



Norges miljø- og  
biovitenskapelige  
universitet

**Masteroppgave 2024 30 stp**  
Fakultet for landskap og samfunn

## **Fritid med bistand**

En kvalitativ undersøkelse av hvordan unge med psykiske helseutfordringer opplever sine tilrettelagte aktiviteter, sett fra perspektivene til deltakere, trenere og ledere

**Helen Røsand Løvik**  
Master i Folkehelsevitenskap

# Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>3</b>
<b>Sammendrag</b> .....	<b>4</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>5</b>
<b>Introduksjon</b> .....	<b>5</b>
<b>Problemstilling</b> .....	<b>7</b>
<b>Bakgrunn og teori</b> .....	<b>7</b>
<i>Folkehelseperspektivet</i> .....	7
<i>Tidligere forskning</i> .....	9
<i>Fritid med Bistand</i> .....	11
<b>Teoretisk rammeverk</b> .....	<b>12</b>
<i>Doing, being, becoming og belonging</i> .....	13
<i>Selvbestemmelsesteorien</i> .....	14
<b>Metode</b> .....	<b>18</b>
<i>Kvalitativ metode og individuelle intervjuer</i> .....	18
<i>Forskerrollen og forforståelse</i> .....	19
<i>Metodiske overveielser</i> .....	19
<i>Inklusjonskriterier</i> .....	20
<i>Deltakere og rekruttering</i> .....	21
Deltakerinformanter .....	22
Leder og trenerinformanter .....	22
<i>Intervjuguide</i> .....	22
<i>Intervjusituasjonen</i> .....	23
<i>Prosess for innsamling av data</i> .....	25
<i>Transkribering og analyse av data</i> .....	25
<i>Etiske vurderinger</i> .....	28
<b>Resultater og funn</b> .....	<b>30</b>
<i>Sosialt liv</i> .....	30
Aldersforskjell og utfordringer .....	33
<i>Opplevelsen av støtte</i> .....	35
Trenerstøtte .....	35
Veiledningen .....	37
<i>Mestringsfølelse og motivasjon</i> .....	39
Å finne motivasjonen.....	39
Progresjon .....	40
<i>Fristed for meg</i> .....	41

Pusterom .....	42
<b>Diskusjon .....</b>	<b>44</b>
<i>Diskusjon av funn .....</i>	44
<i>Sosial arena sin viktighet .....</i>	44
<i>Fra nybegynner til rollemodell .....</i>	48
<i>Veien videre .....</i>	50
<i>Pause fra virkeligheten .....</i>	52
<i>Metode diskusjon .....</i>	55
<b>Oppsummering .....</b>	<b>59</b>
<b>Litteraturliste .....</b>	<b>60</b>
<b>Vedlegg 1 – Intervjuguide for deltakere .....</b>	<b>65</b>
<b>Vedlegg 1.1 – Intervjuguide for ledere .....</b>	<b>66</b>
<b>Vedlegg 2 - Informasjonsbrev til aktuelle deltakere .....</b>	<b>66</b>
<b>Vedlegg 3- Informert samtykkeskjema .....</b>	<b>69</b>

## **Forord**

Denne masteroppgaven symboliserer avslutningen på min master i Folkehelsevitenskap her på NMBU. I løpet min tid her på Ås har jeg fått minner for livet og tilegnet meg mye ny innsikt. Denne kunnskapen jeg har lært fra studiene ønsker jeg å benytte videre i arbeidslivet. Dette er med på å danne grunnlaget for den videre læring jeg kommer til å ta for meg. Det har vært spennende og interessant å produsere en masteroppgave som denne. Denne prosessen har bydd på både oppturer og nedturer. Med alt tatt med i betraktning har den vært læringsrik.

Jeg vil gjerne rette en takk til mine informanter som tok seg tiden til å bli intervjuet av meg, i dette prosjektet. Jeg er takknemlig for alt dere har delt om deres opplevelser, noe som ga meg muligheten til å lære mye gjennom deres utsagn. Denne masteroppgaven hadde ikke vært mulig uten deres deltakelse.

Jeg vil takke min veileder Hilde Sylliaas som har gitt meg konstruktive tilbakemeldinger og delt sin innsikt, som har bidratt til utviklingen av det faglige innholdet i denne oppgaven.

Til slutt er jeg spesielt takknemlig for min familie og gode venner som har hatt troen på meg i prosessen. Jeg vedsetter virkelig all den støttet de har gitt meg når jeg har møtt på hindringer i arbeidet og de tilbakemeldingene jeg har fått. Dere har vært viktige støttespillere gjennom hele denne perioden.

Helen Røsand Løvik

*Ås, mai 2024*

## Sammendrag

Å leve med psykiske lidelser kan utvikle seg til å bli en stor belastning i hverdagen til mennesker, i tillegg kan det ha en påvirkning på nære relasjoner rundt dem. Belastningen som blir opplevd av lidelsenes symptomer er ofte med å påvirke den daglige funksjonen, gjøremål og sosial deltakelse. Videre kan gjøre det være utfordrende å fullføre skolegang og delta i arbeidslivet. Prosentandelen av de som blir rammet av psykiske lidelser er økende, og derfor blir det viktig å tilrettelegge behandling og rehabilitering som kan forebygge dette. Aktivitetstilbud og fritidsaktiviteter i nærmiljøet kan være et eksempel på en slik form for forebygging.

Formålet med denne masteroppgaven er å se på hvordan alle typer fritidsaktiviteter kan påvirke livene til deltakere med psykiske lidelser. I denne masterstudien er det brukt kvalitativ metode, da i form av individuelle semistrukturerte intervjuer av deltakerne i et kommunalt fritidstilbud. Dette har blitt benyttet for å besvare problemstillingen. Datamaterialet som ble innhentet ble analysert i lys av Malterud (2017) sin systematiske tekstkondensering. Resultatene fra oppgaven ble drøftet i forhold til teoretiske perspektiver, tidligere forskning og litteratur innenfor tematikken.

I løpet av analysen fant jeg ut at deltakerne i det undersøkte kommunale aktivitetstilbudet satte pris på den frihetsfølelsen de opplevde ved å delta. Informantene delte at det å være sosial gjennom aktivitetene ga dem en opplevelse av glede. Innenfor det sosiale aspektet opplevde noen av deltakerne at aldersforskjeller og kjønns sammensetningen, mellom dem og andre deltakere litt ubehagelig. Deltakerne satte pris på den veiledningen og oppmuntringen de fikk av trenere og ledere. Det som motiverte deltakerne til å bli i sine aktiviteter var deres fremgang og progresjon i aktivitetene. Den progresjonen de fikk i sine aktiviteter var med på å motivere dem til å gjøre endringer i andre områder i livet. Funnene i studien forteller at det sosiale har en påvirkning på opplevelsene til personene som deltok i de tilrettelagte aktivitetene. Deltakerne følte at overgangen fra nybegynner til å bli mentor eller trener for andre ga dem en ny motivasjon innenfor aktivitetene. Denne overgangen representerte en identitetsendring for informantene, som bidro til ytterligere motivasjon, utvikling og mestring. Da deltakerne innså at de gjorde aktivitetene for seg selv og ingen andre, ledet dette til en følelse av selvrealisering. Deltakerne fikk oppleve flere positive assosiasjoner, følelser av glede og en god utvikling gjennom deltakelse i sine tilrettelagte aktiviteter.

## **Abstract**

Living with mental illness can develop into a major burden in people's everyday life, as well as having an impact on close relationships around them. The strain experienced by the symptoms of the illnesses has often an effect on daily functioning, chores and social participation. Furthermore, it can make it challenging to complete school and participate in the work life. The percentage of people affected by mental disorders is increasing, which is why it is important to organize treatment and rehabilitation that can prevent this. Activities and leisure activities in the community can be an example of this type of prevention.

The purpose of the master's thesis is to look at how all types of leisure activities can affect the lives of participants with mental illnesses. In this master's study, qualitative methods has been used, through individual semi-structured interviews of participants in a municipal leisure program. This has been used to answer the research question. The data collected was analyzed with Malterud's (2017) systematic text condensation. The results of the thesis were discussed in relation to theoretical perspectives, previous research and literature on the topic.

During the analysis, I found that the participants in the explored municipal activity program appreciated the sense of freedom they experienced by participating. The informants shared that being social through the activities gave them a sense of joy. Within the social aspect, some of the participants found the age differences and gender composition between them and other participants a bit uncomfortable. The participants appreciated the guidance and encouragement they received from coaches and leaders. What motivated the participants to stay in their activities was their progress in their activities. The progression they received in their activities helped motivate them to make changes in other areas of their lives. The findings of the study indicate that the social aspect has an impact on the experiences of the people who participated in the activities. Participants felt that the transition from beginner to becoming a mentor or coach for others gave them a new motivation within the activities. This transition represented an identity change for the participants, which contributed to further motivation, development and mastery. When the participants realized that they were doing the activities for themselves and no one else it resulted in a sense of self-actualization for them. The participants were able to experience more positive associations, feelings of joy and good development through participation in their organized activities.

## Introduksjon

Psykiske helseutfordringer utgjør en betydelig utfordring for folkehelsen, da i forhold til at det er en stor del av befolkningen som vil oppleve dette i løpet av sitt liv (Nes & Clench-Aas, 2011, s. 13). Problemene kan påvirke den daglige funksjonen og livskvaliteten til personer med lidelsene negativt. Dette kan føre til følelsesmessig utmattelse og økt risiko for dødelighet. Psykiske vansker og lidelser i tidlig alder kan ha langvarige konsekvenser og påvirke utdanning, inntekt, og sosial deltakelse. For pårørende rundt og de med lidelsene kan dette resultere i sosiale og økonomiske belastninger (Nes & Clench-Aas, 2011, s. 13).

Psykiske lidelser omfatter flere ulike kliniske diagnoser som depresjon, ADHD, angst og schizofreni. Disse lidelsene kan føre til funksjonstap i hverdagen. Dette kan for eksempel lede til frafall fra skolegang, arbeid eller familieforpliktelser. For å bli diagnostisert med en slik klinisk diagnose må symptombelastningen være stor og vare over en lengre periode. Symptomene må også være innenfor de forskjellige kriteriene til en eventuell diagnose (Folkehelseinstituttet, 2018, s. 51).

Det eksisterer mange med psykiske lidelser i dagens samfunn. Unge voksne og ungdom er i større grad diagnostisert med psykiske lidelser, sammenlignet med resten av befolkningen. Folkehelse rapporten om psykisk helse forteller at det er rundt 16 til 22 prosent av den voksne befolkningen i Norge oppfyller kriteriene for en psykisk lidelse (Folkehelseinstituttet, 2023). I henhold til ungdom havner 23 prosent av jentene på ungdomsskolen og 29 prosent av dem på videregående innenfor kriteriene til de ulike psykiske lidelsene. På guttene sin side er det rapportert at det er åtte prosent de på ungdomsskolen og elleve prosent på videregående med disse lidelsene (Bang, 2023). I et internasjonalt perspektiv lever en av åtte personer med en psykisk lidelse, hvor depresjon er den lidelsen som utgjør den største andelen av tapte friske leveår i verden (World Health Organization, 2022). Disse tallene er med på å fortelle at det er flere innenfor målgruppen som har psykiske lidelser både i Norge og internasjonalt.

Noe som er med på å illustrere viktigheten rundt dette er eksempelvis at diagnosen depresjon bidrar til over 30 prosent av funksjonsnedsettelsen globalt. Videre har dette omfattende konsekvenser for personer rammet av lidelsen som igjen påvirker pårørende og samfunnet som helhet (Nes & Clench-Aas, 2011, s. 13).

Andre elementer som er med på å illustrere dette er hvor mye disse diagnosene belaster vårt samfunn i dag gjennom å se på hvor mye ressurser og kapital som blir benyttet på dem. I Norge anslås det at psykiske lidelser koster samfunnet om lag 70 milliarder kroner årlig. Det inkluderer direkte behandlingskostnader og indirekte kostnader knyttet til tapte arbeidsår og uføretrygd (Helsedirektoratet, 2015, s. 16). Disse kostnadene er med på å vise betydningen av å investere i forebygging og behandling av psykiske lidelser og forteller de samfunnsmessige konsekvensene av å ikke ta hensyn til disse problemene. Aktivitetstilbud blir derfor interessant i denne konteksten fordi det å fylle fritiden sin med meningsfulle aktiviteter har vist å skape mer betydning i livene til personer som lever med psykiske helseutfordringer (Iwasaki et al., 2015, s. 551).

## **Problemstilling**

Formålet med oppgaven er å undersøke om aktivitetene til Fritid med Bistand i den undersøkte kommunen kan ha betydning for livene til ungdom og unge voksne som deltar i fritidstilbudet. På bakgrunn av at utvalget besto av deltakere, ledere og trenere i aktivitetstilbudet er oppgavens problemstilling:

*Hvordan opplever unge mennesker med psykiske helseutfordringer sine tilrettelagte aktiviteter gjennom Fritid med Bistand, sett fra perspektivene til deltakere, ledere og trenere?*

## **Bakgrunn og teori**

Dette kapittelet skal ta for seg relevansen av temaet sett fra et folkehelseperspektiv og tar for seg den tidligere forskningen på feltet. I tillegg beskrives det hvordan aktivitetstilbudet Fritid med Bistand i den undersøkte kommunen er organisert og tilpasset deltakernes behov.

### **Folkehelseperspektivet**

Folkehelsearbeidet innen psykisk helse har som mål å forbedre befolkningens livskvalitet ved å fokusere på personers mestringsevne og tilpasningsevne i henhold til omgivelsenes muligheter og krav (Regjeringen, 2017, s. 13). Det som blir sentralt i dette arbeidet blir å tilrettelegge for hva som skaper gode liv og god psykisk helse for personer. I denne sammenheng blir det hva som skaper opplevelser av tilhørighet som sosiale møteplasser, få mer deltakelse i fritidsaktiviteter og samfunnet generelt (Regjeringen, 2017, s. 19).

Et sterkt lokalsamfunn og et fungerende sosialt nettverk bidrar til å redusere risikoen for angst og depresjon, ved at det utvikles tilhørighet og mestring (Regjeringen, 2017, s. 42). Det er



også viktig å erkjenne at personer med psykiske lidelser har kortere forventet levetid sammenlignet med resten av befolkningen, noe som viser til alvoret rundt disse lidelsene. Estimaterne tilsier at de med lidelsene har 15-20 år kortere levetid sammenlignet med de som ikke har en slik diagnose (Regjeringen, 2017, s. 33).

Internasjonalt har det blitt et økende fokus på helsefremmende tiltak og forebygging av psykiske lidelser på grunn av deres betydelige samfunnsmessige og individuelle konsekvenser (Helsedirektoratet, 2015, s. 45). I Norge bli psykisk helselovgivning og tjenesteutvikling utformet i forhold til prinsippene i FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne. Den legger vekt på retten til selvstendighet og lokalsamfunnsbaserte tjenester (Helsedirektoratet, 2015, s. 16). Helsinkideklarasjonen for psykisk helse i Europa oppfordret til at alle europeiske land skulle utvikle strategier og politikk for å forebygge psykiske lidelser i henhold til tilgjengelig kunnskap (Helsedirektoratet, 2015, s. 33). Dermed vil en utvikling av kunnskap innenfor feltet bidra til en bedre tilpasning av de varierte tilbudene som arbeider med forebygging og rehabilitering av psykiske lidelser.

Psykisk helse påvirkes som oftest av et komplekst samspill mellom individuelle egenskaper, risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer i miljøet (Helsedirektoratet, 2015, s. 33). Derfor rettes det tverrsektorielle folkehelsearbeidet i Norge mot å redusere risikofaktorer og fremme beskyttelsesfaktorer gjennom tiltak som støtter individuell mestring og trivsel. Dette inkluderer tilgang til arbeid, utdanning, sosial støtte og utformingen av nærmiljø og offentlige tjenester (Helsedirektoratet, 2015, s. 33).

Fritidserklæringen fokuserer på betydningen av fritidsaktiviteter for folkehelsen ved å bygge på prinsippene i FN konvensjonen om barns rettigheter, som sikrer alle unge retten til å kunne delta i minst en kulturell og kunstnerisk aktivitet i sitt lokalmiljø (Regjeringen, 2022, s. 1). Disse retningslinjene har blitt fastsatt i Norge og i et internasjonalt perspektiv. De er med på å understreke viktigheten av å tilrettelegge fritidsaktiviteter slik at alle, uavhengig av bakgrunn, har mulighet til å delta.

### **Tidligere forskning**

Den eksisterende forskning på tematikken som denne studien tar for seg, fokuserer i mange tilfeller på hvordan fysisk aktivitet påvirker den psykiske helsen. Fritid med Bistand har et bredt utvalg av aktiviteter de tilbyr, og ikke bare fysisk aktivitet. Derfor er det inkludert forskning rundt hvordan flere former av fritidsaktiviteter er med på å påvirke ungdom og unge voksne med lettere psykiske lidelser.

Tidligere forskning har vist at deltakelse i fritidsaktiviteter for personer med psykiske lidelser påvirker deres livskvalitet på en positiv måte. Det å oppleve mestring gjennom aktivitetene resulterte i glede og positive følelser i forhold til sine aktivitetene (Lund, 2011, s. 38).

Deltakerne opplevde at det å passe inn i det sosiale miljøet var viktig for deres trivsel innenfor de tilrettelagte aktivitetene. Her ble den sosiale sammenhengen viktig for at deltakere fikk til å motivere seg til å fortsette sin deltakelse (Lund, 2011, s. 39). Det at deltagerne opplevde forutsigbarhet og omsorg fra andre rundt bidro til en trygghet for dem (Lund, 2011, s. 40). Deltakelse i sosiale tilrettelagte aktiviteter kan øke den sosiale kompetansen til deltakerne (Lund, 2011, s. 45).

Videre forskning uttrykker at sosial støtte bør være til stede for at personer med psykiske lidelser skal kunne dra nytte av den hjelpen de mottar. Kvaliteten på støtten er avgjørende for å kunne gjenopplive følelser av håp og tilhørighet (Bjørlykhaug et al., 2020, s. 42). Den sosiale støtten deltakerne mottok utviklet mer rom for å bli akseptert og ikke føle seg oversett eller dømt av andre rundt. Om individene var omringet av personer som hadde troen på at de skulle få det bedre, var det en høyere sannsynlighet for at individene opplevde en bedring og kunne bidra til fellesskapet (Bjørlykhaug et al., 2020, s. 44). Det å utvikle lokale sosiale møteplasser for de med psykiske lidelser var med på å bedre deres psykiske helse (Bjørlykhaug et al., 2020, s. 45).

En annen kvalitativ studie som ble utført av Røssum (2019) undersøkte personer med psykiske lidelser som deltok i aktivitetstilbud. Den fortalte at det som påvirket deres deltakelse var opplevelsen av et sosialt fellesskap, behovet for å unngå ensomhet og etableringen av et sosialt nettverk som forsto deres situasjon. Deltakerne opplevde positive resultater for både sin fysiske og psykiske helse gjennom deltakelse i aktivitetene. Her ble erfaringen og tilpasningsevnen til lederne og trenerne betydde mye for deltakerne. På bakgrunn av at deres evne til å motivere og støtte individene med psykiske lidelser. Flere funn

gikk inn på at aktivitetene ga deltakerne en tydeligere følelse av rutine i hverdagen, noe som skapte et miljø hvor de følte seg mer akseptert og kunne være seg selv (Røssum, 2019, s. 73). Studien er med på å forklare betydningen av sosial støtte og mestring i å fremme motivasjon blant deltakerne i aktivitetstilbudet, og hvordan fysisk aktivitet bidrar til å forbedre deres psykiske helse. Den er med på å vise viktigheten av å kunne føle seg likeverdig i et fellesskap sammen med andre, som er i samme situasjon som seg en selv (Røssum, 2019, s. 74).

Det å delta i fysisk aktivitet kan påvirke personer med psykiske lidelser positivt, ved å styrke deres følelse tilknyttet livskvalitet og sosiale velvære (Schebesch-Ruf et al., 2019, s. 1). Det som er med på å motivere til deltakelse i aktiviteter var ønske om å delta i samfunnet igjen. Aktivitetene bidro til mer motivasjon og energi som de kunne bruke til å forbedre livene sine på andre måter (Schebesch-Ruf et al., 2019, s. 2). De tilrettelagte aktivitetene ga deltakerne følelse av at de brukte fritiden sin på noe mer meningsfylt enn de hadde gjort tidligere. Det at aktiviteten var tilrettelagt deltakerne og deres psykiske helseutfordringer gjorde at de følte seg mer velkommen, sammenlignet med andre aktiviteter de hadde deltatt i tidligere (Schebesch-Ruf et al., 2019, s. 5).

Internasjonal kvalitativ forskning som har sett på ungdommer med psykiske lidelser og deres deltakelse i kunstneriske fritidsaktiviteter forteller at slike aktiviteter har fungert som en verdifull ressurs i deltakernes liv. Aktiviteter som ble sett på i denne studien var eksempelvis tegning, skriving, musikkutøvelse og dans i grupper. Dette ga ungdommene en mulighet til å uttrykke og håndtere sine negative følelser som stress, angst, depresjon og tristhet på en hensiktsmessig måte (Gómez-Restrepo et al., 2022, s. 10).

Aktivitetene hjalp deltakerne med å uttrykke og prosessere sine negative følelser gjennom kunsten, uten å bli dømt (Gómez-Restrepo et al., 2022, s. 5). Deltakerne rapporterte at kunsten følte ut som et fristed for dem. De fortalte videre at aktivitetene ga dem en positiv distraksjon fra deres egentlige liv. Dette ved at de kunne midlertidig unnsnippe negative følelser, fokusere på det de gjorde i aktivitetene eller føle at det befant seg i en annen verden. I tillegg fungerte disse aktivitetene som møteplasser for personer i samme situasjoner som dem og med felles interesser og alder. Dette skapte et miljø hvor de ikke følte seg like stigmatisert som de gjorde ellers i samfunnet. Organisatorene av disse aktivitetene spilte en viktig rolle som psykososial støttepersonell for deltakerne (Gómez-Restrepo et al., 2022, s. 6). De kunstneriske aktivitetene ga ungdommene muligheten til å utforske og forstå seg selv bedre, identifisere

sine egne styrker og svakheter og finne en tydeligere retning for sine liv (Gómez-Restrepo et al., 2022, s. 7). Engasjementet i disse kreative aktivitetene bidro til å gjøre dem mer robuste ved at de lærte flere hensiktsmessige måter å takle sine opplevde negative symptomer (Gómez-Restrepo et al., 2022, s. 8).

En annen internasjonal kvalitativ studie gjennomført av Iwasaki et al. (2015) fortalte om betydningen av fritidsaktiviteter for voksne med psykiske lidelser. Den fortalte at deltakelse i aktivitetene resulterte i mer mening til livene deres. Dette ble oppnådd ved at deltakerne opplevde en økt glede i hverdagen, fikk følelser av ro, orden, mestring og tilhørighet. Andre funn fra studien forteller at da fritiden ble brukt på aktiviteter som bidro dette til flere positive følelser for denne målgruppen. Videre resulterte det i at deltakerne opplevde mer mening og stabilitet i et miljø som inspirerte dem til å følge sine fastsatte mål. Disse målene var både sosiale og personlige. I tilfellene hvor deltakerne oppnådde delmålene sine, følte de et økt engasjement. Studien legger også vekt på at deltakelse i kreative fritidsaktiviteter kan ha en helbredende effekt overfor deltakerne ved å gi indre ro, en dypere forståelse og ny inspirasjon på en meningsfull måte (Iwasaki et al., 2015, s. 551). Fritidsdeltakelse betraktes i denne sammenheng som en kilde til mer glede og meningsfylte liv både for mennesker med psykiske lidelser og de uten disse lidelsene (Iwasaki et al., 2015, s. 544).

### **Fritid med Bistand**

Fritid med Bistand er et fritidstilbud som retter seg mot personer i den undersøkte kommunen som ønsker å få flere sosiale nettverk og vil fylle fritiden sin med meningsfulle aktiviteter. De som tar i bruk tilbudet, er hovedsakelig individer mer en historikk innenfor rusmisbruk eller de med milde psykiske lidelser. Dette kan for eksempel være personer med lidelser som angst, depresjon eller autismspekterforstyrrelser. Aldersspennet for deltakere i tilbudet er mellom 16-36 år. Formålet med fritidstilbudet er å få deltakerne i aktiviteter som oppleves som meningsfylte for dem. I den undersøkte kommunen varer tilbudet i ett år og i løpet av deltakelsen blir kostnadene for aktivitetene dekket av kommunen. For å få mulighet til å delta i denne tjenesten kreves det et vedtak om støttekontakt. De deltakerne som deltar i tilbudet får oppfølging i aktiviteten sin av en fritidskonsulent som arbeider i kommunen. Aktivitetene kan omfatte mange ulike kulturelle eller idrettslige organisasjoner. Dette kan være alt fra bueskyting og treningsentre til sjakk, kor og andre kunstneriske aktiviteter. Etter at deltakeren har deltatt i tilbudet et år mottar de ikke oppfølging fra kommunen lenger, og de

må dekke kostnadene for aktivitetene selv (A. Nyquist, personlig kommunikasjon, 15. september 2023).

Fritid med Bistand i den undersøkte kommunen er utformet gjennom flere faser, som er designet for å sikre at i deltakelsen opprettholdes, etter året med oppfølging. Deltakeren deltar først på et oppstartsmøte og blir herfra introdusert for en fritidskonsulent fra kommunen. Hensikten med dette møte er å kartlegge deltakerens interesser og hvilke nye aktiviteter de ønsker å prøve ut. Den neste fasen tar for seg en undersøkelse av tilgjengelige aktiviteter i kommunen med hensyn til deltakerens ønsker. Ut ifra denne undersøkelsen utarbeides en plan for deltakelse i de valgte aktivitetene. Etterfulgt av dette blir det et tredje møte etter at deltakeren har begynt i aktiviteten og herfra utarbeides en samarbeidsavtale med kommunen. Om deltakeren har behov kan vedkommende tildeles en fadder eller treningskontakt fra den valgte fritidsorganisasjonen. Gjennom hele prosessen blir tiltaket fulgt opp og evaluert av en fritidskonsulent (A. Nyquist, personlig kommunikasjon, 15. september 2023).

Fritid med Bistand er en tilretteleggings metode som benyttes i flere frivillige organisasjoner og kommuner. Tanken bak metoden var at det skulle fungere som et verktøy for å skape inkludering gjennom tilrettelegging av fritidstilbud (Fritid med Bistand, 2024b). Det vil si at det er en systematisk måte å inkludere individer innen kultur- og fritidsområdet. Den originale modellen er delt inni seks ulike trinn. Disse er informasjonsmøte, kartlegging av ønsker, kartlegging av fritidsaktiviteter, valg av fritidsaktiviteter, finne en tilrettelegger og evaluering og oppfølging (Fritid med Bistand, 2024a). Måten metoden benyttes på kan variere fra kommune til kommune. Dette blir tilpasset i tråd med lovpålagte krav om å tilby tjenester for inkludering gjennom støttekontakt programmene. Den norske sosialpolitiske strategien understreker betydningen av å sikre universell tilgang til kultur- og fritidsaktiviteter. I tillegg til at den anerkjenner dette som en sentral dimensjon for å oppfylle individuelle behov og ønsker (Midtsundstad et al., 2005).

### **Teoretisk rammeverk**

Å ta del i fritidsaktiviteter kan potensielt gi betydelige positive effekter for personer som lider av psykiske lidelser. Tidligere forskning understreker viktigheten av sosial tilhørighet til en gruppe mennesker og den aktiviteten de utfører. Dette blir et viktig element for å skape trivsel og bedre livskvalitet blant deltakerne i fritidstilbud. Videre forteller tidligere forskning at opplevelsen av mestring spiller en viktig rolle i å påvirke livskvaliteten til deltakerne. *Doing,*

*being, becoming* og *belonging* blir relevante i denne sammenhengen. Dette fordi det fokuserer på prosesser knyttet til mestring gjennom utførelse av aktiviteter og opplevelsen av tilhørighet til disse aktivitetene (Kristensen et al., 2017, s. 63). Motivasjon for deltakelse i fritidsaktiviteter anses som viktig for å opprettholde deltakelse over tid.

*Selvbestemmelsesteorien* blir relevant fordi det kan være med på å forklare motivasjonen som deltakerne opplever knyttet til sin aktivitet (Deci & Ryan, 2000, s.227-228). Den sammenhengende forståelsen av disse begrepene ligger i deres potensial som forklarende begreper for at deltakelse opprettholdes over tid i en fritidsaktivitet.

### **Doing, being, becoming og belonging**

Denne teorien beskriver fire faser som sammen utgjør en helhetlig prosess (Kristensen et al., 2017, s. 63). *Doing* refererer til utførelsen av meningsfulle aktiviteter som bidrar til sosial utvikling og interaksjon, som ofte gir en personlig utvikling. Slike aktiviteter blir utført for å oppnå mer mening i livet. *Being* utgjør den graden av livskvalitet og generell velvære en opplever gjennom deltakelse i aktiviteter. Dette kan variere mellom positive og negative dimensjoner. *Becoming* omhandler personers evne til å utvikle og forstå sitt potensial gjennom å utøve aktiviteten med fokus på personlig vekst og endring (Kristensen et al., 2017, s. 63). Dette blir hvordan personer utnytter sine egenskaper for å fremme sin egen trivsel gjennom å utføre aktiviteter. *Belonging* fokuserer på det sosiale perspektivet og følelsen av tilhørighet som oppstår gjennom aktivitetens utførelse. Dette sosiale fellesskapet utvikles gjennom deling av verdier og en følelse av trygghet i fellesskapet (Kristensen et al., 2017, s. 63).

Disse fire fasene påvirker hverandre gjensidig i en kontinuerlig prosess. En alternativ beskrivelse av denne prosessen kan være hvordan deltakere tar del i aktiviteten på grunnlag at det føles givende og at den gir positive opplevelser. Her beveger deltakeren seg fra *doing* til *being*. Denne overgangen utvikles videre til *becoming-fasen*, etter hvert som individet får mer erfaring og kompetanse innenfor aktiviteten. I *becoming-fasen* bryr deltakeren seg mer om utførelsen av aktiviteten. *Becoming-fasen* kan videre bli omgjort til en *occupational being*, hvor individet tilegner seg evnen til å skape meningsfulle opplevelser for andre. Tilslutt kommer man i en *belonging-fase* som legger vekt på at vedkommende opplever en følelse av fellesskap og kjennskap gjennom å delta i aktiviteten sammen med andre (Kristensen et al., 2017, s. 64). Med andre ord representerer denne prosessen en kontinuerlig utvikling der

deltakerne i aktiviteter opplever fremgang, mestring og tilhørighet gjennom felles utførelse av aktivitetene. Valget av denne teorien er begrunnet i dens evne til å kunne belyse deltakernes opplevelser av tilhørighet til både aktiviteten og det sosiale miljøet. En alternativ tolkning av dette begrepet anser *doing* som den tilstanden der en aktivitet utføres for å uttrykke og erfare mening gjennom handling. Dette inkluderer behovet for å være opptatt, ha noe å se frem til, utforske muligheter og oppleve verdien av aktivitetene. Disse temaene kan betraktes som en felles betegnelse for individers behov rundt å oppleve hensikt og formål. Evnen til å engasjere seg i aktiviteten bidrar til en strukturering og øker følelsen av egenverd ved å bekrefte ens kompetanse. I denne tolkningen legger *Being* vekt på gjenoppdagelsen av seg selv gjennom utførelsen av aktiviteten. Videre fokus innenfor dette blir evnen til å nyte øyeblikket, verdsette å være med andre og sette pris på muligheten til å delta i aktiviteten. *Becoming* i denne konteksten refererer til sosial interaksjon, følelsen av inkludering og etableringen av relasjoner (Hammell, 2004, s. 301).

Videre forklarer begrepet at følelsen av bekreftelse rundt personers egenverdi er viktig, både for dem selv og for andre. *Becoming* fokuserer spesielt på utviklingen av relasjoner og en dypere tilknytning til den utførte aktiviteten. I denne fasen er betydningen av gjensidighet og opplevelsen av å være til stede for andre og for seg selv viktig. *Belonging* tar et fremtidsrettet perspektiv som oppstår gjennom utførelse av aktiviteten, der individet visualiserer hvordan de ønsker å utvikle seg innenfor aktiviteten. Det å se for seg muligheten for personlig vekst kan motivere individet mer til å legge mer innsats i den (Steiro, 2016, s. 17).

I denne sammenheng bør det bemerkes at *being*, *doing*, *belonging* og *becoming* alene ikke fullstendig forklarer hvordan deltakere i aktivitetstilbudet fungerer i sosiale settinger. Dataene innhentet i studien tar for seg flere perspektiver knyttet aktivitetsdeltakelse. Derfor kan det muligens være hensiktsmessig å benytte andre teorier for å se på fenomenet på andre måter.

### **Selvbestemmelsesteorien**

Det finnes flere måter å se på hva som motiverer noen til å gjennomføre noe. Det er derfor hensiktsmessig å ha med en teori som kan være med på å forklare hva som driver deltakerne i Fritid med Bistand til å utføre sine aktiviteter.

*Selvbestemmelsesteorien* forklarer at et individs opplevde kompetanse, tilhørighet og autonomi kan ha innflytelse på motivasjonen en føler rundt å gjennomføre noe. De målene en

setter seg blir påvirket av disse behovene. Atferd blir i denne kontekst målorientert og styrt av psykologisk velvære og utvikling (Deci & Ryan, 2000, s.227-228). Målsetningen her påvirkes av to hovedformer for motivasjon, da autonom og kontrollert motivasjon. Autonom motivasjon innebærer handlinger som blir utført av fri vilje, basert på personlig interesse og engasjement. På den andre siden involverer kontrollert motivasjon handlinger som kommer av ytre påvirkninger eller følelsesmessig press. Dette kan for eksempel være forventninger fra andre eller ytre belønninger. Både autonom og kontrollert motivasjon formes av individets indre regulering og tidligere erfaringer. Disse motiverings formene kan påvirke atferd og opplevelser på forskjellige måter. Motivasjonsgrunnlaget spiller en betydelig rolle i atferdsmønstre, kognitive prosesser og opplevelser, enten det er autonomt eller kontrollert. Både autonom og kontrollert motivasjon er bevisste og intensjonelle fenomener, noe som vil si at de påvirker både personers atferd og tankeprosesser (Gagné & Deci, 2005, s. 334).

Teorien kan betraktes som et spekter av selvbestemmelse, som spenner fra lav til høy grad av selvbestemmelse. Innenfor dette spekteret eksisterer fire typer motivasjon, som er introjisert, identifisert, integrert og indre motivasjon. Her er de tre første ulike former for ekstern regulering. Introjisert atferd refererer til at handlinger blir utført for å unngå skyld eller opprettholde en følelse av verdighet. Identifisert og integrert regulering involverer derimot en personlig verdsetting av atferden som skaper velvære og selvvalgte mål (Gagné & Deci, 2005, s. 335). Indre motivasjon handler om at personer av eget ønske engasjere seg i en aktivitet fordi de synes de er interessante og gir dem noe nytt og utfordrende på en god måte (Deci & Ryan, 2000, s. 235).

Innenfor teorien utgjør ytre motivasjonsfaktorer et vesentlig aspekt og hvordan disse påvirker graden av autonom og kontrollert motivasjon individer opplever. Når en person opplever manglende interesse for å utføre aktiviteter, kan ytre krefter spille en rolle i den første gjennomførelsen av aktiviteten. Disse eksterne kreftene kan være knyttet til ønsket atferd og utfall, for eksempel ønsket om å imponere andre eller oppnå spesifikke belønninger. Når atferden blir ytre betinget faller det inn under det teorien forklarer som ekstern regulering. Dette oppstår når en person handler for å oppnå ønskede resultater eller unngå uønskede konsekvenser. Gjennom ytre faktorer kan det oppstå en internalisering hos personer. Internalisering blir når individer tar inn holdninger, verdier, reguleringer eller strukturer rundt seg ved at de ytre reguleringene blir omgjort til en intern. Forskjellen på ekstern regulering og internalisering i denne sammenheng er at internalisering er mer fullstendig, hvor handling og



atferd blir mer automatisk. Det å bli autonomt ytre motivert krever at personer identifiserer seg med de ytre verdiene, noe som fører til en atferd i tråd med de verdiene. Den identifiserte reguleringen gjør det mulig å få opplevelsen av frihet og vilje, da med hensyn til at atferden er tilpasset mot personlige mål og egen identitet (Gagné & Deci, 2005, s. 334).

Den integrerte reguleringen innebærer en at atferden ble en del av individet. Dette blir gjennom ens indre selv og blir derfor selvbestemt. Når en aktivitet blir integrert på denne måten, blir den en integrert del av individets livsstil. Herfra kan den dermed også bli en del av individets identitet. Fordi det blir en del av identiteten, så utvikles en forståelse for hvor viktige interessante aktiviteter kan være. Det er også mulig å betrakte integrert regulering i lys av indre motivasjon. Motivasjonen innenfor den integrerte reguleringen i indre motivasjon utføres basert på at personer velger dette selv. Med andre ord representerer indre motivasjon og ytre motivasjon to former for autonom motivasjon. Teorien forklarer at internalisering fokuserer på ulike former for regulering og i hvilken grad disse påvirker atferden til individer.

*Selvbestemmelsesteorien* har vært utsatt for ulik kritikk oppgjennom. En av disse kritikken fokuserer på at teorien mener den er universell i forhold til alle de ulike kulturene, kjønn og sosiale kontekster. Det har blitt hevdet at teorien ikke har blitt sikkerlig utforsket i ulike kulturelle sammenhenger og kan derfor ikke betraktes som universell. Innenfor autonomi har det blitt rettet kritikk mot teoriens individualistiske idealer. I denne kontekst blir det påpekt at en slik individualistisk tenkemåte kan være oftere lagt vekt på i noen kulturer sammenlignet med andre, hvor kollektivistiske fokusert på i forhold til å tilfredsstille de psykologiske behovene. I lys av dette eksiterer det også kritikk mot antakelsen om at autonomi, tilhørighet og kompetanse utgjør de mest grunnleggende psykologiske behovene for alle. I forhold til dette har det blitt pekt på at normer og verdier kan variere mellom forskjellige kulturer. Det vil si at behovene kan bli tilfredsstilt på forskjellige måter (Ravn, 2021, henvist i Hagen, 2022, s. 28).

For å møte denne kritikken, har det blitt argumentert tilbake at det er mulig å anerkjenne behovet for å eventuelt inkludere andre mulige viktige psykologiske behov. Da med tanke på at dette kan ha ulik betydning for ulike individer og kulturer. For at de mulige nye behovene skal kunne bli inkludert i teorien, bør de kunne møte noen krav. Disse går ut på at de har en tydelig sammenheng med psykologisk integritet, velvære og helse, i tillegg til å kan vise til enten positive eller negative utfall. Denne tilnærmingen er åpen i forhold til å muligens kunne

utvide teoriens rekkevidde og relevans. Da ved å ta hensyn til kompleksiteten og mangfoldet som eksisterer innenfor menneskelig psykologisk fungering på tvers av ulike kulturelle kontekster (Ryan & Deci, 2017, referert i Hagen, 2022, s. 28).

En annen kritikk rettet mot teorien referer til at den har for lite tilstrekkelig vektlegging av sosiale faktorer som mennesker føler på. Det blir da påpekt at teoriens fokus på indre motivasjon, ikke tar nok hensyn til de komplekse sosiale faktorene som kan påvirke individets motivasjon og atferd. Videre kritikk til teorien er den hierarkiske strukturen av de ulike motivasjonstypene som teorien tar for seg. Det har blitt argumentert for at disse motivasjonstypene ikke er tilstrekkelig hierarkisert med tanke på de sosiale faktorene. Det gjør at de derfor muligens kan motvirke hverandre. De kan også påvirke hverandre på ulike måter hos forskjellige individer. Denne kritikken forteller om behovet rundt en mer nyansert forståelse av motivasjonen og dens samspill sammen med de sosiale dynamikkene (Vallerand, 2000, s. 313)

*Selvbestemmelsesteorien* ble inkludert denne i oppgaven for å se på de ulike motivasjonsfaktorene som bidrar til deltakelse over lengere tid i aktivitet. En begrensning med teorien i denne sammenheng er at den for det meste ser på motivasjon som enten indre eller ytre motivert. Noe som vil si at den ikke tar hensyn til andre mulige elementer som kan påvirke deltakernes opplevelser. Dette er med på å fortelle at det er et behov for en mer helhetlig tilnærming. Da som både ser på motivasjon og andre relevante elementer som bidrar til å utforme deltakernes opplevelser med aktivitetstilbud.

## **Metode**

Dette kapittelet gir en grundig gjennomgang av den metodiske tilnærmingen som er benyttet i oppgaven for å svare på problemstillingen. Den valgte metoden er individuelle, semistrukturerte intervjuer. Analysen av dataene er basert på Malterud (2017) sin systematiske tekstkondensering. Dette kapittelet er delt inn i metode som hovedkapittel og de resterende kapitlene under er underkapitler.

### **Kvalitativ metode og individuelle intervjuer**

I oppgaven ble det benyttet kvalitativ tilnærming, da gjennom bruk av intervjuer for å samle inn ytterligere kunnskap om fenomenet. Den kvalitative tilnærmingen ble valgt for å kunne undersøke deltakernes opplevelser og erfaringer i aktivitetstilbudet. Metoden skapte rom for en dypere forståelse av deltakernes tanker og opplevelser knyttet til aktivitetstilbudet. Dette var hensiktsmessig da forskningen skulle se på dynamiske prosesser som samhandling og deltakelse. I denne sammenhengen ville kvantitative metoder, som tar i bruk statistisk og spørreskjemaer, ikke vært like egnet til å fange opp den rike kompleksiteten i deltakernes opplevelser. En annen årsak til at den kvalitative tilnærmingen egner seg i denne konteksten er fordi den passer til forskning knyttet til dynamiske prosesser, dette oppstår gjennom utfoldelse i aktivitetstilbud (Malterud, 2017, s. 30). Individuelle semistrukturerte intervjuer ble valgt som verktøy i datainnsamlingen, også kjent som individuelle dybdeintervjuer. Denne tilnærmingen ble valgt fordi den gir muligheten til at informantene kunne utdype sine svar, og dermed utvikle en dypere forståelse av tematikken (Malterud, 2017, s.133). Analysemetoden som ble benyttet var systematisk tekstkondensering. Den ble brukt fordi den er utviklet for å gi nybegynnere som meg en systematisk innføring i hvordan en analysemetode som dette kan gjennomføres (Malterud, 2017, s. 97).

Intervjuformen ble også valgt fordi den skapte rom for at informantene kunne utdype sine forklaringer, som bidro til å gi meg en rikere forståelse av tematikken. Gjennom denne utdypelsen tilegnet jeg meg viktige spor av ny kunnskap rundt tematikken (Malterud, 2017, s. 133-137). En annen grunn til valget av individuelle intervjuer var hensynet til målgruppen. Ved å tilby en trygg og komfortabel intervjusituasjon, gjorde det at informantene kunne dele sine autentiske erfaringer uten frykt for dømmende holdninger eller forhåndsdomming. Dette var essensielt for å skape et tillitsfullt miljø som la til rette for en åpen og ærlig utveksling av erfaringer (Aase Schaufel et al., 2011, s. 2).

### **Forskerrollen og forforståelse**

Som forsker ble det essensielt at jeg var transparent i forhold til min rolle i prosjektet for å unngå uheldig påvirkning av overførbareheten til resultatene (Malterud, 2017, s. 36). Mine egne erfaringer som aktivtør med brukere som har dokumenterte psykiske lidelser i et aktivitetstilbud, har gitt meg en viss kjennskap til tematikken, da i forhold til barn. Derfor var det interessant å utforske en annen målgruppe, som var ungdom og unge voksne i dette prosjektet.

Under forskningen var jeg oppmerksom på min forforståelse knyttet til temaet og tok tiltak for å sikre at mine egne erfaringer ikke skulle overstyre informantenes utsagn. Dette innebar å være bevisst på hvordan mine forkunnskaper kunne påvirke utformingen av intervjuguider og gjennomføring av intervjuene. Da for at deltakernes erfaringer kunne komme frem uforstyrret av mine egne forutinntatte oppfatninger. Videre var det viktig å uttrykke en ydmykhet i håndteringen av det innsamlede datamaterialet, da særlig under analyseprosessen. Jeg gjorde dette ved å nøye reflektere over min egen rolle og påvirkning på analysen. Her å sikret jeg at mine tolkninger var begrunnet og gjennomtenkt for å opprettholde påliteligheten av analysen (Malterud, 2017, s. 75).

I denne sammenheng ble det avgjørende å unngå å stille ledende spørsmål i henhold til min forhåndsoppfatning under intervjuene. Dette fordi det kunne svekke påliteligheten av mine forskningsdata og eventuelt forvrengte intervjuobjektens perspektiver (Malterud, 2017 s. 134). Dette valget ble gjort for å sikre at jeg kunne tilegne meg ny kunnskap gjennom prosjektet uten å forhåndsdomme eller påvirke intervju resultatene. En utfordring i denne sammenheng var å finne balansen mellom å styre intervjusituasjonene og samtidig å være fleksibel. Jeg arbeidet aktivt med å opprettholde denne balansen for at jeg kunne oppnå de ønskede forsknings målene. Samtidig ga dette rom for at deltakerne fikk uttrykt sine autentiske erfaringer og synspunkter (Malterud, 2017 s. 135). Å være bevisst på disse utfordringene var derfor en fordel både i utarbeidelsen av intervjuguider og under selve intervjuprosessen.

### **Metodiske overveielser**

Beslutningen om å gjennomføre individuelle dybdeintervjuer ble basert på at jeg ønsket å få innsikt i sosiale fenomener. Videre ønsket jeg å samle inn data på en måte som andre metoder

ikke kunne oppnå på samme måte (Andersen et al., 2023, s. 20). Det finnes flere fordeler og ulemper knyttet til bruken av intervju som forskningsmetode. Med intervjuer ble en fordel muligheten til å la informantens beskrivelser bli det viktigste innenfor forskningen. I lys av dette ble det utført en grundig undersøkelse og en respektfull behandling av deres perspektiver. Dette resulterte til nye innsikter innenfor tematikken. Det å ha nøye forberedelser, god planlegging og gjennomføring av intervjuene, ga ikke alltid den forventede mengden informasjon fra informantene (Andersen et al., 2023, s. 19). En av de mulige årsakene til dette kan være i forhold til at jeg tok i bruk lydopptak under intervjuene.

Lydopptak ble benyttet under intervjuene ved hjelp av en diktafon mobilapplikasjon, for at jeg kunne sikre en god flyt i samtalen. I tillegg var det for å unngå at jeg som forsker ble distraheret av notatskriving. Dette ble gjort fordi denne distraksjonen kunne ført til tap av informasjon. En annen utfordring ved bruk av lydopptak er at informanter bevisst eller ubevisst kunne tilbakeholde informasjon. Dette kan de gjøre enten fordi de ikke er komfortable nok eller har mangel på erfaring med slike situasjoner (Andersen et al., 2023, s. 21). Jeg som forsker vurderte bruken av lydopptak som en fordel for å sikre at ingen informasjon gikk tapt. Dette valget ble også basert på min begrensede erfaring innen forskning. Alle informantene ble på forhånd spurt om de var komfortable med lydopptak og ga samtykke til at jeg brukte dette. Da de deltok i forskningen underskrev de samtykkeskjemaet som befinner seg i vedlegg nummer tre.

### **Inklusjonskriterier**

De avgrensningene som ble utført i forskningsprosjektet ble nødvendig å foreta for å kunne definere omfanget studien ville ta for seg. Avgrensningene rundt målgruppen ble at den skulle bestå av personer med mildere former for psykiske lidelser, da innenfor aldersgruppen 16-35 år. Dette ble gjort for å muligens kunne øke antallet ungdom og unge voksne, som kunne delta i forskningen. Videre ble det en avgrensning i forhold til at det ikke skulle ha gått lengere enn fem år siden deltakerne gjennomførte tiltaket. I tillegg skulle de fortsatt være aktive i de aktivitetene de hadde valgt gjennom Fritid med Bistand.

For å kunne delta i forskningen måtte deltakerne ha et vedtak om støttekontakt. Videre ble det ikke gitt noen spesifikke krav rundt kjønn. Det ble ikke satt noen krav til dette fordi jeg ville inkludere begge kjønnsperspektivene. Dette var også med hensyn til at jeg ikke ønsket å begrense mulige informanter i å delta i prosjektet.

I forhold til avgrensingene rundt å inkludere ett til utvalg som besto av ledere og trenere som informanter, ble det ikke gitt noen spesifikke krav til alder. Denne beslutningen ble tatt fordi det allerede var lite informanter som ønsket å delta på dette tidspunktet. Hensikten bak å inkludere tilleggs utvalget var for å kunne oppnå tilstrekkelig informasjon, som kunne være med på å besvare problemstillingen. I tillegg til at mengden datamateriale skulle passe i rammene til en masteroppgave.

### **Deltakere og rekruttering**

De deltakerne som ble ønsket i studien var de ungdom og unge voksne som hadde lettere psykiske lidelser og hadde benyttet seg av fritidstilbudet Fritid med Bistand. For å rekruttere informanter ble informasjonsbrevet i vedlegg nummer to sendt ut av kontaktpersonen fra kommunen til potensielle deltakere. Kontaktpersonen utførte denne oppgaven i stedet for meg fordi, det var vedkommende som hadde tilgang til kontaktinformasjonen til de aktuelle deltakerne. Dette ble også gjort med hensyn til personvern. Derfra tok deltakerne som ønsket å delta kontakt direkte med meg gjennom melding eller telefon. Det var lite interesse i starten av rekrutteringsprosessen. Dette ledet til at kontaktpersonen ringte til de aktuelle deltakere for å gi mer informasjon og øke interessen for deres deltakelse. Andre årsaker til at jeg ikke ringte rundt eller sendte informasjonsbrevet selv, var for å opprettholde anonymiteten til deltakerne. Noen flere grunner til dette var for å sikre tilfeldig utvalg og ikke få håndplukkede deltakere som kommunen valgte for prosjektet. Fordi antallet deltakerinformanter ikke var tilstrekkelig, ble løsningen å inkludere lederne og trenerne i prosjektet.

Det ble gjennomført intervjuer med totalt syv personer, hvorav tre var deltakerinformanter, to var ledere og to var trenere. Under intervju- og rekrutteringsprosessen ble metningspunktet nådd etter vurdering av alle de syv deltakere i denne sammenheng ble det vurdert at mer rekruttering ikke ville tilført noe mer vesentlig kunnskap (Malterud, 2017, s. 65).

Beslutningen rundt å avslutte rekrutteringen ble også påvirket av mangelen på flere interesserte informanter. Lederne hadde variert erfaring med aktivitetstilbudet, der den ene hadde arbeidet med dette i flere år og den andre i ett år. Den ene treneren hadde gått fra å være deltaker selv til å bli trener innenfor flere aktiviteter. Den andre treneren har vært trener i noen år og hadde nå sluttet. For å ivareta anonymiteten til informantene, er de beskrevet med fiktive navn, som presenteres under. Alle informantene oppfylte inklusjonskriteriene og befant seg i aldersgruppen 19 til 34 år. Kjønnfordelingen blant informantene var fire menn

og tre kvinner. Nedenfor presenteres beskrivelser av hver informant gruppe separat for å kunne opprettholde deres anonymitet.

### **Deltakerinformanter**

Andrea er 19 år gammel og har vært innom flere aktiviteter. Nå driver hun kun med er og vært deltaker i tilbudet i snart et år. Magnus er 26 år gammel og har vært deltaker i tilbudet i omtrent ett år. Han har prøvd flere aktiviteter og deltar nå i to aktiviteter i regi av Fritid med Bistand. Sigrid er 24 år gammel og har vært deltaker i to måneder, hun holder på en aktivitet og har drevet med den de siste tre månedene.

### **Leder og trenerinformanter**

Birk er 30 år gammel, gjennomgikk rehabilitering for en fysisk skade i et annet tilbud i kommunen og ble senere trener i Fritid med Bistand. Han har vært trener i flere år og er for tiden dette innenfor flere aktiviteter. Adam er 20 år gammel og var trener i rundt tre år. Han var trener fordi han likte å drive med aktiviteten selv. Han var trener for en enkelt aktivitet. Beate er 34 år gammel og har vært leder innenfor tilbudet i syv til åtte år. Hun arbeider med å videreutvikle tilbudet og driver i tillegg med oppfølging av deltakerne. Victoria er 32 år gammel og har fungert som leder i over ett år og har ansvar for oppfølging, dialog og kommunikasjon med deltakerne i tilbudet.

### **Intervjuguide**

I løpet av denne prosessen ble intervjuguiden revidert og tilpasset i henhold til at jeg fikk mer erfaring som intervjuer. Det ble også gjort en tilpasning i form av å utforme av to separate intervjuguider. Dette ble gjort på grunn av at det var to ulike grupper som skulle bli intervjuet. Intervjuguiden rettet mot deltakerne ble utformet for å fokusere på deres individuelle opplevelser knyttet til Fritid med Bistand og aktivitetene de deltok i. Dette står beskrevet i vedlegg 1. Intervjuguiden for lederne og trenerne ble utviklet for at de skulle kunne fortelle om deltakernes erfaringer med aktivitetstilbudet. Da ut ifra sine egne synspunkter, de hadde tilegnet seg gjennom sitt arbeid. Denne er beskrevet under vedlegg 1.1.

Studien la vekt på å sikre vellykkede intervjuer med innhold som var mest mulig relevant i forhold til oppgavens problemstilling. Derfor ble det gjennomført omfattende forarbeid rundt planlegging, utforming av relevante intervjuguider og en gjennomgang av aktivitetstilbudet. Dette ble gjort gjennom å se på tidligere forskning om fenomenet innenfor målgruppen. Dette

arbeidet utført på forhånd var avgjørende for å formulere hensiktsmessige spørsmål og for å kunne drive intervjuene fremover. Under intervjuene var det viktig at jeg var fleksibel og tilpasset meg situasjonen. Her ble det gunstig at jeg visste når jeg skulle gå mer i dybden eller kun trenge generell informasjon fra informantene (Malterud, 2017, s. 133). Denne forkunnskapen gjorde til at jeg satte av god tid til å kunne utforme intervjuguidene i forkant. Min egen intervjukompetanse ble utviklet gradvis gjennom alle intervjusituasjonene jeg utførte i dette prosjektet.

### **Intervjusituasjonen**

Det ble gjennomført syv intervjuer, noe som egnet seg innenfor rammene av denne studien. Før de fysiske intervjuene ble deltakerne bedt om å ha intervjuet der de tidligere har hatt møter rundt Fritid med Bistand. De fleste intervjuene ble gjennomført digitalt. Dette ble gjort etter deltakernes preferanser, noe som muliggjorde enklere logistikk både for meg og dem. Alle intervjusituasjonene ble tilrettelagt for å sikre at deltakerne ble komfortable, og derfor ble intervjuene utført i kjente omgivelser i samsvar med deltakernes behov (Malterud, 2017, s. 212). Det datamaterialet som ble innhentet var av noe personlig karakter, derfor ble det lurt å ivareta personvern og anonymitet. Dette forutsatte at deltakerne ga informert samtykke, som ble dokumentert gjennom samtykkeskjemaer og er beskrevet i informasjonsskrivet i vedlegg nummer to (Malterud, 2017, s. 215).

Planleggingen av intervjuene ble koordinert gjennom meldingsutveksling med alle deltakerne og ble den mest hensiktsmessige måten i denne sammenhengen. Dette var basert på at de fikk tilgang til mitt telefonnummer gjennom kontaktpersonen og kontaktet meg først på denne måten. Av de syv intervjuene ble to gjennomført fysisk i kommunen sine lokaler, mens de resterende fem ble gjennomført digitalt. Varigheten av intervjuene varierte fra 15 til 45 minutter. Ved starten av hvert intervju presenterte jeg meg selv, prosjektet og tok initiativ til å starte en uformell samtale før selve intervjuet startet.

I følge Archibald et al. (2019, s. 4) fremheves flere fordeler ved bruk av digitale intervjuer. Noen av de er en mer effektiv logistikk ved tilpasning av intervjuer til informantenes timeplaner, generelt god brukervennlighet og bekvemmelighet for alle involverte parter i intervjusituasjonen. Utdringer rundt digitale intervjuer er ofte i sammenheng med tekniske problemer i forhold til signal og tap av internett kobling (Archibald et al., 2019, s. 5). På bakgrunn av at fordelene ved digitale intervju ga flere positive utfall sammenlignet med



utfordringene som kunne forekomme med digitalt intervju, valgte jeg å gjennomføre de fleste intervjuene digitalt.

Mellom de fysiske og digitale intervjuene var det noen forskjeller. Det å gjennomføre digitale intervjuer var noe informantene syntes var komfortabelt. Dette gjorde at de kunne delta fra sine kjente omgivelser, som enten var hjemmefra eller på sine egne kontorer. I denne sammenhengen ble en utfordring at jeg ikke fikk en fullstendig tilgang til informantens kroppsspråk under de digitale intervjuene. Dette ble utfordring fordi det kunne påvirke min og informantens oppfattelse av intervjusituasjonen. I det første digitale intervjuet oppsto det en uforutsett tidsbegrensning. Dette ledet til en mer brå avslutning på intervjuet enn jeg hadde ønsket på forhånd. Tidsbegrensningen på intervjuet ble kommunisert med informanten, og vedkommende så ikke på dette som en utfordring fordi det var på slutten av intervjuet. Gjennom dette fikk jeg en mulighet til å lære av situasjonen. Dette gjorde at jeg kunne unngå lignende utfordringer i andre digitale intervjuer i fremtiden. En annen utfordring med de digitale intervjuene var at under to av dem ønsket ikke informantene å ha på videokameraet sine. De ønsket dette på grunn av personlige årsaker. Dette gjorde at jeg ikke fikk tilgang til deres kroppsspråk, som igjen skapte utfordringer rundt å tolke situasjonen på en tilstrekkelig måte. I disse sammenhengene fikk jeg bare tilgang på informantens tonefall og beskrivelser av fenomener. For å vise respekt til informantene og at det var så komfortable som mulig, ble deres ønsker rundt å ikke ha på videokameraet ivaretatt. Innenfor de andre digitale intervjuene hadde deltakerne på videokameraet sitt og meddelte at de var komfortable med dette.

Under de fysiske intervjuene fremstod informantene som komfortable og i stand til å dele det de ønsket gjennom intervjuene. En erfaring jeg fikk fra intervjuene var ulikheten i svar i forhold til alder blant informantene. De yngre deltakerne ga mer konsise og korte svar, noe som ga meg anledning til å stille flere oppfølgingsspørsmål. Da dette oppsto ga det økt flyt i samtalen, hvor jeg kunne utforske andre aspekter ved deres erfaringer med aktivitetene. Andre ganger opplevde jeg også situasjoner hvor svarene var knappe og manglet dybde i beskrivelsene. Denne utfordringen kan delvis tilskrives den selekterte målgruppen, som inkluderte unge individer i en utviklingsfase. En mulig forklaring på dette er at ungdommen ikke hadde utviklet det formelle operasjonelle tanke nivået i tilstrekkelig grad. En annen forklaring på dette kan være begrensninger i evnen til refleksjon rundt spørsmålene, noe som igjen krevde ytterligere oppfølgingsspørsmål. Videre kunne nervøsitet eller mangel på erfaring med slike situasjoner ha ført til vanskeligheter med å finne de riktige ordene i

beskrivelsene. Disse faktorene kan ha resultert i mindre detaljerte svar sammenlignet med ledernes mer utfyllende beskrivelser og svar (Mack et al., 2009, s. 452).

### **Prosess for innsamling av data**

Deltakernes personopplysninger som eksempelvis kan være kjønn og navn, fikk ulike tall og fargekoder for å kunne anonymisere dem på en hensiktsmessig måte. Dette gjorde jeg for å forsikre meg om at anonymiteten ble ivaretatt, i tillegg til at det ga en god oversikt og struktur i selve analyseprosessen. Den informasjonen som hadde personlig karakter ble ikke lagret på noen datamaskiner, eksterne harddisker, andre bærbare lagringsenheter eller i andre skylagringstjenester som dropbox. Dette ble gjort for at oppbevaringen skulle være i tråd med retningslinjer og lovverk for slike prosjekter. Lydopptakene av alle intervjuene ble utført med mobilapplikasjonen diktafon også herfra lagret direkte inni Nettskjema. Denne lagringen av intervjuene ble utført gjennom den digitale tjenesten Nettskjema, fordi det er i tråd med de godkjente retningslinjene ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Etter at jeg transkriberte alle intervjuene ble lydopptakene slettet fra Nettskjema. Før intervjuene ble gjennomført ble prosjektet godkjent av kunnskapssektorens tjenesteleverandør, som også er kjent som SIKT (Sikt, u.å.). Dette prosjektet ble godkjent gjennom to runder, fordi det ble inkludert et ekstra utvalg sammen med det originale. Prosjektet måtte få en godkjenning av SIKT for å sikre at gjennomføringen tok hensyn til på en etisk informantene

### **Transkribering og analyse av data**

For å kunne gjennomføre en god analyse var det nødvendig å transkribere intervjuene. Transkriberingen hadde som formål å ivareta det opprinnelige materialet som i dette tilfellet er lydopptakene av intervjuene. Målet var å sikre at informantenes erfaringer og meninger ble tatt hensyn og var så lik det de formidlet under datainnsamlingen. Transkribering blir en skriftliggjøring av de muntlige dataene, hvor samtalene gjengis slik at deltakerens budskap blir best mulig formidlet (Malterud, 2017, s. 77-78).

Transkriberingen ble utført med utgangspunkt i lydopptakene. Herfra ble samtalene skrevet ned ettersom jeg hørte på lydopptakene. Hvert av lydopptakene ble lyttet gjennom to til tre ganger, i løpet av transkripsjonsprosessen. Det ble gjort for å kunne forsikre meg om at ikke noe av meningsinnholdet ble mistet i prosessen. I noen av lydopptakene kunne det være litt utfordrende å høre hva informanten fortalte, fordi det var noe bakgrunnsstøy. På grunn av at det var jeg som gjennomførte intervjuet, kunne jeg benytte av min egen hukommelse og

notater for å kunne tyde lydopptakene som var uklare. Dette ble verdifullt i tilfeller hvor lyd kvaliteten var svekket. Da på den måten at det er med på å understreke betydningen av en slik direkte involvering fra meg som intervjuer i transkriberingsprosessen (Malterud, 2017, s. 79).

I analysen av det datamaterialet sett i lys av teoriene som ble beskrevet i teorikapittelet anvendt. Analysen ble kontinuerlig utført i takt med innsamlingen av data. Dette ga mer rom for en modning av tankeprosessen og eksperimentering med ulike innfallsvinkler både i analysen og data innsamlingsfasen. Denne tilnærmingen muliggjorde også en dynamisk tilpasning av intervjuguiden, slik at nye spørsmål kunne stilles basert på de nye innsiktene jeg tilegnet meg gjennom analysen (Andersen et al., 2023, s. 85). I denne sammenhengen ble dette i forhold til å utforme nye spørsmål og intervjuguide rettet mot inklusjonsmålgruppen av ledere og trenere. Dette var viktig fordi studien baserte seg på intervjuer, som skulle gi dypere innsikt i deltakernes opplevelser knyttet til aktivitetstilbudet.

I den systematiske tekstkondenseringen ble alle de transkriberte intervjuene gjennomgått i sin helhet for å skape et mer overordnet bilde av datamaterialet. Dette ble utført som en del av fase en i dataanalysen. I denne fasen ble uttrykkene og temaene som var mest relevante i forhold til problemstillingen, identifisert for å få et helhetlig perspektiv rundt dataene. En av årsakene til at analysen ble gjort trinnvis var for å kunne gå grundigere inni materialet, slik at jeg kunne fange opp de viktigste detaljene fra materialet. I første fase ble mulige kategorier og temaer utformet, som til slutt resulterte i hovedtemaene «Sosialt liv», «Opplevelsen av støtte», «Mestringsfølelse og motivasjon» og «Fristet for meg» (Malterud, 2011, s. 98).

I det påfølgende trinnet av analysen ble det gjennomført en nærmere undersøkelse og organisering av materialet som passet inni de ulike hovedtemaene. De irrelevante tekstelementene ble skilt fra relevant tekste, med tanke på å avdekke hvilke tekstelementer som besvarte problemstillingen i oppgaven. Jeg arbeidet herfra med å finne de meningsbærende enhetene og systematiseringen av disse ble til kodingen av dataene. Kodingen besto av å identifisere tekstelementer med sammenheng i forhold til de tidligere utviklede hovedtemaene i den første fasen av analysen (Malterud, 2011, s. 100-101). I den andre fasen av prosessen ble det også inkludert nye koder underveis fordi dette bidro til å fange opp flere meningsbærende enheter. Dette muliggjorde en mer fleksibel tilnærming som sikret en mer systematisk innsamling av ny kunnskap (Malterud, 2011, s. 103). Kodingen ble

utført ved å dekontekstualisere teksten, noe som vil si at deler av den opprinnelige teksten ble hentet ut av den opprinnelige sammenhengen. Herfra ble de plassert sammen med lignende tekstmateriale og teoretisk rammeverk for oppgaven. I utvelgelsen av koder ble jeg bevisst på kriteriene som ble benyttet for å inkludere eller ekskludere meningsbærende enheter innenfor de ulike kodene. For å sikre mest mulig kontroll over analysen benyttet jeg forhåndsdefinerte kodegrupper som jeg definerte og derfra sorterte jeg materialet i samsvar med disse kodene (Malterud, 2011, s. 103).

I det tredje trinnet av analysen ble fokuserte jeg på å gjøre om kodene til mening. Dette ble utført gjennom å systematisk hente ut mening ved å kondensere innholdet i de meningsbærende enhetene som hadde blitt kodet sammen (Malterud, 2011, s. 103). I dette trinnet var det vurdert hvor mye meningsfull tekst hver kodegruppe inneholdt, og her foretok jeg en sammenfatning eller oppdeling av kodegrupper. Deretter ble materialet organisert i subgrupper. De ble utviklet basert på min fortolkning av materialet og min forståelse (Malterud, 2011, s. 104). Subgruppene som ble benyttet i prosessen ble til slutt «Aldersforskjell og utfordringer», «Trenerstøtte», «Veiledningen», «Å finne motivasjon», «Progresjon» og «Pusterom». Dette ble gjennomført ved at jeg leste i gjennom hver tekstgruppe og noterte stikkord som var relevant for hver tekstgruppe. Disse subgruppene ble herfra en analyseenhet. Videre ble det utviklet et kondensat som fungerte som et kunstig sitat. Målet med kondensatet var at det skulle fortette innholdet i hver subgruppe innenfor kodegruppene (Malterud, 2011, s. 106).

Hensikt med kondensatet var å bearbeide de meningsbærende enhetene, slik at det kunne fungere som et arbeidsnotat og være utgangspunktet for utviklingen av resultatene. Kondensatet skulle gjenfortelle og oppsummere innholdet fra de ulike subgruppene (Malterud, 2011, s. 106). Innenfor det fjerde trinnet av analysen begynte jeg med rekontekstualiseringen, her vurderte jeg om resultatene fortsatt ga en god beskrivelse av den opprinnelige konteksten. Dette innebar en sammenfatning av informasjonen fra både subgrupper og kodegrupper. De kondenserte tekstene og den utvalgte teksten dannet grunnlaget for formuleringen av analytiske tekster for hver kodegruppe som representerte forskningsprosjektets resultater. For å kunne skaffe ny innsikt i temaet, fokuserte jeg på de delene av sammenfatningen som ga den nye innsikten (Malterud, 2011, s. 107-108). Den trinnvise fremgangsmåten gjennom systematisk tekstkondensering tillot at jeg gradvis fikk arbeidet meg mer inn i problemstillingen og muliggjorde en klarere retning for forskningen.

På denne måten utviklet denne prosessen til å bedre de dataene i prosjektet (Malterud, 2011, s. 110).

### **Etiske vurderinger**

For å sikre informantenes personvern ble prosjektet nøye vurdert og godkjent av SIKT og fikk referansenummeret 155521. Dette er i tråd med de vanlige praksisene i helsefaglig forskning, hvor slike godkjenninger er vanlig for å sikre at prosjektet overholder av de etiske retningslinjene (Malterud, 2017, s. 218). I intervjusituasjoner kom jeg som forsker mye nærmere deltakerne gjennom samtalene, sammenlignet med kvantitativ forskning. Av den grunn ble jeg spesielt oppmerksom på de potensielle etiske utfordringer, noe som inkluderte muligheten for at deltakerne kunne oppleve et psykisk ubehag (Malterud, 2017, s. 211). For å forebygge dette skapte jeg trygge rammer i intervjusituasjonen ved å uttrykke forståelse, opprettholde ro, gi tydelig informasjon før intervjuet og etablere gode dialoger med deltakerne på forhånd. I forhold til dette benyttet jeg ulike grep for å kunne sikre så trygge og tillitsfulle intervjusituasjoner for informantene som mulig. Dette innebærte at jeg på å starten av intervjuene fokuserte å skape en god dialog. Noe jeg gjorde jeg dette ved for å presentere min bakgrunn, formålet med intervjuene og hva informasjonen skal brukes til. Videre besvarte jeg de eventuelle spørsmål informantene hadde, da for å kunne utvikle mer tillit og forståelse overfor informantene (Malterud, 2017, s. 212). En annen etisk vurdering jeg tok hensyn til før intervjuene var å hindre at jeg misbrakte tiden og tilliten til informantene. Da gjennom å eventuelt strekke ut intervjuenes tid unødvendig i et håp om å innhente enda mer datamateriale. Videre ble dette utført for å sikre at dataanalysen kunne bli gjennomført på en nøyaktig måte (Malterud, 2017, s. 217). I intervjusituasjonene fokuserte jeg på å bruke empati for å kunne gjøre kommunikasjonen hensiktsmessig og styrke tilliten mellom meg og informantene. Dette gjorde jeg ved å ha et åpent kroppsspråk, uttrykke forståelse og medfølelse og gi bekræftende svar til informantene (Andersen et al., 2023, s. 26-27).

En etisk bekymring jeg var oppmerksom på i analysen var den potensielle påvirkningen av mine forkunnskaper sammen med tidligere forskning i utformingen av resultatene. For å motvirke dette tok jeg aktivt ansvar overfor min rolle i prosjektet ved å ta i bruk forskningsetiske kontrollspørsmål underveis i forskningen. Disse spørsmålene ble benyttet for å sikre at jeg opprettholdt et høyere nivå av ansvarlighet gjennom forskningsprosessen. Beslutningene som ble tatt i løpet av prosjektet ble nøye gjennomtenkt med tanke på de mulige konsekvensene de hadde for resultatene. Spørsmål som ble vurdert under arbeidet

inkluderte om alle persondata var tilstrekkelig anonymisert, om informert samtykke ble innhentet på en forsvarlig måte, og hvilke rettigheter som ble berørt av de involverte partene i undersøkelsen (Dalland, 2013, s. 109).

Jeg opplevde også utfordringer knyttet til å unngå ledende spørsmål under intervjuprosessen. Til tross for min bevissthet rundt å unngå ledende spørsmål, så ble de første intervjuene likevel påvirket av en viss vinkling som kan oppfattes som litt manipulert dialog. Dette resulterte i dialoger som kunne fremstå som veiledet av skjulte agendaer, hvor informantene ble ledet mot litt for spesifikke svar. For å imøtekomme denne problematikken, valgte jeg å ikke fortelle informantene alt av hva jeg var ute etter gjennom forskningen (Brinkmann & Kvale, 2005, s. 165). Innenfor denne konteksten ble en annen etisk utfordring at jeg som intervjuer følte at jeg hadde mye kontroll rundt de uttalelsene informantene hadde gitt til meg under intervjuene. Dette skjedde ved at mine forkunnskaper rundt tematikken påvirket utsagnene til informantene gjennom analysen uten at informantene hadde muligheten til å kontrollere hvordan jeg hadde analysert datamaterialet (Brinkmann & Kvale, 2005, s. 165). Med min bevissthet rundt dette bidro det til at jeg prøvde å fremstille informantenes utsagn så autentisk som mulig i forhold til deres opprinnelige forklaringer.

Fordi det var en sårbar målgruppe som ble intervjuet, var det avgjørende å ta hensyn til deres situasjon. En av de viktigste utfordringene knyttet til dette var at informantene av og til delte detaljer om sin helsetilstand og hvordan aktivitetstilbudet påvirket dem både psykisk og fysisk. Av den grunn var det avgjørende å tydeliggjøre for informantene at de ikke var forpliktet til å svare på spørsmål de ikke følte seg komfortable med, og at de hadde rett til å trekke seg fra studien når som helst. Dette ble kommunisert gjennom samtykkeskjemaene alle informanter skrev under, som er dokumentert i vedlegg to. Videre praktiserte jeg en aktiv sårbarhet i alle intervjuene med deltakerne for å skåne dem på en hensiktsmessig måte. Dette ble gjort gjennom dialogen under intervjuene, hvor informantene delte denne informasjonen uten å ha problemer med å gjøre det (Peter, 2015, s. 2628). Sikring av konfidensialitet ble viktig i forhold ved formidlingen av resultatene, på grunn av det var et mindre utvalg i studien og at prosjektet tar for seg et spesifikt kommunalt aktivitetstilbud. Andre årsaker til at dette ble tatt hensyn til var basert på at det kunne være lett å gjenkjenne detaljene og informasjonen som ble hentet i intervjuene. For å beskytte informantenes personvern på en gunstig måte, ble all informasjon som kunne ledet til en indentifisering erstattet av elementer som fiktive navn i presenteringen av informantene (Peter, 2015, s. 2629).

## Resultater og funn

I dette kapittelet skal det presenteres studiens resultater og hovedfunn. I analyseprosessen valgte jeg å organisere resultatene i fem ulike hovedtemaer som deretter ble delt i en eller to undertemaer, også kalt subgrupper. Hovedtemaene og subgruppene er illustrert i tabell 4.0.1 nedenfor. Prosjektet involverte to separate grupper hvor en besto av deltakere og en av ledere og trenere i aktivitetstilbudet. Trenere er de som deltar sammen med deltakerne under aktivitetene, mens lederne er ansvarlige for å organisere aktivitetene og gjennomføre oppfølgingssamtaler med deltakerne i løpet av tilbudet. Presentasjonen av funnene inkluderer sitater fra både ledere og deltakere innenfor nesten alle underkategoriene. Dette ble gjort for å kunne sette deres perspektiver i sammenheng og skape et mer helhetlig bilde.

Dette betyr det at deltakernes og ledernes perspektiver bidrar til å supplere hverandre ved enten å gi lignende utsagn innenfor et tema eller ved å tilby ulike synspunkter. Subgruppene «Aldersforskjell og utfordringer», «Trenerstøtte», «Å finne motivasjon» og «Progresjon» består hovedsakelig av sitater fra deltakerne. Sitatene fra lederne og trenerne bidrar til å utfylle og kontekstualisere deltakernes opplevelser innenfor alle undertemaer. Subgruppene «Veiledningen» og «Pusterom» fremhever perspektivene fra ledere og trenere, da de utdypet mer i et annet perspektiv rundt deltakernes opplevelser. Dette ga et mer helhetlig inntrykk av deltakernes opplevelser med tanke på tilpasninger som ble gjort innenfor aktivitetstilbudet. Lederne og trenere kunne dele om erfaringer av andre deltakere som både hadde positiv utvikling og de som sluttet. Gjennom dette fikk studien med seg perspektiver fra deltakere jeg ikke hadde fått mulighet til å rekruttere eller intervjuet uten å inkludere trenere og ledere.

Tabell: Illustrasjon av hovedtemaer og undertemaer

Hovedtemaer	Sosialt liv	Opplevelsen av støtte	Mestringsfølelse og motivasjon	Fristed for meg
Subgrupper	Aldersforskjell og utfordringer	Trenerstøtte	Å finne motivasjonen	Pusterom
Subgrupper		Veiledningen	Progresjon	

### Sosialt liv

Noen av målene med tilbudet var å få deltakerne til å være mer sosiale, fordi de ikke er i jobb eller skole og ikke har tilgang på disse naturlige møteplassene. Alle informantene gikk inn på at deltakerne hadde ulike forhold til det å være sosial gjennom sine aktiviteter. Noen av deltakerne hadde flere tanker rundt om de hadde blitt mer sosiale gjennom tilbudet eller ikke.

Treneren Birk hadde observert at noen av hans yngre deltakere hadde mer behov for å være sosial enn de eldre. Han beskrev det slik:

*«Jeg tror en del har blitt kjent med hverandre gjennom tilbudet. Jeg hører stadig vekk at de har snakket sammen. Noen er mer ivrig på å bli kjent enn andre da. De driver noen ganger og planlegger at de skal på besøk til hverandre også når de er hos oss».*

Deltakerne var mest fokusert på aktivitetene de drev med, hvor de så på det som et pluss om de fikk venner gjennom sin deltakelse. Lederne hadde tilrettelagt for at deltakerne skulle få muligheten til å trene på det sosiale gjennom tilbudet og det var varierende om de snakket om det sosiale til dem. De hadde observert tilfeller hvor deltakere var negativ innstilt til det å måtte være mer sosial gjennom en ny aktivitet. I tillegg til at de la vekt på at noen ville være mer sosiale enn andre, og det avhenger av utgangspunktet til deltakerne i forhold til dette.

Deltakerne la ulik vekt på om det å trene sammen med andre var viktig for dem. Noen av deltakerne syntes det var litt ukomfortabelt å forholde seg til å være med andre i aktivitetene sine. Dette var på grunn av at de ofte sammenlignet seg selv med de andre som var bedre enn de i aktivitetene. I begynnelsesfasen ble det derfor utfordrende å trene mer fler. Da var mye helt nytt og ukjent for dem. Det gjorde at de ble enda mer bevisst på sine omgivelser og det ledet til at de ikke var helt komfortable. Andre deltakerinformanter snakket om at de fikk trivsel av at de fikk muligheten til å begynne med en ny aktivitet de ikke hadde vært innom før. Andrea forklarte dette gjennom:

*«Da jeg spilte lagidrett før følte jeg at det var høyt stressnivå og veldig press på å være god, men i klatring er det bare meg jeg kan sammenligne med og det er herlig».*

Det sosiale perspektivet var ikke så viktig for alle deltakerne. Dette med tanke på at det ofte var noe de følte de måtte. Da på bakgrunn av at det enten var familie eller helsepersonell som ønsket at de skulle være mer sosiale og det var ikke deres ønske fra start. Lederen Victoria fortalte i denne konteksten at:



*«Ofte er ikke det sosiale det viktigste for deltakerne i starten, men med tiden blir det viktigere. Jeg vil tenke meg at når rutinen har kommet på plass og de kjenner seg trygge i aktiviteten, kommer behovet og ønsket om å være sosial etter hvert».*

Det å trene eller være i aktivitet med andre var noe som deltakerne satte pris på med tiden. En fellesnevner her var at de følte seg tryggere på situasjonene da de lærte å kjenne trenere og andre deltakere i aktiviteten. Deltakerne opplevde det som fint å bli vant til å være med andre og ikke tenke på noen andre enn seg selv. Da de gikk fra å bry seg om hva alle andre tenkte om dem til å fokusere mer på aktivitetene, så hjalp dette dem å bli mer komfortabel i de sosiale sammenhengene. Deltakeren Sigrid satte stor pris på at hun opplevde denne overgangen og dette ga henne mer selvtillit knyttet å trene med andre rundt seg. Helt konkret sa hun dette:

*«Jeg synes det var et bra første valg med yoga, selv om jeg synes det var skummelt i starten. På trening så følte jeg at det ikke var noe press på at jeg har god eller dårlig form sammenlignet med de andre som var bedre trent enn meg».*

Det er sammensatte årsaker til at det sosiale ikke var førsteprioritet for de ulike deltakerne. Det sosiale var i utgangspunktet noe som var en utfordring for de fleste deltakerne i tilbudet. Dette basert på deres helsestatus, noe som de så på som en stor barriere å overkomme. Det var flere hindringer som oppsto for dem. Noen var at de ikke ville være til bry overfor lederne eller at de syntes første deltakelse i aktiviteten var ukomfortabel fordi de ikke kjente noen fra før av. I tilfellene hvor deltakerne opplevde dette, ble det utfordrende for dem å bygge nye relasjoner. På bakgrunn av at de var usikre og det ble for slitsomt å delta på aktiviteten for deres psykiske helsetilstand. Lederen Beate fortalte at det var utfordrende for flere deltakere å bygge relasjoner med andre om de hadde slike opplevelser og uttrykte at:

*«Tilbudet vårt har som mål om å bygge nettverk og jeg vil si at det er kanskje 20 prosent som får så mye nettverk ut av dette her».*

For trenerne ble det sett på som en balansegang å kunne lese brukernes behov i de ulike situasjonene. Dette krevde tid og erfaring fra trenerne på bakgrunn av at deltakerne fungerte

ulikt. Lederene og trenerne beskrev at for å få sine deltakere til å være mer sosiale var det enklest å ikke legge så mye fokus på dette. For heller å la det sosiale komme litt av seg selv gjennom å utføre aktiviteten. Treneren Adam beskrev at:

*«Jobben min gikk ut på at jeg skulle gjøre dem mer sosiale. Jeg følte at noen ganger var det litt vanskelig å pushe dem sosialt. Deltakerne ble med, også prøvde de seg bare frem».*

Kommunikasjon var noe som oppsto mellom deltakerne og trenerne gjennom aktiviteten. Gjennom dette fikk deltakerne hver gang trent på å være sosial, i tillegg til å være fysisk aktiv eller fokusere på den aktiviteten de drev med. Deltakerne fikk muligheten til å samarbeide med både trenere og andre deltakere. En fellesnevner flere av lederne tok opp var at deltakerne gradvis ble mer komfortable i de sosiale sammenhengene og turte å ta mer plass. Birk forklarte dette slik:

*«Det ble lettere å snakke med dem i takt med at tiden gikk. Jeg tror at det til slutt ble enklere for dem å sosialisere med andre gjennom badminton. Jeg føler også at de følte seg bedre gjennom å drive med badminton».*

De intervjuede deltakerne forklarte at det ikke var noe eksplisitt fokus på sosial utvikling eller å bygge nettverk. Det viktigste var å få aktiviteten til å bli en del av hverdagsrutinen. I tilfellene hvor deltakerne hadde tatt del i aktivitetene over lengre tid ga dette mer stabilitet og flere relasjoner de kunne føle trygghet i. Dette bidro til å øke deres trivsel i aktivitetene og gjorde at de opplevde glede av å delta.

### **Aldersforskjell og utfordringer**

En sosial utfordring flere av deltakerne snakket om var aldersforskjellene de følte på mellom dem og andre i aktivitetene sine. På grunn av dette ble det vanskeligere for deltakerne å kommunisere med de som var yngre eller eldre enn dem. Dette påvirket lysten deres rundt å fortsette med den valgte aktiviteten.

Her følte deltakerne at de ikke helt fant sin plass eller passet inni den sosiale sammenhengen. Disse følelsene knyttet til opplevelsen av aldersforskjell gjorde at de fikk et ønske om å bytte aktivitet i håp om å finne fler på sin egen alder. Magnus beskrev dette på denne måten:

*«En av årsakene til at jeg ikke trivdes i badminton var at aldersgruppen var en del yngre enn meg. Derfor synes jeg det var litt kjipt for min del å drive med aktiviteten».*

Magnus fikk byttet til en ny aktivitet hvor det var flere på hans alder, da ble det lettere å delta i aktiviteten. Dette bidro til at han følte seg mer komfortabel og kunne være mer seg selv. I Andrea sin første aktivitet var det fler som var eldre enn henne, noe som gjorde at hun følte seg utilpass og beskrev:

*«Selve tennisen var veldig gøy, men det var for det meste mye eldre folk der. Jeg følte at jeg ikke passet helt inn. Det var mest på grunn av aldersforskjellen jeg byttet aktivitet. På klatringen er det en jeg kommer godt overens med, som er nærmere min alder».*

Det å bli venner gjennom aktivitetene, ble vanskeligere for deltakerne i tilfeller hvor det var stor aldersforskjell mellom dem. Deltakerne hadde lyst til å bygge relasjoner innenfor sine aktiviteter. En deltaker fikk venner som vedkommende var med på fritiden utenfor tilbudet også. Det var andre utfordringer som deltakerne opplevde rundt det å være sosial med flere. Birk fortalte at han hadde observert at en av hans deltakere hadde sluttet på grunn av at hun var den eneste jenta sammen med bare guttene i en aktivitet. Han fortalte at jenta ga uttrykk om at hun syntes det var utfordrende å bli kjent med guttene, og ønsket at det var flere jenter som ble med på aktiviteten. Det var en av årsakene til at hun sluttet i aktiviteten.

Det var utfordrende å tilpasse aktivitetene i forhold til målgruppen, da med tanke på å møte alle deltakerne sine ønsker rundt alder og kjønns sammensetning, mente lederne. Dette basert på at det er flere i noen aldre og kjønn innenfor de ulike aktivitetene enn andre. Deltakerne har som oftest også ulike ønsker basert på hva de er interessert i og hva de har erfaring med fra før. I tilfeller hvor det ikke alltid er så mange deltakere på noen aktiviteter med psykiske lidelser, ble det enda mer utfordrende å finne gode tilbud for deltakerne. Det jobbes med å møte deltakernes behov så mye som mulig. Noen ganger prøvde de ulike aktiviteter, selv om de synes det blir utfordrende. Utfordringene rundt dette blir understreket av sitatet til lederen Beate:

*«På fritidsaktiviteter generelt er det ofte enten seniorer eller små barn. Det er vanskelig å finne gode arenaer for å bygge nettverk når du er i den alderen».*

Denne utfordringen er noe lederne er klar over, og tilpasser så godt de kan i forhold til hver enkelt deltaker. Deltakerne satte pris på muligheten til å bytte aktiviteter, fordi de da fikk muligheten til å teste mer. Gjennom denne muligheten fant de aktiviteter de virkelig trivdes med, noe som gjorde at de kunne trene på å fungere bedre i sosiale sammenhenger. De fikk utfordret seg selv i å kommunisere med andre aldersgrupper og på tvers av kjønn, i tillegg til at de fikk muligheten til å bli mer komfortable i sosiale settinger gjennom sine nye aktiviteter. I forhold til utfordringer nevnte også en deltaker at det var litt utfordrende å finne tilbudet. Det ble basert på at vedkommende ble anbefalt tilbudet gjennom sitt sosiale nettverk og ikke fant det på egen hånd, eller fikk det anbefalt av helsepersonell.

### **Opplevelsen av støtte**

Alle deltakerne verdsatte kunnskapen de lærte gjennom sine aktiviteter. Deltakerne satte stor pris på å bli bedre innenfor sine aktiviteter. Til og med ved aktivitetsbytter var det ikke noen forskjell på det deltakerne følte i forhold til instruktørene, lederne eller trenerne sine. Det å lære gjennom bevegelse resulterte i at deltakerne fikk mer trening i å komme seg ut av eget hode og fokusere på oppgaver som skulle utføres, i stedet for å overtenke situasjoner de befant seg i.

### **Trenerstøtte**

Å få god oppfølging var noe alle deltakerne som ble intervjuet verdsatte. Noen av årsakene til dette var de tipsene og støtten fra trenere og instruktører. De trenerne og instruktørene som var sammen med deltakerne, ble en trygghet for dem. Deltakerne følte at de kunne spørre om hva som helst, og at ingen spørsmål var for dumme. De synes det var hyggelig å ha noen i nærheten av seg og som brydde seg om deres utvikling i aktivitetene. Magnus uttalte dette om sin opplevelse:

*«Når jeg er på trening får jeg gode tips fra trenerne (...) Trenerne er alltid flinke til å peke ut småfeil, slik at jeg kan unngå dem. Jeg setter pris på dette fordi det kan hende jeg gjør noe feil som kan være farlig. Min følelse er at de alltid har vært gode til å følge meg opp i alle*

*aktivitetene jeg har vært innom (...) Treneren min i badminton var veldig koselig og flink til å pushe meg».*

Magnus følte seg sett og godt ivaretatt i alle sine aktiviteter av sine trenere og ledere. Han likte å bli passet på gjennom at noen var interessert i hvordan han hadde det i sine aktiviteter. Andrea opplevde seg tryggere gjennom de tipsene hun fikk av trenere. Hun likte å lære nye teknikker og bli bedre på den måten. Det var noe hun aldri hadde greid uten sine instruktører. Hun fortalte dette rundt opplevelsen:

*«Når jeg er i veggene så roper instruktørene eller de andre tips til hva jeg kan gjøre bedre for å få til en løype og da lærer jeg (...) Instruktørene mine var veldig flinke til å ta det i mitt tempo og de var gode til å lære bort (...) I klatringen er det ikke noe man må lære, men man lærer om man har lyst bare for gøy».*

Alle deltakerinformantene hadde bare positive assosiasjoner tilknyttet til trenerne sine, noe som bidro til flere lystbetonte følelser tilknyttet aktivitetene de gjennomførte. Deltakerne har også uttrykt sin takknemlighet direkte til trenerne, noe som igjen var med på styrke den innsatsen deltakerne ønsket å gi videre i aktiviteten. Trenerne var med på å skape progresjon for deltakerne. Dette gjorde de ved å tilrettelegge for at deltakerne opplevde nye ting i aktiviteten og utfordret dem på ulike måter. Sigrid gikk inn på hvor mye hun hadde lært av treneren sin, og at hun hadde blitt mye flinkere i sin aktivitet på grunn av treneren. Uten treneren sin hadde hun bare blitt forvirret og usikker i gjennomføringen av sin aktivitet. Sigrid sitt sitat rundt dette var:

*«Da jeg hadde mitt første møte med min trener lærte jeg en del ting og jeg merker jo allerede siden det, at jeg har blitt mye sterkere. Jeg synes det er helt merkelig hvordan joggeformen har blitt bedre, jeg visste ikke at det gikk an».*

Når deltakerne ble mer komfortable i sine aktiviteter ved hjelp av sine trenere og instruktører, ga dette mer driv rundt å lære og å bli bedre enn det man var til å begynne med. Det å gå fra å være nybegynner til å bli trener selv, ble meget verdifullt for deltakerne som opplevde dette. Det å hjelpe andre til å oppleve mestring ga deltakerne en ny form for mestring gjennom andre. Beate hadde observert at dette hadde skjedd med flere av deltakerne hun har fulgt opp,

hun husker spesielt en deltaker som kom til dem da hun nettopp hadde blitt skrevet ut av psykiatrisk og var medisineret. Denne jenta slet mye med sin lidelse og hadde lyst til å begynne med styrketrening gjennom Fritid med Bistand sin oppfølging. Beate forklarte overgangen til deltakeren på denne måten:

*«Hun ble fort selvgående. Hun begynte å trene masse og kutte ned på medisinene, fordi hun ikke følte hun hadde behov for de lenger. Hun gikk ned i vekt, begynte på fotball og ble etter hvert fotballtrener».*

Beate kalte dette for en solskinnshistorie. Det å fungere som en motivator eller rollemodell for andre kan skape ny læring for begge parter. Denne inspirasjonskilden skapte nytt driv for jenta til å ville lære opp andre innen aktiviteten hun hadde mye kunnskap innenfor. Deltakeren Magnus hadde en lignende opplevelse som denne jenta Beate fortalte om. Han spurte folk i sin dataspillgruppe om de hadde lyst til å bli mer fysisk aktiv gjennom den andre aktiviteten han deltok i, herfra ble en venninne med på trening. Magnus beskrev overgangen fra nybegynner til mentor på denne måten:

*«Hun hadde ikke så mye erfaring med aktiviteten før hun ble med, og da fungerte jeg halvveis som en trener for henne. Da fikk jeg meg en ny treningskameratt som hjalp med min motivasjon. Det er noe som motiverer litt ekstra når det er noen andre som venter på deg».*

Det å trene med andre på samme nivå som seg selv, ga Magnus enda mer lyst til å yte mer på sine treninger. Gjennom dette utfordret han seg selv mer, noe som gjorde at han fikk mer utvikling innenfor sin aktivitet. Han skapte mer læring for seg selv gjennom å lære bort til flere. Forventingen han følte rundt at andre ventet på han var noe han likte. I denne sammenheng fikk han ta mer kontroll og lede andre.

### **Veiledningen**

Lederne som organisere Fritid med Bistand mente at en tett veiledning sammen med gode samtaler var med på å utvikle mer engasjement hos deltakerne. Videre mente de at det kunne lede til at deltakerne forpliktet seg mer til å delta i aktivitetene. Oppfølgingen deltakerne fikk fra sine ledere og trene gjorde at de følte seg tryggere. I denne sammenheng hjalp det at noen

andre brydde seg om deres fremgang i aktivitetene. Denne tryggheten gjorde at deltakerne fikk mere lyst til å prestere. Victoria snakket om at god veiledning var nøkkelen, som kunne utvikle en endring hos deltakerne. Hun mente at deltakerne hadde positive opplevelser med veiledningssamtalene i en kombinasjon sammen med aktiviteten. Videre beskrev hun veiledningsprosessen på denne måten:

*«Jeg sammenlignet ofte veiledningsprosessen som at vi sår et frø hos deltakerne, som kan en dag gi noe godt i fremtiden om deltakeren ikke er klar for å gjennomføre en livsstilsendring».*

Birk hadde gode dialoger med sine deltakere og hadde troen på at dette var med på å bygge mer motivasjon hos dem, han uttrykte dette gjennom å forklare at:

*«Jeg har prøvd i noen tilfeller og sneket til meg småprat med deltakerne, sånn innimellom. Jeg gjør dette iblant for å kunne motivere dem litt på forskjellige måter».*

Dialoger med trener før, under og etter aktiviteten ga mer læring for deltakerne. I tillegg til at det bidro til at de følte seg mer ivaretatt. Det er ikke alle som passer inni en aktivitet, derfor har trenere og ledere funnet ulike løsninger for å møte deltakernes behov. Det handler om å møte dem hvor de er i deres reise og utvikling for å kunne tilpasse tilbudet enda bedre til dem. Ulike løsninger passer for ulike mennesker, derfor er det verdifullt å lære å kjenne dem og hva som egner seg for dem i deres situasjon. I tilfeller hvor deltakerne føler seg ukomfortable tar trenerne eller instruktørene tak og foreslår andre ting innenfor aktiviteten for å kunne tilpasse aktiviteten bedre. Lederne fortalte at de har lært å gjennomskue unnskyldningene og legger heller fokuset på å finne ut hva de egentlige årsakene til at de ikke ønsker delta i aktiviteten lenger er. Beate forklarte at de prøver å få til fysiske møter med deltakerne og finne andre alternativer dersom de ikke trivdes, noe som fungerte for både Magnus og Andrea. Beate la også vekt på at i noen tilfeller kan det hende at deltakeren bare trenger mer oppfølging for å komme tilbake inn i aktiviteten igjen. Det er naturligvis noen av deltakerne som føler på ulike utfordringer tilknyttet aktivitetstilbudet. Det å tenke utenfor boksen kan være gunstig, ha åpne samtaler og følge de opp kan muligens bidra til at de blir i tilbudet i stede at de ender opp med å forlate.

## **Mestringsfølelse og motivasjon**

Mestring var noe deltakerne følte skapte motivasjon for dem. Om de ikke følte noe mestring, var det sjeldent at de fortsatte i aktivitetene sine. Informantene var innom dette på ulike måter. Motivasjonen i denne sammenheng ble gjerne kamuflert som gøy, lystbetonte assosiasjoner til aktiviteten eller at de fikk det bedre, eksempelvis forklarte deltakeren Andrea at:

*«For meg gir klatringen mestring, noe jeg synes er veldig gøy. Det å kunne endelig få bevege kroppen igjen setter jeg veldig pris på, fordi jeg gikk lenge uten bevegelse».*

## **Å finne motivasjonen**

Det var viktig at deltakerne selv skulle forsto hvorfor de tok del i aktivitetene og hva dette ga dem. Lederne og treneren jobbet hele tiden med å finne ut hva som betydde noe for deltakerne og hvordan det fikk dem til å føle seg. Når deltakerne forstår at de gjør aktiviteten for seg selv, får de mer lyst til å ta del i den. Målet her ble at deltakerne skulle forstå at fritiden er deres og at de derfor må finne noe de selv trivdes med. Deltakerne opplevde mye stolthet da de kom seg ut av døra og hadde vært aktiv. Victoria fortalte også hva motivasjonen til deltakerne resulterte i:

*«I tilfellene hvor vi finner gullet som motiverer deltakerne, tennes det en gnist i øynene deres. Når dette er funnet forteller deltakerne med mye engasjement, hva de ønsker å prøve av nye aktiviteter. Her får deltakerne den indre motivasjonen, som gir dem en helt annen type mestringsfølelse. De bygger seg selv opp og jeg tror det fører til livsstilsendring».*

De målene deltakerne satte for seg selv ble viktige, fordi de fikk noe å streke seg mot. Det å få litt fremgang i sine aktiviteter, ga dem mer lyst til å fortsette, noe som ga dem tydeligere ønske rundt å nå nye mål. Sigrid snakket om at hennes mål med sin aktivitetsdeltakelse var å kunne føle seg bedre på flere måter. Hun forklare at ønsket hennes var å bli bedre innenfor å håndtere mat og søvn også. Hennes andre mål var å få mer kapasitet i hverdagen, slik at hun en dag kunne få en jobb. Det å utføre fysisk aktivitet ga henne mer glede i hverdagen. For flere av deltakerne var det å få det bedre noe som ga mer motivasjon. Gjennom Magnus sin deltakelse ble han bedre i form. Dette gjorde at han fikk mer lyst til å delta i sine aktiviteter og han beskrev det på denne måten:



*«Før hadde jeg mye vondt i ryggen, og aktiviteten min har gjort at den har blitt bedre. Jeg har generelt mye fokus på teknikk fordi det gjør at jeg føler meg bedre. Teknikken synes jeg er lur å ha med seg når jeg skal gjøre store og tunge løft eller bevegelser på trening. Mitt mål innenfor aktiviteten min er å kunne bli fysisk bedre og ikke skade meg. De fysiske resultatene jeg har fått til nå har påvirket psyken min til å bli bedre enn den var til å starte med».*

Det ble en trygghet for Magnus å kunne utføre aktivitetene sine på riktig måte. Det gjorde at han følte han fikk enda bedre utbytte av sine treninger. Erfaringen og kunnskapen han fikk gjennom deltakelse var også med på å bidra til dette. Alt dette gjorde at han trivdes mer i aktivitetene og gjorde at han fikk mer selvtillit i gjennomførelse av aktivitetene. Her fikk han mer følelse av kontroll, da han fikk lært mer.

### **Progresjon**

Fremgangen deltakerne fikk i sine aktiviteter gjorde at de motiverte seg til å møte opp mer. Deltakerne sin progresjon så de i sammenheng med de målene fra før av. Dette gjorde de ved å sammenligne hvor langt de hadde kommet siden de begynte i aktivitetene. Deres synspunkt bidro til at de kunne legge lista høyere ved å bruke den troen de hadde fått på seg selv gjennom aktivitetene. Sigrid snakket om at hennes aktivitet ga henne enda mer energi til å håndtere utfordringer i hennes hverdag. Her la hun vekt på at det å bli fysisk sterkere gjorde at hun fikk til å yte mer enn før. Videre fortalte hun dette om sin fremgang:

*«Jeg føler at jeg har fått mer å gjøre i løpet av dagene mine. Jeg føler at jeg gjør mer meningsfulle ting nå enn å bare sitte inne og se på TV. Jeg synes også det har vært fint å komme seg mer ut av huset. Dette er noe synes jeg har vært veldig fint og deilig».*

Den fremgangen deltakerne fikk i sine aktiviteter ga den lysten til å gjøre endringer i andre områder i livet. Fremgangen fra aktivitetene de brukte fritiden sin på ble gjort om til motivasjon rundt å gjøre flere positive valg for seg selv. Dette var med på å utvikle livsstilsendring for deltakerne. Birk hadde fått mange tilbakemeldinger fra foreldre om at deltakerne gikk fra bare sitte inne til å søke jobber, få førerkortet på bil og etter hvert flytte ut

hjemmefra. Han fortalte videre at deltakerne fikk vokst som personer og ble enda mer selvsikre, noe som bidro til mer fremgang

Det å se noen vokse som personer og følge dem opp er med på å gi inspirasjon til andre og ny motivasjon til nye deltakere, det viser at det er mulig å gjøre endring uansett hvor man befinner seg på reisen mot å få et bedre liv. Beate fortalte at da deltakerne følte på mestring, gjorde det at de fikk lyst til å utfordre seg selv mer. Hun la vekt på at det er viktig å finne ut hva individet «*brenner for*» og hva som motiverer hver enkelt deltaker. Progresjon leder ofte til mestring. Mestring på noen områder i livet var med på å bygge opp selvtilliten til deltakerne, slik at de fikk troen på seg selv til å oppnå noe de aldri hadde trodd tidligere.

### **Fristed for meg**

Friheten til å velge hva en vil bruke egen fritid på er viktig. Å være med seg selv og trives i eget selskap gikk deltakerne inn på under intervjuene. Å ha et eget fristed hvor man kan være seg selv hundre prosent føltes bra for deltakerne. Det ble en kombinasjon av det som var nytt og utfordrende sammen med noe som var gjenkjennelig og trygt for dem. Det ga en balanse i noe som kunne være en drastisk overgang, da å gjøre en livsstilsendring. Det fikk aktivitetene de hadde valgt til å bli mer på deres premisser som var noe med formålet med tilbudet. Denne følelsen av at noe var lavterskel og at det ikke forventes all verden av dem, gjorde at det følte trygghet. Andrea forklarte at det var veldig fint å gjøre noen bare for seg selv. Hun likte å få muligheten til å være nybegynner i en individuell idrett, fordi det ledet til mindre press rundt å prestere, sammenlignet den med lagidrett hun drev med før. Dette bidro til at hun sluttet å «*sammenligne seg med andre*». Hun tenkte at:

*«De som var bedre enn meg var det fordi de hadde holdt på lenge og dette aksepterte jeg. Jeg synes det var veldig behagelig å slutte med å bry meg om andre, og bare tenke på meg selv. Det er ingen vi trenger å imponere og det er veldig lavterskel».*

Andre deltakere verdsatte også dette med å fokusere på seg selv da de kom til det stadige hvor de sluttet å bry seg om andre. Sigrid likte å bare kunne fokusere på seg selv i aktiviteten. Treningen bidro til mer energi til å kunne gjennomføre de oppgavene hun skulle i løpet av dagen. Det å ta fri fra de sosiale situasjonene og bare gjøre noe kun for seg selv føltes

befriende for Sigrid. Det å gjøre sin egen greie alene likte Sigrid godt og beskrev dette ytterligere med:

*«Jeg liker å ha litt space rundt meg på trening, noen ganger kan det være litt mye folk føler jeg».*

Å oppleve kontroll kan skape stabilitet for individet. Stabiliteten bidrar til mer forståelse i form av at det blir lettere å gjennomføre noe når en vet hvordan ting skal gjøres. Å føle mer selvtillit i aktiviteter bygger igjen på denne lysten til å fortsette med det og lete nysgjerrig etter nye utfordringer for å kunne utvikle seg mer innenfor aktiviteten. Magnus forklarte dette slik:

*«Når jeg spiller føler jeg at jeg har kontroll på hva jeg driver med, sammenlignet med da jeg drev med badminton. Jeg synes det er gøy å kunne drive med gaming og styrketrening fordi det er noe jeg liker å drive med selv».*

Alle informant deltakerne likte følelsen av å kunne ta vare på seg selv og bruke sine aktiviteter som et fristed. Deltakerne brukte dette på litt ulike måter i forhold til hva som var komfortabelt for dem.

### **Pusterom**

Behovet rundt å kunne ta pauser for å kunne håndtere andre ting i livet som er viktigere enn deltakelsen i aktivitetstilbudet kan være fordelaktig. Det er flere komponenter som spiller inn her, hvor tanken med denne pausen er å lette litt på trykket for deltakerne. Formålet med pausen er å få tilbake deltakere som har lyst på progresjon og endring i livet. Pausen kan være en mekanisme for at deltakerne skal kunne få essensen av selvbestemmelse. Det skal være et frivillig valg å gjøre endringen, den må komme innenfra for å være helhjertet. Victoria uttrykte i denne sammenheng at om deltakerne følte seg overveldet fikk de muligheten til å kunne sette vedtaket på pause så lenge de trengte dette. Denne tilpasningen ble gjort i de mest spesielle tilfellene hvor deltakerne måtte forholde seg til elementer i forhold til sin helse som operasjoner, innleggelse eller om det forekom andre personlige årsaker. Gjennom pausen fikk deltakerne et avbrekk fra å rapportere til lederene, noe som bidro til mindre dårlig samvittighet for dem forklarte Victoria. Funksjon med pausen var at deltakerne skulle føle på

en rett til å bestemme selv. Denne følelsen kunne de få av å kunne snakke om barrierer de følte på gjennom veiledningen, i stedet å slutte å møte opp og ikke snakke om hvorfor.

Trenerne tilrettelegger for å skape mer frihetsfølelse for deltakerne på ulike måter. Dette gjør de gjennom å gi deltakerne muligheten til å leke seg litt selv, og lære gjennom å utforske eget potensial. Det at treneren stoler såpass mye på dem, gir de mer selvtillit og troen på egne ferdigheter. Birk mente i denne konteksten at det har fungert fint å gi deltakerne «*friere tøyler i aktivitetene*». Han forklarte at i tilfeller hvor han lot de få styre ting på egen hånd, gjorde dette at de ble bedre og «*pusher seg selv*» mer innenfor aktiviteten. Han legger vekt på at det er individuelt om dette fungerer for deltakerne eller ikke. Det kommer an på om de er innesluttet eller «*ivrige*», nevner han. Deltakerne brukte sin opplevde autonomi til å utvikle seg innenfor sine aktiviteter. Den friheten de fikk resulterte i bedre utvikling og variasjon for dem. Friheten var noe deltakerne satte pris på og det ga dem flere positive assosiasjoner knyttet sine til aktiviteter, slik at aktivitetene ble en naturlig del av hverdagen deres.

For å oppsummere hadde deltakerne i Fritid med Bistand mange ulike opplevelser av sine tilrettelagte aktiviteter. Funnene fortalte at noen deltakere satte pirs på de sosiale interaksjonene som oppsto innenfor deres aktiviteter. Noen deltakere opplevde litt utfordringer med å være med andre i sine aktiviteter på grunn av at de syntes det var ubehagelig med aldersforskjeller og ulikheter i forhold til kjønn. Deltakelsen i aktivitetene ga deltakerne mer glede og opplevd mestring. Det at trenere og ledere passet på deltakerne var noe som ble verdsatt av deltakerne. Uten deres tilstedeværelse var det fler som la vekt på at det ikke hadde oppnådd samme type fremgang, som de har gjort i sine aktiviteter. Fremgangen deltakerne fikk oppleve ga dem inspirasjon til å fortsette i aktivitetene. Deltakerne opplevde pauser og frihetsfølelse gjennom sin deltakelse. Det gjorde at de fikk mer opplevelse av selvbestemmelsesrett og en identitetsutvikling.

## Diskusjon

Hensikten med dette kapitlet er å diskutere hovedfunnene fra resultatdelen i lys av tidligere forskning, *selvbestemmelsesteorien* og *doing, being, becoming og belonging*. Diskusjonen er strukturert gjennom en diskusjon av funn først, etterfulgt av en diskusjon av metode for å se på svake og sterke sider ved metodevalg.

### Diskusjon av funn

I dette kapitlet blir det presentert en diskusjon av studiens funn. Strukturen i diskusjonen tar utgangspunkt i de fire kategoriene fra resultatene, og er omformulert for å illustrere de perspektivene funnene blir diskutert i. Kapitlet ser også på viktigheten av tilrettelagte fritidsaktiviteter for unge voksne og ungdom i et folkehelseperspektiv.

### Sosial arena sin viktighet

Denne tilnærmingen ser på den sosiale dimensjonens rolle i aktivitetstilbudet og dens påvirkning på deltakernes psykiske velvære. Sosial tilhørighet er i tidligere forskning sett på som viktig for å fremme trivsel, mens funn fra denne oppgaven tilsier at det kan være tilfeller hvor sosiale aspekter kan oppleves som barrierer.

Deltakerne i Fritid med Bistand la vekt på at de ofte sammenlignet seg med andre på trening. Dette gjorde at de ble usikre på situasjonene og i begynnelsen av aktivitetene syntes det var utfordrende å være med andre. Det å være sosial gjennom fysisk aktivitet kan bidra til å redusere symptombelastningen til de med psykiske lidelser. For eksempel kan tilrettelagte gruppeaktiviteter sammen med andre bidra til å forebygge opplevelsen av sosial isolasjon (Schebesch-Ruf et al., 2019, s. 6). Dette forteller at det eksisterer forskjeller i individuelle opplevelser, når det kommer til sosial interaksjon gjennom fysisk aktivitet.

Lederne og trenerne var åpne om at da deltakerne ble mer erfarne med aktiviteten, så det ut til at de ble mer sosiale av seg selv gjennom aktivitetene. Dette kan ses i lys av *Being og becoming-fasene*. *Being* forklarer at personer i aktivitet gjenoppdager seg selv og verdsetter den sosiale sammenhengen de befinner seg i under aktiviteten (Hammell, 2004, s. 301). Videre i prosessen uttrykker *Becoming* essensen av å oppleve tilhørighet til andre og etablere nye relasjoner. Utover dette forteller fasen at individer får enda sterkere tilknytning til sine aktiviteter gjennom å utføre dem med andre, noe som vil si at sosial interaksjon i aktiviteter

har en påvirkningskraft på personer (Steiro, 2016, s. 16). Disse fasene kan beskrive det deltakerne opplevde ved at sosial interaksjon ble en naturlig del av aktivitetene etter hvert.

Viktigheten av sosial interaksjon for deltakere med psykiske lidelser i aktivitetstilbud er også noe Røssum (2019, s. 38-39) viser til. Studien går inn på at mangfold av ulike deltakere innenfor aktiviteter bidro til å påvirke personene ulikt. På den ene siden kunne variasjonen rundt alle deltakernes bakgrunner være med på å skape ytterligere forståelse og lærdom for noen av informantene. I tillegg følte de at det var behagelig å være en del av et fellesskap (Røssum, 2019, s. 39). På den andre siden var det ikke alle som gikk like godt overens med hverandre, basert på disse forskjellene innad i gruppene (Røssum, 2019, s. 39). Noen deltakere i Fritid med Bistand følte blant annet ubehag knyttet til aldersforskjeller og å være den eneste av sitt kjønn i sin aktivitet. Ut ifra dette uttrykte flere følelsen av å ikke helt passe inn og fant det utfordrende å etablere relasjoner med andre deltakere. Andre deltakerinformanter fortalte at det sosiale aspektet ikke var deres primære fokus gjennom sin deltakelse. Denne lave prioriteringen av den sosiale interaksjonen kan forklares med at deltakerne ikke hadde tenkt på dette før eller at det var mest de yngre som ønsket å få flere venner. Dette blir en forskjell sammenlignet med det deltakerne i Røssum (2019, s. 38-39) fortalte knyttet til å føle tilhørighet til andre. Likheten her blir gjennom de opplevde forskjellene mellom deltakerne i (Røssum, 2019, s. 39). På denne måten vil det si at det varierer om deltakere prioriterer den sosiale interaksjonen eller ikke.

Van Rijen and Ten Hoor (2023, s. 1402) løftet frem at vanlige barrierer deltakere kan føle på i sosiale sammenhenger er usikkerhet og frykt rundt å delta i nye aktiviteter. Disse opplevelsene kan oppstå fordi de har negative erfaringer med sosiale situasjoner fra før av eller at de forhåndsdømmer aktivitetene. Andre faktorer som kan ha påvirkning er følelsen av å være for gammel, usikkerhet i ukjente omgivelser eller lignende bekymringer (Van Rijen & Ten Hoor, 2023, s. 1402). Sammenlignet med funnene i Fritid med Bistand, tilsvarer disse funnene rundt den opplevde aldersforskjellen deltakerne følte på, samt det å være usikker i omgivelser deltakerne var nye i. En annen utfordring deltakerinformantene i min oppgave følte på var med kjønnssammensetningen og det å føle seg alene basert på dette. Noe som støtter opp denne opplevelsen er funnene i Schebesch-Ruf et al. (2019, s. 5) sin studie. På den måten at deltakerne la vekt på at det er naturlig å ville gjennomføre aktiviteter med sine jevnaldrende (Schebesch-Ruf et al., 2019, s. 5). Det vil si at opplevelsene rundt ubehag knyttet til aldersforskjell var en opplevelse som andre deltakere har følt på tidligere.

Funnene i min forskning indikerte at en deltaker opplevde utfordringer med å finne tilbudet. I denne sammenheng uttrykte en leder at det alltid var noen plasser ledige i tilbudet. Om tilbudet hadde blitt mer tilgjengelig for flere og senket kravene knyttet til å ha en diagnose og vedtak om støttekontakt for å delta, kunne det bidratt til mer deltakelse i aktivitetstilbudet. Dersom tiltaket aktivt hadde rekruttert flere og senket kravene for å delta, kunne dette bidratt til flere deltakere innenfor ulike kjønn og aldersgrupper. Dette kunne ha resultert i forebygging av ubehaget deltakerne i Fritid med Bistand følte rundt alder og kjønnsforskjeller. Videre kan det diskuteres at det ikke er en garanti for at alle deltakerne vil komme overens, gjennom et slikt tiltak. Videre kan det diskuteres at det ikke er en garanti for at alle deltakerne vil komme overens gjennom et slikt tiltak, da det kan skape større kontraster mellom de som har alvorlige psykiske lidelser og de som har lettere eller ingen lidelse. Disse opplevde kontrastene blir også beskrevet av i Røssum (2019, s. 39-38) snakket om. Det at flere får tilgang til slike tjenester kan være positivt i et folkehelseperspektiv. Da ved at flere får muligheten til å få hjelp.

Målene til deltakerne i det undersøkte aktivitetstilbudet var i utgangspunktet ikke knyttet til å få mange nye venner gjennom sine aktiviteter og det ble heller sett på som en fordel om de fikk dette. Da deltakerne byttet aktivitet fikk de en følelse av at det var hyggelig å spille på lag med andre. Dette blir en likhet sammenlignet med det som er uttrykt i Røssum (2019, s. 40). Her fortalte deltakerne at det å delta i aktiviteter sammen med andre som også hadde lidelser, ga en positiv effekt på individene. Dette gjennom å utføre aktiviteter sammen uten å snakke om personlige utfordringer var tilstrekkelig for å skape trivsel (Røssum, 2019, s. 40). Funnene til Schebesch-Ruf et al. (2019, s. 5) fortalte at deltakerne fikk mer glede gjennom å føle tilhørighet til andre i samme situasjoner. De la vekt på at det var behagelig å ikke føle seg ekskludert, noe de hadde følt på tidligere i aktiviteter (Schebesch-Ruf et al., 2019, s. 5). Likhetene her befinner seg i at deltakerne i Fritid med Bistand verdsatte å føle tilhørighet til et lag de ikke hadde følt før. Her ble fokuset mest på aktiviteten og ikke nødvendigvis å snakke om diagnosene sine. Det vil si at det å gjennom å bli verdsatt av andre i sin aktivitet, skapte mer trivsel for deltakerne.

Funnene i denne oppgaven viser at det å motta støtte fra andre deltakere motiverte en deltaker til å gjenoppta aktiviteten sin igjen. I denne konteksten var det motiverende at noen ventet på dem og var til stede under aktiviteten. Dette blir tilsvarende resultatene til Bjørlykhaug et al. (2020, s. 42) som sa at sosial støtte har vist seg å ha en betydningsfull påvirkning på

mennesker med psykiske utfordringer (Bjørlykhaug et al., 2020, s. 42). Studien fortalte at sosiale relasjoner ikke bare gir en følelse av håp, men også en opplevelse av å bli forstått og akseptert av de rundt. Gjennom å skape rom for hjelpsom støtte opplevde deltakerne økt sosial forståelse og dermed økt optimisme. Studien pekte på at de mest positive erfaringene av støtte oppsto da andre delte sine egne sårbare utfordringer, noe som førte til en tydeligere etablering av tillitsfulle og nære relasjoner (Bjørlykhaug et al., 2020, s. 43). Regelmessige sosiale aktiviteter fungerte som ritualer eller rytmer som styrket både praktisk og emosjonell støtte ved å tilby oppmuntring og omsorg (Bjørlykhaug et al., 2020, s. 45). Funnene i (Bjørlykhaug et al., 2020, s. 45) er tilsvarende funnene i dette forskningsprosjektet. Da gjennom å forklare at det å vise sårbarhet bidrar til tettere bånd for deltakerne i disse situasjonene. Sammenfatningen av dette forklarer at nære relasjoner er med på å inspirere deltakere til å delta i aktivitetstilbud.

For en annen deltakerinformant var det utfordrende å bli kjent med andre i tilfeller hvor trenerne ikke hadde introdusert deltakerne for hverandre. Deltakeren sa at det opplevdes som krevende å ta initiativ til å være sosial med andre deltakere. Dette synspunktet blir på samme måte som Gagné and Deci (2005, s. 335) beskriver ytre introjisert motivasjon. Begrepet forklarer at motivasjonen til å utføre noe bunner ut i en frykt. Denne frykten gjør at personer tvinger seg ut i noe de i utgangspunktet ikke ønsker, for å unngå å skuffe seg selv og andre (Gagné & Deci, 2005, s. 335). I denne konteksten kan dette være med på å forklare at deltakerinformanten i denne oppgaven tvang seg selv til å bli mer sosial, fordi vedkommende ikke ville skuffe seg selv eller andre rundt. Til tross for at deltakeren følte at det var krevende å ta initiativ, overkom vedkommende dette gjennom å delta mer i aktiviteten. Herfra kan det videre diskuteres om dette er noe som fungerer for flere eller om dette er et enkelt tilfelle. Denne erfaringen fungerer som en kontrast i henhold til funn fra Bjørlykhaug et al. (2020, s. 45). Da med tanke på at noen deltakere i Fritid med Bistand ikke opplevde en nærhet til de andre deltakerne fordi det var utfordrende å bli kjent med dem. Dette forteller at det finnes nyanser og forskjellige opplevelser når det kommer til om deltakere erfarer nærhet med andre innenfor sine aktiviteter.

Sosiale interaksjoner fungerte motiverende for noen av deltakerne i dette forskningsprosjektet. De ble motivert av å bli bedre, og likte å imponere andre rundt seg med hva de hadde prestert. I tråd med kontrollert motivasjon blir dette det samme, basert på at tilstedeværelsen til andre påvirket deltakernes atferd. Da i form av at de tilpasset sin atferd



gjennom å bli eksternt regulert for å oppnå det de så på som belønning, da med bekreftelse fra andre rundt dem om at det de gjorde var imponerende (Gagné & Deci, 2005, s. 334). Dermed antyder dette at tilstedeværelsen av trenere og ledere overfor deltakerne bidro til mer driv til å fortsette med sine aktiviteter.

### **Fra nybegynner til rollemodell**

Studiens funn forklarer at tilegnelse av ny kunnskap og ferdigheter var verdifullt for deltakerne. Et eksempel på dette var da deltakerne i Fritid med Bistand, uttrykte at de verdsatte å lære av andre og at de ikke hadde fått samme type progresjon uten dette. Andre funn i denne oppgaven indikerte at overgangen fra å være en nybegynner til å bli en trener ga dypere form for motivasjon og identitetsutvikling for deltakerne. Dette overgangsstadiet kan bli sett i lys av *Becoming-fasen* da i form av *occupational being*. Hvor begrepet forklarer et skifte der personer anvender sine ferdigheter og kunnskaper til å veilede andre, noe som kan skape en følelse av mening og formål i deres liv (Kristensen et al., 2017, s. 64). Dette perspektivet er med på å forklare den endringen deltakerne i denne masteroppgaven opplevde. På den måten at informantene uttrykte at de erfarte mer glede ut av å veilede andre.

Denne overgangen å gå fra nybegynner til mentor ga også deltakerne i denne oppgaven en opplevelse av økt motivasjon da de begynte å trene andre innenfor sin aktivitet. Erfaringen deltakerne opplevde samstemmer med Steiro (2016, s. 17) sin forklaring på *becoming-fasen*. Den illustrerer hvordan skifte til å bli en trener kan føre til en dypere forståelse av aktiviteten og skape noe mer meningsfylt for seg selv og andre. Det å være der for andre og gi dem læring bidro til at deltakerne ble enda flinkere i sin aktivitet (Steiro, 2016, s. 17). Lignende observasjoner ble gjort av lederne i Fritid med Bistand. Lederen bemerket at en deltaker gikk fra å være en del av tilbudet selv, fikk en veldig god utvikling og ble trener innenfor aktivitetstilbudet. Disse erfaringene kan være i tråd med denne vinklingen av *becoming-fasen* (Steiro, 2016, s. 17).

Noen deltakere i min oppgave fikk en ny rolle gjennom å bli mentor for andre. Det å få en ny rolle ledet til mer opplevelse av identitetsfølelse for deltakerne. Deltakernes motivasjon i denne rollen kan bli sett i sammenheng med identifisert regulering (Gagné & Deci, 2005, s. 334). Dette forklarer at motivasjonen kommer fra følelsen av fri vilje etterfulgt av en atferd som blir tilpasset i forhold til de personlige målene en setter seg (Gagné & Deci, 2005, s. 334). Dette er med på å integrere aktivitetene mer inni livstilen til deltakerne og på den måten

blir det også en del av deres identitet. Deltakerinformantene i denne oppgaven fortalte at de fikk motivasjon av å oppnå målene sine. Denne overgangen som ga en ny identitet, kan på denne måten bli sett på som motivert av identifisert regulering (Gagné & Deci, 2005, s. 334).

Deltakerinformantene i Fritid med Bistand la vekt på at de fikk mer motivasjon til å delta etter å bli mentor for andre. Her fikk de muligheten til å legge opp økter for andre, å tilrettelegge selv for egen vekst og samarbeide med fler mot sine mål. For å gjenopplive denne følelsen av tilhørighet for personer med psykiske lidelser, kan tilrettelegging av aktiviteter være et effektivt verktøy. Dette ble understreket av informantene i Libak (2009, s. 16). De opplevde økt meningsfullhet gjennom deltakelse i aktiviteter som møtte deres behov for produktivitet, sosial kontakt og personlig tilfredsstillelse, samtidig som de bidro til å redusere stigma (Knudsen, 2004, henvist i Libak, 2009, s. 16). Psykiske lidelser kan ofte føre til en følelse av tap av tidligere sosiale roller og tilhørighet i samfunnet (Libak, 2009, s. 16). Sosiale roller utvikles gjennom deltakelse og tilknytning til sosiale nettverk i lokalsamfunnet, og evnen til å oppfylle disse rollene kan gi en følelse av mening og tilhørighet. Disse studiene sett i perspektiv sammen forteller at å oppleve sosial kontakt, øke kompleksiteten i oppgaver som løses og føle seg mer produktiv er viktig. Da å føle at en har en rolle eller en plass i samfunnet. I denne konteksten blir dette da deltakerne fikk en ny rolle og fikk muligheten til å identifisere seg med noe som bidro mer positivitet for dem.

Deltakerinformantene i denne masterstudien fortalte at de fikk mer å gjøre på fritiden gjennom sine aktiviteter. Lederne la vekt på at deltakerne likte å skryte av sin egen fremgang til dem. I tråd med dette snakket deltakerne i Grønnestad and Vevatne (2013, s. 52) om at deres deltakelse i aktivitet ga dem mer å snakke om med venner og familie. Dette syntes de var både spennende og givende. Dette reduserte frykten for å bli konfrontert med spørsmål fra andre og økte deres evne til å ta initiativ i sosiale sammenhenger. Gjennom engasjement i sine aktiviteter, utviklet de en ny følelse av identitet som gjorde det lettere for dem å navigere i sine omgivelser (Grønnestad & Vevatne, 2013, s. 52). Sammenlignet med resultatene fra deltakerne i Fritid med Bistand ble det å fylle hverdagene med flere aktiviteter sett på som fint. Grønnestad and Vevatne (2013, s. 52) sin studie nevnte dette bare ved å inkludere mer utdypelse enn informantene i denne oppgaven. Årsaken til forskjellen i utdypelse kan være forankret i at det var lederne i Fritid med Bistand som fortalte om at deltakerne likte å dele sin fremgang med andre. Om deltakerne hadde gått inn på dette selv, kunne det ledet til en

utdypelse. Det å være der for andre, få en ny tilknytning til sin identitet og rolle gjennom aktiviteter er med på å styrke deltakere sin opplevelse av mening i livene deres.

### **Veien videre**

Motivasjon som fremtrer i det deltakerne oppnår sine fastsatte mål innenfor fritidsaktiviteter har vist til å bidra med fremgang flere steder i livet. Ved å begynne i *doing-fasen* får deltakerne muligheten til å utfordre seg selv mer på noe nytt og komme ut av komfortsonen, for å kunne oppleve noe mer meningsfullt i hverdagen. Etter å ha nådd dette stadiet, beveger deltakerne seg inn i *being-fasen*, der livskvaliteten deres enten øker eller reduseres avhengig av hvor godt de trives i den valgte aktiviteten (Kristensen et al., 2017, s. 63). Deltakerens erfaringer kan plasseres innenfor begge utfallene. Gjennom utfordringene de opplevde kan dette ha bidratt til å redusere livskvaliteten. Økningen av livskvaliteten kan bli sett i perspektivet da deltakerne fant ut hva som motiverte dem i aktivitetene. Det å forbedre seg i sin aktivitet og få økt selvtillit til sine ferdigheter blir tilsvarende med hvordan *becoming-fasen* beskrives (Kristensen et al., 2017, s. 63). Dette kan bli sett i lys av deltakerne fra Fritid med Bistand sin nye mestringstro og selvtillit. Dette ga dem mot til å sette seg nye mål og ta initiativ til positive endringer i livet. Endringene var elementer som å flytte ut, ta førerkortet og vurdere fremtidige jobbmuligheter. Det å få utvikling innenfor sine aktiviteter bidro til en større grad av selvstendighet og evne til å ta positive valg for å forbedre sin livssituasjon.

I tråd med dette forteller tidligere studier at når personer klarer å motivere seg til å delta i aktiviteter, fører dette ofte til økt mestring og glede i deres daglige liv. Det å få positive opplevelser, assosiert med aktivitetsdeltakelse, bidro til å berike deres liv. Dette hjalp dem med å overkomme tidligere opplevde barrierer, både innenfor aktivitetene og i andre områder i livet (Røssum, 2019, s. 42). Dette blir igjen tilsvarende den fremgangen deltakerinformantene i Fritid med bistand opplevde. Da i forhold til å kunne implementere sin tidligere mestring gjennom aktiviteter til motivasjon rundt å sette i gang med andre livsstilsendringer.

Opplevelsen av mestring innenfor deres aktiviteter var et gjennomgående tema blant alle deltakerne i min oppgave. For dem representerte det en kilde til glede å få fremgang i form av økt fysisk styrke, bedre kondisjon, forbedret teknisk kunnskap, evnen til å løse flere klatreruter og å få en bedre joggeform. Til tross for at det noen ganger kunne være utfordrende å motivere seg til å delta på treningen, fungerte den tidligere mestringen som en

drivkraft for å fortsette. Deltakerne likte godt at det var struktur i hverdagen og aktiviteten ga dem dette. Aktivitetene gjorde at de fikk en grunn til å komme seg ut av døra, ha noe å se frem til og det bidro til at de følte seg bedre i hode og kropp. En forklaring på denne erfaringen kan bli sett i lys av indre motivasjon. Gjennom at deltakerne finner interesse for å gjennomføre aktivitetene fordi de får en optimal utfordring og positiv bekreftelse på at det de gjør er hensiktsmessig (Deci & Ryan, 2000, s. 235). Dette bli på samme måte som deltakerne erfarer progresjon i sine aktiviteter.

Dataene fra Fritid med Bistand indikerte at for noen deltakere var det vanskelig å delta i aktivitetene. Dette var noe trenerne forklarte at deltakerne følte på i starten av aktiviteten, fordi det var mye nytt. Etter hvert som tiden gikk, ble de mer komfortable og så ut til å trives mer gjennom å utføre aktiviteten. Dette kan bli sett i lys av internalisering, ved at individene kan ta til seg ytre holdninger og strukturer, noe som fører til at de regulerer sin atferd i forhold til dem. Dette er med på å utvikle en atferdsendring hos deltakerne (Gagné & Deci, 2005, s. 334). Gjennom dette fikk deltakerne en oppfatning av selvbestemmelse gjennom ytre påvirkning. Da i form av å i starten ikke være helt komfortabel med settingen, men etter å ha deltatt flere ganger hadde de lært å kjenne situasjonene gjennom å tilegne seg de ytre holdningene og strukturene til aktivitetene. Herfra tilpasset de atferden sin, som ble oppfattet av trenere som roligere og mer komfortable enn til å begynne med.

Den støtten og oppfølgingen som deltakerne mottok gjennom tilbudet undersøkt i min oppgave, ble oppfattet av deltakerne som imøtekommende og god. Oppmuntringen gjorde at deltakerne fikk mer motivasjon rundt sin deltakelse som ga de et ønske om å prestere enda bedre på trening og innenfor sine aktiviteter. Deltakere fortalte at oppfølgingen gjorde at det ble mindre sannsynlig å skade seg, da gjennom at de lærte seg teknikkene i aktivitetene godt nok. Deltakerne hadde bare gode inntrykk av sine trenere, til og med i tilfellene hvor deltakerne byttet fra en aktivitet til en annen. Tilsvarende funn befinner seg i Røssum (2019, s. 40) som sa at den oppmerksomheten deltakerne fikk fra sine trenere og instruktører motiverte dem til videre deltakelse i aktivitetene. De satte pris på at disse personene hadde tidligere erfaring med psykisk helse. De likte godt å motta oppfølgingen, samtidig følte de at deres deltakelse ble vedsatt av flere rundt dem (Røssum, 2019, s. 40). Dette blir det samme som at i Fritid med Bistand var det viktig for deltakerne å få bekreftende tilbakemeldinger fra trenere og at de var flinke til å tilrettelegge treningen til deltakernes nivå. Dette for at

deltakerne kunne nyttiggjøre seg av læringen. Dette forteller at støtte fra andre rundt kan lede til at deltakerne opprettholder motivasjon i forhold til sin deltakelse.

Å bli motivert av oppmuntring fra andre opplevdes som fint for deltakerne i Fritid med Bistand. I henhold til Lund (2011, s. 36) ble deltakerne oppmuntret av andre rundt dem til å delta i aktivitetene i begynnelsesfasen. Det var det ikke nødvendigvis den støtten fra andre som drev dem til å fortsette med aktiviteten. Det som virkelig motiverte dem, var når de fant motivasjon til å fortsette på egen hånd. Denne selvstendigheten ble avgjørende for disse deltakerne (Lund, 2011, s. 36). Dette blir tilsvarende det lederne i Fritid med Bistand snakket om knyttet da deltakerne fant den indre viljen, som ble den største selvrealiseringen for deltakerne. Det var da de innså at de drev med aktivitetene for sin egen del og ikke for andres. Den utviklede motivasjonen, ble robust nok til å opprettholde deltakernes lyst til å fortsette med aktivitetene.

For å kunne integrere en aktivitet inni hverdagen til disse personene, blir det viktig å tilby de veiledning og verktøyene for å kunne oppleve en selvrealisering. Ifølge Lund (2011, s. 36) ble støtten deltakerne mottok fra starten viktig for at de hele tatt kunne komme i gang med aktiviteten. Denne støtten kan ses i sammenheng med indre motivasjon. Da i form av at personer som opplever omsorg og trygghet har en høyere sannsynlighet for å erfare indre motivasjon til å gjennomføre noe. Dette fordi tryggheten og omsorgen hjelper personer til å føle på autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000, s. 235). Dette vil si at å bli oppmuntret av andre rundt, bidrar til at deltakere i aktivitetstilbud kommer i gang med aktiviteter, de ikke ville deltatt i uten støtte fra start. I tilfeller hvor personer med psykiske helseutfordringer innser at de gjør aktiviteten for seg selv, gir dette den selvstendige lysten til å fortsette.

### **Pause fra virkeligheten**

Alle deltakerinformantene i denne oppgaven la vekt på at det var behagelig å bare bry seg om seg selv og være litt alene i aktivitetene sine. I den sosiale konteksten er det sett på som livskvalitetsfremmende for personer med psykiske lidelser å øke sosial interaksjon og redusere sosial isolasjon (Folkehelseinstituttet, 2018, s. 163). Forskjellene mellom disse perspektivene er at deltakernes opplevelser er for det meste knyttet til aktivitetstilbudet og ikke alle andre områder i livet. Bredere forskning innenfor psykisk helse forteller at sosial interaksjon generelt bidrar til å redusere følelsen av isolasjon (Folkehelseinstituttet, 2018, s.

163). Her blir aktivitetstilbud igjen et verktøy som skal bidra til å forebygge sosial isolasjon for personer med psykiske lidelser. På denne måten er dette perspektivet med på å utfordre det sosiale aspektet ved å introdusere en annen vinkling rundt at det eksisterer individuelle forskjeller i erfaringene til personer med slike psykiske helseutfordringer.

Overgangen fra å fokusere på bekymringer til å bry seg om oppgaveløsning ble betraktet som berikende for deltakerne i Fritid med Bistand. Deres trivsel i utførelsen av aktivitetene var knyttet til opplevelsen av å få dedikert tid til selvutvikling og selvtillit. De følte at tiden hadde blitt satt av for dem til å gjøre noe på egen hånd. Denne opplevelsen blir på samme måte som Deci and Ryan (2000, s.227-228) forklarer om menneskers behov rundt autonomi og kompetanse. Disse behovene er med på å påvirke hva slags type mål vi setter oss (Deci & Ryan, 2000, s. 227-228). Autonomien i Fritid med Bistand vises gjennom deltakernes opplevelser rundt å bli mer komfortabel gjennom å drive med aktivitetene. De reflekterte positivt over muligheten til å bare bry seg om seg selv, og ikke hva andre tenker om dem i utførelsen av aktivitetene. Gjennom deltakelsen fikk de frihet til å forme sin egen fritid, som ga deltakerne vekst og opplevd glede. Dette kan ses i tråd med det Deci and Ryan (2000, s.227-228) forklarer om autonomi. Da gjennom at opplevd autonomi utvikler psykologisk vekst, velvære og integritet (Deci & Ryan, 2000, s. 227-228). I forhold til kompetanse verdsette deltakerne verdien av å kunne utøve aktivitet de hadde erfaring med fra før. Dette ga dem en følelse av kontroll og selvtillit sammenlignet med nye aktiviteter. Opplevelsen av å kunne tilfredsstille de psykologiske behovene knyttet til autonomi og kompetanse, bidro til å gi en mer positiv assosiasjon til deres aktiviteter. Deci and Ryan (2000, s. 227-228) forklarer at disse behovene kan påvirke mål en setter seg. Deltakerne i Fritid med Bistand hadde mål om å bli flinkere i aktivitetene og å slutte å bry seg om andre. Dette ledet til at utøvelsen av aktivitetene ga en befriende følelse. Det vil si at dette ble en positiv konsekvens av at deltakerne kunne utfolde seg i sine aktiviteter fritt (Deci & Ryan, 2000, s. 227-228).

*Being-fasen* kan ses i perspektiv med den friheten deltakerne i Fritid med Bistand erfarte gjennom utførelsen av sine aktiviteter. På den måten at *Being* forteller om en fase preget av selvrefleksjon, gjenoppdage seg selv, virkelig sette pris på omgivelsene rundt seg og nyte å være sammen med andre (Hammell, 2004, s. 301). Noen av deltakerne trivdes best i eget selskap, men andre satte pris på tilstedeværelsen til andre i aktivitetene. Det vil si at for noen deltakere blir erfaringen av frihet tilsvarende begrepet *being*. For andre var det behagelig å være litt alene i aktivitet i blant og ikke sammenligne seg med andre. Dette tilsier at det kan

forekomme forskjeller i henhold til å føle frihet både med seg selv og andre i utførelsen av aktiviteter.

Det å få en mer innholdsrik hverdag med flere meningsfulle aktiviteter enn før ga deltakerne erfaringen av økt mening i livet da de syntes det var givende å fylle dagene sine med aktiviteter. Dette ga de mer å gjøre i løpet av hverdagen sammenlignet med før hvor tilbragte mye tid inne. Det å komme seg ut og bruke tid på ulike aktiviteter ledet til å berike deltakernes dager. Opplevelsene til deltakerne i Fritid med Bistand er lignende i forhold til det Iwasaki et al. (2015, s. 541) poengterte gjennom at fritiden spilte en viktig rolle i å skape følelse av mening for mennesker med psykiske lidelser. Det som utviklet denne viktigheten, ga mulighet til å benytte sin fritid på å utforske seg selv resulterte i en økt følelse av glede og egenverd. Videre ledet det til dypere mening i deltakernes liv. Dette ble gjort gjennom å fylle tomrommet i deltakernes liv med flere aktiviteter. Den følelsen av tilhørighet deltakerne fikk gjennom sine aktiviteter gjorde at de ble mer robuste psykisk, noe som ga evnen til å redusere de negative følelsene deltakerne følte rundt sine diagnoser (Iwasaki et al., 2015, s. 541).

Resultatene fra Fritid med Bistand viste at det er mulig å oppleve frihet og positive følelser tilknyttet sine aktiviteter gjennom å ikke være opptatt av sosial tilhørighet. Dette på bakgrunn av at deltakerne likte godt å utføre aktiviteter på egen hånd uten å tenke på andre.

Det vil si at for noen personer kan tilhørighet spille en stor rolle og for andre er ikke dette en avgjørende faktor i tråd med å oppleve meningsfullhet i hverdagen. I samsvar med det at deltakerne i Fritid med Bistand opplevde en følelse av frihet gjennom deltakelse i ulike aktiviteter, erfarte informantene i Gómez-Restrepo et al. (2022, s. 6) sin studie det samme. Informantene fortalte at de verdsatte muligheten til å fokusere på noe nytt og gledesfylt for dem. Dette ga en opplevelse av tilflukt i hverdagen, som gjorde at de følte seg mer levende eller opplevde en midlertidig avstand fra sine psykiske helseproblemer. Informantene beskrev videre at det var de kreative fritidsaktivitetene som dans, sang og andre kunstneriske uttrykningsformer som ledet til opplevelsen av tilflukt i hverdagen (Gómez-Restrepo et al., 2022, s. 6). Fritid med Bistand inkluderer alle former for fritidsaktiviteter og informantene til Gómez-Restrepo et al. (2022, s. 6) gjennomførte bare kreative og kunstneriske aktiviteter. Det vil si at det kan antydes at flere former for fritidsaktiviteter kan utvikle følelse av pause fra virkeligheten.

Funnene til Røssum (2019, s. 41) forteller det samme rundt aktiviteter som et verktøy som ga tilflukt der deltakerne kunne unnsnippe sine negative tanker og oppleve frihet. Røssum (2019, s. 41) sine informanter beskrev deres engasjement i aktivitetene som en verdifull pause fra den mentale belastningen i hverdagen og de betraktet denne tiden som et nødvendig pusterom. Muligheten til å slippe unna det konstante tankekjøret ble spesielt verdsatt, da de sjeldent opplevde dette i hverdagen. Aktivitetene tillot dem å være seg selv fullt ut uten behov for å skjule eller tilpasse seg. I tillegg ble aktivitetene for dem en pause fra spørsmål rundt deres diagnose, og ga dem fellesskapsfølelse og aksept (Røssum, 2019, s. 41). Dette betyr at fysiske aktiviteter bidrar til den samme opplevelsen knyttet til å erfare en pause fra virkeligheten og lidelsene. Med andre ord vil det si at det ikke er vesentlig om aktiviteten er fysisk eller kreativ, fordi de fremkaller de samme opplevelsene rundt å oppleve en pause, for de med psykiske helseutfordringer.

Alle mennesker har rett på tilgang til lokale tjenester i sitt lokalmiljø som arbeider med rehabilitering av psykiske lidelser (Helsedirektoratet, 2015, s. 18). Dette bygger på menneskerettighetene. Å ha retten på den rehabiliteringen en trenger er viktig i et folkehelseperspektiv. Det å tilrettelegge for et tilbud som fremmer elementer som bidrar til bedre trivsel og livsendringsfremmende tiltak er derfor viktig. På den måten kan det å tilrettelegge aktiviteter slik at unge føler på sosial utvikling, fremgang, får utfolde seg i nye ansvarsroller og oppleve en pause fra tankekjøret. Om fler får en god opplevelse av sine tilrettelagte aktiviteter, vil dette bidra til å forebygge disse lidelsene. Ved å utvikle lokale miljøer for ungdom og unge voksne der de kan vokse i positive sosiale miljøer, få anledning til å erfare mestring og engasjement blir derfor grunnlaget for en psykisk sunn voksen befolkning (Folkehelseinstituttet, 2018, s. 51).

## **Metode diskusjon**

Metodene benyttet for å innhente resultatene blir drøftet i dette underkapittelet. Her blir det brukt et kritisk blikk på styrker og svakheter rundt valgene som har blitt gjort i metoden. Dette skal være med å si noe om pålitelighet, gyldighet og overførbarhet til utvalg, utvalgsstrategi, intervjuguide, intervju, transkribering og analyse metoden.

Studiens validitet ble vurdert gjennom forskningsprosessen for å kunne sikre refleksiviteten til oppgaven. Dette ble oppnådd ved å opprettholde en kritisk tilnærming til metodevalgene. Dette innebære at valgene ble vurdert om det var relevant i forhold til problemstillingen.



Denne kritiske tilnærmingen muliggjorde at jeg kunne utøve en høyere grad av fleksibilitet under forskningen. Et eksempel på denne fleksibiliteten oppsto da det ble nødvendig å inkludere den nye utvalget som besto av trenere og ledere, i tillegg til den opprinnelige målgruppen av deltakere (Malterud, 2017, s. 192-193). I denne sammenhengen ble det viktig å anerkjenne og drøfte konsekvensene dette hadde for resultatene i studien og om problemstillingen ble besvart hensiktsmessig. Dette ble gjort gjennom å reflektere rundt de konsekvensene dette kunne gi for besvarelsen og resultatene i oppgaven, da i lys av pålitelighet og gyldighet. Videre ble dette gjort ved å veie opp de positive konsekvensene mot de negative. Noen positive konsekvenser var tilknyttet at leder og trener synspunkter bidro til å underbygge de fenomenene deltakerinformantene fortalte om. Da enten ved å fortelle om samme opplevelser eller gi flere perspektiver rundt et fenomen (Fossey et al., 2002, s. 726). Dette har også bidratt til å øke informasjonsstyrken, ettersom lederne og trenerne delte innsikt om flere deltakere og deres opplevelser rundt sine aktiviteter (Malterud, 2017, s. 63).

En negativ konsekvens var tilknyttet det å ikke vite om flere deltakerinformanter hadde skapt ytterligere innsikt rundt erfaringer. En annen kunne vært at mulige nye deltakerinformanter kunne nevnt noen ny informasjon, sammenlignet med den allerede innhentende informasjonen (Malterud, 2017, s. 25). I forhold til deltakerinformantene, kan det være en svakhet at utvalget var lite. Dette kunne medførte usikkerhet knyttet i hvilken grad forskningsspørsmålet ble besvart på en tilstrekkelige måte (Sandelowski, 1995, s. 183). Det å ha et lite utvalg med deltakerinformanter kan bidra til store mengder med data. Derfor kan det sies at å ha et lite utvalg av deltakerinformanter i denne sammenheng ikke er med på å svekke kvaliteten til studien (Fossey et al., 2002, s. 726).

En mulig begrensning ved å inkludere dette utvalget er imidlertid at lederne og trenerne kan ha begrenset innsikt i deltakernes opplevelser, fordi de kan bare ta utgangspunkt i sitt eget perspektiv. Beskrivelsen av hendelser kan variere avhengig av personens posisjon i forhold til hendelsen (Lock & Strong, 2010, s. 6-7). Dermed vil dette si deltakerne i aktivitetstilbudet kan gi ulike beskrivelser av situasjoner sammenlignet med lederne og trenerne. På den andre siden har både trenere og lederne mye åpen kommunikasjon med deltakerne, som gir de et unikt innblikk i deres erfaringer. Da ved at om disse deltakerne hadde blitt intervjuet er det ikke sikkert at de hadde vært komfortable nok til å dele den informasjonen, som trenerne og lederne delte rundt deres erfaringer. I dette tilfellet ble det nødvendig å inkludere et ekstra utvalg basert på at det var få deltakerinformanter, som ønsket å delta i forskningen. Derimot

kan det ikke legges skjul på at om det flere deltakerinformanter tilgjengelig, kunne dette muligens ha bidratt til en ytterligere besvarelse av problemstillingen.

Intervjuguden sin styrke var at den ble utformet på en måte som ikke var for detaljert, slik at det skulle fungere som en huskeliste (Malterud, 2017, s.134). En styrke med dette var at jeg fikk mulighet til å løsrive meg fra den og skape flyt i samtalene. I oppgaven ble det benyttet individuelle intervju. En styrke ved dette valget var at det kunne sikre at målgruppen i studien følte seg komfortabel nok til å dele sine opplevelser med de tilrettede aktivitetene. Her ble det essensielt at det var individuelle intervjuer for å skape trygghet for deltakerne (Malterud, 2017, s. 133). Derimot kan Individuelle intervjuer lede til usikkerhet i intervjusituasjonen, men dette var ikke noe informantene i denne studien følte på (Malterud, 2017, s. 137). Alle utvekslinger av kunnskap kan utvikle misforståelser. Dette gjorde at jeg som intervjuer forklarte spørsmål til informantene om de ikke forsto noe, i tillegg til å spørre informantene om jeg hadde forstått deres utsagn riktig (Malterud, 2017, s. 193).

Relasjonen mellom meg og informant kan ha blitt påvirket min begrensede intervjuerfaring. Derfor ble det viktig at det ble stilt oppfølgingsspørsmål under intervjuene, slik at både jeg og informanten fikk en fellesforståelse av utsagnene til deltakere. Transkriberingen sitt formål var at det skulle bli en utskift så tilnærmet lik deltakernes utsagn (Malterud, 2017, s. 137). I transkripsjonsprosessen ble audiodataene til lydopptakene brukt for å kunne sammenligne med den allerede nedskrivende transkripsjonen. Dette ble utført for å passe på at informasjon ble tapt. Dette bidro til å styrke systematikken i forskningsprosessen (Malterud, 2017, s.81)

En trinnvis analyse er kompatibelt med individuelle intervjuer fordi det gir bedre grunnlag for fleksibilitet og bidrar til en hensiktsmessig avgrensning av materialet (Malterud, 2017, s. 137). Analyseprosessen bidro til å dele prosessen i innhentingfasen slik at det ble lett å følge en oppskrift. Dette ble gjort ved å bruke en vel beskrevet analysemetode som systematisk tekst kondensering (Malterud, 2017, s. 91). Ved å velge en slik oppskrift er det mulig å sette spørsmål til mulighetene knyttet til å oppnå en fleksibel og kreativ prosess rundt analysen. Dette fordi prosessen kan tolkes som stiv og mekanisk (Malterud, 2017, s. 92). Derimot var et mål med analysen å presentere den på en hensiktsmessig måte, slik at det er mulig følge analysen sine steg senere. Dette for å kunne anerkjenne min systematikk i prosessen og forstå hva som ligger til grunn for tolkninger og konklusjoner (Malterud, 2017, s. 92).

I forhold til generaliserbarhet og overførbarheten handler dette om dataene innhentet har en mening ut over seg selv (Malterud, 2017, s. 67). Overførbarheten blir en forutsetning for å kunne dele informasjonen videre. Da i form av at dataene gir menings ut over seg selv (Malterud, 2017, s. 67). Funnene i studien kan sannsynligvis generaliseres til andre lignende kommunale aktivitetstilbud (Donovan & Sanders, 2005, s. 527). Dette fordi funnene i denne oppgaven er med å på å gjenspeile tidligere funn i annen forskning. Noe annet som er med på å støtte under dette er at deltakerinformantene fortale om like opplevelser. Studien kan derfor fortelle hva innenfor tilrettelagte aktiviteter bidrar til personlig vekst for de med psykiske helseutfordringer. Valgene gjort i metodeprosessen er med på å underbygge gyldigheten til dataene. Dette alene bidrar ikke til at dataene i seg selv har noen gyldighet, fordi det kan forekomme en konstruerte kultur som påvirker meningene til personene. Dette kan være med på å svekke gyldighetene til dataene. Påliteligheten til dataene blir uttrykket gjennom å ha konsis og nøye forklaring på måten dataene ble innhentet på. Dette ble gjort ved å beskrive alle fasene i datainnsamlings prosessen i metodekapittelet (Leung, 2015, s. 326).

## **Oppsummering**

Master studien er med på å gi et tydeligere bilde rundt hvilke opplevelser deltakere i Fritid med Bistand har i forhold til sine aktiviteter. Det varierte om deltakerne følte på utfordringer i de sosiale interaksjonene i aktivitetene sammen med andre. Deltakerne la vekt på at de syntes det var utfordrende å bli kjent med andre på grunn av aldersforskjeller eller kjønns sammensetningen i aktivitetene. Om Fritid med Bistand hadde senket kravene til å delta i aktivitetstilbudet, kunne dette gjort det mulig å forebygge utfordringene deltakerne følte på. Dessuten kunne det også ledet til mer deltakelse i aktivitetstilbudet, noe som er fordelaktig i et folkehelseperspektiv. Det å få muligheten til å anvende sin kompetanse som mentor, bidro til egen og andres utvikling. Å oppleve tillit til egne ferdigheter og mer mestring etter å ha fått fremgang i aktiviteter, ledet til ytterligere motivasjon til å gjøre endringer i andre livsområder.

Det forekom forskjeller knyttet til å oppleve frihet knyttet til sine aktiviteter. Noen deltakere følte dette av å være litt alene i sine aktiviteter, mens andre satte pris på å utøve dem sammen med andre. Flere former fritidsaktiviteter er med på å utvikle en opplevd frihet og pause for deltakerne. Tilrettelegging av fritidsaktiviteter i nærmiljø er viktig for å kunne utvikle bedre psykiske helseforutsetninger for ungdom og unge voksne. På den måten at å tilrettelegge for tilbud som fører til at unge får sosial utvikling, føler fremgang og mestring, får nye ansvarsroller og oppleve en pause fra tankekjøret.

## Litteraturliste

- Andersen, B., Skrede, J., & Andersen, B. (2023). *Intervju som metode* (1. utgave. ed.). Cappelen Damm akademisk.
- Archibald, M. M., Ambagtsheer, R. C., Casey, M. G., & Lawless, M. (2019). Using zoom videoconferencing for qualitative data collection: perceptions and experiences of researchers and participants. *International journal of qualitative methods*, 18, 1609406919874596.
- Bang, L. (2023, 13.09.23). *Psykiske plager og lidelser hos barn og unge*. Folkehelseinstituttet. Retrieved 11.10.23 from <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/?term=#forekomst-av-psykiske-plager-hos-barn-og-unge>
- Bjørlykhaug, K. I., Bank, R.-M., & Karlsson, B. E. (2020). Social Support and Relational Recovery in the Age of Individualism: A Qualitative Study Exploring Barriers and Possibilities for Social Support in Mental Health Work.
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2005). Confronting the ethics of qualitative research. *Journal of constructivist psychology*, 18(2), 157-181.
- Dalland, O. (2013). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg. ed.). Gyldendal akademisk.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Donovan, J., & Sanders, C. (2005). Key issues in the analysis of qualitative data in health services research. *Handbook of health research methods*, 515, 532.
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Psykisk helse i Norge*. Folkehelseinstituttet. [https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk\\_helse\\_i\\_norge2018.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf)

- Folkehelseinstituttet. (2023, 17.08.2023). *Folkehelse rapporten: Psykiske plager og lidelser hos voksne*. Retrieved 10.10.23 from <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/psykisk-helse/psykiske-lidelser-voksne/?term=#om-psykiske-plager-og-lidelser>
- Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F., & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian & New Zealand journal of psychiatry*, 36(6), 717-732.
- Fritid med Bistand. (2024a). *Om metoden*. CustomPublish AS. Retrieved 10.04.24 from <https://www.fritidmedbistand.no/om-metoden.587047.no.html>
- Fritid med Bistand. (2024b). *Om nettsiden*. CustomPublish AS. <https://www.fritidmedbistand.no/om-nettsiden.587048.no.html>
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 331-362.
- Gómez-Restrepo, C., Casasbuenas, N. G., Ortiz-Hernández, N., Bird, V. J., Acosta, M. P. J., Restrepo, J. M. U., Sarmiento, B. A. M., Steffen, M., & Priebe, S. (2022). Role of the arts in the life and mental health of young people that participate in artistic organizations in Colombia: a qualitative study. *BMC psychiatry*, 22(1), 1-11.
- Grønnestad, T., & Vevatne, K. (2013). Karate som virkemiddel i bedringsprosessen—Hvordan påvirker karate og sosial ferdighetstrening selvfølelsen til personer med psykiske lidelser? *Nordisk sygeplejeforskning*, 3(1), 47-58.
- Hagen, K. (2022). *Hvordan kan leder støtte ansattes motivasjon ved mobilt og hybrid fjernarbeid? En kvalitativ studie av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet ved fjernarbeid, basert på selvbestemmelsesteorien* [University of Agder].
- Hammell, K. W. (2004). Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(5), 296-305.

- Helsedirektoratet, N. (2015). Internasjonalt perspektiv på psykisk helse og helsetjenester til mennesker med psykiske lidelser. In: Helsedirektoratet.
- Iwasaki, Y., Messina, E., Shank, J., & Coyle, C. (2015). Role of leisure in meaning-making for community-dwelling adults with mental illness: Inspiration for engaged life. *Journal of Leisure Research*, 47(5), 538-555.
- Kristensen, H. k., Schou, A. S. B., & Mærsk, J. L. (2017). *Nordisk Aktivitetsvidenskab* (Vol. utgave 2). Ergo/munks gård.
- Leung, L. (2015). Validity, reliability, and generalizability in qualitative research. *Journal of family medicine and primary care*, 4(3), 324-327.
- Libak, L. M. (2009). *Fysisk aktivitet og psykisk lidelse*.  
<https://img1.custompublish.com/getfile.php/3674646.2331.rxuvxsfufc/Evalueringrapport-+Fysisk+aktivitet+og+psykisk+lidelse.pdf?return=www.fritidforalle.no>
- Lock, A., & Strong, T. (2010). *Social constructionism: Sources and stirrings in theory and practice*. Cambridge University Press.
- Lund, H. T. (2011). *En kvalitativ studie om deltakelse i aktivitet blant mennesker med psykiske lidelser: "Jeg trenger den drivkraften som andre setter i gang, da begynner maskineriet"* Høgskolen i Oslo. Avdeling for sykepleierutdanning].
- Mack, R., Giarelli, E., & Bernhardt, B. A. (2009). The adolescent research participant: strategies for productive and ethical interviewing. *Journal of pediatric nursing*, 24(6), 448-457.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning : en innføring* (3. utg. ed.). Universitetsforl.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitativ forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4 ed.). Universitetsforlaget.

- Midtsundstad, A., Tina Hjelmeland, Arild Strømmen, & Øyen, R. (2005). *Fra drøm til virkelighet: Folk med rusproblemer eller funksjonshemninger klarer sjelden på egenhånd å bli integrert i fritidsaktiviteter. Men de drømmer gjerne om det. Gjennom veiledning av fritidsledere som støtter dem og viser tillit kan fritidsarenaen bli døren inn til bedre livskvalitet.* Fontene forskning. Retrieved 05.07 from <https://fontene.no/article-6.47.2876.9c3f76deb8>
- Nes, R. B., & Clench-Aas, J. (2011). Psykisk helse i Norge. Tilstandsrapport med internasjonale sammenligner. *rapport Nasjonalt folkehelseinstitutt.*
- Peter, E. (2015). The ethics in qualitative health research: special considerations. *Ciência & saúde coletiva, 20*, 2625-2630.
- Regjeringen. (2017). *Mestre hele livet.* Helse- og omsorgsdepartementet Retrieved from file:///Users/helenlovik/Downloads/Mestre\_hele\_livet\_strategi\_for\_god\_psykisk\_helse\_250817.pdf
- Regjeringen. (2022). *Fritidserlæringen.* Oslo: Regjeringen
- Røssum, S. M. T. (2019). " *Fysisk aktivitet; for jeg har sett hva det gjør med min kropp og hode*"-En kvalitativ studie om hvilken påvirkning fysisk aktivitet har på psykiske lidelser [The University of Bergen].
- Sandelowski, M. (1995). Sample size in qualitative research. *Research in nursing & health, 18*(2), 179-183.
- Schebesch-Ruf, W., Heimgartner, A., Wells, J. S., & Titze, S. (2019). A qualitative examination of the physical activity needs of people with severe mental illness. *Issues in mental health nursing, 40*(10), 861-869.
- Sikt. (u.å.). *Sikt – Kunnskapssektorens tenesteleverandør; Forside.* Sikt. Retrieved 03.04 from <https://sikt.no/om-sikt>



- Steiro, K. J. (2016). *Kommunale treffsteder for mennesker med psykiske utfordringer: et aktivitetsfremmende landskap som kan gi rom for bedre helse relatert livskvalitet?* NTNU].
- Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological inquiry*, 11(4), 312-318.
- Van Rijen, D., & Ten Hoor, G. A. (2023). A qualitative analysis of facilitators and barriers to physical activity among patients with moderate mental disorders. *Journal of Public Health*, 31(9), 1401-1416.
- World Health Organization. (2022, 8 juni 2022). *Mental disorders*. World Health Organization. Retrieved 14.11.23 from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>
- Aase Schaufel, M., Nordrehaug, J. E., & Malterud, K. (2011). Hope in action—facing cardiac death: a qualitative study of patients with life-threatening disease. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 6(1), 5917.

## Vedlegg 1 – Intervjuguide for deltakere

### 1. Informerer om:

1. Egen bakgrunn og formålet med masteroppgaven
2. Bakgrunn for valg om å intervju vedkommende
3. Rollefordeling i intervjuet
4. Behandling av opplysningene i etterkant av intervjuet

### 2. Det skal innhentes følgende opplysninger om deltakeren:

1. Om de er i arbeid eller skole
2. Hvor lenge de har tatt del i Fritid med Bistand/eventuelt hvor lenge de deltok
3. Hvilken eller hvilke aktiviteter de gjennomførte/tatt del i
4. Relasjon til de som var med å organisere, følge opp og bistå innenfor Fritid med Bistand (fritidskonsulent, fadder og eller treningskontakt)

### 3. Intervju

1. *Hvordan har din opplevelse med Fritid med Bistand vært?*
2. *Hvordan var dine erfaringer med å finne en aktivitet du ønsket å ta del i?*
3. *Kan du fortelle meg om den aktiviteten du har valgt?*
4. *Hvordan opplevde du å komme i gang med din valgte aktivitet?*
  - *Er det noe du spesielt du husker som var hyggelig eller vanskelig?*
5. *Hva er det som motiverer deg til å gjennomføre din valgte aktivitet?*
  - *På hvilke måter motiverer de deg?*
6. *Hva har du opplevd når du utførte/utfører din aktivitet?*
7. *På hvilke måter har deltakelsen i aktiviteten din hatt innflytelse på ditt sosiale liv?*
  - *Møter du noen du møtte gjennom aktiviteten andre steder?*
8. *Hvordan har deltakelsen i aktiviteten betydning for hverdagen din?*
9. *Er det noe du skulle ønske var annerledes med Fritid med Bistand?*
  - *Er det noe du tenker som kunne vært gjort annerledes, for at tilbudet skulle fungert bedre for deg?*

## **Vedlegg 1.1 – Intervjuguide for ledere**

1. Informerer om:

1. Egen bakgrunn og formålet med masteroppgaven
2. Bakgrunn for valg om å intervju vedkommende
3. Rollefordeling i intervjuet
4. Behandling av opplysningene i etterkant av intervjuet

2. Det skal innhentes følgende opplysninger om deltakeren:

1. Hvor lenge de har arbeidet med i Fritid med Bistand/eventuelt om det er et år siden de sluttet

Intervju

1. *Har du noen tidligere erfaring med andre aktivitetstilbud tidligere?*
2. *Hvordan har dine erfaringer med å få deltakerne inni dine aktiviteter vært?*
3. *Hvorfor hadde du lyst til å arbeide med Fritid med Bistand til å starte med?*
4. *Hva er det som vanligvis motiverer deltakerne til å gjennomføre aktivitetene?*
  - o *På hvilke måter motiverer de?*
5. *Hva opplever du når du hjelper deltakerne med å utføre/utfører sin aktivitet?*
6. *På hvilke måter tror du ditt arbeid har innflytelse på deltakerne sine liv?*
  
7. *Tror du at aktivitetene deltakerne har deltatt i har en innflytelse på deres sosiale liv?*
  - *Om tilfellet, på hvilke måter da?*
8. *I tilfeller hvor deltakerne har opplevd motgang i gjennomføring av aktivitetene/eller sluttet, hvordan har prosessen rundt dette vært?*
  - 9. *På hvilke måter tror du at Fritid med Bistand kunne vært tilpasset enda bedre til deltakerne?*

## **Vedlegg 2 - Informasjonsbrev til aktuelle deltakere**

Vil du delta i forskningsprosjektet:

**Ungdom og unge voksne sine erfaringer med å delta i fritidsaktiviteter i regi av Fritid med Bistand i kommunen**

**Formålet med prosjektet**

Bakgrunnen for dette prosjektet er å finne ut av hvilke erfaringer og opplevelser deltakere med lettere psykiske lidelser har knyttet sin valgte aktivitet hos Fritid med Bistand. Her skal fokuset være hvilke faktorer som har hatt betydning for deltakernes psykiske helse, generelle hverdag og liv knyttet til aktivitetene sine. Problemstillingen er *Hvordan erfarer ungdom og unge voksne å delta i tilrettelagte aktiviteter gjennom Fritid med Bistand?*

Dette er en masteroppgave som blir gjennomført ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, og det er jeg masterstudent Helen Røsand Løvik som skal utføre studien.

### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får denne forespørselen fordi du tatt del i en aktivitet/aktiviteter gjennom Fritid med Bistand i kommunen. Andre årsaker er at du har deltatt i løpet av de siste 5 årene og befinner deg innenfor målgruppen 16-30 år.

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet er ansvarlig for personopplysningene som behandles i prosjektet. Her samarbeides det med kommunen i form av å rekruttere deltakere, hvor en rådgiver i Fritid med Bistand skal kontakte aktuelle deltakere.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Informasjonen blir anskaffet gjennom individuelle intervjuer, hvor det blir tatt lydopptak via en applikasjon på mobiltelefon. I intervjuet blir det også nedskrevet notater av meg. Intervjuet blir lagret i databasetjenesten nettskjema. Det er bare informasjon fra deltakeren som skal hentes inn.

### **Kort om personvern**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene som er beskrevet i dette skrevet. Vi behandler personopplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Du kan lese mer om personvern under.

### **Utdypende om personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Det er jeg masterstudent Helen Røsand Løvik som vil ha tilgang til personopplysningene deltakeren deler i forskningen. Opplysningene deltakeren deler i forskningen vil bli kodet. Det vil si at eksempelvis kontaktopplysningene blir erstattet med en kode som lagres på en egen navneliste, som er forskjellig fra andre data. Videre vil informasjonen bli lagret på et sikkert sted. Dine personopplysninger vil ikke kunne bli gjenkjent i selve publikasjonen og du skal bli anonymisert. Det som blir publisert er det du deler knyttet dine erfaringer med din aktivitet.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra Norges miljø- og biovitenskapelige universitet har personverntjenestene ved Sikt – Kunnskapssektorens

tjenesteleverandør, vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan bli identifisert i datamaterialet, har du rett til:

- å be om innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og 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

Vi vil gi deg en begrunnelse hvis vi mener at du ikke kan identifiseres, eller at rettighetene ikke kan utøves.

### **Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Prosjektet vil etter planen avsluttes innen utgangen av juni 2024. Opplysningene vil da ha blitt anonymisert i løpet av prosessen og slettes ved prosjektets slutt

### **Spørsmål**

Ved spørsmål knyttet personvern kan du kontakte personvernombudet ved NMBU

Hvis du har spørsmål knyttet til Sikts vurdering av prosjektet, kan du kontakte de.

### **Vedlegg 3- Informert samtykkeskjema**

## **Samtykke til deltakelse i studien: *Erfaringer med fritidstilbudet***

### *Fritid med Bistand i kommunen*

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet og har fått anledning til å stille spørsmål.  
Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avslutte

Jeg er villig til å delta i studien

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

---

(Signert, dato)



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

Postboks 5003  
NO-1432 Ås  
Norway