



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2019 30 stp.

Fakultet for landskap og samfunn,

Institutt for folkehelsevitenskap

«Finne seg selv, mens veien blir til»: En photovoicestudie om hvordan unge mennesker med krysskulturell oppvekst mestrer sin hverdag?

Rahama Ahmed Yusuf

Folkehelsevitenskap- natur og miljø, helse og livskvalitet

Forord

En utrolig spennende og givende prosess er i ferd med å avsluttes og jeg sitter igjen med en stor takknemlig for alt jeg har lært i løpet av denne perioden. Gjennom arbeidet med masteroppgaven i folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet har jeg utviklet meg både som personlig, faglig og vitenskapelig. Det har vært en ære å få muligheten til å fordype meg i et fagområde som jeg har stor engasjement for, som også har vært motivasjonen for å fullføre masteroppgaven. Det å skrive denne masteroppgaven har vært givende, motiverende, men samtidig sårbart, frustrerende og krevende midt opp i en krevende livssituasjon, og til tross for mye motgang i mitt privatliv med både en alvorlig syk mor, og to dødsfall i familien kan jeg med hånda på hjerte si at det er en helt fantastisk følelse å være mål. Selve prosessen underveis har vært like viktig som selve produktet som fremstår her. Gjennomføring av masteroppgaven hadde ikke vært mulig uten mange som fortjenester en takk.

Jeg vil først og fremst takke de åtte flotte ungdommene som tok seg tid til å stilte opp og delte sine personlige erfaringer og opplevelser. Deres mot inspirere meg og jeg har lært utrolig mye viktig av dere. Takk for at dere delte så åpent og ærlig med meg, og ikke minst for tilliten. Deres stemme er utrolig viktig i et folkehelseperspektiv.

En stor takk går til de tre lokalaktørene som hjalp til med rekruttering av informanter, og deres positive innspill om viktigheten av å belyse tematikker. Jeg vil også takke Deichman for utlån av lokaler til å utføre både gruppesamlingene og intervjuene.

Takke til min veileder førsteamanuensis Ruth Kjærsti Raanaas. Takk for din tålmodighet når ting var vanskelig, interesse for prosessen, alle gode innspill og råd underveis. Takk for din støtte, trygge væremåte og faglighet. Jeg hadde aldri kommet i mål uten deg. Takk!

Sist men ikke minst vil jeg også takke familie og venner som har støttet meg underveis i denne prosessen og som ga meg pusterom til å finne glede og takknemlighet i små hverdagsgleder.

Sammendrag

Bakgrunn: Økende andel barn og unge i Norge vokser opp med røtter i flere kulturer, hvor omtrent 4 av 10 har krysskulturell bakgrunn. Det å ha krysskulturell oppvekst kan være utfordrende i en viktig overgangsfase i livet fra ungdom til ung voksen, der de skal utvikle seg og definere sin egen identitet og finne sin plass i samfunnet. Det er begrenset kunnskap om hvordan de unge med krysskulturell oppvekst opplever mestring i hverdagen, bevarer god helse i norsk og vestlig kontekst. Det er derfor behov for ressursorientert kunnskap om krysskulturelle ungdommer og unge mennesker som vokser opp med røtter i flere kulturer for å få en større forståelse for deres erfaringer av hva som bidrar til mestring og styrket helse.

Hensikt: Målet med denne undersøkelsen er å utforske og forstå hvilke faktorer unge mennesker med krysskulturell oppvekt erfarer at er av betydning for å mestre sin hverdag

Metode: Studien har en kvalitativ forskningsmetode og datagrunnlag baserer seg på photovoice. Metoden er brukt til å innhente datamaterialet gjennom aktiv deltakelse av informantene, med utgangspunkt i fotografier tatt av ungdommene som ble vist og diskutert i fokusgruppe, og to semistrukturerte individuelle intervjuer. Alle informantene ble rekruttert på bakgrunn av deres krysskulturelle bakgrunn. Utvalget besto av åtte krysskulturelle ungdommer med to til fire kulturelle bakgrunn, i alderen 16-19 år, fra Oslo, deriblant 4 jenter og 4 gutter. Analysen av fokusgruppen og intervjuene ble utført gjennom tematisk innholdsanalyse.

Hovedfunn: Gjennom analysen ble det identifisert sju hovedkategorier: «*leve ut ambisjoner*», «*ta vare på egen helse*», «*å ha venner*», «*å gi noe tilbake*», «*å ha noen som tror på deg*», «*å utfolde seg fysisk*» og «*å praktisere tro*» som illustrerer faktorer som er av betydning for å mestre hverdagen for informantene, og samtidig spilte en viktig rolle i overgangsfasen i livet, som de unge var i. Disse faktorene må sees i lys av konteksten de befant seg i. Selv om mange av faktorene bidrar til mestring, var det også tydelig at disse unge menneskene opplevde press og krav i hverdagen. Funnene i denne studien ble diskutert i lys av ressursorienterte tilnærminger som salutogenese, og hvordan mening og mestring skapes gjennom aktivitet og deltagelse.

Abstract

Background: An increasing number of children and adolescents in Norway grow up with roots in several cultures, with about 4 out of 10 having a cross-cultural background. Having cross-cultural upbringing can be challenging in the important life transition from adolescence to young adult, where the young ones must develop and define their own identity and find their place in society. There is limited knowledge of how young people with cross-cultural upbringing experience mastery in everyday life, maintain good health in the Norwegian and Western context. A strength-based knowledge of adolescents and youth who grow up with cross-cultural background is therefore needed to gain a greater understanding of their own experiences with factors that promotes mastery and good health.

Purpose: The aim of this study is to explore and understand what factors young people with cross-cultural upbringing identify that are of importance for mastering their everyday lives

Method: The study has a qualitative research method and data base is based on photovoice. The method was used to obtain the data material through active participation of the informants, based on photos taken by the adolescents that were displayed and discussed in the focus group, and two semi-structured individual interviews. All informants were recruited based on their cross-cultural background. The sample consisted of eight cross-cultural adolescents with two to four cultural backgrounds, aged 16-19, from Oslo, including 4 girls and 4 boys. Data analysis of the focus group and the interviews was done according to thematic content analysis.

Findings: Through the analysis, seven main categories were identified: *"living out ambitions"*, *"taking care of your own health"*, *"having friends"*, *"giving something back"*, *"having someone who believes in you"*, *"unfolding themselves physically"* and *"practicing faith"* which illustrate factors that are important for mastering everyday life for informants, while at the same time the factors played an important role in the life transition in which the young people were. These factors must be seen in light of the context they were in, although many of the factors contribute to mastery, it was also clear that these young people experience pressures and demands in everyday life. The findings were discussed in the light of strength-based approaches like salutogenesis and how meaning and mastery are created through participation and engagement.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	3
Sammendrag	4
Abstract.....	5
1.0 Innledning.....	8
1.1 Mål og forskningsspørsmål.....	10
2.0 Bakgrunn og teori.....	11
2.1 Ungdommer med krysskulturell bakgrunn.....	11
2.2 Kompleks samspill mellom stress- og mestringsfaktorer for unge med krysskulturell bakgrunn.....	13
2.3 Fokus på helsefremming- en styrkebasert tilnærming	14
2.4 Salutogenese og betydningen av mestring – studiens folkehelseperspektiv.....	15
2.4.1 Opplevelsen av sammenheng (SOC).....	17
2.4.2 Å skape mening gjennom det man gjør i hverdagen.....	17
2.4.3 Overganger	19
3.0 Materiale og metode.....	19
3.1 Forskningsdesign	19
3.2 Utvalg og rekruttering	21
3.3 Datainnsamling	23
3.4.1 Gjennomføring.....	23
3.4.2 Gruppedialog – utforske, diskutere og reflektere på innholdet fra bildene	25
3.4.3 Gruppedialog - tematisering av bildene	26
3.4.4 Gruppedialog – veien videre	27
3.4.5 Individuell intervju	27
3.5 Transkribering.....	28
3.6 Transkribering.....	28
4.0 Etisk vurdering	30
5.0 Resultat.....	31
5.1 Opplevelsen av press og krav	33

5.2	Ta vare på egen helse	34
5.2.1	<i>Livsstil</i>	34
5.2.2	<i>Avkobling</i>	37
5.2.3	<i>Egen terapi/ selvterapi</i>	41
5.3	<i>Å utfolde seg fysisk</i>	42
5.4	<i>Å praktisere tro</i>	43
5.5	Å ha nære relasjoner	44
5.5.1	<i>Å være en del av felleskap</i>	44
5.5.2	<i>Opplevelsen av nærhet og trygghet</i>	45
5.5.3	<i>Å ha noen som tror på deg</i>	46
5.6	Leve ut ambisjoner	49
5.7	<i>Å gi tilbake</i>	52
6.0	Diskusjon	53
6.2	Å være gjennom å finne mening	56
6.2	Å tilhøre – Å være en del av noe større	60
6.3	Å bli – Ambisjoner og drømmer	63
6.4	Metodediskusjon	65
7.0	Konklusjon og implikasjoner for praksis og videre forskning	67
8.0	Referanseliste	69
Vedlegg 1	Informasjonsskriv	80
Vedlegg 2	Godkjenning av prosjektert NSD	83
Vedlegg 3	Intervjuguide	87

1.0 Innledning

Norge er et flerkulturelt land, hvor populasjonen består av majoritetsetniske borgere, nasjonale minoriteter og et økende antall internasjonale migranter (Salole, 2018). Det er flere og flere som er opptatt av betydningen migrasjon og flerkulturell påvirkning på samfunnet forøvrig. De siste årene har oppmerksomheten vært knyttet til unge mennesker som vokser opp med røtter i flere kulturer både av nasjonalt og internasjonalt forskning (Barry, 2006; Salole, 2018; Van Reken, 2011). Økende andel barn og unge i Norge vokser opp med røtter i flere kulturer, hvor omtrent 4 av 10 har krysskulturell bakgrunn i (Oslo Statistisk Sentralbyrå, 2018; Friberg, 2016)).

Unge mennesker med krysskulturell bakgrunn får ofte erfaringer med å leve med flere kulturelle preferanser som gjør at de kan få økt risiko for å utvikle psykiske, fysiske og sosiale utfordringer (Salole, 2018). De er i en sårbar utviklingsfase i livet der de skal utvikle seg og definere sin egen identitet og finne sin plass i samfunnet. Samtidig skal de håndtere ulike krav og forventinger i hverdagen og livet. Øia (2003) påpeker en rekke utfordringer som ungdommer med krysskulturell bakgrunn er utsatt for, og spesielt andregenerasjonsinnvandrere. Utfordringene er knyttet til belastninger og risikofaktorer som innvandrerungdom er alene om, deriblant tilpasningsstrategier til det norske samfunnet, identitetsutvikling, etisk kulturkonflikter (Øia, 2003).

En del ung mennesker med krysskultur oppvekst veksler mellom to eller flere kulturer og atferdsmønstre uten at det har negativ påvirkning på dem, og utviser en unik evne til fleksibilitets- og tilpasningsevne (Salole 2018; Jareg, 2009). Det er viktig å fremheve at de blir eksponert for mange risikofaktorer totalt og samtidig. Det å ha en krysskulturell bakgrunn behøver nødvendigvis ikke å assosieres med begrensinger, men tvert imot. For at disse unge menneskene skal kunne ha de beste forutsetninger for god psykisk helse, livskvalitet og muligheten til å mestre utfordringer som møter dem. Derfor trenger vi kunnskap om hva disse unge menneskene erfarer og opplever i hverdagen, samtidig som vi spør hva de trenger. I følge oppfølgingsplan for barn og unges psykiske helse (2019-2024) kommer det tydelig frem viktigheten av å lytte til barn og unge selv. Dersom vi ikke lykkes med å lytte til de det gjelder kan vi risikere å lage et samfunn som ikke er tilpasset barn og unges behov.

Unge mennesker med krysskulturell bakgrunn har til felles at de er i en dynamiskprosess og en opplevelse av å være i endring i møte mellom to eller flere kulturer.

Kunnskap og kompetanse om krysskulturelle ungdommer som vokser opp med røtter i flere kulturer er nødvendig for å få en større forståelse for deres erfaringer i et kompleks sammensetning. Krysskulturell oppvekt bør tydeliggjøres både for de krysskulturelle selv, praktikere, forskere og samfunnet forøvrig (Salole, 2018), og særdeles viktig for å oppnå effektivt helsefremmende – og forebyggende arbeid og kompetanse om hvordan ulike ungdommer i Norge har det i et folkehelseperspektiv. Et av målene i stortingsmelding nr 16 (2002-2003) om « Resept for et sunnere Norge» påpekes et ønske om å forebygge mer og reparere mindre. I meldingen uttrykket et tydelig behov for å vektlegge ungdomshelse og kompetansebygging med vekt på forebyggende psykososialt arbeid. Det er fremdeles behov for omfattende kunnskap som handler unge i deres hverdag, liv og ulike mestringsstrategier de bruker og ferdigheter de besitter med gjennom en slik oppvekst. Gjennom å undersøke og utforske ulike prosesser knyttet til psykologiske faktorer (Barringer, 2000), livskvalitet og trivsel kan ulike fagpersoner veilede disse unge menneskene slik at de forstår seg selv mer fullstendig for å utvikle sunne mestringssevner og bedre trives i et globalisert samfunn (Barringer, 2000)

1.1 Mål og forskningsspørsmål

Det finnes en god del forskning på faktorer som fører til risiko som er undersøkt blant unge mennesker med krysskultur bakgrunn, deriblant manglende sosiale ferdigheter, aggressiv atferd, og skoleskulk (Nordnorsk kompetansesenter, 2009). Samtidig viser norske studier at innvandrerbarn er overrepresentert i familier med lavinntekt (Epland 2001, Ytrehus 2004, Øia, Grødem & Krange 2006). Hittil har forskningen vært preget av problemorientert- enn løsningsorientert perspektiv. Det å forstå utfordringene og risikofaktorer er viktig, men bidrar nødvendigvis ikke til kunnskap om hva som skaper mestring i hverdagen for unge mennesker med krysskulturell bakgrunn. Det å fokusere på helsefremmende faktorer fremfor risikofaktorer kan bidra til å løse utfordringer som disse unge mennesker står ovenfor. Risikofaktorer kan minskes gjennom å legge til rette for helsefremmende forhold og faktorer i hverdagen og livet. Målet med denne undersøkelsen er å utforske og forstå hvilke faktorer unge mennesker med krysskulturell oppvekt identifiserer som er av betydning for å mestre sin hverdag. På bakgrunn av dette har jeg formulert følgende forskningsspørsmål utforskes:

Hvilke faktorer erfarer unge mennesker med krysskulturell bakgrunn er av betydning for å mestre sin hverdag?

Det er viktig å utvikle og spre et språk for erfaringer i en krysskulturell oppvekt og sette ord på utfordringer og helsefremmende forhold (Salole, 2018). Det er viktig å synliggjøre deres ferdigheter, forhandlings- og mestringsstrategier for nyansere eksisterende bilde.

Jeg har valgt å anvende begrepet mestring, hverdag og krysskulturell bakgrunn som en del av forskningsspørsmålet, og skal derfor presiseres disse tre begrepene nærmere i bakgrunn- og teoridelen. Denne undersøkelsen fokuserer på erfaringene til unge mennesker med krysskulturell bakgrunn, der erfarer vektlegger informantenes sin egne og subjektive livserfaringer, tanker, følelser og refleksjoner (Malterud 2017; Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013).

2.0 Bakgrunn og teori

I denne bakgrunn- og teoridelen vil jeg presentere hva de vil si å ha en krysskulturell bakgrunn, sammensatte faktorer som påvirker deres hverdag

2.1 Ungdommer med krysskulturell bakgrunn

I denne oppgaven referer jeg til unge mennesker med krysskulturell bakgrunn, eller også kalt minoritetsungdommer, hovedfokuset er belyse at deres krysskulturelle oppvekst. Denne masteroppgaven handler hovedsakelig om unge mennesker som er vokst opp med påvirkning fra flere kulturer. Det er mange ulike begreper som brukes når vi referer til barn og unge med ulike kulturelle bakgrunn både i dagligtalen og i litteraturen. Definisjonen på innvandrere er personer som enten har innvandret til Norge eller som er født i utlandet av to utenlandskfødte foreldre. Dette gjelder både første- og andregenerasjonsinnvandrere (St. meld nr. 49, 2003-2004). Begrepsdefinisjonene overlapper ofte hverandre, og brukes om hverandre, og handler om alt fra barn med innvandrerbakgrunn, flyktninger, multikulturellbakgrunn, krysskulturelle, flerkulturelle, minoritetsbarn, etterkommer av foreldre med innvandrerbakgrunn

En annen samlebetegnelse for unge mennesker som vokser opp med flere kulturer defineres også som «Tredjekultursbarn» bedre kjent som Cross Cultural kids (CCK). Den definisjonen egner seg i denne oppgaven, fordi tredjekulturen viser til en blanding som oppstår når flere kulturer møter hverandre eller mikses. Dette kan være at elementer fra den første kulturen (opprinnelseskulturen) møter den andre kulturen (vertslandskulturen), og summen av disse blandinger blir til den tredje kulturen som tilsvarer individet nåværende identitetserfaring (Van Reken, 2011). Krysskulturell oppvekt innebærer at ungdommene blir eksponert for en variasjon av kulturelle referanserammer gjennom oppveksten, som krever regelmessig tilpasning mellom forskjellige kulturelle preferanser (Salole, 2018).

Cross Cultural kids (CCK) handler barn eller ungdom som har levd eller lever i to eller flere kulturelle miljøer i en vesentlig del av barne- og ungdomsårene (Van Reken, 2011). Begrepet er omfattende og inkluderer mange typer CCK, og en del av unge mennesker med krysskulturell bakgrunn kan tilhøre flere typer CCK. Unge mennesker med krysskulturell oppvekst har mye til felles enten de har selv opplevd migrasjon mellom ulike land, flyttet og bodd mesteparten av

oppvekstårene utenfor forelderens hjemmested, eller familie som har migrert. Denne gruppen utgjør ikke en homogen gruppe, andre kan ha foreldre med ulike etnisitet, adoptert, flyktning- og innvandrerbakgrunn og nasjonale minoriteter for å nevne noen (Van Reken, Salole, 2018). Alle disse har til felles at de har vokst opp med krysskulturell bakgrunn og referanserammer (Salole, 2018). Det er viktig å huske at ungdommene nødvendigvis ikke kategoriserer seg selv med begrepet som anvendes i oppgaven.

Ungdommer med krysskulturell oppvekst har pådradd seg mye negativ offentlig oppmerksomhet, og dette kan føre til et større gap mellom minoritets- og majoritetsbefolkningen (Jamfør 2018). Det kan i verste fall føre til større grad av marginalisering og utenforskap som kan være helseskadelig. Dette kan legge uheldige føringer for dårlige forutsetninger for å utvikle gode mestringsstrategier, god helse og livskvalitet. Unge mennesker med krysskulturell bakgrunn blir ofte eksotifisert, og fremstilt som "*de andre*" i offentlige debatter. Samtidig fremheves deres kulturelle bakgrunn uansett om de er født eller oppvokst i Norge (Lynggard, 2009; Eide og Simonsen 2007; IMDi 2009). Dessuten gjør slike skildringer at mange unge mennesker med krysskulturell oppvekst forblir skjult. Tidligere har det vært større fokus på utfordringer som sosial kontroll, kjønnglemløstelse, tvangsekteskap, kriminalitet, språkutfordringer, atferdsproblemer, tvungen hijabbruk, terror, voldelig og undertrykkende oppdragelse når det gjelder unge mennesker med krysskulturell oppvekt. En forskningsrapport utført av Løwe (2008), Sam (1997) og Øia (2007) påpekte og viste til at ungdommer med krysskulturell bakgrunn oftere rapporterer lav selvfølelse og depresjon enn majoritetsungdommene. Det er viktig å være klar over særegne utfordringer som kommer med de å ha krysskulturell bakgrunn og det er en del forskning som opplyser om ulike risikofaktorer, utfordringer og skadeomfanget (Lindstad og Fjelstad 2005; Økland 2013; Loona og Quereshi 1999; Salole 2018). Det har lenge vært en utbredt tendens om at unge mennesker med krysskulturell bakgrunn blir omtalt som et problem. Samtidig er det også behov for å belyse helsefremmende faktorer som fremhever kompetanse, erfaringene og ferdighetene disse unge mennesker besitter med. Lill Salole (2018) påpeker viktigheten å belyse og løfte frem flere historier og retter blikket mot hva som gir kraft og bidrar til mestring. For å kunne motvirke eksisterende negative fokus på unge mennesker med krysskulturell bakgrunn har jeg som fagperson savnet kunnskap om knyttet til en slik oppvekst for å skape og legge til rette for et nyansert og normalisert perspektiv på ungdommens ressurser.

2.2 Kompleks samspill mellom stress- og mestringsfaktorer for unge med krysskulturell bakgrunn

En del unge mennesker med krysskultur oppvekst kan oppleve høy grad av sammensatte stressfaktorer i hverdagen som er usikkerhetsskapende og uhåndterlige i forhold til opplevelsen av egen identitet og tilhørighet (Jareg, 2009). Det er kompleks samspill mellom faktorer som påvirker individet, som kan oppleves som stressende eller mestrende. Unge mennesker med krysskulturell bakgrunn påvirkes av mange sammensatte faktorer i hverdagen, deriblant språk, verdsett, regler, forventninger og normer (Salole, 2018). Stressfaktorene er avhengig av hvor stor påkjenning eller belastning, og hvilke reaksjoner og opplevelser ungdommene erfarer i hverdagen. For mange av disse unge menneskene kan det å ha en krysskulturell bakgrunn medføre til man må forholde seg til ulike situasjoner, erfaringer, person, krav, forventninger og press som går på tvers og kryss (Jamfør Salole, 2018). For mange kan for eksempel ulike kulturelle preferanser omfattes som overlappende, eller at det går på tvers av hverandre og blandes (Salole, 2018). Ofte dreier det seg om at man forholder seg til to kulturer eller flere kulturer. Det handler om at ulike verdier, erfaringer ikke er i samsvar eller adskilt fra hverandre. Salole (2018) påpeker hvordan de kulturelle erfaringene utgjør et komplekst og omfattende nettverk av røtter smelter sammen og formes av individets barndom og bakgrunn.

Mye av forskningen som gjort på området har vist at unge mennesker som vokser opp med påvirkninger fra flere kulturer sliter med en rekke stressfaktorer i livet og hverdagen, deriblant faktorer som fører opplevelsen av utenforskap, uro og forvirring som årsak til manglende kontinuitet og forutsigbarhet (LaFramboise, Coleman & Gerton 1993; Rotherham og Phinney 1987). Samtidig viser levekårsundersøkelser at innvandrerbefolkningen generelt har dårligere levekår enn befolkningen sett under ett på følgende områder; arbeidsforhold, økonomi, bolig, helse og sosial kontakt (Folkehelseinstituttet, 2019; Integrerings- og mangfoldsdirektoratet, 2017). Sammenhengende og langvarige belastninger som uforutsigbarhet, vedvarende kriser i overgangsfaser og økonomisk usikkerhet kan gi utfordringer.

Lazarus og Folkman (1984) viser at stress, mestring og helse henger tett sammen og påvirker hverandre. De sammensatte risikofaktorene kan ha en belastende betydning for den enkelte

individet, men også for hele befolkningens totale helse, som kan gi økt risiko for uhelse (Sletteland & Donovan, 2016). Stress og mestring utgjør en dynamisk prosess der personlige, sosiale og eksterne ressurser styrer alle aspekter av hvordan stress og mestringsprosessen interagerer med hverandre (Kaplan, 1996). Det handler om hvordan ungdommer med krysskulturell bakgrunn håndterer sin egen tilværelse og dens innvirkning på deres fremtidige tilpasning og psykologiske (Thomsen & Wadsworth, 2001). Det å oppleve stress er en del av hverdagen og livet, men hvorvidt den oppleves som håndterlig eller uhåndterlig, er avhengig av hvordan individet forstår, opplever og blir påvirket av situasjonen og omgivelsen (Lazarus & Folkman, 1984). Stress kan ha både negative og positiv virkning avhengig av type, styrke og varighet (Borg, 2018; Seyle, 1956). Stress kan defineres som ytre påvirkning (stresstimuli/stressor), eller som fysisk eller emosjonell reaksjon på ytre påvirkning (stresserfaring) og sist, men ikke minst som en respons på samspillet mellom de ytre påvirkningene og reaksjonene på dem (Lazarus & Folkman, 1984; Selye, 2013; Ursin & Eriksen, 2004). Lazarus & Folkman (1984) beskriver stressor om en hendelse hvor ytre eller indre krav overgår individets tilpasningsressurser. Samtidig kan dette oppsummeres som de fysiologiske og psykologiske påvirkningene som kommer med stress (Selye, 1956). Denne teorien anvendes når man prøver å forstå forholdet mellom stress og mestring (Ryan-Wenger, Sharrer & Wynd, 2000).

2.3 Fokus på helsefremming- en styrkebasert tilnærming

Det å fremheve faktorer som bidrar til å oppleve tilfredshet i hverdagen og med livet som man lever kan være kjempe viktig for mange. Det å forstå hvilke faktorer som er av betydning for mestring, kan bidra til å opprettholde en god helse. En helhetlig forståelse rundt individets totale helse og hva som skaper god helse er nødvendig (Fugelli og Ingstad, 2001). Det å tilegne seg kunnskap om hva som holder mennesker friske, og hvilke friskhetsfaktorer som bidrar til mestring vil ha en stor betydning. Dette kan knyttes opp til individets egne opplevelser, erfaringer og vurderinger (Fugelli & Ingstad, 200; Carlquist, 2015). Det å belyse og vektlegge betydningen av faktorer som opplevelse som helsefremmende er viktig, og kan sees i lys av opplevelse av mestring. Dette fokuset har tidligere vært undervurdert, hvor fokuset tidligere har vært å påpeke faktorer som bidro til uhelse.

De lokale ungdommene og lokale aktører har muligheten til å påvirke og skape endringer for å motvirke eller møte ulike folkehelseutfordringer i lokalbefolkningen gjennom å iverksettes tiltak i lokalsamfunnet (Sletteland & Donovan, 2012). Den lokalbefolkningen har de beste forutsetninger For å kunne identifisere faktorer som hemmer eller fremmer helse (Helsedirektoratet, 2014; Sletteland & Donovan, 2012). Det kan sees i tråd med de fem prinsippene fra Ottawa-charteret i 1986 som belyser en prosess som gjør mennesker i stand til bedre og bevare sin egen helse. De fem prinsippene som handler om *å bygge en sunn helsepolitikk, å tilpasse helsetjenestene, å utvikle personlige ferdigheter, å skape et støttende miljø og å styrke lokalmiljøets muligheter for handling* (World Health Organization (WHO, 1986). I tråd med at helse skapes og formes der mennesker bor, arbeider, elsker, og leker (Sletteland & Donovan, 2012).

2.4 Salutogenese og betydningen av mestring – studiens folkehelseperspektiv

Et overordnet teoretisk perspektiv for denne masteroppgaven er en salutogenetisk tilnærming på helse. Antonovsky forsket på helsebegrepet i lys av hva som holdt mennesker friske fremfor syke. Helsebegrepet ble tidligere forstått ut i fra det tradisjonelle patogene, med fokus på hva som gjorde mennesker syke (Antonovsky, 1996; 2012). I lys av teorien til Aaron Antonovsky (1979; 1996) kan man også knyttet til dette til hvordan verdens helseorganisasjon (Verdens helseorganisasjon (WHO), 1946) definerte helse. Helse ble definert som følgende «en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lyte» (WHO, 1946). Dette handler om en helhetlig og komplekst og sammensatt samspill mellom disse dimensjonene som virker inn individets opplevelser av egen helse (WHO, 1946). I denne definisjonen kan man også tilføye den åndelig/ spirituelle velvære. Helsebegrepet kan være utfordrende å definere, og definisjon ble kritisert for å være uoppnåelig mål for nå god helse. Helse handler ofte om en positiv tilstand, og ikke bare fravær av sykdom og vansker (Fugelli, 2001). Det ble vektlagt behov for å beskrive helse som noe mer enn bare fravær. Helsebegrepet fikk et mer holistisk tilnærming (Fugelli, 2001), hvor fokuset ble rettet mot det å ha overskudd til å mestre krav og utfordringer i hverdagen. Helseforståelse ble utvidet og helse ble sett på som en ressurs i hverdagslivet. Det handler om «en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet» (Verdens helseorganisasjon (WHO), 1986).

Helseperspektivet i denne masteroppgaven vil være preget av å se helse som et kontinuum, i lys av Antonovsky (1996), hvor fokuset har vært å fremheve hvilke forutsetninger unge mennesker med krysskulturell bakgrunn har til å mestre sin hverdag og hvilke faktorer som fungerer. Mestring (*coping*) defineres som et kontinuerlig skifte av kognitive og atferdsmessige anstrengelser for å håndtere opplevelsen av indre eller ytre krav (Lazarus & Folkman, 1984; Selye, 2013). Det å mestre sin egen tilværelse handler ofte om hvorvidt man håndterer motgang og individets evne man ha til å tilpasse seg endringer. Dette kan også bindes sammen med forståelse av å ha god helse som ofte handler om livskvalitativ (well-being), trivsel og hvordan man håndtere utfordrende situasjoner i livet, som både kan oppleves som positive eller negative. Vifladd og Hopen (2004) påpeker at mestring ofte dreier seg om en opplevelse av å ha krefter til å møte utfordringer og følelsen av å ha kontroll over eget liv. Det å oppleve mestring kan bidra til å muliggjøre individets ressurser, forutsetningen og evnen til å leve ut et verdig liv (Borg, 2018; WHO 1948). Det å mestre hverdagen og livet er relativt med på å opprette god helse hos den enkelte. Mestring i hverdagen er svært viktig og kan påvirke hvordan man oppfatter sin egen helse. Overordnet handler det om å ivareta sin egen psykiske helse og livskvalitet. Noen ganger handler mestring om de vanlige utfordringer, det å finne glede i hverdagen og samfunnet forøvrig. Det handler om opplevelsen og følelsen av å ha det bra, samtidig som man får muligheter til å virkeliggjøre sine egne ønsker, drømmer og interesser (Jamfør WHO, 1948). Ungdommer med krysskultur bakgrunn lever sine liv på ulike arenaer i hverdagen, og deres psykiske helse skapes og formes der de lever. Det kan sies at mestring forutsetter en form for tillit til seg selv og situasjon, som utløser mestringsressurser. Det å ha god mestring kan hjelpe den enkelte til å tilpasse seg nye situasjoner, samtidig som mestring bidrar med at individet er i stand til å se forskjellen mellom hva du kan leve med eller det du kan endre (Vifladd & Hopen, 2004). I motsetningen til stress, så trenger ikke mestring å være en respons på en vanskelig situasjon som gjelder. Det kan likegodt handle en viktig ressurs for den enkelt til å takle og håndtere en vanskelig situasjon på en positiv måte, hvor individet ser sin egen evne til å utvikle seg (Vifladd & Hopen, 2004).

2.4.1 Opplevelsen av sammenheng (SOC)

Antonovsky (2012) påpeker individets behov for å oppleve sammenheng (SOC). Det å handle om å forstå individets evne til å mestre en total livssituasjon (Antonovsky, 2012). Ungdommen evne til å håndtere ytre krav, press og stress, er avhengig av ressursene som individet har tilgang på i gitt situasjon for å takle de utfordringene, og stressfaktorene som er av betydning for individets helse, og livskvalitet. Dersom ungdommene har evnen til å takle stress over tid på en adekvat måte, og stressfaktorene viser seg å være til positiv utfordring (Antonovsky, 2012). Det handler om at ungdommene opplever situasjonen som sammenhengende, og de har muligheten til å skape mening i det som skjer.

Det handler ofte om at situasjon oppfattes som begripelig, håndterbar og meningsfull (Antonovsky, 2012). Begripelighet handler om hvorvidt individet opplever situasjonen som forståelig, strukturert og håndterlig, hvis individet føler situasjonen som kaotisk, tilfeldig og uforståelig vil individets mestringsmulighet begrenses (Antonovsky, 2012). Det handler om å finne mening i det som er utfordrende og stressende. Håndterbarhet handler ofte om man har ressurser til å kunne takle utfordringene som man møter (Antonovsky, 2012). Det innebærer at man opplever en form for kontroll over situasjonen selv eller at noen man betrygger seg på har kontroll (Antonovsky, 2012). Meningsfull innebærer at handlingene man gjør gir mening (Antonovsky, 2012).

2.4.2 Å skape mening gjennom det man gjør i hverdagen

De aktivitetene ungdommene bruker tid på påvirker deres, helse og livskvalitet gjennom aktiviteter de engasjerer seg, livsstil, produktivitet, sosiale relasjoner og deltagelse i samfunnet (Christiansen & Townsend, 2014). Aktiviteter som skaper mening og struktur i livet gjennom hverdagslivet som er preget av meningsfulle og handlingsorienterte (Christiansen & Townsend, 2014; Gullestad, 1989; Hasselkus, 2011). For å forstå hvordan hverdagslige aktiviteter og situasjoner kan ha betydning for helse og livskvalitet, handler det om å forstå hvordan vi tilpasser oss hverdagen og hva vi velger å gjøre (Christiansen & Townsend, 2014; Hasselkus, 2011; Wilcock, 1999). Det innebærer at ungdommene får dekket grunnleggende behov gjennom aktiviteter i hverdag som henger sammen med deres identitet. Aktivitet (*Occupy*) handler om de dagligdagse gjøremålene som oppstår i samspill med den konteksten man befinner seg i enten det

kulturelt, sosialt eller økonomisk (Christiansen & Townsend, 2014). Konteksten er av betydning for hvordan den enkelt velger å engasjere seg i, og henhold til valgmuligheter (Christiansen & Townsend, 2014; Wilcock). I samsvar med Wilcock (1999) er en sammenhengen mellom aktivitet vi engasjerer oss og helse, med forståelse om at helse er en ressurs i hverdagslivet som kan bidra til å fremme helse, mestring og livskvalitet (Christiansen & Townsend, 2014) i en dynamisk samspill mellom individet og omgivelsen. Dette kan sees i tråd med dimisjonene: *doing* (Å gjøre), *being* (Å være), *becoming* (Å bli) og *belonging* (Å tilhøre) (Wilcock, 1999) for å forstå hvordan man den enkelt skaper mening. Videre i oppgaven vil jeg bruke norske begreper.

Å gjøre handler om å engasjere og være deltakende i hverdagsaktiviteter som man identifiserer, samtidig som man opplever aktivitetene som hensiktsmessige og meningsfulle (Wilcock, 1999). Disse aktivitetene danner grunnstein for sosial samhandling og utvikling

Å være handler om å være tro mot seg selv, er knyttet opp til hva man identifiserer seg med gjennom det man velger å engasjere seg i (*doing*) (Wilcock, 1999). Samtidig handler om ens egen indre motivasjon til utføre en aktivitet. Det å ha muligheten til å være er en naturlig faktor for helse og livskvalitet (Wilcock, 1999). Dette kan kobles opp til *Å bli* som handler om hva den enkelt gjør og er i nåtid som vi påvirke sin framtid (Wilcock, 1999). Det er en dynamisk og integrert prosess. Det handler om få muligheten til å utvikle seg i den retningen en ønsker, og at man kan bli den personen man ønsker å være (Wilcock, 1999). *Å tilhøre* handler om en følelse av å tilhøre være en del av noe større enn seg selv, i et sosialt nettverk (Wilcock, 1999). Det er en følelse av velvære (Wilcock, 2006). Det handler om å fremme mellommenneskelige relasjoner for å få en følelse av å være en del av noe større enn seg selv (Wilcock, 2006).

2.4.3 Overganger

Anderson, Goodman & Schlossberg (2012) beskriver en modell som forklarer hvordan individet gjennom ulike prosesser går gjennom en overgang, der de nevner flere faser. I denne studien handler dette ”*occupational transition*”. Det handler om hendelser eller ikke hendelser som resulterer i å endre forhold, roller, rutiner eller meninger. (Anderson, Goodman & Schlossberg, 2012). Denne type overgang knyttes ofte opp til ulike livshendelser, hvor det i denne studien handler om et livsforløp fra å ung til ung voksen. (Christiansen & Townsend 2014).

Unge mennesker med krysskulturell oppvekst går gjennom endringene som kommer med en med krysskulturell bakgrunn når disse unge menneskene beveger seg fra en kultur til en annen (Berry et al., 2006). Dette kalles for akkulturasjon og handler om tilpasning i en dynamisk utvekslingsprosess som oppstår gjennom nær og vedvarende kontakt med flere kulturer (Berry 1980). Det å balansere mellom ulike kulturer er en nødvendig del av utviklingen (Sam & Oppedal, 2002). Det kan handle om regler, verdenssyn, verdier, normer, idealer og uttrykk som skapes, deles eller vedlikeholdes av mennesker som lever i samfunnet (Salole 2018), og er en del av den hverdagslige interaksjonen. Menneske er formet i en sosiokulturelle kontekst som har en betydning for hverdagen og handler om hvordan mennesker tolker, forstår og organiserer verden rundt seg.

3.0 Materiale og metode

3.1 Forskningsdesign

Denne studien tar utgangspunkt i en kvalitativ metode tilnærming, i tråd med det fortolkende (*hermeneutikk*) paradigmet med fokus på forståelse og fortolkning av subjektivitet (Kvale & Brinkmann; Malterud, 2017;). Det handler om å utforske og få innsikt i informantenes livserfaringer, tanker og følelser (Kvale & Brinkmann, 2015; Malterud 2017; Merriam & Tidsell, 2016; Thagaard, 2013). I denne studien ble photovoice anvendt som kvalitativ metode for å fange opp og synliggjøre de unge med krysskulturell oppvekst sin virkelighet og livsverden.

Det er for å få større innsikt i ungdommens hverdag på deres premisser, og erfaringer om hvilke faktorer som er av betydningen for mestring. Det handler om å systematisere informantens uttrykk og erfaringer av deres verden, og samtidig finne betydningen av deres erfaringer der de er, og hvordan informantene gir verden mening (Kvale & Brinkmann, 2015; Malterud 2017).

I dagens samfunnsutvikling er ungdommer og unge voksne en naturlig gruppe som trekkes mot større bruk av fotografi (Delgado, 2015), og av den grunn anser jeg photovoice som både viktig og hensiktsmessig kvalitativ forskningsmetode for å besvare problemstillingen. I denne oppgaven ønsker jeg å være åpen og utforskende, og går inn med en induktiv tilnærming i forskningsfeltet. Det vil si at jeg ikke er styrt av hypotesetesting eller teorier som skal bekreftes eller avkreftes (Kvale & Brinkmann 105; Malterud, 2017; Thagaard, 2013). En viktig element ved metoden er også at informantene får en deltakende og aktiv rolle i hele prosessen av datainnsamlingen som tillater mer beskrivende, analytisk og rikt datagrunnlag (Wahab, Mordiffi, Ang & Lopes (2017). I følge Nayar og Stanley (2015) utfordrer photovoice forholdet mellom forsker og subjektet fordi metodens fleksibilitet tillater at subjektet i større sammenheng definerer hva som er relevant informasjon i henhold til tema, og problemstilling som forsker ønsker å belyse. Photovoice er en fleksibel metode, et innovativt konsept, og deltakerorientert aksjonsforskning basert på helsefremmende prinsipper (Wang & Burris, 1997), og utviklet av Wang og Burris (1997) på 1990-tallet. Photovoice er i tråd med feministisk teori, community photography og Freire's empowerment-tenkning (Freire 1974). Metoden brukes både i forskning og i helsefremmende arbeid med fokuset empowerment-tenkning for å styrke og fremme mennesker i samfunnet som har begrenset maktposisjon av ulike årsaker (Aldridge 2012). Det kan handler om fattigdom, språkbegrensinger, etnisitet, klasse, kjønn, kultur eller andre forutsetninger. Metoden defineres som «*en prosess som kan identifisere, representere og forbedre lokalmiljøet gjennom en spesifikk fotografisk teknikk*» (Wang, Cash & Burris, 1997, s 369). Metodens tre hovedmål innebærer at vanlige mennesker får muligheten til 1) å dokumentere, forteller og viser utfordringer eller styrker i sitt eget lokalmiljø gjennom fotografer, 2) fremme en kritisk dialog og bidra til kunnskap gjennom å bruke bildene, og 3) å skape endringer og påvirke beslutningstakere gjennom kunnskapen fra bildene (Goessling & Doyle 2009; Wang & Burris, 1997).

3.2 Utvalg og rekruttering

I denne studien har jeg samarbeidet med tre organisasjoner som har fokus på ungdommer og unge mennesker mellom 12-30 år, som er frivillig organisasjon, lavterskel samtaletilbud og offentlig institusjon som tilbyr aktiviteter, samtaletilbud, og sosiale og kulturelle møteplasser. Jeg etablerte kontakt og samarbeid med disse tre aktørene i forkant av prosjektet fikk jeg En av de hjalp til med lokaler som ble brukt som møtepunkt og til gjennomføringen av gruppesamtaler, og intervjuer.

I denne studien ble det gjort et strategisk utvalg av informantene for å belyse studiens problemstillingen på best mulig måte (Patton, 2015; Malterud, 2017). Informantene ble rekruttert på bakgrunn av forhåndsdefinerte kriterier (Malterud, 2017). Det handler om at utvalget hadde følgende kriterier og egenskaper (1) Krysskulturell oppvekst/ Ungdommer med minoritetsbakgrunn/ ungdommer som tilhørte flere kulturer, (2) 16 – 19 år, (3) Begge kjønn, (4) Oslo. Hensikten med utvalget er å få fram variasjon, bredd og innsikt av ulike erfaringer blant unge med krysskulturell bakgrunn for å skape nye nyanser av fenomenet som studeres, og som vi kan lære av (Patton, 2015; Malterud, 2017).

I rekrutteringsprosessen sendte jeg forespørsel (Se vedlegg 1) til de tre aktuelle organisasjonene. De skulle hjelpe til med å rekruttere seks- ti til ungdommer, og i samsvar med Asba, Rusman, Mondaca og Park (2015) ansees fem til ti informanter som hensiktsmessig antall når man bruker Photovoice som metode. I denne studien er hensikten å få innsikt og dybden på fenomenet, og derfor vil antall informantene har noe å si for mengde datainnsamling man samler inn til slutt(Asba et al. 2015). Jeg sendt en kort beskrivelse av studiens formål, metode og omfang, valgt inkluderingskriterier, tid og sted informerte om studiens formål og sendte informasjonsskriv (se vedlegg 2). Dermed kom jeg i kontakt med tre ulike organisasjoner, og fikk kontakt med en prosjektleder, en koordinator, og en aktivitetsleder som skulle hjelpe til med rekrutteringen. En av mine kontaktpersonene inviterte meg til temakveld, hvor jeg fikk sagt litt om studien og hvordan ungdommene kunne melde seg inn om de ønsket å delta i prosjektet. Det var veldig fint å kunne gjøre meg synlig og informere om studien, og deres rettigheter. I denne studien ble kontakten etablert på en formell måte gjennom at å mine tre nøkkelpersoner som hadde kjennskap til ungdommen videre informerte om studien og fungerte som representanter for

studiet (Thagaard, 2013), på den måten kan ungdommene får en nøytralt framstilling. Mine tre kontaktpersoner hadde jevnlig kontakt med meg og ungdommene underveis, der de sendt meldinger og e-post med min kontaktinformasjon til de viste interesse. På denne måten ble ungdommer rekrutterte til studien, og i forkant av møtet fikk alle ungdommene tilsendt. Alle tre aktørene sendte ut informasjon og samtykkeskjema til de aktuelle ungdommene som de ville være deltagere i forskningsprosjektet.

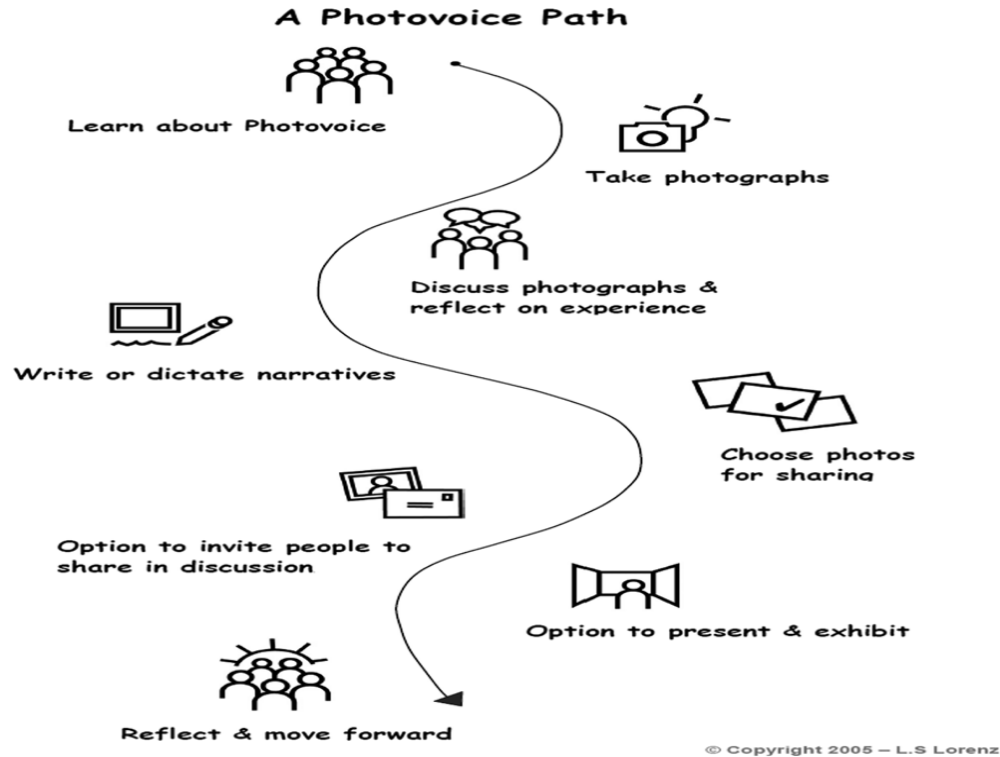
Til slutt sendte sju ungdommer og unge voksne meg melding om at de ville være i studien. Etter det sendte en felles epost og melding til alle de som hadde sendt melding om tid, sted, og antall samlinger. På selve informasjonsmøtet som ble holdt for å informere om studie, fremgangsmåter og rettigheter hadde en av ungdommene med seg en venn.

Mitt utvalg bestod av åtte ungdommer og unge mennesker med krysskulturell oppvekst, som innebærer at de representerer eller tilhører to – fire kulturelle tilknytninger (Se figur 1). Utvalget bestod av fire jenter og fire gutter, og i alderspenningen 16 – 19 år(se figur 1). Samtidig hadde fem av informantene tilknytninger til religion, deriblant en med katolsk bakgrunn, og fire med muslim bakgrunn som kom tydelig fram i datamaterialet.

Fiktive navn	Krysskulturell oppvekst: Antall kulturer	Alder	Kjønn
Ilham	Tre	19	Jente
Ali	To	19	Gutt
Mariam	Tre	18	Jente
Nora	Fire	18	Jente
David	To	17 ½	Gutt
Huda	To	17	Jente
Mustafa	To	16 ½	Gutt
Ismail	Tre	16	Gutt

Tabell 1. Oversikt over utvalget

3.3 Datainnsamling



Figur 1. Photovoice stie som viser prosessen knyttet til metoden ved bruk av fotografi.

Fra “Lorenz LS, Chilingirian JA. Using visual and narrative methods to achieve fair process in clinical care. J Vis Exp. 2011;48:e2342. Copyright 2005

I denne studien ble Photovoice brukt som innsamling som metode, samtidig som et verktøy for å styrke forskning og intervensjoner innen folkehelse (Catalani & Minkle, 2010; Wang & Burris, 1997) med fokus på unge mennesker med krysskulturell oppvekst.

3.4.1 Gjennomføring

I denne studien ble åtte unge mennesker med krysskulturell oppvekst involvert i en photovoice-prosedyre som figur 1 viser, der de fikk muligheten til å ta bilder av et bestemt tema som de skulle belyse. Det ble gjort en grundig forberedelse og planlegging av forskningsprosjekter i forkant (Kvale & Brinkmann, 2015). Det ble holdt et informasjonsmøte den 20. februar 2019 på en av lokalene til mine samarbeidspartnere, hvor hensikten var todelt.

Første del av møtet handlet om å informere om det overordnede målet med forskningsprosjektet, formål, tidsforløp, omfang, og de etiske retningslinjene, deriblant samtykke, frivillighet og rettigheter (Catalani & Minkle, 2010; Dalgado, 2015; Palibroda, Krieg, Murdock & Havlelock, 2009; Warne, 2012). Andre delen handler mer spesifikt om å presentere og lære informantene om studiens metode, selv prosessen, og temaet som de unge skulle undersøke med kamera (se figur 1) (Catalani & Minkle, 2010; Dalgado, 2015; Palibroda, Krieg, Murdock & Havlelock, 2009; Warne, 2012). Det ble presisert og forklart hva begrepet mestring i hverdagen handlet om, og delte litt refleksjoner knyttet til dette, samtidig stilte de spørsmål om prosjektet og deres rolle. Videre forklart jeg hvordan de unge skulle gjennomføre den praktiske delen av selv fotograferingen, hvilke type bilder de kunne ta, og etiske retningslinjer de skulle forholde seg til, antall bilder, og når bildene skulle sendes inn til meg, og hva de skulle gjøre fra gang til gang (Catalani & Minkle, 2010; Warne, 2012). Etter informasjonsmøtet ble informantene fortalt hva oppdraget deres var til neste gang, og fikk en uke til å ta bilder av ting i hverdagen som ga opplevelsen av mestring, eller som gjorde at de mestret hverdagen. De unge fikk beskjed om å ta to til fem bilder som tilstrekkelig antall bilder for å kunne belyse problemstillingen av de åtte informantene. Warne (2012) forklarer at antall bilder henger sammen med hvor stor gruppen er og tidsperioden dette skjer i, som begrunnelsen for valg av antall bilder. I første fasen skulle de unge ta bilder fra hverdagen, deriblant hjemme, på sosiale- eller fritidsarenaer. For å ta bildene kunne de bruke mobiltelefon. Informantene hadde muligheten til å sende mail eller tekstmelding hvis de ble usikre på hva de skulle gjøre eller om de hadde noen spørsmål underveis. Jeg fulgte også opp underveis, og sendte fellesmelding når fristen nærmet seg. I fase to skulle de skulle sende bilder av teamet til meg. De fleste sendte bildene til avtalt tid, mens noen få sendt bildene. Totalt fikk jeg tilsendt med 30 bilder som handlet om faktorer som hadde betydning for deres mestring. Dette var utgangspunktet for videre arbeid med fokus på gruppedialog som en viktig element av photovoice, og to oppfølgingsintervjuer. For å få relevant informasjon utarbeidet jeg et semistrukturert intervjuguide (se vedlegg 3) på forhånd av gruppedialogen og intervjuene. Den bestod av åpne og tematisk spørsmål om informantens erfaringer knyttet til faktorer som var betydning for mestring i hverdagen, og var tilpasset problemstillingen. Dette er at informantene skal kunne få muligheten til å fortelle og komme med deres egne synspunkter (Malterud, 2017; Thagaard, 2013). Fordelen med semistrukturert intervjuguide er at den tillater fleksibilitet. Det er plass til å kunne utdype noen av temaene, og rom for oppfølgingsspørsmål (Malterud, 2017).

3.4.2 Gruppedialog – utforske, diskutere og reflektere på innholdet fra bildene

I denne studien ble det brukt gruppedialog, kan også kalles for gruppesamtale er en viktig element ved photovoice (se figur 1) Det handler om at informantene diskutere og reflektere over deres erfaringer gjennom bildene de har tatt (Catalani & Minkle, 2010; Wang, 2006; Wang & Burris, 1997) og utvikler et rikt datagrunnlag.

Jeg gjennomført fokusgruppe intervju med de åtte utvalgte ungdommene som utformet seg som en gruppedialog med utgangspunkt i bildene de sendte på forhånd, som jeg hadde skrevet ut på forhånd i A4- papirformat. For å strukturere gruppesamtalen valgte å bruke fem spørsmål fra SHOWeD verktøyet; (1) Hva ser du her på bildet? (2) Hva er det skjer som egentlig på bildet? (3) Hvordan skaper/ relateres dette til betydningen av mestring for deg ? (4) Hvorfor bidrar situasjonen til mestring av din situasjon? (5) Hva kan du eller lokalsamfunnet gjøre med det? I denne delen av gruppeprosessen brukte jeg spørsmålene til å utforske, diskutere og reflektere på innholdet i bildene sammen med informantene, der spørsmålene ble stilt , men ikke nødvendigvis i rekkefølge. Dette fungerte som en veileder gjennom prosess, samtidig stilte jeg oppfølging spørsmål og spilte videre på det ble sagt. Ungdommene involvert seg i gruppedialogen, der de deler sine tanker, erfaringer, refleksjoner og kunnskap om temaet som var ledet av meg (Wang 1999; Malterud, 2017; Mæland, 2012). Ungdommene virket trygge, komfortable, og utvise en stor grad av nysgjerrighet, de kommenterte og stilte spørsmål, samtidig lærte de av hverandres gjennom å dele erfaringer. Ungdommene fortalte og presenterte bildene en etter en med. Det var litt variasjon i hvor langt tid hver ungdom brukte på hvert bilde, men sammenlagt brukte vi 90 minutter på gruppedialogen, inkludert liten innledning og avslutning. Denne metoden egent seg for å belyse studiens problemstilling, og under selv fokusintervjuet var det viktig å skape god samspill, der det er tillit mellom informantene og forskeren (Kvale & Brinkmann, 2015). Kvale og Brinkmann (2015) poengterer hvordan man kan stille på ulike måter for å få ulike variasjoner, slik at man kan unngå mest mulig tolkning.

3.4.3 Gruppedialog - tematisering av bildene

En uke etter gruppedialogen ble det satt av en times workshop med ungdommene, der ungdommene fikk i oppgave å beskrive, diskutere og reflektere rundt bildene gjennom å kategorisere, dele opp i grupper og temaer. Ungdommene skulle også navngi kategoriene og prosessen startet med å ta fram bildene fra sist gang, penner, Post-it lapper, og A3-ark. Dette ble lagt utover et stort bord, og hadde samtale rundt bildene. Bilder som omhandlet samme tema ble lagt i en bunke med en passende tittel som elevene selv fant på. Det var viktig at den som hadde tatt bildet syntes det havnet i riktig kategori, i samsvar med Warne (2012). Asaba et al. 2015 belyser at prosessen handler om å inngå i samarbeidsprosjekt, der hensikten er at ungdommene deler erfaringer, og tolker de visuelle erfaringsbaserte informasjonen sammen, en form for læringsprosess. Ungdommene diskutert bildene i fellesskap og blir enige om å finne en beskrivende tittel som passer til bildene, og for ar de som tok bildene skal ha eierskap, var det viktig at de ga enige om at bildet var i passende kategori (Warne, 2012). Photovoice-prosessen legger vekt på å styrke den enkeltes erfaringer, empowerment (*myndiggjørelse*) av både individet og situasjon (Wang, 2006). Det at ungdommene får mulighet til å bygge, bekrefte sine evner, kommentere sine erfaring, og få innsikt til å utvikle seg som en sosial aktør (Strack, Magill & McDonagh; Wang, 2006). Gjennom denne prosessen identifiserte ungdommene at flere av kategoriene hadde sammenheng, og var i samspill med hverandre. Til slutt samlet de seks kategorier. Den første kategorien hadde flest bilder, og handlet om *Avkoblinger*, der var det bilder av bøker, seng, natur, reise, moske` og bønneteppe. I kategoriene *omgivelser* og *stedstillhørighet* kom de fleste bilder med fotballbanen, frivillighet, hjemme og reise. *Trivsel* ble også poengtert, med bilder av venner og familiemedlemmer. Denne kategorien overlapper også med *Vennskap*, som handlet om bilder av venner. *Ambisjoner* fikk også en kategori, som inkluderte bilder av skolebøker, egen virksomhet og fotballkarriere . I denne prosessen fremhever ungdommene også en veldig beskrivende sitat «*Finne seg selv, mens veien blir til*», som også blir oppgavens studiens

3.4.4 Gruppedialog – veien videre

I denne sammenhengen kan photovoice også fungere som en strategi der vi arbeider for å skape endringer, samtidig som vi bruker prosessen til å lære og utvikle ny kunnskap som kan være nyttig i utvikling, implementering og evalueringer av tiltak og intervensjoner (Strack, Magill & McDonagh, 2004; Sletteland & Donovan, 2012; Wang 2006). For å involvere og styrke ungdommens stemme, og bidra til å fremme en kritisk dialog og skape endringer har jeg også tatt kontakt med bydelsadministrasjonen til en bestemt bydel i forbindelse med workshop om ungdomsmedvirkning. For at de unge skal kunne få muligheten til å påvirke jeg har jeg også tatt kontakt (se figur 1) med en Deichman bibliotek, hvor det skal være en fotoutstilling for de unge med deres bildene i sentrum, og i samarbeid bydelen skal bildene fremstilles til fotoutstilling i forbindelse med åpningen av ungdomstilbud i samme bydel til neste år.

I denne studien ønsker jeg at de unge med krysskulturelle oppvekst skal kunne være med på en prosesser som gir de muligheten til å påvirke og engasjere seg i sin egen hverdag og lokalmiljø. Dette er for å ivareta metodens styrke som innebærer at kunnskap skal nå beslutningstakere (Wang & Burris, 1997). De unge menneskene med krysskulturell oppvekst får muligheten til å dokumentere, fortelle og vise utfordringer og muligheter i sin egen hverdag gjennom fotografi som legges frem i denne masteroppgaven. De blir med på å utvikle kunnskap og reflektert over oppgavens problemstilling gjennom gruppesamtaler om bildene som de tok, og på individuelle intervjuer. Lokalmiljøet er en viktig helse-determinant, og kan sees i lys av valgt metode og kunnskapen fra denne studien kan brukes til å utvikle lokalmiljøet, og påvirke lokale forhold for å sikre gode oppvekstsvilkår.

3.4.5 Individuell intervju

I tillegg til fokusgruppe gjennomført jeg to individuelle intervjuer for å få en større byde i fenomenet. Før intervjuet ble informasjonsskrivet lest og signert av ungdommene. Jeg prøve å sikre at innholdet i skrevet var forstått og ivareta deres rettigheter. Intervjuet ble gjennomført noen dager etter gruppedialogen.

3.5 Transkribering

Jeg utførte alle transkripsjonene når alle data var samlet inn både gruppedialogen, workshopen og fra de to individuelle intervjuene. I følge Kvale & Brinkmann (2015) handler transkribering om å overføre datamaterial fra tale til skriftlig tekst som bygger videre på analyse. Jeg endte opp med 3 ½ timer fra gruppeprosessen og intervjuene. Jeg skrev ned alt hva jeg hørt fra lydbånd, og gjentok prosessen noen ganger for å få med meg flere nyanser. Gjennom denne prosessen fikk jeg blitt kjent med dataene grundig og en tydelig oversikt. Malterud (2017) belyser viktigheten av å være redelig, og av den grunn prøvde jeg å enig etter beste evne, samtidig er det utførende å skrive ut alle aspekt fra tale til tekst. Jeg opplevde gruppedialogene som krevende å transkribere, siden de var åtte ungdommer og vanskelig å høre forskjellen på stemmene. Det også noen ganger de snakket samtidig.

3.6 Transkribering

Den første delen av analysen startet handlet om skrive fra tale til tekst. Jeg gikk nøye gjennom tekstene fra gruppesamtalen og intervjuene. Jeg fulgte Graneheim og Lundemans (2004) sin fremgangsmåte for å analysere en kvalitative tematisk innholdsanalyse. Jeg gikk gjennom datamaterialet grundig for å kunne forstå fenomenet for å få ny innsikt gjennom å lese teksten ord for ord. Jeg j flere gjennomganger av teksten. Deretter utviklet jeg kodet og revidert. Det første trinnet i analyseprosessen handler om å identifisere meningsenheter gjennom å sammenligne ord, uttrykk eller utsagn fra teksten som kan slås sammen eller er av samme betydning (Graneheim og Lundeman, 2004). På denne måten delte jeg opp teksten i flere deler, hvor jeg jeg markert med farge i teksten (se eksempel på tabell 2). Dermed prøvde jeg å korte ned på meningsenhetene, men samtidig prøvde å unngå at mening bak blir fjerne. Kondensering er resultatet av dette, som handler om å identifisere meningsbærende enheter gjennom koder, kategorier og temaer. Jeg endte opp med sju kategoriene; «*leve ut ambisjoner*», «*ta vare på egen helse*», «*å ha venner*», «*å gi noe tilbake*», «*å ha noen som tror på deg*», «*å utfolde seg fysisk*» og «*å praktisere tro*»

Meningsbærende enhet	Meningskondensering	Kode	Subkategori	Kategori
I løpet av en vanlig gjør jeg mye, og jeg trenger energi. God mat og sunn mat gir meg energien jeg trenger for å gjennomføre dagen. Jeg opplever mestring når jeg får i meg dette fordi da vet jeg at jeg har energi. Jeg er veldig opptatt av å få i meg næring og ha jevn energi utover dagen, slik at jeg kan få overskudd for å ting gjort både av skolearbeid, trening, være med venner og sånt.	En vanlig gjør jeg mye, og jeg trenger energi. God og sunn mat gir meg energien jeg trenger for å gjennomføre dagen. Jeg opplever mestring når jeg får i meg god mat fordi da vet jeg at jeg har energi. Jeg er veldig opptatt av å få i meg næring og ha jevn energi utover dagen, slik at jeg kan få overskudd for å ting gjort både av skolearbeid, trening, være med venner og sånt.	Kosthold og rutiner i hverdagen	Livsstil	Ta vare på helse på egen helse
Jeg opplever mye glede, overskudd og mestring når jeg er på trening, det gir meg energi, og når jeg tar løpeturer ute blir fri for stress og mas. En god løpetur gir meg boost, og jeg kjenner at jeg blir kreativ.	Mye glede, energi og overskudd og mestring på grunn av trening Fri for stress og mas gjennom, å være aktiv	Å være fysisk aktiv	Fysisk aktivitet	Ta vare på helse på egen helse

1

Tabell 2 Illustrasjon på analyse fra meningsbærende enhet til kategori (Graneheim & Lundman, 2004)

4.0 Etisk vurdering

I kvalitativ forskning har forskeren en ansvar om å ivareta etiske spørsmål knyttet til studiens formål. Jeg som forsker har forskningsetiske retningslinjer som jeg må følge gjennom denne masteroppgaven, deriblant som å ivareta informantenes integritet, personvern og selvbestemmelse i sin deltakelse (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg har søkt om godkjenning til gjennomføring av prosjektet hos Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD), for å ivareta etiske retningslinjer. I denne studien er den yngst 16 år, og eldre for å kunne ta en egen beslutning om å delta i studien, men samtidig ble ungdommen oppfordret til vise den skriftlige informasjonen om studien til foreldre. På informasjonsmøtet fikk ungdommene informasjon om studiens hensikt, frivillig samtykke, konfidensialitet, praktisk informasjon om gjennomføring av prosjektet, varighet og presentasjon av data. Jeg avklarte og fikk tydelig beskjed, og ungdommene skrev under på at de hadde mottatt informasjon om studien, og at de var villige til å delta. Dette ble tydeliggjort både før og underveis i studien om at de når som helst, og uten grunn, kunne trekke seg. Det handler om å sørge for at de har tilstrekkelig informasjon om prosjektet og deres mulighet til å trekke seg uten å oppgi grunn (Thagaard 2013). Photovoice har også etiske utfordringer som skiller fotograferingen, sammenlignet med andre kvalitative studier (Asaba et al., 2015). På informasjonen møtet ble dette tydeliggjort om opptre varsomt i sin rolle som fotografer, spesielt ovenfor andre mennesker, der man kan identifisere. Det var noen bilder som ikke ble med i videre arbeidet da det inkludert en tredjeperson. I følge Asaba et al 2015 kan anonymitet og konfidensialitet være utfordrende gjennom denne metoden. I gjennomføringen har forsøkt å skape tillit mellom meg som intervjuer og informantene for at de skal føle seg trygge (Malterud, 2017). I kvalitative forskning blir man som forsker påvirker, og påvirker fenomenet som studeres. Derfor er det viktig å redegjør de ulike prosessene.

5.0 Resultat

I dette kapitlet vil resultatene fra analysen bli presentert. For å kunne illustrere forskjellen mellom hva som egne gjengivelser og informantenes utsagn vil beskrivende sitater bli framstilt med tilførende bilde som er tatt av informantene. Informantene vil fremstå anonyme til enhver tid under presentasjonen av resultatet og informantene har fått tildelt fiktive navn for ivareta anonymiteten. For å kunne forstå hvilke faktorer ungdommer med krysskulturbakgrunn erfarer er av betydning for deres mestring i hverdagen ble det gjennom innholdsanalysen identifisert sju ulike faktorer som påvirket og bidro til mestring i ungdommens hverdagsliv. I tillegg fortalte disse unge menneskene med krysskultur bakgrunn om opplevelsen av press og krav. For å kunne forstå de ulike faktorene som er av betydning for mestring var det nødvendig å se det i lys av press og krav som disse unge menneskene erfarte i hverdagen og livet. Dette utdypes mer nærmere i kapittel 5.1 om opplevelsen av press og krav. I lys av problemstillingen ble det identifisert disse sju kategoriene; «*leve ut ambisjoner*», «*ta vare på egen helse*», «*å ha venner*», «*å gi noe tilbake*», «*å ha noen som tror på deg*», «*å utfolde seg fysisk*» og «*å praktisere tro*» som illustrerer faktorer som er av betydning for meste i hverdagen for informantene. Disse kategoriene blir nærmere forklart med tilhørende subkategorier vist i tabellen under.

Kategori	Subkategorier
Ta vare på egen helse	<ul style="list-style-type: none"> - Livsstil - Avkobling - Egenterapi/ selvhjelp
Å utfolde seg fysisk	
Å praktisere tro	
Å ha nære relasjoner	<ul style="list-style-type: none"> - Å være en del av fellesskap - Å ha opplevelsen av nærhet og trygghet - Å ha noen å gjør ting sammen med
Å noen som tror på deg	<ul style="list-style-type: none"> - Støtte fra venner, familie, lærer og trenere) - Opplevelsen av å ha noen å snakke med
Leve ut ambisjoner	
Å gi tilbake	

Tabell 1: Illustrasjon og oversikt over resultatene fra innholdsanalysen med hovedkategorier og subkategorier som forklarer erfaringer knyttet betydningen av mestring i hverdagen.

5.1 Opplevelsen av press og krav

Når ungdommene beskrev faktorer som bidro til mestring i hverdagen var det viktig å ta hensyn til konteksten de befant seg i, selv om mange beskrev faktorer som bidro til mestring, kom det også tydelig frem at ungdommene uttrykket opplevelsen press og krav. Dette kan knyttes til opplevelsen av ytre forventinger fra for eksempel det norske majoritetssamfunnet. Dette kommer tydelig frem fra flere av ungdommene som påpeker dette, et godt forklarende sitat er fra Ilham som fortalt: *Som en vanlig ungdom er det vanskelig fra før, og når jeg føler at jeg blir definert av andre og utfordringene blir mange i hverdagen. Liksom du kan hele tiden bare klage, og ofte må du bare takle selv.*

Det virker også at Ismail har liggende erfaringer og beskriver på følgende måte : *Noen ganger er det vanskelig å være minoritetsungdom her på Søndre Nordstrand fordi alle skal mene noe om deg, hvor du kommer, mens hjemme stilles det andre krav.* Videre forklarte Ismail: *Det er ikke lett å være minoritetsungdom, men du må ha troa på deg selv.* Sitatet under forklarer hvordan Ismail opplever sin hverdag, og hans erfaringer med å en annerledes identitet, og at dette ikke er lett for han . Det var endel ungdommene som forklarte og beskrev behov for å prestere godt på flere områder i hverdagen og livet for å kunne mestre opplevelsen av ytre press. På intervjuet uttrykket også flere om at de måtte forholde seg til krysspress av forventinger av skolen, venner, andre samfunnsborgere i hverdagen og av flere områder. Dette knyttet noen av ungdommen av hvordan de erfart sin egen helse, og at de utfordrende på en måte må mestres siden mange ikke ønsket å være ofret i seg egen tilværelse.

En del av ytre kravene ungdommene beskrev var blant annet at foreldre var bekymret eller ville veldig gjerne at de skulle klare seg på skolen. Dette illustrer av beskrivelsen til Nora som sa: *Foreldrene mine er veldig opptatt av at jeg skal klare meg i denne verden, og spesielt på skolen.*

5.2 Ta vare på egen helse

Det å ta vare på egen helse ble beskrevet og fremhevet som en viktig faktor som hadde mye betydelig for hvordan ungdommene mestret hverdagen. Dette ble forklart som grunnleggende behov for å kunne fungere i hverdagen. Flere av ungdommene beskrev dette som et redskap for å kunne imøtekomme krav og utfordringer i hverdagen. Kategorien ta vare på egen helse inneholdt tre sentrale og avgjørende subkategorier for å kunne mestre hverdagen og tilegne seg overskudd, nemlig: livstil, avkobling og egen terapi/selvhjelp.

5.2.1 Livsstil

Flere av ungdommene fortalte om deres beviste forhold til sin egen livsstil for å få kontroll over sin egen hverdag. De beskrev forståelsen for kroppens behov for døgnrytme, kosthold og fysisk aktivitet. Begrepet fysisk aktivitet ble i denne sammenheng identifisert som trening, men henger også tett sammen med behov for å utfolde seg fysisk som ble egen kategori (*kommer tilbake til denne som en egen definert faktor*).



Bilde 1. Prioriterte søvn for å ivareta sin egen helse

Ilham forklarte at søvn ga henne mestring (se bilde 1), energi og overskudd i hverdagen, og hvor viktig søvn var for henne i løpet av dagen og sa: *Søvn er viktig for at jeg skal kunne håndtere hverdagen. Egentlig så er det søvn som gir meg mestring, energi og overskudd, men da må man jo faktisk sove i senga.*

Det samme fortalte Ali, der han beskrev søvn som viktig investeringsområde for å takle hverdagen og sa: *Jeg hadde ikke klart meg uten en dag uten å bare ligge i senga for å slappe av eller sove (..) Når jeg føler at jeg har sovet godt hjelper det på humøret. Jeg får overskudd til å takle hverdagen og gjør andre ting som jeg ønsker å gjøre i løpet av dagen blir gjort.*



Bilde 2. Trening som gir glede

Mustafa fortalte også om lignende opplevelser knyttet til trening, der han sa: *Jeg opplever mye glede, overskudd og mestring når jeg er på trening. Det gir meg energi og når jeg tar løpetur ute blir jeg fri fra stress og mas. En god løpetur gir meg boost, og jeg kjenner jeg blir fri og kreativ.*

Det var flere av ungdommene som hadde tatt bilder som handler om trening (se bilde 2, 9, 14 og 19). Ismail fortalte: *Trening gir meg en god selvfølelse, selvtillit og mestring. Jeg trener for å være sunn og frisk, slik at jeg kan leve lenge. Det er viktig for meg å ha regelmessig trening, og ofte prioriterer jeg trening når ting er vanskelig og alt hopper seg opp i hverandre. Huda sa: Trening er ikke noe jeg har tidligere prioritert, men det har blitt ny hobby i det siste som offisielt er en del av min livsstil. Jeg trenger energi.*

Hun beskrev behov for å ta vare på sin egen helse gjennom om å fokusere på å endre livsstil gjennom trening.

Flere av ungdommene uttrykket behov for å ta vare på seg selv både psykisk og fysisk. Huda sa: *Det har vært en del ting i min hverdagen og livet generelt som har vært vanskelig. Jeg har merket at dette har påvirket meg i stor grad. Derfor har blitt mer opptatt av å ta vare på meg selv, min psykisk og fysiske helse. Jeg har derfor tatt bilde av trening.*



Bilde 3. Betydningen av god og sunn mat for å ivareta seg selv.

Ismail beskrev også behov for å ha energitilskudd og betydningen av god og sunn mat i løpet av hverdagen. Han var opptatt av å få i seg sunt kosthold for å vokse og utvikle seg optimalt, og sa: *God og sunn mat gir meg energien jeg trenger for å gjennomføre dagen. Jeg opplever mestring når jeg får i meg god mat fordi da vet jeg at jeg har energi. Jeg er veldig opptatt av å få i meg næring og ha jevn energi utover dagen slik at jeg kan få overskudd for å ting gjort, både skolearbeid, trening, være med venner og sånt. Jeg ønsker å utvikle og vokse som en sunn ungdom og da er det viktig å lære seg gode matvaner tidlig for å holde konsentrasjonen opp, som treneren min ofte sier. Se bilde 3*

Mange av ungdommene beskrev behov for etablere gode rutiner i hverdagen og kan sees i sammenheng med å ta vare god sin egen helse. Det å ha struktur i hverdagen var viktig for å kunne være effektiv. Mariam fortalte: *Det som gir meg mestring er å starte dagen tidlig og årsaken bak det er at jeg ønsker å begynne dagen tidlig og være effektiv. Det gir meg følelsen av mestring fordi jeg kan begynne dagen tidlig og føler jeg har mer tid på å gjøre andre ting som nødvendig for meg i løpet av dagen.*

5.2.2 Avkobling

Både på intervjuet og gruppesamtalen beskrev flere av ungdommene et sterk behov for å koble av i hverdagen. Mange av ungdommene uttrykket behov for å hente krefter, energi og mot gjennom å koble av. Det kommer til uttrykk ulike former for å avkoble, deriblant bøker, tro, spill, naturen og reise som ga dem påfyll i hverdagen.



Bilde 4. Å lese inspirerende bøker for å reflektere over livet.

Huda fortalte: *Det å lese før leggetid hjelper meg å holde en form for ro, også slipper jeg å tenke så mye om det som har skjedd, jeg føler jeg slipper å bekymre meg eller over. Jeg kan heller fokusere på å være i øyeblikket her og nå». Hun forklarte at det hjelper å lese før leggetid for å finne indre ro for å samle tanker og følelser før leggetid, se bilde 4.*

Huda liker å lese annet enn skolebøker som hun opplevd inspirerende og bidro til at hun reflekterte over livet og sa: *Jeg leser ofte noe annet enn skolebøker før leggetid, slik at jeg kan reflektere over livet. Jeg tok med en bok som jeg leser akkurat nå(..) Dette er noe jeg leser hvis jeg blant annet har hatt en dårlig dag fordi da føler jeg kobler av og føler meg mye bedre . Denne boka handler om hvordan man kan finne indre styrke, og harmoni i seg selv og hverdagen. Den handler også om hvordan man takler utfordringer man ikke kan kontrollere i hverdagen eller i livet.*



Bilde 5. Å få følelsen av pusterom gjennom bønn

Som bilde 5 viser uttrykket Ismail behov for pusterom og sa: *Å be i en hektisk hverdag gir meg en følelse av pause og pustetom. Jeg starter dagen med bønn, og avslutter dagen med bønn. Dette fungerer som meditasjon for meg. Uten bønn og en tro så hadde jeg ikke kommet meg noe særlig langt med det jeg driver på med nå. Det å ha rutiner og evnen til å være her og nå hjelper meg å sette ting i perspektiv. Dette er det som får meg til å bruke tiden min effektivt. Jeg opplever mestring når jeg får til å be flere ganger i løpet av dagen fordi da føler jeg at jeg endrer fokus og greier å få rom til å slappe helt av og finner styrke innad i meg selv.*

Ismail fortalt om behov for bønn, og opplevelsen av bønn som grunnleggende verdi for å koble av og drivkraft i hverdagen og livet og uttrykket: *Å ha noe å vende mitt ansikt til har gitt meg mye glede, håp og hjulpet meg å få ut frustrasjon når jeg føler at ingen forstår meg . Det er liksom en dialog mellom meg og gud. Å be ble viktig del av meg fra da jeg begynte på ungdomsskole fordi det var en tid alt ble kaotisk. Jeg følte at alt ble snudd ned på hodet og jeg slet lenge med å finne meg selv og få ting til å make sense.*

Mariam beskrev behov for å praktisere tro på følgende måte og sa: *En ting som gir meg mestring i hverdagen er å praktisere min tro. Det gir meg positiv energi og overskudd som er veldig deilig. Det hjelper å reflektere på ting og da ser jeg ting i større perspektiv. Jeg har lært å mestre*

*hverdagen min gjennom dette. Nå stole jeg på meg selv og har lært å være tålmodig. Nora uttrykket også at religion var viktig for å kunne mestre sitt eget tilværelse og sa: *praktisere min tro har lært og hjulpet meg med å takle alt som skjer i verden. Det er mye som skjer og da prøver jeg å finne meningen med livet og meg selv.**



Bilde 6. Å være i naturen

Det var viktig for ungdommene å ivareta helsen sin gjennom å etterstrebe ulike former for å koble av. Det å være i naturen (se bilde 6) ble beskrevet som en måte å koble av på. Nora fortalte: *Når hverdagen blir for tøft og jeg trenger å ta ett steg tilbake så synes jeg at naturen er noe som hjelper og hjulpet meg gjennom vanskelige tider. Ett par timer ute i naturen gjør underverk. Det å sette seg ned til en fin utsikt og bare reflektere. Det kan være en god medisin mange dessverre undervurderer.*



Bilde 7. Å oppsøke andre omgivelser for å lade opp energien i hverdagen

Ismail brukte også resing som illustrert på bilde 7, som en måte å koble av : *Det å få muligheten til å reise er noe jeg verdsetter høyt. Av og til er det godt å kunne endre på omgivelsene, samtidig få muligheten til å slappe av og lade opp energien igjen før man er tilbake til de vanlige dagligdagse rutiner.*

Nora fortalte også om lignende erfaringer: *Jeg føler at reising har vært mye av grunnen til at jeg har holdt motet oppe og pushet meg til å komme gjennom hverdagen. Når jeg reiser føler jeg at jeg er i ett med meg selv og blir stadig kjent med flere sider av meg selv som jeg aldri viste om.*

5.2.3 Egen terapi/ selvterapi

Egen terapi/ selvhjelp handlet om at de unge menneskene prøvde å gjøre noe med utfordringene de stor ovenfor.



Bilde 8. Å forstå seg selv gjennom quotes

Som bilde 8 viser fortalte Ali : *Å bruke beskrivende quotes hjelper meg å forstå meg selv og situasjonen. Først pleier jeg å sette ord på de utfordringene jeg har. Deretter setter jeg ord på de tankene jeg har, også prøver jeg å frigjøre meg selv fra situasjonen. Ofte hjelper det meg å tenke på hva jeg hadde sagt til en venn av råd og hjelp. De tingene jeg hadde sagt til en venn sier jeg til meg selv. Deretter avslutter jeg med oppmuntrende ord som gir en løsning eller større perspektiv og forståelse på hva jeg går gjennom.*

For å ta vare på egen helse uttrykket flere av ungdommene behov for å forstå seg selv og reflektere over hvordan de taklet vanskelige følelsene og situasjonen. Opplevelsen av å bli tryggere på seg selv og sin situasjon for å være bedre rustet neste gang man opplevde utfordringene var viktig.

Videre fortalte Ali: *Jeg pleier å skrive ned tankene og prosessen slik at jeg kan reflektere tilbake på dette en annen gang. Jeg skriver ned konkret hva jeg går gjennom og følelsene jeg sitter med og hva jeg tenker vil hjelpe meg. Jeg får følelsen av å få makten tilbake og deretter mestringer jeg trenger for å kunne fortsette med dagen eller uka.*

5.3 Å utfolde seg fysisk

Behov for å være i fysisk aktivitet ble beskrevet av flere, og samtidig henger det tett sammen med å ta vare på helse og å være en del av fellesskap, men ut i fra utsagnene til ungdommene kom det også til uttrykk som egen kategori som vektla den delen av å være i aktivitet i form av utfolde seg fysisk. Flere av ungdommene beskrev behov for å utfolde seg fysisk gjennom organiserte aktiviteter og fritidsaktiviteter, deriblant ulike former for fysisk aktiviteter.



Bilde 9. Å være i fysisk aktivitet

Dette med trening, og behov for å utfolde seg fysisk ble forklart og diskutert av flere både på gruppedialogen og på de individuelle intervjuene (Se bilde 9). Huda beskrev også behov for å utfordre kroppen og sa: *En av tingene som gir meg god mestringsfølelse er å trene fordi da utfordrer jeg meg selv på treningsstudioet og på slutten av en treningsøkt sitter jeg med en god følelse på kroppen, da slipper jeg at de negative tankene setter på kroppen. Jeg blir mer selvsikker og fysisk sterkere og føler meg klar for dagen». Som sagt var det flere som hadde behov for bruke fysisk utfoldelse som en måte å takle utordringer på, og her er et eksempel fra Ali sa «Jeg tenker det å ha å det bra i min egen kropp vil hjelpe meg til å være bedre rustet i hverdagen og i livet. Ilham beskrev også noe lignende og sa: *Jeg har fått mer energi i hverdagen. Jeg merker forbedring i hverdagen og at jeg har allerede har blitt mye tryggere på meg selv. Jeg**

føler meg alltid vel og er tørst på å ha noe å gjøre hele tiden, som også hjelper meg å ha overskudd. Gjennom bevist forhold til trening har jeg fått bedre selvtillit og motivasjon.

5.4 Å praktisere tro

Flere av ungdommene beskrev behov for å være en del av noe som er større enn seg selv og følelsen av å bare være i sin egen kropp, slippe å tenke på prestere. Ali fortalte; «*Jeg liker veldig godt å bare være på moskeen også. Når jeg er i moskeen får jeg opplevelsen av at vi bare er mennesker med både styrke og svakhet. Jeg trenger ikke å prestere eller kjenne på press av at jeg må være noe. Det holder å bare være mennesker, være tilstede min egen kropp, sinne og sjel.*



Bilde 10. Å praktisere tro

Opplevelsen av felleskap i troen og være en del av noe større kom også tydelig av Mustafa på følgende måte: *Jeg prioriterer ofte å være på moskeen på fredager. På fredager pleier det å være fellesbønn på moskeen og da kommer alle som tilhører moskeen. Alle fra nabolaget uansett kjønn, alder, farge, eller kultur. Det er veldig vakkert å se på egentlig fordi det eneste som spiller en rolle er at vi alle ber til noe som gir oss mening. Vi er alle bare mennesker som ønsker å komme nærmere Gud.* Nora fortalte hvordan hun brukte religion (se bilde 10) til å håndtere utfordringer i hverdagen. Nora forklarer at det fungerte som en måte å få en avstand til ting som plager : *Når jeg opplever livet og ting i hverdagen som utfordrende så pleier å finne tid til meg selv og Gud. Det å praktisere i hverdagen gir meg ofte muligheten til å filetere og nullstille meg*

fra negative tanker og følelser. Det er en fin mulighet til å reflektere og bearbeide det jeg går gjennom»

5.5 Å ha nære relasjoner

Å ha gode nære relasjoner ble fremhevet av ungdommene som viktig faktor. Det ble beskrevet som en faktor som hadde stor betydning og virket som beskyttende faktor for å takle utfordringer i hverdagen og livet generelt.

5.5.1 Å være en del av felleskap

Opplevelsen av å være en del av fellesskap, få støtte og oppmuntring når det trenges var noe som ble fremhevet av ungdommene.



Bilde 11. Å være en del av felleskap

Bildet 11 viser og beskriver det som Ismail uttrykket her : *Når jeg er på banen kjenner jeg på mange følelser. Jeg kjenner på at jeg er god til noe, Jeg føler jeg trenges og at jeg er en del av noe større. Det handler ikke bare om å løpe, eller å være fysisk og psykisk sterk, men også om å være sammen med laget mitt. Sammen med en trener som heier oss frem, og motiverer oss til å oppnå her i verden som vi ønsker oss. Ofte kjenner jeg på en mestringsfølelse når vi spiller kamper, når vi trener sammen, og når vi snakker om fotball*

Flere av ungdommen beskriver behov for være sammen med venner som bidro til følelsen av tilhørighet, samtidig som man hadde noen å dele samme interesse med.

Ismail fortsetter: *Noen ganger etter trening eller fotballkamp går jeg og mine venner hjem til hverandre for å spille FIFA. Følelsen av vinne eller tape sammen fortsetter. Det som er digg er når vi vinner selvfølgelig.*

5.5.2 Opplevelsen av nærhet og trygghet

Det kom tydelig til uttrykk at mange av ungdommene hadde behov for å ha nærhet, være sammen med noen og ha noen å gjøre ting med. Ismail fortalte: *Det å henge sammen med venner gjør at jeg føler meg komfortabel og jeg har alltid noen å henge med. De som jeg henger med på skolen og fritiden gir meg følelse av at jeg er viktig. Det er veldig fint å ha noen å gjøre ting sammen med og vi snakker om alt.*



Bilde 12. Å ha noen å gjøre ting sammen med.

Det å ha noen å gjøre ting sammen ble fremhevet av Huda som fortalte: *Jeg liker egentlig at vi er ofte sammen uten å gjøre noe spesielt. Vi går og spiser mat sammen, drar på kino og er sammen hos hverandre.* Ilham fortalte; *«Venner er noe som er viktig for meg, Det å ha noen som å betro seg til, som er der for deg når du trenger det mest, som aksepterer deg for den du er og som er glad i deg.* Nora fortalte også om lignende : *Det å være sammen med de(venner) jeg er glad i gir meg følelse av være en del av dem. De fleste av vennene mine har også felles hobby.*

Mariam fortalte (se bilde 12): *Det å være sammen med nære og kjære er kjempe viktig for meg i hverdagen. Jeg møter ofte mine venner og familiemedlemmer i ulike sosiale sammenhenger. Vi drar på ulike aktiviteter, hjem til hverandre og i festlige sammenhenger. Vi er hverandres glede og hobbypsykologer i hverdagen. Det jeg liker spesielt godt er at jeg bidrar med god stemning, mye latter og kos, Jeg får mestringsfølelse når jeg får andre til å føle seg bedre rundt meg og når jeg gjør dagen til noen bedre.*

5.5.3 Å ha noen som tror på deg



Bilde 13. Å ha venner som støtter.

Støtte fra venner, foreldre og familiemedlemmer ble også fremhevet. Huda beskrev også hvordan hun var heldig som fikk støtte fra flere, og sa; *«Jeg er veldig heldig som får mye støtte fra mine foreldre, familien og venner.. Det kom også tydelig frem behov for å ha venner som man stoler på, som gir støtte og trøster når man har behov. Nora fortalte; «Venner for meg betyr alt og gir meg en følelse av at jeg er viktig. Jeg kan gå til dem med hva og når som helst. Vi er en stor selvvalgt familie. De er mennesker jeg stadig henger med og aldri går lei av. De som alltid får meg i godt humør, oppmuntrer og trøster meg. De gjør hverdagen min enklere å håndtere og jeg kan fortelle mine drømmer og visjoner. De minner meg alltid på mine beste egenskaper som styrker min psyke. Med mine venninner på min side så føler jeg at alt er mulig og at jeg kan klare å mestre hva som helst så lenge jeg har håp»*

Mariam beskrev også: *Vennene mine vil høre hva jeg har å si. Det er liksom plass til meg og mine problemer og drømmer. Det er nok å være meg, jeg kjenner at jeg trenges og jeg trenger liksom ikke anstrenge meg noe spesielt. Det får meg til å føle meg elsket og viktig. Jeg føler både mine venner og familie har en viktig rolle i mitt liv. De gir gode tips og vil veilede meg til å ta de aller beste valgene. Selvom de ikke sitter med alle løsninger eller svar på livet, er det godt å høre deres tanker, refleksjoner og perspektiver på ting. De er gode på å oppmuntre meg slik at jeg kan holde motet oppe, samtidig som jeg tør å satse på meg selv og søker mine egne svar. Hva hadde jeg gjort uten dem?*

Huda fortalte: *Min pappa har vært en person som virkelig har vært emosjonell og praktisk støttende. Dette er en person som har vært ved min side og uansett hva som skjer og har skjedd både på godt og vondt får jeg den støtten jeg trenger. Dette gir meg verdens største trygghet og noe som gjøre at jeg kan takle det mest som inntreffer meg i hverdagen. Pappa er den som motiverer meg mest i hverdagen til å oppnå suksess. Han er min veileder og motivator som alltid har gode råd å by på til enhver tid.* Nora fortalte: *Jeg og pappa pleide å tilbringe masse tid spesielt når jeg skulle lære å kjøre bil. Vi hadde mange gode samtaler i bilen.*

David beskrev behovet for å ha noen som delte råd og tips: *Mange av de andre som trener er gode på hva de gjør. Dette gir meg masse motivasjon og ønske om å bli som dem, Jeg lærer mye av dem og de gir meg mye som er veldig bra. De er også veldig pratsomme og vennlige. De deler råd og tips med oss andre. De forteller hva som er lurt å gjøre og hva som bør unngås. Da tenker jeg at de forstå hva jeg går gjennom her og nå som de har lært.*

Ungdommene beskrev sterk behov for å ha noen som motiverte, inspirert og ga støtte. De forklarte betydningen dette hadde for og hvordan de ble påminnet om de gode egenskapene de besatt med. Flere av ungdommene beskrev opplevelsen av å ha noen som har tror på dem, slik David forklarte: *Det var en gang i livet mitt jeg trodde at jeg ikke skulle klare meg, spesielt innenfor idrettsgrenen, men jeg fikk en god gymlærer som motiverte og viste meg hvordan jeg kunne bli enda bedre. Dette er gode stunder jeg tenker tilbake til.*



Bilde 14. Oppdage nye hobby gjennom venner

David fortalte om hvordan han oppdaget ny interesseområde gjennom å være sammen med en kompis (se bilde 14) og sa: *Plutselig en gang da jeg var ca. 16 ½ år spurte en kompis om jeg ville være med på boksningstrening. Det var da jeg oppdaget en helt ny verden som jeg ikke viste om. Dette forandret livet mitt og ett år seinere ser jeg hvor mye dette har gitt meg.*

5.6 Leve ut ambisjoner

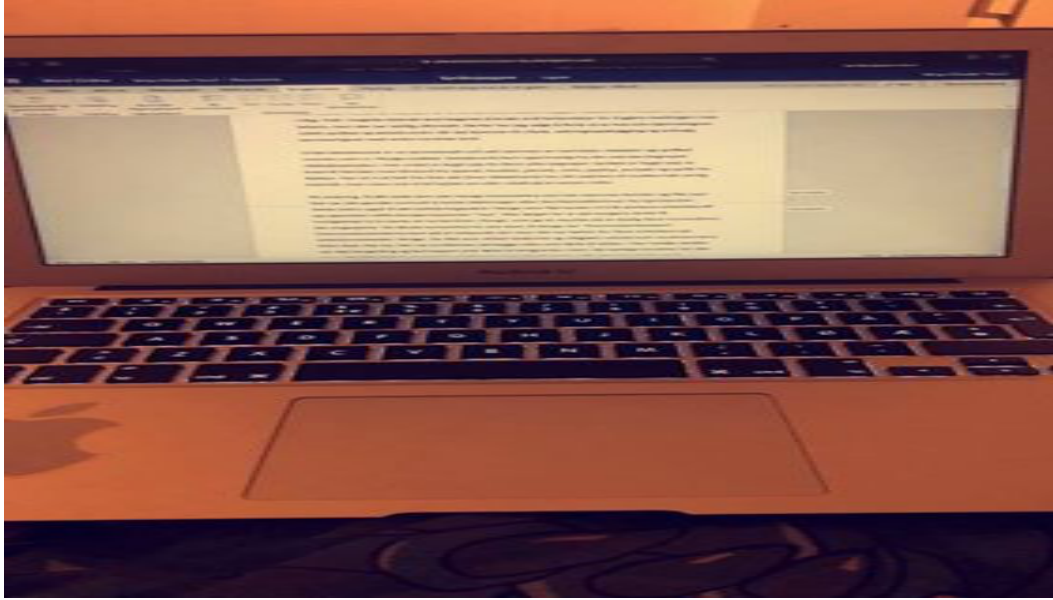
Kategorien leve ut ambisjoner kan sees som en viktig kategori som handler om å ha klare mål i livet og forsøke å nå disse. Dette kom spesielt fram gjennom ei positiv innstilling til skolen enten fordi de viste interesse for skolefag i seg selv eller fordi de opplevde at det å prestere godt på skolen kunne ta dem videre i livet .



Bilde 15. Bilde av skolearbeid

Både i gruppesamtalen og i intervjuet uttrykket flere sterk motivasjon og mestring knyttet til å gjøre det bra på skolen og tok skolen veldig seriøst. Det å prioritere skole og skolearbeid var en vesentlig del av hverdagen og livet til mange av disse ungdommene. Ilham fortalt: *Bilde pulten med bøkene handler basically om mitt liv. Jeg forbinder bildet med skolearbeid, og det er det eneste jeg må få gjort er å lese og forstå hva jeg holder på med. Mye av hverdagen min innebærer at jeg sitter på rommet mitt eller på skolen for å få unnagjort skolearbeid og fullføre skole.* Hun prioritert å bruke mye tid på skolearbeid i hverdagen og var veldig opptatt av å gjøre det bra på skolen gjennom å tilegne seg nødvendig kunnskap for å forstå det hun holdt på med av fagstoff på skolen. Det å få tid til skolearbeid bidro til at hun følte hun fikk unnagjort skolearbeid som igjen hadde en viktig funksjon for å kunne fullføre skolen.

Ungdommene beskrev motstridende forhold til innhenting av kunnskap og skolearbeid som både positivt og krevende opplevelse. Ilham fortalt: *Jeg er sulten på kunnskap, men noen gang kan det også være vanskelig å holde motet opp. Jeg har ofte lange dager på skolen, og har et ønske om å bli noe av meg. Jeg er utrolig glad i lære, slik at jeg og familien kan være stolt.* Se bilde 15



Bilde 16. Å satse på skolen for å kunne oppnå sine drømmer.

Mustafa fortalte: *Skolen gir meg mestring i hverdagen siden jeg alltid får lært noe nytt.*

Han uttrykket klare ambisjoner som lå utenfor skolen for seg selv og fremtiden og sa: *Skolen har mye å si for min karriere så det er ekstra viktig å satse. Jeg ønsker å få 5,2 i snitt for å kunne komme inn på den skolen jeg ønsker. Jeg ønsker å satse på å bli profesjonell fotballkarriere.*

Dette er en drøm jeg har hatt siden jeg var liten, og endelig nærme målet seg mer enn noen gang.

Det var flere som hadde klare ønsker om å satse på seg selv for bli noe. Huda uttrykket på følgende måte: *I løpet av en vanlig dag gjør jeg mye, og det viktig for meg å oppnå noe og lykkes her i livet. Dette er viktig for meg og familien.*

David forklarte hvordan han brukte disse ferdighetene på andre arenaer i hverdagen og liver generelt slik som skolen (se bilde 16), og David sa: *Jeg har generelt blitt bedre på det meste og spesielt å være på digitale plattform. Nå studerer jeg også vanskeligere engelsk og tar store deler av utdanningen min på engelsk.* David forklarte hvordan han opplevde at gaming ga han mestring og muligheten til å kunne tilegne seg ferdigheter gjennom å spille dataspill og sa: *Det betyr at jeg bruker mye tid på å game, eller som det heter på norsk spille spill. Jeg gjør dette ofte og flere ganger timer ukentlig. Jeg får mestring fordi jeg blir stadig flinkere for hver gang jeg spiller. Jeg har blitt mye flinkere på å kommunisere og spesielt mye bedre på muntlig. Jeg har blitt kjempe*

god og tryggere på å snakke engelsk siden jeg møter internasjonale spillere. Dette har også hjulpet meg på skolen. Jeg har blitt flinkere på å skrive fortere og mer utfyllende.



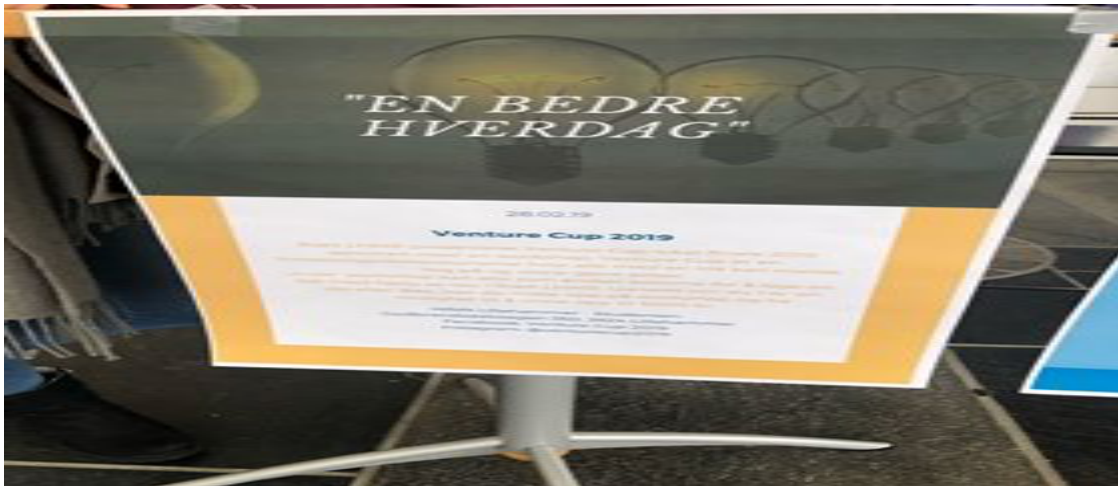
Bilde 17. Ambisjon om å bli profesjonell fotballspiller

Ungdommene beskrev at det å leve ut egne ambisjoner handlet hovedsakelig om utfylle et behov for å prestere, utvikle seg og ønske om å oppnå noe gjennom å realisere egne drømmer (Se bilde 17). Ismail fortalte: *Fotball er en del av meg. Jeg lever av det nå og drømmer om å bli stor fotballspiller.*

Mariam fortalte: *Det å tjene egne penger i seg selv gir meg en stor grad av mestring. For meg betyr å arbeide at jeg kan forsørge for meg selv. Dette er en deilig følelse og det gir meg god selyfølelse. På jobben opplever jeg en god balanse mellom å mestre og å bli utfordret. Jobben er endel av hverdagen som krever hardt arbeid. Jeg elsker å prestere og stadig utvikle meg på jobb. Som vaktleder har jeg mye ansvar. Det er mange som stole på meg både av kunder, kolleger og samarbeidspartner. Jeg har utviklet meg som person og arbeidstaker med nye erfaringer og ferdigheter.*

5.7 Å gi tilbake

Kategorien å gi tilbake handler om hvordan ungdommene anvender sin egen kompetanse, opplevelsen av å være til nytte og behov for å gjøre noe som opplevdes som samfunnsnyttig. Ali fortalte: *Det handler om å bruke seg selv og kunnskapen man besitter med til å styrke andre i sin rolle. Noe som gir meg mestring i hverdagen er at jeg har startet for meg selv. Dette handler om å kunne investere i seg selv. Mitt prosjekt handler om bedre integreringsforholdene blant somaliere da jeg selv er en av dem. Ofte kan man se og høre at innvandrere er dårlig på å integreres i samfunnet og det vil jeg motvirke. Hver gang jeg jobber med prosjektet opplever jeg mestring fordi jeg får følelsen av å mestre noe og det å være god på noe.*

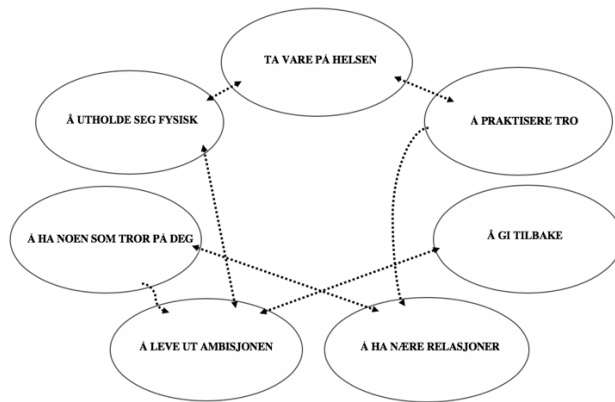


Bilde 18. Mine fordeler med å flerkulturell bakgrunn

Det ble fremhevet behov for å overkomme utfordringer gjennom å bruke sin stemme og påvirke samfunnet (se 18). Flere av ungdommene uttrykket det samme som Ali, og beskrev behov for gi seg selv verdi i samfunnet, og opplevelsen av være god nok. Ismail fortalte; *Jeg bruker min flerkulturelle bakgrunn som kompetanse til min fordel. Dette har ikke alltid vært sånn, det var mye utfordringer knyttet til min identitet da jeg var yngre. Da mange kalte meg for ulike skjellsord og stygge ting. Men jeg innså at dette var styrke jo eldre jeg ble.*

6.0 Diskusjon

Denne studien har undersøkt hvilke faktorer som er av betydning for å mestre hverdagen for unge mennesker med krysskulturell bakgrunn. Det er et mangfold av faktorer som virker inn på hvordan disse ungdommene mestrer hverdagen. Disse faktorene henger tett sammen med hverandre og utgjør en sammenhengende kompleksitet i hverdagen og livet generelt. Faktorene hadde betydning for den konteksten ungdommene befinner seg i og virker ikke uavhengig og isolert av hverandre, men tvert imot har de en utfyllende rolle for hverandre. I figur 2 har jeg illustrert dette.



Figur 2: Et nettverk av faktorer som er av betydning for mestring i hverdagen for unge mennesker med krysskulturell bakgrunn. Figuren illustrerer de ulike kategoriene med tilhørende nøkkelpunkter beskrevet i resultatkapitlet.

Gjennom ungdommens bilder, samtaler rundt bildene, og i de individuelle intervjuene ble det identifisert sju kategorier: 1) leve ut ambisjoner 2) ta vare på egen helse 3) å ha nære relasjoner 4) å gi tilbake 5) å ha noen som tror på deg og 6) å utfolde seg fysisk og 7) å praktisere tro som hadde betydning for mestring i hverdagen. For å strukturere diskusjonen har jeg valgt å samle faktorene under tre hovedtemaer: 1) Å være gjennom å finne mening er basert på resultatdelen «Ta vare på egen helse», «Å utfolde seg fysisk» og «å praktisere tro», tema 2) Å tilhøre – Å være en del av noe større er basert på resultatandelen: «Å ha nære relasjoner og «Å ha noen som tror på deg», og tema 3) å bli – Ambisjoner og drømmer er basert på «Leve ut ambisjoner» og « Å gi tilbake».

For mange av unge menneskene med krysskulturell oppvekst er pluralitet, mangfold og motsetninger en naturlig del av å vokse opp med flere kulturer (Pollock & Van Rekan, 2009; Salalo, 2018), mens for andre kan det være både vanskelig og uhåndterlig . Ofte er både mulighetene og utfordringer med krysskultur oppvekt sammensatte slik informantene uttrykker i denne studien. Det er nødvendig å se konteksten i lys av hvem de er og hvem de kan bli. Det er ofte vanskelig å få øye på den unike kompetansen som krysskulturell oppvekt gir uten å sette ord på det som er vanskelig.

Denne studien viser hvordan unge menneskene med krysskulturell bakgrunn anvender en unik mestringsferdighet i livsovergangen mellom å være ungdom til ung voksen i et vestlig og norsk samfunn. Disse unge mennesker med krysskultur bakgrunn identifiserte utfordringer de møter i hverdagen når de forteller om deres erfaringer, tanker, følelser og refleksjoner knyttet til hvilke faktorer som er av betydning for å kunne mestre i ulike setninger. Nesten alle ungdommene i denne studien beskrev opplevelsen av krav og press i hverdagen som var knyttet til en oppvekt med flere kulturer. Mange indentifisert både ytre krav både fra storsamfunnet, foreldre og en økende press på seg selv. I tillegg til at de er en krevende overgang som krever en del tilpasning (Salalo, 2018). Det å være i overgang mellom å være ungdom til ung voksen med krysskulturell bakgrunn i en norsk kontekst kan ha tilsynelatende store konsekvenser på hvordan disse unge menneske utviklinger seg både psykisk, fysisk og sosialt. Pollock og Van Reken (2009) belyser ulike erfaringer og hendelser som kommer med en krysskulturell oppvekt som kan oppleves som motstridende. Dette kan sees i at mange ungdommer beskriver utfordringer, press og krav i hverdagen, samtidig er også der de skaper mening og mestring. En krysskulturell oppvekt bidrar til at mange av disse unge menneske besitter kompetanse og tilpasningsferdigheter (Pollock & Van Reken, 2009; Salole, 2018). Disse unge menneskene veksler og skifter mellom kulturelle referanserammer som kan oppleves som brudd i oppveksten, der utfordringene og mulighetene med en krysskulturell oppvekst går hånd i hånd (Salalo, 2018). Disse erfaringene kan være utfordrende og uhåndterbare å kunne forholde seg til. I tråd med studie av Helland og Øia (2000) med lignende målgruppe viser at ungdommene hadde en dobbelt utfordring i overgang fra å være barn til å være voksen. Det å være i en forvirrende tilstand i en krevende livsovergang kan være helseskadelig for disse unge menneskene om de stadig kjenner på følelsen av ikke være hel. I noen tilfeller kan det føre til en følelse av være utilstrekkelig på flere områder i livet, og i

verste fall en belastning (Waaktaar og Christie 2000). Hvorvidt dette opplevelse som negativ er også avhengig av individets utviklingsfase, mestringsevne og personlige ressurser (Pollock & Van Reken, 2009). De er en kritisk overgangsfasen hvor disse unge menneskene prøver å finne sin egen identitet, og samtidig skaper de relasjoner som er av betydning for deres utvikling.

Studien til Helland og Øia (2000) viser at ungdommene måtte forholde seg til norsk kontekst, samtidig som de var immigranter på vei inn i en fremmed kultur. Dette gjør disse unge menneskene ekstra utsatt. I min studien som er gjort nitten år seinere viser også tydelig at ungdommer med krysskulturell oppvekt står ovenfor og opplever mange sammensatte alvorlige utfordringer som de ofte takler alene, spesielt det å være ung med flere kulturelle uttrykke i en norsk og vestlig kontekst. Dersom utfordringene i hverdagen oppleves som vedvarende og u håndterlig over tid kan store forventinger ha negativ utfall på disse unge menneskes psykiske og fysiske helse.

I dagens samfunn er det økende forekomst av psykisk helseplager, spesielt økende blant ungdomsgruppene. Denne studien viser at unge mennesker med krysskulturell oppvekst er risiko for å utvikle både store og alvorlige helseplager. Mange av ungdommene blir eksponert for ulike kulturelle preferanser, forventinger og krav både fra seg selv, familie og samfunnet. Det kan skilles av at de har røtter i flere kulturer, der de kan oppfatte seg selv som både inn-og utgruppe, uansett hva de gjør eller hvor de ferdes (Salalo, 2018). Disse unge menneskene blir påvirket og formet av det de lærer hjemme, på skolen og i samfunnet forøvrig. Opplevelsen av stress oppstår dersom kravene i omgivelsene overstiger individets oppfatning av egne evner til å takle kravene (Lazarus og Folkman 1984). Sum av flere negative faktorer kan føre til stress over lengre tid, og vil kunne påvirke ungdommenes opplevelse av mening i hverdagen. Øia (2001) forklarer at ungdommer med krysskulturell bakgrunn har en sum av risikofaktorer som kan sette en dyp usikkerhet hos den enkelte. Johansen (2010) viser til at ungdommer med krysskulturell oppvekst kan få økt livskvalitet dersom ungdommen opplever trygghet, har et positivt selvbylde, og opplevelsen av glede, frihet og framtidsoptimisme. Dette er også i tråd med funn i denne studien som viser hvordan unge mennesker med krysskulturell bakgrunn opplever mestring, anerkjennelse, å være deltagende og produktiv i hverdagen. Dette kan diskuteres i lys av Wilcock (2006) hvor mestring i hverdagen får betydning gjennom å være, tilhøre og bli til noe. Det er

viktig å understreke at konteksten disse unge menneskene befinner seg i eller er en del av har innvirkning på hva de verdsetter i hverdagen, i livet og i samfunnet forøvrig.

6.2 Å være gjennom å finne mening

I denne studien kommer det tydelig fram ulike faktorer som er av betydning for at disse unge menneskene skal kunne mestre hverdagen og en viktig livsovergang. Det å oppleve mening i hverdagen var en avgjørende faktor for at disse unge menneske med krysskulturell bakgrunn skulle føle mestring i ulike sammenhenger for å imøtekomme utfordringer i hverdagen.

De ønsker å bygge en krysskulturellidentitet og fremtid i det flerkulturelle Norge ved å finne måter å balansere i hverdagen i lys av egne ønsker og forutsetninger, samtidig som de prøver å imøtekomme krav og forventinger fra familien og samfunnet forøvrig. De unge menneskene i denne studien uttrykket behov for å engasjere seg (*doing*) i aktiviteter som ga mening (Wilcock, 1999), deriblant å ta vare på egen helse som utspilte seg gjennom at de hadde opplevde mange ulike krav og forventinger. En viktig faktor var å ta ansvar og kontroll over sitt eget liv gjennom å engasjere seg i sin hverdag. For mange var det viktig å kunne ha kontroll over sin egen situasjon for å kunne oppnå en bedre hverdag og behov for å mobilisere sin indre styrke og kraft som ga den enkelt muligheten. Denne studien viser hvordan unge mennesker med krysskulturell bakgrunn utvikler mening og opplevelsen av sammenheng i hverdagen gjennom å engasjere seg i aktiviteter som dekker deres behov for fysisk, psykisk og spirituelt velvære. Når det gjelder de unge med krysskulturelle bakgrunn var det avgjørende for dem å identifisere hva som skapte stress enten det var hendelser, situasjoner eller nettverket rundt. Det å oppleve stress fra flere hold kan føre til både psykologiske, og fysiologiske reaksjoner. Det er nært sammenheng mellom stress, mestring og helse som teorien til Lazarus og Folkman (1984) viser. De opplevde hverdagen som forståelig, håndterbar og begripelig gjennom å bearbeide inntrykk og opplevelser i hverdagen og omgivelsene. Det å ta aktiv del i sin egen hverdagen viser seg å ha en positiv betydning for den som utfører (Christiansen & Townsend , 2014; Hasselkus 2006). De engasjerer seg i aktiviteter som hadde betydning for deres identitet i lys av den sosiale- og kulturelle konteksten de er i (Hasselkus, 2006; Hout & Rudman, 2010; Iwama, 2014).

Det å skifte mellom ulike kulturelle preferanser og atferdsmønster kan medføre til usikkerhet rundt egen identitet, situasjon, og hvilke verdier som spiller en viktig rolle i ens hverdag (Berry, Poortinga, Segall & Dasen, 2002). Disse unge menneskene engasjere seg i aktiviteter som dekker deres fysiske, psykiske og sosiale helse, samtidig som de utløse ressurser og kompetanse. I denne sammenheng skaper kulturen en sosial prosess som konstruerer konteksten og forhold mellom aktiviteten individet velger gitt i en livssituasjon (Iwama, 2014). Hermed kan man si at den enkelte er i en dynamisk endrings- eller tilpasningsprosess som påvirker betydningen og mening den enkelte legger i aktivitetsverdi. Det å være engasjert og deltakende i hverdagsaktiviteter kan gi opplevelsen av mening i hverdagen, og kan være med på å vedlikeholde, bedre og ivareta vår helse, samtidig bidra med god livskvalitet (Christiansen & Townsend, 2010; Law, 2002; Wilcock 1999). Gjennom å finne balanse i hverdagen, engasjerer seg i aktivitet som gir mening og dekker deres behov for å utvikle seg selv, og være fullstendig verdig samfunnsborgere gjennom å være (*being*). Samtidig besitter, tilegner og utvikler disse unge menneskene en unik kulturelle kapital om hvem man har muligheten til å bli (Wilcock 2006; Salole 2018). De hverdagslige aktivitetene som disse unge menneskene engasjerer seg i, er ofte situasjonsbestemt. Dermed er individet i en konstant prosess om å bevege seg mellom ulike hendelser eller aktiviteter som er av betydning for den enkelte i en gitt bestemt kontekst (Madsen & Josephssen, 2017). Dette er i tråd med det Johan Dewey (1958) kaller for situasjon, sitert i Madsen og Josephssen (2017). Samfunnet man lever i påvirker menneskets forestilling om hvilke aktiviteter som får verdi i lys av de kulturelle normer i en sosial kontekst man er en del av (Iwana, 2014; Kantartzis & Molineux, 2011).

Ungdommene fortalte om deres erfaringer om å skape mening i de tingene de deltar på. Dette kan forklares som om de engasjere seg i lys av de opplever som betydningsfull i en vestlige målestokk og som kan defineres som en sunn daglig fungering (Kantartzis & Molineux, 2011).. et godt eksempel er dette med trening, og ulike måter å ta vare på sin egen helse. Dette belyser hvordan disse unge menneskene skaper sin identitet gjennom hvem de er, hvem de ønsker å være og hvem de har muligheten til å bli. Dette er i tråd med aktivitetsidentitet, og handler om forholdet mellom individets identitet om hvem man er, hvem man ønsker å være og hva man ønsker å assosieres med, og aktiviteter som bidrar til å vedlikeholde ønsket identitet (Rudman & Dennhardt, 2008; Hout & Rudman, 2010). Dette viser at aktivitetene disse unge engasjerer i

hverdagen, og hvem man de er eller ønsker å være henger tett sammen (Mærsk, 2017). Rudman og Dennhardt (2008) belyser hvordan kultur er med på å påvirke og forme ens aktivitetsidentitet (*eng Occupational identity*). Gjennom å engasjere seg i aktiviteter fikk de dekket behovet for *doing, being, belonging* og *becoming* i samsvar med teorien til Wilcock (1999; 2006). De skapte mening gjennom engasjere seg i aktiviteter som var nødvendig for å dekke de livsbehov og ønsker i ulike sammenheng. Samtidig beskrev disse unge menneske behov for å re-definere seg selv i og med at de føler seg annerledes gjennom å ta aktiv del i sin egen hverdagen og i en dynamisk samspill med omgivelsen de befinner seg i. Det å ha krysskulturell oppvekt kan for mange unge menneske bety manglende bekreftelser i hverdagen, samtidig som de opplever usikkerhet knyttet til å ha ulike referanserammer. Ward, Bochner og Furnham (2001) påpeker hvordan resultatet av kultursjokk medføre til at de unge prøver å endre og regulere uttrykk av emosjoner, atferd, ferdigheter og tankemåter for å passe inn. Mange prøver å føle seg fram, observere, og feile for å passe inn i nye setninger. Det handler om sosialkulturelle tilpasninger som gjennomgår i forbindelse med kulturelle skift (Berry, Poortinga, Segall & Dasen, 2002). Dette kan forstås ut i fra en vestlig konstruert kontekst som disse unge menneskene er en del av. Den konstruerte konteksten har innvirkning opplevelsen av kulturell tilhørighet, tilknytning, og hva den enkelt opplever av betydning, og kan sees i sammenheng med å ha krysskulturell bakgrunn i en vestlig konstruert kulturelle konteksten som man befinner seg i (Kantartzis & Molineux, 2011)

I studien kom det tydelig fram behov for å ta vare på egen helse gjennom å være i fysisk, der de unge hadde behov for å utfolde seg fysisk for å skape sin egen identitet og finne balanse i hverdagen som var viktig forutsetning for å kunne mestre hverdagen og livet. Mange med krysskulturell oppvekst har bagasje med vonde erfaringer og opplevelse som ikke er bearbeidet eller identifiserte før de går inn i overgangen fra barn til ungdom, eller ungdom til ung voksen som kan være sårbart, utfordrende og risikoskapende (Salalo, 2018). I tillegg til dette er det en del unge mennesker som sliter med å tilpasse seg sin egen identitet (Pollock & Van Rekan, 2009; Salalo, 2018). De sosiokulturelle tilpasningene som de unge menneskene går gjennom påvirker både selvforståelse og identitet (Isogai, Hayashi & Uno, 1999). Det er flere studier som har sett på sammenheng mellom akkulturasjon og identitet hos innvandrerungdommer (Berry, Phinney, Sam & Vedder, 2006). Studien til Berry et al (2006) belyser akkulturasjonsstrategier hos

ungdommer med migrasjonsbakgrunn, inkludert også ungdommer som ikke selv hadde flyttet, men som hadde foreldre med migrasjonsbakgrunn.

Studien viser at det er en nær sammenheng mellom situasjonen de unge med krysskulturell bakgrunn befinner seg i og hvilke aktiviteter som de finner og skaper mening i. Dette kan også sees i lys av aktivitetsidentitet som handler om forholdet mellom ens egen identitet og aktiviteten man engasjerer seg i hverdagen som gir glede, mening og er av betydning for deres identitet og tilhørighet. Det å prøve utforme sin egen identitet kan oppleves for mange unge mennesker som frustrerende, vanskelig og emosjonelt belastende (Salole, 2018). Mange unge mennesker foretrekker å skjule sin identitet om hvem de er, mens andre ungdommer fremhever at de er annerledes. Uansett hvilke strategi de anvender i søken etter ens identitet, står de i en krevende og vanskelig situasjon. Studien til Raanaas, Lund, Sveen og Asbjørnslett (2019) illustrer hvordan overganger i livet både kan medføre positive eller negative forandringer i ulike faser og situasjoner som kan ha innvirkning på hvordan den enkelte gjør ting i henhold til hvem man de er og relatert til de relasjoner man har. Ofte prøvde de unge menneskene å overvinne utfordringene og usikkerheter i overgangen mellom å være ungdom til ung voksen som kom med å ha krysskulturell oppvekt. Studien viser at disse unge menneske konstruerer sin hverdag ut i fra en forståelse av vestlig innflytelse av hvordan velfungerende sunn hverdagsfunksjon bør være (Kantartzis & Molineux, 2011). De utformes av den konteksten de er i, og dermed kan den kulturelle konteksten påvirke hvilke aktiviteter som konstruerer innhold og som man velger å fylle dagen med (Kantartzis & Molineux, 2011). Unge enneske med krysskulturell bakgrunn i denne studien har både risiko- og beskyttelsesfaktorer som gjør den enkelte, familien og oppvekstmiljøet sårbar for utenforskap, ensomhet og kriminalitet (Stortingsmelding 49, 2003-2004).

I denne studien kom det tydelig fram en faktor som fungerte som positiv grunnstein for å kunne bearbeide inntrykk og erfaringer gjennom å engasjere seg i aktiviteter som ga opplevelsen av mening. Mennesker er sosiale og aktive vesener med behov og evnen til å engasjere seg i meningsfulle aktivitet i et livsløpsperspektiv (Christiansen & Townsend 2010, Hasselkus, 2006; Molineux, 2010). Det å oppleve kontinuerlig påvirkning fra flere kulturer innebærer for mange av disse unge menneskene å regelmessig veksle mellom ulike mentale prosesser som krever ulike tankemønster, væremåte, holdninger og språk (Salalo, 2018).

I studien kom det tydelig fram at de unge med krysskulturelle bakgrunn tilskrev betydning og mening til opplevelsen av å ta vare på egen helse gjennom ulike former for fysiske aktiviteter, egenerapi, det å praktisere ens tro, og oppsøke naturen som hadde innvirkning på hvordan de unge menneskene ivaretok sin helse, identitet, og mestret hverdagen. Hout og Rudman (2010) sitert i Christiansen (1999) illustrer hvordan aktiviteter i hverdagen kan anvendes for å skape hvem man ønsker, og ikke bare være. De unge med krysskulturell bakgrunn i denne studien gjør nettopp det. De tar en aktiv del i sin hverdagen for å oppnå å være en bestemt person, hvor de skaper, opprettholder og vedlikeholder en selvdefinert identitet. Dette kan påvirke hvorvidt de opplever eller mening i sin hverdag da de til tider kan oppleve manglende kontinuitet, og hvordan de responderer på usikkerheten kan være avhengig av hvordan de reagerer på ulike stresserfaringer, og hvilke mestringsstrategier de har opparbeidet seg.

6.2 Å tilhøre – Å være en del av noe større

Denne studien viser hvordan unge mennesker med krysskulturell bakgrunn beskrev behov for tilhørighet. Det å være en del av noe større enn seg selv var en avgjørende faktor for at de skulle føle seg vel og oppleve mestring i hverdagen. De aktivitetene de beskrev gav mening kan også knyttes til behov for tilhørighet. Studiens funn viser at de unge etablerer gode relasjoner til foreldre, familie, jevnaldrende venner, lærere og trenere som skaper grunnlag for tilhørighet gjennom det de gjør i hverdagen. Det å være en del av sosial felleskap kan sees i de aktivitetene som de unge engasjerer seg i, og er knyttet til konteksten aktiviteten foregår i. Wilcock og Hocking (2015) illustrerer *belonging through doing* som forklarer forholdet mellom tilhørighet som skapes gjennom det man gjør sammen. Wilcock og Hocking (2015) belyser at menneskets grunnleggende behov for tilhørighet dekkes i relasjon med de aktivitet man engasjerer seg i lys av relasjonen til andre mennesker. De opplever tilhørighet gjennom å være en del av sosiale grupper og kontekster som de kjenner til. I tråd Christiansen og Townsend (2014) gir aktiviteter, som å lese bøker, spille fotball, PlayStation, å trening, være med venner eller skolearbeid på arenaer som hjemme, skole, fritid og i sosiale kontekster gir muligheter for samhandle med andre mennesker i hverdagen. Når disse unge menneskene med krysskulturell oppvekst opplever nevnte aktiviteter som meningsfullt i samspill med det sosial fellesskapet som de deltar, som gir

opplevelsen av tilhørighet, kan dette kobles opp til opplevelsen av sammenheng (*sense of coherence*) av Antonovsky (1987) i hverdagen.

I studien ble det fremhevet av neste av informantene om behov for tilhørighet, som handler om sosial tilhørighet og dette er i samsvar med Wilcock (1999) som forklarer at aktivitet skaper og gir mening gjennom å få følelsen av sosial tilhørighet gjennom sosiale kontakt og samvær med andre mennesker. I denne studien uttrykket flere av de unge med krysskulturell oppvekt et sterk behov for å i være sosial samvær med jevnaldrende, venner som deler samme interesser, som er tilstede når ting er vanskelig og emosjonell støtte fra venner, foreldre og familie. Dette er i samsvar både Wilcock (1999) og Antonovsky (1987) som poengterer menneskets behov for gode relasjoner og sosial støtte som helsefremmende faktor og buffer for opplevelsen av ensomhet og utenforskap.

Studiens funn påpeker at flere av de unge med krysskulturell oppvekst beskrev betydningen av å ha nære relasjoner til flere viktig i hverdagen. Viktigheten av å ha noen å snakke med, opplevelsen av være god nok, nærhet, trygghet, og samhold ble trukket fram flere ganger av de unge i studien. Det å ha noen som bryr seg, noen som hører etter hva du har å si, noen å dele erfaringer, følelser og tanker med var en avgjørende faktor i hverdagen. De unge menneskene i denne studien erfarte sosial interaksjon med andre mennesker gjennom p engasjere seg aktivitet som hadde mening og hadde betydning for mestring i hverdagen. Det være en del av en følelse gjennom aktivitetene ungdommene valgte å delta i, og hvordan dette skapte sosial interaksjon som hadde stor betydning for opplevelsen av mening i hverdagen. Det å ha venner, foreldre, familie og andre viktige relasjoner i arenaer som hjem, skole, og fritid var essensielt viktig for ens følelse av tilhørighet. Det å ha gode venner i hverdagen var også fremhevet som en viktig faktor som hadde betydningen for de unge mestret hverdagen. De unge menneske hadde mange positive beskrivelse av være en del av en sosial kontekst, der de opplevde muligheten til å tilfredsstill sine egne grunnleggende psykologiske behov for tilhørighet og felleskap. Tilhørighet, sosial støtte og nettverk hadde en signifikant betydning for hvordan disse unge menneskene mestrer ulike situasjoner i hverdagen. Det å føle tilhørighet og tilknytning til andre mennesker er grunnleggende behov alle mennesker har (Maslow, 1948). Opplevelsen av tilhørighet er et nødvendig behov for sosial interaksjon, gjensidig støtte og vennskap, samt en

følelse av å være verdsatt Når de unge er sammen med familiemedlemmer, venner, fotballaget, og andre mennesker de møter i skolesammenheng eller fritidsarenaer får de en følelse av å være en del av et felleskap, samtidig som de også kan få en følelse av å være til nytte for andre. De unge forklarte betydningen av vennskap, og behov for emosjonell støtte. I studiens funn ble det vektlagt betydningen gode relasjoner i form av vennskap som skapte støttende relasjoner i hverdagen. Det ble beskrevet behov for å få og gi emosjonell og sosialt støtte i krevende situasjoner, samtidig som de påpekte viktigheten av hjelpe hverandre. I studien fremhevet flere også hvordan vennskap var med på å gjøre hverdagen enklere og mer lystbetont gjennom å oppleve nærhet, støtte, glede, humor og samhold. Det å ha venner som kan være kritiske, lyttende, forståelsesfulle, bekreftende, rådgivende, følelsen av tilhørighet og felleskap (Richey & Richey 1980; Salalo, 2018; Tokuno 1985) var en avgjørende faktor for å oppleve mestring, mening og vedlikeholde god helse. Tidligere forskning viser også hvordan unge mennesker generelt har en høy behov for tilhørighet blant jevnaldrende i utviklingsfasen, der dette spiller en vesentlig betydning i utviklingen av ens identitet (Borg, 2018; Waaktaar & Christie 2000, Engebriktsen 2002). Forfatterne vektlegger betydningen anerkjennelse og bekreftelse for selvtilliten hos de unge i henhold til jevnaldrende. Dette er ekstra viktig i en krysskulturell oppvekst. Pollock og Van Reken (2009) påpeker viktigheten av å akseptere og erkjenne paradokset som disse unge menneskene befinner seg i og opplever.

Det å ha krysskulturell oppvekst kan for mange være både vanskelig og komplisert landskap å navigere seg i, der man ofte kjenner på følelsen av å være både dem og oss. De unge uttrykket opplevelsen av være en del av felleskap der man deler samme tankesett, og litt indirekte venner som hadde samme kulturelle koder eller relasjoner. I denne sammenheng handlet det om å ha en tredjekultur, hvor de mikset mellom forelderens kultur og tradisjoner med de norske verdier som hadde betydning for dem. Det å oppleve tilhørighet handler om å få anerkjennelse, bekreftelse og respekt for den man og den man har valgt å bli. Salalo (2018) hevder at disse unge mennesker blir forhindret i å utforske sin identitet og tilhørighetsmuligheter som krysskulturell ungdom. Dette kan skilles av at vi har lite kunnskap om hva de trenger og at krysskulturelle kan være alt fra flyktninger, borteboende, eller innvandrer med vestlig og ikke vestlig bakgrunn. Mange av disse unge menneskene står i risikosone for å oppleve utenforskap (Salalo, 2018). Det kan være på av manglende opplevelser av tilhørighet eller svake tilknytninger til det ene eller den andre kulturell, hvor de former deres egen. De kan av den grunn oppleve manglende anerkjennelse eller

bekreftelse i deres utviklingsfase, manglende tilknytning, sosial tilhørighet eller involvering. Studiens funn viser at unge mennesker med krysskulturell bakgrunn verdsetter nærhet, trygghet og støttende relasjoner til venner, familie og nærmiljøet som bidrar til at de kan utvikle en positiv selvoppfattelse, samtidig som de skaper mening gjennom det sosiale felleskapet de tilhører. Oppedal, Seglem og Jensen (2009) vektlegger betydningen av støtte og tilhørighet for å forebygge psykiske helseplager og legge til rette for mestring hos unge menneskene med krysskulturell oppvekst i forskjellige sosiale setninger. For unge mennesker med krysskulturell bakgrunn var følelsen av å tilhørighet til venner, familie og nærmiljøet en forutsetning for å føle seg ivaretatt, verdsatt, trengt og trygg. Funn i denne studien er i samsvar med andre forskning (Borg, 2018; Cohen & Wills, 1985; Donly, 1993; Richey & Richey 1980, 2015; Wilcock, 1999), og viser hvordan støttende miljøer forsterker og fremmer følelsen av tilhørighet (Wilcock, 1999).

6.3 Å bli – Ambisjoner og drømmer

Denne studien viser at unge mennesker med krysskulturell bakgrunn i dagens flerkulturelle samfunn har en stor potensial til å skape muligheter for seg selv. Flere av ungdommene var opptatt av å gjøre det bra generelt på flere områder i hverdagen og livet, blant annet kom det tydelig frem dette med å ha klare mål i livet og forsøke å nå disse. De har et ønske om å være selvstendige, samtidig som de ser mulighetene som ligger i utfordringene de møter i hverdagen. Studiens funn viser at disse unge menneske utviser en positiv innstilling til å ønske å oppnå noe, gjennom å prestere godt på skolen for komme seg videre i livet. Dette kan knyttes opp til prosessen av *becoming* (Å bli) som Wilcock (1999) fremhever. Disse unge menneskene er opptatt av skole, karriere og er fremtidsorienterte. For å oppnå fremtidige ønsker identifiserte de unge seg med å være elev og student i hverdagen, samtidig som de engasjerte seg i aktiviteter som ga mening i fremtiden. For samtlige av de unge var dette en naturlig faktor for god livskvalitet (Wilcock, 2006). I følge Wilcock (2006) handler prosessen om å bli noe en dynamisk samspill med å være (*being*) og å gjøre (*doing*). Studiens funn viser at de unge tilskriver aktiviteter som å starte for seg selv, spille spill og skolearbeid meningsbærende aktiviteter i hverdagen som ga mestring. De beskrev opplevelsen av mening og sammenheng gjennom at de deltar i aktiviteter som var med på å forme deres fremtid, samtidig fremhever også noen at de hadde ønske om å motvirke negative fordommer om å være minoritetsungdommer, og behov for å være gode rollemodeller for seg selv og samfunnet. De var veldig nysgjerrige på sin egen hverdag, samtidig

var flere av de også opptatt av å lære og behov for å bruke disse erfaringene på flere områder. I lys av Wilcock (2006) handler om at de gjør aktiviteter som er i nåtid som vil ha påvirkning i deres fremtid. Wilcock (2006) illustrerer hvordan dette er en integrert del av å bli. I samsvar med Antonosky (2012)s begreper om begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet håndterte de utfordringer og krav i hverdagen gjennom å skape mening gjennom å forstå sin kompetanse. En viktig faktor for å takle stressende situasjoner handler om å forstå situasjoner gjennom å tilegne ferdigheter og kompetanse i livet for å imøtekomme utfordringer i samfunnet, og samtidig beherske egen situasjon, mestre handler om å bruke egen kompetanse(Compas, Saltzman, Wadsworth, Connor-Smith & Thomse, 2001). Det å mestre sin egen hverdag gjennom å utvise erfaringer man til egner seg gjennom skolen, på fritidsaktivitet som fotball, gaming, beskrev de en følelse av være kompetent. Det å kunne mestre en ferdighet eller utvise kompetanse er nært knyttet til følelse av egenverd, og opplevelsen av kontroll over eget liv, som igjen hadde utspill i at flere av de med krysskulturelt bakgrunn valgte å satse på seg selv gjennom å opprette egen virksomhet. Det å erkjenne egen kompetanse kan bidra med en følelse av å være viktig, som henger tett sammen med opplevelsen av mestring

Flere av de uttrykket også behov for å gi tilbake til samfunnet, i samsvar med Deci og Ryan (2000) kan dette sees i lys av autonomi, som innebærer at de unge opplever seg selv som autonom, der man føler at man handler ut ifra egne verdier, vilje og interesser. Dette bekreftes også av Borge (2018) som forklarer mestring som det å ha tiltro til seg selv og sin egen mestringsevne. Det å ha mestringsfølelse eller evnen til å mestre sin egen tilværelse kan ha betydning individets muligheter til å ønske om å bli noe av seg på hjemmebane, på skolen, gjennom fritidsaktiviteter og i samfunnet forøvrig.

6.4 Metodediskusjon

I denne delen av studien skal metodens styrker og svakhet diskuteres lys av Maxwell (1992) sine dimensjoner av validitet i kvalitative studier; beskrivende, fortolkende og teoretisk og avslutningsvis generaliserbarheten.

6.4.1 Beskrivende validitet

Beskrivende validitet handler om at dataene som blir samlet inn blir gjengitt på en korrekt måte (Maxwell 199). I kvalitativ forskning kan begrepet validitet oppleves vanskelig å forhold til seg eller definere. For å kunne framstille informasjonen på best mulig måte, brukte jeg lydopptak, dette kan sees i tråd med Tjora (2012) som beskriver *transparens* når han viser til hvordan den beskrivende validiteten kan styrkes gjennom å beskrive forskningsprosessen så gjennomsiktig som mulig. Det handler om å gjøre redegjøre for gruppedialogen, diskusjonene og intervjuene, samtidig som man beskriver det ikke verbale kommunikasjonen også. Det inkluderer en logisk oppbygning av presentasjonen. I følge Tjora (2012) og Maxwell (1992), handler om å vise framgangsmåten som en redelig grundig måte som mulig både i innsamling av data, koding og analyse av data. For å styrke denne validitet kunne jeg ha inkludert ungdommene i hele prosessen, hvor de kunne ha lest gjennom det transkriberte materialet, noe som ikke var mulig denne gangen.

6.4.2 Fortolkende validitet

Fortolkende validitet om gyldigheten av hvordan forskeren tolker deltakernes svar. I denne sammenheng handler om å under over sin egen rolle som forske, og sin egen forforståelse som handler om forskeren selv forstår verden og fenomenet. Ungdommene som forskes på og jeg som forsker kan ha felles virkelighetsforståelse i lys av en krysskulturell bakgrunn. Det kan handle om mine erfaringer, eller faglig perspektiv som jeg tar med inn i studien. Dette med forståelse speiler i hele prosessen fra prosjektstart til prosjektslutt. Gjennom innsamling av data og underveis i denne studien har jeg diskutert med min veileder som også bidrar til å ivareta en validitet i den fortolkende prosessen. Det å ha brukt photovoice for å innhente data har vært viktig verktøy, metoden er innovativt og styrker informantenes subjektivitet og aktiv deltakelse gjennom å samle inn data på flere måter. Dette skaper variasjon og bredde i form av bilder, gruppediskusjon og

individuell refleksjon rundt bildene (Given et al. 2011). Photovoice utfordrer forskerens rolle ved at den tillat en større involvering av informantene, hvor de står for en del av utformingen (Wang & Burris 1997). Metoden har også sin begrensinger da den krever mye tid både før, i og etter arbeid. Samtidig kreves det en del av både forskeren og informantene, i motsetningen andre kvalitative metoder. Photovoice innebærer at bildene settes i sammenheng med diskusjon fra deltakerne for å skape mening og relevans (Wang & Burris 1997). Jeg hadde ikke erfaringer med å bruke photovoice, men gjennom denne masteroppgaven har jeg tilegnet meg enormt kunnskap om metoden og hvordan metoden kan brukes som skape endringer. Selv prosessen har vært beinhardt. Under gruppedialogene fikk jeg hjelp av en av mine samarbeidspartnere til å være skribent, samtidig hadde veilederen min godt kjennskap metoden. I denne sammenheng kan svakhet være mine manglende ferdigheter med å bruke metode. For å styrke studien kunne jeg har diskutert mønster og sammenhenger av fortolkning i datamaterialet underveis i analyseprosessen. Samtidig belyst ulike sider av fenomenet er nyttig for å få fram nyanser eller avdekke motsetninger i innsikt og forståelsen.

6.4.3 Teoretisk validitet

I følge Maxwell (1992) handler hvordan et fenomen forklares gjennom teorier som legges til grunn eller utvikles av forskeren gjennom studien. I denne studien har jeg valgt salutogenetisk perspektiv (Antonovsky 2019) og aktivitetsvitenskapeligperspektiv (Wilcock, 1999) Det er i etterkant mange andre teorier som også kunne vært relevant eller anvendelige i studien

. Min vurdering er at uten disse drøftingene med veilederne ville studiens teoretiske fortolkninger blitt mer ensidige og forenklete, og dermed mindre valide.

6.4.4 Generaliserbarhet

Hvorvidt funnene i studien kan overføres til andre situasjoner, populasjoner, tid eller sted enn studiens kontekst er utført kan handle om generaliserbarheti følge (Maxwell, 1992). Ofte er det vanskelig å si noe om dette i kvalitativ forskning da man i utgangspunktet studerer en få antall informanter. I denne studien var hensikt å framskaffe kunnskap om et område der det foreligger lite oppdatert forskning på området. På bakgrunn av det var hensikten ikke å kunne generalisere informasjonen til en større populasjon eller annet sted I følge (Kvale & Brinkmann, 2015) kan

resultatet i studien brukes til omtrent samme kontekst. Dette er fordi jeg kun inkludert åtte ungdommer, og gi sine begrensinger innsikten i hva som er av betydning for mestring for ungdommene. Photovoice har mange fordeler, der i blant at informantene ønsket å delta på studiet ved flere samling (Palibroda, 2009)

7.0 Konklusjon og implikasjoner for praksis og videre forskning

Denne masteroppgaven har utforsket hvilke faktorer som har betydning for mestring i hverdagen for unge menneske med krysskulturell oppvekst. Bakgrunnen for problemstillingen har vært å framheve faktorer eller forhold som kan styrke beskyttelsesfaktorene som gir grunnlag for mestring, samtidig fremmer samfunnsdeltagelser. Det har tidligere vært behov for kunnskap om hvordan disse unge menneske mestrer, bearbeider og sortere ut utfordringene, og samtidig utnytter sin fulle potensial i en krysskulturell oppvekt. Det å forstå faktorer som fremmer helse, mestring og god livskvalitet kan bidra til å utforme og legge rette for gode oppvekstforhold. Det handler om å komme inn tidlig for å motvirke marginalisering, og heler styrke deres posisjon i samfunnet. Studiens funn viser at disse unge menneskene med krysskulturell oppvekst mestrer sin hverdag gjennom å engasjere seg i aktiviteter som dekket deres behov for fysisk, psykisk, sosialt og spirituelt velvære. De unge var opptatt å av finne mening gjennom å engasjere seg i aktiviteter som ga opplevelsen av sammenheng i hverdagen. Det å oppleve å være gjennom å finne mening var en viktig faktor for å mestre i hverdagen. Informantene i denne studien var også opptatt av å tilhøre i det sosiale felleskapet som var knyttet til aktiviteter som ga mening. Det å oppleve fellesskap, tilhørighet var viktig faktor i hverdagen. En måte å håndtere utfordringer, press og krav fra hverdagen var å nærhet, trygghet og noen å dele tanker, følelser og reflektere i hverdagen og livet. På bakgrunn av funn gjort i studien, foreslås å satse på krysskulturell kompetanse. Krysskulturelle ungdommer og unge voksne har manglende arena til å løfte sine tanker, erfaringer og trenger hjelp til å sette ord på egen opplevelse. De har behov for å prosessere, og bearbeide følelser og tanker. Det er også behov for kompetanseheving på skolen slik at disse unge menneskene får muligheten til å bli bevist, aktivert på deres egen kompetanse.

Lokalsamfunnet bør legge til rett for økt samfunnsdeltagelse gjennom at det finnes lavterskel tilbud, muligheter for å møte steder «for å koble av». Funn fra denne studien kan bli fremhevet, spesielt dette med avkobling og behov for trekke seg tilbake. Det er behov for å fokusere på friskhetsfaktorer som fremmer helse, trivsel og livskvalitet, og dens betydning for ungdommene som er overgang. Det er behov for ungdomsmedvirkning for å forstå hvilke tiltak og intervensjoner som kan implementeres for å legge til rette for disse ungdommene og bidra til økt mestring. Gjennom å innhente detaljert kunnskap om hvordan ulike grupper i lokalmiljøet kan man påvirke flere av de nevnte prinsippene, og spesielt de tre sist. En fordel med photovoice er at metoden bidrar til en prosess som gir de unge som er involverte muligheten til å bygge og utvikle både personlig og sosial identitet og kompetanse (Strack, Magill & McDonagh, 2004). Det handler om identifisere både muligheter, og begrensninger som kan påvirke hvordan barn og unge utvikler seg, tilpasser seg og blir en del av lokalsamfunnet (Salalo, 2018; Sletteland & Donovan, 2012).

..

8.0 Referanseliste

- Abebe, D., Lien, L., & Hjelde, K. (2014). What We Know and Don't Know About Mental Health Problems Among Immigrants in Norway. *Journal of Immigrant and Minority Health, 16*(1), 60-67. doi: 10.1007/s10903-012-9745-9
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10903-012-9745-9>
- Aldridge, J. (2012). The participation of vulnerable children in photographic research. *Visual Studies, 27*(1), 48-58.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium. Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Arbeids- og sosialdepartementet. (2004). *Mangfold gjennom inkludering og deltakelse*. (Meld St. 49 (2003-2004)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-49-2003-2004-/id405180/sec1>
- Asaba, E. R., Rudman, D. L., Mondaca, M. & Park, M. (2015). Visual methodologies. Photovoice in focus. I: Nayar, S. & Stanley, M. (red.). *Qualitative research methodologies for occupational science and therapy*. New York: Routledge.
- Balsnes, A. H., & Schuff, H. M. T. (2013). "Min styrke når jeg er svak på fremmed sted." Om korsang, flyktningshelse og integrering. *Forankring og fornyelse: festskrift for Ansgarskolen 1913–2013* (pp. 316-335): Portal forlag.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995, Mai). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), ss.

Berry, J. W. (1997). Lead article. Immigration, Acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. Hentet fra <http://www.ucd.ie/mcri/resources/Dermot%20Ryan%20Reading.pdf>

Berry, J. W. (2001). A Psychology of Immigration. *Journal of Social Issues*, 57, 615–631. <http://dx.doi.org/10.1111/0022-4537.00231>

Berry, J. W., Phinney, J. S., Sam, D. L., & Vedder, P. (2006). Immigrant Youth: Acculturation, Identity, and Adaptation. *Applied Psychology*, 55(3), 303-332. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1464-0597.2006.00256.x>

Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (1992). *Cross-cultural psychology. Research and applications*. Cambridge: Cambridge University Press.

Borge, A. I. H. (2018). *Resiliens: - risiko og sunn utvikling* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Carlquist, E. (2015). *Well-being på norsk* (Rapport 06/2015). Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/well-being-pa-norsk/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf/_/attachment/inline/46a66c5f-e872-4e52-96b5-4ae1c95c5d23:488beb667da23e74e06e64a4e800417c2f205c90/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf

Catalani, C. & Minkler, M. (2010). Photovoice: A Review of the Literature in Health and Public Health. *Health Education & Behavior*, 37(3), 424-451.

Christiansen, C. H. & Townsend, E. A. (2014). An Introduction to Occupation. I C. Christiansen, & E. Townsend., *Introduction to Occupation: The Art of Science and*

Living (2. Ed.). (s. 1-34). Harlow: Pearson Education.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. Hentet fra <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.98.2.310>

Compas, B., Saltzman, H., Wadsworth, M., Connor-Smith, J. K. & Thomsen, A. H. (2001) Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. The Netherlands: Kluwer Academic.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-260. Hentet fra https://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2011/artikels/Deci&Ryan_2000.pdf?fbclid=IwAR1sNMJaES7g4ETWG7gVb6kOUf1PSYt16iy65uZqx9iQmftJEoSak11Ox20

Eide, E. & Simonsen, A. H. (2007). *Mistenkelige utlendinger: Minoriteter i norsk presse gjennom hundre år*. Oslo: Høyskoleforlaget.

Engebrigtsen, A. (2002). *Forlatte barn, ankerbarn, betrodde barn. Et transnasjonalt perspektiv på enslige, mindreårige asylsøkere*. NOVA: Oslo.

Epland, J. (2001): Barn i husholdninger med lav inntekt: Omfang, utvikling, årsaker (2001:9). Hentet fra https://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/rapp_200109/rapp_200109.pdf

Fjeldstad, Ø. & Lindsrad, M. (2005). *Av utenlandsk opprinnelse: Nye nordmenn i avisspaltene*. Fredrikstad: IJ-forlaget

Folkehelseinstituttet (2019). Helse blant innvandrere i Norge: Levekårsundersøkelsen blant i

- innvandrere 2016 (Rapport 2019). Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2019/levekarsundersokelsen-blant-innvandrere-i-norge-2016-rapport-2019-v2.pdf>
- Freire, P. (1974). *Education for critical consciousness*. New York: Crossroad Publishing Company
- Friberg, J. H. (2016). Assimilering på norsk: Sosial mobilitet og kulturell tilpasning blant ungdom med innvandrerbakgrunn. (2016:43) Hentet fra <https://www.faf.no/images/pub/2016/20605.pdf>
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2001). Helse – Slik folk ser det. *Tidsskrift for Den norske lægeforening*, 121 (20): 3600-3604. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2001/12/tema-helse-og-kultur/helse-slik-folk-ser-det>
- Fyrand, L. (2016). *Sosialt nettverk: Teori og praksis (3.utg.)*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Goessling, K. & Doyle, C. (2009). *Thru the Lenz: Participatory Action Research, Photography, and Creative Process in an Urban High School*. <https://doi.org/10.1080/15401380903375979>
- Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nursing Education Today*, 24(2), s. 105-112.
- Gullestad, M. (1989). *Kultur og hverdagsliv: På sporet av det moderne Norge*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hammel, K. W. (2004) Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(5), 296-305.

- Harsløf, I. & Seim, S. (2013). *Fattigdommens dynamikk: Perspektiver på marginalisering i det norske samfunnet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hasselkus, B. R. (2006). The World of Everyday Occupation: Real People, Real Lives. *The American Journal of Occupational Therapy*, 60(6), s.627-640.
- Hasselkus, B. R. (2011). *The Meaning of Everyday Occupation*. Thorofare, NJ: Slack Incorporated.
- Helland, H. & Øia, T. (2000). *Forebyggende ungdomsarbeid*. Oslo: Fagbokforlaget
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2003). *Resept for et sunnere Norge* (Meld. St. 16 (2002-2003)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-16-2002-2003-/id196640/sec1>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2024). *Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse 2019-2024*. Hentet fra [http://tidliginnsats.forebygging.no/Global/Prop.%20121%20S%20\(2018%e2%80%932019\).pdf](http://tidliginnsats.forebygging.no/Global/Prop.%20121%20S%20(2018%e2%80%932019).pdf)
- Hout, S., & Rudman, D. L. (2010). The performances and places of identity: Conceptualizing intersections of occupation, identity and place in the process of migration. *Journal of Occupational Science*, 17(2), ss. 68-77.
- Integrerings- og mangfoldsdirektoratet. (2010). *Integreringsbarometeret 2009: Holdninger til innvandring, integrering og mangfold* (IMDi rapport 4/2010). Hentet fra <https://www.imdi.no/contentassets/55456a8bb5744ea3a5f885cb7786ec47/integreringsbarometeret-2009>
- Integrerings- og mangfoldsdirektoratet. (2017). *Integrering i Norge 2017* (Årsrapport 2017).

Hentet fra <https://www.imdi.no/globalassets/dokumenter/arsrapporter-og-styrende-dokumenter/arsrapport-2017/integrering-i-norge-overordnet-analyse-2017.pdf>

Isogai, T. Y., Hayashi, Y., & Uno, M. (1999). Identity issues and reentry training. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(3), 493–525.
[https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00007-3](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00007-3)

Iwama, M. K. (2014). Cultural perspectives on occupation. I C. C. Townsend. *Introduction to occupation: The art of science and living* (2. Ed) ss. 35-55. Harlow: Pearson.

Dewey, J. (1958). *Experience and Nature*. Dover Publications Inc.

Jareg, K. (2009). *Ungdom med etnisk minoritetsbakgrunn – muligheter og utfordringer. Erfaringer og refleksjoner fra kurset FLEXid*. (2009:3). Hentet fra

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/ungdom-med-etnisk-minoritetsbakgrunn-nakmi-skriftserie-3-2009.pdf>

Kantartzis, S., & Molineux, M. (2011). The Influence of Western Society's Construction of a Healthy Daily Life on the Conceptualisation of Occupation. *Journal of Occupational Science*, 18(1), ss. 62-80.

Kaplan, H. B. (1996). Psychosocial stress from the perspective of self-theory. In H. B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life-course, and methods* (p. 175–244). Academic Pres.

Kjeldstadli, K. (2008). *Sammensatte samfunn. Integrering og inkludering*. Oslo: Pax forlag.

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

Gyldendal akademisk.

- Laverack, G. (2006). Improving health outcomes through community empowerment: A review of the literature. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 113-120.
- LaFromboise, T., Coleman, H. L. K., & Gerton, J. (1993). Psychological impact of biculturalism: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 114(3), 395–412. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.114.3.395>
- Lambert et al. (2013) Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F. & Fincham, F. D. (2013). To Belong Is to Matter Sense of Belonging Enhances Meaning in Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39 (11): 1418-1427.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, US: Springer Publishing Co Inc.
- Linden, S. & Grut, J. (2002). *The Healing Fields: Working with Psychotherapy and Nature to Rebuild Shattered Lives*. Karnac Books.
- Loona, S. & Qureshi, N. A. (1999) *Syndebukkgenerasjonen*. I: Stifinnere – pedagogikk og psykologi i det flerkulturelle Norge. s. 31-47. Festskrift for Loona. Antirasistisk Senter.
- Lorenz LS, Chilligerian JA. Using visual and narrative methods to achieve fair process in clinical care. *J Vis. Exp.* 2011;48:e2342. Copyright 2005.
- Løwe, T. (2008). *Levekår blant unge med innvandrerbakgrunn: Unge oppvokst i Norge med foreldre fra Pakistan, Tyrkia og Vietnam* (SSB rapport 14/2008). Oslo-Kongsberg: Statistisk sentralbyrå.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring* (4. utg.). Oslo:

Universitetsforlaget.

Malterud, K., Siersma, V.D. & Guassora, A. D. (2016). *Sample Size in Qualitative Interview Studies: Guided by Information Power*. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>

Maslow, A. H. (1948). "Higher" and "lower" needs. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 25, 433–436.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223980.1948.9917386>

Maxwell, J. A. (1992). Understanding and Validity in Qualitative Research. *Harvard Educational Review*, 62 (3): 279-300.

Merriam, S.B. & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: a guide to design and implementation (4. Ed.)*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Molineux, M. (2010). Occupational Science and Occupational Therapy: Occupation at Centre Stage. I & E. C. H. Christiansen, *Introduction to Occupation - The Art and Science of living*. (2. utg., ss. 359-383). United States: Pearson.

Mæland, J. G. (2012). *Forebyggende helsearbeid - Folkehelsearbeid i teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.

Mærsk, J. L. (2017). Samspillet mellom aktivitet og identitet. I H. K. Kristensen, A. S. Schou, & J. L. Mærsk, *Nordisk aktivitetsvitenska* (ss. 95-110). København: Munksgaard.

NOU. (2011:14). (2011) *Bedre integrering - Mål, strategier, tiltak*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2011-14/id647388/>

Oppedal, B., Seglem, K. B. & Jensen, L. (2009). *Avhengig og Selvstendig: Enslige*

mindreårige flyktningers stemmer i tall og tale. (Nasjonalt FHI rapport 11/2019). Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-200911-pdf-.pdf>

Palibroda, B., Krieg, B., Murdock, L. & Havelock, J. (2009). *A practical guide to photovoice: Sharing pictures, telling stories and changing communities* (Manual 157/2009).

Winnipeg MB: Prairie Women's Health Network. Hentet fra http://www.pwhce.ca/photovoice/pdf/Photovoice_Manual.pdf

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Evaluation and Research Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Phinney, J. S. & Rotheram, M.J. (1987). *Children's Ethics Socialization: Pluralism and Development*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Pollock, D. C. & Van Reken, R. E. (2009). *Hvor er hjemme? Med røtter i flere kulturer*. Oslo: Lunde forlag AS.

Pollock, D. C. & Van Reken, R. E. (2017). *Third Culture Kids: Growing Up Among Worlds*. London: Nicholas Brealey Publishing.

Raanaas, R. K., Lund, A., Sveen, U. & Asbjørnslett, M. (2019). Re-creating self-identity and meaning through occupations during expected and unexpected transitions in life. *Journal of Occupational Science, Vol 26*.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14427591.2019.1592011?journalCode=roc20>

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Education.

Steinberg, L. & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early

adolescence. *Child Development*, 57(4), 841–851. <https://doi.org/10.2307/1130361>

Tjora, A. H. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. 2. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Ursin, Holger & Eriksen, Hege R. (2004). The cognitive activation theory of stress.

Psychoneuroendocrinology 29, s 567–592, 2004 [doi:10.1016/S0306-4530\(03\)00091-X](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X)

Vifladt, E. H. & Hopen, L. (2004). *Helsepedagogikk: Samhandling om læring og mestring*.

Oslo: Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring ved kronisk sykdom.

Richey, M. H. & Richey, H. W. (1980). *The significance of best-friend relationships in*

adolescence. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(198010\)17:4<536::AID-PITS2310170420>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6807(198010)17:4<536::AID-PITS2310170420>3.0.CO;2-I)

Royce, S. W., Parra-Medina, D. & Messias, D. H. (2006). *Using Photovoice to Examine and Initiate Youth Empowerment in Community- Based Programs: A Picture of Process and Lessons Learned* (*Californian Journal of Health Promotion* 4(3)/2006, 80-91). Hentet fra http://www.cjhp.org/Volume4_2006/Issue3/080-091-royce.pdf.

Rudman, D. L., & Dennhardt, S. (2008). *Shaping knowledge*

Tveiten, S. & Boge, K. (2014). Hvorfor er ulike perspektiver på empowerment interessante som forskningsfelt, anvendelsesområder og praksiser? I S. Tveiten & K. Boge (Red.), *Empowerment i helse, ledelse og pedagogikk: - nye perspektiver*. Oslo: Gyldendal Norske Forlag.

Verdens helseorganisasjon. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Hentet fra

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf

Waaktaar, T. & Christie, H. J. (2000). *Styrk sterke sider- håndbok i resilience grupper for barn med psykososiale belastninger*. Oslo: Kommuneforlaget.

Wang, C. (2006). *Youth Participation in Photovoice as a Strategy for Community Change*. (Journal of Community Practice, 14(1-2)/2006, 147-161). Hentet fra https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1300/J125v14n01_09?scroll=top&needA&fbclid=IwAR35_UlL5ivt5tDRvAaeqStbsTrrwiu_00ltlz6-eL_0XRWhBohn9aewpA

Wang, C. & Burris, M. A. (1997). *Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment*. *Health Education & Behavior*, 24(3), 369-387. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/109019819702400309?journalCode=hebc>

Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. 2nd Edition. East Sussex: Routledge

Warne, M. (2012). *Med våra ögon: En metodbok om photovoice*. Östersund: Mittuniversitetet.

Warne, M., Snyder, K., & Gådin, K. G. (2013). Photovoice: an opportunity and challenge for students' genuine participation. *Health Promotion International*, 28(3), 299-310. <https://academic.oup.com/heapro/article/28/3/299/633561>

Wilcock, A. & Hocking, C. (2015). *An Occupational Perspective of Health*. New Jersey: SLACK Incorporated.

Wilcock, A. A. (1999). Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*, 46(1), ss. 1-11.

Ytrehus, S. (2004): Fattige barn i Norge: Hvem er de og hvor bor de? (2004:445). Hentet fra https://fafo.no/media/com_netsukii/445.pdf

Ødegård, G. (2011). Bowling på Veitvet: Lenkende sosial kapital i et flerkulturelt samfunn. I: Wollebæk, D. & Seggaard, S. B. (red.) *Sosial kapital i Norge*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Øia, T. & Fauske, H. (2018). Oppvekst i Norge. Oslo: Abstrakt forlag AS.

Øia, T., Grødem, A. S. & Krange, O. (2006). Fattige innvandrerbarn. (2006:16) Hentet fra https://www.digibiblioteket.no/files/get/NE0/Fattige_innvandrerbarn.pdf

Øia, T. (2003). *Innvandrerungdom: kultur, identitet og marginalisering*. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.

Vedlegg 1 Informasjonsskriv

Forespørsel om deltagelse i et forskningsprosjekt

**Vil du delta i et prosjekt om ungdommer med minoritetsbakgrunn/
krysskulturell bakgrunn og deres opplevelse av mestring i hverdagslivet, i
alder 16 – 19 år?**

Formålet med studien:

Jeg heter Rahama Yusuf, og er masterstudent i folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, NMBU. I denne studien ønsker jeg å belyse hvordan **du** som ungdommer med minoritetsbakgrunn opplever mestring i hverdagsliv og hvilke faktorer som er av betydning for deg? Forskningsprosjektet forsøker å gi ny innsikt i et folkehelseperspektiv om temaer knyttet til identitet, tilhørighet og mestringsstrategier.

De ansvarlig for forskningsprosjektet er:

Rahama Yusuf, masterstudent ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU) på Ås og min veileder, Ruth Kjærsti Raanaas.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi du faller inn under målgruppen som er ungdom med minoritetsbakgrunn i alderen 16- 19 år. Jeg trenger kunnskap om dine opplevelser av mestring i hverdagslivet for å få bedre forståelse for faktorer som du selv opplever er av betydning.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, blir det holdt introduksjonsmøte tirsdag den **20.februar.2019**

Kl: 16.00- 17.00 på Holmlia Deichmann, der du får informasjon om hva prosjektet går ut på, metoden som blir brukt og hva du skal gjøre. Vi møtes til en gruppesamtale en uke etter første møte for å utforske innholdet i deres bilder. Dette vil være **27.februar Kl: 16.00 – 17.30**, også møtes vi til en workshop den **06. Mars kl: 16.00-17.30**, der vi går gjennom bildene sammen og planleggingen av utstilling.

Deretter blir det gjennomført ett enkelt individuelt intervju med deg i **11- 17. mars. 2019**. Dette avtaler vi nærmere og intervjuet vil vare fra 45min - 1 time per person. For å få mest mulig informasjon vil det benyttes lydopptak under intervjuet og gruppesamtalen. Intervjuet vil inkludere spørsmål om hvilke bilder du har tatt, hva det betyr for deg, hvilke følelser og opplevelser du knytter til bildene osv. Opplysningene du gir vil bli oppbevart på et sikkert sted som kun jeg og min veileder har tilgang til. Dine svar på bilder, og intervjuene vil tolkes og forstås ut ifra teori og vil til slutt resultere i en masteroppgave. Hvis det er ønskelig kan dine foreldre se intervjuguiden på forhånd ved at dere tar kontakt med oss (se kontakt informasjon)

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- Jeg, Rahma Yusuf vil være deltakende på møtene og gjennomfører intervjuene

- Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Datamaterialet vil lagres på min passordbeskyttede datamaskin, men vil slettes umiddelbart etter at intervjuene er tolket og bearbeidet.

I publiseringen av resultater, dvs. i masteroppgaven vil dere som deltar være fullstendig anonyme.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes i desember 2019. Personopplysninger og opptak vil da bli slettet.

Dine rettigheter

Som deltager i studien har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Studien er søkt godkjent hos NSD – Norsk senter for forskningsdata AS.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Rahama Yusuf, på 92 02 95 98, eller e-post: rahmayusuf@hotmail.com
- Min veileder: Ruth Kjærsti Raanaas ved NMBU, email: ruth.raanaas@nmbu.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (Personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.
- Personvernombud: Jan Olav Aarflot (NMBU)

Med vennlig hilsen

Rahama Yusuf

Masterstudent, NMBU

Ruth Kjærsti Raanaas

Førsteamanuensis, NMBU

SAMTYKKEERKLÆRING VED INNSAMLING OG BRUK AV PERSONOPPLYSNINGER TIL FORSKNINGSFORMÅL.

Jeg bekrefter at jeg har lest og forstått informasjonsbrevet om prosjektet og samtykker i å delta i undersøkelsen slik den er beskrevet. Jeg er også kjent med at deltakelse i prosjektet er frivillig, og at jeg når som helst kan be om å få slettet de opplysninger som er registrert om meg.

Jeg samtykker til å delta i prosjektet med å ta bilder og delta på gruppesamtale.

Jeg samtykker til å delta i prosjektet med å svare på spørsmål i et intervju.

..... sted, Dato

Med vennlig hilsen

Ruth Kjersti Raanaas
(Førsteamanuensis, NMBU)

Rahama Yusuf
(Student)

Vedlegg 2 Godkjenning av prosjektert NSD

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

12.12.2019, 5)38 pm

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Ungdom med minoritetsbakgrunn og deres opplevelse av mestring i hverdagslivet, i alder 16 – 25 år

Referansenummer

865791

Registrert

02.12.2018 av Rahama Ahmed Yusuf - rahama.ahmed.yusuf@nmbu.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet / Fakultet for landskap og samfunn / Institutt for landskapsarkitektur

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Ruth Kjærsti Raanaas, ruth.raanaas@nmbu.no , tlf: 4767231268

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Rahama Yusuf , rahmayusuf@hotmail.com, tlf: 92029598

Prosjektperiode

01.01.2019 - 20.12.2019

Status

23.04.2019 - Vurdert

Vurdering (2)

23.04.2019 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert 17.04.2019.

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 20.12.2019

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 23.04.2019. Behandlingen kan fortsette.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Kajsa Amundsen

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

28.01.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 28.01.2019, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringer gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 15.05.2019.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om ogsamtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte ogberettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante ognødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylleformålet

-

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD 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).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!
Kontaktperson hos NSD: Kajsa Amundsen
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

about:blank

Vedlegg 3 Intervjuguide

Bakgrunnsinformasjon

Fortelle litt om deg selv

Alder?

Hva synes du om å være på gruppesamtalen?

Krysskulturell oppvekst

Hvordan hadde du beskrevet din krysskulturelle oppvekt?

Hva betyr det for deg å ha en krysskulturell bakgrunn som ungdom/ ung voksen

Fordeler og ulemper?

Opplevelse av egen helse og hverdag?

Kan du beskrive din helse generelt? (Forslag: psykisk, sosialt, fysisk, spirituelt, åndelig osv)

Hva pleier du å gjøre i løpet av hverdagen (Oppfølging: Hvordan opplever du din egen hverdagen.... *På skolen* / Har du noe å gjøre i hverdagen?

- Hvilke aktiviteter pleier du å delta/ være med på? Har du arbeid?

Hvilke faktorer påvirker deg?

Hvilke ting (opplevelser, tanker og følelser,)

Kan du beskrive en situasjon der du opplevde at du mestret? Hva gjorde du?Hvordan?

Er det ting som du opplever er viktig for deg å ha eller gjøre i hverdagen (hendelser, spesifikk episoder)

Hvordan opplever du at disse tingene påvirket deg og din mestring (Hvis behov spør: eventuelt helse, positivt eller negativ ppfølging)

Hvordan takler du vanskelig situasjonen i hverdagen

Hvilke strategier bruker du (strategier, metoder) Hvordan?

Relasjoner

Opplever du støtte i din hverdag?

Hvordan opplever deg selv i forhold til deg selv, sammen med andre på din alder?

Hvordan er ditt forhold til venner, familie ?

Har du nettverk? Hvordan hadde du beskrevet den? Stor? Liten ?

Hvem henger du med på fritiden?

Avslutning

Er det noe du ønsker å legge til som du tenker er relevant?

Er det noe av det vi har snakket om i dag du har lyst til å fortelle mer om?

Tusen hjertelig takk for ditt bidrag



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

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway