



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2023 30 stp

Fakultet for landskap og samfunn
Institutt for folkehelsevitenskap

Å ha noe å gå til – en kvalitativ studie om hvordan kvinnelige mottakere av arbeidsavklaringspenger erfarer og opplever Aktiv på Dagtid og hvilken betydning det har for deres hverdagsliv?

Catalina Åker-Furre

Master i Folkehelsevitenskap

Forord

Det har vært tre svært lærerike og inspirerende år på Master i Folkehelsevitenskap ved NMBU. Jeg hadde oppstart som enkeltemnestudent under Covid-19 pandemien og under nedstengningen av samfunnet har vi som studenter dessverre oppholdt oss lite på campus, og mange av forelesningene har foregått online, men alle forelesere og studenter har gjort det beste ut av situasjonen.

Etter gjennomført semester som enkeltemnestudent ble jeg deltidsstudent og etter hvert fulltidsstudent. Jeg er takknemlig for all den kunnskapen jeg har tilegnet meg ved NMBU og er takknemlig for alle nye bekjentskap og venner jeg har fått gjennom masterstudiet. Det har gjort studietiden enda mer berikende.

Jeg vil først og fremst takke alle informantene for deres tid og verdifulle delinger av deres erfaringer og opplevelser fra Aktiv på Dagtid. Det har vært avgjørende for å kunne gjennomføre denne masteroppgaven. Og tusen takk til kontaktpersonene lokalt ved Aktiv på Dagtid i Fjellvika kommune som meldte inn forskningsprosjektet under mastertorget ved NMBU.

Jeg må også rette en spesiell takk til Hilde Sylliaas som har veiledet og delt av sine erfaringer og brede kunnskap.

Til slutt vil jeg takke familie og venner for all støtte, motivasjon og tålmodighet inn mot denne avsluttende masteroppgaven. Ingen nevnt, ingen glemt. Tusen takk til dere alle, dere vet hvem dere er.

Catalina Åker – Furre

Oslo 12.05.23

Sammendrag

Bakgrunn: Sysselsettingen i Norge er høy, samtidig som det er en andel av befolkningen som er delvis eller helt utenfor arbeidslivet som mottar stønad fra NAV. En andel av disse mottar arbeidsavklaringspenger, og man ser at sosioøkonomisk bakgrunn, yrke og kjønn er helsedeterminanter som påvirker hvem som mottar denne stønaden. Dette er faktorer som påvirker deres helse og livskvalitet. Aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid er et tiltak som gir befolkningsgruppen som mottar stønad en mulighet til å delta på en eller flere aktiviteter på dagtid. Hensikten er å tilrettelegge for opplevelse av bedret helse og tilfredshet i hverdagen.

Hensikt: Det er begrenset kunnskap om hvordan deltakere på Aktiv på Dagtid opplever aktivitetstilbudet. Formålet med denne studien var å undersøke hvilke opplevelser og erfaringer kvinnelige deltakere som mottar arbeidsavklaringspenger har med Aktiv på dagtid. Videre var hensikten å se om deltakernes erfaringer kunne tolkes i lys av teoretiske tilnærminger som selvbestemmelsesteorien og den sosial-kognitiv læringsteori.

Metode: Studien benyttet en kvalitativ tilnærming, og det ble gjennomført individuelle semistrukturerte intervjuer av fem kvinnelige deltakere med stønaden arbeidsavklaringspenger, og som hadde meldt seg inn i Aktiv på Dagtid i 2020 eller senere. Tekstdata ble analysert ved hjelp av tematisk analyse og resultatene ble diskutert opp mot de nevnte teoretiske tilnærmingene.

Resultater: Gjennom analysen av informantenes erfaringer, ble det identifisert tre hovedkategorier ut ifra funnene, *fellesskap*, *meningsfull hverdag* og *organisering av Aktiv på Dagtid*. Kategorien *fellesskap*, med subkategoriene *gjensidig forståelse* og *sosial arena*. Kategorien *meningsfull aktivitet i hverdagen*, identifiserte to subkategorier, *å ha noe i kalenderen* og *å kunne komme som man har det*. Den siste kategorien *organisering av Aktiv på Dagtid*, beskrev subkategoriene *tilgjengelighet* og *potensiale i aktivitetstilbudet*.

Konklusjon: Funnene i studien viser at informantene opplever ulike former for fellesskap gjennom deltakelse på Aktiv på Dagtid, noe som i stor grad samsvarer med eksisterende forskning. Opplevelsen av fellesskap har sammenheng med en gjensidig forståelse mellom deltakerne og aktiviteten som sosial arena. Opplevelsen av en meningsfull hverdag hadde sammenheng med at aktivitetene gir struktur i hverdagen og at det oppleves som et lavterskeltilbud. Erfaringene med organiseringen av Aktiv på Dagtid er at aktivitetene på mange måter opplevdes som tilgjengelige ved variasjon, rimelig pris, tilgjengelige instruktører og aktiviteter. Dette gjorde at de tre faktorene i

selvbestemmelsesteorien i stor grad ble ivaretatt. Mestringstroen ble styrket i samspillet med andre deltakere og instruktører, samt erfaringene informantene hadde med positive opplevelse av å mestre aktivitetene. Funnene er interessante ettersom det finnes lite forskning på temaet, samtidig som Aktiv på Dagtid tilbys ved flere kommuner rundt om i landet.

Abstract

Background: Employment rates in Norway are high, but there is a segment of the population that is partially or completely out of the workforce and receives benefits from the Norwegian Labour and Welfare Administration (NAV). Some of these individuals receive work assessment allowance, and it has been observed that socio-economic background, occupation, and gender are health determinants that influence who receives this benefit. These factors can impact their health and quality of life. The activity program "Aktiv på Dagtid (Active during the Day) is an initiative that provides the population receiving benefits with an opportunity to participate in one or more activities during the daytime. The purpose is to facilitate improved health and satisfaction in their daily lives.

Purpose: There is limited knowledge on how participants in Aktiv på Dagtid experience the activity program. The aim of this study was to examine the experiences and perspectives of female participants receiving work assessment allowance with Aktiv på Dagtid. Furthermore, the intention was to interpret the participants' experiences in light of theoretical approaches such as self-determination theory and social-cognitive learning theory.

Method: The study utilized a qualitative approach, conducting individual semi-structured interviews with five female participants receiving work assessment allowance who had joined Aktiv på Dagtid in 2020 or later. The textual data was analysed using thematic analysis, and the results were discussed in relation to the aforementioned theoretical approaches.

Results: Through the analysis of the participants' experiences, three main categories were identified: community, meaningful everyday life, and organization of Aktiv på Dagtid. The category of community included subcategories of mutual understanding and social arena. The category of meaningful activities in everyday life identified two subcategories: having something in the calendar and being able to participate as one is. The last category, organization of Aktiv på Dagtid, described subcategories of accessibility and potential in the activity program.

Conclusion: The findings of the study demonstrate that the participants experience different forms of community through their participation in Aktiv på Dagtid, which aligns with existing research. The experience of community is related to mutual understanding among

participants and the activity serving as a social arena. The experience of a meaningful everyday life is connected to the activities providing structure and being perceived as a low-threshold activities. The participants' experiences with the organization of Aktiv på Dagtid indicate that the activities were perceived as accessible in terms of variety, reasonable cost, available instructors, and activities. This ensured that the three factors of self-determination theory were largely addressed. Self-efficacy was strengthened through interactions with other participants and instructors, as well as the participants' positive experiences of mastering the activities. The findings are noteworthy as there is limited research on the topic, despite the fact that Aktiv på Dagtid is offered by several municipalities throughout the country.

Innholdsfortegnelse

Innledning.....	8
Problemstillingen.....	9
Bakgrunnsdel.....	10
Helsefremmende perspektiv og livskvalitet.....	10
Sammenheng mellom arbeid, stønadsmottak og helse.....	11
Å falle utenfor arbeidslivet.....	11
Arbeidsavklaringspenger.....	12
Kvinner og arbeidsavklaringspenger.....	12
Aktiv på Dagtid.....	13
Aktivitet og helse.....	15
Fysisk aktivitet og helse.....	15
Kunst, kultur og helse.....	17
Dyr og helse.....	17
Kunnskap fra tidligere studier og rapporter.....	19
Relevant teori.....	20
Selvbestemmelsesteorien.....	20
Sosial-kognitiv læringsteori.....	22
Metode.....	25
Forskningsdesignet som er valgt.....	25
Semistrukturert intervju.....	26
Rekruttering av deltakere.....	26
Utvalget av informanter.....	28
Bakgrunnsinformasjon om informantene.....	28
Gjennomføring av intervjuene.....	28
Transkribering.....	29
Analysen.....	30
Tematisk analyse.....	30
Gjennomføring av analysen.....	31
Min bakgrunn og forforståelse som forsker.....	32
Forskningsetiske aspekter.....	34
Resultater.....	35
Fellesskap.....	35
Felles forståelse.....	35
Sosial arena.....	37

Meningsfull aktivitet i hverdagen.....	40
Å ha noe i kalenderen.....	40
Å kunne komme som man har det	42
Organiseringen av Aktiv på Dagtid	44
Tilgjengelighet	44
Potensiale i aktivitetstilbudet.....	48
Oppsummering.....	50
Diskusjon	51
Metodediskusjon.....	51
Reliabilitet – pålitelighet	51
Validitet – gyldighet.....	52
Generaliserbarhet	53
Resultatdiskusjon	53
Fellesskap	53
Meningsfull aktivitet i hverdagen.....	55
Organisering av Aktiv på Dagtid	57
Oppsummering av drøfting	60
Konklusjon og implikasjoner	62
Referanser	64
Vedlegg.....	70
Vedlegg 1 – Intervjuguide.....	70
Vedlegg 2 – Samtykkeskjema	72
Vedlegg 3 – Informasjonsskriv.....	76
Vedlegg 4 – Informasjonsskriv for deltagere som også mottar sykepenger	77

Innledning

Blant de største folkehelseutfordringene i Norge er fysisk inaktivitet, psykiske lidelser og muskel og skjelettsykdommer (Grøholt et al., 2018). Sykemeldinger og lengre trygdestønader er i stor grad på bakgrunn av muskel og skjelettsykdommer og psykiske lidelser som angst og depresjon. Det kommer tydelig fram at lavtlønnede yrker er mest utsatt (Meld. St. 32 (2020-2021); Smith et al., 2014).

Aktiv på Dagtid er et aktivitetstilbud for alle som mottar en form for stønad fra NAV i arbeidsfør alder. Hensikten er å gi deltakerne anledning til å delta i et aktivitetstilbud på dagtid, som har som mål å skape aktivitet og mestringsfølelse hos deltakerne (Strandbu & Seippel, 2011).

Arbeidslivet er et av helsedeterminantene som påvirker helsen vår. Arbeidslivet gir inntekt, muligheter for personlig vekst og er en sosial arena der en kan oppleve å gjøre noe meningsfylt (Smith et al., 2014). Andelen av befolkningen med levekårsrelaterte utfordringer som dårlig økonomi, arbeidsledighet, redusert psykisk eller fysisk helse oppgir dårlig livskvalitet. Av de som er utenfor arbeidslivet og mottar en helserelatert ytelse er det en andel under ytelsen arbeidsavklaringspenger. Denne ytelsen er de fleste mottakere på i under to år. I 2020 var rundt halvparten av disse i arbeid i en eller flere perioder gjennom året (Meld. St. 32 (2020-2021)).

Regjeringen har som mål å øke livskvaliteten til hele befolkningen, og utjevne de sosiale ulikhetene i livskvalitet. Et av tiltakene for å oppnå målet er regjeringens livskvalitetsstrategi som legges frem i 2024, hvor formålet er å utjevne sosiale ulikheter i livskvalitet. Den skal blant annet inkludere det befolkningen mener utgjør det gode liv. Videre vil regjeringen tilrettelegge for et helsefremmende miljø gjennom å bygge opp gamle og skape nye steder hvor nærmiljøet kan treffes for aktivitet, samhold, engasjement og opplevelser. Et aktivt lokalmiljø virker forebyggende på ensomhet og gir overskudd (Meld. St. 15 (2022-2023)).

Folkehelsearbeidet i kommunene blir ivaretatt gjennom kommuneplanen. Ved utarbeidelse av kommuneplanen forholder de folkevalgte seg til Folkehelseloven som kom i 2012.

Folkehelseloven omfatter å fremme folkehelsen på statlig, fylkeskommunalt og kommunalt nivå. For den enkelte kommune innebærer det å tilrettelegge for god folkehelse i lokalbefolkningen (Folkehelseloven, 2011). Det kommer videre fram i loven om kommunale

helse og omsorgstjenester at kommunen er ansvarlig for forebyggende arbeid rettet mot lokalbefolkningen (Helse- og omsorgstjenesteloven, 2011). Aktivitetstilbudet Aktiv på dagtid er et slikt tiltak da det er et samarbeid mellom kommunen, NAV lokalt, lokale idrettslag, næringslivet og kommunens idrettsråd.

Denne masteroppgaven omhandler aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid som er rettet mot befolkningsgruppen i kommunen som er permanent eller midlertidig utenfor arbeidslivet. Jeg vil fokusere på kvinner som mottar arbeidsavklaringspenger og derfor er midlertidig ute av arbeidslivet eller som går over på stønaden uførhet hvis det er aktuelt etter arbeidsavklaringsperioden er avsluttet (NAV, 2023a).

Problemstillingen

Formålet med denne masteroppgaven var å undersøke hvordan kvinnelige mottakere av arbeidsavklaringspenger opplever aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid og hvordan det påvirker deres hverdag. Det er belyst for å få økt kunnskap om hva som gir gode opplevelser, som kilde til god livskvalitet og helse, samt hva som kan være nye bidrag inn i aktivitetstilbudet. Problemstillingen er som følger:

Hvordan erfarer og opplever kvinnelige mottakere av arbeidsavklaringspenger aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid og hvilken betydning har det for deres hverdagsliv?

Bakgrunnsdel

Helsefremmende perspektiv og livskvalitet

Helse er et stort begrep og det er mange ulike definisjoner på helse. Verdens helseorganisasjon definerer helse slik : «som en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser» (Fn-sambandet, 2023). Å ha en god helse kan bety ulike ting for ulike mennesker. Det har kommet nye definisjoner av helse i senere tid som favner bredere, slik som denne:

Ottawacharteret (World Health Organization, 1986) la grunnlaget for helsefremmende arbeid slik vi kjenner det i dag. Avtalen fremmet et mer inkluderende syn på helse.

Helsefremmende arbeid og helse blir definert slik av Verdens helseorganisasjon:

Helsefremmende arbeid er prosessen med å sette mennesker i stand til å øke kontrollen over og forbedre helsen sin. For å nå en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære, må et individ eller en gruppe være i stand til å identifisere og realisere ambisjoner, tilfredsstille behov og endre eller håndtere omgivelsene. Helse blir derfor sett på som en ressurs for hverdagen, ikke målet med å leve. Helse er et positivt konsept som legger vekt på sosiale og personlige ressurser, så vel som fysiske kapasiteter. Derfor er helsefremming ikke bare helsesektorens ansvar, men omhandler generelt en livsstil som kan bidra til økt livskvalitet (World Health Organization, 2023).

Livskvaliteten er som nevnt en viktig faktor for god helse. Det er ulike definisjoner på begrepet livskvalitet, og man kan skille mellom objektiv og subjektiv livskvalitet. I denne oppgaven vil jeg ta utgangspunkt i subjektiv livskvalitet da jeg finner den relevant i denne sammenhengen:

«Den subjektive livskvaliteten handler om hvordan livet oppleves for den enkelte. Den inkluderer både vurderinger av livet som helhet og av sentrale livsarenaer (som tilfredshet med samliv, økonomi og arbeidssituasjon), av fungering i det daglige (som mestring og mening), samt positive og negative følelser (som glede og tristhet). Den subjektive livskvaliteten kan variere fra god til dårlig, og kan oppleves som god selv

under sykdom og på tross av belastninger som helseplager og økonomiske vansker». (Nes et al., 2021)

«Livskvalitet forstås i norsk (fag)sammenheng ofte som noe subjektivt, altså noe som dreier seg om vår indre opplevelse, i form av følelser og tilfredshetsvurderinger» (Carlquist, 2015, s. 13). Arbeidslivet er en arena som påvirker livskvalitet og helse (Smith et al., 2014).

Sammenheng mellom arbeid, stønadsmottak og helse

Å falle utenfor arbeidslivet

Arbeidslivet er en av helse-determinantene og dermed en viktig arena for helsen til den norske befolkningen i arbeidsfør alder (Øverby et al., 2018). Jobben er en sosial arena som kan gi muligheter for personlig og faglig vekst, gode relasjoner og gir en økonomisk trygghet. Arbeidet kan også ha negative effekter som belastninger, ensidig arbeid og stress. Man ser at kvinnedominerte yrker, særlige innen helse og omsorg har høyere risiko for sykefravær enn andre yrkesgrupper. Helseutfordringer gjør at en del i arbeidsfør alder er sykemeldt eller uføretrygd. De fleste sykemeldingene og trygdestønader som går over lengre tid har som tidligere nevnt bakgrunn i muskel – og skjelettlidelser, angst og depresjon. Det er flere kvinner enn menn som oppgir disse diagnosene som årsak til sykemeldingen. Man ser altså at det er kjønnsforskjeller og sosioøkonomiske forskjeller i sykemeldinger og uføretrygd (Smith et al., 2014).

Sykefravær går utover det enkelte individ, arbeidsgiveren og samfunnet (NOU 2021:2, 2021). For mange arbeidstakere har arbeidsplassen blitt oppgitt som størst betydning for opplevelsen av mening i en undersøkelse utført av SSB. Videre kom det fram at mottakere av arbeidsavklaringspenger og uføretrygd opplevde helsen sin som dårligere enn de som har helse til å delta i arbeidslivet (Bakke et al., 2021). Den norske regjeringen ønsker å legge til rette for et inkluderende arbeidsliv og ivareta de som faller utenfor ved blant annet sykdom (Meld. St. 19 (2018-2019)). Alle sykemeldte, uføretrygdde og andre som mottar stønad har rettigheter på ytelser og oppfølging av NAV, samt oppfølging av arbeidsgiver hvis man har en arbeidsplass. NAV kan bidra til en sosial og økonomisk trygghet, og på den måten skape et mer inkluderende samfunn (NAV, 2023b).

Videre er folkehelsearbeidet lovfestet gjennom folkehelseloven på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå. Med folkehelsearbeid så menes «(...) *samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen*» (Folkehelseloven, 2011). Livskvalitet har de senere årene kommet tydelig fram som et politisk satsingsfelt og man har sett behovet for bedre målesystemer og betydningen det har for folkehelsen. Det kommer fram i folkehelsemeldinga at det er av betydning for individet, familie og samfunnet (Meld. St. 19 (2018-2019)). Videre er det vektlagt i FNs bærekraftsmål 3, som er å «sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder» (FN-sambandet, u.å.). Kommunen er lovpålagt å ivareta befolkningens helse og bidra til å utjevne sosiale forskjeller gjennom plan og bygningsloven og folkehelseloven. I folkehelseplanen til den enkelte kommune kan en aktiv fritid for alle inngå som en del av deres strategi for bedre folkehelse i kommunen, og tiltak slik som Aktiv på dagtid er gjerne nevnt under innsatsområder for folkehelsen i kommunens handlingsplan for folkehelse (Kommunetorget, 2023; Paulssen & Moltumyr, 2023; Plan- og bygningsloven, 2008).

Arbeidsavklaringspenger

Arbeidsavklaringspenger er en av stønadene til NAV som sikrer inntekt ved skade, sykdom eller har hjelpebehov fra NAV. Hvis en har redusert arbeidsevne med minimum 50 % har du krav på arbeidsavklaringspenger (AAP). Det igangsettes behandling eller tiltak for å øke arbeidsevnen. Det kan være å prøve ut forskjellige behandlinger, tilegne seg ny kompetanse eller prøve ut ulike jobbsituasjoner. Dette er aktuelt hvis en har behov for å øke arbeidsevnen eller trenger bistand fra NAV for å beholde eller skaffe nytt arbeid. Som hovedregel må en ha minst 50 % arbeidsevne og har vært medlem i folketrygden i minst fem år. En må være i arbeidsfør alder mellom 18 – 67 år (NAV, 2023a).

Kvinner og arbeidsavklaringspenger

Det var totalt 4,8 % av befolkningen som mottok arbeidsavklaringspenger i 2020. Av disse var 3,8 prosent menn og 5,7 prosent kvinner. Det er flest kvinner som mottar arbeidsavklaringspenger i alderen 45 – 54 år, deretter kommer alderen 35-54 år og 55 -61 år. De yngste og eldste kvinnene er lavest representert som mottakere av denne stønaden (Lunde et al., 2022). Muskel og skjelettlidelser og psykiske lidelser er hyppigst rapporterte årsak til sykefravær. Videre er yrker som ikke har mulighet for hjemmekontor utsatt, og da

særlig under pandemien. I første kvartal 2022 ser man at bransjene som utmerker seg i antall tapte dagsverk er innen undervisning, varehandel og helse og sosialsektoren blant antallet sykefraværstilfeller hos kvinner. Det kommer fram at 57 prosent av tilfellene av tapte dagsverk i disse bransjene er det kvinnene som står for. Undervisning og helse og omsorgssektoren utmerker seg spesielt, og kan sees i sammenhengen med arbeidspresset de opplevde under pandemien (NOU 2023:5, 2023).

Både for kvinnene selv og samfunnsøkonomien er det viktig at kvinnene er en del av arbeidslivet. Likevel er det enn lavere deltakelse i arbeidslivet blant kvinner enn blant menn. Det er fortsatt slik at kvinner tar hovedansvaret for omsorgsoppgaver i og utenfor hjemmet. Man kan også se at kvinner oftere velger lavstatus yrker som har en annen type arbeidsbelastning enn andre yrker. Videre ser man at HMS-arbeidet tradisjonelt har vært tilrettelagt mot mannsdominerte arbeidsplasser. Kvinner dominerer på statistikken på grad av sykefravær og uføretrygdene. Alle disse faktorene er medvirkende til at kvinner og menn har ulike forutsetninger i arbeidslivet. Det er fortsatt lite kunnskap på feltet og det er satt opp forslag til et nytt utvalg for å øke kunnskapen for hvilke virkninger det har på folkehelse og levekår, og da med spesielt fokus på kvinners arbeidshelse (NOU 2023:5, 2023).

Aktiv på Dagtid er et aktivitetstilbud for alle som av ulike grunner faller utenfor arbeidslivet i arbeidsfør alder og mottar en form for stønad fra NAV (Strandbu & Seippel, 2011). I Fjellvika kommunen er det hovedsakelig et aktivitetstilbud bestående av fysisk aktivitet, i tillegg er hundelydighet og sy-kurs kommet på timeplanen de siste årene. Gjennom et slikt tiltak følger kommunen opp sitt ansvar med bakgrunn i folkehelseloven, som viser til at kommunen er ansvarlig for å iverksette folkehelseiltak ut i fra kommunens folkehelseutfordringer (Folkehelseloven, 2011).

[Aktiv på Dagtid](#)

Aktiv på dagtid er et aktivitetstilbud for alle som mottar en form for stønad i arbeidsfør alder (Strandbu & Seippel, 2011). Det er flere kommuner i Norge som bruker modellen for Aktiv på Dagtid, som er tilpasset eget lokalmiljø med tanke på organisering og aktivitetstilbudet (Helmersen et al., 2018).

Hovedmålet er å aktivisere og inkludere befolkningen mellom 18 – 67 år som mottar en trygdeytelse, som er helt eller delvis utenfor arbeidslivet. I begynnelsen var aktivitetstilbudet rettet mot arbeidsledige, men i 1996 så ble det rettet mot flere befolkningsgrupper i arbeidsfør alder som sosialklienter, uføretrygdede og sykemeldte. Hovedfokuset er å gi deltakerne mestringsopplevelse og benytte egne ressurser, slik at deltakerne kan få opplevelse av en bedre fysisk og psykisk helse. Fra oppstart har det blitt vektlagt kvalitet på instruktørene og gruppetimene. Etter hvert er det flere innen spesialisthelsetjenesten som anbefaler pasienter Aktiv på Dagtid etter avsluttet opphold (Strandbu & Seippel, 2011).

Denne masteroppgaven tar utgangspunkt i det etablerte aktivitetstilbudet Aktiv på dagtid Fjellvika (fiktivt kommunenavn for å ivareta anonymitet), som er et samarbeid mellom Fjellvika kommune, NAV Fjellvika, lokale idrettslag, Fjellvika idrettsråd og det lokale næringslivet. For å bli medlem og kunne benytte seg av tilbudene under Aktiv på dagtid, må man oppfylle ett eller flere av disse kriteriene: Arbeidsavklaringspenger (AAP), uførestønad, sykepenger, dagpenger, økonomisk sosialhjelp, introduksjonsstønad, kvalifiseringsstønad og overgangsstønad. Skriftlig anbefaling fra fastlege godtas også. Det koster 350 kroner for medlemskap per semester. Aktiv på dagtid ligger under Aktiv Fritid i Fjellvika kommune og har vært etablert i Fjellvika siden 2010. Aktiv Fritid har fokus på aktivitet og sosialt samvær ved å tilby ulike kurs og aktiviteter mot friskliv og inkludering (N.N., personlig kommunikasjon 17.november.2022. Anonymisert av personvern hensyn).

Aktiv på dagtid Fjellvika har et aktivitetstilbud på dagtid gjennom hele uken. De fleste timene er fysisk aktivitet, i tillegg til at de har tilbudet om hundedydighet og sy-kurs. I Aktiv på Dagtid Fjellvika var det til sammen 245 registrerte medlemmer våren 2022. Aktiviteter som tilbys er yoga, svømming, golf, tennis, dans og lydighetskrus for hund med flere. Av deltakerne er 80 % kvinner og 20 % menn, gjennomsnittsalderen er 51,6 år, 60 % har Norge som fødeland og 40 % har annet land som fødeland. Etter kommunesammenslåingen i 2020 ble tilbudet utvidet, og vil trolig utvides ytterligere i de nye områdene som nå er en del av kommunen. (N.N., personlig kommunikasjon 17.november.2022. Anonymisert av personvern hensyn).

Aktivitet og helse

Med bakgrunn i aktivitetstilbudet ved Aktiv på Dagtid så vil jeg redegjøre for ulike aktiviteter som kan bidra som helsefremmende aktivitet. Aktivitetene jeg vil redegjøre for er fysisk aktivitet, samt berøre kunst, kultur og helse, og dyreintervensjon som helsefremmende aktivitet. Ut ifra et teoretisk faglig ståsted vil jeg trekke frem aktivitetsvitenskap som er en tverrfaglig vitenskap, som tar utgangspunkt i helsefremmende aktiviteter. Jeg tar derfor utgangspunkt i Jonsson & Asaba sin definisjon av aktivitet som er slik: «aktivitet er en persons utførelse av en aktivitetsform i interaksjon med et spesifikt fysisk og sosiokulturelt miljø, hvor så vel personen som miljøet opplever og gir mening til aktiviteten» (2017, s. 50)

Fysisk aktivitet og helse

Fysisk aktivitet virker positivt på vår psykiske og fysiske helse (Czosnek et al., 2019; Martinsen, 2000). Fysisk aktivitet over en viss varighet og intensitet er med på å gi store helsegevinster. Det har positive innvirkninger på helsefaktorer for hele befolkningsgruppen. Det er gunstig for helsefaktorer som livskvalitet, mental helse, midjemål, kolesterol, blodtrykk, skjeletthelse og livsstilssykdommer. Det forebygger altså helseplager og gir bedre forutsetninger for en funksjonell kropp (Dalene et al., 2019).

Jeg vil nå gjøre rede for to sentrale begreper innen fysisk aktivitet som er fysisk aktivitet og fysisk form. Det er begreper som vil bli omtalt flere ganger i denne sammenhengen.

Fysisk aktivitet defineres som: «Fysisk aktivitet defineres som enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som medfører en vesentlig økning av energiforbruk utover hvilenivå. Dette måles vanligvis i antall kilokalorier som forbrukes per tidsenhet» (Martinsen et al., 2018, s. 34).

Fysisk form defineres som: «Fysisk form beskriver kapasiteten til å utføre fysisk aktivitet. Helserelatert fysisk form inkluderer hjerte – og lungekapasitet, muskulær styrke og utholdenhet, fleksibilitet og kroppssammensetning» (Martinsen et al., 2018, s. 35).

Verdens helseorganisasjon Europa kom med en europeisk handlingsplan for økt fysisk aktivitet i 2016. I 2018 kom det en påfølgende en tiårig global handlingsplan for økt fysisk aktivitet. Den norske handlingsplanen følger opp forpliktelser til verdens helseorganisasjon og FNs bærekraftsmål. Handlingsplanen understreker fysisk aktivitet som viktig på

folkehelseområdet nasjonalt. Norge har et mål om å redusere inaktivitet med 10 prosent i befolkningen innen 2025. Det andre hovedmålet er et mer aktivitetsvennlig samfunn (Departementene, 2020).

Helsedirektoratet anbefaler voksne å være regelmessig fysisk aktive. Det anbefales å være fysisk aktive i minst 150 - 300 minutter i uka med moderat intensitet eller kortere varighet med høy intensitet. Da anbefales det mellom 75 – 150 minutter eller lenger. Det anbefales videre å redusere stillesitting, og ved mye stillesitting anbefales det å kompensere med høy grad av aktivitet utenom den stillesittende tiden (Helsedirektoratet, 2022).

Det er viktig å understreke at all aktivitet er bedre enn ingen aktivitet, gjerne variert aktivitet der de store muskelgruppene er involvert. Helsegevinsten er ikke lineær med økt aktivitetsnivå. Personer med et lavt aktivitetsnivå og dermed dårlig fysisk form vil ha størst helsegevinst ved å øke sitt aktivitetsnivå. En person med høyt aktivitetsnivå i utgangspunktet vil ikke få tilsvarende helsegevinst ved samme aktivitetsnivå som en med dårlig form. Hvor mye fysisk aktivitet som er nødvendig for å oppnå helsegevinster er altså avhengig av forutsetningen til enkeltindividet. Det er bedre å holde en lavere intensitet og opprettholde aktiviteten, enn at man har enn høy intensitet og etter hvert faller fra aktiviteten. Forskning viser at høy intensitet ofte fører til frafall i aktivitet. Det er det totale energiforbruket som er den viktigste faktoren og ikke intensiteten som gir høyest helsegevinst (Anderssen & Strømme, 2001) .

Forskning viser at fysisk aktivitet, gjerne sammen med andre kan virke positivt inn på livskvaliteten. Det skjer endringer i hjernen under fysisk aktivitet som er vist å ha positiv effekt på personer som har angst og depresjon (Hansen et al., 2018; Hjelle & Monrad-Hansen, 2019). Det er interessant i denne sammenheng da vi vet at disse to diagnosene kommer høyt opp på listen til årsaker for sykemelding (Smith et al., 2014).

Meningsfulle aktiviteter gir som nevnt god livskvalitet, og hva som er meningsfulle aktiviteter er opp til den enkelte å avgjøre ut ifra egne interesser og behov. Hva som er god helse, er også opp til enkeltindividet og avgjøre. Forskningen til Fugelli og Ingstad belyser dette i sin forskning Helse på norsk (Fugelli & Ingstad, 2014). Andre aktiviteter som kan virke positivt på helsen er kunst, kulturelle aktiviteter som for eksempel musikk og kontakt med dyr (Berntsen et al., 2011). Dette er vist i ulike sammenhenger, og siden Aktiv på Dagtid

tilbyr sy-kurs og hundedydighet som en del av aktivitetstilbudet, så vil jeg redegjøre for disse aktivitetene.

Kunst, kultur og helse

I 2019 kom verdens helseorganisasjon med en omfattende rapport om kunnskapsgrunnlaget for kunst, kultur og helse. Det kommer fram av rapporten at kultur kan være et viktig bidrag for å fremme helse, velvære og redusere sosial ulikhet. På bakgrunn av denne rapporten så kan kunst, kultur og helse være et bidrag for å nå FNs bærekraftsmål 3 som omhandler god helse og livskvalitet (Fandcourt & Finn, 2019; FN-sambandet, u.å.).

I 2014 ble nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg opprettet i Norge. Senteret er medvirkende til at det utvikles og benyttes kulturelle virkemidler innen helse – og omsorgsfeltet på en systematisk måte. Kompetansesenteret vil sammenstille forskning, praksis, utdanning, samt samarbeid med andre relevante kompetansemiljøer og frivillig sektor (Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg, u.å.).

Den norske legen Torkil Færø har skrevet boken kamerakuren som omhandler hvordan en kan benytte seg av fotografering til økt livskvalitet. Gjennom ulike fotoøvelser i boken kan en utvikle seg som fotograf og mennesket (Færø & Gjelsten, 2019).

Kameraet er svært tilgjengelig i dagens samfunn da de fleste har en mobiltelefon med mobilkamera. Alle kan mestre å håndtere et mobilkamera og aktiviteten kan gjennomføres både utendørs og innendørs (Færø & Gjelsten, 2019). Fotokurs tilbys som aktivitet individuelt eller i grupper for pasientene ved Sunnaas sykehus. Det tilbys også andre aktiviteter i treningslokale som heter kunst og håndverk. Hensikten er at det er en del av treningstilbudet ved sykehuset. Pasientene kan få prøve ut keramikk, snekring, bildebehandling og foto, silkemaling, smykkelaging, makrame m.m. (Sunnaas sykehus, 2022).

Dyr og helse

Siden hundedydighet er en av aktivitetene ved Aktiv på Dagtid så vil jeg introdusere med de gunstige helseeffektene hundehold kan ha. Det er mange studier som kan vise til helsemessige effekter av hundehold. Det er forskning som viser at blodtrykket, kortisolnivået og insulinnivå er lavere hos hundeeiere. Videre så en at nivået av oksytocin gikk opp ved

interaksjon. Dette viser at kontakten mellom hund og eier påvirker hormonnivået og puls (Handlin et al., 2011).

Dyreassisterte aktiviteter og dyreassistert terapi kan benyttes i det helsefremmende arbeidet. Forskjellen er at dyreassistert aktivitet ofte er basert på frivillighet, der mennesker og dyr innehar basistrening og forberedelse til besøk på ulike institusjoner. Mens dyreassistert terapi blir benyttet om målrettet intervensjon, der det er spesielle kriterier som kreves hos dyrene og det er en del av behandlingsprosessen. Det er en helsearbeider med spesialkompetanse som leder terapien. Dyreassistert intervensjon benyttes som et fellesbegrep (Pedersen & Olsen, 2011).

Dyreassisterte intervensjon er brukt for å bedre enkeltindividets helse. Kontakten med dyr kan redusere stress og øke oksytocinnivået i kroppen. Det er flere studier som viser at det å holde og klappe dyr kan senke menneskets hjertefrekvens. Det har blitt utarbeidet internasjonale retningslinjer innen dyreintervensjon der det understrekes at mennesker med kunnskap om både menneskene og dyrene som er involvert må inkluderes ved intervensjoner. Retningslinjene er utarbeidet av organisasjonen Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO). I Norge er det professor Bjarne Olai Braastad ved NMBU som har hatt størst betydning innen fagfeltet. Han har blant annet skrevet en bok om dyrenes effekt på menneskets fysiske og psykiske helse (Fine & Goveia, 2019).

Dyreintervensjon er et virkemiddel som kan benyttes i det helsefremmende arbeidet mot ulike befolkningsgrupper. Aktiviteten foregår utenfor helsesektoren og er i samsvar med verdens helseorganisasjon sitt fokus på funksjonsevne fremfor sykdom og dødelighet. Dyreintervensjon tilrettelegger for at mennesker kan videreutvikle og benytte sine evner. Både Sunnaas sykehus og Catosenteret har erfaring med bruk av hund som dyreassistert terapi (Fine & Goveia, 2019).

Terapiridning er en form for dyreintervensjon der hest benyttes med terapeut, som kan bidra til at deltakeren kan oppleve økt bevegelse og bedring av fysisk funksjon. Det er en helsefremmende aktivitet der hensikten er at den enkelte kan oppleve bedring av helse og selvutvikling. Det er en aktivitet som legger til rette for mestring og opplevelse av samhold ute i naturen. Det kan igjen bidra til økt livskvalitet. Terapiridning kan med andre ord være et viktig bidrag inn mot folkehelsen (Landbruks og matdepartementet, 2018). En studie viser at

pasienter med ryggproblematikk hadde gunstige effekter på symptomer på funksjons-, aktivitets- og deltakernivå. Terapeutisk ridning ser ut til være helsefremmende med bakgrunn i disse fire dimensjonene: kroppsbevissthet, kompetanse, følelser og miljø. En positiv kjede av effekter ble satt i gang og en oppadgående spiral ble satt i gang for hele mennesket. Pasientens selvbilde endret seg fordelaktig og smerteutsatte personer viste endringer utover ren symptomreduksjon (Håkanson.Margareta, 2009) .

Redegjørelsen for de overnevnte aktivitetene og helse er for å vise hvordan de ulike aktivitetene kan benyttes i det helsefremmende arbeidet rettet mot lokalbefolkningen.

[Kunnskap fra tidligere studier og rapporter](#)

I rapporten fra NORCE Samfunn (Erdvik & Guribye, 2021) kommer det fram at aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid ofte brukes av langtidssyke og at det kan se ut til at veien tilbake til arbeidslivet blir lettere gjennom deltakelsen. Kvalitativ metode ble benyttet ved bruk av fokusgruppeintervjuer, der det kommer fram at deltakere opplever at deltakelsen har stor betydning for deres hverdag, da de blant annet utvider nettverket sitt, bidrar til en strukturert hverdag der den enkelte får brukt sine ressurser i sosialt lag med andre i tilsvarende situasjon som en selv (Erdvik & Guribye, 2021).

I rapporten fra NOVA kommer det fram at deltakerne er fornøyde med aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid. Det trekkes fram at det er et rimelig tilbud å delta på med fokus på kvalitet hos instruktørene og er et lavterskeltilbud som er utenom hjelpeapparatet. Kvantitativ metode ble benyttet. Det ble delt ut spørreskjema til deltakerne på samtlige treningssteder i Oslo og det ble videre tatt utgangspunkt i tilgjengelig data fra årsrapporten 2010 (Strandbu & Seippel, 2011).

I FoU-rapporten utgitt av Agderforskning i 2018 vektlegges endringer i fysisk og mental helse, mestringsstrategier og livskvalitet. Den består av en kvantitativ del og en kvalitativ del. Av rapporten framkommer det at selv ved langvarig sykdom og lav helsestatus, så bidrar Aktiv på Dagtid til å øke livskvaliteten og mestringssevnen til medlemmene. Det er ikke alle deltakerne som skal tilbake til arbeidslivet, men uavhengig av det har deltakelsen stor betydning for den enkelte deltaker, deres familie og samfunnsøkonomien (Helmersen et al., 2018).

Det er flere masteroppgaver som omhandler Aktiv på Dagtid. De hadde ulike problemstillinger for å belyse Aktiv på Dagtid sine mulige effekter på helsen. Problemstillingene omfattet blant annet deltakernes individuelle helse, folkehelsen og om Aktiv på Dagtid førte til redusert sykefravær (Axelsen & Dybdal, 1992; Heggdal, 2010; Høitomt, 2015; Kristensen, 2009; Solbraa, 2007; Storbukås, 2018). Jeg fikk et treff på en artikkel som var noe relevant, der Aktiv på Dagtid er nevnt som et tiltak i forbindelse med fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid (Danielsen, 2021).

Relevant teori

Selvbestemmelsesteorien

Deci & Ryan utviklet selvbestemmelsesteorien som omhandler indre og ytre motivasjon. Når man styrt av indre motivasjon går oppgavene enklere fordi de oppleves som lystbetonte. Opplevelsen av å kunne bestemme over seg selv er også en viktig faktor, da en gjennomfører oppgaven fordi man selv ønsker det og ikke er ytre styrt. Det gir en opplevelse av selvbestemmelse, også kalt autonomi. Videre er mestringsopplevelser, hvor en blir bevisst egen kompetanse og ferdigheter med på å gi økt motivasjon. Det er viktig å finne balansen mellom for enkle og for vanskelige øvelser eller oppgaver. Tilhørighet er også en vesentlig faktor for motivasjon til å gjøre en oppgave, da det gir en følelse av fellesskap. Samarbeid og felles interesse kan være engasjerende og bidra til å ivareta hverandre i et fellesskap. Selvbestemmelsesteorien graderer motivasjon fra helt umotivert til indre motivert i denne rekkefølgen: helt umotivert, ytre motivert, må, skal og bør-motivasjon, målrettet ytre motivasjon, vanemotivasjon og indre motivasjon (Martinsen et al., 2018).

Deci & Ryan hevder at mennesket har behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet til andre mennesker. Den indre motivasjonen vil øke når enkeltindividet er i et miljø hvor disse tre grunnleggende behov blir tilfredsstilt. Når disse grunnleggende behovene er dekket trives enkeltindividet, og oppnår sine mål og kjenner på tilfredshet. Betingelsene man lever under vil avgjøre i hvilken grad en opplever at behovene er dekket.

Selvbestemmelsesteorien tar utgangspunkt i at alle mennesker har en aktiv livsholdning. Den enkeltes største indre drivkraft er jakten på personlig vekst og utvikling. Alle mennesker vil prøve å optimalisere sine muligheter og utnytte sitt potensiale. Manglende dekning på de grunnleggende behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet kan føre til stress,

frustrasjon, angst og kan i enkelte tilfeller utvikle seg til sykdom. Selv om alle opplever manglende dekning av disse grunnleggende behovene får tid til annen, kan tålmodighet gjøre at det går fint over kortere perioder. Men hvis det varer over tid, vil det være destruktivt og bryte enkeltindividet ned. Det mest gunstige er å finne en balanse mellom disse tre grunnleggende behovene for å opprettholde et sunt mentalt og fysisk velvære. Når autonomi, kompetanse og tilhørighet er tilstrekkelig dekket, vil det bidra til å fremme helse og trivsel (Manger & Wormnes, 2015). Jeg vil redegjøre for de tre grunnleggende behovene:

Kompetansebehovet

Kompetansebehovet innebærer å oppsøke utfordringer der man gradvis opplever å beherske de. Det gir en følelse av å være kompetent og effektiv i hverdagen. For å oppleve å inneha kompetanse er det betinget at man får bekreftelse på dette gjennom samspill og interaksjon med omgivelsene. Videre er det en forutsetning at det er trygt å vise fram egen kompetanse, videreutvikle og uttrykke sine ferdigheter. Å bli sett av andre er sentralt og virker positivt på selvtilliten. Det bidrar til at en våger å søke større utfordringer, og det er derfor viktig at disse utfordringene er passe vanskelige slik at det kan skje en positiv utvikling. Dette forsterker troen på at man vil mestre utfordringen eller oppgaven. Å lykkes vil stimulere kompetansebehovet, og gir gode forutsetninger for følelser og ferdigheter som øker kompetansen (Manger & Wormnes, 2015).

Autonomibehovet

Dette behovet dekkes når enkeltindividet opplever å ta avgjørelser basert på egne verdier og interesser uten å ta hensyn til sosial konformitet eller ytre belønning. En står for egne meninger og holdninger, og har en atferd ut ifra eget ståsted. Selvhevdelse er også sentralt i denne sammenhengen, som vil si å ha en god kontakt med egne følelser og formidle disse på en respektfull og tydelig måte uten å opptre aggressivt. Autonomi kan også styrke individets evne til å regulere sine egne følelser og gi økt følelse av indre kontroll. Enkeltindividet opplever selvbestemmelse i eget liv (Manger & Wormnes, 2015).

Tilhørighet

Dette behovet handler på mange måter om å føle seg som en del av et fellesskap og å ha en følelse av emosjonell tilknytning til andre. Dette behovet dekkes ved å bry seg om andre og

oppleve omsorg og kjærlighet fra andre mennesker. Å være en del av en sosial arena er grunnleggende for mennesket, der en samtidig utvikler sin autonomi og kompetanse. Å føle seg akseptert og inkludert i en gruppe, kultur eller et samfunn kan bidra til å skape en opplevelse av trygghet og fellesskap. Å være en del av et fellesskap gjennom tilknytning kan styrke individets mentale og følelsesmessige helse. Selvbestemmelsesteorien understreker viktigheten av sosial støtte, som for eksempel mellom trener og deltaker. Når en person har et trygt og tillitsfullt forhold til den som skal lære bort eller bidra til atferdsendring, er personen mer villig til å ta imot råd og verdier som kan bidra til å gjøre endringene (Manger & Wormnes, 2015).

Sosial-kognitiv læringsteori

Sosial-kognitiv læringsteori ser på sammenhengen mellom de kognitive faktorene som påvirker hvordan vi handler og velger. Videre ser denne teorien på sammenhengen mellom sosiale omgivelser, kognitive prosesser og atferd. Handlingene våre utføres med utgangspunkt i våre kognitive forestillinger i tillegg til erfaringer. Det vil si at vi har muligheten til å se på andre og benytte oss av deres erfaringer, samtidig som vi kan reflekter over våre egne mål og handlinger (Mæland, 2020).

Begrepet mestringsforventning er sentralt i denne teorien. Banduras definisjon på mestringsforventning er: «*perceived self-efficacy refers to beliefs in ones capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*» (Bandura, 1997, s.3) som oversatt til norsk blir definisjonen slik «folks vurdering av de evner de har til å organisere og utføre de handlinger som kreves for å oppnå gitte prestasjoner». Det omhandler altså den enkeltes tro på egne ferdigheter i ulike situasjoner.

Mestringsforventningen (self-efficacy) er avgjørende for hvordan den enkelte handler på bakgrunn av vurderinger og valg. Det å ha troen på at en kan gjennomføre en handling er en vesentlig faktor for at man vil prøve og muligens lykkes. Mestringsforventningene vil ha innvirkning på beslutninger og gjennomføring av handlinger. En person som har positiv mestringsforventning, vil gjøre en større innsats og jobbe hardere for å gjennomføre en beslutning. Selv om det vil koste i slit og utfordringer så vil en ikke gi seg. Resultatforventning (outcome efficacy) innebærer at man har troen på at handlingen vil føre til ønsket resultat. Resultatforventningen påvirker i første rekke motivasjonen til å handle (Mæland, 2020).

Den enkeltes mestringsforventning er dermed avgjørende når en skal endre vaner eller atferd. I forhold til endring av fysisk atferd er Bandura svært tydelig på at grad av mestringsforventning er av stor betydning fordi det har innvirkning direkte på atferden gjennom andre faktorer. En person med høy mestringsforventning vil ha høyere tro på ønsket resultat enn en annen person med lav mestringsforventning. Hvordan den enkelte vurderer sine omgivelser har også innvirkning på graden av mestringsforventningene. Ved en lav mestringsforventning er det mer sannsynlig at personen gir opp og kan skylde på omgivelsene. En person med positiv mestringsforventning vil ha høyere mål og legge inn en større innsats for å oppnå de (Mæland, 2020).

Høy mestringsstro vil ikke løse alle problemer fordi enkeltindividet vurderer sine egne mestringssevner subjektivt. Det er ikke alltid at virkeligheten er overens med det en selv opplever å inneha av fysisk kapasitet eller andre evner (Bandura, 1997).

Mestringsforventningene vil direkte påvirke hvordan enkeltindividet tenker, motiverer seg selv og handler (Bandura, 1997).

Det er flere faktorer som påvirker den enkeltes mestringsforventning. Bandura skiller mellom fire kilder til mestringsstro som er mestringsopplevelser, vikarierende erfaringer, verbal overbevisning og emosjonelle forhold (Bandura, 1997). Jeg vil redegjøre for de fire kildene til mestringsstro:

Autentiske mestringsopplevelser

Dette er den faktoren som har størst innflytelse på egen mestringsstro, da det er den tydeligste formen for bevis på at en kan oppnå målet en har satt seg. Hvis en erfarer mestrings og suksess så vil det bidra til å øke mestringsstroen. I motsatt tilfelle hvis man opplever nederlag og fiasko, så vil mestringsstroen reduseres. Hvis veien til suksess er for enkel vil en ha en forventning om raske resultater og vil fort bli motløs når en gjør feil. Det er nyttig med noen hindringer som gir motgang, som man overkommer. Ved å måtte starte på nytt og oppleve utfordringer på veien, så vil en lære at suksess krever jevn innsats. En må erfare og vite at man har de ferdighetene som trengs for å lykkes. Da vil man holde ut i motgang og en kommer seg raskere tilbake etter tilbakeslag (Bandura, 1997).

Vikarierende erfaring

Å se mennesker som ligner en selv lykkes med vedvarende innsats øker troen på at en selv også har evnene til å mestre sammenlignende aktiviteter. På samme måte vil det å se andre

mislykkes til tross for høy innsats senker troen på egen mestringstro og en undergraver sin innsats. Effekten av modellering på opplevd mestringstro er sterkt påvirket av oppfattet likhet med modellene. Jo større likhet, jo mer overbevisende er modellenes suksesser og fiaskoer. Hvis en ser på modellene som veldig forskjellig fra seg selv, og ens egen mestringstro så vil en ikke bli mye påvirket av modellenes oppførsel og resultatene det gir. Det kan være medelever, kollegaer eller lagkamerater på fotballbanen (Bandura, 1997).

Verbal overbevisning

Å bli overbevist verbalt om at en har evnene til å mestre gitte aktiviteter vil sannsynligvis mobilisere større innsats og opprettholdelse av den. Det kan være oppmuntrende ord og støtte fra andre, i motsatt tilfelle så vil vedkomne tvile enda mer på seg selv. Hvis man forblir alene med tvilen på seg selv og dveler ved egne mangler når utfordringene kommer vil en redusere innsatsen når utfordringene kommer. I den grad den verbale overbevisningen fører fram, så vil en legge inn høy innsats for å nå målene sine (Bandura, 1997).

Emosjonelle forhold

Den fjerde måten å endre mestringstroen på er ved å redusere stressreaksjoner og endre negative følelsesmessige tilbøyeligheter og feiltolkninger av den fysiske tilstanden. Videre kan det å forbedre fysisk form og redusere stressnivået virke positivt inn på mestringstroen. Det er ikke selve intensiteten av emosjonelle og fysiske reaksjoner som er viktig, men snarere hvordan de oppfattes og tolkes. For en som har en høy følelse av mestringstro er det sannsynlig å oppfatte tilstanden av affektiv opphisselse som en energigivende tilrettelegger for ytelse, mens for en som er plaget av selvtvil vil se på sin følelsesmessige reaksjon som en svekkende for ytelse (Bandura, 1997).

Metode

I dette kapitlet vil jeg presentere metodevalg og hvordan jeg har samlet inn, systematisert og undersøkt dataene til denne studien. Metodevalgene tar utgangspunkt i studiens problemstilling. Jeg vil beskrive fremgangsmåten med bakgrunn i hva jeg har gjort og hvordan jeg har gjennomført de ulike forskningsprosessene. Mine vurderinger og valgene jeg har tatt vil jeg redegjøre for slik at det er mest mulig transparent for andre (Sverdrup, 2020) .

Forskningsdesignet som er valgt

Med utgangspunkt i problemstillingen som belyser erfaringene og opplevelsene til deltakerne ved aktivitetstilbudet ble kvalitativ metode benyttet (Malterud, 2021). Kvalitativt intervju gir dybdekunnskap og nyansert informasjon. Ved semistrukturert intervju kan forskeren spørre informanten om å utdype eller komme med oppfølgingsspørsmål underveis i intervjuet etter som informanten besvarer spørsmål og forteller. Det gir mulighet for å oppklare eventuelle uklarheter eller misforståelser, samt en større og bredere innsikt i hvordan et fenomen kan oppleves og erfares for den enkelte (Kvale & Brinkmann, 2021).

Ontologien i kvalitativ metode tar utgangspunkt i at det eksisterer ulike virkeligheter. Vitenskapsteoretisk plasseres metoden med utgangspunkt i hermeneutikken, som belyser fortolkningen av meningen. Det finnes ikke en eksakt sannhet, men et fenomen kan tolkes på ulike måter av ulike personer (Malterud, 2021) Informantene tolker sin virkelighet og jeg som forsker tolker det informantene forteller. Epistemologien tar utgangspunkt i at kunnskap blir til i møtet mellom forsker og informant. Dette samspille utgjør kunnskapen og virkeligheten som blir belyst i forskningen (Kvale & Brinkmann, 2021).

I denne masteroppgaven ble tekstmaterialet og analyser benyttet, som tar utgangspunkt i observasjoner eller intervju som fokusgrupper som gir gruppeintervju eller individuelt intervju som semistrukturert intervju. På den måten kan jeg få dybdekunnskap og nyansert kunnskap gjennom informantene som forteller sine historier og opplevelser (Malterud, 2021). Metoden er valgt for å beskrive, reflektere og teoretisere på bakgrunn av innsamlet empiri. Den er også valgt for å gi innsikt i deltakernes erfaringer, noe jeg ikke hadde fått ved en kvantitativ metode som tar utgangspunkt i tallmaterialet og statistikk (Malterud, 2021).

Semistrukturert intervju

Et semistrukturert intervju vil være et godt utgangspunkt for å få innblikk i informantens erfaringer med bruk av aktivitetstilbudet. Det tar utgangspunkt i ulike spørsmål som belyser aktuelle tema for å besvare problemstillingen (Kvale & Brinkmann, 2021). Jeg kom fram til ulike åpne spørsmål og noen faktaspørsmål som åpner opp for besvarelser som belyser fenomenet.

Jeg har benyttet meg av en intervjuguide som jeg har brukt som en slags huskeliste slik at det strukturerte intervjuet og jeg fikk svar på det som er hensiktsmessig for å besvare problemstillingen. Etter samtykke med informantene har jeg fått mulighet til å kontakte de hvis jeg ikke skulle få nok informasjon eller noe ble uklart for meg etter intervjuet. Jeg spurte informantene om de hadde anledning til å møte meg igjen på et senere tidspunkt ved behov på slutten av intervjuet (Malterud, 2021).

Intervjuguiden utarbeidet jeg med utgangspunkt i problemstillingen. Deretter så jeg på tidligere masteroppgaver og rapporter som var gjennomført på aktivitetstilbudet ved utarbeiding av intervjuguide. Der fant jeg inspirasjon til spørsmålsformuleringer som kunne bidra til å belyse min problemstilling. Videre utarbeidet jeg intervjuguiden i samråd med veileder. Jeg har ettstrebet å formulere spørsmål så tett opp til dagligtale som mulig, og unngå bruk av fagterminologi. Dette for at meningsinnholdet er forståelig for informantene, som vil gi en bedre kommunikasjon og flyt i intervjuet. Intervjuguiden er delt inn i ulike temaer som jeg ønsker å belyse med tilhørende forslag til spørsmål, se vedlegg (Kvale & Brinkmann, 2021; Tjora, 2021) .

Rekruttering av deltakere

Jeg har kommet i kontakt med informantene via informasjonsplakat (se vedlegg) delt på Aktiv på Dagtid sin profil på Facebook av daglig leder ved Aktiv på Dagtid. Videre har jeg vært på ulike gruppetimer og presentert meg selv og forskningsprosjektet, og i den anledning delt ut informasjonsskriv til aktuelle deltakere. Jeg fikk også et innblikk i de ulike aktivitetene jeg var innom.

Informasjonsplakaten ble lagt ut på Facebook i desember 2022 og ble igjen lagt ut i januar med oppdatert informasjon, der jeg også inkluderte sykemeldte som inklusjonskriteriet.

Dette gav meg en ny informant. Jeg vurderte denne gruppen som relevant da sykemeldte og mottakere av arbeidsavklaringspenger har samme kriterier for å kunne søke stønad og de går begge under målgruppen for å delta på aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid. Dette for å få informanter med så lik bakgrunn som opprinnelig gruppe. Da det kun var en sykemeldt som meldte seg som informant i februar vurderte jeg å innhente to nye informanter som er sykemeldte for å få balanse mellom de to stønadene, eller om jeg skulle se bort i fra den ene informanten som jeg hadde inkludert og gjennomført intervju. Med bakgrunn i masteroppgavens tidsbegrensede ramme besluttet jeg å ekskludere det siste intervjuet med informant seks, da det ville være ressurs og tidkrevende og finne to nye sykemeldte informanter og inkludere de i analysen.

Deltakerne i denne studien er aktive medlemmer av Aktiv på Dagtid i kommunen. Inklusjonskriteriene for å delta er at informanten er mottaker av arbeidsavklaringspenger og bosatt i den aktuelle kommunen, samt at de snakker og forstår norsk og at de er tidligst innmeldt i 2020.

Kvinner er et av inklusjonskriteriene på bakgrunn av at det er flest kvinner som er deltaker ved Aktiv på Dagtid, og det kan sees i sammenheng med fordeling av arbeidsavklaringspenger nasjonalt mellom kjønnene (NAV, 2022). Årsakene til sykemeldingene er også gjenkjennelig med hvilke sykdommer som dominerer hos kvinner i arbeidsfør alder (Hetland). Dette er viktig å belyse for folkehelsen, da fravær av kvinner i arbeidslivet grunnet sykdom går utover det enkelte individ, familie og samfunnet som nevnt tidligere (Bakke et al., 2021; Kalstø & Kann, 2018). Stønaden arbeidsavklaringspenger er valgt fordi målet til mottakere av denne stønaden er å beholde eller komme tilbake til arbeidslivet ut ifra kapasitet. I samarbeid med NAV settes det et individuelt mål og ulike tiltak etter behov igangsettes, som å prøve ut ulike jobbsituasjoner, utdanning eller kurs, samt ulike behandlinger kan være aktuelt (NAV, 2023a). Jeg har valgt ut denne stønaden for å belyse om Aktiv på Dagtid kan bidra på veien til målet for denne gruppen. Å snakke norsk er et kriterium slik at kommunikasjonen er god og intervjuer og informant forstår hverandre. Tidligste tidspunkt for innmelding i 2020 er valgt da arbeidsavklaringspenger er en midlertidig stønad med mål om å komme tilbake i arbeidslivet.

Utvalget av informanter

Antall deltakere er valgt med hensyn til tilgang på frivillige deltakere og masteroppgavens varighet og omfang. Utvalget av informanter ble gjort gjennom et tilgjengelighetsutvalg (Malterud, 2021). Informasjonsstyrken kunne vært bedre med flere informanter, men siden det tok tid fra første til femte informant meldte seg så besluttet jeg at fem informanter fikk holde med tanke på rammene for masteroppgaven. Jeg intervjuet seks, men den siste informanten tok jeg ut av studien. Den sjette informanten var sykemeldt og ble ekskludert fra studien siden det kun var en med stønaden for sykemeldte. Jeg vurderte å inkludere to informanter til med stønad for sykemeldte for å få balanse i utvalget med bakgrunn i de to ulike stønadene. Da sykemeldte i utgangspunktet har en kortere varighet enn mottakere av arbeidsavklaringspenger, så ville dataene kunne belyse tema fra et annet ståsted (NAV, 2023c). Det er mulig jeg ville fått et rikere og mer variert materialet med flere deltakere (Malterud, 2021).

Bakgrunnsinformasjon om informantene

Det var fem informanter i prosjektet. Informantene besto av kvinner i alderen mellom 40 til 67 år. Informantene deltar på ulike tiltak gjennom NAV som videreutdanning, arbeider gradert og arbeidsutprøving. Informantene hadde ulike helseplager og /eller arbeidssituasjon som gjorde at de mottok arbeidsavklaringspenger. Informantenes yrkesbakgrunn er fra helse og omsorg, utdanningssektoren, media og kommunikasjon, og varehandel. Alle deltakerne bor i samme kommune, hadde oppstart ved Aktiv på Dagtid i 2020 eller senere, og deltar på en eller flere aktiviteter i uka. Aktivitetene som er representert blant informantene er både fysiske og kreative aktiviteter. Hvilke aktiviteter de velger tar utgangspunkt i den enkeltes form, bosted, interesser og hva helsen tillater. Det er også på bakgrunn av anbefalinger fra kursveileder, bekjente og venner. Noen av informantene har i tillegg aktiviteter utenom Aktiv på Dagtid. Alle informantene har erfaring med organisert fysisk aktivitet fra tidligere.

Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene ble gjennomført ved ulike innbyggertorg i kommunen etter avtale med informantene i januar og februar. Det gjorde at intervjuene ble gjennomført på et nøytralt sted med rolige omgivelser tilrettelagt for møtevirksomhet. Det gav gode forhold for både gjennomføring og opptak, slik at lydopptaket ble av best mulig kvalitet med tanke på fravær

av bakgrunnsstøy og unødige forstyrrelser. Informantene var ikke kjent med rommet fra tidligere, men hadde kjennskap til innbyggertorget (Tjora, 2021). Intervjuene hadde en varighet på mellom 35-60 minutter.

Før hvert intervju presenterte jeg meg selv og hensikten med intervjuet. Videre informerte jeg om opptak og at samtalen vil være så fri som mulig, men at jeg ville se ned på intervjuguiden underveis for å se om de ulike temaene var belyst. Informantene fikk utdelt samtykkeskjemaet som de skrev under. Vi småpratet før opptaket startet der informantene også fikk mulighet til å stille spørsmål hvis noe var uklart. Jeg var bevisst min rolle som intervjuer og ønsket å skape et trygt og tillitsfullt rom for deling uten at det skulle gå utover informantens integritet og privatliv (Tjora, 2021).

Intervjuet ble gjennomført i tre faser med overnevnte introduksjon og oppvarmingsspørsmål i starten av selve intervjuet. Spørsmålene tok utgangspunkt i spørsmål som personalia og hvordan informantene ble kjent med Aktiv på Dagtid. Slike spørsmål bygger opp tryggheten og gir bakgrunnsinformasjon for videre intervju (Tjora, 2021). I andre fase stilte jeg åpne og mer utdypende spørsmål. Underveis stilte jeg oppfølgingsspørsmål der det var naturlig.

I den avsluttende fasen kom jeg med avslutningsspørsmål. Etter selve intervjuet var avsluttet hadde vi en liten uformell prat der jeg spurte om det var anledning for å kontakte den enkelte informant ved behov. Samtlige informanter samtykket til dette. Videre fikk informantene anledning til å stille ytterligere spørsmål eller gi tilbakemeldinger, og jeg fikk takket for deres tid og villighet til å dele ved å la seg intervjuet (Tjora, 2021).

Transkribering

Jeg tok utgangspunkt i lydopptakene via nettskjema fra intervjuene ved transkriberingen, samt word sin diktering etter som jeg benyttet word sin diktafon, som er offline under intervjuene. I etterkant ser jeg at det var en god del skrivefeil og ord som ble utelatt ved bruk av word sin skrivende diktafon, slik at store deler av teksten måtte korrigeres ved gjennomføring av transkriberingen. Jeg måtte stoppe opp flere ganger og høre lydopptaket på nytt for å være sikker på at jeg hadde hørt og forstått det som ble sagt. Jeg forsøkte å få en mest mulig nøyaktig transkripsjon i overføringen fra talespråk til skriftspråk, slik at det i høyest mulig grad ivaretok hva og hvordan informanten fortalte. Det bidro til å gi meg best

mulig forutsetninger for en god analyse (Kvale & Brinkmann, 2021). Jeg har skilt informantene fra hverandre og anonymisert de ved å nummerere de som informant 1, informant 2 osv., og transkriberingen er gjennomført med ulike farger for hver informant. Dette for å skille de og gjenkjenne den enkelte informant enklere. Jeg har inkludert latter, pauser, ordleting og «tenkeord» for få en mest mulig nøyaktig transkribering. Videre har jeg inkludert enkelte avbrytelser som har oppstått da enkelte utenforstående har hatt behov for å hente objekter i rommet under enkelte intervjuer. Jeg har ikke valgt å skrive dialekt der det har vært aktuelt, men valgt å transkribere på bokmål (Tjora, 2021). Kroppsspråk er heller ikke notert, men informantens kroppsspråk har bidratt inn i min forståelse av ordene som har blitt sagt (Tjora, 2021). Det kan være gjennom talehastighet, om de har et lukket eller åpent kroppsspråk, ansiktsuttrykk, hvor blikket faller underveis og hvordan informantene sitter og beveger armene underveis i samtalen.

Analysen

Tematisk analyse

Braun og Clarke anbefaler tematisk analyse for nybegynnere innen forskning fordi den gir basiskunnskap som vil være nyttig på tvers av andre former for kvalitativ analyse. Det er et fleksibelt og nyttig forskningsverktøy. Tematisk analyse er en metode for å identifisere, analysere og rapportere mønstre i dataene (Braun & Clarke, 2006).

I min analyse har jeg ikke fulgt disse trinnene lineært. En tematisk analyse består av seks trinn:

Trinn en: å gjøre seg kjent med dataene og lese dataene flere ganger og gjøre notater underveis.

Trinn to: koding av interessante trekk ved dataene på en systematisk måte over hele datasett. Man samler data som er relevant for hver kode.

Trinn tre: finne temaer gjennom kodene og se hvordan flere koder kan gå under ett tema. En samler også all data som er relevant for hver potensielle tema.

Trinn fire: gjennomgang av temaer, og sjekke om temaene fungerer i forhold til de kodede utdragene hele datasettet, og frembringer et tematisk kart av analysen.

Trinn fem: definere og navngi temaer. I denne fasen av analysen gjelder det å avgrense detaljene for hvert tema, og den generelle historien analysen forteller. Klare definisjoner og navn for hvert tema blir landet her.

Trinn seks: produsere en vitenskapelig rapport av analysen (Braun & Clarke, 2006).

Disse trinnene er kun veiledende og følger ikke hverandre i en bestemt rekkefølge, men en beveger seg fram og tilbake på trinnene etter behov i analysen. Jeg har benyttet meg av ulike måter å finne mønstre, kategorier og meningsbærende setninger i teksten. Jeg har videre beveget meg fram og tilbake på trinnene.

Gjennomføring av analysen

Jeg vil nå gjøre rede for min fremgangsmåte i utarbeiding av analysen. Jeg begynte med å gjøre meg kjent med dataene og noterte ned temaene jeg synes var framtrepende. Jeg lyttet på lydopptaket og leste gjennom transkriberingen for å se om det var andre temaer som pekte seg ut. Etter å ha transkribert hvert enkelt intervju var det temaer som gikk igjen hos flere av informantene. Jeg noterte meg temaene: Å falle utenfor arbeidslivet – utenforskap, fellesskap, sosial støtte, ensomhet, selvfølelse og selvtillit, mestring og motivasjon.

Deretter begynte jeg å kode dataene ved å benytte excellark der alle informantene ble fordelt på et ark hver. Hver informant fikk sitt nummer og hver sin farge slik at det ble enklere for meg å skille informantene fra hverandre. Jeg delte inn i kategorier jeg mente var relevant på dette stadiet. Kategoriene jeg delte opp i var: motivasjon, utenforskap, psykisk helse, aktivitetstilbud, aktivitet, humør og fellesskap.

Etter hvert gikk jeg over til å skrive en flytende tekst i word med tilhørende relevante sitater etter kategori. Kategoriene ble inndelt slik: fellesskap, utenforskap, sosial støtte, mestring, å ha noe i kalenderen og humør.

Deretter samlet jeg koder til potensielle temaer, der jeg samlet all data som var relevant for hver potensielle tema (Braun & Clarke, 2006). Jeg samlet da det jeg fant som meningsbærende sitater innenfor hver kategori, og satte de sammen igjen etter å ha inndelt i færre kategorier enn forrige runde. Det gjorde jeg ved å dele opp i disse temaene: fellesskap, sosial støtte, utenforskap, mestring og å ha noe i kalenderen. Jeg skrev ned det jeg mente var relevant innenfor de ulike kategoriene, samt opplysninger som jeg senere la til bakgrunnsinformasjonen om informantene.

Jeg gikk gjennom intervjuene på nytt for å se om det var mer relevant jeg kunne trekke ut fra teksten. Etter å ha lest gjennom transkriberingen igjen og lyttet til deler av lydopptaket igjen, så landet på kategoriene *fellesskap* med subkategori felles *forståelse* og *sosial arena*, *meningsfull hverdag* med subkategoriene *å ha noe i kalenderen* og *å komme som man har det*, og *organisering av Aktiv på Dagtid* med subkategoriene *tilgjengelighet* og *potensialet i aktivitetstilbudet*. Gjennomgang av temaer: Jeg sjekket om temaene fungerte i forhold til de kodede utdragene (nivå 1) og hele datasettet (nivå 2), og utarbeidet et tematisk "kart" av analysen (Braun & Clarke, 2006). Jeg satte inn den meningsbærende teksten hos hver enkelt informant under tilhørende kategori. Deretter skrev jeg en sammenhengende tekst som belyste det informantene opplevde og erfarte, for hvert nye punkt som ble belyst fulgte det med ett til to tilhørende sitater. Til slutt ble analysen sammenfattet til resultatet.

Jeg hoppet som nevnt fram og tilbake på trinnene, og fant det utfordrende å trekke ut meningsbærende tekst. Da jeg ville unngå å mistolke informantene eller at det de har sagt i intervjuet ble misforstått og budskapet deres ikke ville komme fram uten konteksten. Etter hvert som jeg jobbet med dataene i flere runder og temaene ble tydeligere for meg, så har jeg etter beste evne forsøkt å få fram informantenes stemmer på en rettferdig og sannferdig måte. Jeg har kjent på en ærefrykt i analyseprosessen, da det er jeg som forsker som velger hva som er meningsbærende sitater for analysen.

Min bakgrunn og forforståelse som forsker

Min sosioøkonomiske bakgrunn, fritidsinteresser og yrkeserfaring vil ha betydning for hvordan jeg opplever verden. Det vil videre ha betydning for hvordan jeg tolker mitt arbeid i forskningsprosjektet ved bruk av kvalitativ metode. Noe er jeg bevisst og noe er jeg sannsynligvis ubevisst (Malterud, 2021). Jeg vil etterstrebe å være bevisst min bakgrunn slik at jeg er oppmerksom på mulige fallgruver underveis i studien, slik at min forforståelse ikke skal få for stor plass. Min forforståelse bærer preg av tidligere studier og mastergraden i folkehelsevitenskap, samt yrkeserfaring. Mitt fagområde er innen pedagogikk, idrettsvitenskap og livsstyrketrening fra tidligere studier.

Min faglige bakgrunn fra Norges Idrettshøgskole (NIH) er en bachelor i idrettsvitenskap med fordypning i fysisk aktivitet og helse. I studiet tilegnet jeg meg kunnskap og erfaring med

forebyggende og helsefremmende fysisk aktivitet. I forkant av prosjektet hadde jeg kjennskap til aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid fra min praksisperiode under studiene.

Senere har jeg jobbet ved Aktiv på Dagtid i den aktuelle kommunen før dette forskningsprosjektet som instruktør i vanngymnastikk i 2015. Jeg kjenner en av de ansatte fra tiden min der, ellers er alle ansatte nye etter det tidsrommet. Jeg hadde ingen kontakt med øvrige ansatte i arbeidsperioden. Informantene har jeg ikke møtt tidligere da de ble innmeldt fra 2020 eller senere.

Min yrkesbakgrunn er fra undervisning og som idrettspedagog innen rehabilitering i spesialisthelsetjenesten. Min bakgrunn som idrettspedagog i et tverrfaglig samarbeid har gjort meg interessert i hvordan ulike aktiviteter kan fremme helse for den enkelte uavhengig av funksjonsnivå. Gjennom et tverrfaglig arbeid har jeg sett hvordan aktiviteter kan endre forutsetningene for den enkelte ved tilrettelegging i rehabiliteringsprosessen. Ut ifra min forforståelse har jeg en positiv innstilling til aktiviteter som virkemiddel for økt livskvalitet. Aktiv på Dagtid var ett av flere tilbud jeg kontaktet i forbindelse med brukernes planlegging for hjemreise, da målet er at de skal kunne fortsette med oppstartet aktivitet i sitt nærmiljø. Videre har jeg erfaring fra samtaler som inkomstsamtaler, underveis samtaler og avsluttende samtale. Dette kan ha innvirkning på måten jeg fremtrer før og underveis i intervjuene, og hvordan jeg forstår informantenes svar. Det vil igjen påvirke eventuelle oppfølgings spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2021).

Ved valg av problemstillingen så tok jeg utgangspunkt i egen interesse og allerede i denne startfasen vil forskningen være preget av min forforståelse. Det kan videre påvirke forskningsprosessen ved at jeg kan ha et tunnelsyn som kan være ensidig ut ifra mitt ståsted og opplevelse av fenomenet (Malterud, 2021).

Jeg har derfor reflektert over min oppfatning av emnet i forkant av innsamlingen og hatt det med meg i bakhodet gjennom forskningsprosessen, slik at min forforståelse skal farge forskningen minst mulig. Jeg har derfor forsøkt å være bevisst på min forventning om at tilpasset fysisk aktivitet fører til økt livskvalitet, ved å prøve å sette til side disse forventningene underveis i forskningsprosessen, som da jeg analyserte dataene (Malterud, 2021).

Forskningsetiske aspekter

I intervjusituasjonen var det viktig for meg å legge til rette for at informanten skulle oppleve å være trygg og at det vi pratet om holdt seg innenfor relevante tema, slik at det ikke skulle bli for inngående og tråkke over deres integritet og privatliv (Kvale & Brinkmann, 2021).

Jeg informerte og spurte alle informanter om det er greit at intervjuet ble tatt opp, for å sikre at all informasjon kommer med. Videre informerte jeg om at informantene kan avbryte sin deltakelse, uten at dette får konsekvenser for dem.

Denne undersøkelsen består av intervju av fem deltakere ved Aktiv på Dagtid. Intervjuene ble tatt opp via nettskjema-diktafon mobilapp hvis deltakeren godkjente det. Alle deltakerne godkjente dette. Lydfiler er oppbevart via nettskjema som åpnes med Feide innlogging, og vil ellers bli beskyttet i tråd med gjeldende retningslinjer ved NMBU.

Transkribert materiale og feltnotater vil være anonymisert, og oppbevart i tråd med gjeldende retningslinjer. Alle informanter undertegnet informert samtykke i forbindelse med intervjuet. Det er ikke tatt inn noe medisinske opplysninger knyttet til deltakerne, utover det de eventuelt forteller selv. Opplysningene anonymiseres og oppbevares i tråd med gjeldende regelverk. Masterprosjektet har søkt NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste) for godkjenning for å sikre informantenes personvern. Referansenummer til vurdering av behandlingsopplysninger er: 185371.

Resultater

Det kom fram tre kategorier gjennom analysen. Kategoriene var *felleskap*, med subkategorier *felles forståelse* og *sosial arena*, kategorien *meningsfull hverdag*, med subkategoriene *å ha noe i kalenderen* og *å kunne komme som man har det* og kategorien *organisering av Aktiv på Dagtid*, med subkategorier *tilgjengelighet* og *potensiale i aktivitetstilbudet*. Hovedkategoriene og subkategoriene vil presenteres i nevnte rekkefølge. I presentasjonen er det tatt med sitater som illustrerer funnene.

Felleskap

I intervjuene kommer det fram at samtlige informanter opplever fellesskap på ulike nivåer og ulike former gjennom deltakelsen ved Aktiv på Dagtid.

Felles forståelse

Alle informantene gir uttrykk for at de opplever en felles forståelse og samhold med de andre i timene de deltar på. Selv om de ikke kjenner hverandre eller snakker sammen underveis i timen oppstår det et fellesskap i gruppen. Flere informanter forteller at det ofte er de samme deltakerne som kommer fast på gruppetimene og at man hilser og blir på nikk med hverandre. Det er flere som trekker fram mangfoldet av gruppedeltakerne, slik som at de er like forskjellige som for eksempel mennesker i et nabolag og alle samfunnslag er representert. Det de har til felles er at alle av ulike grunner er utenfor arbeidslivet og derfor er aktivt medlem av Aktiv på Dagtid.

«Det opplever jeg egentlig som veldig positivt både det å bli tatt imot av kursleder og det å være med. Fordi at man vet at de andre som er med er i samme situasjon. Man har en intern forståelse, selv om vi ikke snakker så mye så er det et slags fellesskap på en måte. uten å være det, men allikevel. Ja, litt sånn vanskelig å forklare. I og med at man er der av ulike grunner, men det er samme greia.»

Informant 4

Det er flere av informantene som uttrykker at overgangen til den nye hverdagen etter skade eller sykdom inntraff som utfordrende. Etter hvert som informantene mottar arbeidsavklaringspenger blir det tydelig at det kan ta tid å komme tilbake til arbeidslivet. Flere av informantene opplever at det tar lengre tid å bli frisk enn de hadde håpet på, og med det så forsvinner den aktive hverdagen de er vant til over en lengre tidsperiode. Det

kommer fram at flere av informantene har felles oppfattelser av sin livssituasjon, da de uttrykker en tomhet og ensomhet som oppstod etter at de ikke kunne stå i arbeidslivet over tid grunnet sykdom eller skade. Koronaen blir også nevnt av flere informanter da det gav ytterligere utfordringer og konsekvenser i arbeidslivet og hverdagen ellers, som videre påvirket deres helse.

Helsesituasjonen har gjort at de må prioritere annerledes enn tidligere og planlegge hverdagen etter dagsform og kapasitet. Flere informanter beskriver opplevelsen av at det tar på psykisk. Enkelte endrer syn på seg selv som sykemeldt og etter hvert som mottaker av arbeidsavklaringspenger. En informant uttrykker det slik:

Det har vært tungt å akseptere det, at det har tatt så lang tid. Altså det handler om identiteten min. Men når jeg er på de timene der så er det veldig mange forskjellige folk i alder og form og fasonger. Og alle er på en måte i litt samme båt, kanskje at man ikke føler seg dømt eller litt sånn ...

Informant 3

Flere av informantene trekker fram at det er en rimelig pris på aktivitetstilbudet og at det var en motivasjon for oppstart og gjorde det enklere å prioritere økonomisk. Alle deltakerne mottar stønad og har derfor ikke nødvendigvis så god økonomi. Det er flere av informantene som gir uttrykk for at det er betydelig dyrere å melde seg inn på treningssenter eller andre aktiviteter. Flere informanter erfarer at intensitetsnivået på timene og profilen på treningssentrene skiller seg ut fra Aktiv på Dagtid. Det er andre rammer og kundegruppen er en annen. Det er en informant som synes det er fint å slippe å sammenlikne seg med de på treningssenteret. Det er flere informanter som opplever Aktiv på Dagtid som mer lavterskel, som de uttrykker er utelukkende positivt.

Jeg begynte på Aktiv på Dagtid for det første fordi det var såpass rimelig og så ønsket jeg å trene sammen med andre.

Informant 5

Alle informantene beskriver på ulike måter en opplevelse av å være i samme båt. Deres felles bakgrunn med å motta stønad gjør at de har felles forutsetning med utgangspunkt i redusert inntekt, tapt helse, utenforskap fra arbeidsliv og behov for aktivitet sammen med andre. Informantene beskriver Aktiv på Dagtid som mer tiltalende å delta på da tilbudet passer de bedre enn et treningssenter ut ifra den enkeltes helse og behovet for å slippe å sammenligne seg med andre. Informantene uttrykker at det er en annen atmosfære og bedre tilrettelagte timer på Aktiv på Dagtid ut ifra den enkeltes dagsform og funksjonsnivå. Informantene opplever Aktiv på Dagtid som et lavterskeltilbud der det er trygt å møte opp.

Sosial arena

Det er flere som møtes over en kopp kaffe etter aktivitetene som har tilholdssted i nærheten av en kafe. Noen aktiviteter ligger lenger fra kafe eller andre sosiale møteplasser og deltakerne drar hvert til sitt etter timen. Det er flere informanter som gir uttrykk for et inkluderende miljø der alle er velkomne til å delta på det sosiale som en kaffekopp etter aktivitetene. Informantene uttrykker at det er åpent for hva den enkelte selv ønsker, det oppleves ikke som noe press å delta.

En informant uttrykker det slik:

Det er en sånn veldig fin kafe på innbyggertorget, så der pleier vi å sitte og ta en kaffe og sånn. Noen sitter der før og noen sitter der etter timen. Første gang jeg kom så fant de en stol til, bare fordi jeg hadde vært med på den timen så var jeg hjertelig velkommen. Så det er veldig inkluderende da.

Informant 2

Aktivitetsformen og intensiteten er også med på å påvirke graden av sosialisering under og etter timen. På sy-kurset forteller informantene at de prater mens de syr og hjelper hverandre ved behov, og på golfkurset går deltakerne golfrunder sammen og prater underveis. På aktivitetene kropp i balanse og yogatimene er det stort sett stille underveis i timen, da det er fokus innover mot seg selv. På timene som har lavere intensitet så er det en informant som opplever at det er lavere terskel for å ta en kaffe etterpå, og beskriver det slik:

(...) vi går ofte og tar en kaffe etter at vi har vært på trening, for det er ikke sånn trening at du blir kjempesvett og rød i ansiktet, så det går an å bare gå å ta en kaffe etterpå.

Informant 4

Informantene beskriver et inkluderende og vennlig miljø innad i gruppene. En informant beskriver gruppen som liten og trygg med mye humor og latter. De står og venter på hverandre før timen. Det er flere informanter som forteller at det er småprat før og etter timene, og det er flere informanter som vektlegger verdien av å komme seg ut og trene sammen med andre.

Det begynte å bli veldig kjedelig å gjøre alt alene, og man trengte å komme seg litt ut, og så ønsket jeg å trene sammen med andre.

Informant 5

Flere av informantene forteller om at de er på aktivitetene med venner eller kjører sammen med naboer til aktivitetsgruppene. De finner støtte i hverandre gjennom gjensidig forståelse og det sosiale samspeillet i gruppen. Det er flere som forteller at det ofte er de samme som kommer på gruppene og at de er på nikk og hilser på hverandre. Videre forteller noen informanter at de kan kjenne på en forpliktelse til å møte opp når en vet at noen venter på dem, og enkelte har avtalt å møtes på aktiviteten. Flere opplevde at de med det utfordrer seg selv og forplikter seg mer til aktiviteten. En informant uttrykker det slik:

(...) Jeg har to venninner som også går til samme aktivitet, eller naboer som jeg har fått med da, så kjører vi sammen. Det er noe med det at hvis du har avtalt med noen, så er det høyere terskel for å melde avbud.

Informant 2

Det bekrefter en annen informant som forteller at hun opplever at tilhørigheten i en gruppe gir mye mer enn å trene inne alene eller gå en tur i skogen. Det å bli kjent med nye mennesker og møte gamle kjente er positivt for det sosiale. Hun beskriver et godt miljø med mye latter og liv. Videre trekker hun også fram forpliktelsen til å møte opp, da det er morsommere å trene flere sammen enn en liten gruppe. Opplevelsen av gruppetilhørighet gjør at hun kommer til timene selv om hun er sliten. Informanten uttrykker det slik:

Det er også det at jeg har blitt kjent med dem og de sosiale, og jeg vet at det er kjipt når det kommer tre stykker der, det er morsommere når vi er åtte. Så det blir litt sånn forpliktelse på det, så selv om jeg er litt sliten om dagen så går jeg for det, fordi jeg tenker at jeg burde gjøre litt enn ingenting.

Informant 5

Det er to informanter som går sammen på Aktiv på Dagtid, da de ble kjent under deltakelse ved tidligere kurs på Aktiv fritid. En av informantene forteller at de sammen fant ut hva de ønsket å delta på av aktivitetstilbudet, og ser på Aktiv på Dagtid som en sosial arena med aktivitet og tilhørende kaffe etter timen. Hun forteller om en gjensidig forpliktelse til å komme på timene, samtidig som hun opplever en gjensidig forståelse hvis det er dårlig dagsform og aktiviteten må utgå en dag. Det gir både trygghet og motivasjon og ha hverandre. De forstår hverandre på en måte som ikke alltid venner utenom gjør, da vennene ikke alltid har samme innsikt og forståelse for livssituasjonen.

Det å ha blitt kjent gjennom det her gjør at jeg kan si til henne at jeg orker ikke i dag og hun skjønner det, hun skjønner hvorfor. Det er ikke noe sånn hvorfor kommer ikke du? Det burde du klare. Det er bare nei, men det skjønner jeg. Og jeg gjør det samme med henne selvfølgelig, så det er en veldig trygg ting og ha henne.

Informant 4

Fellesskapet informantene opplever beskriver de i sammenheng med at de opplever å være i samme båt med de andre deltakerne uavhengig av om man snakker så mye sammen eller kjenner hverandre fra tidligere. Det gir informantene en opplevelse av tilhørighet og samhold med øvrige deltakere i aktiviteten. Verdien av å møte gamle bekjente og bli kjent med nye trekkes fram av samtlige informanter som en positiv side ved aktivitetene. Samtidig som flere informanter forteller at det ikke oppleves som noe press å skulle være sosial, men at dagsformen styrer graden av sosialiseringen. Beliggenheten til aktivitetene og type aktivitet er også med på å styre graden av sosial aktivitet. Informantene beskriver videre et fellesskap på bakgrunn av at de kjenner på en forpliktelse til å delta på aktiviteten og en gjensidig intern forståelse av situasjonen seg imellom, da alle deltakere er der fordi de av

ulike grunner står utenfor arbeidslivet og mottar en form for stønad. Mangfoldet i gruppen, da alle samfunnslag er representert og det er en heterogen gruppesammensetning trekkes fram som inkluderende, og gir en opplevelse av lavterskel og at aktivitetstilbudet er nedpå. Det oppleves som et sted der det er plass til alle uansett helsesituasjon eller sosioøkonomisk status.

Meningsfull aktivitet i hverdagen

Det kommer fram at informantene opplever hverdagen som mer meningsfull og begivenhetsrik etter oppstart på Aktiv på Dagtid.

Å ha noe i kalenderen

Flere informanter beskrev at aktivitetene gir dagene innhold og struktur slik som de er vant fra tidligere arbeidsliv. Alle informantene har tidligere hatt et aktivt arbeidsliv og er vant til å ha mye å gjøre i hverdagen, både på arbeidsplassen og privat med familie og andre fritidsinteresser. Informantene forteller at etter at de ble kjent med og engasjerte seg i aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid så kjente de mer på glede og en retning i hverdagen. Flere informanter gir uttrykk for at de har følt veldig på det å plutselig stå utenfor arbeidslivet og ikke ha en jobb å gå til. Videre forteller informantene at de opplever det enklere å håndtere hverdagen når man har noe å se fram til etter at jobben forsvant. En informant uttrykker viktigheten av å ha noe å gå til slik:

Ja, jeg synes det har vært utrolig viktig å ha noe ... hva skal jeg si, faste avtaler når jeg ikke klarer å jobbe, men at jeg har noe ... ja, fast og gå til som er meningsfylt og både det og treffe andre.

Informant 3

En annen informant bekrefter dette og setter ord på sine opplevelser med å ha noe i kalenderen slik:

Det er jo det at jeg som er vant til å ha veldig mye å gjøre, også har noen som kanskje ikke venter på meg, men jeg har også noe i kalenderen som jeg skal. Noen avtaler, så det er jo meningsfullt i seg selv. At jeg har noe som skjer, at man kommer seg ut, at det er en aktivitet

Informant 2

Det er flere informanter som uttrykker frustrasjon over opplevelsen av tap av funksjoner og at det tar så lang tid å komme seg tilbake til seg selv, slik en var før sykdom eller skade inntraff. Videre beskrives ensomheten som oppstod etter at arbeidshverdagen ble erstattet med en hverdag preget av sykdom og redusert kapasitet. Alle informanter uttrykker et håp om å komme tilbake til arbeidslivet etter en periode med arbeidsavklaringspenger og gjennomføring av ulike tiltak i den sammenheng. Flere beskriver et tomrom som oppstår når det ikke er noen arbeidsplass som venter på deg eller har forventninger til deg. En informant uttrykker erfaringen med å være sykemeldt slik:

Man kan føle seg eller jeg har i hvert fall følt meg veldig alene i den perioden. Ja, det er ensomt å være sykemeldt. Det kan jeg i hvert fall si med 100% sikkerhet at jeg tror ikke noen var sykemeldt fordi de ikke orker, fordi det er veldig tøft faktisk å gå sykemeldt. Man er veldig isolert fra samfunnet.

Informant 3

En annen bekrefter dette og beskriver videre hvordan helsetilstanden påvirker energinivået:

for sånn helt i første, så blir det veldig mye at man i hvert fall for meg da, at jeg bare var hjemme, eller jeg orket ikke (...)

Informant 2

Etter oppstart ved Aktiv på Dagtid gir flere informanter uttrykk for en positiv endring i hverdagen, og en informant trekker fram at hun synes det er gode aktiviteter som gjør dagene innholdsrike. Hun uttrykker det slik:

Jeg synes det er veldig, hva skal jeg si for noe, jeg føler at dagene blir mer begivenhetsrike hvis jeg kan si det sånn. Det blir mer meningsfullt, altså det blir, det blir meningsfylt, for det er gode aktiviteter. (...)

Informant 1

Koronaen blir også nevnt av noen informanter da det gav ytterligere utfordringer og konsekvenser i arbeidslivet og hverdagen ellers, som videre påvirket deres helse negativt. Livsstilen ble endret for alle under koronaen og det ble vanlig å handle på nett og sosiale sammenkomster uteble i stor grad. En informant som var avhengig av møtepunkter for å

utføre sitt arbeid fikk merke dette, da det gikk utover markedsføring og etterspørselen. En annen informant opplevde et høyt arbeidspress i daværende stilling og uttrykker det slik:

(...) For å jobbe er ikke sånn jeg har hatt det de siste tre årene, det er nok 200 % kanskje, Og jeg har tre barn, så jeg trenger en pause. Ja, jeg skal ikke bare skylde på korona, men det er alt på en måte ...

Informant 2

Informantene uttrykker at det å stå utenfor arbeidslivet har vært og tidvis er tungt. Aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid er med på å gjøre hverdagen mer begivenhetsrik og meningsfull. Informantene uttrykker at det er fint å ha aktivitetene å se fram til i hverdagen.

Å kunne komme som man har det

Alle informantene forteller at de opplevde aktivitetene som viktige for dem, fordi de erfarer at det er positivt for den fysiske og psykiske helsen. Det er en informant som trekker fram at den fysiske helsen påvirker den psykiske, og videre at deltakelsen ved Aktiv på Dagtid gjør at hun opplever å klarer å gjøre flere ting enn tidligere. Det er flere informanter som opplever bedring av fysiske form da de kjenner at kroppen responderer positivt på aktiviteten. Det beskrives blant annet gjennom smidigere kropp, løsner opp i nakke og skulder og bedre balanse. Det er også flere som setter ord på en god kroppsfølelse som kommer under og etter trening. Enkelte dager kan bare det å komme seg på trening gi en god følelse. Det er flere informanter som forteller at dagsformen er varierende, men at de utfordrer seg selv til å dra likevel. En informant opplever det slik:

Det er veldig mye psykisk fordi jeg har veldig dårlige dager ofte. Bare å dra dit og være der betyr kjempe mye, sånn at for meg å bare; Jeg klarte å dra dit i dag, det er en veldig god følelse for meg selv. Jeg får selvtillit eller god selvfølelse av å dra dit og være der. Jeg vet at jeg egentlig bare kan ligge på gulvet når jeg er der, i hvert fall på den kroppen i balanse. (...)

Informant 4

To informanter påpeker at det å klare å komme til aktiviteten og gjennomføre etter dagsform gir god selvtillit og selvfølelse. Det er flere informanter som gir uttrykk for at de setter pris på at det er lavterskel og at man ikke trenger å ha en topp dagsform for å delta i

timene. En informant erfarte at det var godt å være for seg selv i begynnelsen av medlemskapet, og opplevde at det ble akseptert. Det å kunne komme som man har det opplevdes fint.

Det som er fremtredende hos informantene er opplevelsen av å glede seg til aktiviteten og underveis i timene. Alle informantene uttrykker ulike former for glede i forbindelse med aktivitetene de selv har valgt. Det er noe de ser fram til og har det gøy underveis i timen. Det er flere informanter som uttrykker at aktivitetene er morsomme, gir vitalitet, en god følelse i kroppen etterpå og tilfredshet ved å delta på timene. En informant understreker viktigheten av at aktiviteten er lystbetont og uttrykker det slik:

Det var egentlig fordi det var litt sånn viktig at det var litt lystbetont. sånn at det ikke ble noe 1 ½ time tennis som jeg aldri har gjort før, som jeg bare synes er slitsomt. Det var viktig at jeg kom meg dit, den yogaen begynte jeg egentlig med, eller du kan nesten kalle det litt avspenning, fordi jeg synes det hørtet skikkelig deilig ut, og det var det. Jeg liker godt å danse og det har jeg alltid gjort, så da tenkte jeg at det er sikkert noe jeg kommer meg til, og da har jeg vært der nesten hver gang hver uke.

Informant 2

En informant erfarer at det kan være fristende å la være å dra kvelden i forveien eller dagsformen kan sette begrensninger for deltakelse. Likevel velger hun oftest å dra på aktiviteten, fordi hun vet hvordan hun føler seg etterpå. Hun beskriver erfaringen slik:

Drivkraften er jo det at jeg blir glad av det og at det er bra for meg da. Om jeg ikke synes det er så veldig bra kvelden før, så kommer jeg meg dit og angreer jo aldri. (...)
Jeg kjenner at jeg smiler litt når jeg holder på, og det er litt sånn deilig da.

Informant 2

En annen informant beskriver en opplevelse av å ha fått mer mentalt og fysisk overskudd gjennom deltakelse ved Aktiv på Dagtid. Hun beskriver det slik:

Det å være med på friskliv og så Aktiv på Dagtid har gjort at jeg klarer å gjøre mere ting føler jeg. Jeg orket mer og gjør mer både for kropp og sinn.

Informant 4.

Flere av deltakerne trekker fram hvordan det påvirker den fysiske og psykiske helsen positivt når de deltar på selvvalgte aktiviteter. De gir uttrykk for at de kjenner det på humøret og at drivkraften for deltakelse ligger mye i hvordan kroppen responderer på aktiviteten og følelsen underveis og etter aktiviteten. Alle informantene har hatt et aktivt arbeidsliv tidligere og er vant til å ha en aktiv hverdag på jobb og fritid. Med den opplevelsen av tomhet og ensomhet som flere informanter beskriver da de av ulike grunner falt ut av arbeidslivet, så erfarer de at det er godt å ha noe å gå til der en kan komme uansett hvordan man har det. Informantene gir uttrykk for mestring gjennom deltakelsen, da det gir selvtillit og god selvfølelse å kjenne at man orker å møte opp og gjennomføre aktiviteten til tross for helseutfordringer.

Organiseringen av Aktiv på Dagtid

Tilgjengelighet

Tilgjengelighet kan omfatte mange ulike faktorer og aspekt ved et aktivitetstilbud slik som Aktiv på dagtid. Informantene beskriver tilgjengelighet som omhandler tilgang på informasjon om aktivitetstilbudet, pris, påmeldingssystem, variasjonen i aktivitetstilbudet og instruktørene som oppleves som tilgjengelige.

Informantene ble kjent med Aktiv på Dagtid gjennom ulike kommunikasjonskanaler, og flere uttrykker at det var litt tilfeldig at de kom over det. To informanter ble kjent med tilbudet via timeplan som hang på oppslagstavle og på biblioteket, der de allerede var med på andre aktiviteter og to ble kjent med Aktiv på Dagtid gjennom tidligere kurs ved Aktiv Fritid og en gjennom tidligere arbeidsplass. En informant beskriver aktivitetstilbudet som en godt bevart hemmelighet. En av informantene som ble kjent med aktivitetstilbudet da det hang en timeplan på en vegg i en treningshall forteller at hun opplevde at det ikke kom tydelig fram hvem tilbudet var for. Det synes hun var synd, for da hadde hun meldt seg på tidligere. Informanten spurte seg litt fram og fikk etter hvert meldt seg på da hun forstod at hun gikk innunder målgruppen. Aktiv fritid har mange ulike tilbud for befolkningen i kommunen, og flere av informantene har deltatt på tidligere kurs før deltakelse ved Aktiv på Dagtid. Disse

informantene fikk høre om Aktiv på Dagtid av kursleder og det var informasjon på oppmøtestedene til kursene. Der har også enkelte informanter blitt kjent med hverandre og terskelen for å oppsøke Aktiv på Dagtid ble enda lavere.

(...) Jeg har på en måte ikke satt meg inn i hva det var for noe eller tenkt så mye på at det kunne være noe for meg. Men så oppdaget jeg jo friskliv og frisklivssentralen ... og var med der. og så ble det avsluttet etter ett års tid. (...), men da blir man satt over til andre ting, så er det tilbudet på en måte slutt. Så da var det Aktiv på Dagtid da, jeg ble informert om det der. Ja og så ble jeg jo kjent med en da jeg var med på friskliv, så vi satte oss sammen og så litt hva som var tilbudet ...

Informant 4

Videre er det flere informanter som påpeker at de synes NAV eller fastlege kunne informert om tilbudet tidligere. En informant forteller at hun selv har vært pådriver for oppfølging og tiltak i forhold til hennes helsesituasjon. Det var ingen av instansene hun var i kontakt med som fortalte om aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid. En informant gir uttrykk for det hun opplever som mangelfull informasjon fra NAV slik:

(...) Det var jo litt sånn prosess. Jeg synes ikke de er flinke nok til å fortelle om det, for det bør jo være noe av det første de forteller når du kommer inn i NAV. Når du kommer inn i NAV, så bør de fortelle om det.

Informant 1

Flere informanter beskriver prisen for medlemskapet som en motivasjon til deltakelse og uttrykker takknemlighet for at prisen ikke er en barriere for å delta. En informant forteller hvordan hun opplever Aktiv på Dagtid som rimelig og dermed gir mulighet for deltakelse. Hun påpeker at treningssenter er både dyrere og har andre rammebetingelser som mer støy og høyt aktivitetsnivå med mange mennesker samlet på et sted. Hun opplever at deltakelse på senterets gruppetimer er for krevende med tanke på helseutfordringer og fysisk form. Informanten uttrykker det slik:

Arbeidsavklaringspenger øker ikke, det er ikke lønnsøkning der. Alt annet øker, men ikke det. Så derfor så er det også veldig greit at det er noe som ikke koster så mye. Særlig når jeg har tenkt på treningssenter, men hver gang så bare nei, det er den

støyen og det skjer så mye rundt der. Å delta på sånne gruppetimer på treningssenter det går ikke for meg.

Informant 5

Alle informanter opplever at de har tilgang til en aktivitet nær der de bor, samtidig som flere kunne tenke seg å delta på andre aktiviteter som er lenger unna hjemmet. De velger å ikke delta på disse aktivitetene fordi det blir for lang reisevei. Alle informantene kjører til aktivitetene, og enkelte går på beina hvis aktiviteten er veldig nærme hjemmet. Selv når informantene kjører kan noen av de få dobbelt så lang reisevei som den aktuelle aktivitetens varighet. Det er energitappende og tidkrevende så de fleste informantene utelukker dette. Enkelte informanter kjører likevel fra sitt nærmiljø for å delta på aktivitet annet sted, og en informant forteller at hun kunne vurdert å dra lenger hvis det var en aktivitet som hun var svært motivert for annet sted. Det nevnes en aktivitet som ikke er på timeplanen i dag, men som ville endret hennes syn på reisevei. En informant uttrykker det slik:

og så er det jo flere av tingene som jeg på en måte kunne godt tenkt meg å gå på, men som er litt lenger sånn avstandsmessig. Og så må jeg hele tiden bedømme, hvordan lyden er og hvilket nivå det er.

Informant 5

De fleste timene har ikke påmeldingssystem, men deltakerne møter opp på de timene de har lyst til den aktuelle dagen. Enkelte av timene er tilknyttet et påmeldingssystem og informantene som benytter seg av disse timene synes det fungerer godt. Det blir aldri overfylte timer og kvaliteten på timen opprettholdes. Det er to informanter som har opplevd at enkelte timer uten påmeldingssystem kan bli så fulle at det kan være utfordrende å bevege seg fysisk og konsentrere seg. Samtidig som det er en informant som synes det er fint at de fleste aktivitetene er uten påmelding fordi det blir mer lavterskel og hun tror det er mye av årsaken til at så mange deltakere møter opp. Hun uttrykker det slik:

Man trenger ikke å melde seg på. Det er helt lavterskel, og jeg tror at det er noe som gjør at folk kommer.

Informant 2

Variasjonen i aktivitetstilbudet er det flere som trekker fram som positivt, samt at det er spredd utover hele kommunen. Informantene erfarer at det er et bredt spekter av ulike fysiske aktiviteter, samt hundelydighet og sy-kurs. Fire av fem informanter forteller at de har deltatt på sy-kurset. En informant uttrykker opplevelsen av det varierte tilbudet slik:

(...) Egentlig så liker jeg at det er variert. Det er ikke så veldig intenst på det der sy-kurset, det er stille. Der kan jeg bli litt utålmodig, mens på golfen så skjer det noe hele tiden da.

Informant 1

En annen informant erfarer at aktivitetstilbudet er spredd geografisk i kommunen, selv om det største tilbudet er i sentrum. Hun benytter seg ikke av tilbudet i hele kommunen, da aktivitetene i nærheten av hjemmet blir prioritert. Informanten uttrykker likevel at det er veldig bra at det er spredt, så alle deltakerne har et aktivitetstilbud i nærheten av der de bor.

Instruktørene trekkes også fram av samtlige informanter som en viktig faktor for deres deltakelse på aktivitetene. Flere av informantene uttrykker at de opplever instruktøren som støttende, inkluderende og imøtekommende. Det kommer fram beskrivelser om en god atmosfære der glede, prat og humor fyller timen der det faller naturlig. Informantene beskriver en opplevelse av at de føler seg sett, tilegner seg ny kunnskap, ferdigheter og opplever mestring. Det er tilpasset intensitet og tempo i timene slik at en opplever å henge med underveis. Den enkelte kan styre egen intensitet etter dagsform og ut ifra egne fysiske forutsetninger.

Det er en fantastisk time og hun er så flink, hun er faglig dyktig hun som har det, og hun er kjempeflink, så den timen er ganske rolig, men vi har også bitte litt puls inn i der, og det er styrke, og det er tøy og strekk, og vi starter med mindfulness og ligger nede og avslutter med det, Så jeg føler meg alltid bedre når jeg går ut fra den timen enn da jeg kommer inn der.

Informant 3

Samtidig har det også vært noen utfordringer da en enkelt time måtte byttes ut da det ble for utfordrende for instruktøren å tilpasse for alle deltakerne. Det ble da gjort aktive tiltak og dermed endringer i timen for å justere dette.

Potensiale i aktivitetstilbudet

Informantene har fått mulighet til å fortelle om hva de savner, og tenker er muligheter framover for Aktiv på Dagtid. Informantene forteller at de ser videre potensiale i aktivitetstilbudet. Det er to faktorer som er framtrepende i samtale med informantene. Det er utvidelse av tilbudets tidsramme og muligheter for flere kreative aktiviteter i tilbudet.

Noen av informantene trekker fram at de kunne ønske at tilbudet var utvidet over et større tidsrom på dagen, samt ettermiddag og helger, særlig på søndager. En informant forteller om opplevelse av ensomhet på søndagene og at hun har pratet med flere deltakere som kjenner på det samme. Ved å utvide aktivitetstilbudet ytterligere gjennom dagen, samt kveldstid og helger vil det bidra til økt trivsel for informantene det gjelder. En informant beskriver det slik:

Det eneste jeg savner er selvfølgelig at det er noe som skjer på søndagene. (...) Jeg snakket med en i går, og hun sa at hun kjente flere enslige, og de sa at søndagene var veldig tunge.

Informant 1

En annen informant ser et behov på ettermiddagen til tross for at konseptet heter Aktiv på Dagtid. Men det å fylle en eller flere ettermiddager med aktiviteter ville vært et positivt tilskudd. Hun uttrykker det slik:

Nå vet jeg noe jeg savner faktisk som jeg har tenkt på. Nå heter hele konseptet Aktiv på Dagtid, men det kunne ha vært, det er jo litt merkelig når konseptet er dagtid, men det hadde vært hyggelig hvis det var noe på ettermiddagene noen ganger også.

Informant 3

Alle informantene har vært aktive innen fysisk aktivitet tidligere, samtlige har en eller flere timer de går på jevnlig ved Aktiv på Dagtid, og noen av de har andre aktiviteter utenom Aktiv på Dagtid. Informantene fremmer at aktivitetene utenom kunne vært inkludert i Aktiv på Dagtid, samt aktiviteter de har drevet med tidligere og gjerne kunne tenke seg og ta opp igjen. Flere av informantene er også åpne for at de selv kunne lede kursene. Eksempler på aktiviteter som har blitt nevnt er terapiridning, fotokurs, malekurs, tegnekurs, ulike

dansestiler, sang og musikk, flere gåturer. Det er flere informanter som understreker at den kreative delen gjerne kan fremmes i aktivitetstilbudet. Alle informantene som har deltatt på sy-kurset omtaler denne aktiviteten utelukkende positivt. De ser også muligheter for å utvide tidsrommet for denne timen. En informant uttrykker behovet for kreative aktiviteter slik:

Jeg tror at den helheten med både det fysiske og psykiske biten av det. Så derfor skulle jeg ønske at det var malekurs, i og med at på den kreative delen så kan man sitte og hekle eller du kan sitte og strikke, men det å dra fram maling og lerret det er på en måte ikke mulig å gjøre der inne. Det burde vært et eget kurs. Jeg tror det kunne vært en viktig del av Aktiv på Dagtid.

Informant 4

To informanter forteller at de gjerne kunne vært sangkor som en del av Aktiv på Dagtid. En av de uttrykker hvilke helsegevinster hun opplever å få gjennom musikken slik:

Jeg er så utrolig glad i musikk, alltid vært det hele livet mitt, så jeg vet og har sett både med meg selv, men også familie og nære at hvis man er syk, altså hvor mye musikk kan spille inn positivt, så det mangler.

Informant 3

Alle informantene foretrekker å delta på timer i nærheten av der de bor. Det er enkelte som likevel drar lenger da de er svært motivert for timene som kun er annet sted. En informant forteller da at hun kombinerer det med andre ærend, slik at det skal være verdt turen. Informantene gir uttrykk for at de føler seg ivaretatt på de aktivitetene de har valgt selv. Påmeldingssystemet oppleves ulikt av informantene. Informantene som deltar på timer med påmelding har svært god erfaring med det. Samtidig som en annen informant erfarer at det å ikke ha påmeldingssystem på flere av timene er av stor betydning for at flere deltakere møter opp på aktiviteten. Hun setter pris på at det ikke er påmeldingssystem og opplever ikke overfylte timer der hun har deltatt.

Videre er samtlige informanter enige om potensiale i aktivitetstilbudet. Det er stort engasjement når informantene forteller om de ulike kreative aktivitetene og terapiridning er

det flere som nevner. Noen av informantene er heller ikke fremmede for å lede aktivitetene selv, da de har erfaring, interesse og kunnskap innenfor feltet. Alle informanter viser til erfaringer de har gjort seg innenfor de ulike aktivitetene. To informanter forteller at deltakelse ved terapiridning gir de mye, da kontakt med dyr har stor verdi for dem, og at de ønsker terapiridning som en del av aktivitetstilbudet.

Oppsummering

Informantene uttrykker at de opplever ulike former for fellesskap etter at de har meldt seg inn i Aktiv på Dagtid. De erfarer en felles forståelse ved at de på mange måter er i samme situasjon. Videre gis det uttrykk for betydningen av samholdet i gruppen og opplevelse av forpliktelse til å møte opp. Informantene gir uttrykk for et sosialt nettverk og sosial støtte i gruppen selv om man nødvendigvis ikke snakker så mye sammen. For de som vil er det sosiale arenaer før og etter flere av aktivitetene. Informantene beskriver deltakelsen ved Aktiv på Dagtid som meningsfull, da det gir struktur og glede i hverdagen. De gir videre uttrykk for at det er fint å kunne komme uansett hvordan man har det. Aktivitetstilbudet oppleves som det lavterskeltilbudet det er ment å være på de timene deltakerne har valgt selv. Aktiv på Dagtid oppleves som tilgjengelig når informantene først har meldt seg inn. Informasjonen om tilbudet i forkant av deltakelsen er det flere informanter som påpeker at kunne vært bedre. Det er noe utfordringer med reisevei til aktiviteter de kunne ønsket å delta på. Informantene gir uttrykk for at instruktørene er tilgjengelige og gir en opplevelse av å bli sett og tilrettelegger for mestring ut ifra dagsform. Deltakerne får mulighet til å komme med innspill på om det er aktiviteter de savner eller muligheter de ser for aktivitetstilbudet framover. Da kommer det fram et stort engasjement hos informantene med mange forslag, der flere inkluderer seg selv som mulige aktivitetsledere når formen tillater det.

Diskusjon

Jeg vil nå først drøfte metoden og deretter drøfte funnene. Resultatdrøftingen vil bli diskutert opp mot *selvbestemmelsesteorien* og *sosial-kognitiv læringsteori*.

Metodediskusjon

Reliabilitet – pålitelighet

«intern logikk eller sammenheng gjennom hele forskningsprosjektet» (Tjora, 2021).

I metodedelen har jeg beskrevet hvilken metode som er benyttet og hvordan de ulike fasene i forskningsprosessen er gjennomført. Jeg redegjør blant annet for hvordan forskningsprosjektet er gjennomført, de ulike valgene jeg har tatt underveis og på hvilket tidspunkt, rekruttering av deltakere, samt valg og beskrivelse av analyse. Min forforståelse kan påvirke valgene jeg tar underveis, som vil påvirke forskningsprosessen og resultatene. Jeg har forsøkt å være bevisst min forforståelse hele veien, men å være sin egen kontrollør vil ikke være tilstrekkelig for å unngå det.

Jeg har vært så tydelig og presis som mulig i beskrivelsen, slik at det gir en størst mulig grad av pålitelighet (Tjora, 2021). Da det blir tydelig for leseren, enten det er forsker, fagperson eller andre interesserte å se i hvilken grad kravene til metoden er etterfulgt. En tydelig redegjørelse av valgene som er tatt underveis gir høy grad av pålitelighet (Tjora, 2021).

I dette forskningsprosjektet er kvalitativ metode benyttet og beskrevet på best mulig måte i metodedelen. Hvordan jeg gjennomførte analysen er beskrevet i metodedelen slik at andre kan etterprøve og få innsikt i analyseprosessen. Jeg har forsøkt å ha høyest mulig grad av transparens ved beskrivelse i metodedelen slik at det vil bidra til høyere grad av pålitelighet i forskningsprosjektet (Tjora, 2021).

Det er tatt utgangspunkt i et tilgjengelighetsutvalg og snøballmetoden er benyttet (Tjora, 2021). Det kan ha oppstått en skjevhet med tanke på informantene som deltar i denne forskningsstudien. To av informantene ble kjent gjennom Aktiv fritid, og det kan være at jeg mister et bredere perspektiv på tilbudet da de er aktive sammen på aktivitetene og utenom. En av disse informantene gjorde den andre deltakeren oppmerksom på studien, og vedkomne kontaktet meg for å stille til intervju i anledning forskningsprosjektet. Dette gjør

at jeg kan ha mistet perspektiv på aktivitetstilbudet som jeg muligens hadde fått hvis det hadde vært et annet medlem som meldte seg til intervju. Det kan ha begrenset variasjonen (Tjora, 2021).

Det kan tenkes at deltakerne som meldte seg som informanter kan være spesielt engasjerte og ressurssterke, da de melder seg frivillig til å stille som informanter. De som melder seg, er gjerne engasjerte og positive til tilbudet.

Validitet – gyldighet

«Gyldighet handler om en logisk sammenheng mellom prosjektets utfordring og funn, og de spørsmål man søker å finne svar på, altså om forhold mellom undersøkelsen og den verdenen den undersøker» (Tjora, 2021, s.260). I intervjuene la jeg til rette for en åpen dialog der informantene fikk mulighet til å spørre underveis hvis noe var uklart eller annet de lurte på. I forkant av hvert intervju hadde vi en liten uformell samtale i det vi møttes, og intervjuet startet med enkle faktaspørsmål for å bli bedre kjent og skape tillit til informantene. Jeg sjekket også inn med informantene om jeg hadde forstått svarene deres riktig ved behov. Videre hadde jeg oppfølgingsspørsmål underveis, som for eksempel kan du utdype det? Dette for å få et større bilde og tydeligere forståelse av hva informantene vil formidle. Svar på oppfølgingsspørsmål kan bidra til mindre rom for tolkninger når svarene er utfyllende og tydelige. Det bidro til et rikere datamateriale til analysen, da temaene jeg ville utforske ble mer fremtredende når informantene utdypet svarene. På denne måten ble temaene ytterligere belyst og informantenes stemme kom tydeligere fram (Tjora, 2021).

Intervjuguiden setter rammene for spørsmålene og dermed svarene som kommer. Det er et semistrukturert intervju som er benyttet, noe som gjør intervjuet friere med oppfølgingsspørsmål underveis. Dette krever mer av meg som intervjuer da jeg har ansvaret for å styre intervjuet inn mot aktuelle temaer, samtidig som jeg prøvde å være åpen for nye perspektiver som kunne komme fra informantene underveis i intervjuet. Utforming av spørsmål kommer fram i intervjuguiden (se vedlegg), og oppfølgingsspørsmål har blant annet vært kan du fortelle mer om det? Min praktisering av forskningen kommer fram gjennom spørsmålene som er stilt, og hvordan de er formet. Dette kan bidra til å styrke gyldigheten hvis dette kommer tydelig fram i metodedelen (Tjora, 2021).

Jeg har jobbet ved Aktiv på Dagtid Fjellvika tidligere, og det kan ha påvirket hvordan jeg oppfatter og leser dataene. På den annen side så har jeg kunnskap om konseptet og kjenner godt til kommunen.

Tidligere forskning og funn viser mye av de samme funnene, også ved en kvantitativ forskning. Min kvalitative forskning og den kvantitative forskningen kan utfylle hverandre, da den bekrefter flere av de samme funne som dette forskningsprosjektet viser. Ved å forholde meg til tidligere tilsvarende forskning som er gjennomført innenfor samme tema. Ved å sammenligne mine funn med andres funn er det med på å bidra til kvalitet og dermed gyldighet i forskningen (Tjora, 2021). Dette forskningsprosjektet skiller seg ut fra tidligere forskning med tanke på utvalget. Jeg har ikke funnet tidligere forskning som ser på kvinner som mottar arbeidsavklaring, og er deltakere av aktivitetstilbudet Aktiv på dagtid.

Generaliserbarhet

«Generaliserbarhet er knyttet til forskningens relevans ut over de enheter som faktisk er undersøkt (...)» (Tjora, 2021, s. 260).

Funnene kan være relevant for Aktiv på Dagtid andre steder i landet, tross lokale tilpasninger. På bakgrunn av tidligere forskning som underbygger flere av funnene gjort i dette forskningsprosjektet, da deltakere opplever og erfarer mye av det samme uavhengig av hvor i landet aktivitetstilbudet er (Erdvik & Guribye, 2021; Helmersen et al., 2018; Strandbu & Seippel, 2011).

Resultatdiskusjon

I denne resultatdiskusjonen vil jeg svare på problemstillingen om hvordan kvinnelige mottakere av arbeidsavklaringspenger erfarer og opplever aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid. Jeg vil trekke frem funnenes hovedkategori *fellesskap, meningsfull aktivitet i hverdagen og organiseringen av Aktiv på Dagtid*, og drøftes mot eksisterende forskning og de teoretiske tilnærmingene sosial-kognitiv læringsteori og selvbestemmelsesteorien.

Fellesskap

Et av hovedfunnene i undersøkelsen var at informantene opplever ulike former for fellesskap ved deltakelse på Aktiv på Dagtid. Informantene opplever en tilhørighet i aktivitetene de

deltar på. De opplever støtte hos hverandre og et fellesskap i det å være i samme situasjon, til tross for at de ikke nødvendigvis prater så mye sammen eller har så mye til felles utenom Aktiv på Dagtid. Flere av informantene forteller om mangfoldet i gruppen og at det er et inkluderende miljø med lavterskel for å delta. Det oppleves som et sted der det er plass til alle uansett helsesituasjon og sosioøkonomisk status.

Det samsvarer med selvbestemmelsesteorien der tilhørighet trekkes fram som en viktig faktor for den enkelte for å utvikle autonomi og kompetanse (Manger & Wormnes, 2015). Etter som informantene opplever en forpliktelse til å møte opp fordi andre deltakere venter og det er morsommere å trene sammen, tyder det på at fellesskapet har gitt de et engasjement gjennom tilhørigheten med andre (Manger & Wormnes, 2015).

Videre tar de valg ut ifra egen interesse av å ville være en del av fellesskapet. Flere av informantene opplever aktivitetstilbudet som lavterskel, og det kan virke ivaretagende på behovet for kompetanse. Ifølge selvbestemmelsesteorien er det viktig at utfordringen er passe vanskelig og at man får en bekreftelse av egen kompetanse i samhandling med andre (Manger & Wormnes, 2015). Slik informantene beskriver opplevelsen av fellesskap og muligheter for sosial arena før og etter timen, så blir de bekreftet av hverandre. Aktivitetsgruppene beskrives som trygge, som også er avgjørende for at enkeltindividet skal føle seg trygg på å vise sin kompetanse. Dette fellesskapet gir gode forutsetninger for å øke selvtillit og troen på egen kompetanse ifølge selvbestemmelsesteorien (Manger & Wormnes, 2015).

Å møtes på en sosial arena som oppleves som trygg og inkluderende slik informantene forteller gjenspeiler selvbestemmelsesteorien som hevder at sosial arena er grunnleggende for mennesket, der en kan gi og få omsorg og kjærlighet av andre. Gruppetilhørigheten gir motivasjon til å komme på aktiviteten jevnlig (Manger & Wormnes, 2015).

Ved å delta i fellesskapet sammen med andre kan det se ut til at informantene har tilegnet seg ny kompetanse på en arena de velger selv, og autonomien er ivaretatt i stor grad. Ut ifra dette tyder det på at de i stor grad er drevet av den indre motivasjonen til å møte opp, da fellesskapet er verdifullt for informantene (Manger & Wormnes, 2015).

Forpliktelse i fellesskapet kan gi retning og videre drivkraft. Behovet for å være en del av et fellesskap og de positive følelsene det kan gi å være en del av et fellesskap kan bidra til økt

indre motivasjon (Manger & Wormnes, 2015) . Man blir speilet av de andre deltakerne og tilhørighet er en viktig drivkraft i mennesket. Dette samsvarer slik sosial-kognitiv teori tenker om mestring, tilhørighet, modellering og følelser (Bandura, 1997). Det er viktig at fellesskapet er selvvalgt for å bevare autonomien (Manger & Wormnes, 2015). Å bli tvunget inn i et fellesskap kan virke mot sin hensikt. Med en gang det blir ytre styrt vil det trolig oppleves som gruppepress og sannsynligheten for å fortsette vil reduseres. Forpliktelse kan gi motivasjon under de rette betingelsene. Det er ingen av informantene som beskriver at de opplever å bli trukket inn i fellesskapet ufrivillig i Aktiv på Dagtid. Det er en forpliktelse som gir høyere grad av indre motivasjon da det er et selvvalgt fellesskap (Manger & Wormnes, 2015).

Utenforskapet og ensomheten som flere av informantene har kjent på kan se ut til å bli mindre eller forsvinne ved deltakelse på Aktiv på Dagtid ut ifra funnene. De er del av noe større enn seg selv i fellesskap med andre. Sosialt nettverk og støtte er en svært viktig faktor for god helse og livskvalitet (Bergland et al., 2015). Fellesskapet kan gi trygghet og det oppleves gjerne morsommere å gjøre det sammen slik flere informanter gir uttrykk for.

Meningsfull aktivitet i hverdagen

Funnene viser at etter at informantene ble kjent med og engasjerte seg i aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid så kjente de mer på glede og en retning i hverdagen, som gjorde hverdagen mer meningsfull. Det samsvarer med forskning på betydningen av meningsfylte fritidsaktiviteter har for å redusere risikoen for depresjon under arbeidsledighet. Da funnene tyder på at deltakelse i meningsfulle fritidsaktiviteter kan være en verdifull og oppnåelig mestringsstilnærming under arbeidsledighet (Waters & Moore, 2002). Videre er det en annen studie som påpeker at meningsfylt aktivitet er en viktig faktor for personlig livskvalitet (Eakman, 2013) .

Alle informantene forteller at de opplevde aktivitetene som viktige for dem, fordi de erfarer at det er positivt for den fysiske og psykiske helsen. Det samsvarer med forskning som bekrefter dette (Czosnek et al., 2019) Den teoretiske tilnærmingen om mestringsstro, kan være en forklaring på hvorfor informantene opplever aktivitetene som meningsfulle. Da enkeltindividet gjennom erfaring av å mestre aktiviteten vil øke sin mestringsforventning, som vil gi drivkraft til å fortsette med aktiviteten (Bandura, 1997).

Det gir med andre ord innhold som mulig kan gi deltakerne opplevelse av økt kompetanse, som når informantene gir uttrykk for at de opplever bedre fysisk og psykiske helse etter oppstart ved Aktiv på Dagtid. Det kan tyde på at de opplever å ha evnene som kreves og har troen på at de kan gjennomføre aktiviteten (Manger & Wormnes, 2015).

Alle informantene uttrykker ulike former for glede i forbindelse med aktivitetene de selv har valgt. Gleden som beskrives av informantene er med på å underbygge opplevelsen av mestringstroen og handlingskraft for videre aktivitet (Bandura, 1997).

Ut ifra selvbestemmelsesteorien kan man tenke at de tre faktorene autonomi, kompetanse og tilhørighet er tilstrekkelig ivaretatt for den enkelte deltaker slik at aktiviteten oppleves meningsfull. Aktiviteten kan oppleves meningsfull ved at autonomien er ivaretatt fordi deltakerne velger aktivitetene de går på selv og har meldt seg inn i Aktiv på Dagtid helt frivillig, de tilhører et fellesskap der de bekrefter hverandre, og aktiviteten er tilpasset den enkeltes forutsetninger slik informantene ut ifra informantenes beskrivelser (Manger & Wormnes, 2015).

Det å kunne komme som man har det bidrar til at tilhørigheten og opplevelsen av å inneha nok kompetanse til å delta ivaretas, uten å føle på dårlig selvtillit, skam eller andre negative følelser som kan komme fordi dagsformen ikke tillater ønsket aktivitetsnivå. Motivasjonen til å delta på aktiviteten opprettholdes istedenfor å reduseres hvis deltakeren hadde hatt opplevelse av at aktiviteten ble for utfordrende (Manger & Wormnes, 2015).

Å få struktur i hverdagen kan bidra til å gjøre hverdagen mer meningsfull slik informantene beskriver opplevelsene. Da en opplevelse av meningsfull hverdag med noe i kalenderen gjør noe med humøret. Å fylle kalenderen med noe som gir mening gjennom sosialisering, glede, godfølelsen som beskrives under og etter aktivitet kan virke positivt på motivasjon og mestring i aktivitetene. Dette kan videre bidra til økt motivasjon og mestring på andre arenaer i livet. Da den psykiske og fysiske helsen er bedret kan det gi bedre forutsetninger for å komme tilbake til arbeidslivet, som er informantens overordnede mål (Manger & Wormnes, 2015).

Organisering av Aktiv på Dagtid

Funnene viser at deltakerne opplever at informasjonen om aktivitetstilbudet i forkant av deltakelse kunne vært bedre slik at de kunne blitt med tidligere. Med bakgrunn i selvbestemmelsesteorien virker det begrensende på den enkeltes autonomi, da mulige deltakere ikke opplever å ha et valg om å delta på aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid da de ikke er klar over at det eksisterer og at en er i den aktuelle målgruppen for aktiviteten (Manger & Wormnes, 2015). Det er en fordel å ha deltatt på andre kurs under Aktiv Fritid da deltakerne får god informasjon fra gruppeledere og det er informasjon der aktivitetene har tilholdssted.

Betydningen av at instansene som NAV og fastlegene informerer kommer tydelig fram i funnene. Det er også i tråd med selvbestemmelsesteoriens faktorer tilhørighet og kompetansebehov. Da NAV og fastlegene er instanser som målgruppen til aktivitetstilbudet må forholdet seg til ut ifra sin helsesituasjon og som mottaker av stønad. Ved at nevnte instanser gir informasjon vil de kunne tilrettelegge for autonomi hos mulige deltakere, som kan gjøre et valg om deltakelse ut ifra kunnskap. Hvis deltakerne opplever en god tilknytning til kontaktpersonene ved nevnte instanser, så er det høyere sannsynlighet for at de vil melde seg på (Manger & Wormnes, 2015). Da den sosiale støtten er av betydning for avgjørelsen som blir tatt. NAV og fastlegen vil også kunne gi god informasjon om aktivitetstilbudets innhold og hva det innebærer og delta, slik at det oppleves som lavterskel å melde seg på. Det kan trygge mulig deltaker på at aktivitetstilbudet er aktuelt og gi selvtillit for deltakelse (Manger & Wormnes, 2015) .

Å skulle delta på en ny aktivitet kan virke stressende, da man ikke vet hva man går til. Ved å redusere stressnivået i forkant av aktivitetene kan det være fordelaktig for de emosjonelle forholdene som Banduras trekker fram av betydning for mestringstroen. Fastlegen kan trygge mulig deltaker på at det er aktiviteter som er tilpasset enkeltindividets helsestatus (Bandura, 1997)

Funnene viser at flere av informantene uttrykker at de opplever instruktøren som støttende, inkluderende og imøtekommende. Det kommer fram beskrivelser om en god atmosfære der glede, prat og humor fyller timen der det faller naturlig. Informantene beskriver en opplevelse av at de føler seg sett, tilegner seg ny kunnskap, ferdigheter og opplever mestring. Den teoretiske tilnærmingen om betydningen av autonomi, kompetanse og

tilhørighet som ifølge selvbestemmelsesteorien er avgjørende for den indre motivasjonen er relevant i relasjonen mellom instruktør og den enkelte deltaker (Manger & Wormnes, 2015). Instruktørens tilrettelegging er viktig for at timene ikke skal oppleves for vanskelige eller for lette for deltakerne. Dette kan bidra til økt indre motivasjon når aktiviteten er selvvalgt og deltakere opplever og inneha kompetanse slik at en blir passe utfordret. Hvis det er for enkelt kan det bli kjedelig og hvis det er for vanskelig så kan det bli for utfordrende og frustrerende (Manger & Wormnes, 2015).

Instruktørene har tilpasset aktivitetene på en tilfredsstillende måte ut ifra funnene som er beskrevet ovenfor. På den måten ivaretas deltakerne av instruktørene som gir de bekreftelse på deres kompetanse. Instruktørene beskrives som inkluderende, og det gjør det tryggere for deltakerne å vise fram sine ferdigheter, og er et godt utgangspunkt for deltakerne til å videreutvikle og uttrykke sine ferdigheter. Instruktøren er viktig for opplevelsen av trygghet i timene, og en positiv tilknytning til instruktøren er med på å bygge opp deltakernes selvtillit gjennom den sosiale støtten instruktøren gir (Manger & Wormnes, 2015). Dette er også i tråd med sosial-kognitiv læringsteori, da verbal overbevisning ved å oppmuntre til deltakelse kan øke deltakerens mestringstro (Bandura, 1997).

Funnene viser at alle informantene er fornøyde med variasjonen i aktivitetstilbudet, og det er en faktor som ivaretar den enkeltes autonomi. Valgmulighetene er mange, og det er høyere sannsynlighet for at alle deltakerne finner en aktivitet ut ifra egne interesser. Samtidig så viser funnene videre at alle informantene foretrekker å delta på timer i nærheten av der de bor, men enkelte drar likevel lenger grunnet motivasjon for aktiviteten. Autonomien er delvis ivaretatt, da deltakerne har mulighet for aktivitet der de bor, samtidig som den blir begrenset da opplevelsen av å velge aktivitet selv virker begrensende ut ifra reisevei. Tilhørigheten og ivaretakelsen av kompetansebehovet blir desto viktigere for at deltakeren skal oppnå en høyere grad av indre motivasjon (Manger & Wormnes, 2015).

Videre påvirker påmeldingssystemet også autonomien, da man blir avhengig av å melde seg på i tide for å få delta på ønsket time. Funnene viser at deltakerne som benytter seg av det er fornøyde med påmeldingssystemet, da de har fått plass på timene de har ønsket. Uten påmeldingssystem så er autonomien ivaretatt da alle deltakere vil oppleve frihet til å delta på ønsket time. På en annen side kan det gå utover kompetansebehovet og tilhørighet hvis

det virker begrensende for det fysiske rommet og deltakerne kan oppleve utfordringer med konsentrasjonen hvis det er veldig mange på timen (Manger & Wormnes, 2015). Fordelen med påmeldingssystem kan være at det blir mer forpliktende, da en har meldt seg på timen og det forventes at man kommer. Uten påmelding kan det hende at man velger å ikke komme likevel. Ut ifra funnene ser det ut til at informantene har stor grad av indre motivasjon, slik at de møter opp på timene, selv når de føler seg slitne eller dagsformen ikke er på topp.

Det er stort engasjement når informantene forteller om de ulike kreative aktivitetene og terapiridning er det flere som nevner. Noen av informantene er heller ikke fremmede for å lede aktivitetene selv, da de har erfaring, interesse og kunnskap innenfor feltet. Terapiridning som blir nevnt er tilgjengelig i kommunen. Det er kommunen som eier den aktuelle gården og det er en privatperson som drifter den. Det kan sannsynligvis gi muligheter for et samarbeid innenfor kommunens økonomiske rammer og aktivitetstilbudets rammer. Dyreintervensjon er en helsefremmende aktivitet som kan gi flere gode helseeffekter (Fine & Goveia, 2019). Det kan videre bidra til høyere deltakelse på flere av timene, hvis deltaker blir kjent med noen under terapiridning for eksempel, som også deltar på bassengtrening. Da kan det være at deltakeren blir med på bassengtrening etter å ha hørt om det av bekjente på terapiridning. Det er flere av informantene som forteller at de har blitt engasjert i enkelte aktiviteter gjennom andre deltakere allerede. Det kan videre bidra til at noen deltakere kan delta på flere aktiviteter, da disse aktivitetene krever andre ferdigheter og ofte ikke krever samme fysiske kapasitet som mange av de andre aktivitetene.

Forslagene som kommer fra informantene benyttes allerede ved flere sykehus. Bakgrunnen for at aktivitetene er inkludert i rehabiliteringen er for å inkludere pasientene til å være aktiv deltaker i prosessen, der de velger aktiviteter i samråd med rehabiliteringsteamet. (Sunnaas sykehus, 2022). Det samsvarer med hensikten til Aktiv på Dagtid som er å tilrettelegge for mestring i aktivitet valgt ut ifra egne interesser.

Beskrivelsen informantene gir av hvordan kunst, musikk og hest er verdifullt og gir de mye, kan tyde på at det gir deltakerne økt livskvalitet og helse. Det er aktiviteter informantene

opplever å mestre og har glede av. Det samsvarer med erfaringsbasert og evidensbasert kunnskap om hvordan slike aktiviteter kan virke helsefremmende (Berntsen et al., 2011; Campbell et al., 2022; Dingle et al., 2021; Landbruks og matdepartementet, 2018).

Å kunne medvirke gjennom innspill til nye aktiviteter er i tråd med folkehelsens fokus på medbestemmelse, da det er et av de fem grunnprinsippene i folkehelseloven (Helse- og omsorgsdepartementet, 2021). Det er helt i samsvar med selvbestemmelsesteorien, der graden av autonomien er vesentlig for hvor motivert en er for aktivitet. Ved at deltakerne får ansvar og valgfrihet vil det gi selvbestemmelse der de får mulighet til å benytte egne ressurser ved å lede aktiviteter selv. (Manger & Wormnes, 2015). Dette kan bidra til økt mestringstro, som kan virke positivt inn på deres livskvalitet. Videre kan det øke mestringstroen til andre deltakere som ser at meddeltakere mestrer. Det er i samsvar med modelleringen, slik det er beskrevet i sosial-kognitiv teori (Bandura, 1997).

Flere av funnene samsvarer med funn i tidligere studier av tiltaket Aktiv på Dagtid, der det kommer fram at Aktiv på Dagtid gir økt mestringsevne og livskvalitet. (Helmersen et al., 2018). I en undersøkelse på tiltaket Aktiv på Dagtid gjennomført av NORCE kommer det fram at tiltaket kan ha mange helsefremmende effekter som bedre livskvalitet og økt sosial deltakelse. Det kommer videre fram at veien tilbake til arbeidslivet kan bli lettere for deltakere som har forutsetningene for å komme inn i arbeidslivet igjen ved deltakelse på Aktiv på Dagtid. Deltakerne opplever mestring, struktur i hverdagen, meningsfulle sosiale aktiviteter og skape sosiale nettverk. Det oppleves som en kilde til forbedret fysisk og psykisk helse (Erdvik & Guribye, 2021). I undersøkelse fra NOVA kommer det også fram at deltakerne på mange måter er fornøyde med Aktiv på Dagtid, da det både er rimelig og et lavterskeltilbud (Strandbu & Seippel, 2011).

Oppsummering av drøfting

Opplevelsen av *fellesskap* med andre i samme situasjon og som sosial arena viser seg å være sterk, og gir informantene opplevelse av tilhørighet og samhold. Dette viser at aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid kan gi deltakerne mestringstro med bakgrunn i den sosial-kognitive teorien, da de sosiale omgivelser påvirker deltakerne positivt gjennom oppmuntring og veiledning fra instruktør. Deltakerne opplever en gjensidig forståelse av hverandre gjennom støtte og viten om at alle mottar en stønad. Dette kan gi mestringstro ved at en ser at andre mestrer deltakelse (Bandura, 1997). Tilhørigheten i gruppen kan gi en positiv

dominoeffekt ved at deltakere prøver ut nye timer via bekjente og venner fra aktiviteter som de allerede deltar på. Videre er det et fellesskap en selv velger å oppsøke slik at deltakeren kan oppleve høy grad av autonomi (Manger & Wormnes, 2015).

Deltakerne beskriver at de opplever *aktiviteten som meningsfull* og erfarer mestring i aktivitetene, og det er den sterkeste faktoren for å styrke egen mestringstro (Bandura, 1997). Ut ifra deltakernes beskrivelser kan det tyde på at stress reduseres og negative følelser erstattes med glede ved deltakelse i Aktiv på Dagtid. Videre uttrykker informantene en bedring av fysisk og psykisk helse etter at de meldte seg inn i Aktiv på Dagtid. Det samsvarer med det vi vet om at fysisk aktivitet virker stressreducerende og har positiv effekt på muskel skjelettsykdommer, depresjon og angst (Hansen et al., 2018; Hjelle & Monrad-Hansen, 2019).

Med utgangspunkt i *organisering av Aktiv på Dagtid* så oppleves aktivitetstilbudet på mange måter som tilgjengelig. Funnene viser at informantene ser videre potensiale i aktivitetstilbudet. Det er to faktorer som er framtrødende i samtale med informantene. Det er utvidelse av tilbudets tidsramme og muligheter for flere kreative aktiviteter i tilbudet. Innspillene gir anledning til å ivareta deltakernes medvirkning og utvide aktivitetstilbudet slik at det sannsynligvis kan treffe bredere. Det kan øke autonomien til den enkelte deltaker ytterligere da interesser blir ivaretatt hos de som allerede er deltakere og kanskje man tiltrekker seg nye medlemmer (Manger & Wormnes, 2015).

Med utgangspunkt i selvbestemmelsesteorien der behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet står sentralt, så er Aktiv på Dagtid et godt aktivitetstilbud som på mange måter dekker disse behovene hos informantene (Manger & Wormnes, 2015). Informantenes opplevelse av tilhørighet med andre gir mulighet for speiling, samt instruktørene som veileder og oppmuntrer. De positive følelsene som glede og økt selvfølelse kan bidra til økt mestringstro (Bandura, 1997).

Konklusjon og implikasjoner

Hensikten med oppgaven var å undersøke hvordan kvinnelige mottakere av arbeidsavklaringspenger opplever aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid og hvordan det påvirker deres hverdag. Hensikten var å se om det opplevdes og erfares som en kilde til god helse og livskvalitet for deltakerne. Fem deltakere ble intervjuet. For å se om det finnes forklaring på funnene ble de drøftet opp mot teoriene selvbestemmelsesteorien og sosial-kognitiv læringsteori og tidligere forskning.

Funnene i studien viser at informantene opplever ulike former for *fellesskap* gjennom deltakelse på Aktiv på Dagtid, noe som i stor grad samsvarer med eksisterende forskning. Opplevelsen av fellesskap har sammenheng med en gjensidig forståelse mellom deltakerne og aktiviteten som sosial arena, og ser ut til i stor grad skyldes at de opplever å bli sett og anerkjent av hverandre i en gruppe med mangfold som ivaretar hverandre i et inkluderende miljø.

Opplevelsen av *meningsfull hverdag* hadde sammenheng med at aktivitetene gir struktur i hverdagen og at det oppleves som et lavterskeltilbud der en opplever å kunne delta uavhengig av dagsform på aktiviteter de har valgt selv. Dette gjorde at de tre faktorene i selvbestemmelsesteorien i stor grad ble ivarettatt. Mestringstroen ble styrket i samspillet med andre deltakere og instruktører, samt erfaringene informantene hadde med positive opplevelse av å mestre aktivitetene.

Erfaringene med *organiseringen av Aktiv på Dagtid* der aktivitetene på mange måter opplevdes som tilgjengelige ved variasjon, rimelig pris, tilgjengelige instruktører og at hver enkelt deltaker velger aktivitet og hyppighet selv. At deltakerne har mange aktiviteter å velge mellom, rimelig pris og tilgjengelige instruktører er positivt for de sentrale faktorene i selvbestemmelsesteorien og sosial kognitiv læringsteori. At det kunne vært gitt bedre informasjon om aktivitetstilbudet og at reisevei kunne virke begrensende på deltakelse på aktiviteter kan virke reduserende på autonomi, behovskompetansen og tilhørighet.

Funnene er interessante ettersom det finnes lite forskning på temaet, samtidig som Aktiv på Dagtid tilbys ved flere kommuner rundt om i landet. Samtidig som det er lite utvalg, som gjør at det ikke er representativt for en større gruppe.

Avslutningsvis er det interessant å se hvilke implikasjoner denne studien har. Resultatene fra dette forskningsprosjektet gir ikke grunnlag for å si at alle medlemmene i Aktiv på Dagtid har de samme opplevelsene og erfaringene fra Aktiv på Dagtid som informantene. Det betyr heller ikke at det gjelder for alle Aktiv på Dagtid som tilbys i ulike kommuner i landet.

Funnene kan være nyttige for tilsvarende aktivitetstilbud og de øvrige kommunene som tilbyr Aktiv på Dagtid, da de kan nyttiggjøre seg erfaringene. Funnene kan gi tydelige indikasjoner på hvordan deltakerne opplever og erfarer Aktiv på Dagtid. Det er lite forskning på feltet så oppgaven kan bidra til økt kunnskap om emnet.

Referanser

- Anderssen, S. A. & Strømme, S. B. (2001). Fysisk aktivitet og helse - anbefalinger. *Tidsskrift for Den norske legeförening*, 121(17), 2037-2041. <https://tidsskriftet.no/2001/06/diagnostikk-og-behandling/fysisk-aktivitet-og-helse-anbefalinger>
- Axelsen, J. & Dybdal, L. Å. (1992). Opplevelse av arbeidsledighet : en intervju-undersøkelse blant 20-30 årige deltakere på Aktiv Dagtid. I. J. Axelsen, L. Å. Dybdal.
- Bakke, B., Degerud, E., Gravseth, H., Hanvold, T., Løvseth, E., Mjaaland, B., Sterud, T. & Øygardslia, H. (2021). *Faktabok om arbeidsmiljø og helse* (4). Statens arbeidsmiljøinstitutt. <https://stami.no/content/uploads/2021/06/Faktabok-om-arbeidsmilj%C3%B8-og-helse-2021.pdf>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : the exercise of control*. Freeman.
- Bergland, A., Meaas, I., Debesay, J., Brovold, T., Jacobsen, E. L., Antypas, K. & Bye, A. (2015). Associations of social networks with quality of life, health and physical functioning. *European Journal of Physiotherapy*, 78-88. <https://doi.org/https://doi.org/10.3109/21679169.2015.1115554>
- Berntsen, R. A., Moe, T., Martinsen, E. W. & Borge, L. (2011). *Psykisk helsearbeid - mer enn medisiner og samtaleterapi*. Fagbokforl.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706qp0630a>
- Campbell, Q., Bodkin-Allen, S. & Swain, N. (2022). Group singing improves both physical and psychological wellbeing in people with and without chronic health conditions: A narrative review. *J Health Psychol*, 27(8), 1897-1912. <https://doi.org/https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/13591053211012778>
- Carlquist, E. (2015). *Well-being på norsk* (IS-2344). HelseDirektoratet. 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
- Czosnek, L., Lederman, O., Cormie, P., Zopf, E., Stubbs, B. & Rosenbaum, S. (2019). Health benefits, safety and cost of physical activity interventions for mental health conditions: A meta-review to inform translation efforts. *Mental health and physical activity*, 16, 140-151. <https://doi.org/https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1755296618301005?via%3Dihub>
- Dalene, K., Nystad, W. & Ekelund, U. (2019, 2019.11. desember). *Helseeffekter av fysisk aktivitet* Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/ml/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/>
- Danielsen, K. K. (2021). *Fysisk aktivitet i psykisk helsearbeid - En oppsummering av kunnskap*. Senter for omsorgsforskning.

- Departementene. (2020). *Sammen om aktive liv : Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029* H. o. omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/sammen-om-aktive-liv/id2704955/>
- Dingle, G. A., Sharman, L. S., Bauer, Z., Beckman, E., Broughton, M., Bunzli, E., Davidson, R., Draper, G., Fairley, S., Farrell, C., Flynn, L. M., Gomersall, S., Hong, M., Larwood, J., Lee, C., Lee, J., Nitschinsk, L., Peluso, N., Reedman, S. E., . . . Wright, O. R. L. (2021). How Do Music Activities Affect Health and Well-Being? A Scoping Review of Studies Examining Psychosocial Mechanisms. *Frontiers in psychology*, *12*, 713818-713818. <https://doi.org/https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.713818/full>
- Eakman, A. (2013). Relationships between meaningful activity, basic psychological needs, and meaning in life: test of the meaningful activity and life meaning model. *Occupation, Participation and Health*, *33*(2), 100-109. <https://doi.org/https://doi.org/10.3928/15394492-20130222-02>
- Erdvik, I. B. & Guribye, E. (2021). *Sammen mot utenforskap. Aktiv På Dagtid*. NORCE Norwegian Research Centre.
- Fandcourt, D. & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* World Health Organization. <https://www.who.int/europe/publications/i?healthtopics=32947a1c-541a-4905-a75f-46562ff8045a>
- Fine, A. H. & Goveia, I. C. (2019). *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner : faglig grunnlag og retningslinjer* (1. utgave. utg.). Fagbokforlaget.
- Fn-sambandet. (2023, 2023 5.januar). *Verdens helseorganisasjon (WHO)*.
- FN-sambandet. (u.å., 2023, 3.februar). *God helse og livskvalitet*. Fn-sambandet. <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/god-helse-og-livskvalitet>
- Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-06-24-29)* Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2014). *Helse på norsk : god helse slik folk ser det* (2. utg. utg.). Gyldendal akademisk.
- Færø, T. & Gjelsten, T. (2019). *Kamerakuren : slik du takler øyeblikket, takler du alt*. Arneberg.
- Grøholt, E., Bøhler, L. & Hånes, H. (2018). *Helsetilstanden i Norge 2018. Folkehelse rapporten – kortversjon* (978-82-8082-942-9). Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/publ/2018/fhr-2018/>
- Handlin, L., Hydbring-Sandberg, E., Nilsson, A., Ejdebäck, M., Jansson, A. & Uvnäs-Moberg, K. (2011). Short-Term Interaction between Dogs and Their Owners: Effects on Oxytocin, Cortisol, Insulin and Heart Rate-An Exploratory Study. *Anthrozoös*, *24*(3), 301-315. <https://doi.org/10.2752/175303711X13045914865385>
- Hansen, A., Zachrisson, L. & Larsen, H. (2018). *Bli hjernesterk : hva trening og mosjon gjør for hukommelse, kreativitet og helse : tren deg lykkelig og smart*. Cappelen Damm.

- Heggdal, W. M. (2010). "I hvilken grad gir deltakelse i "Aktiv på Dagtid" en opplevelse av mestring og sosial fungering ?" [Høgskolen i Molde].
- Helmersen, M., Berget, B. & Guribye, E. (2018). *Aktiv på dagtid: Fra å overleve til å leve igjen* (978-82-7602-270-4). Agderforskning. <https://norceresearch.brage.unit.no/norceresearch-xmlui/bitstream/handle/11250/3063152/Aktiv%2bp%25C3%25A5%2bdagtid%252C%2bRapport%2b2-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2021, 2021, 1.juni.). *Folkehelseloven*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/innsikt/folkehelsearbeid/id673728/#:~:text=Folkehelseloven%20bygger%20p%C3%A5%20fem%20grunnleggende,%2C%20f%C3%B8re%2Dvar%20og%20medvirkning.>
- Helse- og omsorgstjenesteloven. (2011). *Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (helse- og omsorgstjenesteloven)*. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30?qlov%2Bom%2Bkommunale%2Bhelse>
- Helsedirektoratet. (2022, 2022.9.mai). *Voksne og eldre - generelle råd* Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre>
- Hetland, A. (2020, 3.desember). *Flest høyt utdannede mottakere av arbeidsavklaringspenger jobber*. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/flest-hoyt-utdannede-mottakere-av-arbeidsavklaringspenger-jobber#:~:text=Figur%201%20viser%20at%20det,mennene%20mottok%20arbeidsavklaringspenger%20i%202019.>
- Hjelle, O. P. & Monrad-Hansen, L. (2019). *Sterk hjerne med aktiv kropp*. Kagge forlag.
- Høitomt, Å. M. (2015). *Helserelatert livskvalitet og fysisk aktivitet : En studie av hvordan helserelatert livskvalitet påvirkes av fysisk aktivitet, kjønn og myndiggjøring blant deltakerne på "Aktiv på Dagtid"* [NTNU].
- Håkanson, Margareta. (2009). The horse as the healer—A study of riding in patients with back pain. *13*(1), 43-52. <https://doi.org/https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859207000782?via%3Dihub>
- Jonsson, H. & Asaba, E. (2017). Aktivitet som begreb i aktivitetsvidenskapen. I H. K. Kristensen, A. S. B. Schou & J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskap* (2017. utg., s. 49-59). Munksgaard.
- Kalstø, Å. M. & Kann, I. C. (2018). Færre på helserelaterte ytelser – friskere befolkning? *Arbeid og velferd*, (4), 3-18. https://arbeidogvelferd.nav.no/asset/2018/arbeid_og_velferd-2018-04.pdf
- Kommunetorget. (2023). *Hvordan koble folkehelse og planlegging?* Kommunetorget, . <https://www.kommunetorget.no/Temaomrader/Folkehelse/Hva-er-folkehelse/hvordan-koble-folkehelse-og-planlegging/>
- Kristensen, M. L. (2009). *Aktiv på dagtid - et helsefremmende tiltak?*
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2021). *Det kvalitative forskningsintervju* (3., Red.). Gyldendal Akademisk.

- Landbruks og matdepartementet. (2018, 2018. 25.mai). *Hesten som ressurs - Lokal næringsutvikling*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/hesten-som-resurs---lokal-naringsutvikling2/id2601834/?ch=10>
- Lunde, E., Ramm, J. & Syse, A. (2022). *Kvinnens liv og helse siste 20 år* (ISBN 978-82-587-1595-2). Statistisk sentralbyrå. https://www.ssb.no/en/helse/helsetjenester/artikler/women-s-lives-and-health-in-norway-in-a-20-year-perspective/_/attachment/inline/c631d917-23e0-4f6d-aeaf-adc41747c6dc:f888278b9158f6df00294ec20c1441dbe7baf661/RAPP2022-41.pdf
- Malterud, K. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*.
- Manger, T. & Wormnes, B. (2015). *Motivasjon og mestring : utvikling av egne og andres ressurser* (2. utg. utg.). Fagbokforl.
- Martinsen, E. (2000). Fysisk aktivitet for sinnets helse 25. <https://doi.org/https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/fysisk-aktivitet-sinnets-helse?fbclid=IwAR0sCU6pp>
- Martinsen, E. W., Andersen, E., Borge, L., Moe, T. & Johannessen, B. (2018). *Kropp og sinn : fysisk aktivitet, psykisk helse, kognitiv terapi* (3. utg. utg.). Fagbokforl.
- Meld. St. 15 (2022-2023). *Folkehelsemeldinga: nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar*. Det kongelige helse og omsorgsdepartement. <https://www.regjeringen.no/contentassets/918eb71926fc44c8802fe3c2e0b9a75a/nn-no/pdfs/stm202220230015000dddpdfs.pdf>
- Meld. St. 19 (2018-2019). *Folkehelsemeldinga: gode liv i eit trygt samfunn* Det kongelige helse - og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/nn-no/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf>
- Meld. St. 32 (2020-2021). *Ingen utenfor: en helhetlig politikk for å inkludere flere i arbeids - og samfunnsliv* Det kongelige arbeids- og sosialdepartement. <https://www.regjeringen.no/contentassets/ce1f2d9ff9a64db2967817b0b337702c/no/pdfs/stm202020210032000dddpdfs.pdf>
- Mæland, J. G. (2020). *Sykdommers sosiale røtter* (J. G. Mæland, Red.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg. (u.å.). *Om oss*. Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg. <https://kulturoghelse.no/om-kompetansesenteret/>
- NAV. (2022). *8200 flere på AAP i 2021*. <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/aap-nedsatt-arbeidsevne-og-uforetrygd-statistikk/nyheter/8-200-flere-pa-aap-i-2021>
- NAV. (2023a). *Arbeidsavklaringspenger (AAP)* <https://www.nav.no/aap>
- NAV. (2023b). *Hva er NAV?* <https://www.nav.no/hva-er-nav>
- NAV. (2023c). *Sykepengene*. <https://www.nav.no/sykepengene>
- Nes, R. B., Røysamb, E., Eilertsen, M., Hansen, T. & Nilsen, T. (2021, 2021, 17. desember). *Livskvalitet i Norge* Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/samfunn/livskvalitet-i-norge/>

- NOU 2021:2. (2021). *Kompetanse, aktivitet og inntektssikring: tiltak for økt sysselsetting*. A.-o. sosialdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/2943e48dbf4544b8b5f456c850dcccbe/no/pdfs/nou202120210002000dddpdfs.pdf>
- NOU 2023:5. (2023). *Den store forskjellen: om kvinners helse og betydningen av kjønn for helse*. H.-o. omsorgsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/7e517da84ba045848eb57d4e3d89acc3/no/pdfs/nou202320230005000dddpdfs.pdf>
- Paulssen, E. & Moltumyr, A. (2023). *Hvorfor folkehelse i kommunal planlegging?* Kommunetorget.
<https://www.kommunetorget.no/Temaomrader/Folkehelse/Hva-og-hvorfor-folkehelse/Hva-og-hvorfor-folkehelse/>
- Pedersen, I. & Olsen, C. (2011). Grønn omsorg og samhandling med dyr for bedring i psykisk helse II. Borge, E. M. Martinsen & T. Moe (Red.), *Psykisk helsearbeid-mer enn medisiner og samtalerapi* (s. 147-161). Fagbokforlaget.
- Plan- og bygningsloven. (2008). *Lov om planlegging og byggesaksbehandling (plan- og bygningsloven)*. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-27-71>
- Smith, R., Vedaa, Ø., Klungøy, K., Knapstad, M., Knudsen, A. & Skogen, J. (2014, 2022, 20. mai). *Arbeid og helse* Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/samfunn/arbeid-og-helse/>
- Solbraa, A. K. (2007). *Aktiv på dagtid – et folkehelse tilbud* [Norges idrettshøgskole].
- Storbukås, K. M. (2018). *Vil økt fysisk aktivitet kunne redusere andelen trygdemottakere? : En case-studie basert på deltakere ved Aktiv på dagtid, Aust-Agder* [Universitetet i Agder ; University of Agder].
- Strandbu, Å. & Seippel, Ø. (2011). *Aktiv på dagtid i Oslo: en undersøkelse av deltakernes erfaringer* (NOVA Rapport 13/2011, Issue. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA). https://oda.oslomet.no/oda-xmllui/bitstream/handle/20.500.12199/5042/4702_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sunnaas sykehus. (2022, 23.03.2022). *Det tverrfaglige teamet: Faggrupper*. Synnaas sykehus.
<https://www.sunnaas.no/fag-og-forskning/fagstoff/faggrupper>
- Sverdrup, S. (2020). *Bachelor - og masteroppgaver i sosial og helsefag. Råd og vink. Skritt for skritt*. Cappelen Damm Akademisk.
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal.
- Waters, L. & Moore, K. (2002). Reducing latent deprivation during unemployment: The role of meaningful leisure activity. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 75(1), 15-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.1348/096317902167621>
- World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for health promotion*.
<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/health-promotion/population-health/ottawa-charter-health-promotion-international-conference-on-health-promotion/charter.pdf>

World Health Organization. (2023). *Health Promotion*. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-well-being/first-global-conference>

Øverby, N. C., Torstveit, M. K. & Høigaard, R. (2018). Hva er folkehelse og folkehelsearbeid? I N. C. Øverby, Torstveit, M. K., Høigaard, R. (Red.), *Folkehelsearbeid* (5. utg., s. 11-21). Høyskoleforlaget.

Vedlegg

Vedlegg 1 – Intervjuguide

Intervjuguide

Hvordan opplever og erfarer deltakerne aktivitetene ved Aktiv på Dagtid og hvilken betydning har deltakelsen i deres hverdagsliv?

Personalialia

Kjønn:

Alder:

Deltatt siden:

Aktuelle gruppetimer:

- Hvilke(n) aktivitet de går på
- Hvor ofte de er der
- Hvordan de kommer seg til aktiviteten

Arbeidssituasjon:

Stønad:

Bolig/familiesituasjon:

Deltakelse ved Aktiv på Dagtid

Kan du fortelle om hvordan du ble kjent med aktiv på dagtid?

Kan du fortelle om hvordan du opplever å være deltaker ved Aktiv på Dagtid?

- Fortell om hva som gjorde at du begynte på Aktiv på Dagtid
- Hva motiverer deg?
- egen fysiske og psykiske helse?
- Hvordan opplever du gruppedynamikken i timene?

Hvilke forventninger hadde du til deltakelsen?

Meningsfull hverdag

Hvilke erfaringer har du gjort deg i hverdagen etter oppstart ved Aktiv på Dagtid-deltakelsen (lede inn på familieliv, arbeidsliv - helseeffekter)?

Har du opplevd noen endringer du vil fortelle om?

o F.eks. motivasjon, konsentrasjon, avslapning og humør

Sosialt fellesskap

Hvordan kan Aktiv på Dagtid påvirke dine sosiale relasjoner?

Har du blitt kjent med/snakker med/er sosiale med noen på aktiviteten (e)?

- Har du avtalt med noen å møtes på annen gruppetime (APD) som følge av at de har blitt kjent gjennom Aktiv på Dagtid?
- Har du kontakt med noen utenom selve treningen?
- Er det sosial aktivitet før eller etter aktivitet med andre deltakere, evt hvordan?

Motivasjon og mestring

Er det noen aktiviteter du liker bedre enn andre, evt. Kan du fortelle noe om det?

Hva liker du best ved Aktiv på Dagtid?

Hva er det du savner ved aktiv på Dagtid?

Avsluttende

Er det noe du ønsker å legge til?

Vil du delta i forskningsprosjektet

” Hvordan opplever og erfarer deltakerne aktivitetene ved Aktiv på Dagtid og hvilken betydning har deltakelsen i deres hverdagsliv? ”

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan du opplever aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid. Jeg ønsker å få vite mer om hvordan du opplever aktivitetstilbudet og hvilke erfaringer du har gjort deg underveis. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å undersøke hvordan det er å være deltaker på Aktiv på Dagtid, og få kunnskap om dine erfaringer med tiltaket. Prosjektet blir gjennomført som et masterprosjekt i Folkehelsevitenskap ved Norges Miljø – og Biovitenskapelige Universitet (NMBU) med tittelen:

" Hvordan opplever og erfarer deltakerne aktivitetene ved Aktiv på Dagtid og hvilken betydning har deltakelsen i deres hverdagsliv? ”

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet er ansvarlig for prosjektet. Det er et samarbeid med Aktiv på dagtid [REDACTED] med kontaktpersonene: [REDACTED]

[REDACTED]
[REDACTED]

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta i prosjektet fordi du er deltaker ved aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid [REDACTED] og vært i tilbudet siden tidligst januar 2020.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du sier ja til å delta vil du bli invitert til et intervju. Intervjuet blir gjort av masterstudenten. Samtalen vil dreie seg om hvordan du som deltaker opplever aktivitetstilbudet Aktiv på Dagtid [REDACTED] og hvilke erfaringer du har gjort deg. Intervjuet vil ta omtrent 45-60 minutter. Det vil bli gjort lydopptak av samtalen.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Din deltakelse vil ikke påvirke ditt forhold til Aktiv på Dagtid [REDACTED]

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

Førsteamanuensis [REDACTED] og masterstudent [REDACTED] vil ha tilgang til opplysningene dine. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne kjenne seg igjen i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, i juni 2023. Retningslinjene for behandling av forskningsdata og persondata ved NMBU vil bli fulgt.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 10.juni 2023. Etter dette vil all data slettes.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NMBU har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket

Dine rettigheter

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

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

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

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet ved Masterstudent i Folkehelsevitenskap
[redacted] pr epost [redacted] eller pr tlf: [redacted] Du kan
også kontakte min veileder, [redacted] ved NMBU pr mail: [redacted]

Vårt personvernombud: [redacted] på mobil: [redacted] eller på E-post:

[redacted]

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

- Personverntjenester på epost [redacted] eller på telefon: [redacted]
[redacted]

Med vennlig hilsen

[redacted]

Prosjektansvarlig
(Førsteamanuensis/veileder)

[redacted]

Student
(Masterstudent i folkehelsevitenskap)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet ” Hvordan opplever og erfarer deltakerne aktivitetene ved Aktiv på Dagtid og hvilken betydning har deltakelsen i deres hverdagsliv? ”, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i individuelt intervju

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vil du delta i et forskningsprosjekt om Aktiv på Dagtid?

Jeg heter Catalina Åker – Furre og er masterstudent i Folkehelsevitenskap ved NMBU. Jeg vil undersøke hvordan det er å være deltaker på Aktiv på Dagtid, og vil høre om dine erfaringer med aktivitetstilbudet. Spørsmålene vil dreie seg om deltakelse på Aktiv på Dagtid, forventninger og betydningen av tilbudet for deg.

Aktuelle deltakere:

- Kvinne
- Mottar AAP
- må kunne snakke norsk
- innmeldt etter 1.januar 2020

Hva innebærer deltakelse i studien?

- Intervjuet vil ha en tidsramme på 45 – 60 minutter.
- Tid og sted avtales i samråd med deg.
- Intervjuet vil bli tatt opp på lydfil. Lydfilen lagres nedlåst og blir slettet når forskningsprosjektet er innlevert og godkjent. Intervjuene vil være i desember og januar.

Frivillig deltakelse

- du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du trekker deg, vil alle innsamlede data om deg bli slettet.
- Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne kjenne seg igjen i den ferdige oppgaven.
- Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, i juni 2023.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien på så kan du ta kontakt med:
Masterstudent i Folkehelsevitenskap Catalina Åker – Furre pr [redacted]
[redacted] eller tlf: [redacted]

Med vennlig hilsen

Catalina Åker – Furre
(Masterstudent i Folkehelsevitenskap)



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Vil du delta i et forskningsprosjekt om Aktiv på Dagtid?

Jeg heter Catalina Åker – Furre og er masterstudent i Folkehelsevitenskap ved NMBU. Jeg vil undersøke hvordan det er å være deltaker på Aktiv på Dagtid, og vil høre om dine erfaringer med aktivitetstilbudet. Spørsmålene vil dreie seg om deltakelse på Aktiv på Dagtid, forventninger og betydningen av tilbudet for deg.

Aktuelle deltakere:

- Kvinne
- Mottar **arbeidsavklaringspenger (AAP) eller sykepenger**
- må kunne snakke norsk
- innmeldt etter 1.januar 2020

Hva innebærer deltakelse i studien?

- Intervjuet vil ha en tidsramme på 45 – 60 minutter.
- Tid og sted avtales i samråd med deg.
- Intervjuet vil bli tatt opp på lydfil. Lydfilen lagres nedlåst og blir slettet når forskningsprosjektet er innlevert og godkjent. Intervjuene vil være i januar og februar.

Frivillig deltakelse

- du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du trekker deg, vil alle innsamlede data om deg bli slettet.
- Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne kjenne seg igjen i den ferdige oppgaven.
- Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, i juni 2023.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien på så kan du ta kontakt med:
Masterstudent i Folkehelsevitenskap Catalina Åker – Furre pr [redacted]
[redacted] eller tlf: [redacted]

Med vennlig hilsen

Catalina Åker – Furre
(Masterstudent i Folkehelsevitenskap)



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet



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

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway