som hjelper somaliere å klare seg i et nytt religiøst og kulturelt miljø. Videre finner hun at religionen virker lindrende i forhold til traumatiske opplevelser fra den somaliske borgerkrigen.

Forskningslitteraturen tyder derimot at religionens innvirkning på folks evne til å takle sorg og motgang er kompleks med blandede fortegn (se for eksempel (Park, 2005), (Park & Halifax, 2011), (Lee et al., 2013) og (Mohamed Hussin et al., 2018)).

5.4.2 Religion som rutine og ramme for hverdagen

Deltakerne fremhever hvordan religionen skaper rutiner og rammer for hverdagen. Religionen blir et verdigrunnlag som gir veiledning om hvordan man skal leve livet og forholde seg til ulike situasjoner. Gjennom religionen lærer de verdier som godhet, tålmodighet og hvordan en skal være et bedre menneske. Deltakerne formidlet eksempler på historier fra koranen, og hvordan dette kan tolkes og tilpasses de situasjonene man opplever i hverdagen sin. Gjennom religionens samlede effekt påvirker det deres sosiale nettverk og med dette fellesskapet med sin fordel gjennom sosial støtte. Religionen inspirerer deltakere til nestekjærlighet direkte gjennom historier i koranen, men også generelt gjennom verdier og holdninger som styrkes av generelle intensjoner som godhet, tålmodighet og tillit.

Alt i alt har deltakerne et svært positivt syn på sin religion som rutine og ramme for hverdagen deres. Rachels og Rachels (2012) påpeker riktignok at selv om religion avhenger av moral, og mange tar en motsatt sammenheng nærmest for gitt, ville det ikke være tilfellet.

5.4.3 Religion som mental restitusjon

Deltakerne beskrev også religionen sin som en kilde til mental restitusjon og indre ro. De opplevde å styrke sin mentale tilstand gjennom de religiøse aktivitetene som de gjennomfører. Sammenligningen med meditasjon og yoga viser hvordan deltakerne opplever en indre fred og avkobling gjennom bønn og det å kunne vende seg til Gud. Troen på noe større enn seg selv gir dem en følelse av trygghet og håndteringsevne når de står overfor livets utfordringer, ifølge deltakere.

Religionen også ses på som en måte å kunne håndtere stress. Sammenligningen med meditasjon og yoga lar deltakere se paralleller i den indre roen man oppnår gjennom disse praksisene. Flere deltakere fremhever at det å be og meditere ligner på hverandre, da begge gir en viss form for filtrering eller renselse av tanker og følelser. En studie som har sett på effekter av meditasjon har rapportert betydelig færre stressorer og sykdomssymptomer, lavere nivåer av angst, fiendtlighet, depresjon og dysfori (Beauchamp-Turner & Levinson, 1992).

I sin metastudie finner Goyal med flere (2014) at meditasjon har ingen eller små effekter på stress og mental livskvalitet. Det er imidlertid en del studier som finner at bønn kan bidra til å få ned stressnivået (se (Achour et al., 2019) og (Ferguson et al., 2010)).

5.4.4 Å kunne ha mulighet til å praktisere religionen i hverdagen

Kvinnene tok også opp betydningen av å ha muligheten til å kunne praktisere religion i hverdagen. Tilretteleggingen av moskeer og kirker på universiteter og arbeidsplasser blir sett på som positivt og blir høyt verdsatt. Deltakerne uttrykte takknemlighet for muligheten til å praktisere sin tro i det norske samfunnet, selv om de også hadde møtt negative erfaringer knyttet til fordommer i noen tilfeller. Deltakere ga inntrykk for at negative holdninger fra andre mennesker velger de å tolke som deres svakheter grunnet manglende kunnskap og forståelse innen somaliske kvinners forholdsregler til religionen. Betydningen av praktiske kunnskap for religiøs forståelse og toleranse fremheves blant annet av Barker (2010) og Huda med flere (2020).

Verdien for å øke kvaliteten på muligheten til å praktisere religionen i hverdagen ble også knyttet til faktoren kunnskap. Diskusjonen om å kunne lese koranen på arabisk viser deltakernes dedikasjon og ønske om å forstå religionen enda bedre. Å lære et nytt språk i voksen alder viser deres innsatsvilje for å ha en dypere forståelse av sin tro.

En britisk studie (Whittaker et al., 2005) som undersøkte unge somaliske kvinners livskvalitet har også fremhevet religionen som har den veiledende rolle i unge kvinners liv. I tillegg la studien vekt på funn som kvinnenenes styrke til å takle vanskelige situasjoner og sosial støtte. Denne studien påpekte også personlige vanskeligheter ikke var noe kvinnene var åpne om, og at det handlet om å holde personlige saker hemmelig (Whittaker et al., 2005).

Samlet sett gir diskusjonen et rikt bilde av hvordan religion er en viktig og integrert del av deltakernes liv. Det er tydelig at religionen spiller en fremtredende rolle for deres verdier, livsfilosofi, deres mentale velvære og med dette hverdagslivet deres. Deres refleksjoner viser hvordan troen gir dem styrke og veiledning. Diskusjonen ga en god forståelse av hvorfor religion er en sentral del av livene deres og hvordan det påvirker deres, oppfatninger og holdninger.

5.5 Metodediskusjon

Alle vitenskapelige metoder har fordeler og ulemper. I denne studien brukes kvalitativ tilnærming til å undersøke hva som er viktig for subjektiv livskvalitet blant kvinner med somalisk bakgrunn. Kvalitative metoder som intervjuer blir også mer subjektive enn litteraturkartlegginger eller kvantitative studier som studerer fenomener basert på tall.

Den anvendte metoden i denne studien, *photovoice*, har sine fordeler og ulemper i forhold til alternative metoder, for eksempel strukturerte intervjuer. En fordel med *photovoice* er at man ikke legger for strenge føringer for diskusjonen. For det første, så er det deltakerne som bestemmer seg hvilke faktorer som er viktige og som skal diskuteres, og diskusjonen begrenses ikke til forskers forhåndsbestemte spørsmål. For det andre så legger metoden opp for at deltakere tenker gjennom problemstillingen på forhånd, noe som kan gi en mer detaljert fremstilling av det deltakere velger å ta opp. Å ta bilder som skal brukes i diskusjonen involverer deltakerne.

En ulempe med bruk av *photovoice* er begrensningen metoden setter ved å ikke gi rom for å stille spørsmål om andre ting enn det deltakere har valgt å diskutere. Like fullt er fokus for denne konkrete undersøkelsen av deltakeres subjektive opplevelser. Med dette er det fastlagt at det er kun deltakeres temaer som tas opp i samtaler.

Kvalitativ forskning har som mål til å forstå, fordype seg og beskrive problemstillinger og det man ønsker å vite mer om, fremfor å generalisere i noe særlig grad. Funnene innen kvalitativ forskning kan ikke generaliseres (Malterud, 2018). Min studie kan likevel oppsummere noe for den utvalgte gruppen av kvinner da mange av funnene langt på vei er sammenfallende med eksisterende kunnskap.

Denne studien er basert på et utvalg bestående av fem deltakere. Deltakerne hadde høyere utdanning eller holdt på å ta det, og behersket norsk. De hadde med dette bedre språkferdigheter og høyere formalkompetanse enn den gjennomsnittlige somaliske innvandrerkvinnen i Norge. Dermed er utvalget ikke representativt for populasjonen av kvinner med somalisk bakgrunn i Norge.

Validitet handler om hvor godt funnene og konklusjonene kan gjenspeile den virkeligheten som studeres i kvalitativ forskning (Malterud, 2012). I min studie har jeg jobbet målrettet for å oppnå validitet gjennom strategier basert på tillitt, personvern, troverdighet, teoretisk relevans og min refleksivitet som forsker. Forskningsprosessen ble gjennomtenkt og tilpasset til studien, også i samråd med mine veiledere. I datainnsamlingen ble det lagt ned et betydelig arbeid. Videre ble mine inntrykk og observasjoner som forsker inkludert i datamaterialet. Malterud (2012) har understreket betydningen av forskerens refleksivitet innen kvalitativ forskning. Jeg har i mitt arbeid med denne oppgaven vært klar over mine egne verdier, antagelser og forforståelsen. Dessuten har jeg vært oppmerksom på hvordan disse kan påvirke arbeidet (Malterud, 2012).

Å rekruttere deltakere var en utfordrende oppgave, preget av usikkerhet om hvorvidt de ville være villige til å delta. Mange henvendelser førte til avslag i begynnelsen, og det var initiativtakende å få med et tilstrekkelig antall deltakere. Likevel førte denne innsatsen til givende og detaljerte diskusjoner som belyste en rekke faktorer av betydning for den valgte problemstillingen. Jeg har inntrykk av at de deltakerne som valgte å delta, fant opplevelsen hyggelig og meningsfull.

Gruppediskusjoner ble gjennomført fysisk, noe som trolig bidro til mer nærhet og levende diskusjoner. Jeg og deltakerne møttes for første gang, noe som kunne oppleves for personlig for noen. Det å møte opp personlig kan påvirke deltakere til å ville «prestere» og eventuelt føre til noe overdrevent ønske om å etterlate et godt inntrykk (Sverdrup, 2020). Et alternativ kunne vært å gjennomføre intervjuene digitalt. Dette kunne muligens resultert i mer åpenhet, og gjort det praktisk mulig for flere å delta.

Hvis undersøkelsen hadde blitt gjennomført som individuelle intervjuer kunne det eventuelt også virke noe mer positivt for deltakere da de skulle ha kun en ukjent person som er til stedet i samtalen. Det hadde ikke minst vært mye enklere å få til et møte for to personer, altså forsker og en deltaker, enn det er for å få til et møte som passer flere. Likevel ville jeg trolig mistet mye av de interessante diskusjonene blant deltakerne, noe som er et mål innen photovoice å inkludere (Wang & Burris, 1997).

For meg som forsker fremsto den valgte metoden som spennende og åpent. Det at deltakerne selv kunne velge hva de ville fokusere på i sin fortelling rundt problemstillingen. Samtidig opplevde jeg trang til å stille spørsmål som handlet om livskvalitet, men var utenom temaer som deltakere hadde tatt opp, for eksempel betydningen av fysisk aktivitet. Jeg måtte holde meg til metoden som begrenset meg til å kunne stille «kun» oppfølgingsspørsmål.

6. Oppsummering

Til tross for relativt lave skår på sosioøkonomiske indikatorer, rapporterer somaliske innvandrere i Norge om relativt høy livskvalitet. I denne studien undersøker jeg mulige forklaringer på dette tilsynelatende paradokset ved metoden photovoice. Metoden går ut på at man gjennomfører gruppeintervjuer basert på bilder tatt på forhånd av deltakerne om utvalgte temaer, som i dette tilfellet var «livskvalitet».

Deltakerne i prosjektet, en mindre gruppe relativt unge kvinner med somalisk bakgrunn bosatt i Norge, reflekterte under intervjuene over en rekke aspekter som har innvirkning på deres livskvalitet. De mest betydningsfulle og overordnede faktorene identifisert i denne studien, som påvirker deres subjektive livskvalitet positivt, er knyttet til deres *sosiale nettverk og religion*, samt deres *egen identitet og selvstendighet*. *Utfordringer i hverdagen* forbundet med diskriminering bidro derimot til å svekke kvinnenens livskvalitet.

Sosiale nettverk ble fremhevet gjennom å ha *nære relasjoner og tilhørighet*. Både familie, venner og kolleger spiller en nøkkelrolle, hvor *sosial støtte og felleskap* er betydningsfulle grunnpilarer for individenes velvære.

Samlet sett kan sosial støtte spille en betydningsfull rolle i individets liv. Dette gjelder både bidrag til bedre trivsel og livskvalitet, samt fordeler innen arbeidslivet som kan gi økt produktivitet og karrieremessige fordeler. Derfor er det viktig å fremme og oppmuntre til sterke sosiale nettverk for å skape et mer balansert og tilfredsstillende liv både personlig, men også sett i fra samfunnsperspektiv.

Egen identitet og selvstendighet ble løftet frem som overordnede faktorer innenfor verdiskapning for *valg- og bevegelsesfrihet, kunnskap, utdanning og arbeid*, samt det å *kunne sette pris på ting og være takknemlig*.

I studien viser *religionen* seg å være en fremtredende faktor som påvirker alle livets områder, hvor den har en veiledende rolle. På en annen side opplever deltakere også at de møter utfordringer knyttet til manglende respekt ifra storsamfunnet i møte med deres religionsutøvelse. Gjennom deres refleksjoner ble det tydeliggjort hvordan religion er en sentral del av deres liv og hvordan den påvirker deres synspunkter og holdninger. Det er tydelig at deres tro har en essensiell og positiv innflytelse på deres livskvalitet. Det gir et grunnlag som skaper trygghet i hvordan de skal bygge egne liv.

Faktorer som skilte seg ut i denne studien er *valg- og bevegelsesfrihet* og verdsetting av faktorene som handlet om å ha sin egen *alenetid*. Dette viste seg å være vesentlig for selvrealisering, samt ble det lagt særlig vekt på personlige aktiviteter knyttet både til mental restitusjon, fritidsaktiviteter og personlig vekst. *Takknemlighet* ble også fremhevet som en spesielt mektig påvirkningsfaktor. Disse funnene bekrefter funnene fra tidligere forskning, samt styrker betydningen av disse enkelte faktorene.

Mine funn er ikke generaliserbar til alle kvinner med somalisk bakgrunn i Norge, idet utvalget både er lite og skjevt, blant annet ved at det består av unge og høyt utdannede kvinner. Studien bidrar like fullt til økt forståelse og viktige hypoteser om paradokset om at somaliere rapporterer om relativt høy livskvalitet, til tross for at sosioøkonomiske indikatorer skulle tilsi noe annet. Denne forståelsen og disse hypotesene vil kunne være nyttige i fremtidige studier om temaet.

Den kjente folkehelsevitenskapelige Dahlgren og Whitehead-modellen tar utgangspunkt i at helse er et resultat av samspillet mellom individuelle, sosiale, miljømessige og samfunnsmessige faktorer. Denne modellen understreker at helsefremmende tiltak må rette seg mot alle disse nivåene for å være effektive (Dahlgren & Whitehead, 2021). Min studie bekrefter at alle disse forholdene er viktige for kvinnenens livskvalitet.

De enkelte faktorene som forklarer livskvalitet, bør ses i sammenheng når man vurderer tiltak for å bedre livssituasjonen til somaliske innvandrere. For å forbedre helsen og redusere sosiale helseforskjeller (Helse- og omsorgsdepartement, 2023) må det tas hensyn til hvordan individenes livssituasjon påvirkes av bredere sosiale, økonomiske og miljømessige forhold. Hvis det skal etterstrebes en forbedring for somaliske innvandreres livsvilkår, vil det være viktig å styrke gruppens ressursgrunnlag og å bidra til gode rammer som bygger opp under deres livskvalitet.

7. Konklusjoner

Somaliske innvandrere i Norge rapporterer om relativt høy livskvalitet, til tross for at de skårer relativt lavt på sosioøkonomiske indikatorer. I denne studien undersøker jeg mulige forklaringer på dette tilsynelatende paradokset.

Som min metodiske innfallsvinkel benytter jeg meg av photovoice, der informantenes bilder om temaet livskvalitet var styrende for to gruppeintervjuer med til sammen fem somaliske kvinner. Studiens deltakere reflekterte både over subjektiv livskvalitet, men også over samfunnets styrker og bekymringer gjennom den presenterte problemstillingen. Diskusjonen av resultatene oppsummeres kort i dette kapittelet.

Overordnet finner jeg at viktige faktorer som virker inn på kvinnenes med somalisk bakgrunn livskvalitet knytter seg til faktorer *nære relasjoner og tilhørighet, egen identitet og selvstendighet* og støtten de finner i sin *religion*. Informantene opplever en del *utfordringer i hverdagen* i form av mangel på respekt og fordommer, som påvirker livskvaliteten negativt.

Studien er ikke generaliserbar til alle somaliske kvinner i Norge, men bidrar til økt forståelse og viktige hypoteser om paradokset. Med andre ord representerer ikke den utvalgte gruppen av deltakere i studien alle kvinner med somalisk bakgrunn som har emigrert til Norge. I tillegg til at kvinnene er relativt få, er relativt unge og høyt utdannede i forhold til somaliske innvandringskvinner i Norge generelt (Vrålstad & Wiggen, 2017). Fire av fem deltakere innvandret til Norge i barnealderen, hvilket antakelig har bidratt ytterligere til en bedre integrering i samfunnet i denne utvalgte gruppen generelt sett. Eldre innvandrere kan møte større utfordringer med å lære språket, skaffe seg utdanning og aktivt delta i arbeidslivet. Slike spesifikke forhold ble imidlertid ikke det primære fokusområdet i min studie.

Det er viktig å påpeke at til tross for at mine informanter har innvandret til Norge, har de faktisk bodd i landet i mange år. De som nettopp har ankommet Norge som innvandrere, vil sannsynligvis ha en mindre etablert integrasjon og står overfor ulike ytterligere utfordringer. Det er også relevant litteratur som indikerer at personer født i Norge av utenlandske foreldre ofte befinner seg et sted mellom innvandrere og personer født i Norge (Dustmann et al., 2011).

Uavhengig av alder ved innvandring kan kulturelle forskjeller ha en betydelig innvirkning på helsen (Kjøllestad et al., 2019). Forskjellene kan påvirke trivselen og livskvaliteten uansett alder. Likevel kan de som innvandrer i barnealder begynne med språklæring og tilpasning til

ny kultur mye tidligere i livet enn de som innvandrere som voksne. Barn kommer ikke minst vanligvis med sin egen familie, noe som betyr tilstedeværelse av et grunnleggende sosialt nettverk (Kjøllesdal et al., 2019).

Jeg har begrenset meg til å utforske faktorene som de aktuelle deltakerne i prosjektet har delt sine erfaringer om. Derfor har jeg ikke mulighet til å trekke omfattende konklusjoner om de bredere implikasjonene for kvinner som innvandrere i voksen alder. Tilsvarende kan jeg ikke trekke generelle konklusjoner for den samlede gruppen av kvinnelige somaliske innvandrere i Norge.

Kvinnene med somalisk bakgrunn som har deltatt i min studie ga et inntrykk av at de generelt opplever god sosial støtte og har gode muligheter til å ta utdanning. De har også diskutert noen utfordringer de erfarer knyttet til diskriminering og arbeidsliv. Samlet sett ga de uttrykk for at de har relativt god livskvalitet og stort sett trives i sine omgivelser.

Det høye nivået og den betydelige økningen i tilfredsheten til gruppen *innvandrere fra Asia, Afrika, Latin-Amerika, etc.* (omtalt under 2.3.1) kan med forsiktighet ut i fra denne studien tyde på at faktorene rundt det å kunne leve i velferdssamfunn, *taknemlighet*, gode sosiale relasjoner gjennom *sosiale nettverk* og *sosial tilhørighet*, og *valg- og bevegelsesfrihet* bidrar til økt tilfredshet og bedre livskvalitet.

Studien viser et behov for økt bevissthet og respekt for den kulturelle og religiøse bakgrunnen til minoritetskvinner, spesielt med tanke på ansettelsesprosesser. Å anerkjenne identiteten til somaliske kvinner kan bidra til å redusere diskriminering og skape et mer inkluderende arbeidsmiljø.

Selv om oppgaven har avdekket og diskutert mange grunnleggende faktorer som er viktige i et menneskeliv, så vil ytterligere forskning på mye større utvalg være nødvendig for å få mer validitet til funnene. Flere studier ville i tillegg være vesentlig for å øke forståelsen innen problemstillingen. Videre ville det være viktig å fremskaffe mer kunnskap om hvilke områder det ville være behov å satse på for å kunne oppnå helsefremming og helseforebygging for den aktuelle gruppen.

Det begrensede fokusområdet på kvinners erfaringer i denne studien gir en ny innsikt som kan bidra til en mer nyansert forståelse av hvordan religion påvirker deres daglige liv og livskvalitet. Samtidig kan det også være verdt å vurdere inkludering av andre perspektiver, som menn, andre aldersgrupper og grupper som er mindre integrert i det norske samfunnet

enn deltakerne i min studie. Flere perspektiver vil kunne bidra til et helhetlig bilde av hvordan religiøs praksis påvirker hele fellesskapet og samfunnet som helhet.

Det er vesentlig å merke seg at denne studien også har sine begrensninger, blant annet i forhold til utvalgets størrelse, aldersgrupper og kontekstuelle faktorer. Derfor bør resultatene betraktes med forsiktighet. Ytterligere forskning er nødvendig for å få en dypere forståelse av de komplekse relasjonene mellom kultur, religion og arbeidsliv for kvinner med somalisk bakgrunn. Samtidig gir studien verdifull innsikt som kan være nyttig for å adressere utfordringene som minoritetskvinner møter i arbeidslivet og arbeide mot et mer inkluderende og mangfoldig samfunn.

Det er ikke tilstrekkelig å fokusere på enkelte faktorer uten å sette dem i sammenheng. For å forbedre helsen og redusere sosiale helseforskjeller (Helse- og omsorgsdepartement, 2023) må det tas hensyn til de bredere sosiale, økonomiske og miljømessige forholdene som påvirker individenes livssituasjon. Hvis det skal etterstrebes en forbedring innen en gruppe, som i dette tilfellet er somaliske innvandrere, vil det være vesentlig å rette fokus på å bearbeide og forebygge utfordringene.

Samtidig bør man styrke andre faktorer som levekår. Lavekår handler både om ressurser mennesker har og hvilke muligheter de har til å dra nytte av ressursene, samt deres opplevelser av hvilken livskvalitet de har, og hvor tilfreds og lykkelige de er (Kommunal- og distriktsdepartement, 2006). Forbedringen av somaliske innvandreres levekår handler derfor både om å styrke gruppens ressursgrunnlag og å bidra til gode rammer som bygger opp under livskvaliteten.

For å oppnå mer kunnskap om innvandreres livskvalitet er det vesentlig å anerkjenne den mangfoldige naturen til innvandrere og se på ulike faktorer som kan påvirke deres opplevelse av hva som bidrar med til god livskvalitet. Videre forskning og innsats for å forbedre integrering og levekår kan bidra med til å styrke tilfredsheten og trivselen blant innvandrere, uansett bakgrunn. Det kan også avdekke og forklare viktige forskjeller mellom innvandringsgrupper.

Referanseliste

- Achour, M., Binti Abdul Ghani Azmi, I., Bin Isahak, M., Mohd Nor, M. R., & Mohd Yusoff, M. Y. Z. (2019). Job stress and nurses well-being: Prayer and age as moderators. *Community mental health journal*, 55, 1226-1235.
- Ali, S. R., Yamada, T., & Mahmood, A. (2015). Relationships of the practice of hijab, workplace discrimination, social class, job stress, and job satisfaction among Muslim American women. *Journal of employment counseling*, 52(4), 146-157.
- Anheier, H. K., & Ben-Ner, A. (2003). *The study of nonprofit enterprise: Theories and approaches*. Springer Science & Business Media.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1), 11-18.
- Arbeids- og inkluderingsdepartementet. (2009). *Somaliere i Norge*.
- Bacchiaga, A., & Borzaga, C. (2003). The economics of the third sector: Toward a more comprehensive approach. In *The study of the nonprofit enterprise: Theories and approaches* (pp. 27-48). Springer.
- Barker, E. (2010). Misconceptions of the religious 'other': the importance for human rights of objective and balanced knowledge. *International Journal for the Study of New Religions*, 1(1), 5-25.
- Barstad, A. (2021). Er innvandrere utsatt for ensomhet og sosial eksklusjon? <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/er-innvandrere-utsatt-for-ensomhet-og-sosial-eksklusjon>
- Beauchamp-Turner, D. L., & Levinson, D. M. (1992). Effects of meditation on stress, health, and affect. *Medical Psychotherapy: An International Journal*.
- Borzaga, C., & Tortia, E. (2006). Worker motivations, job satisfaction, and loyalty in public and nonprofit social services. *Nonprofit and voluntary sector quarterly*, 35(2), 225-248.
- Botvar, P. K., & Sjöborg, A. (2018). Social conflicts, religion and human rights support: A study of young Christians and Muslims in Scandinavia. *Political and judicial rights through the prism of religious belief*, 255-274.
- Bowling, A. (2017). *Measuring health: a review of subjective health, well-being and quality of life measurement scales*. Open University.
- Braut, G. S., & Thelle, D. S. (2022). *Helsefremmende arbeid*. snl.no. Retrieved 03.05.2023 from https://sml.snl.no/helsefremmende_arbeid
- Callaghan, P., & Morrissey, J. (1993). Social support and health: a review. *Journal of advanced nursing*, 18(2), 203-210.
- Carlquist, E. (2015). *Well-being på norsk* (IS-2344).
- Christiansen, C. H., Townsend, E. A., & (2014). *Introduction to occupation: the art and science of living* (2nd ed., Vol. 303-328). Pearson.
- Collins, J. C., & Porras, J. I. (1996). Building your company's vision. *Harvard business review*, 74, 65-78.
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. (2021). The Dahlgren-Whitehead model of health determinants: 30 years on and still chasing rainbows. *Public health*, 199, 20-24.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utgave ed.). Gyldendal akademisk.
- Dustmann, C., Frattini, T., & Theodoropoulos, N. (2011). Ethnicity and second generation immigrants. *The Labour Market in Winter: the state of working Britain*, 220-239.
- Edwina, O. I. P., Sembiring, T., Maria, C., & Esparanci, J. (2022). Family Resilience: Traits, Positivity, and Close Relationship in Adolescents.
- Engvik, M. (2022). *Hvor fornøyde er vi med livet i Norge?* Retrieved from <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/levekar/statistikk/livskvalitet/artikler-om-livskvalitet/hvor-fornoyde-er-vi-med-livet-i-norge?fbclid=IwAR25HCTOqPyzIK4BYnI6aY9E14aagSO8hXuwrJlkbD977qvvrq5wy5vMXr4>

- Every, D., & Perry, R. (2014). The relationship between perceived religious discrimination and self-esteem for Muslim Australians. *Australian Journal of Psychology*, 66(4), 241-248.
- Ferguson, J. K., Willemsen, E. W., & Castañeto, M. V. (2010). Centering prayer as a healing response to everyday stress: A psychological and spiritual process. *Pastoral psychology*, 59, 305-329.
- Finansdepartementet. (2017). Perspektivmeldingen 2017 (Meld. St. 29 (2016–2017)).
- Flyktninghjelpen. (2023, 24.05.2023). *Somalia: over en million mennesker drevet på flukt hittil i år*. flyktninghjelpen.no. <https://www.flyktninghjelpen.no/nyheter/2023/may/somalia-over-en-million-mennesker-drevet-pa-flukt-hittil-i-ar/>
- Fox, J., James, P., & Li, Y. (2009). State religion and discrimination against ethnic minorities. *Nationalism and Ethnic Politics*, 15(2), 189-210.
- Geertz, C. (2017). *The interpretation of Cultures*. Basic Books.
- Genc, E., & Baptist, J. (2020). Muslim couples: The effects of perceived religion-based discrimination on relationship satisfaction. *Journal of Muslim Mental Health*, 14(2).
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., & Shihab, H. M. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.
- Hackman, J. R. (1980). Work redesign and motivation. *Professional psychology*, 11(3), 445.
- Hackman, J. R., Oldham, G., Janson, R., & Purdy, K. (1975). A new strategy for job enrichment. *California management review*, 17(4), 57-71.
- Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational behavior and human performance*, 16(2), 250-279.
- Haller, M., & Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social indicators research*, 75, 169-216.
- Hamdan, A. (2007). The issue of hijab in France: reflections and analysis. *Muslim World Journal of Human Rights*, 4(2).
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 87-116). Springer.
- Harter, S. (2006). The development of self-esteem. *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*, 144-150.
- Helse- og omsorgsdepartement. (2023). *Meld. St. 15 (2022-2023) Folkehelsemeldinga Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar*.
- Henriksen, A. H. (2020). Iterativ. In <https://snl.no/iterativ>
- Herzberg, F., Mansner, B., & Snyderman, B. (1959). The Motivation to Work. NY: John Wiley & Sons. Inc, 136-142.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316.
- Holtug, N., Lippert-Rasmussen, K., & Lægaard, S. (2009). *Nationalism and Multiculturalism in a World of Immigration*. Springer.
- Hovd, S. (2023). Fenomenologi. In *snl.no*.
- Huda, M., Nor Muhamad, N. H., Isyanto, P., Muhamat, R., Marni, N., Ahmad Kilani, M., & Safar, J. (2020). Building harmony in diverse society: Insights from practical wisdom. *International Journal of Ethics and Systems*, 36(2), 149-165.
- Idler, E. L., McLaughlin, J., & Kasl, S. (2009). Religion and the quality of life in the last year of life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 528-537.
- Ikdahl, I. (2022). *Diskriminering*. In *Store norske leksikon*.
- Integrerings- og mangfoldsdirektoratet. (2022). *Indikatorer for integrering, Status og utviklingstrekk i 2022*.
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of advanced nursing*, 60(1), 1-9.

- Jacobsen, D. I., & Thorsvik, J. (1997). *Hvordan organisasjoner fungerer: innføring i organisasjon og ledelse* (Vol. 2). Fagbokforlaget.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press.
- Kjøll, G., Nordbø, B., & Nilstun, C. (2023). Pragmatisk. In <https://snl.no/pragmatisk>
- Kjøllesdal, M., Straiton, M. L., Øien-Ødegaard, C., Aambø, A., Holmboe, O., Johansen, R., Grewal, N. K., & Indseth, T. (2019). *Helse blant innvandrere i Norge, Levekårsundersøkelsen blant innvandrere 2016* (978-82-8406-026-2).
- Kommunal- og distriktsdepartement. (2006). *St.meld. nr. 31 (2006-2007) Åpen, trygg og skapende hovedstadsregion - Hovedstadsmeldingen*.
- Krokstad, S. (2021). Hva skal til for å få flere i arbeid? *Tidsskrift for Den norske legeförening*.
- Kuhnt, J. (2019). *Literature review: drivers of migration. Why do people leave their homes? Is there an easy answer? A structured overview of migratory determinants*. Discussion Paper.
- Laborde, C. (2006). Female autonomy, education and the hijab. *Critical Review of International Social and Political Philosophy*, 9(3), 351-377.
- Latner, J. D., Barile, J. P., Durso, L. E., & O'Brien, K. S. (2014). Weight and health-related quality of life: The moderating role of weight discrimination and internalized weight bias. *Eating Behaviors*, 15(4), 586-590.
- Lee, S. A., Roberts, L. B., & Gibbons, J. A. (2013). When religion makes grief worse: Negative religious coping as associated with maladaptive emotional responding patterns. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(3), 291-305.
- Likestillings- og diskrimineringsombudet. (2009). *Hijab i politiet*. <https://www.ldo.no/arkiv/nyheitsarkiv/20092/Hijab-i-politiet/>
- Luster, T., & McAdoo, H. P. (1995). Factors related to self-esteem among African America youths: A secondary analysis of the High/Scope Perry preschool data. *Journal of Research on Adolescence*, 5(4), 451-467.
- Malterud, K. (2012). Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag.
- Malterud, K. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (Vol. 4. utgave): Universitetsforlaget.
- Marfleet, P. (2007). Refugees and history: why we must address the past. *Refugee survey quarterly*, 26(3), 136-148.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*.
- Maslow, A. H. (1958). *A Dynamic Theory of Human Motivation*.
- McGuire, G. M. (2007). Intimate work: A typology of the social support that workers provide to their network members. *Work and Occupations*, 34(2), 125-147.
- Meyer, I. H., Schwartz, S., & Frost, D. M. (2008). Social patterning of stress and coping: does disadvantaged social statuses confer more stress and fewer coping resources? *Social science & medicine*, 67(3), 368-379.
- Moe, V., Døving, C. A., Hellevik, O., Kosuta, M., Gulli, M., Hansen, I., & Abdel-Fadil, M. (2022). *Diskriminerings erfaringer blant muslimer i Norge*.
- Mohamed Hussin, N. A., Guàrdia-Olmos, J., & Liisa Aho, A. (2018). The use of religion in coping with grief among bereaved Malay Muslim parents. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(4), 395-407.
- Mæland, J. G. (2021). *Forebyggende helsearbeid, Folkehelsearbeid i teori og praksis* (5 utg. ed.). Universitetsforlaget.
- Nes, R. B. (2019). *Fakta om livskvalitet og trivsel*. Folkehelseinstituttet Retrieved from <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel/>
- Nes, R. B., Hansen, T., Barstad, A. . (2018). *Livskvalitet Anbefalinger for et bedre målesystem*.
- Nes, R. B., Røysamb, E., Eilertsen, M. G., Hansen, T., & Nilsen, T. S. (2021). *Livskvalitet i Norge. Folkehelse rapporten*, .
- O'Brien, L., Burls, A., Townsend, M., & Ebden, M. (2011). Volunteering in nature as a way of enabling people to reintegrate into society. *Perspectives in public health*, 131(2), 71-81.

- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of social issues, 61*(4), 707-729.
- Park, C. L., & Halifax, R. J. (2011). Religion and spirituality in adjusting to bereavement: Grief as burden, grief as gift. *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice, 355-363*.
- Peter, R., & Siegrist, J. (1999). Chronic psychosocial stress at work and cardiovascular disease: The role of effort–reward imbalance. *International Journal of Law and Psychiatry, 22*(5-6), 441-449.
- Phinney, J. S., Ong, A., & Madden, T. (2000). Cultural values and intergenerational value discrepancies in immigrant and non-immigrant families. *Child development, 71*(2), 528-539.
- Prilleltensky, I. (2019). Mattering at the Intersection of Psychology, Philosophy, and Politics. *Am J Community Psychol (2020) 65:16-34*. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12368>
- Prilleltensky, I. (2020). Mattering at the intersection of psychology, philosophy, and politics. *American Journal of Community Psychology, 65*(1-2), 16-34.
- Rachels, J., & Rachels, S. (2012). *The Elements of Moral Philosophy 7e*. McGraw Hill.
- Rahmath, S., Chambers, L., & Wakewich, P. (2016). Asserting citizenship: Muslim women's experiences with the hijab in Canada. Women's Studies International Forum,
- Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K., & Øverland, S. (2018). *Psykisk helse i Norge (978-82-8082-878-1)*. <https://www.fhi.no/publ/2018/psykisk-helse-i-norge/>
- Ruby, T. F. (2006). Listening to the voices of hijab. Women's Studies International Forum,
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*(1), 141-166.
- Samdal, O., Wold, B., Harris, A., & Torsheim, T. (2017). *Stress og mestring*.
- Schwartz, S. J., Waterman, A. S., Umaña-Taylor, A. J., Lee, R. M., Kim, S. Y., Vazsonyi, A. T., Huynh, Q. L., Whitbourne, S. K., Park, I. J., & Hudson, M. (2013). Acculturation and well-being among college students from immigrant families. *Journal of clinical psychology, 69*(4), 298-318.
- Siegrist, J., Lunau, T., Wahrendorf, M., & Dragano, N. (2012). Depressive symptoms and psychosocial stress at work among older employees in three continents. *Globalization and health, 8*(1), 1-8.
- Sirgy, M. J. (2002). *The psychology of quality of life* (Vol. 12). Springer.
- Spilker, m. f. (2022). *Helse blant personer med innvandrerbakgrunn*. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/helse-innvandrerbakgrunn/>
- SSB. (2023). *Innvandring*. <https://www.ssb.no/innvandring-og-innvandrer/faktside/innvandring>
- Støren, K. S., & Rønning, E. (2021). *Livskvalitet i Norge 2021*. Statistisk sentralbyrå.
- Sullivan, W. C., Kuo, F. E., & Depooter, S. F. (2004). The fruit of urban nature: Vital neighborhood spaces. *Environment and behavior, 36*(5), 678-700.
- Sverdrup, S. (2020). *Bachelor- og masteroppgaver i sosial- og helsefag*. Cappelen Damm Akademisk.
- Teles, M. A. B., Barbosa, M. R., Vargas, A. M. D., Gomes, V. E., e Ferreira, E. F., Martins, A. M. E. d. B. L., & Ferreira, R. C. (2014). Psychosocial work conditions and quality of life among primary health care employees: a cross sectional study. *Health and quality of life outcomes, 12*, 1-12.
- The UN RefugeeAgency. (2022). Somalia Refugee Crisis Explained. <https://www.unrefugees.org/news/somalia-refugee-crisis-explained/?fbclid=IwAR1b20yWX-NgOrLt4u5pH2WphPEojKywD5i24frfGw->
- Tiilikainen, M. (2003). Somali women and daily Islam in the diaspora. *Social compass, 50*(1), 59-69.
- Townsend, M., & Weerasuriya, R. (2010). *Beyond blue to green: The benefits of contact with nature for mental health and well-being*. Beyond Blue Limited.
- Tranøy, K. E. (2019). Metode. In <https://snl.no/metode>
- Tronstad, K. R. (2009). Opplevd diskriminering blant innvandrere med bakgrunn fra ti ulike land. *Rapporter, 47*, 30.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology, 29*(5), 567-592.

- Vrålstad, S., & Wiggen, K. S. (2017). Levekår blant innvandrere i Norge 2016. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/attachment/309211?ts=177710adf90>
- Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment. *Health Education & Behavior* 24, 369-387.
- Whittaker, S., Hardy, G., Lewis, K., & Buchan, L. (2005). An exploration of psychological well-being with young Somali refugee and asylum-seeker women. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 10(2), 177-196.
- WHO. (1948). *Health*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Wilcock, A. A. (1999). Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*, 46(1), 1-11.
- Wills, J. (2023). *Foundations for health promotion* (Fifth edition ed.). Elsevier Limited.

Vedlegg 1

Vil du delta i forskningsprosjektet

” Opplevelser knyttet til livskvalitet blant kvinner med somalisk bakgrunn som er bosatt i Norge”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hva som påvirker din livskvalitet. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Målet med dette prosjektet er å få et innblikk i hvordan kvinner som bor i Norge og har bakgrunn fra Somalia opplever sin egen livskvalitet og hva de opplever er viktig for sin egen livskvalitet.

Kunnskapen vi får kan brukes til å bedre livskvalitet blant somaliske kvinner i Norge. Dette prosjektet er en del av en masteroppgave i Folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Deltakere i prosjektet skal være kvinner som bor i Norge og har somalisk bakgrunn. De som deltar, må kunne kommunisere godt på norsk eller engelsk og være over 18 år.

Jeg ønsker å inkludere 6-8 deltakere.

Hva innebærer det for deg å delta?

Jeg vil først be deg om å ta noen bilder av noe du opplever er viktig for din livskvalitet. Etter det inviteres du til et gruppeintervju hvor du sammen med noen andre kvinner vil snakke om bildene dere

har tatt og hvordan det bildene viser er viktig for livskvalitet. Hvis du ikke ønsker å delta i gruppeintervju sammen med andre vil det også være mulig å snakke om bildene alene. Gruppeintervjuene vil vare cirka en time og jeg vil ta lydopptak underveis.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Lydopptakene fra intervjuene vil skrives ned og informasjonen som kommer frem vil brukes i skrivingen av en masteroppgave. Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i teksten.

Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Det er kun jeg og mine veiledere som skal ha tilgang til datamaterialet. Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene beskrevet over. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes i juni 2023. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger slettes.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg? Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges miljø- og biovitenskapelig universitet (NMBU) har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- Norges miljø- og biovitenskapelig universitet (NMBU) ved student Zaneta Pija Kolesnike, zaneta.pija.kolesnike@nmbu.no, tlf.nr. 980 21 791; veiledere Marte Karoline Råberg Kjøllesdal, marte.k.kjollesdal@nmbu.no, tlf.nr. 672 31 308 og Ruth Kjærsti Raanaas, ruth.raanaas@nmbu.no, tlf.nr. 67231268.

- Vårt personvernombud: Hanne Pernille Gulbrandsen, tlf.nr. 402 81 558, personvernombud@nmbu.no

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Marte K. R. Kjøllesdal og Ruth K. Raanaas (veiledere)
Zaneta Pija Kolesnike (student)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet "Opplevelser knyttet til livskvalitet blant kvinner med somalisk bakgrunn som er bosatt i Norge", og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju/gruppeintervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

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

Vedlegg 2



[Meldeskjema](#) / [Opplevelser knyttet til livskvalitet blant kvinner med somalisk bakgrun...](#) / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer

276478

Vurderingstype

Standard

Dato

20.01.2023

Prosjektittel

Opplevelser knyttet til livskvalitet blant kvinner med somalisk bakgrunn som er bosatt i Norge

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet – NMBU / Fakultet for landskap og samfunn / Institutt for folkehelsevitenskap

Prosjektansvarlig

Marte Karoline Råberg Kjøllesdal

Student

Zaneta Pija Kolesnike

Prosjektperiode

01.01.2023 - 15.11.2023

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Særlige

Lovlig grunnlag

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

Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 15.11.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar**OM VURDERINGEN**

Sikt har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

TYPE PERSONOPPLYSNINGER

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om etnisk opprinnelse og helseforhold.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: <https://sikt.no/melde-endringer-i-meldeskjema>

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!



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

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway