

Silke Wrede

Unge mennesker, frivillig innsats og livskvalitet



Universitetet i Sørøst-Norge
Fakultet for helse- og sosialvitenskap
Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag
Postboks 235
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2019 Silke Wrede

Denne avhandlingen representerer 45 studiepoeng

<i>Forfatter</i>	Silke Wrede
<i>Grad</i>	Master i helsefremmende arbeid
<i>Fakultet</i>	Fakultet for helse- og sosialvitenskap
<i>Institutt</i>	Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag
<i>Veileder</i>	Bjørn Hauger
<i>Innleveringsdato</i>	13.11.2019
<i>Oppgavens tittel</i>	Unge mennesker, frivillig innsats og livskvalitet
<i>Antall ord</i>	21633
<i>Søkeord</i>	Ungdom, frivillighet, livskvalitet, youth, volunteering, quality of life

Sammendrag

Bakgrunn og problemstilling

Frivillig innsats omtales ofte som vinn-vinn-situasjon, noe som er til glede både for den som yter og den som tar imot. Det finnes derimot lite forskning om denne sammenhengen, spesielt når det gjelder unge menneskers deltakelse i frivillighetsarbeid og dens mulige betydning for deres livskvalitet. Støttende miljøer for unge, aktiv deltakelse og samfunnsmedvirkning av unge mennesker betraktes som nøkkelfaktor for unges psykisk helse (Kommune, 2014, pp. 7, 8; Regjeringen, 2015). Studiens problemstilling er: «Hvilken betydning har unge menneskers frivillige innsats for deres livskvalitet».

Metode og teori

Studien ble gjennomført med et kvalitativt forskningsdesign med semistrukturerte intervjuer med syv unge frivillige i en av programkommunene for folkehelse (Helsedirektoratet, 2017) i Sørøst-Norge. Programmet skal fremme livskvalitet, spesielt unges psykiske helse. Tre frivillige fra prosjektet «Helsefremmende grupper» på en ungdomsskole og tre fra prosjektet «Frivillighetsattest» på en videregående skole, samt en frivillig på tjuette år fra en frivilligsentral ble intervjuet. For analysen tok jeg utgangspunkt i SDI, «stegvis-deduktiv induktiv» metode (Tjora, 2017). Studien trekker veksler på teorier om livskvalitet, empowerment, salutogenese og motivasjon, samt frivillighetsfeltet og annen relevant forskningslitteratur.

Funn og konklusjon

Studios funn presenteres i tre kapitler som følger forskningsspørsmålene:

«Hva opplever unge mennesker som meningsfylt ved sin deltakelse i frivillighetsarbeid?»

«Hva er det som gjør at unge mennesker engasjerer seg i frivillighetsarbeid?»

«Hvordan påvirker unge menneskers deltakelse i frivillig arbeid deres sosiale relasjoner»?

Informantens motiver for å delta i frivillighetsarbeid var sammensatte der både individuelle og altruistiske motiver spilte inn. Deltakelse i frivillighetsarbeid beskrev informantene som givende og meningsfull. Relasjoner, ny identitets- og rolleopplevelse, læring, mestring, samt mulighet for påvirkning i samfunnet. var ytterligere faktorer informantene trakk fram i forbindelse med sin frivillige innsats. Det kan konkluderes med at frivillig innsats har effekter som ifølge informantutsagnene kan virke til å yte et bidrag til psykisk helse og livskvalitet for bidragsyterne.

<i>Author</i>	Silke Wrede
<i>Grade</i>	Master in health promotion
<i>Faculty</i>	Faculty for health and social sciences
<i>Institution</i>	Institution for health, social and welfare
<i>Supervisor</i>	Bjørn Hauger
<i>Filing date</i>	13 th november 2019
<i>Titel</i>	Young people, voluntary work and quality of life
<i>Amount of words</i>	21633
<i>Keywords</i>	Youth, volunteering, quality of life

Abstract

Background and issue

Volunteering is often said to be a win-win-situation, being joyful both for the one giving and the one receiving. On the other hand little research is done about this context, especially concerning young people`s voluntary work and its effects for their well-being. Supportive environments, participating and community involving are considered being key factors for young people`s mental health (Kommune, 2014, pp. 7, 8; Regjeringen, 2015). Issue of the thesis is: “Which meaning does young people`s voluntary work have for their well-being”.

Method and theory

A qualitative research-method with partly-structured interviews of seven young volunteers was used for the study. The volunteers were active in a community in Southwest-Norway participating in the “Program or folkehelse”(Helsedirektoratet, 2017). This public health program aims for increasing people`s well-being, especially youth`s mental health. Three volunteers from the high school-project «Healthpromoting groups», three from the college-project «Voluntary certificate» and one aged twentyeight from a voluntary agency were interviewed. The analyses was done on basis of a partly-deduktive-induktive method, SDI, (Tjora, 2017). Theories used were about well-being, salutogenesis, empowerment, motivation, volunteering and other relevant research.

Conclusion

The study`s results are presented in three chapters following the research-questions:

«What do young people experience as meaningful with their voluntary work”?

«How do young people get to be volunteers”?

«Which influence does young people`s volunteering have on their social relations”?

Participants motives for volunteering were both related to the volunteer`s own interests and altruistic reasons. They described their voluntary work as joyful and meaningful. Relations, new identity and roles, learning, accomplishing and affecting the community were elements the informers experienced as important in volunteering. The thesis can conclude with that voluntary work concerning the informers seems to include the possibility for positive effects on mental health and well-being for the volunteers.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Abstract	5
Innholdsfortegnelse	7
Forord	10
1 Innledning	11
1.1 Tema og bakgrunn	11
1.2 Oppgavens problemstilling og teoretisk ramme	12
1.2.1 Problemstilling og forskningsspørsmål	13
1.2.2 Oppgavens teoretiske ramme.....	13
1.3 Forskningskontekst: Program for folkehelsearbeid	14
1.4 Begrepsdefinisjon	16
1.5 Relevans for oppgaven.....	17
1.5.1 Unge menneskers motivasjon for frivillig innsats	17
1.5.2 Rammer for frivillig innsats	18
1.6 Litteratursøk.....	18
1.7 Oppgavens struktur	18
2 Teori	20
2.1 Fenomenet frivillighetsarbeid.....	20
2.2 Livskvalitet	23
2.2.1 Salutogenese	26
2.2.2 Empowerment	27
2.2.3 Positiv psykologi og motivasjonsteori	28
2.2.3.1 Motivasjonsteori.....	29
2.3 Frivillighet og livskvalitet	30
3 Design og metode	34
3.1 Metodiske valg	34
3.2 Datainnsamling og analyse	36
3.2.1 Datainnsamling	36
3.2.2 Dataanalyse.....	37
3.3 Forskningsetikk	40
3.4 Vurdering av eget arbeid	41

3.5	Informantene	41
3.5.1	Presentasjon av informanter	42
4	Empiri og analyse	45
4.1	«Det er ikke bare for den som får hjelp»: frivillighetsarbeid som meningsfull aktivitet	46
4.1.1	« <i>Hvor bra det føles...hvor mye det hjelper</i> »: følelser og interesser i frivillighetsarbeid	49
4.2	«Å være med, da vokser jeg»: frivillig innsats og mestring	50
4.3	«Jeg har jo mange ideer (..)»: påvirkning gjennom frivillighetsarbeid	52
4.4	«God erfaring for livet»: ta i bruk og øke ressurser	53
4.5	«Det er faktisk noe jeg liker, å hjelpe andre»: motivasjon og rammebetingelser for frivillig engasjement	55
4.5.1	« <i>Det var spennende og engasjerte meg</i> »: egeninteresse og trivsel	55
4.5.2	« <i>(...) å hjelpe andre</i> »: altruisme	56
4.5.3	« <i>Kan fortelle at du burde være med</i> »: informasjon om og veien inn i frivillighet	57
4.6	«Man føler seg tatt med og hørt»: relasjoner, roller og identitet	60
4.6.1	Relasjoner	60
4.6.2	Rolleforståelse og identitet	62
5	Diskusjon	66
5.1	Hva opplever unge mennesker som meningsfylt ved sin deltakelse i frivillighetsarbeid?	66
5.1.1	«Hvis andre har det bra, har jeg det bra»: vinn-vinn-situasjon	66
5.1.2	«Å gjøre noe hyggelig»: trivsel og interesser	67
5.1.3	«Å ta det steget»: mestring	68
5.1.4	«Alle de erfaringene og egenskapene»: ta i bruk og utvide ressurser	69
5.1.5	«Fint å kunne være med og påvirke»	70
5.2	Hva er det som gjør at unge mennesker engasjerer seg i frivillighetsarbeid?	71
5.2.1	Altruisme og egeninteresse	71
5.2.2	Rammebetingelser for, informasjon om og veien inn i frivillighet	72
5.2.3	Motivasjon og mål	73

5.3	Hvordan påvirker unge menneskers deltakelse i frivillig arbeid deres sosiale relasjoner?.....	74
5.3.1	Tilhørighet, rolleforståelse og identitet.....	76
6	Konklusjon.....	77
	Referanser/litteraturliste	79
	Vedlegg	81

Forord

Allerede i starten av masterstudiet helsefremmende arbeid har barn og unges psykiske helse, samt frivillig arbeid spilt en stor rolle for meg med tanke på å knytte sammen ny kunnskap fra studiet med min arbeidserfaring. Jeg har i nesten 20 år arbeidet med både unge mennesker og frivillig innsats, og i nesten 10 år med folkehelsearbeidet som bakteppe i dette arbeidet. Det falt derfor naturlig for meg å søke til et oppgavetema innenfor dette feltet. Selv om jeg har jobbet lenge med unge mennesker, frivillighet og folkehelse, var vinklingen av disse temaene samlet i en oppgave både nytt og utfordrende. Det er mange antakelser om at frivillighet er bra, både for den som får hjelp og den som yter en innsats, men relativt lite konkret kunnskap om frivillighet og mulig sammenheng med livskvalitet, spesielt når det gjelder unge mennesker. Som sosialpedagog syntes jeg at tanken å betrakte mulige positive effekter av frivillighet i lys av positiv psykologi, det å fremme en bedre mental helse, og ikke i lys av å reparere, har vært fristende. Jeg har bestandig sett på meg selv som optimist og menneske med ressurser og muligheter i fokus, men gjennom arbeidet med oppgavens tema og positiv psykologi har jeg fått løftet blikket endelig i retning helsefremmende og ressursorientert arbeid framfor overveiende reparerende.

Jeg takker veilederen Bjørn Hauger for mye inspirasjon for ressurs- og styrkebasert perspektiv, samt både utfordrende støtte og sikker havn i en morsom, men krevende periode med oppgaven som noen ganger opplevdes som å sitte i en liten båt på åpen sjø med mye vind eller uten padleårer. Tusen takk til familien, min mann og sønn, som har avlastet meg, hjulpet meg, oppmuntret meg og enten vært der for meg eller heller tok seg en tur ut av huset når jeg trengte det. En stor takk rettes til mine venner og min søster som har vært min positive psykologi i perioden av oppgaveskrivingen og rettet blikket mot det positive og hjulpet til å stå på. En hjertelig takk til jobben, lederne og kollegaer, som har støttet mitt ønske om videreutdanning og vært der i perioder det trengtes og heiet på meg. Takk også til USN og lærerne som har lagt så godt til rette for at vi studenter kom både gjennom studiet og oppgaven og har lært mye. Ikke minst takkes informantene for deltakelse i oppgaven og at jeg fikk høre historiene deres, samt programkommunen i Sørøst-Norge for muligheten til å komme bli kjent med prosjektet og informantene.

Silke Wrede

Norge, 13.11.2019

1 Innledning

1.1 Tema og bakgrunn

Masteroppgaven omhandler temaet «Unge mennesker, frivillig innsats og livskvalitet».

Bakgrunn

I Tyskland har jeg jobbet med unge mennesker som deltok i «frivillige tjenester». «Uformell læring» utenom skole og frivillig innsats i et «Frivillig sosialt år» skulle bidra til unge menneskers personlige utvikling, aktiv deltakelse i samfunnsutforming, yrkesorientering og kvalifisering. Det ble utstedt frivilligbevis når "frivillige tjenester" var gjennomført.

I min nåværende stilling som daglig leder i en frivilligsentral i Sørøst-Norge opplever jeg at unge mennesker er underrepresentert i frivillighet. Unge mennesker er en av målgruppene for framtidig utvidet inkludering i frivillig samfunnsengasjementet (Aars, Nordø, Wollebæk, & Christensen, 2011, p. 11). «*Spørsmålet er om deltakelse i frivillige organisasjoner kan betraktes som en læringsarena (...)*» (Aars et al., 2011, p. 12) og arena for å fremme unge menneskers helse og trivsel (Wilson, 2000).

Helse oppfattes helhetlig som mer enn velvære og fravær av sykdom (Green, Tones, Cross, & Woodall, 2015; WHO, 1986). Helsefremmende arbeid har et salutogent perspektiv framfor et patogent, reparerende eller primært forebyggende perspektiv. Psykisk helse, livstilfredshet, positive relasjoner og opplevelse av mestring og tilhørighet ses på som like viktig som fysisk helse (WHO, 1986). Empowermentbegrepet belyser «*prosessen som setter folk i stand til å få økt kontroll over og å forberede egen helse*» og viktigheten av menneskenes påvirkningsmulighet i samfunnet (WHO, 1986).

Frivillighetsfeltet kan betraktes i helsefremmende perspektiv. Frivillighet påvirker samfunnet. Det antas og noen studier har påvist, positive effekter ved frivillig innsats også for den frivillige. Økning av livstilfredshet, selvopplevd helse og selvtillit, forbedring av fungering, karakterer og jobbmuligheter og redusert frafall fra skolen blir beskrevet (Wilson, 2000).

Carlquist (2015, p. 30) og Wilson (2000, p. 1/215) anbefaler å utforske sammenheng mellom unge menneskers frivillige innsats og deres «*objective and subjective well-being*» mer omfattende.

1.2 Oppgavens problemstilling og teoretisk ramme

Stortingsmeldingen «Mestring og muligheter» (Regjeringen, 2015) framhever viktigheten av å fremme psykisk helse, trivsel og livskvalitet i befolkningen. I følge helseminister Bent Høie er det viktigste vi kan gjøre for å forebygge psykisk og fysisk sykdom, å gi barna våre gode og trygge oppvekstvilkår og følelse av mestring (Wormdahl, 2015).

Unge menneskers utenforskap på grunn av psykisk uhelse, ensomhet og frafall fra skolen betegnes som samfunnsutfordring. Resultatene fra Ungdata – undersøkelsene har vist at mange unge opplever psykiske utfordringer. Det gjelder å legge til rette for tiltak som fremmer trivsel og opplevelsen av mestring og forebygger frafall. Støttende miljøer for unge, aktiv deltakelse og samfunnsmedvirkning av unge mennesker betraktes som nøkkelfaktor for unges psykisk helse (Kommune, 2014, pp. 7, 8; Regjeringen, 2015).

I følge eudaimonisk teori kan well-being tolkes som kjennetegn for en aktiv handlingsarena for individets evner og opplevelsen av «*å fungere godt*» med elementene «*mening, mestring, relasjoner*» (Carlquist, 2015, p. 12). Det finnes antakelser om at unge menneskers frivillige innsats bidrar til deres selvutvikling, bedre jobbmuligheter, økt selvtilitt og bedre sosiale kompetanser (Haski-Leventhal, 2010). Frivillig innsats kan gi unge mennesker følelsen av tilhørighet, meningsfull aktivitet i samfunnet og bidra til utvikling av viktige praktiske ferdigheter (Hartley, 1997). Forskningen er ikke entydig, utdypende og omfattende nok og bør utvides (Johnson, 1998; Marta & Pozzi, 2008; Seggaard, 2010).

1.2.1 Problemstilling og forskningsspørsmål

Oppgaven skal belyse prosesser ved unge menneskers deltakelse i frivillighetsarbeidet som kan påvirke deres livsutvikling positivt. For å generere mer kunnskap om temaet «Unge mennesker, frivillig innsats og livskvalitet» ble følgende problemstilling formulert:

Hvilken betydning har unge menneskers frivillige innsats for deres livskvalitet?

Veiledende forskningsspørsmål er:

«Hva opplever unge mennesker som meningsfylt ved sin deltakelse i frivillighetsarbeid?»

«Hva er det som gjør at unge mennesker engasjerer seg i frivillighetsarbeid?»

«Hvordan påvirker unge menneskers deltakelse i frivillig arbeid deres sosiale relasjoner?»

1.2.2. Oppgavens teoretiske ramme

Problemstillingen belyses på bakgrunn av tidligere forskning og analyse av innsamlet datamateriell fra semistrukturerte dybdeintervjuer med unge frivillige i en programkommune for folkehelse (Helsedirektoratet, 2017) i Sørøst-Norge. Videre benyttes ressursorientert teori om livskvalitet, salutogenese, og empowerment, samt positiv psykologi og motivasjonsteori med fokus på prosesser som skaper forbindelser mellom muligheter og utfall for å bearbeide problemstillingen (Carlquist, 2015; Lindstrøm, 2010; K. Marshall Sheldon, 2012; Stang, 2003). I tillegg tas utgangspunkt i teori og rapporter fra frivillighetsfeltet og sammenheng mellom frivillighet og livskvalitet (Fladmoe, 2016; Loda, 2010).

En styrkebasert tilnærming tar utgangspunkt i at alle mennesker har iboende ressurser. (Hauger, 2018, pp. 20, 21; Wilson, 2000). Positiv psykologi har fokus på forebygging, i tillegg til det å reparere skader, ved å få frem og fremme menneskenes individuelle ressurser og belyse dens virkning på helse og livskvalitet (Spilde, 2008; Wilson, 2000). I «*prosessperspektivet*» kan «*positive følelser og tilfredshet med livet forstås som*

prosessfaktorer», og relasjoner, mestring og well-being betraktes som prosess og oppleves «*verdifull i seg selv*» (Carlquist, 2015, p. 70).

K. Marshall Sheldon (2012, pp. 7, 10) framstiller sin motivasjonsteori som «*selvreguleringsteori*» og «*en av de sentrale teorier innenfor positiv psykologi*». Positiv motivasjon stiller spørsmålene hvordan det beste i seg selv og andre fås fram og hvordan vi planlegger dagen og livet. Motivasjon påvirker lyst, men den kan påvirkes og forandres perspektivet på ved å «*hjælpe folk til å løfte sig og gjøre deres beste i stedet for bare at piske dem til at bestille noget*» (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 13 - 15). Det betegner K. Marshall Sheldon (2012, p. 17) som «*Motivert atferd*»: *gjøre våre opplevelser så lykkelige, tilfredsstillende og produktive som mulig*».

Salutogenese har fokus på det som fremmer trivsel, mestringsopplevelse og resiliens, evnen til å kunne mestre vanskelige situasjoner i livet. SOC, sense of coherence, er begrepet som beskriver det å takle ulike situasjoner: følelsen av å kunne påvirke en situasjon, at den gir mening og kan mestres (Antonovsky, 1996; Braut, 2018).

Empowerment innebærer opplevelsen av å ha kontroll over eget liv og helse og er sentralt i helsefremmende arbeid (Braut, 2018; Rønningen, 2003; Stang, 2003; WHO, 1986).

1.3 Forskningskontekst: Program for folkehelsearbeid

Data for oppgaven ble generert gjennom kvalitative intervjuer med deltakere i frivilligprosjekter innen «Program for folkehelsearbeid» (Helsedirektoratet, 2017) i en kystkommune i Sørøst-Norge. Folkehelseprogrammet fra Helsedirektoratet (2017) «*er et utviklingsarbeid som skal bidra til en langsiktig styrking av kommunenes arbeid med å fremme befolkningens helse og livskvalitet. Barn og unge, psykisk helse og rusforebygging er viktige stikkord*».

Informantene deltok i frivilligprosjekter relatert til to av endringsområdene som Programkommunen i Sørøst-Norge beskriver. Disse omhandler 1.) medvirkning med målet å videreutvikle tilbudet helsefremmende grupper på skolen og 2.) frivillig arbeid med målet å etablere en frivillighetsattest og videreutvikle frivillig arbeid for å fremme støttende miljøer.

De unge frivillige som ble intervjuet deltok i prosjektet «Helsefremmende grupper» på en ungdomsskole, prosjektet «Frivillighetsattest» på en videregående skole, og i aktiviteter i en frivilligsentral.

Helsefremmende grupper på ungdomsskolen har som mål å gi unge mennesker muligheten til å være med og videreutvikle et godt sosialt miljø på skolen. De unge frivillige i gruppen er med på å organisere og gjennomføre ulike trivselstiltak for og med ungdomsskolens elever i løpet av skoleåret. Det er de unge selv som bestemmer aktiviteter eller bidrar med ideer til utforming av aktiviteter. I tillegg kan de være med på aktiviteter for et bedre sosialt miljø i regi av skolen. Utover dette har de sammen med helsefremmende grupper fra andre ungdomsskoler planlagt en dialogkonferanse i forbindelse med ung data undersøkelsen. Aktivitetene planlegges i friminuttene eller etter skoletid.

Elever på en av programkommunens videregående skoler som yter en frivillig innsats kan melde seg på prosjektet «Frivillighetsattest». De kan få utstedt attesten av skolen, mens de frivillige prosjektene kan foregå både på og utenom skolen, vanligvis utenom skoletid. Frivillighetsattesten er delt inn i tre nivåer som er knyttet til antall timer frivillig innsats: «inspirert» med ti til femti timer, «engasjert» med femti til hundre timer, «dedikert» med mer enn hundre timer. Frivillighetsattestene deles ut årlig på et offentlig arrangement. De unge frivillige som har vært informanter for oppgaven har vært med i elevrådet og/ eller internasjonale frivilligprosjekter på og utenom skolen. Noen har også vært med på «Hei – uka».

Det finnes over firehundrefemti frivilligsentraler i Norge som samles under paraplyen «Norges frivilligsentraler». I programkommunen i Sørøst-Norge finnes to frivilligsentraler. Frivilligsentraler organiserer ulike tjenester og prosjekter i regi av frivillige. Det kan være en - til - en - tjenester der et menneske ønsker eller trenger følge til legen eller sykehuset for å oppleve mer trygghet, handlehjelp, aktivitetsgrupper, opplæring, felles lunsj, m.m. der frivillige kan deltar, arrangere og hjelpe til. Det er den frivillige selv som velger hva han eller hun vil bidra med, hvor ofte og i løpet av hvilket tidsrom. Daglig leder på frivilligsentralen tar imot både interesserte frivillige, forespørsel om frivillig hjelp og prosjektideer og formidler passende oppdrag til de frivillige som ønsker å delta.

1.4 Begrepsdefinisjon

Frivillig innsats defineres som ikke betalt arbeid i samfunnet (Haski-Leventhal, Ronel, York, & Ben-David, 2008), aktiviteter der egen tid disponeres for å hjelpe andre mennesker, grupper eller prosjekter (Wilson, 2000). Frivillig engasjement som skolefag kan motivere til frivillighet også utenom skolesettingen (Haski-Leventhal et al., 2008).

Betegnelsen “**unge mennesker**” i sammenheng med frivillig innsats omfavner alderen tolv til nitten år ifølge Haski-Leventhal et al. (2008), femten til tjue år ifølge Gil-Lacruz, Marcuello-Servós, and Saz-Gil (2016) og opp til tretti-årene (Aars et al., 2011). I min oppgave har jeg intervjuet tre elever fra ungdomsskolen i alderen tretten til femten år som deltar i prosjektet «helsefremmende gruppe» og tre elever i alderen sytten til atten år fra videregående skole som deltar i prosjektet «Frivillighetsattest», samt en ung voksen på tjuen år som har vært frivillig i en frivilligsentral.

«**Livskvalitet** handler om det som gir livet verdi og mening» definerer Helsedirektoratet (2016).

Livskvalitets-begrepet knyttes dels til generell well-being, men oftest til «*subjektiv opplevelse av å ha det godt*» (Carlquist, 2015, p. 54), og beskrives både som subjektiv livskvalitet og opplevd livskvalitet.

I følge Carlquist (2015) er «*well-being*» et mulig begrep for «*den positive psykiske helsen*» som skal integreres i folkehelsearbeidet. Subjektiv well-being brukes dels om subjektiv livskvalitet og relaterer til følelser og vurdering av livstilfredshet. Å oppleve glede og ha et godt liv er en subjektiv preget interpretasjon av livskvalitet. Opplevd livskvalitet kan forstås med tanke på å ta i bruk egne ressurser, knytte positive relasjoner og bidra til tilfredsstillende samfunn (Carlquist, 2015; Wilson, 2000). For å bearbeide oppgavens problemstilling ble det tatt utgangspunkt i eudaimonisk tolkning av livskvalitetsbegrepet med individets ressurser i fokus, samt well-being som «*fungerings- og mulighetsbegrep*» (Carlquist, 2015, p. 12) med utspring i samspill av menneskene med sine omgivelser og gjensidig påvirkning (Carlquist, 2015).

Carlquist (2015) drøfter psykologiens tolkning av well-being som mulighet eller utfall. Han trekker fram 4-livskvaliteter-modellen fra Veenhoven (2000) som omfatter livsutfall,

livsmuligheter, samt ytre (miljømessige) og indre (mentale) omstendigheter for aspektene. I følge Carlquist (2015) knytter modellen ikke muligheten og utfall sammen. Sentralt tema i folkehelsearbeid er akkurat spørsmålet om hvordan slike forbindelser skapes og opprettholdes. Oppgaven har tatt utgangspunkt i denne tankegangen og undersøkt prosessene ved unge menneskers frivillige innsats som kan skape muligheter for deres positive livsutvikling.

1.5 Relevans for oppgaven

Sentralt tema i folkehelsearbeid er hvordan forbindelser mellom muligheter og utfall skapes og opprettholdes (Carlquist, 2015). Det mangles forskning om «*civic participation and well-being*», spesielt om prosessene som fører til positive resultater (Cicognani, Mazzoni, Albanesi, & Zani, 2015).

Kunnskap om sammenheng mellom frivillig innsats, sosiale og psykologiske egenskaper i frivillighet, motivasjon for frivillig innsats og psykologiske effekter fra deltakelse i frivillighet bør utvides (Marta & Pozzi, 2008).

«*Volunteerism empowers*» og støtter utviklingen av unge menneskers identitet gjennom aktiv deltakelse i samfunnet (Marta & Pozzi, 2008). Deltakelse i form av frivillig innsats betraktes som viktig prosess for å fremme tilhørighetsopplevelse, individuell og kollektiv well-being, utvikling av et samfunn med like muligheter for alle og positive relasjoner.

1.5.1 Unge menneskers motivasjon for frivillig innsats

Motiver for frivillig innsats er sammensatt og beskrives som altruistisk med fokus på andre, egoistisk med fokus på seg selv, eller sosialt. Unge frivillige er mest opptatt av relasjoner, eldre av å hjelpe andre ifølge Gil-Lacruz, Marcuello-Servós, and Saz-Gil (2016). Kirken, skole eller familie kan gi impulser for frivillig innsats (Gil-Lacruz et al., 2016).

Unge mennesker er generelt åpne for ytre impulser. Det må legges til rette med passende rammer for unge menneskers frivillige innsats (Gil-Lacruz et al., 2016).

1.5.2 Rammer for frivillig innsats

Willems and Walk (2013) har funnet at unge menneskers forventninger til frivillig innsats har forandret seg. Individuelle motiver veier tungt. Planlegging kan være korttidig og prosjektbasert. Identifikasjon med en frivillig organisasjon er avgjørende. Unge frivillige «shopper» mellom organisasjoner for å finne den der de trives best (Willems & Walk, 2013). Organisasjoner må jobbe profesjonelt for å tiltrekke seg unge frivillige. Det finnes lite informasjon om hvordan unges forventninger og krav skal møtes, og Willems and Walk (2013) etterlyser et egnet system for å møte unge menneskers behov innenfor frivillighet.

1.6 Litteratursøk

Litteratursøk ble foretatt i databasene Oria, EBSCO og Proquest og på relevante websider som Utdannings- og helsedirektoratet, Frivillighet Norge og Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. Nøkkelord har vært «Youth» and «volunteering» kombinert med AND «motivation» or «empowerment» or «quality of life» or «learning» or «experiential learning» or «education» or selfdevelopment» or «unemployment» or «employment» or «drop out».

Flest relevante treff ga søkeordene «Youth» and «volunteering» kombinert med AND «empowerment» or «experiential learning» or «selfdevelopment» or «unemployment» or «education» or «drop out». Kombinasjonen «Youth» and «volunteering» med AND «quality of life» ga ingen relevante treff. Carlquist (2015) påpeker at «quality of life» som dels brukes som oversettelse av «livskvalitet», kan omhandle levekår. «Well-being» kan brukes som alternativ (Carlquist, 2015) og ga flere relevante treff i kombinasjon med AND «Youth» and «Volunteering».

1.7 Oppgavens struktur

I kapittel to presenteres teori som ble brukt for å belyse problemstillingen. Innhold i kapittel tre er presentasjon av metodiske valg og framgangsmåte i forsknings- og analyseprosessen. Fjerde kapittel presenterer empiri og analyse av intervjuene.

Tilsvarende teori og tidligere forskning trekkes fram for å belyse og diskutere empiri og funnene i kapittel fem. I kapittel seks presenteres en konklusjon av oppgaven og tanker om tilsvarende mulig relevant framtidig forskning.

2 Teori

Med denne studien ønsket jeg å undersøke hvilken betydning unge menneskers frivillige innsats kan ha for deres livskvalitet. Tilsvarende teori om både frivillighet og livskvalitet, samt sammenheng mellom frivillighet og livskvalitet trekkes fram for å belyse oppgavens problemstilling. Teorikapittelet om livskvalitet inkluderer supplerende teori fra salutogenese og empowerment (Hoxmark, 2018; Steffensen, 2018). Videre omfavner denne delen av kapittelet teori fra positiv psykologi, spesielt motivasjonsteori, som inntar en sentral rolle i en ressursbasert tilnærming (Hoxmark, 2018; Steffensen, 2018).

I dette kapittelet gis en oversikt over teori for oppgaven. Først anskueliggjøres fenomenet frivillighetsarbeid i Norge. Etterpå ses på livskvalitetsbegrepet og supplerende ressursorienterte teorier, salutogenese og empowerment, samt positiv psykologi med motivasjonsteori i fokus. Avsluttende beskrives teorier og forskning som har sammenheng mellom frivillighet og livskvalitet i fokus.

2.1 Fenomenet frivillighetsarbeid

Frivillighet er et sentralt fenomen i Norge. Det utføres mye frivillighetsarbeid på ulike områder som barn og unges fritidsarenaer, på «*velferdsfeltet*» i politikk og religion, i naboskapet (Wollebæk, 2015, p. 6). I tillegg til å yte en innsats for andre er frivillighet sosialt inkluderende og med på å «*vedlikeholde*» demokratiet. Frivillighet og tillit i samfunnet henger sammen (Wollebæk, 2015, p. 6).

Regjeringen har i 2018 lagt fram en ny stortingsmelding for å synliggjøre statens støtte av frivillighet som omtales som sterk aktør for å legge til rette for et aktivt og levende samfunn. Frivillighet gjenspeiler møte mellom mennesker med målet å hjelpe hverandre og utvikle sosiale møtesteder, arenaer for meningsutveksling, samt løsninger for arbeidsoppgaver uten hjelp av myndighetene (Kulturdepartementet, 2018; Rønningen, 2003, pp. 59, 62). Dugnad har 2004 blitt kåret til årets ord som begrep for denne type unike norske frivillighet (Kulturdepartementet, 2018; Lorentzen & Dugstad, 2011; Wikipedia, 2018). 2022 foreslås som frivillighetsår. Det skal forskes videre om

frivillighet og sivilsamfunnet, frivillighetens «*samfunnsbyggjande rollene*», «*kva som kan bidra til større deltaking og inkludering av grupper som er underrepresenterte i frivillig organisasjonsliv*» og kommunal sektors «*samspel mellom anna med frivillige organisasjonar, deriblant samskaping med sivilsamfunn og frivillige organisasjonar*» (Kulturdepartementet, 2018).

Regjeringen vil gi befolkningen mulighet til å delta og påvirke både samfunnet og eget liv og ønsker å gi frivillighet mye frihet i denne prosessen. Frivillighetsarbeid skolerer demokratisk og gir folk en stemme (Kulturdepartementet, 2018). Kulturdepartementet (2018) framhever: for å kunne leve i et fritt samfunn trenges bla fungerende fellesskap, felles verdier og frivillighet. Samtidig understrekes frivillighetens viktige rolle for et demokrati der menneskene kan bidra ved å ta i bruk sine egne ressurser og mestring opplevd i fellesskap, både i samspill med andre og som omsorg for andre (Kulturdepartementet, 2018).

Motiver og barrierer for deltagelse i frivillighet

Funnene frå forskning om hva som får folk til å delta i frivillig arbeid er ikke entydige, men relevante faktorer som berører både individ- og samfunnsnivå har utpekt seg. Disse er sammensatte og ulike fra et individ til et annet, da sosial og økonomisk bakgrunn, relasjoner og ståsted i livet spiller inn. Videre er verdier, samt ens nærmiljø og frivillige organisasjoners organisering utslagsgivende (Enjolras, 2017; Wilson, 2000; Wollebæk, 2015, p. 7).

Som begrunnelser for frivillig innsats anføres «*Selvaktelsesbegrunnelser*»: det jeg gjør betyr noe, og jeg er tilfreds, «*Arbeidsmarkedsbegrunnelser*»: frivillig innsats kan være nyttig videre i arbeidslivet, «*Sosiale begrunnelser*»: relasjoner som gjør at jeg er med i frivillig arbeid, «*Læringsbegrunnelser*»: lære noe nytt, «*Verdibegrunnelser*»: gjør noe jeg brenner for, gjør noe godt for andre (Arnesen, 2015; Enjolras, 2017, pp. 17-20; Loda, 2010). Motivasjon eller forutsetning for frivillig innsats kan være at også andre i familien yter en frivillig innsats, å bli spurt av bekjente, såkalte «*svake bånd – relasjoner*» å ha tid, at en er godt sosialt integrert frå før, «*nyttevurdering*» og «*kollektiv mestringstro*» (Wollebæk, 2015, pp. 73, 74).

En sosialpsykologisk forklaring for deltakelse i frivillighet resulterer fra testen VFI, volunteer functions inventory, som inneholder 30 spørsmål delt inn i kategoriene verdier, læring, karriere, sosiale, selvaktelse, beskyttende. Testen ser på sammenheng mellom motiv og handling. Man har et behov og oppsøker en arena der man kan få det oppfylt (Wollebæk, 2015, p. 87). Resultater viser at frivillige er motiverte til deltakelse ved å lære noe og gjøre noe godt for en konkret sak de synes er viktig. Men det finnes ulike motiver for ulike type frivillighet, og deltakelse i frivillighet er livsfasepreget. Selvaktelse, «arbeidsmarkedbegrunnelse», læring og større nettverk er spesielt viktig for unge (Wollebæk, 2015, p. 89). Ulike «frivillighetsagendaer» tilsvarer ulike livsfaser (Wollebæk, 2015, pp. 95, 96, 97).

Undersøkelsen «Frivillighetsbarometer» fra 2013 har kommet fram til at en omfattende frivillig innsats er mindre sannsynlig når oppgaven oppleves som plikt mens Wollebæk (2015, p. 95) har funnet det motsatte. Det en brenner for og at det man gjør nytter, motiverer til omfattende innsats og bidrar til økt selvaktelse og identitetsopplevelse. Det å få frivillig innsats på CV bidro ikke nødvendigvis til mer omfattende innsats.

Et spørsmål i forskning på frivillighetsfeltet er om motiver for frivillighet forandres i mer individualiserte tider. Wollebæk (2015, p. 88) konkluderer med en «pluralisering» av motiver for frivillighet, både egeninteresse og samfunnsinteresse og kaller det for «solidarisk individualisme».

Rammebetingelser

Wollebæk (2015, pp. 68-72) har funnet at rammebetingelser for frivillig innsats kan være med på å øke eller svekke motivasjon for oppstart av frivillighet, fortsettelse eller avslutningen av frivillig innsats. Det kom fram at frivillige er mer tilfredse med innsatsen og bidrar over et lengre tidsrom i organisasjoner som ha en ansatt frivillighetsleder som er motiverende. Ytterligere faktorer som nevnes som viktige er klare, godt organiserte, varierte og lite rutinepregete oppgaver, noe som er spesielt viktig for yngre, egen valg av tidsbruk, mulighet for å kunne bruke egen kompetanse og påvirke organisasjonen (Wollebæk, 2015, pp. 68-72).

Frivillighet som arena og aktør

Tillit er en verdi som står i fokus i de nordiske landene. Den tas vare på ved at velferd er ganske likt fordelt, forvaltning i det offentlige er åpent og et aktivt sivilsamfunn.

Sivilsamfunnet kan anses som møtested for borgerne med mulighet for å komme med sine meninger og ideer, lære og være aktive sammen. Frivillighet bidrar ved å skape møteplasser for mennesker med samme interesser og for politisk myndiggjøring.

Ved å delta i organisasjoner og frivillighetsarbeid får barn og unge kunnskap om og praksis i samfunnsdeltakelse og deltakelse som borger. I tillegg til det å yte er frivillighet «også kompetanseformidlande, tradisjonsberande og folkehelsefremjande» (Kulturdepartementet, 2018).

«Noregs Korforbund uttrykkjer det slik:

Frivillighet er noe annet enn gratis medhjelpere. De fleste i kulturfrivilligheten ser ikke seg selv som frivillige, men som deltakere og utøvere. Stortingsmeldingen må være for og om slike utøvere – ikke bare de som hjelper andre.

(...) Vi vil engasjere oss og er bidragsytere til gode lokalsamfunn, integrering, folkehelse, motvirke ensomhet og så videre selv om vi ikke ser på oss selv som frivillige, men som sangere» (Kulturdepartementet, 2018).

Øke deltakelse i frivillighet

Det anses som viktig mål å øke deltakelse i frivillighet, og en av målgruppene er barn og unge fordi frivillighetsfeltet betraktes også som fritidsarena der deltakelse kan bidra til en god oppvekst. Det skal være lett å delta som frivillig med innsatsområder som kan møte ulike interesser. Den frivillige må selv kunne velge innsatsområdet og omfang av frivillig innsats. «Alle barn skal ha lik tilgang til dei arenaene og lærings- og samværsaktivitetane som frivilligheita tilbyr. Å senke terskelen for frivillig deltaking er eit frivilligheitspolitisk mål» (Kulturdepartementet, 2018).

2.2 Livskvalitet

I dette avsnittet trekkes teori om livskvalitet fram sammen med teoriene salutogenese, empowerment og positiv psykologi med motivasjonsteori som ifølge Hoxmark (2018) og

Steffensen (2018) kan betraktes som sammenhengende og supplerende i en ressursorientert tilnærming.

Folkehelsemeldingen «Mestring og muligheter» (Regjeringen, 2015) understreker viktigheten av å fremme psykisk helse og livskvalitet i befolkningen, samt tilrettelegging av samfunnet for å nå dette målet. I et helsefremmende perspektiv er det ikke menneskenes begrensninger som er sentrale som for eksempel sykdom, men deres ressurser, muligheter og livskvalitet, noe som teorier som salutogenese og empowerment omhandler (Hoxmark, 2018). Aktiv samfunnsdeltakelse kan bidra til opplevelsen av tilhørighet og livskvalitet og fremmes ved å lytte til folk, gi dem friheten til å bidra med det de selv ønsker og muligheter for medbestemmelse (Steffensen, 2018). Motivasjonsteorien handler både om menneskenes grunner for en aktivitet og muligheter for å fungere godt og oppnå lykke gjennom deltakelse (K. Marshall Sheldon, 2012, p. 7; Steffensen, 2018).

I Norge knyttes livskvalitets-begrepet enkelte ganger til generell well-being, men oftest til «*subjektiv opplevelse av å ha det godt*» (Carlquist, 2015, p. 54). Det skilles mellom subjektiv livskvalitet, positive følelser, og opplevd livskvalitet, bruk av egne ressurser, positive relasjoner og positiv påvirkning av samfunnet.

For å belyse oppgavens problemstilling «Hvilken betydning har unge mennesker frivillige innsats for deres livskvalitet» er eudaimoniske teorier satt i fokus. «*Eudaimoniske teorier*» handler om «*well-being*» betraktet som aktiv handlingsarena for individets evner og med mulighet for «*å fungere godt*». Sentralt er å utnytte egne ressurser ved hjelp av komponentene «*relasjoner, mestring, mening og autonomi*». Følelsen av å være fornøyd betraktes heller som «*biprodukt*» og resultat (Carlquist, 2015, p. 34). Faktorer som «*interesse eller engasjement*» som for eksempel i frivillighetsarbeidet gjenspeiler aktivitet og god fungering og beskrives som eudaimoniske (Carlquist, 2015, p. 19). Well-being kan utvikles gjennom en aktivitet som oppleves som meningsfylt. Aktiviteter som oppleves som verdifulle skaper mening (Carlquist, 2015).

Eudaimonisk well-being innebærer å føle seg i rette element med det man gjør. Det finnes igjen i andre modeller som «*flourishing*» (Carlquist, 2015, p. 47) som settes i sammenheng og oversettes med «*happiness*» (Carlquist, 2015, p. 47). Psykisk helse defineres i flourishing som mer enn fravær av psykisk lidelse, som well-being utover klassiske eudaimoniske elementer. Well-being og psykisk helse må ikke nødvendigvis

henge sammen. Følelser og det å oppleve at en fungerer godt kommer sammen. Videre er i noen tolkninger sosiale bidrag i samfunnet, positive relasjoner og mening kjennetegn av flourishing, i andre er det menneskenes funksjonelle kapabiliteter, mulighetsrom, som helse, praktisk fornuft og tilknytning (Carlquist, 2015, p. 47). Det skilles mellom «*happiness*» - begrepet i forbindelse med positive erfaringer, subjektiv, og «*well-being*» - begrepet med tanke på «*det gode*», generelt sett, som en person har oppnådd i livet, subjektiv og objektiv (Carlquist, 2015, p. 30). «*Kjennetegn av happiness kan være inntonethet: indre ro, trygghet, at individet føler seg i rette element, «flourishing», samtidig åpenhet for videreutvikling* (Carlquist, 2015, p. 31).

Faktorer fra ulike områder i livet spiller inn på menneskenes livskvalitet og psykisk helse (Hoxmark, 2018). Konteksttilnærmingen viser til at samfunnet må legges til rette for at individet har mulighet for å oppdage og ta i bruk sine ressurser (Carlquist, 2015, p. 31). Samspill med og medlemskap i primære og sekundære grupper som familie og jobb anses som viktig for god fungering og god helse. Stress håndteres ved hjelp av støtte fra sosiale nettverk som innebærer omsorg, empati og tillit. Tilhørighetsfølelse preges videre i sammenheng med steder og verdisystemer og bidrar til identitet og å føle seg hjemme (Carlquist, 2015, p. 31).

Bronfenbrenners modell belyser de ulike kontekstene individene lever sine liv i (Carlquist, 2015, p. 75). Daglige kontakter: mikro, samspill mellom de nærmeste kontaktene: meso, indirekt påvirkning som politisk system: ekso, normer og verdier, kultur: makro. Eudaimonisk teori, god fungering, ses her i mikrokontekster. Kapabilitet, gode mulighetsrom, går inn i makro- og mesonivået. «*Lokalsamfunnet eller nærmiljøet er de konkrete omgivelsene som knytter personer og familier til enda bredere fellesskap som kultur og nasjon*» (Carlquist, 2015, p. 75). Det finnes lite forskning om sammenhengen mellom nærmiljøet og «*individuell psykologisk fungering og trivsel*» (Carlquist, 2015, p. 76). «*Sosial deltakelse*» bidrar til opplevelse av tilhørighet (Carlquist, 2015, p. 76). Well-being som «*fungerings- og mulighetsbegrep*» betraktes som wellbeing med utspring i samspill av menneskene med sine omgivelser og gjensidig påvirkning (Carlquist, 2015, p. 71; Steffensen, 2018).

4-livskvaliteter-modellen fra Veenhoven (2000) omfatter livsutfall og livsmuligheter, samt ytre, miljømessige, og indre, mentale, omstendigheter for begge disse aspektene Carlquist (2015). Ytre livsmuligheter beskriver elementer av omgivelser for et godt liv, sosiale, materielle og kulturelle, «*Quality of life*» ifølge sosiologer, «*welfare*» ifølge

økonomer (Carlquist, 2015, pp. 13, 54) . Indre livsmuligheter anses som individets mulighet for å håndtere livets utfordringer og ha det bra som for eksempel i kapabilitetsteorien. Ytre livsutfallene beskriver at individets liv har en betydning utover eget liv. Indre livsutfall eller «*subjektiv well-being*» inneholder både en subjektiv tilnærming med følelser, vurderingen av ens liv og meningsopplevelse og andre vurderinger i livet (Carlquist, 2015, p. 69). Ifølge Carlquist (2015) burde modellen videreutvikles dithen at den kan gi føringer for langvarig kobling av mulighet og utfall.

2.2.1 Salutogenese

I salutogenese fokuseres på hva som er med på å skape en god helse og et godt liv i stedet for å fokusere på begrensninger (Lindstrøm, 2010, p. 10).

Stress er ifølge Antonovsky en naturlig del av livet. «*Stressorer*» er overalt og kan være med på å skape kaos og utfordringer, eventuell uhelse (Lindstrøm, 2010, p. 13). Antonovskys fokus er på en «*salutogenetic orientation*» (Lindstrøm, 2010, p. 13), på ressurser, faktorer og muligheter for å bevege oss mot og på helse – siden på skalaen «*helse-uhelse-kontinuum*». Helse er en prosess der det læres ved å reflektere over hva som er med på å skape helse og bedre livskvalitet. Dette gjelder både individet, grupper og samfunnet, og det burde skapes sammenheng mellom de ulike nivåene (Lindstrøm, 2010, pp. 16, 18)..

Antonovsky bruker begrepet «*Sense of coherence*», «*SOC*» (Lindstrøm, 2010, p. 19) der de 3 dimensjonene håndterbart, meningsfullt og forutsiktbart gir mulighet for en helsefremmende omgang med utfordringer. Mening oppleves som viktigst faktor. Ved å være overbevist om at livet gir mening finner menneskene mening i det meste og kan innrette livet etter det, finne ressurser i seg selv til å overkomme vanskeligere perioder. SOC er ikke bare en nød – anker («*coping – strategy*»), men personen i interaktiv handling med livet og selve kraft som gir livet mening og retning (Lindstrøm, 2010, p. 19). Såkalte «*general resistance resources*», «*GRRs*», (Lindstrøm, 2010, pp. 19, 20) fremmer SOC-utvikling. GRRs kan være personlige som kunnskap, evner, forutsetninger som selv-tillit, kontakt med egne følelser, sosiale relasjoner og materielle som hus, bil, økonomiske midler. Minst 4 GRRs må være til stede for å utvikle SOC:

meningsfulle aktiviteter, eksistensielle tanker, kontakt med egne følelser, sosiale relasjoner.

En sterk SOC er med på å skape god helse, spesielt mental helse. Livskvalitet og sterk SOC har lignende tegn som å beskytte mot angst, depresjon, burnout og håpløshet, å fremme optimisme, kontroll, håndtere og resiliens, god helse og livskvalitet hele livet, samt færre tegn av mental uhelse (Lindstrøm, 2010, pp. 32, 33).

Lindstrøm (2010) peker på at salutogenese gir et rammeverk for helsefremmende arbeid. Dimensjonen «håndterbart» står for kontroll over helse og liv, «meningsfullt» oversettes med meningsfullt liv og livskvalitet, og «forutsiktbart» forstås som utgangspunkt i livet, hvilke helse-determinanter jeg har. Livskvalitet betegnes av Lindstrøm (2010, pp. 6, 30) som resultat(måling) av helsefremmende arbeid. Helsefremmende arbeid framstilles som den sunne delen av helse-skalaen ifølge Antonovsky (Lindstrøm, 2010, p. 8).

2.2.2 Empowerment

At menneskene kan ha kontroll over egen helse og eget liv formidler begrepet «*empowerment*» (Green et al., 2015; Stang, 2003; WHO, 1986), et sentralt element innen helsefremmende arbeid. Begrepet oversettes til bemyndigelse, livsstyrketrening og brukermedvirkning (Stang, 2003, p. 141).

Som forutsetninger for empowerment anføres SOC med tanke på Antonovskies teorier (Green et al., 2015, p. 145; Rønningen, 2003, pp. 57, 59; WHO, 1986). Kompetanse og kunnskap utpekes av Stang (2003, p. 152) som sterke bestanddeler av makt og kontrollopplevelsen, og det er verdifullt for individet og samfunnet å få fram menneskenes ressurser og kunnskap «*om seg selv og sitt liv*». Menneskene må få nødvendig kunnskap og evner for å kunne benytte seg av muligheter for sunne livsvalg, deriblant sosial kompetanse og gjennomslagskraft, mulighet til å nå mål (Green et al., 2015, p. 145; Rønningen, 2003, pp. 57, 59; WHO, 1986).

Ifølge Green et al. (2015, pp. 132, 133) defineres selvet ut fra det menneskene tenker om seg selv. Selvet utvikles over tid, og mange interne og eksterne faktorer virker inn i denne

prosessen. Green et al. (2015, p. 136) fremhever sammenheng mellom selvsikkerhet og psykisk helse. «*Self-efficacy*» eller «*hardiness*» betyr ifølge Green et al. (2015, pp. 139, 142) å være godt rustet, ha motstandskraft, kunne takle utfordringer og beskrives med elementene personlig kontroll, mening gjennom hengivenhet, engasjement, samt utfordringer opplevd som muligheter. Mestring kan subjektivt betraktet oversettes med opplevelsen av å ha kontroll over livet, sier Carlquist (2015, p. 57) og etterlyser en mer bevisst bruk av mestringbegrepet der det presiseres om mestring forstås som forutsetning/ kapabilitet eller kjennetegn av måloppnåelse.

Bemyndigelse, muligheter for å ha kontroll over sitt liv og ta sunne valg kan føre til «*active participating communities*» og aktive samfunn kan på den andre siden myndiggjøre innbyggerne (Green et al., 2015, p. 147). Et av elementene av aktive og «*empowered*» samfunn er å fremme ressursorientert tilnærming på individ- og systemnivå (Green et al., 2015, p. 148; Rønningen, 2003, p. 55; Stang, 2003, p. 141).

2.2.3 Positiv psykologi og motivasjonsteori

Sunnhet, å tilfredsstille menneskenes behov, samt deres utvikling er målet innen positiv psykologi framfor behandling av helsemessige utfordringer innenfor mer tradisjonell psykologi (K. Marshall Sheldon, 2012, p. 10). Positiv psykologi ser psykologisk næring som lykkeformel og viktigst for best mulig psykisk helse (K. Marshall Sheldon, 2012, p. 27).

Motivasjonsteorien er sentralt innen positiv psykologi og omhandler optimal motivasjon. «*Hva kan vi gjøre for å bli optimalt lykkelige og produktive*» (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 8,9,33,34). Loda (2010, pp. 69, 70, 99) anfører at motivene for frivillighet har forandret seg over årene, er sammensatte og kan bidra til økt opplevd livskvalitet slik at det er viktig å utforske motivasjonsfaktorer for frivillighet sett i lys av lykkeforskningen. Motivasjonsteorien trekkes derfor fram for å belyse oppgavens tema, unge menneskers frivillige innsats og dens betydning for deres livskvalitet, og om og ev hvordan deres motivasjon for å engasjere seg i frivillighetsarbeid kan yte et bidrag i denne sammenheng.

2.2.3.1 Motivasjonsteori

Positiv motivasjon handler om hvordan å få fram det beste i seg selv og andre og planlegging av dagen og livet. Ifølge K. Marshall Sheldon (2012, p. 17) er det «*Motivert atferd*» som kan «*gjøre våre opplevelser så lykkelige, tilfredsstillende og produktive som mulig*».

Motivasjonsteorien betegnes også som selvreguleringsteori, som inntar en sentral plass i positiv psykologi. Mest lykke opplever ifølge K. Marshall Sheldon (2012, p. 49) mennesker som «*forfølger indre mål av autonome, internaliserte, grunner*», f.eks. at det er viktig å hjelpe andre. Større lykke fører til bedre resultater (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 51, 52).

Indre motivasjon, «*intrinsic motivation*», trekkes frem som høy motivasjon. Du gjør noe fordi du liker det. Du er fullt engasjert, gir alt du kan, «*opplever ofte flow og er full fordypet i optimale utfordringer*». Det kan oppleves som livet på sitt beste (K. Marshall Sheldon, 2012, p. 34). Du kan være mer suksessrik og oppnå bedre læringsresultater, mer utholdenhet og robusthet når det kommer til vansker (K. Marshall Sheldon, 2012, p. 35). Kjennetegn av intrinsic motivasjon er glede, trivsel, nysgjerrighet, lyst, videre valgfrihet: mål en har selv, som overensstemmer med egne verdier og interesser (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 8, 9).

Identifisert motivasjon kan resultere i opplevelsen av at aktiviteten er selvvalgt og positivt. Du er ikke især interessert, men ser verdien i aktiviteten, identifiserer deg, blir motivert og velger frivillig til å gjøre det. Du fortsetter å arbeide godt til tross for kjedelige eller frustrerende perioder. Ikke fremmende i denne prosessen er kontroll, bedre er autonomi, tillit, det å godkjenne og være åpen om at det kan være kjedelig, men trengs, samt «gi og ta», f.eks. gi tidligere fri hvis oppgaven er krevende. At utførende får valgfrihet om hvordan oppgaven skal løses støtter både deres lojalitet og samfunnsutviklingen og gir mulighet for å danne egne, nye verdier. Autonomistøtte betraktes som positiv motivasjonsstøtte (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 37-39).

Å internalisere og «*føle eierskap*» til mål og aktiviteter bidrar til å oppleve fornøyelse og bedre prestasjon på individnivå, samt bedre teamwork og samarbeid mellom mennesker, mener K. Marshall Sheldon (2012, pp. 42, 45).

Motivasjonens mål, hva som ønskes oppnådd, deles i ytre og indre mål. Som ytre mål tenkes her f.eks. på ønsket om å forbedre utseende eller mer økonomiske midler. Som indre mål tenkes på å videreutvikle seg, å forbedre relasjoner, bidra inn i en gruppe eller til fellesskapet rundt. Indre mål fører som regel til bedre prestasjon, mer læring og større utholdenhet. Indre formulering skaper mer internalisert motivasjon (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 45-47). Å sette seg mestringsmål i en oppnåelsessituasjon betyr å kunne oppbygge indre motivasjon, interesse for selve oppgaven for dens egen skyld framfor å være middel for å nå et mål (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 97, 102).

Hvordan kan andre motiveres? I selvreguleringsteori er autonomistøtte nøkkelen til internalisering (K. Marshall Sheldon, 2012, p. 109): bli kjent med den andre og sine interesser og vis akseptans og tålmodighet, skap så mye valgfrihet som mulig og et balansert maktforhold. Fremhev prosessen, hva en kan lære, ikke det som kan oppnås, anerkjenn en persons sterke sider i konkrete situasjoner (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 110-115). Vi har behov for å føle oss autonome, kompetente og relaterte til andre og ha selvaktelse. Autonomi og relasjon henger sammen. Når vi er relatert til andre kommer vår og deres unikhet fult fram. Medborgerskap er også et stikkord her (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 128-131).

2.3 Frivillighet og livskvalitet

Hva betyr frivillighet for livskvalitet, helse og trivsel? Frivillighet anses som et bærende element i et velfungerende samfunn. Loda (2010, p. 7) konstaterer at positiv effekt av frivillighet på individnivå presenteres som mer uklart i forskningen og har belyst spørsmålet både på samfunns- og individnivå med bakgrunn i lykkeforskningen.

Lykkeforskning har oppstått fordi det til tross for bedre levekår ikke finnes tegn på at også opplevd livskvalitet og lykke har økt. Frivillighet betraktes i denne sammenheng som langt mer enn «*ulønnet arbeid og en gratis del av velferdssystemet*» (Loda, 2010, p. 7). Frivillighetsfeltet er med på å skape relasjoner mellom mennesker og anses som «*skole i demokrati*» spesielt for unge mennesker (Loda, 2010, p. 7). Tillit i samfunnet bidrar til et velfungerende samfunn med «*tilfredse borgere*» (Loda, 2010, p. 8). Det går ut fra at

personlig lykke er avhengig av samfunnet vi lever i, og frivillighetsfeltet betraktes her som viktig bidragsyter (Loda, 2010, p. 8). Loda (2010, p. 10) gjør oppmerksom på at mye tyder på viktigheten av å undersøke sammenhengen mellom frivillighet og «*økt livskvalitet*» nærmere med utgangspunktet i lykkeforskningens helsefremmende tilnærming og fokus på «*styrkende*» elementer.

«*Blir man som enkeltperson lykkelig av å delta i frivillig sektor*» (Loda, 2010, p. 45)?

Deltakelse i frivillig arbeid er en aktivitet som kan gi menneskene opplevelsen av å være fornøyd. Selv om det er mange i Norge som deltar i frivillighetsarbeidet, stilles derfor spørsmålet hvorfor ikke enda flere er frivillige. En sammenheng kan bestå i at det er lite bevissthet rundt positive effekter av frivillighet for eget velvære, og at frivillig engasjement overveiende ses i lyset av dens positive effekter for andre. Frivillig innsats ytes når en har tid til overs, mens tidsbruk for arbeid og økonomisk gevinst prioriteres (Loda, 2010, p. 47).

Det antas at økt velferd har virket negativt inn på «*sosial kapital*», både på antall og kvalitet av mellommenneskelige forbindelser i samfunnet, samt opplevelsen av «*mening*» (Loda, 2010, p. 46). Når vi bruker mer tid på betalt arbeid, har vi mindre tid til rekreasjon og møte med andre, noe som påvirker vår mental helse negativt og tillit til samfunnet som igjen svekker den enkeltes tilfredshet (Loda, 2010, p. 46).

Lykkeopplevelsen er avhengig av gode mellommenneskelige forbindelser. Forskingen har påvist at relasjonene som oppstår gjennom frivillighetsfeltet ved «*å gi eller eventuell motta frivillige tjenester*», er relevante både for individets lykke og økt grad av tillit i samfunnet, noe som igjen påvirker individets «*happiness*» (Loda, 2010, p. 53). Det virker som om sosiale relasjoner fra arbeidssammenheng ikke fremmer lykke og tillit like mye (Loda, 2010, p. 46).

Ulik forskning viser at frivillighet og helse henger sammen (Loda, 2010, p. 66). Det å ha mange nære sosiale bånd skaper tillit, og tillit skaper livskvalitet. Sosiale relasjoner gjennom frivillighet skaper bånd mellom mennesker og forhindrer isolasjon. Ved å hjelpe andre skapes opplevelsen av mening, selvtillit og tillit til andre. Men helsegevinstene fra frivillighet er knyttet til fravær av plikt og burde helst være motivert av intrinsic motivasjon (Fladmoe, 2016, p. 12; Loda, 2010, p. 66). De fleste undersøkelsene har hatt

eldre personer som målgruppe. Det er lite rapportert hvilken effekt unge menneskers frivillige innsats har på deres helse (Fladmoe, 2016, p. 13; Loda, 2010, p. 66). Noe forskning om ungdom og frivillighet foreligger fra USA der det ble funnet at spesielt vanskelig stilte ungdommer har stort utbytte fra deltakelse i frivillighet. Effekter som refereres til er økt optimisme, tillit og interesse for politikk (Loda, 2010, p. 67)

Det kan oppsummeres med at frivillighet påvirker lykke i samfunnet og for individet. Regjeringen oppfordres til å fremme og legge til rette for frivillighet slik at flere kan ha mulighet for økt helse, trivsel og livskvalitet gjennom frivillig arbeid. Det er en sammenheng mellom mengden sosial kapital i samfunnet og den enkeltes livskvalitet (Loda, 2010, p. 67).

Motivasjonsfaktorer

Oppdatert kunnskap om motivasjon for frivillig arbeid er viktig da tidene har forandret seg og nåtid også omtales som «*individualiseringens tid*» (Loda, 2010, p. 68). Det diskuteres om det er altruisme eller egeninteresse som motiverer til frivillighetsarbeidet (Fladmoe, 2016, p. 14; Loda, 2010, p. 65). Altruistiske motiver omfatter det å hjelpe andre, egoistiske har seg selv i fokus (Loda, 2010, p. 68). Det virker ganske sikkert at frivillig engasjement har positiv effekt på livskvalitet, og både altruistiske og egoistiske motiver spiller inn (Loda, 2010, p. 71).

Det trekkes fram sammenligning med fritidsaktiviteter der det skilles mellom to typer fritid: «*casual leisure*», avslappende fritid som å se på TV, «*det å lese en bok, strikke, spille dataspill*», og «*serious leisure*» som er mer ambisjonert, deriblant en hobby eller langvarig frivillig innsats (Loda, 2010, p. 68). Deltakelse i serious leisure aktiviteter kan være motivert av både altruistiske og egoistiske grunner. Det antas at det ikke er tilstrekkelig å definere fritidsaktiviteter som hovedsakelig egoistisk motiverte og frivillighet som overveiende altruistisk motivert. Motivene kan være sammensatte og inneholde flere aspekter som sosiale relasjoner og tilhørighet, samt identitet og nettopp derfor resultere i økt opplevd livskvalitet (Loda, 2010, pp. 69, 70).

Som grunner for at serious leisure aktiviteter bidrar til økt livskvalitet benevnes «*Framgang og måloppnåelse*»: at det skjer ting, «*Sosial inkludering og tilhørighet*»,

«*Selvrealisering*»: å ta i bruk og øke ressurser. Være i sitt rette element, «*flow*» (Loda, 2010, pp. 71, 72).

Loda (2010, p. 99) anbefaler å utvide forskning om endringer i fritidsaktiviteter, altruistiske versus egoistiske, samt ytterligere motiver for frivillighet og «*endringer i barn og unges tilgang til ulike typer kultur og frivillighet*» (Loda, 2010, p. 100). Lite forskning finnes også om sammenheng mellom «*deltakelse i frivillighet og opplevd livskvalitet på individnivå*», og det er vanskelig å forske på årsaker for lykke i forbindelse med frivillighet (Loda, 2010, p. 102). Ganske entydig kommer fram at frivillighet bidrar til lykkeligere samfunn der tillit spiller en stor rolle (Loda, 2010, p. 102), i tillegg at samfunnet er mer preget av individualisme, og frivillig innsats ytes oftere i nærmiljøene med fokus på relasjoner og på grunn av egne interesser (Loda, 2010, p. 99).

3 Design og metode

I dette kapittelet skal det gis en oversikt over metodiske valg for oppgaven. I tillegg opplyses om hvordan prosjektet ble planlagt og gjennomført. Videre presenteres informantene før overgang til neste kapittel der empiri og analyse framstilles.

3.1 Metodiske valg

Det skilles mellom kvalitativ og kvantitativ forskning. Ved hjelp av kvalitativ forskning forsøker vi å lære om «*karakter eller egenskap*» av «*et fenomen*», mens kvantitativ forskning søker å finne «*mengder*» av disse (Widerberg, 2014, p. 15). Kvalitativ forskning kan bidra til å belyse «*hva*» som skjer, og kvantitativ forskning kan bidra til å belyse «*hvor ofte*» noe skjer og hvordan det kan henge sammen med den det forskes på (Widerberg, 2014, p. 15). Ved hjelp av kvalitativ forskning er det mulig å få et innblikk i og forståelse for informantenes «*livsverden*» (Tjora, 2017, p. 114).

For datainnsamling for denne oppgaven ble det valgt kvalitativ design med semistrukturerte intervjuer for å lære om «*meninger, holdninger og erfaringer*» (Johannessen, Christoffersen, & Tufte, 2016, p. 145). Å ha en dialog har vært et verktøy for å lære av hverandre og utvide viten på allerede før betegnelsen «*intervju*» kom opp «*i det 17. århundre*» (Kvale, Brinkmann, Anderssen, & Rygge, 2015, p. 26). Intervjuer beskrives som «*dialog*» heller enn «*rene spørsmål og svar*» der informanter har mer mulighet for egne refleksjoner enn ved bruk av en full strukturert intervjuguide (Johannessen et al., 2016, p. 145).

Kvalitative intervjuer ble valgt som metode for oppgaven for å kunne utforske unge menneskers opplevelse av sammenheng mellom frivillighet og livskvalitet, noe som kan forstås som forklarende spørsmål (Johannessen et al., 2016, p. 78). Analysen kan gi mer mening enn bare tall, øke forståelse og vekke interesse for temaet, samt bidra til videreutvikling av unge menneskers deltakelse i frivillighet. Resultatene kan utvide eksisterende forskning og være utgangspunkt for ytterligere forskning (Johannessen et al., 2016, p. 78; Thomassen, 2006, p. 174).

Hermeneutikk beskriver teorien om, og regler for, fortolkning og forståelse i enhver menneskelig utveksling (Sletnes, 2015):

Forståelse: forklaring med tall i positivisme betraktes som metodisk moment i tolkningsprosessen, mens forståelse i hermeneutikk skal gi forklaringen en overordnet mening. Forståelse tar utgangspunktet i språk og utvikles i hverdagen gjennom praksis, ikke teori (Thomassen, 2006; Tjora, 2017, p. 264).

Forforståelse: beskrivelsene kan aldri være helt fritt fra forskernes forståelse og fortolkning. I hermeneutisk tilnærming skal de tas med i forståelsesprosessen, og forskerens dialog med forskningsfeltet er i fokus. «*Det er vår forståelseshorisont som gir fenomener mening, som gir opphav til spørsmål, og som gir undersøkelsen en retning*» (Thomassen, 2006, p. 171). Den hermeneutiske sirkelen beskriver forforståelse/ delforståelse/ ny forståelse (Kvale et al., 2015, p. 237; Sletnes, 2015). Det kvalitative intervjuet fokuserer på interaksjon mellom intervjuer og informant. Intervjuerens ferdigheter, vurderinger og kunnskap er viktige (Kvale et al., 2015, pp. 85, 86; Thomassen, 2006).

Med min studie ønsket jeg å lære om unge menneskers frivillige innsats og dens betydning for deres livskvalitet. I Tyskland har jeg jobbet med unge frivillige. For masteroppgaven har jeg intervjuet unge frivillige i Norge. Kunnskapen min fra Tyskland sammen med situasjonen at jeg ikke ennå har hatt like mye kunnskap om samme feltet i Norge før arbeid med oppgaven opplevdes som fordelaktig under intervjuene for å være sensitiv for egnete oppfølgingsspørsmål. Det har vært viktig både å reflektere over forforståelsen om emnet og lese mer om frivillighet i Norge og ungdommens deltakelse i frivillighet for å formulere spørsmål for intervjuguiden for kvalitative intervjuer.

Jeg har sett faren for at jeg forventet visse resultater om effekter av ungdommens frivillige engasjement og påvirket spørsmålene i den retningen. Dette ble prøvd unngått ved hjelp av refleksjon før og etter de enkelte intervjuene. I tillegg ble intervjuguiden utformet med relativt få og åpne spørsmål med målet å invitere ungdommene til å fortelle sine historier fra frivillig innsats og å gi forskeren mulighet for å møte dem med «*en bevisst naivitet*» og «*åpenhet for nye og uventete fenomener*» (Kvale et al., 2015, p. 48).

Informantene ble bevisst valgt fra frivillige innsatsområder utenom kommunen der jeg jobber med frivillighet. Dette for å ha muligheten til å stille nøytrale spørsmål om frivilligarenaer jeg ikke var kjent med fra før, samt for å unngå etiske dilemmaer ved å

kjenne frivillige fra perspektivet som leder for deres frivilligoppgaver og mulige ugunstige maktforhold.

3.2 *Datainnsamling og analyse*

3.2.1 Datainnsamling

Ramme for samtalene/ intervjuene

Intervjustedene skulle være lett tilgjengelige for informantene, og rammene for samtalene bidra til en behagelig og rolig atmosfære. Jeg hadde mulighet til å møte informantene på skolene de gikk på og å låne egnete rom fra skolen. Informanten som har vært på frivilligsentralen hadde flyttet, og jeg kunne møte henne på et nøytralt sted i nærheten der hun bor nå for å gjøre det så lett som mulig for henne til å delta i intervjuet.

Presentasjon

Ved samtaleoppstart presenterte jeg meg og masteroppgavens tema. Jeg forklarte hvordan generert datamateriale skulle brukes, og at informantene til enhver tid kunne trekke seg fra intervjuet. Orienteringen skulle utover informasjonsdeling bidra til å bli kjent og betrygge informantene.

På ungdomsskolen hadde jeg mulighet til å møte informantene en gang før selve intervjuene for å presentere prosjektet, levere samtykkeskjema og be dem å ta det med til avtalt intervjutidspunkt via frivilligveilederen på skolen. På videregående skole og frivilligsentralen hadde jeg ikke mulighet for å møte informantene før selve intervjuene. Jeg kommuniserte med dem via e-post for å gi informasjonene om intervjuene og legge ved samtykkeskjema som skulle tas med underskrevet av foreldrene eller informanten der vedkommende var i myndig alder til avtalt intervjutidspunkt.

Datainnsamling/ notater

Intervjuene ble dokumentert med lydopptak og skriftlige notater etter samtykke fra informantene.

Intervjuguide

Intervjuene startet med noen spørsmål om fakta fra informantenes frivillige innsats som hva de arbeidet med, hvor og hvor lenge for å generere relevant bakgrunnsinformasjon og som «icebreaker» for å skape en avslappet atmosfære. Ledende i intervjuene var å få fram ungdommens stemmer og historier. Det hadde blitt utformet noen få spørsmål før å få i gang en dialog og inspirere informantene til å reflektere over og beskrive sine opplevelser fra frivillig innsats. I tillegg inneholdt intervjuguiden formuleringer for mulige oppfølgingsspørsmål for å få frem meningsinnhold av det informantene sa og tenkte og «*forstå betydningen av sentrale temaer i intervjupersonenes livsverden*» (Kvale et al., 2015, p. 47)

3.2.2 Dataanalyse

Transkripsjon

Intervjuene ble ved hjelp av transkribering forberedt til analysering. Transkribering er å «*skifte fra en form til en annen*», fra tale til skrift (Kvale et al., 2015, pp. 204-205). Utfordringen med å skifte fra tale- til skriftform kan være at utsagnene blir tatt ut av sammenheng ved å miste f.eks. lyd og kroppsspråk. Jeg foretok transkriberingen selv ved å lytte til lydopptakene og gjengi intervjuene ordrett og skriftlig og prøvde å ta med flest mulig verbale uttrykk. Fordi jeg hadde transkribert intervjuene selv hadde jeg et godt bilde av deltakerne og deres kroppsspråk med meg under transkribering og analyse. Ved å ha gjengitt intervjuene ordrett fikk jeg inntrykk av at også en annen forsker kunne få et godt bilde av meningen mellom linjene som jeg som hadde utført intervjuene selv har sett i samtalene med informantene f.eks. i form av kroppsspråk (Kvale et al., 2015, pp. s. 204, 205)

Transkripsjonens reliabilitet

Alle ord fra intervjuene ble tatt med i transkriberingen med unntak av ikke relevante passasjer f.eks. i starten av intervjusamtalen der målet var å varme opp til samtalen. Ved usikkerhet om riktig forståelse av enkelte ord ble intervjuene eller passasjer av intervjuet hørt flere ganger. God lyd kvalitet fordi opptakeren ble plassert på et gunstig sted mellom intervjueren og informant bidro til god forståelse av intervjuene. Det ble nøye tenkt på

plassering av komma og punktum i transkriberingen for å gjengi og fortolke informantenes utsagnene mest riktig (Kvale et al., 2015, pp. s. 211, 212).

Transkripsjonens validitet

Jeg la merke til et par ord som jeg tok med i transkriberingen som uten min kunnskap om ungdommelig språk og omgangsspråk kunne ha virket uviktig. Eksempler for det er «Yes», som ble oppfattet som bekræftelse på en positiv og energifull følelse av informanten og «what?» som opplevdes som ungdommelig uttrykk for forbauselse av informanten om noe. Uttrykkene understreket etter min opplevelse det som ble sagt om intervjuemnet og viste til ekthet og tilstedeværelse av informantene i akkurat dette øyeblikket og med denne utsagn. Uttrykkene understrek etter min opplevelse også viktigheten av det som ble sagt. I andre tilfeller opplevde jeg lignende uttrykk som et tegn på usikkerhet av informanten eller fyllord, gjerne brukt av yngre mennesker, f.eks. «liksom» (Kvale et al., 2015, p. 212).

Transkripsjonens etikk

For transkripsjonen ble ikke navn til hverken informantene eller andre personer de uttalte seg om brukt. Fordi jeg hadde transkribert selv visste jeg likevel hvilken person det dreier seg om. Lydopptakene og transkripsjonene ble lagret trygt på datamaskin beskyttet av passord og vil slettes etter gjennomført masterstudiet. Informantene fikk ikke lese transkripsjonene av intervjuene for å beskytte dem mot at eget tale som er gjengitt ordrett kunne oppfattes «*usammenhengende og forvirret*» (Kvale et al., 2015, p. 213).

Dataanalyse

For analyse ble det tatt utgangspunktet i SDI, en stegvis-deduktiv induktive strategi (Tjora, 2017, p. 196). Innsamlet data ble analysert ved hjelp av koding (Tjora, 2017, pp. 197-203). SDI har som mål å gå stegvis gjennom innsamlet data. Det skal unngås å trekke konklusjoner for fort, overse viktig informasjon og at forskeren gir fra seg sjansen for ny kunnskap. De første to stegene i SDI er innsamling og transkribering av data (Tjora, 2017, p. 196)

Intervjuene ble bygget opp mer som dialog enn overveiende spørsmål og svar. Intervjueren fikk tilbakemelding fra informantene om at de opplevde intervjusamtalene som dialog med reflekterende øyeblikk. Første analysemomenter oppstod under selve

intervjuene når informantene gjennom oppfølgingsspørsmålene opplevde ny kunnskap om sine opplevelser fra frivillighetsarbeidet (Tjora, 2017, p. 113).

Transkripsjon av intervjuene ble et ytterligere analysemoment. Omvandling fra tale til tekst krevde en del vurderinger og fortolkninger med hensyn til å sette komma og punktum og passe på at tilsynelatende fyllord som f.eks. «Yes» ble tatt med fordi de transporterte viktig innhold som følelser og ungdommens livssituasjon (Kvale et al., 2015, pp. 204, 206,). Transkribert data kalles i SDI for «*analysedata*» (Tjora, 2017, p. 196). Koding brukes for å samle de viktigste utsagnene fra intervjuene, skape en mindre mengde og mer oversiktlig data, samt forberede for å videreutvikle ideer fra empiri.

Målet i SDI er å skape en «*induktiv, empirinær koding*» (Tjora, 2017, p. 197). Induktiv beskrives med å ta utgangspunkt i empiri og jobbe mot teori, erfaringer fra enkeltpersoner undersøkes, settes i en større sammenheng, nye ideer, teorier og lover dannes (Tjora, 2017, p. 18) . For kodene brukes helst «*innfødte begreper*» som informantene selv har brukt i intervjuet og som ikke ut fra teori kunne ha stått som kode allerede før intervjuene (Tjora, 2017, pp. 197, 203). Forskeren skal være så fri som mulig fra antakelser ut fra teorien på dette stadiet (Tjora, 2017, p. 197). Det arbeides stegvis mot erkjennelser av teorier og så stegvis deduktiv ved å teste «*fra det mer teoretiske til det mer empiriske*» for å forstå og generalisere (Tjora, 2017, pp. 18, 19, 21).

Jeg har brukt dataverktøyet «NVivo» for å kode de transkriberte intervjuene. NVivo muliggjør enkelt kobling mellom transkriberte intervjuer og koder, samt kodegruppering. Selve koding og analyse gjennomfører forskeren selv ved hjelp av dataverktøyet. Første skritt var å kode alle intervjuer nesten helt. I neste steg samlet jeg de viktigste kodene for hver enkel person. Som kodene ble informantens utsagn eller forkortete, sammenfattede utsagn brukt. For å prøve å forstå mer hva som stod bak informantens utsagn leste jeg gjennom alle koder igjen. I neste skritt foretok jeg en kodegruppering ved å samle koder med sammenlignbar betydning. Kodegruppene begynte å vise til temaer for oppgavens analysedel. Som en del av mulige temaer i analysen utpekte seg på dette stadiet forskningsspørsmålene, i tillegg utviklet seg ideer for noen flere hensiktsmessige temaer for kodegrupperinger (Tjora, 2017, p. 208).

Tjora (2017, pp. 198, 199) anbefaler å ikke sortere etter forskningsspørsmål på et for tidlig tidspunkt i analysen. Han ser faren for en lite empirinær analyse, at forskeren drar konklusjoner for fort og ikke går dypt nok inn i empirien og analysen. På dette stadiet

leste jeg gjennom prosjektbeskrivelsen igjen og oppdaget at noen av mine ideer fra dataanalyse og for analysetemaer dekket seg med ord og begrep brukt i teorien. I tillegg hadde jeg under kodegrupperingen fått ideer om andre temaer som jeg begynte å undersøke nærmere ved å gå gjennom analysen flere ganger fra nytt.

3.3 *Forskningsetikk*

Som forsker må jeg reflektere over egen forståelse før forskningsprosessen og det fremmede, nye i møte med forskningsfeltet. Slikt får etisk engasjement mer plass i forskning og praksis gjennom hermeneutisk tenkning (Thomassen, 2006).

Kvale et al. (2015, p. 103) beskriver etiske retningslinjer som kan strukturere denne prosessen. Jeg har reflektert over mulig effekt av intervju med ungdom som jeg møter i min nåværende jobb eller frivillige utenfor mitt arbeidssted (Kvale et al., 2015, pp. 108-110). Dette var en av grunnene for valget å intervju unge frivillige på et annet enn mitt arbeidssted for å ikke få forskningsetiske utfordringer ved at jeg jobber til daglig med de unge menneskene jeg intervjuer og skape for eksempel utfordrende maktforhold. De unge menneskene jeg intervjuet skulle kunne ytre seg fritt uten å måtte ta hensyn til at jeg kunne vært deres leder for frivillige oppdrag. Utover dette ville jeg gjerne se på prosjektet i kystkommunen i Sørøst-Norge innenfor programkommune folkehelse slik at avgjørelsen fort ble gjort.

Samtykke ble innhentet fra informantene, samt fra foreldrene av mindreårige informanter. Godkjenning fra Norsk Senter for Forskningsdata (NSD) ble søkt og foreligger.

Intervjudeltakerne ble i forkant av intervjuet informert om prosjektet og mulige konsekvenser for deltakelse. Videre ble det gitt informasjon om at de til enhver tid kunne trekke seg fra intervjuet. Informasjon fra intervjuene ble gjengitt anonymt i oppgaven. Intervjunotatene har ikke vært og skal ikke være tilgjengelige for andre (Kvale et al., 2015, pp. 104-107).

3.4 Vurdering av eget arbeid

Studien er basert på få deltakere. På grunn av tidspress under oppgaveskriving og mangels tilbakemelding fra flere unge frivillige i programkommunens frivilligsentraler kunne jeg bare rekruttere en informant fra frivilligsentralen. Jeg hadde ønsket å kunne prate med to ytterligere for å få et bredere perspektiv.

Det har vært viktig for meg å overholde etniske retningslinjer, og jeg mener at jeg har klart det godt. Jeg har arbeidet grundig med både tidligere forskning, teori og forberedelse av prosjektet. Jeg tenker at oppgaven kan være et godt bidrag for å belyse mulige effekter av unge menneskers deltakelse i frivillighetsarbeidet. Jeg håper at den kan gi impulser for vurdering om frivillighet kan være et egnet tiltak for å fremme unge menneskers livskvalitet og hvordan det kan legges til rette for at flere unge kan tenke seg å vurdere deltakelse i frivillighet.

3.5 Informantene

En av programkommunene for folkehelse (Helsedirektoratet, 2017) i Sørøst-Norge hadde henvendt seg til Universitetet i Sørøst-Norge (USN) og opplyst om at det kan tenkes tilknytning av et masterarbeidsprosjektet til kommunen. Sammen med prosjektansvarlig i programkommunen for folkehelse (Helsedirektoratet, 2017) i Sørøst-Norge ble mulige innfallsvinkler fra mitt masterprosjekt inn i deres program-kommune-prosjektplan drøftet. Vi fant at prosjektene «Helsefremmende grupper» på ungdomsskolen, «Frivillighetsattest» på videregående skole og kommunens frivilligsentraler kunne være egnede for å finne informanter og generere data for studien. Kommunens prosjektansvarlig tok kontakt med frivilliglederne som hjalp meg til å komme i kontakt med interesserte informanter.

For å gjengi historiene informantene fortalte meg så levende som mulig brukes navner i presentasjonen. Informantene har fått andre navner for å bevare deres anonymitet. Av samme grunn presenteres prosjektkommunen anonymt i oppgaven.

3.5.1 Presentasjon av informanter

I denne delen av oppgaven presenteres informantenes innsatsområder innen frivillighet, samt informantene i korte trekk. Motivene for den enkeltes oppstart i frivillighetsarbeidet skildres nærmere i påfølgende kapittel fire.

Det ble intervjuet syv unge mennesker i alderen tretten til tjuette år som har deltatt i frivillig arbeid i prosjektene «Helsefremmende gruppe» på en ungdomsskole, «Frivillighetsattest» på en videregående skole og i en frivilligsentral.

Helsefremmende gruppe på ungdomsskolen

To gutter og en jente i alderen tretten til femten år som deltok som frivillige i prosjektet «Helsefremmende gruppe» på en av ungdomsskolene i prosjektkommunen ble informanter for min studie. Gruppen bestod av elleve elever fra alle trinn på en ungdomsskole og hadde som overordnet mål å bidra til et godt sosialt miljø på skolen. Skolens sosiallærer hadde ansvar for gruppen som møttes annenhver uke etter skoletid og dels i friminutter. Oppgavene bestod i å planlegge og gjennomføre hyggelige aktiviteter for alle elever på skolen to ganger i året, «Hei – uka» ved skolestart med fokus på trivselsøkende tiltak, dialog-konferanse for niende trinn og være observant i friminuttene og varsle frivilliglederen om mobbingssituasjoner oppdages.

Petter, tretten år, gikk i niende klasse og hadde deltatt i helsefremmende gruppe siden åttende trinn. Han startet som frivillig i fjerde trinn på barneskolen og har vært trivselsleder, elevrådsleder og kulturvert. Sosiallæreren fra barneskolen hadde tipset Petter om muligheten for frivillighetsarbeid i helsefremmende gruppe på ungdomsskolen og avtalt felles samtale med ansvarlig sosiallærer der. Familien hans begynte etter hvert også å engasjere seg som frivillige.

Max, fjorten år, gikk i tiende klasse og hadde vært med i helsefremmende gruppe siden åttende trinn. Allerede i fjerde trinn på barneskolen ble han med i elevrådet der han etter hvert ble leder, i femte trinn startet han også som trivselsleder på skolen. Hans mor jobbet på ungdomsskolen og informerte Max om muligheten for frivillig deltakelse i helsefremmende grupper. Søskene til Max deltok også i frivillighetsarbeid.

Henni, femten år, gikk i tiende klasse og hadde vært med i helsefremmende gruppe siden niende trinn. Før hadde hun bidratt som frivillig på barneskolen og hjulpet å forberede og gjennomføre aktiviteter på skolen, vært konferansier på en sommeravslutning, dommer ved et talentshow for eksempel. I tillegg har hun vært kulturvert. Hun har også bidratt som frivillig i teatermiljøet og vært statist, samt laget figurer. Hennis søster og mor var også involvert i frivillig arbeid. Henni ble inspirert til frivillig innsats på grunn av hennes mors engasjement.

Frivillighetsattest på videregående skole

Tre kvinnelige informanter i alderen sytten til atten år har deltatt i prosjektet «Frivillighetsattest» på en videregående skole i prosjektkommunen. Unge mennesker på denne skolen som deltok i frivillig arbeid på eller utenfor skolen kunne søke om å være med i prosjektet. Ved innlevering av antall ytet frivilligtimer utstedtes en frivillighetsattest. Attesten var delt opp i ulike nivåer ettersom hvor mange timer frivillig arbeid som hadde blitt nedlagt. Den ble utdelt på et offentlig arrangement.

Molly, sytten år, har andre året på råd vært med i elevrådet og rådets aksjonskomite som organiserer innsamling av penger for «Akutt nødhjelp». I tillegg var hun i sitt fjerde år som frivillig kursleder for konfirmanter og startet nylig i en ungdomssyrt organisasjon som hadde som formål at barn og unge fikk vite om sine rettigheter ifølge FN. Som trettenåring begynte hun på eget initiativ å besøke en eldre, demente dame i naboskapet. Molly startet som konfirmasjonskursleder sammen med venninner etter at frivilliglederen fortalte om det i klassen. Til deltakelse i organisasjonen for unges rettigheter ble hun invitert av en venn.

Sanne, sytten år, var nestleder i samme organisasjon for unges menneskerettigheter som Molly og var også med i aksjonskomiteen for innsamlingen, samt i elevrådet. Hun var videre styremedlem i en norsk organisasjon som støttet barnesentre i et afrikansk land. Organisasjonen hadde fått midlene fra en innsamlingsaksjon på ungdomsskolen der Sanne gikk slik at hun ble kjent med deres arbeid. Hun meldte seg selv for å være med videre. Sanne spilte også musikk og optrådte med det som frivillig på sosiale treff. Hun har også vært med i elevrådet i åttende, niende og tiende trinn, samt som «Miljøagent» på barneskolen. Bestefaren var også frivillig.

Camilla, atten år, har startet frivillighet som konfirmasjonskursleder fordi hennes tante trengte hjelpere.. Hun deltok for andre året i elevrådet, først som nestleder, etterpå som leder. Hun var også med i fylkeselevråd. Hun ble valgt enstemmig fra klassen til elevrådet. Mormor var også frivillig.

Frivilligsentral

Frivilligsentraler i Norge hjelper mennesker som ønsker å bidra på frivilligbasis å finne egnete oppgaver, legger til rette for gruppeaktiviteter og møtesteder, at enkeltpersoner kan møte andre for en hyggelig prat eller få hjelp med det de trenger.

Laila, tjuåtte år, hadde flyttet sammen med samboeren til et sted der hun ikke kjente noen og ikke hadde jobb. Hun fant informasjon om frivilligsentralen på nettet og tok selv kontakt. Hun var med som frivillig hjelper på seniordans, matlaging og sosialt samvær med eldre, svømmeopplæring for innvandrerbarn og følgeperson for eldre personer til legetimer. Første året på høgskolen da hun var nitten år har hun i seks måneder vært med som frivillig hjelper for fritidsaktiviteter for innvandrerbarn etter at en klassekamerat hadde spurt flere i klassen.

4 Empiri og analyse

I kapittel fire gis en oversikt over analysen av informantsvarene. Jeg har valgt å bruke sitater i overskriftene for å gi leseren en direkte tilgang til informantsvarene og temaene som behandles i kapitlene. Overskriftene gjenspeiler også den induktive framgangsmåten i analysen ved å bruke informantenes ord. Overskriftene bærer samtidig preg av en deduktiv måte å analysere informantsvarene på som neste steg ved å bruke begreper fra teoretisk ramme for studien. I denne delen av analysene framstilles temaene som utpekte seg etter analysen i seks kapitler med underkategorier.

Kapittel 4.1 «*Det er ikke bare for den som får hjelp*» omhandler aspekter i frivillig innsats som tilknyttes opplevelsen av mening. 4.1.1 «*Hvor bra det føles... hvor mye det hjelper*» beskriver i tillegg følelser og interesser i frivillighetsarbeid som bidro til at frivillig innsats betraktes som meningsfull.

Tema i kapittel 4.2 «*Å være med, da vokser jeg*» er frivillig innsats og mestring. Påvirkning gjennom frivillighetsarbeidet framstilles i kapittel 4.3 «*Jeg har jo mange ideer*». I kapittel 4.4 «*God erfaring for livet*» skildres det å ta i bruk og øke ressurser gjennom deltakelse i frivillig innsats.

Kapittel 4.5. «*Det er faktisk noe jeg liker, å hjelpe andre*» beskriver motivasjon og rammebetingelser for frivillig engasjement: «*Det var spennende og engasjerte meg*», egeninteresse og trivsel, og «*(...) å hjelpe andre*», altruisme, samt «*Kan fortelle at du burde være med*», informasjon om og veien inn i frivillighet.

I kapittel 4.6. «*Man føler seg tatt med og hørt*» omtales informantenes opplevelse av sine sosiale relasjoner, roller og identitet gjennom deres frivillige innsats og dels hvordan de har forandret seg under deltakelse i frivillighetsarbeid.

Kapitlene skal presentere informantsvarene i tilknytning til temaet som behandles i tilsvarende kapittel selv om temaene kan henge sammen. Relasjoner, identitet og mening er temaer som er gjenkjennbare i flere kapitler. Noe som framstilles av informantene som meningsfull ved deres frivillige innsats kan henge sammen med læring, mestring, relasjoner eller påvirkning. Unge menneskers motivasjon for å delta i frivillighetsarbeid kan finnes igjen i kapittelet om meningsfulle aspekter ved frivillig innsats.

Spesielt i kapitlene 4.5 om motiver for deltakelse i frivillighet og 4.6 om relasjoner, roller og identitet blir sammenhengen med temaene som er presentert i de andre kapitlene i empiri og analyse – delen tydelig. Med SDI, stegvis deduktiv-induktiv strategi ifølge Tjora (2017) som bakteppe ble det her foretatt en mer induktiv analyse i tolkningen av informantutsagnene og de oppdagete fenomenene fremfor en mer deduktiv analyse med fokus på enkeltutsagnene i kapitlene 4.1 til 4.4.

Ytterligere analyse av intervjuene med utgangspunktet i disse seks temaene, forskningsspørsmål og litteratur følger i kapittel fem, diskusjon, og kapittel seks, konklusjon.

Anførselstegn og kursiv skrift markerer sitater fra intervjuene. Anførselstegn markerer start og slutt av et sammenhengende sitat som kan bestå av flere setninger. Parentes med tre punkter i står for utelatte, ikke relevante sekvenser i sitatet. Flere sitater kan være sammenfattet i et avsnitt når de omtaler samme tema. Flere sitater i et avsnitt kan være fra flere informanter hvis ikke annet er opplyst.

4.1 «Det er ikke bare for den som får hjelp»: frivillighetsarbeid som meningsfull aktivitet

Det er likheter og forskjell i informantenes utsagn i det som kan tolkes som noe som gir dem mening ved å delta i frivillig arbeid. Felles for alle var at det opplevdes som meningsfull å kunne bidra i samfunnet og hjelpe andre, samt hvor mye det ga dem selv i tillegg. På ungdomsskolen var det utover dette mest fokus på mulighet for selvutvikling og trivsel i møte mellom ungdommer både i samme alder og fra ulike trinn. På videregående skole opplevdes i tillegg det å ha fått bevissthet for et mer spesifisert verdens- og menneskesyn, gjennom møte med andre kulturer og mennesker som meningsfull. Den frivillige på frivilligsentralen som allerede hadde avsluttet skolegang omtalte en ytterligere kategori, det å ha noe meningsfylt å stå opp til. Hun beskrev deltakelse i frivillighet i tillegg som en fritidsaktivitet på samme måte som idrett, musikk, teater.

Vinn-vinn-situasjon: «(...) det er bra for alle, både for meg og den personen som får hjelp»:

Informantsvarene talte for at det å forbedre andres liv gjennom frivillighetsarbeid bidro samtidig til at de frivillige følte seg bra selv. For Laila «(...) var det 2 fluer med en smekk, da fikk jeg selv noe å gjøre og kunne hjelpe noen andre. (...) og det ga meg veldig mye. Endelig hadde jeg noe å stå opp til (...). Det ble et helt nytt liv egentlig».

«(...) det var absolutt verdt det alt sammen. Det er ikke bare for den som får hjelp, det er bra for alle, både for meg og den personen som får hjelp».

Petter ønsket å «Ikke bare sitte og se folk slite, gjøre noe bra for skolen og miljøet». Han opplevde det i tillegg som meningsfull å ha det hyggelig sammen med nye venner gjennom frivillighet, «Å kunne dra et sted på ettermiddagen (...)» og å slippe timer der han ble ertet og ikke hadde det bra på skolen. Samtidig kunne han gjøre noe bra for andre. Max utvidet: «Hvis andre har det bra, har jeg det bra». Sanne utdypet at hun følte «seg bra med seg selv» ved «å hjelpe andre». Henni opplevde det også som positivt å «(...) være en del av samfunnet på en måte». Å føle «(...) tilhørighet (...)» fra deltakelse i frivillighetsarbeidet berettet også Laila.

«Gjøre sin jobb i samfunnet»

Henni sa at hun hjalp til der det trengtes når hun ble spurt. Hun opplevde det som positivt å «gjøre sin jobb i samfunnet (...)» Å forbedre andres liv, samt jobbe for et godt skolemiljø var viktig for Molly: «Alle skal ha det bra», «Jeg ønsker å hjelpe andre» og Petter syntes: «Ja det er fint å være frivillig og bidra med at andre trives», at ikke alt skjedde mot betaling. Laila omtalte at hun følte seg som «bidragsyter».

Selvutvikling og verdenssyn

Sanne uttrykte at hun hadde lært mye om andre kulturer og fått et nytt, større perspektiv, «et nytt verdenssyn» som resulterte i å «sette pris på de tingene en har».

Max framstilte det som berikende at frivilligaktivitetene pushet ham til å tørre å prøve noe nytt og trosse grenser. Han opplevde at han kunne «oppfinne seg selv» på nytt, hadde blitt robustere for livet og «positivt påvirket både i personlighet, evner og sosialt». Han

husket en skoleaktivitet til Påske, initiert av helsefremmende gruppe, der han var utkledd som en kanin:

«(...) veldig viktig å være annerledes. Enn andre. Hvis ikke så er det bare sånn....kjedelig og normal. Og hvis du da....kanskje blir sett på som rart noen ganger så tenker jeg, yesss, på en måte da. (...)da følte jeg meg veldig sånn....jeg kan være meg selv på en måte da».

«Gjøre noe med det jeg mener»

For Henni var det viktig å «*være med og bidra med mine ideer*» for et bedre skolemiljø. Camilla ble valgt inn i elevrådet fordi medelevene syntes hun var god på å gi uttrykk for sine og deres meninger. Hun sa om sin deltakelse i frivillighet:

«Grunn for at jeg meldte meg var fordi jeg mener så mye. Og jeg tenker hvis jeg mener så mye, så er det jo teit å bare gå rundt og mene det. Jeg burde kanskje gjøre noe med det jeg mener» (...) «Etter hvert så bare skjønnte jeg, jeg er bare en person som passer bra i denne jobben».

Møte mellom mennesker

Henni ga det mye å støtte aktiviteter som fremmet gode relasjoner mellom ungdommer med ulik bakgrunn og i ulik alder. Max satt pris på likeverdighet i helsefremmende gruppe der åttende, niende og tiende klasse-elever «*klarte å snakke sammen*», noe som han ellers ikke opplevde som lett, og slik trosse grenser på skolen sammen som gruppe. «*Relasjoner (...)*» forbant Laila med sin frivillige innsats. Hun skildret som hennes beste minne fra frivillighet å følge en eldre person til sykehuset:

Laila: *«Og så var det den tryggheten»*

Student: *«Hva mener du med trygghet?»*

Laila: *«Sin trygghet, at han hadde noen der da han var der. Og kunne slappe litt mer. At det ikke bare var de legene».*

4.1.1 «Hvor bra det føles...hvor mye det hjelper»: følelser og interesser i frivillighetsarbeid

Når informantene fortalte om sine følelser og interesser i forbindelse med deres deltakelse i frivillighetsarbeid uttrykte de glede, engasjement, begeistring og stolthet med hele kroppen. Deres følelser og interesser tilknyttet frivillighetsarbeid kunne tolkes dithen at de bidro til opplevelsen av mening.

Glede: det føles bra

Laila pekte på at det at andre hadde det bra ga en god følelse. Hun hadde erfart at det var «viktig og givende (...) å være tilstede for noen mennesker. Hvor bra det føles...hvor mye det hjelper (...). Det gir jo den andre en god følelse». Hun utdypet at hennes «Glede (...), og, ja, livskvalitet ble jo mye større etter det». «Stolthet, sterkt» var i tillegg begreper hun brukte om sin deltakelse i frivillighet. Camilla følte: «(...) og at jeg har fått så mye ansvar på en måte og at folk stemmer på meg (...). Det er jo veldig stort, jeg blir rørt, og det er hyggelig». Hun skildret også at det opplevdes lykke når oppgaver ble løst: «(...) og da var det sommerferie, og da var det en sånn lettelse, sånn, o.k., da har jeg gjort jobben min og var lykkelig og lettet».

Å føle seg til nytte og mestring

Bekreftelsen å ha utgjort en forskjell utløste positive følelser som kan tolkes som opplevelse av mening hos Petter. Han fikk vite fra frivilliglederen for kulturvert-aktiviteten at det hadde vært vanskelig å organisere konserter uten frivillige. Han berettet: «(...) Følte at jeg hadde bidratt ordentlig. Det synes jeg var gøy. Godt å kunne føle å være til nytte for noe». Laila påpekte «Når man ikke opplever mestringsfølelse så kan man jo bli deprimert».

Tilhørighetsfølelse og «en god tid»

Mye taler for at deltakelse i frivillighet har gitt informantene tilhørighetsfølelse. Petter følte seg mer som en del av skolen gjennom deltakelse i helsefremmende grupper i motsetning til tiden før deltakelse i frivillighet der han ble mobbet og utestengt. Max understrekte dette: «Det er gøy. Det er et veldig fint miljø i gruppa». Henni «(...) liker å

være med, jeg har en god tid (...)». Også Sanne og Molly ga uttrykk for at de satt pris på å møte venner i frivilliggruppen.

Interesser og selvvalgt aktivitet

Laila opplevde trivsel ved å høre eldre menneskers historier, samt den gode, dype samtalen med dem. Molly ble glad på vegne av barna som kunne få hjelp da skoleprosjektet i regi av elevrådet innsamlet et stort beløp som de skulle få. Hun ytret også: *«Jeg kunne ønske det hadde vært mer hjelp da jeg trengte det, og derfor engasjerer jeg meg»*. Sanne syntes at det var *«gøy å følge prosjektet og se hva pengene går til»*. Camilla var *«(...) interessert i de ting man kan gjøre noe med»* og er *«(...) veldig glad i å få barn til å mene ting»*. Hun understrekte at det som følte unikt ved frivillig innsats var at den var selvvalgt, både innhold og måten en valgte å utføre jobben på.

4.2 «Å være med, da vokser jeg»: frivillig innsats og mestring

Mestring knyttes av noen informanter til det å ha kommet gjennom en vanskelig livsfase, f.eks. at de har hatt en «knekk», tider der det skjedde for mye samtidig inkludert frivillig innsats og de ble slitne og deprimerte, og opplevde etter å ha fått hjelp og kommet seg gjennom det, at de var bedre rustet. Mer robust om de skulle oppleve lignende situasjoner igjen, bedre oppstilt når det gjaldt planlegging, tidsmanagement og det å måtte si nei til spennende oppgaver noen ganger for ikke å påta seg for mye.

Som mestring omtales av informantene også det å ha prøvd noe nytt gjennom deltakelse i frivillighetsarbeidet. Selvsikkerhet uttrykkes som resultat av frivillig innsats. Det at andre fikk det bra ble skildret som kilde for økt opplevelse av mestring og som unikt ved frivillighetsarbeidet. Laila oppfattet frivillighet som en lavterskel arena for å oppleve mestring: *«Her kan du få det til etter dine evner, også hvis du sliter på andre arenaer i livet»*.

Mestre noe nytt

Petter demonstrerte at han hadde opplevd mestring og blitt mer selvsikkert. Han hadde overvunnet en terskel og blitt vant til at han kunne innta en *«lederrolle når folk tuller»*, noe som han syntes var både *«Godt og skummelt (...)*», men *«(...) det føles godt for den*

som blir hengt ut, da». Som kulturvert har Petter lært å rigge til teknisk utstyr for konserter, noe som han syntes var overraskende enkelt og opplevdes både som mestring og gøy: «Bare noen viser meg det, så går det bra».

Laila erfarte mestring i forbindelse med nye gruppeaktiviteter med eldre. *«(...) det var litt skummelt i begynnelsen, men når man først blir vant til det så var det veldig gøy» og kan (...) gi mestringsfølelse». I tillegg var det å ha tatt initiativ og søkt opp frivilligsentralen forbundet med «det er jo mestring det» og «en befriende følelse. Jeg hadde sittet så lenge hjemme».*

Økt selvsikkerhet

Max og Henni tilkjennega at de hadde blitt mer selvsikre. Max tok lederrollen i ulike sammenhenger, turte å rekke opp hånda og start en samtale. Henni sa: *«Jeg tar det ikke lenger så seriøst, når de ikke tar meg seriøst»* hvis hun skal holde et foredrag for eksempel. Camilla opplevde selvsikkerhet fra å mestre oppgavene sine i frivillighetsarbeidet: *«Det gir meg, eller jeg blir på en måte veldig sikkert på meg selv».*

Økt robusthet og planleggingsevne

Henni likte *«Å være med, da vokser jeg»* og erklærte at hun hadde tilegnet seg mer robusthet. Hun hadde opplevd å være sliten fra mange frivillige oppgaver i en periode og lært seg bedre tidsmanagement og det å kunne si nei enkelte ganger slik at hun taklet lignende perioder bedre nå. Også Camilla var glad for å ha lært å organisere aktivitetene hun deltok i på en bedre måte, å legge inn pauser, tidsmanagement, noe som hun slet med i perioder og opplevde en knekk, og har blitt mer robust:

«(...) mestringsfølelsen jeg har nå, jeg kom meg gjennom det, og jeg klarer å gjøre akkurat de samme tingene som i fjor, men jeg klarer det nå (...). Jeg har blitt mer robust. Man burde ha det før man flytter hjemmefra, å ha de tingene man trenger rundt seg».

Forsterkning av mestringsfølelse gjennom «den andre»

At andre fikk det bra var noe som ga Max en forsterket opplevelse av mestring: *«(...) da merker jeg liksom på følelsen at...nå har de det bra, da merker jeg at...yes liksom, da*

føler jeg meg liksom at jeg har klart målet». Følgende dialog med ham beskriver godt det unike ved frivillighetsarbeid som han så:

Max: *«Den følelsen jeg får der får jeg jo akkurat bare gjennom frivillig innsats»*

Student: *«Hvorfor det?»*

Max: *«Fordi jeg tenker at...når jeg gjør noe i frivillig arbeid, så er det ofte noe som hjelper andre»*

Student: *«Så da er det andre personer eller en annen person som er involvert?»*

Max: *«Ja, mens på fotball da er det bare noe jeg klarer for meg selv. Det påvirker andre. Så jeg blir litt...det er jo det...mye sterkere når jeg føler at jeg hjelper noen andre i tillegg».*

4.3 «Jeg har jo mange ideer (.):»: påvirkning gjennom frivillighetsarbeid

Informantene ytret ønsket for å kunne utgjøre en forskjell. Molly mente: *«Det utgjør en stor forskjell (...) hvis alle bare gjør litt (...) så blir det mye bedre i verden (...)».*

Andre satt pris på å kunne påvirke, bidra med egne tanker og ideer innenfor ulike rammer og temaer og å kunne gjøre noe med det de mente. Etter Camillas oppfatning hadde man mye påvirkningskraft i elevrådet. Hun var interessert i politikk og i mennesker og hva som skjedde med mennesker og *«(...) er mer interessert i de tingene man kan gjøre noe med».* Hun hadde mange meninger og sa: *«Jeg interesserer meg for å snakke med de som har noe å si».* Henni uttrykte det slikt: *«Fint å kunne være med og påvirke (...). Jeg har jo mange ideer, og jeg vil jo være med og fortelle om hva jeg tenker og hvordan vi kan forbedre skolemiljøet».*

Generasjoner og påvirkning

Både Henni og Max gjorde oppmerksom på at ungdom var eksperter i egen sak og derfor på en unik måte kunne bidra i nærmiljøet og overfor andre ungdom: *«(...) for det er jo vi som vet litt mer om hvordan man kan fikse det og hva vi burde tenke på hva som burde snakkes om» (Henni).*

Max og Sanne pekte på at engasjement på tvers av generasjoner medførte ulike perspektiver og varierte innspill, påvirket forståelse mellom generasjonene, samt økte

trivsel og individuell utvikling: «Så det er det aller viktigste med frivilligarbeid, tenker i hvert fall jeg da, at det er forskjellig aldre (...)» (Max).

4.4 «God erfaring for livet»: ta i bruk og øke ressurser

Selvutvikling og læring var elementer som informantene forbant med deltakelse i frivillighet. Som økte ressurser og muligheter oppførtes: mer erfaring og selvsikkerhet, bedre tidsmanagement, videreutvikling av personlige egenskaper, sosial kompetanse og lederegenskap, utvidet CV/ frivillighetsattest, kunnskap om ulike profesjoner, organisasjonsliv og styreverv, økonomi, planlegging av arrangementer, samt fra deltakelse på møter og konferanser, f.eks. om skolemiljø og psykisk helse. Informantene signaliserte at de kunne ta i bruk egne ressurser i frivillig innsats. Det pektes videre på at ungdommer hadde en unik ressurs: å være eksperter i egen sak.

Jobbmuligheter

Spesielt Petter og Henni syntes at det var et pluss å ha deltakelse i frivillig arbeid med på CVen sin, mens det var mer en positiv bieffekt for de andre informantene. For Laila resulterte deltakelse i frivillig arbeid i jobb fordi frivilliglederen ble hennes referanseperson og på grunn av arbeidserfaringene fra frivillig innsats.

Kommunikasjon og lederrolle

Alle informanter understrekte at de gjennom erfaringene fra frivillig innsats kunne innta lederrollen i ulike sammenhenger. Max sa at han hadde lært mer om kommunikasjon, å starte en samtale eller avvente litt og spørre andre «Har du noe du ønsker å si?» og lede en gruppe framfor å være sjefete.

Både Henni, Max og Camilla viste til bedre kommunikasjonsferdigheter gjennom deltakelse i frivillighetsarbeid. Henni: «Jeg føler meg bra som om riktig mening kom fram, selv om min mening ikke var riktig. (...) bra å ikke klamre på mine ideer, men også lytte til de andres». Hun opplyste om at hun hadde lært å kommunisere med ulike mennesker og snakke foran mange mennesker. Camilla hadde under deltakelse i frivillighetsarbeid opplevd at hun var god på å snakke med politikerne og fikk gjennomslag for det hun snakket om.

«Lært noe nytt hele tiden»

Sanne verdsatt å ha «*lært noe nytt hele tiden*» gjennom frivillig innsats om ulike temaer og mennesker, hvordan det jobbes i en organisasjon og at hun har fått innblikk i politikk. Hun var glad for å ha sagt ja til også praktiske, kanskje i utgangspunktet «*kjedelige*» praktiske oppgaver på grunn av læringsutbytte. Frivillighet betegnet hun som en «*god erfaring for livet*». Henni og Camilla anførte nytten og verdien av «*Masse læring (...)*» på «*(...) konferanser*». Henni har «*vært med på mange foredrag (...) det er veldig spennende*» og «*lært om unges helse (...) om mennesker*», noe hun ønsket å jobbe med senere i livet.

Tidsmanagement og erfaring

Både for Camilla og Henni har det vært viktig å lære seg bedre tidsmanagement og å si nei noen ganger for å trives i livet og ikke oppleve en «*knekk*». Henni reflekterte: «*(...) tror ikke jeg hadde fått alle de erfaringene og egenskapene hvis det ikke hadde vært for frivillighet*».

Selvvalgt aktivitet og unik kunnskap gjennom frivillighetsarbeid

Camillas syn på unikheten av frivillighet var: «*Det er liksom noe helt annet å gjøre ting du velger helt selv (...). Da velger du på en måte selv hva slags resultat det blir fordi jobben du gjør avgjør akkurat det (...)*».

Henni pekte på ungdommens unike kunnskap: «*(...) for det er jo på en måte vi som vet hvordan ungdommen har det (...)*». Molly understrekte at ungdommer var eksperter i egen sak ved å reflektere over sin erfaring som frivillig gruppeleder på et konfirmasjonskurs:

«(...) jeg tror jeg har kanskje en sånn kommunikasjon med ungdom som kanskje ikke de har som er litt eldre enn meg da. For jeg er veldig lik i alder, så da prøver jeg bare ut det som på en måte hadde fått meg til å oppføre meg da».

4.5 «*Det er faktisk noe jeg liker, å hjelpe andre*»: motivasjon og rammebetingelser for frivillig engasjement

Informantene opplyste om ulike motiver for deltakelse i frivillighetsarbeidet der både egne interesser og altruistiske grunner som å hjelpe spilte en rolle. I tillegg pratet informantene om rammebetingelser for unges frivillighet, informasjon om og veien inn i frivillighet.

4.5.1 «*Det var spennende og engasjerte meg*»: egeninteresse og trivsel

Sosialt møtested og trivsel

Informantene bemerket at det var et trivelig miljø i frivillighetsarbeidet, samt hyggelig og motiverende å treffe andre på samme alder eller på tvers av generasjoner. Dette motiverte både til oppstart og fortsettelse av frivillig innsats.

En av grunnene til at Petter startet med frivillig arbeid var at han hadde opplevd å bli mobbet på barneskolen og ønsket seg et mer positivt sosialt miljø. Han ga å kjenne at han verdsatt økt trivsel og opplevelse av vennskap og tilhørighet gjennom sin frivillige innsats. Molly ble positivt overrasket av at det var flere unge frivillige under hennes første besøk i ungdomsstyrt organisasjon for unges menneskerettigheter og meldte seg derfor på: «*What?! Det er jo bare folk på min alder her. Hva er det som skjer*»?! Laila ønsket å få et nytt sosialt miljø etter å ha flyttet. Hun beskrev muligheten gjennom deltakelse i frivillighetsarbeid for å «*(...) faktisk skape en tilhørighet et sted*» og at det «*Kan motvirke ensomhet blant unge når de bidrar i frivillighet (...)*».

Både Petter, Max, Henni, Molly og Sanne anga at de trivdes med frivillig arbeid og derfor ønsket å fortsette. Max sa: «*Og så etter hvert begynte jeg å innse at det er faktisk noe jeg liker, å hjelpe andre, så da...oppdaget jeg de motivene etter hvert*». Sanne utvidet: «*Begynte, trivdes og engasjerte meg mer*».

Interesser

Ulike interesser bidro til at informantene ble med i frivillighetsarbeid. Petter syntes generelt at det var interessant med frivillig arbeid. Utover dette kunne han gjennom deltakelse i frivillighetsarbeid og forandret rolle som aktivitetsleder slippe timer og

friminutter med ubehagelige situasjoner gjennom det å bli ertet. Max har alltid vært interessert i å være med i elevrådet. Laila var nysgjerrig på frivillig arbeid da hun gikk på skolen og tenkte «*Det kan jo være en fin ting*» å legge til rette for fritidsaktiviteter for unge. Sanne sa at hun «*(...) synes det var spennende og engasjerte meg for det da*». «*Det å få gjort litt*» og å «*ha noe å gjøre på skolen*» motiverte Petter, Max og Laila til å bli med i frivillighet, og Henni «*(...) har alltid prøvd å være med på det som skjer*». Laila trivdes med å møte eldre.

Læring, mestring, frivillighetsattest

Informantene fortalte at de hadde valgt frivillig innsats fordi de likte muligheten for å vokse ved å mestre og lære noe. Max sa at han likte mulighetene i frivillighetsarbeidet for å utfordre seg. «*Å ta det steget (...)*» og starte med deltakelse i frivillighetsarbeid beskrev Laila som mestring. Det å få erfaring og lære noe anga spesielt Henni som grunn for oppstart i frivillighet: «*Få mer erfaring, lære mye, bli kjent med folk, ulike erfaringer og egenskaper som man ikke får gjennom andre fritidsaktiviteter*».

Petter og Henni likte ved frivillighetsarbeid å «*Få det på CV, det kan hjelpe meg videre*» (Henni), mens det var mindre viktig for de andre informantene.

4.5.2 «(...) å hjelpe andre»: altruisme

Å hjelpe

Ønsket om å hjelpe andre eller hjelpe til anførte alle informanter som motivasjonsfaktor for frivillig innsats. Laila sa: «*Jeg er glad i å bidra, å hjelpe andre*» og tilføyer «*(...) som jeg er som menneske. Jeg liker å stille opp*». Henni hadde samme tanker: «*Det har alltid vært normalt å engasjere seg. Hjelper til der det trengs når jeg blir spurt*». Sanne brant veldig for de som fikk hjelp av organisasjonen hun var frivillig for, barn i Afrika som strevde. For Molly var det viktig at barn og unge lærte om sine rettigheter.

Påvirke miljøet

Å «*påvirke miljøet*» (Henni) og skape et trivelig og sikkert skolemiljø har vært blant grunnene for å delta i frivillighetsarbeid for både Petter, Max, Henni og Camilla. Max ønsket at «*Skolen skal være et sted der alle har det bra (...) hvis du har det bra på skolen har du i hvert fall et sted du garantert har det bra*» og «*Ingen skal ha det dårlig på*

skolen». Henni syntes det var viktig at alle kunne ha det bra sammen på skolen uansett hvilken ungdomsgruppe de tilhørte. Molly utvidet at «(...) alle skal ha det like bra uansett hvor de kommer fra». Camilla anså det som viktig å påvirke nærmiljøet og betraktet frivillig innsats i dette lyset: «Man har mye påvirkningskraft».

Bruke egne ressurser for å bidra

For Camilla var det viktig å bidra med det hun var god på. Hun beskrev at hun kunne fungere som talerør for andre unges interesser i sitt frivillige arbeid i elevrådet: «Klassen så at jeg er en som sier hva jeg mener», og som frivillig kursleder kunne hun «gjøre en bedre jobb enn så som jeg hadde opplevd min konfirmasjonsopplæring».

Max mente at han som frivillig kunne være et forbilde for yngre slik at de også valgte meningsfulle fritidsaktiviteter og positiv påvirkning på skolen.

4.5.3 «Kan fortelle at du burde være med»: informasjon om og veien inn i frivillighet

For nesten alle informanter har det vært blandet med både andre som spurte eller tipset om deres deltakelse i frivillig arbeid og egeninteresse eller eget initiativ.

4.5.3.1 Skole som arena for oppstart av frivillighet

De fleste informantene har startet med frivillighetsarbeid på skolen. Petter, Max og Henni har vært frivillige siden barneskolen og fått informasjon om mulighetene for deltakelse i frivillighet i klassen. Ved Lailas første frivillige innsats har det vært noen som har orientert om et frivilligprosjekt på høgskolen. Kontakten med frivilligsentralen senere i hennes liv ble opprettet på eget initiativ ved å søke på internettet, noe som bygget på hennes erfaring som frivillig i tiden på høgskolen.

Molly har startet som frivillig på eget initiativ som 13-åring da hun besøkte en eldre person i naboskapet. Etterpå ble hun kursleder i en konfirmasjonsgruppe fordi frivilliglederen kom i klassen og spurte om noen var interessert i det. Sanne begynte frivillighet som miljøagent på barneskolen og ble kjent med prosjektet som støtter

barnesentre i Afrika gjennom hennes arbeid i aksjonskomiteen på ungdomsskolen der organisasjonen presenterte seg. Etterpå tok hun selv initiativ for frivillig innsats i denne organisasjonen også utenom skolesammenheng og ble med i styret.

4.5.3.2 Nøkkelpersoner for oppstart eller fortsettelse av frivillighet

Camillas startet med frivillighetsarbeid fordi hennes tante som arbeidet med humanistisk konfirmasjon trengte hjelp på et kurs. Med elevrådsarbeid startet Camilla da klassen valgte henne inn: *«Plutselig ble jeg valgt»*.

Andre informanter har blitt med videre i frivillighet fordi noen hadde fortalt dem om det eller spurt dem. Max hadde en storebror som også hadde vært frivillig i skolesammenheng og hadde inspirert Max til å gjøre det samme på barneskolen. Når det gjaldt helsefremmende gruppe ble Petter med fordi sosiallæreren tipset ham om muligheten, hos Max var det moren hans som anbefalte det, og Henni ble spurt av frivilliglederen i helsefremmende gruppe om hun ville være med. Henni ble i tillegg inspirert av sin mor som også deltok i frivillighet, samt sin søster som var aktiv frivillig i teatermiljøet. En venn inviterte både Molly og Sanne til å bli med på en samling av organisasjonen for unges menneskerettigheter, og så ble de med der videre.

4.5.3.3 «Hadde jeg visst om det før»: få med flere unge i frivillighet

Ungdommene mente at det måtte informeres mer om at og hvor frivillighet finnes, hvor mye det kunne gi, at det var gøy og hva som kunne fås til: *«Hadde jeg visst om det før...»*, sa Henni, og *«Du vet jo ikke noe om det her med mindre du er blitt fortalt om det»*, minnet Petter. *«Jeg tror det er mange som ikke vet hel hva som kan være muligheter og sånn»* (Molly).

«Da må man jo snakke veldig åpen om det, da, og liksom være litt positiv om det. Ikke at det ikke er positivt, men det er mange ungdommer som tenker at (...)nei, det er teit å være frivillig (...). Noen sier kanskje, nei, jeg er ikke den type person» (Molly).

«(...) kan fortelle at du burde være med fordi det er veldig gøy, og det er et veldig fint miljø i gruppa» (Max).

Frivilligleder tilkom en avgjørende rolle: «Hun har gjort det lettere for meg å ville engasjere meg. Og det er lettere å være med» (Henni). Som kriterier for å kunne få med flere unge i frivillighet anførtes at innsatsområdene var relevante, «(...) at det tilrettelegges litt» for frivillig innsats og «At det er lett tilgjengelig, at man vet hvor det er og at man har hørt om det» (Henni).

Det å bruke sosiale medier, plakater, e-post var ifølge informantene ikke uviktig for å vekke unge menneskers interesse for deltakelse i frivillighetsarbeid, men det var viktig med møte mellom mennesker, helst andre unge, i tillegg. «Foredrag på skolen hadde vært fint. Om det er unge frivillige som forteller» (Laila). Hyggelige arrangement kunne tiltrekke unge menneskers oppmerksomhet og få dem til å komme.

«(...) hvor det var gratis Pizza, hvor det også står bare kom, ikke noe press, bare mange ungdom samlet. Da hadde de et lite foredrag om hva de gjorde, og da var det flere som skjønnte, oh, det var spennende, det vil jeg være med på (...) det er jo en fin måte å rekruttere på (...).» (Molly)

Fordi da var det «ikke så seriøst på en måte. Det var mange seriøse temaer, men det var unge som snakket om det (...) det var liksom vår alder, litt om hva de gjorde, og...det var ikke...gamle...eller kjedelige personer som bare sa, snakket om...det var ikke veldig struktur, veldig sjefete....høytidlig. Så vi følte at vi var velkommen, og at vi...det var hyggelig folk. Det er ungdom også, det er ikke bare de eldre som driver med frivillighet. Sånn har jeg fått med meg et par da» (Molly).

«At det er god stemning, og at man viser det. (...) det er veldig mange som først er der fordi det er sosialt eller det er mat eller det er gøy (...), og så er de der mer og mer, og så blir de interesserte. Så de lærer å bli interessert (...). De blir mer interessert fordi de vet mer om det (...).» (Sanne)

Fem av syv informanter sa at en frivilligattest var en god bonus, men ikke viktigst virkemiddel for å motivere unge mennesker til deltakelse i frivillighetsarbeid.

4.6 «Man føler seg tatt med og hørt»: relasjoner, roller og identitet

Relasjoner har ifølge svarene fra studiens informanter vist seg til å være et framstående tema i ulike sammenheng innenfor frivillig innsats. Informantsvarene tydet også på forandret rolle- og identitetsopplevelse, samt forandring i møte med andre mennesker gjennom frivillighetsarbeid.

4.6.1 Relasjoner

Møte mellom mennesker: vennskap, tilhørighet og trivsel

Petter har gjennom deltakelse i frivillighetsarbeid fått venner etter å ha opplevd mobbing og ensomhet før, og det var godt å «(...) føle at man er en del av skolen». Henni likte tilhørighet til frivilligruppa som i tillegg bidro til å gi henne følelsen av tilhørighet i samfunnet. Max satt pris på å være del av en gruppe og på det fine miljøet der: «At du (...) klarer å sette deg sammen i den gruppen og gjøre noe da. Fordi det er ingen som føler seg utelatt. At alle er en del av gruppen. Det tror jeg er viktig». Max skildret at han i oppstarten av deltakelse i helsefremmende gruppe

«har vært den minste i gruppa og turte ikke å si noe, jeg var redd for å måtte forlate gruppa hvis jeg sa noe dumt. Så blir du del av gruppa, merker at det er greit, og man påvirker hverandre på en positiv måte, blir mer selvsikkert, robust. Hvis det skjer noen feil, gjør det ikke så mye lenger».

Molly ble enstemmig valgt som tillitsvalgt og inn i elevrådet da klassen vurderte at hun ville gjøre en god jobb. Hun har gjennom deltakelse i frivillighet fått et miljø rundt seg med venner som hun deltok i frivillig arbeid sammen med, samt tilhørighetsfølelse til den ungdomsstyrte organisasjonen som hun hadde blitt frivillig i og de andre unge frivillige der. I den ungdomsstyrte organisasjonen Molly og Sanne var medlemmer i var et viktig element både for deres deltakelse i frivillighet og trivsel at de

«blir kjent med folk» og opplever «tilhørighet (...) med de folka som er der (...). Det er sosialt, folk bryr seg om barn og unges rettigheter og hverandre. Vi har fått vervet noen som bare synes det er koselig å være sammen» (Sanne).

Laila kjente ingen utenom samboeren på det nye stedet de hadde flyttet til og hadde ingen jobb. Hun kvitterte at deltakelse i frivillighet skapte tilhørighet til det nye stedet og relasjoner til de menneskene hun møtte på frivilligsentralen, samt at hun hadde vokst etter oppstart i frivillighetsarbeid:

«Det var litt skummelt. Jeg er egentlig litt sjenert (...). Men lederen hjalp meg veldig mye og hjalp meg til å føle meg trygt fort (...). Åpnet meg opp (...). Når man deler, så deler jo andre. Så skaper man jo et bånd».

Henni satt pris på at hun gjennom deltakelse i helsefremmende gruppe og på konferanser hadde blitt kjent med mange og lært mer om mennesker: *«Så det er jo mye sosialt, og være litt mer ekstrovert og, ja».*

Møte mellom generasjoner

Sanne ble yngst medlem i en frivillig-organisasjon der de andre var ca 10 år eldre enn hun. Dette satt hun også pris på siden hun *«(...) har alltid vært glad i å snakke med voksne (...) ikke tenkt på før at det går an å ha vennskap hvor vi er i helt ulike situasjoner (...)».*

Laila likte godt de gode dype samtalene med de eldre menneskene med mye livserfaring som hun møtte på frivilligsentralen og *«(...) som jeg ble ordentlig glad i. Besteforeldrene mine, de var jo mine beste venner, nesten. Men de døde jo begge for 15 år siden. Å få tilbake den følelsen litt»* ga Laila mye.

Frivilligleder

Max betraktet frivilliglederen som viktig person i bakgrunn for å holde struktur i gruppas aktiviteter. Han skisserte et bilde av et tre der frivilliglederen var *«(...) stammen, mens vi bare er greiene som stikker ut på en måte», «(...) holder oversikt på en måte (...)».* Sanne så på frivilliglederen som *«(...) støttepinne. Vi vokser ved siden av hverandre»* og *«Jeg kan komme til henne hvis jeg trenger hjelp».*

For Laila kan frivilliglederen sies å ha vært både inspirator og nøkkelperson: *«(...) lederen, de ble jo veldig bra, forholdet. Det er en vellykket relasjon (...). Hun ble jo en av de viktigste personene i livet mitt i en periode da»,* i tillegg til at hun *«(...) ble jo en*

god venn. Hun er jo et godt menneske». Lederen var også referanseperson for Laila og bidro til at Laila fikk en jobb.

På Molly hadde frivilliglederen fra konfirmasjonskurs gjort stort inntrykk ved å være inspirerende og god, et forbilde som motiverte til deltakelse i frivillighetsarbeid og man trivdes sammen med:

«(...) hun er jo veldig energisk og veldig, veldig bra person, og eh, jeg vet ikke, det er bare noe med (...), du, når du møter hun, så vil du bare, du vil bare være med, og du vil liksom gjøre en forskjell, og det er liksom, når du får muligheten til å hjelpe andre, på den....., så som vi gjør da, så bare får man en sånn sykt god følelse inn i seg selv. Og nå (...) stå der og snakker godt om, eh, det de driver med, så vil man, da vil man jo automatisk være med uansett, liksom»

Frivilliglederen for Camilla så at hun var flink til å snakke og «plukket meg ut flere ganger» for å snakke foran grupper, «(...) og hun har gjort at opplevelsen ble veldig bra, at det ble tatt seriøst på politikerens nivå».

4.6.2 Rolleforståelse og identitet

4.6.2.1 Rolleforståelse

Informantene opplyste om en forandret rolle gjennom det å innta en lederrolle og økning av kunnskap om ledelse fra deltakelse i frivillighetsarbeidet. Lederrollen kan forstås både overfor andre og som egenledelse. Informantsvarene talte videre for om forandring av sine roller i samfunnet.

Lederrolle

Fra å være en som ble mobbet før opplevde Petter gjennom sin frivillige innsats nå å være en leder for aktiviteter for ungdommer og bidro til at ungdommer som ble ertet på skolen fikk hjelp. Petter har blitt en aktiv deltaker med tydelig stemme i helsefremmende gruppe og kunne tenke seg mer frivillig innsats. Henni har erfart å ha blitt en bedre leder av prosesser i en gruppe og kunne akseptere andres meninger bedre.

Max opplevde etter hvert i sitt frivillighetsarbeid at han var en av de som kjente arbeidet i helsefremmende gruppe lengst, kunne innta en lederstilling i gruppa og lære opp nye medlemmer. Han hadde en bevissthet om at *«Det er viktig å få alle inkludert, spørre de som ikke tørr å si noe»*. Han uttrykte sine refleksjoner rundt sin rolle og identitet i forbindelse med sin frivillige innsats i helsefremmende grupper: *«Jeg føler meg da som å bli sett på som liksom en, sett på som en leder da, og som person som klarer å holde kurs»*.

Sanne brant for prosjektet som støttet barnesentre i Afrika som hun hadde blitt kjent med på ungdomsskolen og vært med på å organisere innsamlingsaksjoner. Etterpå hadde hun spurt prosjektlederen om hun kunne bidra med noe mer og blitt med i styret. Nå var det Sanne som orienterte om prosjektet på ungdomsskolen i sin rolle som en av medlemmene i organisasjonen. Sanne talte for at hun følte seg i sitt element og dermed sikrere til å snakke foran en større gruppe enn for eksempel når en holdt en presentasjon ellers på skolen: *«det blir jo litt annerledes når du ikke er i en vurderingssituasjon, hvor du er og skal fortelle om noe du bryr deg om»*.

Camilla husket: *«I barneskolen sa jeg ja til alt, var grei med alle. Gjorde egentlig akkurat det alle ba om. Men jeg tror ikke det begynte før tingene ble viktigere, i ungdomsskolen, skolen ble viktigere. (...) Da måtte jeg velge mer selv»*.

Rolle i samfunnet

Et moment Max trakk fram fra sin deltakelse i frivillighet var: *«Jeg føler at jeg får gjort min jobb, da, i samfunnet og vært med å gjøre det bedre på en måte. Være en positiv, eh, påvirkning på en måte»*.

Henni satt pris på å *«(...) være en del av samfunnet»* på grunn av deltakelse i frivillighetsarbeidet. Hun ga uttrykk for noe hun synes var stas: *«Jeg var jo i avisa, det var litt spennende. Og da var det et bilde av meg og. Så at folk skjønnte jeg var med på en måte. Så jeg var litt stolt. Det var litt gøy å være i avisa»*. Hun berettet at *«Folk legger merke til at jeg hjelper til, kan det, og jeg blir spurt mer»* og syntes det var gøy å ha blitt anbefalt for frivillige oppgaver.

Camilla sa om andre på skolen: *«Jeg tror at de synes dette jeg driver med er ganske imponerende»*. Om episoden der Max gikk i kaninkostyme til Påske husker han at det *«(...) fikk meg i gang å sette meg liksom litt i lys, så jeg følte meg veldig sånn, yes, på en måte da»*.

4.6.2.2 Identitet

Ungdom som eksperter

Max satt ord på at han deltok i frivillighetsarbeidet i kraft av seg selv i rollen som elev sammen med andre fra ulike trinn på skolen prøvde å finne løsninger for et godt skolemiljø. Det å være elev i denne rollen kunne betraktes som ekspertrolle, da elevene var best på å kunne sette seg inn i andre elevers perspektiv, mente Max: *«Det viktigste vi gjør i denne gruppen det er jo å være elever. Lærere hadde hatt helt andre ideer. Men vi som elever vet jo hva elevene ville gjøre (...)»* Molly sa at det var:

«(...) fint å lære av hverandre, lære sammen. Man vet hvordan man prater sammen (...). Man skaper jo et samhold da. Eh, på...og på en måte, hvis man tenker at, fordi alle på samme alder vet jo ikke alt liksom. Men vet jo ulike ting. Så at man lærer litt av alle».

Å bli tatt seriøst

Fra å være overrasket over å bli lyttet til i oppstarten av deltakelse i frivillighetsarbeid var Camilla nå bevisst på *«(...) at det er politikere jeg kan påvirke, som kan gjøre noe med det jeg mener»*. (...) *«Man blir ansett som en voksen og ikke bare som et barn. (...) Jeg har merket at jeg ble tatt for alvor»*. For Max var det viktig å være et forbilde for sine yngre kusiner: *«(...) hvis de ser på meg som en sånn person så kommer de også til å gjøre det samme»*.

Henni undret seg etter oppstart i frivillighetsarbeid over *«at de tok meg seriøst da jeg snakket om det og hørte på meg, at folk faktisk tenker at det jeg sier er viktig»* for eksempel da hun holdt tale foran rektorer, politikere og lærere. Nå opplevde hun mer sikkerhet for å *«snakke foran større grupper. Snakke ordentlig. Snakke med forskjellige og nye mennesker»* og fra de som lyttet å *«(...) ta det vi sier seriøst og gjøre det til virkelighet da»*. *«Man føler seg tatt med og hørt»*.

Syn på livet

Molly uttrykte at hun hadde videreutviklet hennes syn på et rettferdig samfunn der det akseptertes at alle var ulike og handlet ulikt, at integrering var gjensidig og alle burde kunne beholdt sine egne verdier.

Møtet med den afrikanske lederen av barnesenteret i Afrika som på besøk i Norge hadde vist stor takknemlighet over støtten barnesenteret fikk, gjorde stort og langvarig inntrykk på Sanne. Lederen hadde selv trengt hjelp da han var barn, men da fantes ikke barnesentre. Han hadde drømt om å opprette barnesenteret, noe som gjennom støtte fra den norske organisasjonen hadde blitt virkeliggjort i større omfang enn forventet. Sanne fikk gjennom dette møtet sammen med hennes arbeid for prosjektet et større perspektiv.

»Eh, og det er jo egentlig veldig spesielt, det å bare fokusere på noe helt annet enn seg selv. Og spesielt i ungdomstida, at du fokuserer på noe annet enn deg selv. For du blir jo veldig lett oppslukt i alt det som foregår i livet ditt egentlig».

5 Diskusjon

I dette kapittelet skal jeg gjør rede for hva jeg fant gjennom min studie. I problemstillingen for oppgaven formuleres spørsmålet: «Hvilken betydning har unge menneskers frivillige innsats for deres livskvalitet»? Problemstillingen belyses ved å trekke fram studiens teoretiske ramme for å diskutere empiri og analyse, samt nye tankeganger med forskningsspørsmålene som bakteppe:

«Hva opplever unge mennesker som meningsfylt ved sin deltakelse i frivillighetsarbeid»?

«Hva er det som gjør at unge mennesker engasjerer seg i frivillighetsarbeid»?

«Hvordan påvirker unge menneskers deltakelse i frivillig arbeid deres sosiale relasjoner»?

Jeg har ikke tatt med alle kategorier i diskusjonen, men trukket fram de viktigste temaene fra analysen for å besvare forskningsspørsmålene.

5.1 Hva opplever unge mennesker som meningsfylt ved sin deltakelse i frivillighetsarbeid?

Med spørsmålet hva unge mennesker opplever som meningsfylt ved sin deltakelse i frivillighetsarbeidet skal jeg i dette avsnittet belyse betydningen av frivillig innsats for de unge deltakerne i min studie. Det empiriske materiale fra denne studien omfavner flere temaer som ifølge informantene beskriver meningen ved deltakelsen i frivillighetsarbeidet for dem: «*Hvis andre har det bra, har jeg det bra*»: vinn-vinn-situasjon, «*Å gjøre noe hyggelig*»: trivsel og interesser, «*Å ta det steget*»: mestring og relasjoner, «*Alle de erfaringene og egenskapene*»: ta i bruk og utvide ressurser, «*Fint å kunne være med og påvirke*».

5.1.1 «Hvis andre har det bra, har jeg det bra»: vinn-vinn-situasjon

Frivillig innsats ble av informantene framstilt som meningsfull aktivitet og mer enn et godt alternativ både til andre fritidsaktiviteter som fotball, musikk eller teater som ikke var like interessante for alle ungdommer, det å sitte alene hjemme og arbeidsledighet.

Informantene fortalte at deltakelse i frivillighetsarbeid betydde for dem å kunne gå til en aktivitet som de opplevde som verdifull både for andre og for seg selv. De kunne hjelpe andre, bidra til forbedring av nærmiljøet, samt lokalt og globalt samfunn. Dette bidro samtidig til at de følte seg bedre selv.

Gjensidig påvirkning av hjelperen og den som fikk hjelp ble av informantene beskrevet som pregende element i frivillighetsarbeidet. Den andres godfølelse ville jeg beskrive som et speil som ga også den frivillige en god følelse. Ønsket om å hjelpe andre kan være en sterk indre motivasjon (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 35, 42, 45, 49). Carlquist (2015, p. 49) beskriver at det å hjelpe andre som indre motivasjon kan bidra til positive følelser og psykisk helse.

Å bidra i samfunnet nevnt informantene som sterk motivasjon for sin frivillige innsats. Samtidig følte de seg sterkere og mer anerkjent og som en del av samfunnet. Ved å trekke fram Veenhovens 4-livskvaliteter-modell kan det å tilhøre samfunnet betegnes som ytre livsutfall og det å oppleve mening som indre livsutfall, subjektiv well-being. Carlquist (2015) fremhever at ytre og indre livsmuligheter og livsutfall i modellen ikke henger sammen. Han oppfordrer til å finne sammenhenger slik at det målrettede kan utvikles tiltak som fremmer psykisk helse og trivsel. Studiens informanter har understreket at frivillighetsarbeid ga dem mening og glede, samt følelsen av at de kan påvirke andres og eget liv. Det tyder på at frivillig arbeid kan by på muligheter for å skape sammenheng av ytre og indre livsmuligheter og livsutfall.

5.1.2 «Å gjøre noe hyggelig»: trivsel og interesser

Informantene ga uttrykk for trivsel, glede, tilhørighet og vennskap gjennom møte med andre i frivillighetsarbeid som var hyggelige og hadde samme interesser. Carlquist (2015, p. 70) forstår gode følelser som faktorer i «*prosessens well-being*» som er en positiv bonuseffekt. Opplevd livskvalitet fører til å føles fornøyd, gode følelser og opplevelsen av å fungere godt sammen til robust psykisk helse (Carlquist, 2015, p. 34). Dette sammen med meningsfulle aktiviteter, sosiale bidrag i samfunnet og positive relasjoner kan resultere i flow-opplevelse, følelsen av å være i ett med aktiviteten du utøver (Carlquist, 2015, p. 47; Kennon M Sheldon, 2012, pp. 3, 4).

Positiv psykologi ser psykologisk næring som lykkeformel og viktig for best mulig psykisk helse (K. Marshall Sheldon, 2012, p. 27). Indre motivasjon, motivasjonsformen som bidrar mest til god psykisk helse, har glede, lyst og trivsel som kjennetegn (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 8, 9). Å trives med noe man gjør kan også bidra til bedre ytelse og læringsresultater, samt utholdenhet både på individ- og gruppenivå (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 35, 42, 45, 49). Informantsvarene talte for at deltakelse i interessante aktiviteter i et trivelig miljø gjennom frivillighetsarbeid opplevdes som meningsfylt og motiverende.

5.1.3 «Å ta det steget»: mestring

Studiens informanter formidlet at det var givende for dem å ha opplevd mestring i sin frivillige innsats, å kunne ha taklet en utfordring og blitt mer robust og selvsikkert, å ha prøvd noe nytt og opplevd suksess. Videre ble «den andre», personen de unge menneskene hjalp eller møtte gjennom frivillig innsats, beskrevet som et forsterkende element for mestringsopplevelsen.

Laila forklarte at noe av det som hun betraktet som både meningsfylt og unikt ved frivillighet var mulighetene for å oppleve mestring: «*Å ta det steget*», oppstart i frivillighetsarbeidet og det å ha knyttet bånd til andre og bygget opp tilhørighet, å ha utfordret seg og lært noe nytt. Hun pratet videre om lavterskel mestring, at unge mennesker som ikke opplevde mestring ellers kunne oppleve det gjennom frivillig innsats fordi det her var lettere å tilrettelegge for aktiviteter ut fra den enkelte frivilliges evner.

Som noe ytterligere unikt ved frivillighet formulerte Max at andre mennesker var involverte i aktivitetene og at konsekvensene derfor kjentes sterkere: «*(...) mye sterkere når jeg føler at jeg hjelper noen andre i tillegg*».

Henni og Camilla hadde opplevd en knekk fordi de ble slitne av for mange aktiviteter de hadde sagt ja til samtidig. Etter å ha kommet ut av det syntes de at de var bedre rustet for å kunne takle lignende utfordringer bedre i framtiden. Henni reflekterte «*(...) da vokser jeg*».

Informantenes beskrivelse dekket med det Wilson (2000) legger fram om mulige effekter fra frivillig innsats: økt selvtillit og bedre fungering. Carlquist (2015) gjengir at well-being yter et viktig bidrag til at det er mulig for individet å fungere godt. Denne effekten forsterkes ved at oppgaver løses i fellesskap og gjensidig påvirkning oppleves (Carlquist, 2015).

Håndterbare utfordringer og mestring som skildret av informantene tilsvarer beskrivelsen av Carlquist (2015, p. 57), å ha kontroll over livet, og empowermenttenkning (Green et al., 2015; Lindstrøm, 2010; Stang, 2003; WHO, 1986). I salutogenese betraktes stressorer som læringsmulighet. Ved å bearbeide utfordringer kan det lykkes med å komme på helse-siden av det som Antonvsky har kalt for helse-uhelse-kontinuum. Å oppleve utfordringer som håndterbart er en av forutsetningene for å utvikle «SOC, sense of coherence», personen i interaktiv handling med livet. «GRRs, general resistance ressurser», f.eks. meningsfulle aktiviteter, støtter utviklingen av SOC. (Lindstrøm, 2010, pp. 19, 20). En sterk SOC er med på å skape god mental helse. Livskvalitet og sterk SOC har noen like elementer, som f.eks. håndterbarhet og robusthet (Lindstrøm, 2010, pp. 32, 33). Å ha kontroll over sitt liv betrakter Carlquist (2015) som mestring.

Ifølge Rønningen (2003, pp. 57, 59) er mental helse en av forutsetningene for å kunne samhandle og bidra til samfunnsutviklingen. Green et al. (2015, pp. 136, 139) viser til at selvtillit og god psykisk helse henger sammen. En god selvtillit og psykisk helse bygges opp over tid ved å oppleve kontroll og det å være rustet for utfordringer (Green et al., 2015, pp. 136, 139).

5.1.4 «Alle de erfaringene og egenskapene»: ta i bruk og utvide ressurser

Frivillighetsarbeid virket ifølge informantenes svar til å ha gitt dem mulighet for å forbedre sosial kompetanse, kommunikasjon, lederegenskaper, tidsplanlegging og praktiske ferdigheter som å rigge til for arrangementer. Nettverk, arbeidserfaring og frivilligattest åpnet for økte sjanser for arbeid. *«(...) tror ikke jeg hadde fått med meg alle de erfaringene og egenskapene hvis det ikke hadde vært for frivillighet»*, opplyste Henni.

Utover dette berettet informantene å ha oppdaget og tatt i bruk egne ressurser.

Informantene reflekterte over at de var eksperter i egen sak ved å kunne bruke kunnskap fra å være ungdom og vite best hva andre unge trengte og tenkte i frivillighetsarbeidet rettet mot andre unge mennesker: «(...) for det er jo på en måte vi som vet hvordan ungdom har det (...)» (Henni). Å være med på et frivillighetsområde der den enkelte kunne benytte seg av medfødte talenter og kunnskap virket til å ha bidratt til å være i sitt rette element. Camilla sa at «(...) jeg er bare en person som passer bra i denne jobben».

Praktiske ferdigheter kan utvikles gjennom frivillig innsats, konstaterer Hartley (1997). Carlquist (2015) anfører at well-being kan forstås både som mulighet og resultat. Ifølge informantsvarene kan denne prosessen muligens forstås som en spiral der muligheter og utfall går om hverandre. Individet kan videreutvikle seg under deltakelse i frivillighetsarbeid ved å bli bevisst sine ressurser og at det er lagt til rette for muligheten for å ta dem i bruk. Etterpå har individet nye ressurser og muligheter for å løse nye oppgaver innen frivillighetsarbeid eller på andre arenaer i livet (Carlquist, 2015; Kvale et al., 2015). Carlquist (2015) og Wilson (2000) knytter både det å bruke egne ressurser, fungere godt og bidra til et tilfredstilstillende samfunn til well-being, opplevd livskvalitet.

5.1.5 «Fint å kunne være med og påvirke»

Samtalepartnerne fra intervjuene satt pris på å kunne bidra med sine ideer, tanker, meninger, stemmer, samt kunnskap om ulike felt. De var glade for å vokse inn i en ny rolle ved å kunne være med på å forbedre det psykososiale skolemiljøet, påvirke politikernes avgjørelser, enkeltmenneskenes hverdag.

Brukermedvirkning oversettes også med «*empowerment*» (Stang, 2003, p. 14), et sentralt element i helsefremmende arbeid. Det er verdifull for både enkeltmennesker og samfunnet å få fram menneskenes ressurser og kunnskap «*om seg selv og sitt liv*» (Stang, 2003, p. 152). Muligheter for å ha kontroll over sitt liv kan være med på at den enkelte bidrar inn i samfunnet og at samfunnet blir utformet slikt at den muliggjør medvirkning (Green et al., 2015, p. 147).

«*Deltakelse og involvering*» er blant faktorene for å fremme «*god psykisk helse og trivsel*» formulert av folkehelseinstituttet som vises til i stortingsmeldingen «*Mestring og muligheter*» (Regjeringen, 2015, p. 26). Kulturdepartementet (2018) understreker

frivillighetens viktige rolle for et demokrati der menneskene kan bidra ved å ta i bruk sine egne ressurser og mestring opplevd i fellesskap, både i samspill med andre og som omsorg for andre.

Oppsummering

Ifølge Helsedirektoratet (2016) bidrar «*det som gir livet verdi og mening*» til livskvalitet. Helse anses som prosess der det reflekteres over hva som er med på å skape bedre livskvalitet. Mening betraktes som viktigst faktor for å kunne utvikle sense of coherence og en helsefremmende omgang med utfordringer (Lindstrøm, 2010, p. 19). Carlquist (2015) peker på at aktiviteter som oppleves som verdifulle skaper mening. I tråd med det som studiens informanter svarte har Hartley (1997) forklart at frivillighet kan gi følelsen av meningsfull aktivitet i samfunnet.

5.2 Hva er det som gjør at unge mennesker engasjerer seg i frivillighetsarbeid?

I litteraturen diskuteres både hva som er motivasjon for deltakelse i frivillighet og rammebetingelser som kan føre til at mennesker bestemmer seg for å bli med i og fortsette med frivillig innsats. I dette kapitlet trekkes teori om motivasjon, livskvalitet og fra frivillighetsfeltet fram for å drøfte informantsvarene. Først belyses diskusjonen rundt altruisme versus egeninteresse som motiv for deltakelse i frivillighet. Etterpå drøftes rammebetingelser som ifølge informantene kan være veien inn i frivillighetsarbeid og gjør at unge mennesker trives og fortsetter med frivillig innsats. Avsluttende drøftes informantsvarene på bakgrunn av motivasjonsteorien.

5.2.1 Altruisme og egeninteresse

I litteraturen diskuteres om deltakelse i frivillighetsarbeid er motivert av egeninteresse eller altruistiske grunner (Loda, 2010; Wilson, 2000; Wollebæk, 2015).

Det empiriske materiale fra denne studien kan tolkes med det som Wollebæk (2015, p. 88) oppfatter som «*pluralisering*» av motivene for frivillighet, der både egen- og samfunnsinteresse er viktige motivasjonsfaktorer for frivillighetsarbeid, en «*solidarisk individualisme*».

Gil-Lacruz et al. (2016) har funnet at unge har relasjoner i fokus når det gjelder frivillighet, og eldre det å hjelpe andre. Studiens unge informanter derimot ga uttrykk for at begge deler var viktige for dem. Sosiale interesser ses på som ytterlige motivasjonsfaktor.

Som viktigste grunner for deltakelse på frivillighetsfeltet anføres sosiale relasjoner, læring, selvaktelse, verdier og «*arbeidsmarkedsbegrunnelser*» (Arnesen, 2015; Enjolras, 2017, pp. 17-20; Loda, 2010; Wollebæk, 2015, p. 89). Disse grunnene fant jeg også i informantsvarene. Arbeidsmarkedsbegrunnelser var det bare få informanter som anga.

5.2.2 Rammebetingelser for, informasjon om og veien inn i frivillighet

Gil-Lacruz et al. (2016) gjengir at det må legges til rette for passende rammer for unges frivillige innsats, noe som bekreftes av oppgavens informanter, likeså at unge søker til en frivillig oppdragsgiver som de trives hos (Willems & Walk, 2013).

På lik linje med Willems and Walk (2013) gir informantene opplysning om at rammebetingelsene burde settes mer i system, samtidig som de er fornøyde med mye av frivilligorganisering som de har møtt. Deltakelse i frivillighetsarbeid beskrives av studiens informanter som en god erfaring. De unge frivillige trivdes med aktivitetene de deltok i. Nesten alle informanter ville fortsette i frivillighetsarbeid. «*Begynte, trivdes, engasjerte meg mer*» (Sanne). Wollebæk (2015, pp. 68-72) har funnet at rammebetingelser kan øke eller svekke motivasjon for deltakelse i frivillighet.

Mange av studiens informanter ble inspirert til frivillig innsats gjennom mennesker i nære relasjoner, familie og vennekrets, samt «nærere» kontaktpersonen fra skolen. At såkalte svake-bånd-relasjoner anses som viktigst når det gjelder å bli spurt om deltakelse i frivillighet som Wollebæk (2015, pp. 73, 74) erklærer bekreftes derfor bare delvis.

Før jeg kom til Norge har jeg blitt kjent med frivillig innsats overveiende utenom skole. Nesten alle informanter fra min studie har begynt med frivillig innsats gjennom skolen. For meg reiste spørsmålet seg, om skolen var en setting som var særlig egnet for unge mennesker for å bli kjent med frivillig innsats. Ifølge Haski-Leventhal et al. (2008) kan skolefag som omhandler frivillighetsfeltet motivere til ytterligere frivillig innsats.

Settingsbegrepet i helsefremmende arbeid beskriver stedene der menneskene lever sine liv til daglig (Rønningen, 2003; WHO, 1986), og skolen er unge menneskers daglige setting (Regjeringen, 2014; Skogen, 2018, p. 14).

5.2.3 Motivasjon og mål

I motivasjonsteorien omhandles på hvilken måte menneskene kan bli «*optimalt lykkelige og produktive*» og få fram det beste i seg selv og andre (K. Marshall Sheldon, 2012, pp. 33, 34). Aktiviteter styrt av høy motivasjon kan bidra til økt livskvalitet, mer glede, trivsel og tilfredshet (K. Marshall Sheldon, 2012, p. 17). Størst effekt på lykkeopplevelsen har ifølge K. Marshall Sheldon (2012, pp. 8, 9, 34, 35) aktiviteter som er drevet av intrinsic motivasjon, som er selvvalgte, som en er interessert i og som stemmer overens med egne verdier. Aktiviteter styrt av indre motivasjon øker også læring og robusthet (K. Marshall Sheldon, 2012, p. 35).

Alle informanter ga å kjenne at aktivitetene de utøvde i frivillighetsarbeidet var styrt av indre motivasjon. De var selvvalgte, båret preg av «(...) *noe du bryr deg om*» og fravær av «*en vurderingssituasjon*» (Sanne) og utløste begeistring, glede og trivsel.

Sanne fortalte om oppgaver som hun i utgangspunktet opplevde som kjedelige, men ble glad for i etterkant fordi hun lærte mye og forstod viktigheten av oppgavene for å nå målene i frivillighetsfeltet hun var aktiv i. Dette stemmer overens med det som K. Marshall Sheldon (2012, pp. 37 - 39) omtaler som identifisert motivasjon der aktiviteten ikke betraktes som især interessant, men føles selvvalgt og givende likevel fordi nyttigheten erkjennes.

Hvilke mål frivillighetsaktiviteten har kan være med på å påvirke intensiteten av lykke og fornøyelse oppnådd gjennom frivillig innsats. Indre mål som å bidra inn i et fellesskap, til bedre relasjoner eller selvutvikling er det som oppgavens informanter beskrev og ifølge K. Marshall Sheldon (2012, pp. 45 - 47) bidrar til bedre prestasjon, læring og utholdenhet. Frivilligattesten omtalte fem av syv informanter som ikke så viktig mål ved frivillighetsarbeidet som å hjelpe andre, bidra til et bedre miljø, selvutvikling og egen tilfredshet og trivsel.

K. Marshall Sheldon (2012, p. 49) forklarer at en aktivitet resulterer i mest lykke hvis både motivasjonen til å gjøre noe er høy som ved indre eller identifisert motivasjon og indre mål forfølges. Studiens informanter talte for mål med frivillighetsarbeid som båret preg av indre målformulering, samt både bruk og økning av egne ressurser. Videre berettet de om høy motivasjon for frivillighetsarbeidet som de hadde drevet med i flere år og med glede.

5.3 Hvordan påvirker unge menneskers deltakelse i frivillig arbeid deres sosiale relasjoner?

Relasjoner beskrev informantene som sentrale i deres deltakelse i frivillighetsarbeid. Som nøkkelpersoner i de unge frivilliges fortellinger identifiseres den de hjalp, andre i frivilliggruppen, frivilliglederen, foreldre, andre unge mennesker. I tillegg virket sosiale roller og identiteten til å ha forandret seg i sammenheng med de sosiale relasjonene i frivillig innsats.

Frivilligleder

Frivilliglederen identifiseres som sentral person i flere faser under informantenes frivillige innsats: den kunne være den som spurte om deltakelse i frivillighetsarbeid i starten, så ressursene den enkelte hadde i seg eller lå klare for å utvikles, fordelte oppgavene riktig, støttet opp under frivillig innsats og ga råd og veiledning i forbindelse med gjennomføring av oppdrag, sørget for at de unge ble lyttet til og tatt for alvor, var med på å fremme mer selvsikkerhet, en ny rolle og identitet og hjalp til å vokse, utstedte frivillighetsattesten, opplevdes som venn. Informantene virket til å ha vært fornøyd med sine frivilligledere. Wollebæk (2015, pp. 68-72) viser til at en ansatt frivilligleder øker frivilliges tilfredshet og bidraglengde.

Frivilliglederne måtte ikke ha en for styrende rolle, men ifølge informantene være «støttepinne» (Camilla) eller være en trygg havn, et «trestamme» (Max) der de frivillige er spirer. (Vei)lederen burde ifølge K. Marshall Sheldon (2012) være en autonomistøtte framfor den som bestemmer, noe som kom fram i bildet informantene har tegnet om hvordan de opplevde (vei)lederne sine. Autonomi har stor betydning for positiv motivasjon og muligheter for selvutvikling (K. Marshall Sheldon, 2012; Stang, 2003).

Både i motivasjonsteorien og tanker rundt bemyndigelse er autonomistøtte et viktig element. Makten er likt fordelt og man finner ut om ting sammen ved at lederen gir fra seg makt og brukeren kan ta i bruk ressursene sine (K. Marshall Sheldon, 2012; Stang, 2003). Noen informanter opplevde en knekk i løpet av sin frivillige innsats blant annet fordi de gjorde for mye samtidig. De vurderte å ha kommet robustere ut av situasjonen. Det tydes på at en frivilligleder som kunne veilede en slik situasjon eller prøve å unngå den kunne være støttende slike prosesser og gi impulser for de frivilliges refleksjon.

Andre relasjoner

De unge frivillige fortalte om mennesker i ulike roller og i forskjellig alder som de var interaktive sammen med eller ytet en innsats for: lærere, familien, vennekretsen og ikke minst medlemmene i frivilligruppa. Frivillighetsarbeid knyttet ulike aldersgrupper på skolen sammen til tross for forskjell, det lærtes fra andre frivillige i egen eller foreldrenes alder, pensjonister inntok en rolle som besteforeldre tidligere innehadde og var åpne for å dele historiene fra livene sine. Publikum man snakket foran i forsamlinger og menneskene de møtte på konferanser spilte også en rolle i informantenes fortellinger.

Studiens informanter opplyste om at de ble bevisste sine verdifulle roller i samfunnet gjennom de mellommenneskelige relasjonene fra frivillig innsats ved å oppleve takknemlighet fra dem de hjalp, at andre fikk det bedre og at deres engasjement bidro til at andre hadde en god opplevelse. Carlquist (2015, p. 71) spesifiserer at wellbeing som fungerings- og mulighetsbegrep oppstår når mennesker er i aktivitet sammen i sine omgivelser og påvirkes gjensidig.

For å motivere flere unge mennesker til deltakelse i frivillighetsarbeid var det ifølge informantene vesentlig at det var unge mennesker som orienterte om muligheter for frivillig innsats, samt at frivillighetsarbeid utgjorde en arena for å treffe andre unge med lignende interesser og verdier. Videre å gjøre det ved å møtes fysisk, ikke bare via sosiale medier og plakater.

5.3.1 Tilhørighet, rolleforståelse og identitet

Informantene beskrev tilhørighet til samfunnet, skole, nye venner, en organisasjon, frivilliglederen tilsvarende Carlquist (2015) sin definisjonen av tilhørighet som bidrar til identitet og det å føle seg hjemme. Tilhørighet knyttes videre til gruppen informantene planla og gjennomførte frivillighetsarbeidet sammen med. Dette utgjorde også en ny identitet og rolle i samfunnet: å være en bidragsyter, en som støtter sitt nærmiljø med positive tiltak og innspill, løfter fram barn og ungdommens stemme og rettigheter og påvirker skolemiljøet positivt.

Marta and Pozzi (2008) har funnet at identiteten kan styrkes ved å delta aktivt i samfunnet, videre at deltakelse i frivillighet bidrar til samfunnsutvikling. Disse tankene støttes også av empowermenttenkningen, samt frivillighetsfeltet (Green et al., 2015; Kulturdepartementet, 2018; Rønningen, 2003; Stang, 2003). Frivillighet er ifølge Marta and Pozzi (2008) en prosess som kan føre til både individuell og kollektiv well-being.

Haski-Leventhal et al. (2008) mener at frivillighet bidrar til unge menneskers identitetsutvikling på grunn av den praktiske innsatsen i frivillighetsarbeidet, learning by doing, som gjør de unge til bidragsytere framfor å være konsumenter, noe som støttes av informantsvarene. I tillegg tilegner de seg et yrkesmessig identitet (Haski-Leventhal et al., 2008).

Siden oppstart i frivillighetsarbeidet erfarte de unge frivillige utover dette å bli lyttet til og betraktet med en annen rolleforståelse: «*Man blir ansett som en voksen og ikke bare som et barn. (...) Jeg har merket at jeg blir tatt for alvor*» (Camilla). De har på grunn av sin frivillige innsats reflektert over at det å være ungdom er betydningsfull og en ressurs i seg selv: ungdom vet best hva ungdom trenger, hvordan de tenker, hva de ønsker, hva som kan gjøre hverdagen deres mer trivelig, og det betraktes som lærerikt å lære fra jevnaldrende: «*Det viktigste vi gjør i denne gruppen er jo å være elever. (...) vi som elever vet jo hva elevene ville gjøre*» (Max)

6 Konklusjon

Med studiens problemstilling ønsket jeg å undersøke: «Hvilken betydning har unge menneskers deltakelse i frivillig arbeid for deres livskvalitet». I dette avsnittet foretas en konklusjon av min studie. Besvarelsen gis på bakgrunn av intervjuer med syv unge frivillige. Den er derfor betinget gyldig, men gir et godt innblikk i tematikken og kan vise en tendens.

I folkehelsemeldingen «*Mestring og muligheter*» beskriver Regjeringen (2015, p. 23) sitt mål å støtte utvikling av «*et samfunn som fremmer psykisk helse og trivsel*». Program for folkehelse i kommunene (Helsedirektoratet, 2017) gir et konkret oppdrag til kommunene for å utvikle tiltak som kan fremme den positive psykologien i deres folkehelsearbeid, spesielt rettet mot barn og unges økte psykiske helse. (Carlquist, 2015; Helsedirektoratet, 2017). Programkommunen i Sørøst-Norge som jeg har vært i kontakt med for å finne informanter for min studie har utarbeidet et program for å fremme unge menneskers positive mentale utvikling ved å støtte deres medvirkning og frivillige innsats.

Informantsvarene tyder på muligheter for positiv påvirkning av psykisk helse, trivsel, samt livskvalitet gjennom deltakelse i frivillighetsarbeid. Informantenes frivillige innsats virker til å ha økt deres opplevelse av tilfredshet og lykke. Sett i lys av positiv psykologi kan det betraktes som positiv psykologisk næring og bidrag til bedre psykisk helse (K. Marshall Sheldon, 2012, p. 27). Temaene som utpekte seg fra intervjuanalysen tilsvarer dels folkehelseinstituttets faktorer som antas til å fremme psykisk helse (Carlquist, 2015; Lindstrøm, 2010; Regjeringen, 2014).

Ifølge rapporten «*Mestring og muligheter*» (Regjeringen, 2014, p. 171) har «*15 – 20 prosent av barn og unge*» innskrenkninger av fungeringsnivået fordi de opplever psykiske lidelser eller utfordringer. Informantene uttrykte at de var bedre rustet enn ved oppstart i frivillighetsarbeid og hadde opplevd mange positive følelser gjennom sin frivillige innsats. Stress er blant de psykiske plagene som skårer høyst i ungdatabundersøkelsen (Regjeringen, 2014, p. 172). Informantene har skissert utvikling av en bedre omgang med stressorer gjennom deltakelse i frivillighetsarbeid ved å ha lært mer om tidsplanlegging og omgang med antall oppgaver de påtok seg. Økt selvtillit og positive sosiale nettverk gjennom frivillighetsarbeidet hadde ytterligere bidratt til mindre stress.

Utfordringer anses i salutogenese som prosessfaktorer på helse-uhelse-kontinuum (Lindstrøm, 2010, p. 25) som bidrar til bedre helse ved å overkomme disse og bli bedre rustet, noe som understrekes av informantenes utsagn. Noen informanter har til og med søkt til utfordringer for å videreutvikle seg. Dette i forbindelse med meningen informantene har funnet ved å delta i frivillighetsarbeid bekrefter antakelsen om at frivillighetsfeltet byr på muligheter for å fremme unge menneskers psykiske helse og livskvalitet. Mening er en sterk faktor for styrket sense of coherence, SOC, som har lignende tegn som livskvalitet som økt optimisme, robusthet, kontroll og en god, langvarig mental helse (Lindstrøm, 2010, pp. 32, 33). SOC beskriver følelsen av å kunne påvirke en situasjon, at den gir mening og kan mestres (Antonovsky, 1996; Braut, 2018), noe som finnes igjen i informantenes fortellinger.

Informantene forstod frivillighetsarbeid både som aktør og arena, frivillig innsats overfor andre og sosialt møtested, noe som også rapporteres fra Kulturdepartementet (2018). Det burde ifølge informantsvarene informeres om hvor givende og gøy deltakelse i frivillighetsarbeid er og at det innebærer muligheten for å påvirke og bidra med egne ideer, tanker og meninger. Slikt kunne formidles at frivillighet kunne være noe for mennesker i alle aldre, at det fantes ulike innsatsområder som var relevante også for unge, at det var et bra miljø i frivilligruppene som også utgjorde en ytterligere fritidsarena. Relasjoner var viktige for å begeistre flere for mulig deltakelse innen frivillighet spesielt med ungdom i ekspertrolle og frivilligledere som støttespillere. Skolen virket til å utgjøre en egnet setting for å fremme deltakelse i frivillighet, samt dens gjensidige helsefremmende prosesser og effekter.

Ved å trekke fram at deltakelse i sosiale sammenhenger øker tilhørighetsfølelsen og sosial kapital i et samfunn (Carlquist, 2015, p. 76) kan det tydes på at deltakelse i frivillighetsarbeid kan yte et bidrag til å øke sosial kapital. Dette ville jeg vurdere som et framtidig forskningsfelt, videre muligheter for å få med flere unge mennesker i frivillighetsarbeidet sett fra deres perspektiv, samt en langvarig undersøkelse av positive effekter for unge menneskers livskvalitet ved å delta i frivillighetsarbeidet. Tiltakene i programkommunen for folkehelse i Sørøst-Norge som ble omhandlet i min studie kunne gi viktige ytterligere impulser i dette forskningsarbeidet.

Referanser/litteraturliste

- Aars, J., Nordø, Å. D., Wollebæk, D., & Christensen, D. A. (2011). Ung frivillighet i Norge : Endring og kontinuitet i unges frivillige engasjement 1998-2009. In: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, Vol. 11(1), pp.11-18.
- Arnesen, D. (2015). *Undersøkelsene om frivillig innsats 1998 - 2014. Dokumentasjonsrapport*. Retrieved from
- Braut, S. G. (2018). Salutogenese. Retrieved from <https://sml.snl.no/salutogenese>
- Carlquist, E. (2015). *Well-being på norsk*. Retrieved from <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/971/Well-being%20på%20norsk%20IS-2344.pdf>
- Cicognani, E., Mazzoni, D., Albanesi, C., & Zani, B. (2015). Sense of Community and Empowerment Among Young People: Understanding Pathways from Civic Participation to Social Well-Being.(Report). 26(1), 24. doi:10.1007/s11266-014-9481-y
- Enjolras, B. K., K.O. (2017). *Norsk frivillighet. Utviklingstrender og samfunnseffekter. Avslutningsrapport for Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor 2013 - 2017*. Retrieved from
- Fladmoe, A. F., B. (2016). *Frivillighet og folkehelse. En kunnskaps gjennomgang*. Retrieved from
- Gil-Lacruz, A. I., Marcuello-Servós, C., & Saz-Gil, M. I. (2016). Youth Volunteering in Countries in the European Union. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 45(5), 971-991. doi:10.1177/0899764015609731
- Green, J., Tones, K., Cross, R., & Woodall, J. (2015). *Health promotion : planning and strategies* (3. utg. ed.). Los Angeles: Sage.
- Hartley, R. (1997). Proposal for a National Youth Civic Service Scheme. *Family matters*, 47.
- Haski-Leventhal, D. (2010). Service-Learning: Findings From a 14-Nation Study. *Journal of nonprofit & public sector marketing*, 22(3), 161-179.
- Haski-Leventhal, D., Ronel, N., York, A. S., & Ben-David, B. M. (2008). Youth volunteering for youth: Who are they serving? How are they being served? *Children and Youth Services Review*, 30(7), 834-846. doi:10.1016/j.childyouth.2007.12.011
- Hauger, B. (2018). *Styrkebasert tilnærming i lokalt folkehelsearbeid. Innbyggerinvolvering, myndiggjøring og deltakelse*. Retrieved from Oslo: https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/styrkebasert-tilnaerming-i-lokalt-folkehelsearbeid/Styrkebasert%20tilnærming%20i%20lokalt%20folkehelsearbeid.pdf/_/attachment/inline/c9ee57b9-eaaa-4a15-82d3-054bdc306198:08214182de983ee8005b51c008a926bc60a19a97/Styrkebasert%20tilnærming%20i%20lokalt%20folkehelsearbeid.pdf
- Helsedirektoratet. (2016). Livskvalitet og psykisk helse. Retrieved from <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/psykisk-helse-og-rus/livskvalitet-og-psykisk-helse>
- Helsedirektoratet. (2017). *Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027*. Retrieved from

<https://helsedirektoratet.no/Documents/Folkehelsearbeid%20i%20kommunen/Program%20for%20folkehelsearbeid%20i%20kommunene%202017-2027.pdf>

- Hoxmark, E. (2018). Helsefremming og forebygging. Retrieved from <https://www.napha.no/content/20522/Helsefremming-og-forebygging>
- Johannessen, A., Christoffersen, L., & Tufte, P. A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg. ed.). Oslo: Abstrakt.
- Johnson, M. K. B., Timothy; Mortimer, Jeylan T.; Snyder, Mark. (1998). Volunteerism in adolescence: a process perspective. *Journal of research on adolescence*, 8(3), 309-332.
- Kommune, S. (2014). KOMMUNEPLAN FOR SANDEFJORD KOMMUNE 2014 -2026. Retrieved from <https://www.sandefjord.kommune.no/globalassets/planer/kommuneplan/kommuneplan-2014.pdf>
- Kulturdepartementet. (2018). *Meld. St. 10 (2018 - 2019). Frivilligheta - sterk, sjølvstendig, mangfaldig. Den statlege frivillighetspolitikken.*
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg., 2. oppl. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lindstrøm, B. E., M. (2010). *The Hitchhiker`s Guide to Salutogenese.*
- Loda, J. (2010). *Livskvalitet. Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke. En kunnskapsoversikt.* Retrieved from Oslo:
- Lorentzen, H., & Dugstad, L. (2011). *Den norske dugnaden : historie, kultur og fellesskap.* Kristiansand: Høyskoleforl.
- Marta, E., & Pozzi, M. (2008). Young People and Volunteerism: A Model of Sustained Volunteerism During the Transition to Adulthood. *Journal of Adult Development*, 15(1), 35-46. doi:10.1007/s10804-007-9033-4
- Regjeringen. (2014). *Folkehelsemeldig. Mestring og muligheter.* Retrieved from <https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdfs/stm201420150019000dddpdfs.pdf>
- Regjeringen. (2015). *Folkehelsemelding: mestring og muligheter.* Retrieved from <https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdfs/stm201420150019000dddpdfs.pdf>
- Rønningen, G. E. (2003). Nærmiljø : nostalgi - eller aktuell arena i forebyggende og helsefremmende arbeid? In H. A. Hauge & M. B. Mittelmark (Eds.), *Helsefremmende arbeid i en brytningstid. Fra monolog til dialog?* (pp. 52-73). Bergen: Fagbokforl., cop. 2003.
- Segaard, S. B. (2010). Frivillige lokale organisasjoner som læringsarenaer : Organisasjonenes kontakt med studieforbund og utdanningssystemet. In.
- Sheldon, K. M. (2012). *Motivation : viden og værktøj fra positiv psykologi.* København: MindSpace.
- Sheldon, K. M. (2012). *Motivation : viden og værktøj fra positiv psykologi.* København: MindSpace.
- Skogen, J. C. S., O.R.F.; Årø, L.E.; Siqveland, J.; Øverland, S. (2018). *FOREBYGGING BLANT BARN OG UNGE Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt.* Retrieved from https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/barn_og_unges_psykiske_helse_forebyggende.pdf
- Sletnes, K. B. (2015). *Aschehoug og Gyldendals store norske leksikon. Aschehoug og Gyldendals store norske leksikon.*

- Spilde, I. (2008). Jakten på lykken. Retrieved from <https://forskning.no/psykologi-stub/2008/04/jakten-pa-lykken>
- Stang, I. (2003). Bemyndigelse : en innføring i begrepet og "empowermenttenkningens" relevans for ansatte i velferdsstaten. In (pp. 141-159). Bergen: Fagbokforlaget.
- Steffensen, S. E. (2018). Styrkebasert tilnærming i lokalt folkehelsearbeid. Retrieved from <https://www.napha.no/content/22319/Styrkebasert-tilnarming-i-lokalt-folkehelsearbeid>
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis : innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg. ed.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 1-39.
- WHO. (1986). Ottawa Charter For Health Promotion, 1986. Retrieved from http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf?ua=1
- Widerberg, K. (2014). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Wikipedia. (2018). Dugnad.
- Willems, J., & Walk, M. (2013). Assigning volunteer tasks: The relation between task preferences and functional motives of youth volunteers. *Child. Youth Serv. Rev.*, 35(6), 1030-1040. doi:10.1016/j.childyouth.2013.03.010
- Wilson, J. (2000). Volunteering. In *Annu. Rev. Sociol.* (Vol. 28, pp. 215-240).
- Wollebæk, D. S., S.; Fladmoe, A. (2015). *Betingelser for frivillig innsats. Motivasjon og kontekst*. Oslo, Bergen
- Wormdahl, I. (2015). Barn og unges psykiske helse i Folkehelsemeldingen - NAPHA Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid. Retrieved from <http://www.napha.no/content.ap?thisId=20253>

Vedlegg

- Vedlegg 1: Sammendrag/ Unge mennesker, frivillig innsats og livskvalitet
- Vedlegg 2: Abstract/ Young people, voluntary work and quality of life
- Vedlegg 3: NSD godkjenning/ Unge mennesker, frivillig innsats og livskvalitet
- Vedlegg 3a NSD tilleggsinformasjon om studiens veileder
- Vedlegg 3aa NSD statusrapport/ Unge mennesker, frivillig innsats og livskvalitet
- Vedlegg 4: Informasjonsskriv til informanter og samtykkeskjema, mal NSD
- Vedlegg 5: Intervjuguide/ Unge mennesker, frivillig innsats og livskvalitet
- Vedlegg 6: Tankekort/ Relasjoner Posisjon, Silke Wrede