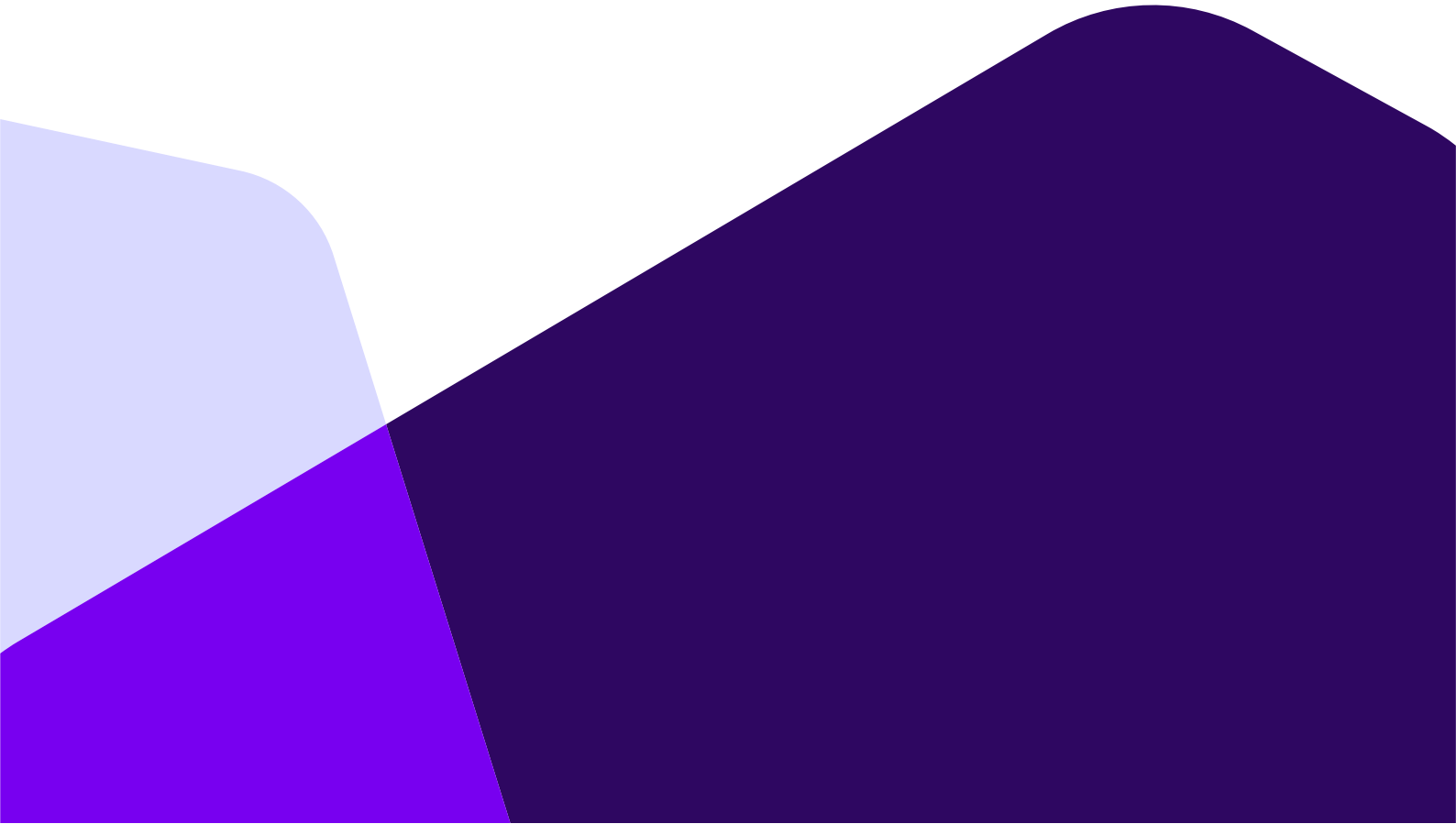


Grace Beathe Mathisen

Belønning og belastning

Hvordan frivillig arbeid i dyrevernonorganisasjoner
påvirker mental og sosial helse



Universitetet i Sørøst-Norge

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag

Postboks 4

3199 Borre

<http://www.usn.no>

© 2024 Grace Beathe Mathisen

Antall ord: 19.173

Denne avhandlingen representerer 30 studiepoeng

Sammendrag

Denne masteroppgaven utforsker hvordan frivillig arbeid i dyrevernonorganisasjoner påvirker deres mentale og sosiale helse. Med en hermeneutisk fenomenologisk tilnærming, basert på ni semistrukturerte intervjuer, utforsker studien frivilliges opplevelser og samspillet mellom mennesker og dyr utenfor en terapeutisk ramme. Analysen avslører fire sentrale temaer: "drivkraft og formål", "samhørighet og selvbekreftelse", "belastninger og etiske dilemmaer", og "systemiske utfordringer".

Frivillige rapporterer betydelige helsefordeler, som økt emosjonelt velvære og sosial tilhørighet, noe som understreker dyrevelferdsarbeidets verdi som en kilde til personlig og sosialt velvære. Disse fordelene er spesielt merkbare gjennom følelsen av samhørighet og anerkjennelse i organisasjonene. Imidlertid fremhever frivillige også betydelige utfordringer, inkludert de emosjonelle kostnadene ved avlivning og håndtering av syke dyr, som påvirker deres mentale helse.

Organisatoriske og systemiske utfordringer, som interaksjoner med offentlige myndigheter og byråkratiske barrierer, bidrar også til stress og frustrasjon blant frivillige. Disse utfordringene, ofte forsterket av mangelfull offentlig støtte og anerkjennelse fra eksterne enheter som Mattilsynet, understreker behovet for bedre organisatorisk støtte og anerkjennelse av den innsatsen som gjøres. Studien peker på viktigheten av å styrke både interne motivasjoner og eksterne støttestrukturer for å maksimere den positive innvirkningen av frivillig arbeid i dyrevernonorganisasjoner.

Studien bidrar til en dypere forståelse av ikke-terapeutiske menneske-dyr-interaksjoner og deres innflytelse på frivilliges helse, og peker på betydningen av å styrke anerkjennelse og kjennskap til dyrevernonorganisasjoner for å fremme de frivilliges velferd. Videre forskning er nødvendig for å utforske langsiktige effekter av slike interaksjoner og hvilken samfunnsnytte som gjøres av dyrevernonorganisasjoner.

Nøkkelord: Dyrevernonorganisasjoner, frivillig arbeid, mental helse, sosial helse, emosjonell belastning, organisatoriske utfordringer.

Abstract

This master thesis explores how volunteer work in animal protection organizations affects their mental and social health. Using a hermeneutic phenomenological approach, based on nine semi-structured interviews, the study investigates the experiences of volunteers and the interaction between humans and animals outside a therapeutic framework. The analysis reveals four key themes: "drive and purpose", "cohesion and self-affirmation", "strains and ethical dilemmas", and "systemic challenges".

Volunteers report significant health benefits, such as increased emotional well-being and social belonging, highlighting the value of animal welfare work as a source of personal and social well-being. These benefits are particularly noticeable through the sense of cohesion and recognition in the organizations. However, volunteers also highlight significant challenges, including the emotional costs of euthanasia and handling sick animals, which affect their mental health.

Organizational and systemic challenges, such as interactions with public authorities and bureaucratic barriers, also contribute to stress and frustration among volunteers. These challenges, often exacerbated by insufficient public support and recognition from external entities like the Food Safety Authority, underscore the need for better organizational support and recognition of the efforts made. The study points to the importance of strengthening both internal motivations and external support structures to maximize the positive impact of volunteer work in animal protection organizations.

The study contributes to a deeper understanding of non-therapeutic human-animal interactions and their influence on volunteers' health, and highlights the importance of enhancing recognition and familiarity with animal protection organizations to promote volunteer welfare. Further research is needed to explore the long-term effects of such interactions and the societal benefits provided by animal protection organizations.

Keywords: Animal protection organizations, volunteer work, mental health, social health, emotional strain, organizational challenges.

Innholdsfortegnelse

FORORD	6
1 INNLEDNING	7
1.1 HELSE, HELSEFREMMEDE ARBEID OG ANTROZOOLOGI.....	7
1.2 BAKGRUNN OG TEMA	8
1.3 FORMÅL.....	9
1.4 BEGRUNNELSE OG RELEVANS	9
1.5 MASTEROPPGAVENS DISPOSISJON	10
1.6 PROBLEMSTILLING.....	10
2 KUNNSKAPSSTATUS	11
2.1 MENNESKE-DYR-INTERAKSJONEN.....	11
2.2 MENINGSFULLHET I FRIVILLIG ARBEID.....	14
2.3 HELSE OG DYREVELFERDSARBEID	16
3 TEORETISK RAMMEVERK	20
3.1 ANTROZOOLOGI.....	20
3.2 SALUTOGENESE	21
3.3 SOSIAL STØTTE	22
3.4 MATTERING.....	24
4 METODE	26
4.1 METODE OG TEORETISK FORANKRING	26
4.2 FORFORSTÅELSE, REFLEKSIVITET OG SITUERING	27
4.3 FORSKNINGSETIKK	29
4.4 DATAINNSAMLING	30
4.4.1 <i>Utvalg</i>	30
4.4.2 <i>Gjennomføring av intervjuene</i>	33
4.4.3 <i>Dataanalyse</i>	34
5 RESULTATER	37
5.1 DRIVKRAFT OG FORMÅL	39
5.1.1 <i>Emosjonelt velvære</i>	39
5.1.2 <i>Engasjement</i>	40
5.1.3 <i>Motivasjon</i>	42
5.1.4 <i>Meningsfullhet</i>	42

5.2	SAMHØRIGHET OG SELVBekreftelse	44
5.2.1	<i>Sosial støtte og tilhørighet</i>	44
5.2.2	<i>Sosialt velvære</i>	45
5.2.3	<i>Verdi og identitet</i>	46
5.3	BELASTNING OG ETISKE DILEMMAER	47
5.3.1	<i>Avlivning</i>	47
5.3.2	<i>Fange dyr</i>	49
5.3.3	<i>Håndtering av dyr</i>	50
5.4	SYSTEMISKE UTFORDRINGER	51
5.4.1	<i>Mattilsynet</i>	51
5.4.2	<i>Kommunale myndigheter</i>	52
5.4.3	<i>Regjeringen</i>	53
6	DISKUSJON	55
6.1	RESULTATDISKUSJON	55
6.1.1	<i>Drivkraft og formål</i>	55
6.1.2	<i>Samhørighet og selvbekreftelse</i>	57
6.1.3	<i>Belastninger og etiske dilemmaer</i>	58
6.1.4	<i>Systemiske utfordringer</i>	61
6.2	METODEDISKUSJON.....	63
6.2.1	<i>Troverdighet</i>	63
6.2.2	<i>Overførbarhet</i>	63
6.2.3	<i>Pålitelighet</i>	64
6.2.4	<i>Bekreftbarhet</i>	64
7	KONKLUSJON	65
7.1	HOVEDFUNN	65
7.2	SAMMENHENG MED TIDLIGERE FORSKNING.....	66
7.3	FORSLAG TIL FREMTIDIG FORSKNING	67
7.4	SAMFUNNSMESSIGE IMPLIKASJONER.....	68
	REFERANSER	69
	VEDLEGG 1: VURDERING AV BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER – SIKT.NO	73
	VEDLEGG 2: INTERVJUGUIDE	74
	VEDLEGG 3: INFORMASJONSSKRIV	76
	VEDLEGG 4: EKSEMPEL PÅ BRUK AV KUNSTIG INTELLIGENS (KI)	80

Forord

Først og fremst vil jeg takke mine venner og en spesiell takk til Ann-Mari Lofthus, Kari Margrethe S. Bakke og Kine Andersen for uvurderlig støtte gjennom hele prosessen med å fullføre mastergraden. Jeg vil også rette en stor takk til min veileder professor Bente Berget for nyttige innspill og gode tilbakemeldinger underveis.

Videre vil jeg også takke så mye til dyrevernorganisasjonene og deres informanter som har vært en stor del av prosjektet. Dette inkluderer både de som deltok i testintervjuene og de som bidro i de faktiske intervjuene. Mange takk for bidrag fra Dyrebeskyttelsen Norge avdeling Telemark og Dyrebeskyttelsen Norge avdeling Vestfold, Dyrenes Beskytter Kristiansand, Lucas organisasjonen, Potespor i Hjertet, Redd Dyra Telemark og SPCA Telemark (Society for the Prevention of Cruelty to Animals).

Jeg håper denne masteroppgaven vil gi et bidrag til bevisstgjøringen rundt den verdifulle innsatsen frivillige i dyrevernorganisasjoner gir, og å belyse bidraget dyrene har på vår mentale og sosiale helse.

Til slutt, men likevel med stor takknemlighet, ønsker jeg å takke min ektemann, Rune Mathisen. Din konstante støtte, kjærlighet og oppmuntring har vært min bauta gjennom disse utfordrende årene. Jeg setter stor pris på din tilstedeværelse i livet mitt. Og selvfølgelig, en varm takk til våre kjæledyr, Dunder og Mikke, for den daglige gleden og selskapet de gir meg.

Skien 15.05.2024

Grace Beathe Mathisen

1 Innledning

I norsk dyrevern finner vi mange engasjerte frivillige som gjennom sine daglige interaksjoner med dyr ikke bare påvirker dyrenes situasjon, men også sin egen mentale og sosiale helse. Disse frivillige opplever at arbeidet både redder dyreliv, og samtidig er viktig for deres egen livskvalitet og selvbylde. «*Jeg føler på en måte at det å hjelpe dyr, det er en stor del av identiteten min*» forteller en av de frivillige, og kaster med det lys over den personlige og sosiale påvirkningen av å være aktiv i dyrevernarbeid.

Det er et kunnskapshull når det gjelder hvordan arbeid i dyrevernorganisasjoner i Norge påvirker helsen til de frivillige. Denne studien har som mål å undersøke et relativt utforsket område. Gjennom en serie intervjuer med frivillige i dyrevernorganisasjoner, utforskes hvordan slike erfaringer kan speile seg i deres mentale og sosiale helse.

1.1 Helse, helsefremmende arbeid og antrozologi

Helse er et begrep som defineres ulikt og kan ha mange betydninger. Verdens helseorganisasjon definerer helse som «en tilstand av komplett fysisk, psykisk og sosialt velvære» (World Health Organization, 1986). En utvidet definisjon vektlegger også helsedeterminanter som for eksempel sosial støtte (Nutbeam & Muscat, 2021). I en undersøkelse gjennomført av Fugelli og Ingstad (2001) kom de fram til at ett av flere kjennetegn ved helse er at det kan kobles til alle sider av livet og samfunnet. I denne masteroppgaven handler mental helse om å finne glede, kjenne på mestring og håndtere følelsesmessige belastninger. Sosial helse handler om følelse av tilhørighet og støtte både i forhold til andre og i relasjon til dyrene.

Helsefremmende arbeid setter søkelys på å styrke individets evne til å påvirke sin egen helse og trivsel (Green et al., 2000). Dette konseptet har gjennomgått en betydelig utvikling, spesielt etter den første internasjonale konferansen til WHO om helsefremmende arbeid som resulterte i det politiske Ottawa-chartret (World Health Organization, 1986). Helsefremmende arbeid vektlegger nå en mer helhetlig tilnærming til helse, hvor miljøfaktorer og personlige ressurser spiller en nøkkelrolle. I Folkehelseloven (2012) er formålet å fremme en positiv helsemessig samfunnsutvikling, og i lovens § 3 er også det helsefremmende arbeid stadfestet.

Interessen for dyrevelferd og mulige helsefordeler gjennom interaksjon med dyr har lenge vært et fokus både i forskning og praksis. Antrozologi, som er studiet av samspillet mellom mennesker og dyr, gir oss innsikt i hvordan dyr kan være katalysatorer for mentalt og sosialt velvære (Berget et al., 2018). Forskning i dette feltet har tradisjonelt konsentrert seg om terapeutiske miljøer som dyreassistert terapi, og i noe mindre grad forskning på menneske-dyr-interaksjon utenfor terapeutiske settinger (Fine et al., 2019). Det er derfor behov for å se på samspillet mellom mennesker og dyr fra et helsefremmende perspektiv i en bredere, ikke-terapeutisk kontekst.

1.2 Bakgrunn og tema

Denne studien foregår i en tid hvor fokus på mental helse har stor prioritet både i Norge og globalt (Rørstad et al., 2019). I tillegg er det en økende anerkjennelse av dyrs rolle i samfunnet og deres bidrag til menneskers velvære (Thorød, 2018, s. 72). Frivillig arbeid i dyrevernorganisasjoner eksempelvis Dyrebeskyttelsen Norge (2023) kan gi en unik innsikt i hvordan menneske-dyr-interaksjon påvirker mental og sosial helse. Studien kan fylle et hull i den eksisterende forskningen ved å sette søkelys på ikke-terapeutiske omgivelser, hvor frivillige jobber med dyrevelferd og sårbare dyr, og utforsker hvordan daglig interaksjon med dyr påvirker frivilliges helse i en norsk kontekst. Denne studien utforsker effekten av direkte samhandling med dyr i dyrevernorganisasjoner på frivilliges mentale og sosiale helse, sett i lys av en økende forståelse av dyrs rolle i menneskers liv.

Dyrevernorganisasjonene opererer i et samfunn hvor båndet mellom mennesker og dyr i stor grad er preget av respekt og omsorg, og hvor frivillighet ses på som et viktig bidrag til samfunnsutvikling. Det er i dette samspillet mellom en kultur som verdsetter dyrs velvære og en sterk tradisjon for frivillig arbeid, at denne studien finner sin plass. De daglige aktivitetene og interaksjonene med dyr gir en interessant mulighet til å utforske hvordan denne typen frivillig arbeid påvirker individers mentale og sosiale helse på måter som kanskje ikke finnes i andre kulturer eller miljøer.

1.3 Formål

Denne studien er tar sikte på å fylle et kunnskapshull ved å kombinere teorier fra psykologi og dyrevelferd med empirisk undersøkelse av frivilliges erfaringer. Gjennom dette arbeidet vil studien bidra til en bedre forståelse av hvordan frivillig arbeid med dyr kan benyttes som en helsefremmende ressurs, og samtidig informere politikktutvikling og praksis innen både helsefremmende arbeid og dyrevelferd. Forskning viser at frivillig arbeid, spesielt i dyrevernorganisasjoner, kan ha betydelige positive effekter på mentalt og sosialt velvære (Curry et al., 2018), men forskningen har så langt ikke fullt ut undersøkt konteksten som denne studien forsøker å belyse.

1.4 Begrunnelse og relevans

Begrunnelsen for denne studien er todelt. For det første, ved å sette søkelys på de frivillige i dyrevernorganisasjoner, kan vi utforske et nytt aspekt av helsefremmende arbeid. For det andre, gjennom å forstå hvordan samhandling med dyr påvirker de frivilliges mentale og sosiale helse, kan vi identifisere helsefremmende faktorer som mestring og fellesskap, og på denne måten kartlegge nye områder hvor helsefremmende arbeid kan ha betydning.

Studien er relevant både faglig, ved å bidra til søkelys på helsefremmende arbeid i dyrevelferd, og samfunnsmessig, ved å fremme forståelse av hvordan slike aktiviteter kan struktureres for å gi best mulig helsefordeler for frivillige. Ved å ta inn det antrozoologiske perspektivet, vil denne studien utvide forståelsen av hvordan frivillige opplever og tolker deres samhandling med dyr, og hvilke fordeler og utfordringer disse erfaringene kan medføre.

Resultatene fra denne studien vil gi innsikter som kan brukes til å forbedre praksis innen dyrevern og helsefremmende arbeid og fremme en bredere sosial anerkjennelse av viktigheten av deres arbeid. Studien er en utforskning av hvordan dyrevelferden innenfor rammen av frivillig arbeid i dyrevernorganisasjoner påvirker de frivilliges mentale og sosiale helse. Ved å benytte kvalitative forskningsmetoder, spesielt dybdeintervjuer, refleksiv tematisk analyse og hermeneutisk fenomenologi tilnærming, vil denne studien utforske og tolke frivilliges subjektive erfaringer og oppfatninger.

1.5 Masteroppgavens disposisjon

Oppgaven er organisert i 7 kapitler, og starter med denne innledningen. Kapittel 2 gir en oversikt over eksisterende kunnskap, og i det tredje kapitlet introduseres det teoretiske rammeverket som understøtter studien. Deretter i kapittel 4 følger metode, hvor forskningsmetodikk og datainnsamling detaljeres. Resultatene presenteres i kapittel 5, og i det 6 kapitlet drøftes funn med henvisning til det teoretiske grunnlaget og metoden drøftes. Oppgaven avsluttes med kapittel 7 som inneholder en konklusjon og oppsummerer de viktigste funnene og implikasjonene av studien.

1.6 Problemstilling

Ved å identifisere både fordeler og utfordringer ved frivillig dyrevernarbeid, kan funnene brukes for å styrke praksis og politikk for helsefremmende aktiviteter. Resultatene fra denne studien vil kunne gi viktige innsikter som kan brukes til å forbedre praksis innen dyrevern og helsefremmende arbeid. Ved å synliggjøre de spesifikke fordelene og utfordringene frivillige opplever, kan organisasjoner gi bedre støtte til dem og samtidig fremme en bredere sosial anerkjennelse av viktigheten av deres arbeid.

Med dette som utgangspunkt, retter denne studien søkelyset på følgende problemstilling:

Hvordan opplever de frivillige i dyrevernorganisasjoner at arbeid med dyrevelferd for sårbare dyr påvirker deres mentale og sosiale helse?

2 Kunnskapsstatus

I dette kapitlet presenteres en gjennomgang av relevant litteratur som belyser hvordan frivillige i dyrevernorganisasjoner opplever at mental og sosial helse påvirkes av deres engasjement innen dyrevelferd. Jeg har gått grundig gjennom en rekke vitenskapelige artikler og studier som utforsker både generelle og mer spesifikke erfaringer i forhold til mennesker-dyr-interaksjoner. Dette utvalget danner grunnlaget for kunnskapsstatusen som presenteres.

Kunstig intelligens (KI) (OpenAI, 2024) ble aktivt brukt som et verktøy for å finne relevansen til vitenskapelige artikler for min problemstilling, og til å sammenlikne to eller flere artikler. Dette var svært tidsbesparende, og gjorde at jeg har kunnet gå gjennom flere artikler enn om jeg skulle gjort dette arbeidet manuelt. Mange artikler ble gjennomgått og forkastet på denne måten, og bare de mest relevante fikk plass i studien min. I tillegg har jeg sett at bruk av KI har avdekket detaljer og sammenhenger som ellers ikke ville vært så lette å oppdage. Et eksempel på min bruk av KI er vist i vedlegg 4. Det ble lagt vekt på å bruke KI i henhold til veileder fra Universitetet i Sørøst-Norge (2024). Alle KI-genererte innsikter fra artikler ble dobbeltsjekk mot selve artiklene for å sikre nøyaktighet.

2.1 Menneske-dyr-interaksjonen

Forskningen på relasjonen mellom mennesker og dyr har utviklet seg betydelig over mange år, og har bidratt til å styrke og fremheve troverdigheten til disse relasjonene, slik det er blant annet dokumentert av Fine og Beck (2019, s. 42). Dette feltet, kjent som antrozoologi, utforsker det komplekse og ofte gjensidig fordelaktige forholdet mellom mennesker og dyr (Berget et al., 2018, s. 15). Antrozoologi belyser dynamikken i disse interaksjonene, og peker på både de positive effektene og utfordringene de kan ha på både dyr og mennesker.

Dyr bringer oss nærmere naturen, og det å tilbringe tid med dem gir oss en følelse av tilhørighet. Berget et al. (2013) understreker også betydningen av samhandling med gårdsdyr innen grønn omsorg, noe som fremmer menneskers mentale helse gjennom deres tilhørighet til naturen og dyrene. Deres forskning viser at dyreassisterte intervensjoner på gårder kan bidra til å styrke mental helse og sosial inkludering gjennom daglig arbeid med

gårdsdyr. Berget og Braastad (2018, s 67) påpeker at denne forbindelse mellom menneske og dyr fremmer fysisk aktivitet, reduserer stress og skaper et dypt bånd til naturen.

Gjennom en tverrfaglig tilnærming går antrozoologi ut over det å analysere hvordan dyr kan påvirke menneskelig psykologi og sosiale strukturer (Berget et al., 2018, s. 15). Fagfeltet tar også for seg hvordan menneskers handlinger og holdninger påvirker dyrenes liv og velferd, noe som illustrerer et dypt engasjement for både etiske og vitenskapelige aspekter ved dyrevelferd. Denne tverrfaglige tilnærmingen er viktig for å fullt ut forstå hvordan integrerte og respektfulle relasjoner mellom mennesker og dyr kan fremme bedre helse og velvære for begge parter, og hvordan slike interaksjoner kan styrkes og utvikles i positive retninger.

Engasjement med dyr kan være en kilde til betydelige positive effekter på mental, sosial og fysisk helse, noe Griffin et al. (2019) understreker i deres omfattende gjennomgang av 13 forskningsartikler om menneske-dyr-interaksjoner, ofte referert til som HAI (Human-Animal Interactions). Forskningen belyser hvordan slike interaksjoner ikke bare kan forbedre individets følelse av velvære og livsmening, men også styrke den personlige motivasjonen og engasjementet spesielt blant frivillige som jobber med dyr.

Denne HAI-forskningen bidrar til forståelse for viktigheten av det sosiale fellesskapet og støtten som naturlig oppstår gjennom delte interesser og aktiviteter relatert til dyrevelferd. Dette fellesskapet er med på å skape en følelse av tilhørighet og formål som kan være essensielt for både individets og dyrenes velferd. Selv om Griffin et al. (2019) ikke direkte tar opp de etiske dilemmaene som frivillige kan møte, som utfordringer knyttet til avliving eller fangst av dyr, fremhever deres arbeid hvordan slike situasjoner kan påvirke de involverte, enten positivt eller ved å skape stress.

Griffin et al. (2019) påpeker også et eksisterende kunnskapshull i forståelsen av langtidseffekter av disse interaksjonene. De argumenterer for at det er nødvendig med mer forskning for å bedre forstå de varige virkningene av HAI, noe som er avgjørende for å kunne lage gode strategier for å forsterke fordelene og redusere eventuelle negative konsekvenser av menneske-dyr-interaksjoner. Dette understreker behovet for en dypere og mer langsiktig tilnærming til studier av hvordan mennesker og dyr påvirker hverandres liv.

En tilsvarende artikkel av Fine (2020) gir en omfattende oversikt over ulike aspekter av menneske-dyr-interaksjoner. Artikkelen dekker et bredt spekter av temaer som fremhever

hvordan interaksjoner mellom mennesker og dyr påvirker begge parter på betydelige måter. Fine (2020) diskuterer også hvordan feltet antrozologi har utviklet seg over tid, og belyser den betydelige veksten i forskning som undersøker verdien av disse interaksjonene.

Fine (2020) utforsker videre hvordan samhandlingen med dyr bidrar til å forbedre sosialt velvære og styrke følelsen av gruppeidentitet blant de involverte. Dette har stor relevans for frivillige i dyrevernorganisasjoner, som ofte finner mening gjennom sitt engasjement med dyrene. Fine (2020) argumenterer også at disse interaksjonene kan være en avgjørende faktor for å opprettholde motivasjonen og engasjementet blant frivillige.

I tillegg fremhever Fine (2020) behovet for mer forskning på området for å kunne påvirke offentlig politikk og utvikle retningslinjer som bedre kan håndtere og balansere etiske dilemmaer i menneske-dyr-interaksjoner. Han peker på et kunnskapshull i forhold til hvordan etiske utfordringer påvirker frivillige som jobber direkte med dyrene, og hvordan dette igjen påvirker deres helse og motivasjon for fortsatt engasjement. Dette understreker viktigheten av videre forskning og utvikling innen antrozologi, slik at feltet kan gi innsikt og anbefalinger som gagnar både mennesker og dyr, og som viser de unike utfordringene frivillige kan møte i sitt arbeid.

Forskning utført av både Griffin et al. (2019) og Fine (2020) bekrefter at de frivilliges arbeid med dyrevelferd fremmer deres mentale og sosiale helse gjennom følelsen av fellesskap og mening som arbeidet skaper. Dette fellesskapet bidrar til å opprettholde motivasjon og engasjement. Begge artiklene fremhever hvordan relasjoner til dyr gir sosial støtte og styrker personlig identitet. Frivillige finner mening og formål i arbeidet, noe som bidrar til å bekrefte deres egenverdi.

Selv om både Griffin et al. (2019) og Fine (2020) anerkjenner belastningene frivillige kan møte, uttrykkes det enighet om at det fortsatt eksisterer et kunnskapshull knyttet til etiske dilemmaer som påvirker frivilliges helse og motivasjon. Dette inkluderer spørsmål relatert til avlaving, fanging og andre problemer innen dyrevelferd, som kan ha en negativ effekt på de frivilliges mentale helse. Griffin et al. (2019) understreker spesielt viktigheten av ytterligere forskning på de langsiktige effektene av menneske-dyr-interaksjoner for å utvikle strategier som maksimerer fordelene og minimerer eventuelle negative konsekvenser. Fine (2020) peker på nødvendigheten av videre forskning for å informere myndighetspersoner og utforme retningslinjer for å håndtere etiske dilemmaer og skape et bedre rammeverk for frivillige.

Frivillige motiveres av et sterkt formål i arbeidet, som forbedrer deres livskvalitet. Følelsen av tilhørighet og personlig identitet er viktig for å opprettholde engasjement. Frivillige opplever utfordringer som kan påvirke deres mentale helse, men dette er et område som trenger mer forskning.

2.2 Meningsfullhet i frivillig arbeid

Et mål for frivillighetspolitikken er at den som ønsker å være frivillig får anledning til å bruke sine ressurser og opplever mestring i møte med andre (Meld. St.10 (2018-2019), s. 7) . I rapporten «Betingelser for frivillig innsats» (Wollebæk et al., 2015), understrekes det at individuelle motivasjonsfaktorer, slik som personlige verdier og tidligere positive erfaringer, er avgjørende for å fremme engasjement i frivillig arbeid. Disse motivasjonsfaktorene, i samspill med sosioøkonomisk status og tilgang til sosiale nettverk, danner grunnlaget for en persons engasjement i frivillige aktiviteter. Wollebæk et al. (2015) utforsker hvordan disse faktorene, både på individuelt og systemisk nivå, bidrar til en bedre forståelse av drivkreftene bak frivilliges initiativ og opprettholdelsen av engasjementet deres. Denne innsikten er direkte relevant for å forstå hvordan frivillig innsats innen dyrevelferd ikke bare styrker frivilliges emosjonelle velvære, men også tilfører en dypere mening og verdi til livene deres.

I notatet «Frivillighet og folkehelse – En kunnskapsgjennomgang» (Fladmoe & Folkestad, 2016), blir viktigheten av sosiale relasjoner og nettverk som styrkes gjennom frivillig arbeid fremhevet, og hvordan disse kan bidra til å forbedre individets livskvalitet og følelse av tilhørighet. Denne kunnskapsgjennomgangen påpeker at frivillig arbeid er assosiert med bedre selvrapportert helse og økt livskvalitet, og at disse fordelene ofte strekker seg til mentale helseaspekter som følelsen av lykke og meningsfullhet. Dette understøtter ideen om at frivillig arbeid ikke bare er nyttig for de som blir hjulpet, men det fungerer også som en kilde til personlig vekst og velvære for de frivillige selv. Det kan igjen motivere til vedvarende engasjement og bidrar til en sterkere, mer sammenkoblet samfunnsstruktur.

Følelsen av lykke og meningsfullhet som er beskrevet, kan kobles opp mot de vennlighetshandlinger som Curry et al. (2018) diskuterer. De undersøkte effektene av altruistiske handlinger ved en gjennomgang av 27 studier og fant ut at det å hjelpe andre fører til lykke, selv om de observerte effektene var relativt beskjedne. Imidlertid understreker Curry et al. (2018) at slike handlinger kan forsterke sosiale bånd og fremme en sterkere

følelse av fellesskap, noe som er særlig relevant for frivillige som engasjerer seg i dyrevelferdsarbeid.

Ifølge en senere studie av Rowland og Curry (2019), fremkommer det at jo flere vennlige handlinger en person utfører, desto større er følelsen av lykke. Denne innsikten understreker hvordan positive handlinger ikke bare er til fordel for mottakerne, men også de som utfører handlingene, ved å forbedre deres egen lykkefølelse. For frivillige i dyrevernerorganisasjoner kan denne forståelsen være en kraftig motivasjonsfaktor. Å innse at deres altruistiske innsats kan ha en direkte positiv effekt på deres eget emosjonelle velvære, kan bidra til økt engasjement og tilfredshet med arbeidet de gjør. Dette kan igjen motivere til ytterligere og vedvarende innsats i dyrevelferdsarbeid, noe som skaper et positivt kretsløp av velvære og samfunnsnytte.

Wollebæk et al. (2015) og Rowland og Curry (2019) er enige om at motivasjonen bak frivillighet ofte drives av personlige verdier, tidligere erfaringer og altruisme, uselviske handlinger uten forventning om personlig gevinst. Disse faktorene, sammen med sosioøkonomisk status og nettverk, bidrar til å fremme engasjement og gi en dypere følelse av mening.

Fladmoe og Folkestad (2016) og Curry et al. (2018) fremhever betydningen av sosiale relasjoner og hvordan altruistiske handlinger forbedrer livskvaliteten og følelsen av fellesskap. Frivillig arbeid skaper et miljø hvor de frivillige selv opplever en sterkere tilhørighet og selverkjennelse. Flere studier (Curry et al., 2018; Rowland & Curry, 2019; Fladmoe & Folkestad, 2016) støtter oppfatningen om at frivillig arbeid gir en betydelig lykkefølelse og personlig vekst for de som utfører det.

Selv om disse studiene viser til positive effekter, er det lite fokus på de potensielle belastningene og etiske dilemmaene som frivillige står overfor i sitt arbeid. Dette kunnskapshullet gjelder særlig de utfordringene frivillige i dyrevernerorganisasjoner møter når det gjelder avliving, fanging, eller andre etiske problemstillinger. Wollebæk et al. (2015) påpeker hvordan sosioøkonomisk status og tilgang til nettverk påvirker frivilliges engasjement. Imidlertid er det behov for mer forskning på hvordan systemiske utfordringer spesifikt påvirker frivilliges motivasjon og innsats i dyrevelferdsarbeid.

2.3 Helse og dyrevelferdsarbeid

I sin forskning ser Neumann (2010) på årsakene til at frivillige velger å arbeide med dyr fremfor mennesker. Hun brukte Volunteer Functions Inventory (VFI), et verktøy utviklet av Clary og Snyder (1999) for å identifisere seks motivasjonskategorier blant frivillige. Analysen avdekket at de frivillige ofte er drevet av en verdibasert motivasjon, hvor handlingene er forankret i dypt personlige verdier om å hjelpe dyr. Denne motivasjonstypen var særlig fremtredende blant de frivillige i dyrevernorganisasjoner.

Artikkelen til Neumann (2010) kaster videre lys på hvordan frivillige opplever forbedret sosial støtte og en styrket følelse av samhørighet gjennom sitt engasjement. De frivillige setter stor pris på det sosiale miljøet i organisasjonene de er en del av, og opplever at deres innsats ikke bare gagnar dyrene de hjelper, men også styrker deres sosiale identitet og personlige verdi. Dette bidrar til en forsterket følelse av tilfredshet og motivasjon for det frivillige arbeidet.

I forskningen til Neumann (2010) fremheves viktigheten av å anerkjenne og støtte disse indre motivasjonene hos frivillige for å forbedre både rekruttering og opprettholdelse av frivillige i dyrevernorganisasjoner. Videre peker hun på et kunnskapshull i forståelsen av hvordan spesifikke motivasjoner påvirker langsiktig engasjement og tilfredshet blant frivillige. Dette indikerer behovet for videre dybdestudier som kan gi mer innsikt i hvordan ulike motivasjonsfaktorer bidrar til et bærekraftig frivillig engasjement.

I en omfattende studie utført av Nardoia et al. (2019) i Italia, blir forholdet mellom ansatte/frivillige og dyrene de arbeider med utforsket, spesielt med tanke på hvordan dette arbeidet påvirker deres livskvalitet. Forskerne benyttet en spørreundersøkelse for å samle data, og fant at til tross for at arbeidet kunne være stressende, hadde de fleste informantene en positiv oppfatning av sin jobbrolle. Dette understreker hvordan høyt engasjement og motivasjon, ofte drevet av en dyp kjærlighet til dyr basert på tidligere erfaringer eller personlige verdier, kan oppveie de negative sidene av jobben.

Nardoia et al. (2019) påpeker videre behovet for å forstå hvordan sosiale nettverk påvirker varigheten av og tilfredsheten i frivillig arbeid. Forskingen fremhever spesielt et gap i forståelsen av hvordan sosial støtte kan tilpasses for å redusere jobbstress og forbedre sosial helse blant arbeiderne. Selv om studien primært setter søkelys på forholdene i Italia,

er de universelle temaene knyttet til stresshåndtering, dyrevelferd, og menneskelig velvære svært relevante for å forstå bredere sammenhenger i menneske-dyr-interaksjoner. Disse funnene gir også verdifull innsikt som kan innlemmes i min forskning på hvordan interaksjoner med dyr påvirker helsen til frivillige i en norsk kontekst.

I masteroppgaven «Et dyr i seg selv» av Jåberg (2016) presenteres en kvalitativ undersøkelse som involverer frivillige arbeidere ved et hjelpesenter for hjemløse katter. Denne forskningen kaster lys over de frivilliges dyptgående opplevelser og de sosiale dynamikkene som oppstår i deres interaksjoner med både tidligere og nåværende kjæledyr, i tillegg til deres nåværende relasjoner med kattene ved senteret. Jåberg (2016) sin studie avdekker hvordan frivilliges personlige motivasjon og engasjement ikke bare er drevet av deres tidligere dyrelaterte erfaringer og innebygde verdier, men også hvordan disse elementene formes og reformes i deres arbeid.

Jåberg (2016) illustrerer hvordan frivillige utvikler nære og personlige bånd til dyrene de tar seg av, og hvordan de oppfatter sin innsats som en naturlig forlengelse av egne livsverdier og etiske overbevisninger. Videre påpeker hun et mulig kunnskapshull i litteraturen om frivillig arbeid. Hun argumenterer for at selv om hennes forskning fremhever betydningen av slikt arbeid for personlig vekst og utvikling, er det fortsatt et åpent spørsmål hvordan ulike bakgrunner og personlige historier påvirker graden av engasjement og opplevelsen av arbeidet. Hun legger frem et forslag om at fremtidige studier bør utforske disse aspektene mer detaljert for bedre å forstå hva som motiverer langvarig engasjement og tilfredshet blant frivillige, og hvordan dette påvirker deres livskvalitet og sosiale nettverk.

Frivillige i dyrevernonorganisasjoner står overfor ulike situasjoner som både fremmer og hemmer deres helse. Jacobs og Reese (2021) påpeker hvordan frivillige i dyrevernonorganisasjoner kan oppleve medfølelsetretthet, en tilstand hvor følelsesmessig engasjement og stress kan føre til utmattelse. Motivasjonen til disse frivillige er ofte drevet av et ønske om å gjøre en forskjell for dyrene, noe som innebærer et sterkt engasjement for dyrevelferd og en følelse av ansvar for deres velvære. Dette altruistiske ønsket om å hjelpe, som er dypt forankret i en omsorg for andre levende vesener, er avgjørende for å opprettholde engasjementet til tross for den emosjonelle belastningen det medfører.

Jacobs og Reese (2021) peker også på utfordringer som mangel på anerkjennelse og eksterne systemer som kan hindre de frivilliges arbeid. Eksempelvis er byråkratiske hindringer og begrensede ressurser faktorer som legger demper på motivasjonen til de

frivillige. De fremhever også viktigheten av klart definerte retningslinjer og rutiner for å støtte frivilliges mentale helse. Til tross for økende bevissthet om medfølelsetretthet blant ansatte, påpeker Jacobs og Reese (2021) at frivillige ofte ikke får samme grad av organisatorisk støtte som andre organisasjoner i privat regi. De mener det er behov for flere studier og at forskningen vil gi innsikt i mer effektive strategier for å beskytte mot utbrenthet og støtte den langsiktige trivselen blant frivillige som gir uvurderlige bidrag til dyrevern.

Neumann (2010) fant at frivillige i dyrevernorganisasjoner ofte drives av dypt forankrede personlige verdier, særlig det som er knyttet til et ønske om å hjelpe dyr. Jåberg (2016) bekrefter dette, og viser hvordan disse verdiene ofte er basert på tidligere erfaringer med egne kjæledyr. Slike verdier styrker frivilliges motivasjon og gir dem en følelse av formål i arbeidet. For mange frivillige er arbeidet med dyr en forlengelse av deres egen etikk og livsverdier. Det gir dem en mulighet til å anvende deres egne prinsipper om omsorg, medfølelse og respekt for dyr i praksis, og å leve ut sin overbevisning om dyrevelferd som en viktig samfunnsverdi. Jacobs og Reese (2021) påpeker at frivillige ofte motiveres av et sterkt ønske om å handle altruistisk, noe som hjelper dem med å håndtere belastningene de møter i sitt arbeid. Dette altruismefokuset gjør at de frivillige føler at de gjør en forskjell for dyrene de tar vare på, noe som gir dem en følelse av prestasjon og verdi.

Til tross for de utfordringene som kan oppstå, viser Nardoia et al. (2019) at de fleste frivillige og ansatte i dyrevernorganisasjoner har en positiv oppfatning av sin rolle. De trekkes mot arbeidet på grunn av sin kjærlighet til dyr, som ofte er knyttet til personlige verdier og tidligere erfaringer. Neumann (2010) fant at frivillige verdsetter det sosiale miljøet i organisasjonene, og at det gir dem støtte og samhørighet. Nardoia et al. (2019) peker også på betydningen av sosiale nettverk, mens Jacobs og Reese (2021) understreker at frivillige får en følelse av tilhørighet som fremmer helsen deres og styrker motivasjonen. Jåberg (2016) viser at frivillige ofte ser sitt arbeid med dyrevelferd som en naturlig forlengelse av deres personlige verdier og etiske overbevisninger. Frivilliges interaksjon med dyr gir dem en følelse av selvbekreftelse og styrker deres identitet som personer som verdsetter og fremmer dyrs velferd. Disse "dyrevennene" ser på seg selv som forsvarere av dyrs rettigheter og helse, og arbeidet deres med dyr reflekterer verdier som omsorg, respekt for dyr, og ansvar for å forbedre forholdene til dyr i nød.

Jacobs og Reese (2021) beskriver medfølelsetretthet som en vanlig tilstand blant frivillige. Medfølelsetretthet innebærer at frivillige, gjennom følelsesmessig engasjement og eksponering for dyremishandling eller lidelse, kan bli utmattet over tid. Nardoia et al. (2019)

fremhever også stresset som oppstår fra arbeidet, noe som kan føre til mental utmattelse.

Jacobs og Reese (2021) diskuterer også hvordan mangel på støtte fra organisasjonen, for eksempel ressurser og klart definerte retningslinjer, kan gjøre det vanskeligere for frivillige å håndtere utfordringene i arbeidet. De nevner byråkratiske hindringer som en stor utfordring for frivillige i dyrevernonorganisasjoner. Disse hindringene, kombinert med begrensede ressurser, skaper press på de frivillige og gjør det vanskelig for dem å utføre arbeidet på en best mulig måte. Nardoia et al. (2019) peker på behovet for sterke sosiale nettverk som en støttende faktor for frivillige. Disse nettverkene kan redusere stress og øke tilfredsheten ved å være sted hvor frivillige kan dele erfaringer og støtte hverandre.

Neumann (2010) og Jåberg (2016) peker også på behovet for å forstå hvordan ulike motivasjoner påvirker frivilliges engasjement over tid. Det er nødvendig med videre forskning for å identifisere faktorene som bidrar til vedvarende motivasjon og tilfredshet.

Jacobs og Reese (2021) argumenterer for flere sammenlignende studier mellom ansatte og frivillige for å forstå hvordan de håndterer utfordringer som medfølelsestretthet.

3 Teoretisk rammeverk

I denne studien utforskes samspeilet mellom mennesker og dyr innenfor rammen av frivillig arbeid i dyrevernerorganisasjoner. Hovedmålet er å undersøke hvordan slike interaksjoner kan påvirke mental helse og sosialt velvære hos mennesker som dedikerer sin tid og energi til dyrevelferd. Dette kapitlet vil legge et teoretisk rammeverk for å forstå og tolke de komplekse dynamikkene i menneske-dyr-interaksjonene og deres innvirkning på frivilliges livskvalitet.

3.1 Antrozologi

Antrozologien utforsker det dynamiske forholdet mellom mennesker og dyr, og gir innsikt i hvordan dette forholdet kan påvirke både psykologiske og fysiologiske aspekter av menneskelig helse (Berget et al., 2018). Innenfor rammen av frivillig arbeid i dyrevelferdsorganisasjoner bidrar antrozologi med verdifull forståelse av hvordan ikke-terapeutiske, men allikevel dyptgående interaksjoner mellom mennesker og dyr, kan fremme psykisk helse og sosialt velvære.

Selv om dyreassisterte intervensjoner tradisjonelt er strukturerte og målrettede terapeutiske tiltak, kan erfaringene fra frivillige som arbeider med dyr i dyrevernerorganisasjoner illustrere lignende psykososiale fordeler. Disse frivillige opplever ofte redusert stress og en forbedring av sosiale ferdigheter gjennom deres daglige interaksjoner med dyr. Videre kan denne samhandlingen gi verdifull emosjonell støtte og personlig tilfredsstillelse som er avgjørende for mental helse og generelt velvære.

Antrozologien understreker også viktigheten av det gjensidige båndet som utvikler seg mellom mennesker og dyr. Dette båndet kan være like betydningsfullt som de båndene som skapes i mer formelle dyreassisterte terapier. Thorød (2018, s. 78) beskriver hvordan dyr kan bidra til sosial kapital, ved at de setter i gang prosesser mellom mennesker. Fine et al. (2019, s. 61) påpeker at mye forskning viser til at dyr er nyttige både hos den enkelte, men også i samfunnet som helhet. Videre påpekes det at kjæledyr kan betraktes som sosial kapital, og bidrar til å holde sosiale relasjoner sammen. Ifølge Berget og Braastad (2018, s. 65) er det gjort flere studier som viser hvilken betydning dyr kan ha som sosial støtte og sosial katalysator mellom mennesker. For frivillige kan den kontinuerlige omsorgen og

interaksjonen med dyr ikke bare forbedre dyrenes velvære, men også den menneskelige opplevelsen ved bedre helse på tross av ulike belastninger som de også opplever.

Det er videre antatt at samhandlingen som frivillige har med dyr kan gi fordeler som ligner på dem man ser i strukturerte dyreassisterte intervensjoner, selv om de ikke primært er ment som terapeutiske. Disse fordelene inkluderer bedre håndtering av personlig stress, økt empati og bedre mellommenneskelige relasjoner. Ved å engasjere seg i dyrevelferdsarbeid, deltar frivillige i et sosialt og emosjonelt rikt miljø som kan forbedre deres livskvalitet og mental helse, en idé som står sentralt i antrozoologisk forskning.

Antrozoologiens bidrag til forståelsen av frivillig dyrevelferdsarbeid er derfor flerdimensjonalt. Det illustrerer ikke bare hvordan mennesker påvirker dyr de samhandler med, men også hvordan dyr kan påvirke menneskenes mentale og emosjonelle tilstand. Denne gjensidigheten er grunnleggende for både antrozoologisk teori og praksis, og bidrar til en dypere forståelse av den helhetlige verdien av frivillig arbeid innen dyrevelferd.

3.2 Salutogenese

Salutogenese, utviklet av Antonovsky (1979), er en helsemodell som setter søkelys på faktorer som fremmer menneskelig velvære fremfor å bare fokusere på årsaker til sykdom. Denne modellen ser på helse som et kontinuum hvor sykdom og velvære er endepunkter, og understreker betydningen av en dynamisk prosess der helsefremmende og sykdomsfremkallende faktorer er på hver side av dette helsekontinuumet. Salutogenese fremhever hvordan hverdagslig mestring og livsmening kan styrke individets helse.

Det er viktig å få fram at salutogenese er et bredt konsept. Lindström og Eriksson (2015, s. 76) understreker at det foreligger mange andre teorier og konsepter som er med på å bidra til forklaringen av helse og velvære. Salutogenese er også et solid teoretisk rammeverk for helsefremmende arbeid (Antonovsky, 1996).

Kjernen i salutogenese er konseptet om «opplevelsen av sammenheng» (OAS), som består av tre komponenter: forståelse, håndterbarhet og meningsfullhet (Antonovsky, 2012, s. 39). Disse elementene er avgjørende for hvordan mennesker håndterer stress og utfordringer, og påvirker dermed deres livskvalitet.

Begripelighet refererer til evnen til å se verden som logisk og forutsigbar (Antonovsky, 2012, s. 39). For frivillige i dyrevernonorganisasjoner kan dette innebære en klarhet i hvordan deres innsats påvirker både egen helse og dyrevelferd. En slik forståelse kan bidra til å se verdien av deres arbeid og dets betydning i et større samfunnsmessig perspektiv, noe som styrker deres opplevelse av kontroll og orden i sitt liv.

Håndterbarhet omhandler troen på at man har de nødvendige ressursene for å møte livets utfordringer (Antonovsky, 2012, s. 40). For frivillige kan dette inkludere ferdigheter og strategier for å håndtere stress og emosjonelle utfordringer knyttet til dyrevernarbeidet. Støtte fra fellesskapet og emosjonell støtte fra interaksjoner med dyr kan spille en rolle i å fremme en følelse av håndterbarhet.

Meningsfullhet er troen på at livets utfordringer er verd å engasjere seg i (Antonovsky, 2012, s. 41). Meningsfullhet er ifølge Antonovsky (2012, s. 44) den viktigste av de tre komponentene. Frivillig arbeid gir ofte en følelse av å bidra til et større formål, som i sin tur kan fremme helse og velvære. For frivillige kan dyptgående emosjonelle bånd til dyr og den tilfredsheten som følger med å hjelpe de, styrke meningsfullheten i deres arbeid.

Å arbeide med dyr kan ha en betydelig påvirkning på alle tre komponentene i OAS. Frivillig arbeid med dyr kan øke forståelsen av både dyrs og egne emosjonelle behov (forståelse), styrke evnen til å håndtere daglige utfordringer (håndterbarhet), og gi en forsterket følelse av formål og tilfredshet (meningsfullhet). Dermed kan slikt arbeid styrke OAS hos frivillige, noe som bidrar til økt livskvalitet og velvære.

3.3 Sosial støtte

Sosial støtte refererer til de ulike måtene folk hjelper og oppmuntrer hverandre på, og det er et vesentlig konsept innen helsevitenskap og samfunnsforskning (Mæland, 2021, s. 203). Denne støtten deles ofte inn i fire hovedtyper: emosjonell, instrumentell, informativ og opplevelsen av støtte (Taylor, 2011). Hver av disse formene spiller en distinkt rolle i å støtte individets velvære og mestring. I denne oppgaven vektlegger jeg emosjonell støtte, fordi det er sentralt innenfor området som omhandler mennesker og dyr.

Ifølge Taylor (2011) så emosjonell støtte er en form for sosial støtte som fokuserer på å skape et følelsesmessig trygt miljø der mennesker føler seg sett, verdsatt og forstått. Dette

kan innebære handlinger som å lytte aktivt, vise empati og uttrykke kjærlighet og omsorg. Slike handlinger er ment å hjelpe individer med å føle seg trygge, redusere stress og øke deres selvfølelse.

Emosjonell støtte skiller seg fra andre former for sosial støtte ved at det ikke nødvendigvis handler om å løse problemer eller gi råd, men om å være der for noen på et følelsesmessig nivå (Morken, 2013). Å lytte uten å dømme, dele følelser og vise forståelse kan gi et individ trygghet til å uttrykke seg fritt uten frykt for kritikk eller avvisning. Dette skaper en atmosfære av aksept, som bidrar til å bygge sterke relasjoner og fremme følelsesmessig velvære.

Innenfor konteksten av frivillighet i dyrevernorganisasjoner er emosjonell støtte spesielt viktig. Frivillige som jobber med dyrebeskyttelse, kan stå overfor følelsesmessig krevende situasjoner, for eksempel å håndtere dyr i nød, eller å være vitne til omsorgssvikt. Tilgang til emosjonell støtte fra kolleger eller organisasjonsledelse kan hjelpe frivillige til å håndtere disse utfordringene bedre. En empatisk arbeidskultur oppmuntrer til åpen kommunikasjon og støttende samspill mellom frivillige, og gir rom for å uttrykke bekymringer eller frustrasjoner. En studie av Steigen et al. (2022) understreker betydningen av såkalte naturbaserte tjenester, hvor unge voksne med psykiske problemer finner støtte gjennom samhandling med naturen og dyr. Denne støtten de unge opplever i en slik kontekst kan sammenlignes med arbeidet i dyrevernorganisasjoner.

Videre kan frivillige gi hverandre emosjonell støtte ved å bekrefte felles lidenskap for dyrevelferd, dele suksesshistorier og minne hverandre på betydningen av deres innsats. Dette skaper en følelse av samhold og formål, noe som kan være spesielt viktig for frivillige som ellers føler seg isolerte eller frustrerte. Å ha noen å betro seg til og dele sine følelser med, enten det gjelder jobbrelaterte utfordringer eller personlige problemer, kan redusere risikoen for utbrenthet og opprettholde motivasjonen (Morken, 2013).

Psykologisk forskning støtter effekten av emosjonell støtte på mental helse. Langeland (2009) bekrefter at sosial støtte og da spesielt relasjoner hvor det mulig å gi omsorg kan bidra til positiv endring på opplevelsen av sameheng (OAS). Videre påpekes det at mennesker som føler seg forstått og akseptert, rapporterer ofte om redusert angst og depresjon, økt selvfølelse og sterkere motstandsdyktighet i møte med utfordringer. Dette understreker behovet for at dyrevernorganisasjoner skaper et miljø som verdsetter og fremmer denne typen støtte blant sine frivillige.

3.4 Mattering

Mattering understreker betydningen av å føle seg verdifull og nødvendig, både i eget liv og i andres liv (Prilleltensky, 2020). Gjennom hele livet trenger mennesker å oppleve seg som betydningsfulle. Imidlertid, det å oppleve seg som betydningsfull avhenger av andre mennesker og samfunnet rundt (Nord-Baade & Rowe, 2023). For frivillige innebærer dette en anerkjennelse av at deres bidrag har en betydelig innvirkning, noe som øker deres følelse av verdi og anerkjennelse. Dette er spesielt relevant i frivillig arbeid, hvor den personlige investeringen ofte er drevet av ønsket om å gjøre en forskjell.

I konteksten av salutogenese forsterker mattering spesielt komponenten av meningsfullhet. Det understreker hvordan frivilliges arbeid ikke bare er relevant, men også essensielt for fellesskapets velferd. Dette styrker deres oppfatning av arbeidets betydning og påvirkning, og bidrar dermed til en sterkere følelse av sammenheng (OAS) som Antonovsky (2012) fremhever som sentral for helse.

Mattering består av tre hovedaspekter som hver bidrar til den frivilliges psykososiale velvære:

Oppmerksomhet: Dette fokuserer på følelsen av å bli lagt merke til og verdsatt. For frivillige kan det innebære at deres innsats og tilstedeværelse blir anerkjent av både de de hjelper og organisasjonen de er en del av. Oppmerksomhet bidrar til en forståelse av at ens rolle er synlig og viktig.

Betydning: Dette handler om oppfatningen av at man spiller en viktig rolle i andre menneskers liv eller i samfunnet generelt. Frivillige kan føle at deres arbeid er avgjørende for dyrenes velferd noe som gir en dypere følelse av personlig formål og motivasjon.

Avhengighet: Dette innebærer følelsen av at andre er avhengige av ens bidrag. For frivillige kan det manifestere seg i hvordan deres arbeid direkte påvirker dyrenes liv og kvalitet, og hvordan deres fravær ville innebære et merkbart tap for både individene og organisasjonen.

Ved å integrere en dypere forståelse av matterings rolle, kan vi bedre forstå hvordan det kan knyttes til OAS og fremme helse. Gjennom frivillig arbeid blir mattering til en arena for både personlig og sosialt velvære, og i samsvar med Antonovsky (2012) sin oppfatning av helse

som et dynamisk samspill mellom individet og miljøet. Dette kan gjøre mattering til en viktig faktor i frivilliges liv, som styrker deres engasjement og bidrar til deres mentale og sosiale helse.

4 Metode

Dette kapitlet beskriver den metodologiske tilnærmingen jeg har brukt for å besvare problemstillingen om hvordan opplever de frivillige i dyrevernerorganisasjoner at arbeid med dyrevelferd påvirker deres mentale og sosiale helse.

Masteroppgaven er forankret i en kvalitativ forskningstradisjon, valgt for å utforske de subjektive erfaringene til frivillige ved hjelp av semistrukturerte intervju (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 162) og refleksiv tematisk analyse (Johannessen, 2018, s. 278-279). Jeg har valgt en hermeneutisk og fenomenologisk tilnærming, så denne oppgaven har til hensikt å fange opp og tolke de frivilliges erfaringer og samhandling med dyrene (Thomassen, 2006, s. 161).

4.1 Metode og teoretisk forankring

I min studie har jeg tilnærmet meg temaet gjennom et kvalitativt forskningsdesign (Thagaard, 2013, s. 54-55). Denne tilnærmingen er ikke valgt vilkårlig, den reflekterer en grundig overveielse av hvordan de frivilliges opplevelser og erfaringer kan utforskes og forstås. Kvalitativ forskning gir en dypere forståelse av de subjektive erfaringene og meningene til individer, noe som er sentralt i studiet av menneske-dyr-interaksjoner. Nilssen (2012, s. 33) påpeker at den kvalitative forskeren kan finne noen svar, men ikke selve svaret fordi det eksisterer mange virkeligheter. Braun og Clarke (2021b) vektlegger det de kaller kvalitativ sensibilitet, hvor det letes etter meninger og prosesser heller enn årsak og effekt. Den kvalitative metoden er spesielt egnet til å utforske fenomener som ikke lett lar seg kvantifisere, slik som følelser, oppfatninger og samhandling mellom mennesker og dyr.

Ved å bruke en hermeneutisk tilnærming, kan jeg dykke ned i de ulike fortolkningene frivillige gir av sine erfaringer. Dette gjør jeg med bevissthet om at deres fortellinger er farget av tidligere samhandling og kontekster. Jeg bruker denne tilnærmingen for å analysere og forstå betydningen som de frivillige legger i sine opplevelser (Thomassen, 2006, s. 168; Thornquist, 2003, s. 141). For eksempel, når en frivillig beskriver en spesielt rørende opplevelse med et dyr, er målet mitt å forstå denne opplevelsen i lys av hvordan de tidligere har relatert til dyr og hvilke kulturelle normer for dyrevelferd som er rådende i Norge.

Fenomenologien gir en struktur som muliggjør en ekte forståelse av de levde erfaringene. Som forsker søker jeg å få en forståelse av det fenomenet jeg studerer (Thagaard, 2013, s. 40). Sentralt står erkjennelsen av hvordan frivillige faktisk opplever samspillet med dyr, da dette gir innsikt i deres subjektive virkelighet. Denne innsikten er uvurderlig for å fange essensen av relasjonen mellom menneske og dyr.

Epistemologisk er konstruktivismen veiledende for hvordan jeg anser kunnskap i dette feltet. Kunnskap oppstår ikke i et vakuum, men er konstruert gjennom samhandlinger, og dette kan kvalitative intervjuer med frivillige belyse (Thomassen, 2006, s. 180). Dette perspektivet understreker viktighetene av menneskelige erfaringer og de subjektive prosessene der folk skaper mening, noe som støtter bruk av kvalitative forskningsmetoder. Deres fortellinger om samspillet med dyr blir en kilde til å konstruere en bredere forståelse av hvordan slike erfaringer former deres velvære.

Ontologisk innebærer mitt syn at virkeligheten oppleves forskjellig fra person til person. Virkeligheten er subjektiv og mangeartet, reflektert gjennom individuelle opplevelser og sosiale interaksjoner (Thomassen, 2006, s. 162). Vitenskapen bygger på ulike virkelighetssyn og å anerkjenne denne mangfoldigheten av opplevelser er viktig når jeg skal undersøke de frivilliges unike fortolkninger, og forstå hvordan disse fortolkningene igjen påvirker deres helse og sosiale liv.

Denne metodiske tilnærmingen reflekterer en integrasjon av fenomenologi og hermeneutikk, forankret i en konstruktivistisk tilnærming (Thomassen, 2006, s. 180-181). Det gir et solid fundament for å utforske ulike sosiale aspektene ved frivillig arbeid med dyr i dyrevernorganisasjoner, og gir innsikt i både individuelle opplevelser og deres sosiale opplevelser.

4.2 Forforståelse, refleksivitet og situering

Nilssen (2012, s. 28-29) fremhever at det er mange valg, vurderinger og beslutninger forskeren må ta. Ifølge deMarrais et al. (2024, s. 19) så er forskerens rolle og forforståelse ikke bare relevante, men avgjørende for hele forskningsprosessen, inkludert utforming av problemstilling, datainnsamling, analyse og tolkning, dette bekrefter også Malterud (2001, s. 483). Som Braun og Clarke (2021b) framholder så må jeg kontinuerlig reflektere over min rolle og posisjon som forsker, min forskningspraksis og forskningsprosessen.

Min tilstedeværelse som forsker er ikke passiv, jeg er aktivt involvert i å bygge og tolke informasjonen. Ifølge Neumann og Neumann (2012, s. 11) understrekes det at det er uunngåelig å etablere en relasjon med sine informanter. Dette krever at jeg er kontinuerlig oppmerksom på hvordan min egen forforståelse kan forme forskningsprosessen. Det er viktig at jeg reflekterer over min egen bakgrunn, da dette påvirker alt fra datainnsamling til tolkning av resultater (Skilbrei, 2019, s. 42). Ved å være bevisst på disse faktorene, kan jeg jobbe for å håndtere dem på en ansvarlig måte. Dette hjelper meg å sikre nøyaktighet og troverdighet i analysen, og at jeg presenterer et klart og balansert bilde av de frivilliges erfaringer.

Ifølge Johannessen et al. (2016, s. 34-35) møter vi verden med en forforståelse som påvirker hvordan vi tolker det som skjer omkring oss. Min forforståelse er formet av en sosialfaglig bakgrunn som sosionom med spesialisering i å forebygge, løse og redusere sosiale problemer. Som dyreeier i over 30 år har jeg også dyptgående personlige erfaringer med dyr. Disse erfaringene gir meg et rikt perspektiv på de dynamiske relasjonene mellom mennesker og dyr, noe som er avgjørende i mitt arbeid. Som Finlay (2002) påpeker vil jeg som forsker påvirke hele prosessen. Min egen sosialfaglige bakgrunn og personlige erfaringer med dyr er kritiske faktorer som former tilnærmingen til forskningsdata. Dette understreker betydningen av en kontinuerlig refleksiv praksis for å identifisere og håndtere mulige skjevheter i forskningen.

Jeg har aldri vært aktivt engasjert i en dyrevernorganisasjon, og dette kan gi den nødvendige distansen som skal til for jeg kan opprettholde en profesjonell nøytralitet under intervjuene med frivillige. Dette er essensielt for å håndtere oppgavens tema med både faglig integritet og personlig interesse, og det bidrar til å sikre at jeg kan tolke dataene på en objektiv og balansert måte. Imidlertid, noen opplevelser som informantene fortalte gjorde det utfordrende å balansere min empati for dyrs velferd med nødvendigheten av å opprettholde en objektiv distanse i analysen av dataene.

En måte å tilnærme meg refleksjonsprosessen på er gjøre notater (Braun & Clarke, 2021b). Jeg dokumenterer kontinuerlig mine refleksjoner, både tanker, følelser og reaksjoner, gjennom forskningsdagbok og notater. Disse notatene består av refleksjoner, vurderinger og dokumentasjon om de metodene som ble brukt i denne studien. Notatene gir innsikt i hvordan og hvorfor spesifikke metodiske valg ble tatt, hvordan data ble samlet inn, og hvordan jeg håndterte ulike utfordringer underveis. Finlay (2002, s. 531) argumenterer for at

refleksivitet endrer subjektivitet fra et problem til en mulighet, hvilket styrker viktigheten av de kontinuerlige refleksive arbeidsmåtene jeg benytter i min studie. Dette kontinuerlige refleksive arbeidet, styrket gjennom diskusjoner med veileder og medstudenter, bidrar til å utfordre mine egne antagelser og tolkninger og styrker studiens troverdighet og etiske integritet. Ved å være åpen og kritisk til min egen rolle i forskningsprosessen, sikrer jeg at jeg respekterer og representerer stemmene til de som deltar i studien på en rettferdig måte.

4.3 Forskningsetikk

Forskningsetikk står sentralt i mitt arbeid med frivillige i dyrevernonorganisasjoner (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2018). Dette engasjementet for etikk er ikke bare en profesjonell forpliktelse, men også en personlig verdi jeg holder sterkt fast ved. Jeg har sett hvordan etisk forsvarlig praksis ikke bare beskytter deltakernes integritet, men også beriker forskningsdataene med autentisitet og dypere innsikt.

En sentral etisk retningslinje, ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 104), er samtykke. I tråd med norsk lov om forskningsetikk (Forskningsetikkloven, 2017), har jeg sikret at alle deltagere i studien har gitt sitt informerte samtykke, ikke bare som en formell prosedyre, men som en løpende dialog. Jacobsen (2022, s. 55) mener det kan være uhensiktsmessig å gi informasjon om alt, det kan bli for mye, så forskeren bør basere seg på å gi tilstrekkelig med informasjon. Jeg informerte deltakerne om formålet med studien, hvilke metoder som blir brukt, hvordan dataene vil bli samlet og analysert, og hvordan informasjonen kan bli brukt eller delt videre. Jeg informerte også informantene om at de kan trekke seg når som helst, enten før, under eller etter studien (Skilbrei, 2019, s. 153). Dette har bidratt til å bygge tillit og gjensidig respekt, noe som er avgjørende i studier som involverer personlige og mulige sensitive temaer.

Jeg har også vært nøye med å anonymisere data for å beskytte deltakernes identitet, en prosess jeg har måttet balansere mot behovet for å gi rike, detaljerte beskrivelser av deres erfaringer (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 106; Skilbrei, 2019, s. 207). Denne balansegangen har vært en kritisk del av min læring og utvikling som forsker, og har forsterket min forståelse for etikkens kompleksitet i kvalitativ forskning.

Kvale og Brinkmann (2015, s. 102-103) beskriver noen etiske spørsmål som bør stilles i begynnelsen av en intervjuundersøkelse. Ved å reflektere over etiske spørsmål i arbeidet

masteroppgaven som eksempelvis hvordan jeg skal innhente samtykke eller hvilke konsekvenser det kan ha å delta i studien, og diskutere dem med veileder og andre studenter, har jeg utviklet en mer nyansert og personlig forståelse av forskningsetikkens rolle i feltarbeid. Disse refleksjonene har blitt en integrert del av hvordan jeg former og styrer forskningsprosessen, med et fokus på å opprettholde et høyt etisk nivå gjennom hele studien.

4.4 Datainnsamling

Johannessen (2018, s. 22) påpeker at analyse er en prosess som drives av spørsmål. En nøye planlagt og gjennomført datainnsamling sikrer at forskningen kan gi innsikt og svar på spesifikke forskningsspørsmål. Her beskrives hvordan utvalg og metoder for innsamling og analyse av kvalitative data ble håndtert, og hvordan disse metodene bidrar til å kaste lys over samspillet mellom mennesker og dyr utenfor terapeutiske miljøer.

4.4.1 Utvalg

Rekruttering av hvem som skal være med i undersøkelsen er en viktig del av studien (Johannessen et al., 2016, s. 113; Skilbrei, 2019, s. 124-125). Rekrutteringen av deltakere til studien startet jeg med våren 2023, da kontaktet jeg ulike dyrevernonorganisasjoner, primært i Telemark. Dette var strategisk valgt for å lette logistikken med intervjuer ansikt til ansikt. Jeg hadde forhåndskjennskap til tre dyrevernonorganisasjoner og tok først kontakt via e-post, hvor jeg forklarte studiets formål og hva jeg ønsket å utforske.

Etter å ha mottatt positive tilbakemeldinger på e-postene jeg sendte ut, tok jeg initiativ til å følge opp med telefonkommunikasjon for å diskutere studiet nærmere og etablere direkte kontakt med de involverte organisasjonene. Dette førte til konkret avtaleinngåelse og planlegging gjennom høsten 2023, hvor jeg også kontaktet to organisasjoner til. Se tabell 1 for oversikt over informantene.

Parallelt med disse forberedelsene utarbeidet jeg en semistrukturert intervjuguide (vedlegg 2), gjennomførte en pilotstudie av guiden, og hadde diskusjoner med min veileder om endelig utforming av den. Jeg utarbeidet også et informasjonsskriv (vedlegg 3) til informantene som jeg brukte til å innhente skriftlig samtykke (Skilbrei, 2019, s. 153). Før jeg

startet selve intervjuene, søkte jeg Sikt - Kunnskapssektorens tenesteleverandør (2023) og fikk nødvendig tillatelse (vedlegg 1) til å gjennomføre intervjuene.

Utvalget ble gjort slik at det inkluderte frivillige som hadde direkte erfaring med dyrene, og ikke kun administrative eller styreorienterte roller. Dette kriteriet sikret relevans i forhold til forskningsspørsmålet. Jeg overlot valget av konkrete kandidater til de organisasjonenes styrer, som best kjente sine medlemmers erfaring. Inklusjonskriteriene var at informantene hadde vært aktive i minst et halvt år, noe som skulle sikre at de hadde tilstrekkelig erfaring og innsikt i organisasjonens virke.

I denne studien består utvalget utelukkende av kvinner. Selv om dette ikke var et bevisst valg for å ekskludere menn, reflekterer det kanskje en tendens i demografien av frivillige i dyrevernorganisasjoner, hvor kvinner kan være overrepresentert. Det er viktig å anerkjenne at kjønns sammensetningen kan ha påvirket svarene og erfaringene som ble delt, da kjønn kan spille en rolle i hvordan frivillig arbeid oppleves og fortolkes.

Tabell 1 Oversikt over informanter

Informant	Alder	Intervjumåte	Tid – aktiv i organisasjonen	Bakgrunn
1	60 år	Ansikt til ansikt	½ år	Hjelpepleier/ufør
2	49 år	Ansikt til ansikt	2 år	Seniorrådgiver
3	49 år	Ansikt til ansikt	10 år	Industriarbeider
4	30 år	Ansikt til ansikt	3 ½ år	Sykepleier
5	55 år	Ansikt til ansikt	13 år	Hjelpepleier
6	62 år	Nettbasert	12 år	Helsesekretær
7	48 år	Nettbasert	24 år	Adjunkt
8	43 år	Nettbasert	3 år	Biolog/ufør
9	45 år	Nettbasert	13 år	Sykepleier

4.4.2 Gjennomføring av intervjuene

Ifølge Jacobsen (2022, s. 163) har det blitt vanlig å skille mellom fire måter å gjennomføre individuelle intervju på, og jeg brukte to av disse i min studie. Intervjuene ble gjennomført både ansikt til ansikt og nettbasert videokonferanse (Zoom Video Communications Inc, 2024), avhengig av geografisk plassering og informantenes preferanser. Dette inkluderte dyrevernerorganisasjonenes egne lokaler, informantenes arbeidsplasser, kafeer og private hjem. Dette formatet tillot informanter å velge en setting hvor de følte seg mest komfortable, noe som kan ha bidratt til mer åpne og ærlige samtaler (Kvale & Brinkmann, 2015).

Under alle intervjuene brukte jeg en lydopptaker (Universitetet i Oslo, 2024), som er en av de vanligste måtene å gjøre et intervju på (Johannessen et al., 2016, s. 155). For å sikre en systematisk og upartisk håndtering av data, ventet jeg med selve transkripsjon av intervjuene til etter to samtaler var gjennomført. Deretter gjennomførte jeg to nye intervjuer, for så å transkribere igjen. Skilbrei (2019, s. 173) anbefaler transkripsjon etter hvert intervju, for dermed lære av eventuelle feil. Jeg valgte en mellomløsning, for å unngå at innhold fra tidligere intervjuer skulle påvirke de påfølgende samtalene mine i for stor grad så transkriberte jeg etter at to intervju var blitt gjennomført, for deretter vente etter de to neste intervjuene.

Jeg innledet intervjuene med kort oppsummering av studien og om informanten hadde noen spørsmål før vi satte i gang med selve intervjuet. Kvale og Brinkmann (2015, s. 160) påpeker at de første minuttene av intervjuet er avgjørende for å skape en god kontakt. Etter innledningen fortsatte jeg intervjuet og fulgte en semi-strukturert tilnærming som tillot fleksibilitet i samtalen (Johannessen et al., 2016). Gjennom denne prosessen observerte jeg en utvikling i min egen tilnærming som forsker, fra å være rigid knyttet til intervjuguiden til å lede mer flytende og naturlige dialoger. Denne endringen reflekterer en vekst i min rolle som forsker, støttet av min bakgrunn som sosionom, en rolle som krever dyptgående samtaler i varierte og ofte personlige kontekster.

Hvert intervju med informantene varte mellom 50 til 90 minutter. I tillegg til lydopptakene, skrev jeg refleksjonsnotater etter hvert intervju. Denne kombinasjonen av opptak og notater ga verdifulle innsikter i hverdagen til frivillige i dyrevernerorganisasjoner, og bidro til en dypere forståelse av hvordan deres arbeid der påvirker deres personlige og sosiale liv.

4.4.3 Dataanalyse

Braun og Clarke (2006) utviklet en tilnærming innen kvalitativ forskning for å identifisere, analysere og rapportere mønstre eller temaer i data, og kaller denne metoden for refleksiv tematisk analyse. Det er flere måter å gjøre tematisk analyse på, men jeg har valgt å bruke refleksiv tematisk analyse for å analysere data fra intervjuene, fordi denne metodikken tillater en dyp og dynamisk tilnærming til tekstdata. Den kombinerer struktur med fleksibilitet, noe som er avgjørende i en studie der det er viktig å fange opp komplekse temaer som springer ut fra frivilliges personlige erfaringer. Refleksiv tematisk metode understøtter også en fenomenologisk og hermeneutisk tilgang til tolkning, noe som gjør det mulig å engasjere seg inngående med dataene på en meningsfull måte.

Refleksiv tematisk analyse omfatter 6 faser (Braun & Clarke, 2006, 2021a, 2021b) som jeg grundig gjennomgår. Siden dette er en fleksibel metode så må jeg være klar og presis på hva jeg har gjort. Braun og Clarke (2006) har utviklet en sjekkliste 15 punkter for å vurdere kvaliteten på den tematiske analysen, en liste jeg har fulgt nøye gjennom hele prosessen. Samtidig så har jeg minnet meg selv på at de seks fasene ikke er regler, men retningslinjer. Gjennom hele denne prosessen har jeg opprettholdt en abduktiv tilnærming, som er et samspill mellom induktiv og deduktiv tilnærming (Thagaard, 2013, s. 201).

Fase 1: Bli kjent med data. Jeg begynte med en grundig gjennomgang av de transkriberte intervjuene. For å bli godt kjent med materialet, renskrev jeg transkripsjonene og lyttet gjentatte ganger til opptakene. Under denne prosessen noterte jeg spontane tanker og reaksjoner som dukket opp. Dette gav rom for refleksjoner og hjelpe meg med å se mulige mønstre og viktige øyeblikk i dataene, og det la grunnlaget for kodingsprosessen. Det å virkelig dykke ned i dataene på denne måten la et solid fundament for den analytiske dybden jeg strebet etter i mitt videre arbeid. Gjennom denne prosessen begynte jeg å forme en forståelse av hva dataene kunne fortelle, noe som er essensielt for min rolle som forsker.

Fase 2: Generere initiale koder. Ved hjelp av NVivo, et program for kvalitativ dataanalyse (QSR International, 2022), begynte jeg å kode dataene systematisk. Dette innebar å markere segmenter av tekst som syntes viktige eller representerte en interessant idé. NVivo hjalp meg med å organisere dataene og identifisere relevante detaljer. Hver kode ble tilpasset etter hvert som jeg gikk gjennom dataene flere ganger, raffinerte og kombinerte dem for å

sikre at de dekket relevante aspekter av dataene. Kodeprosessen var iterativ, og jeg utviklet kodebøker som jeg kontinuerlig tilpasset og forbedret. KI ble også brukt som en del av dette iterative arbeidet, ved at kodebøker fra Nvivo ble lastet opp og analysert med den store språkmodellen GPT4 (OpenAI, 2024). I denne fasen er jeg på mikronivå og når jeg er ferdig så går jeg over til makronivå, det vil si neste fase.

Fase 3: Se etter tema. Fra den store samlingen med identifiserte koder, begynte jeg å gruppere disse i mulige temaer. Dette involverte en dypere hermeneutisk prosess hvor jeg søkte etter underliggende betydninger og sammenhenger, og gruppe sammen koder som representerte lignende konsepter eller erfaringer. Jeg opplevde dette som både utfordrende og berikende. Jeg prøvde å se mønster på tvers, det som strakk seg over flere intervjuer. Braun og Clarke (2021b) foreslår å stille tre spesifikke spørsmål for å evaluere om det virkelig er et tema jeg har konstruert. Selv om jeg synes denne fasen var krevende, så var jeg oppmerksom på at de valgene jeg gjorde var subjektive. Braun og Clarke (2021b) påpeker at det fort kan være en oppsummering som er gjennomført og ikke et konstruert tema. Så dette arbeidet involverte mye refleksjon og diskusjon med veilederen min for å sikre at temaene var meningsfulle og relevante for problemstillingen.

Fase 4: Gjennomgå temaene på nytt. Etter å ha utviklet foreløpige temaer, gikk jeg nøye gjennom dem for å sikre at de var representative for dataene og holdt seg klart adskilt fra hverandre. Dette innebar å gå tilbake til dataene for å sjekke konsistensen og sikre at hvert tema faktisk reflekterte en unik aspekt av dataene. Det innebar også en prosess hvor jeg gjennomførte en omkodning av deler av dataene for å bekrefte at temaene var robuste og konsistente. I denne fasen foreslår Braun og Clarke (2021b) å stille spesifikke spørsmål for å evaluere om det virkelig er et tema jeg har konstruert eksempelvis om et tema formidler noe viktig. Jeg kjente på usikkerhet i denne prosessen og gikk underveis fram og tilbake mellom fase 3 og 4.

Fase 5: Definere og navngi temaer. Braun og Clarke (2021b) advarer at det lett å hoppe over denne fasen fordi det har vært en iterativ prosess. Det hadde vært enklere om disse fasene var en lineær prosess, men samtidig må jeg erkjenne at all den kunnskapen jeg tilegnet meg underveis vil jeg ikke vært foruten. Etter mye refleksjon og analyse så identifiserte jeg de endelige temaene: «drivkraft og formål», «tilhørighet og selvbekreftelse», «belastninger og etiske dilemmaer», og «systemiske utfordringer» Disse temaene ble ikke bare navngitt, men også nøye definert og beskrevet for å reflektere deres innhold og

relevans i forhold til problemstillingen. Dette trinnet innebar en omfattende sammenstilling av data og teori, og var avgjørende for å klargjøre betydningen av funnene mine.

Fase 6: Skrive rapport. Denne siste fasen av den tematiske analysen innebærer at jeg har systematisk presentert og diskutert funnene fra forskningen. Jeg har arbeidet med å tydeliggjøre hvordan temaene bidrar til en dypere forståelse av problemstillingen, samtidig som jeg innlemmer relevante teoretiske perspektiver for å styrke argumentasjonen. Det har vært viktig for meg å formidle resultatene på en måte som er både informativ og engasjerende, for å reflektere den kritiske og analytiske tilnærmingen jeg har anvendt gjennom hele forskningsprosessen.

5 Resultater

I dette kapitlet presenteres funnene fra ni semistrukturerte intervjuer. Ved hjelp av refleksiv tematisk analyse utviklet jeg fire hovedtemaer:

- Drivkraft og formål
- Samhørighet og selvbekreftelse
- Belastninger og etiske dilemmaer
- Systemiske utfordringer

De to første temaene viser til helsefremmende faktorer, mens de to andre synes å hemme helsen til de frivillige. Det er heller ikke slik at «bildet er svart /hvitt», noen av opplevelsene og erfaringene som informantene fortalte om kan både fremme og hemme helsen samtidig.

Temaene jeg har formulert, bidrar til å belyse viktige sider ved de frivilliges daglige samhandlinger og opplevelser. Samlet bidrar temaene til en helhetlig forståelse av hvordan frivillig arbeid former livene deres på måter som er både meningsfulle og komplekse.

I dette kapitlet vil jeg gå i dybden på hvert tema for å vise hvordan arbeid innen dyrevelferd ikke bare fremmer dyrenes velvære, men også fungerer som en kilde til personlig utvikling og sosial deltakelse for de frivillige.

For å strukturere analysen ytterligere, har jeg kategorisert temaene «drivkraft og formål» og «belastninger og etiske utfordringer» som indre faktorer som påvirker helsen. Temaene «samhørighet og selvbekreftelse» og «systemiske og organisatoriske utfordringer» betraktes som ytre faktorer som påvirker helsen. Under hver av disse fire temaene har jeg definert undertemaer som beskriver de underliggende aspektene nærmere vist i tabell 2.

Tabell 2 Oversikt over temaer og undertemaer med kommentarer

Hovedtema	Undertema	Beskrivelse
1. Drivkraft og formål	Emosjonelt velvære	Informantene føler en økning i positivt velvære ved å bidra til dyrenes velferd.
	Engasjement	Informantene viser høy grad av engasjement i sine aktiviteter, drevet av ønsket om å hjelpe.
	Motivasjon	Dypt personlig motivasjon knyttes til deres valg om å delta; ofte basert på tidligere erfaringer eller verdier.
	Meningsfullhet	Arbeidet gir en følelse av formål ved å gjøre en konkret forskjell i dyrenes liv.
2. Samhørighet og selvbekreftelse	Sosial støtte og tilhørighet	Informantene opplever styrket sosial identitet gjennom gjensidig støtte i organisasjonen.
	Sosialt velvære	Å arbeide sammen med likesinnede skaper en følelse av fellesskap og sosial tilhørighet.
	Verdi og identitet	Informantene føler at deres innsats blir verdsatt, noe som styrker deres følelse av personlig verdi.
3. Belastninger og etiske dilemmaer	Avliving	Avliving av dyr oppleves som en etisk og emosjonell belastning.
	Fange dyr	Etiske dilemmaer oppstår når man må fange dyr i vill tilstand, noe som kan være stressende og kontroversielt.
	Håndtering av dyr	Utfordringer knyttet til fysisk og emosjonelt stress under håndtering av syke eller aggressive dyr.
4. Systemiske og organisatoriske utfordringer	Mattilsynet	Samhandling med Mattilsynet kan være utfordrende, med opplevd langsom respons og strenge reguleringer.
	Kommune	Samarbeid eller konflikter med kommunale myndigheter påvirker organisasjonens mulighet til å fungere optimalt.
	Regjering	Politisk engasjement nødvendig for å påvirke regjeringens politikk og oppnå bedre vilkår for dyrevelferd.

5.1 Drivkraft og formål

Dette temaet utforsker drivkreftene bak frivilliges engasjement i dyrevernerorganisasjoner og hvordan dette arbeidet påvirker deres mentale helse positivt. Temaet viser hvordan frivillige trekker både emosjonell og mental nytte av deres engasjement i dyreverner. Disse fordelene, som inkluderer emosjonelt velvære, engasjement, motivasjon og meningsfullhet, spiller en sentral rolle i deres bidrag til og tilfredshet med arbeidet.

5.1.1 Emosjonelt velvære

Emosjonelt velvære er avgjørende for frivillige i dyrevernerorganisasjoner, og det oppnås gjennom deres evne til å håndtere og uttrykke følelser. Frivillig arbeid, spesielt i direkte kontakt med dyr, gir unike muligheter for å oppleve positive følelser som glede og tilfredshet, som styrker deres mentale helse.

En informant deler sin erfaring om hvordan hjelp til dyr gir en spesiell form for glede:

«Å hjelpe et dyr som har det vanskelig gir meg en følelse av glede og tilfredshet som er vanskelig å finne i andre deler av mitt liv.»

Dette utsagnet reflekterer belønningen som kommer fra å gjøre en konkret forskjell i et annet individs liv. Det understreker hvordan frivillig arbeid gir mer enn bare tilfredshet, det gir også en følelse av å være verdifull.

En annen informant forteller om prosessen med å vinne dyrenes tillit og erfare hvordan de endrer adferd:

«Når du henter dyr, som er så redde. De sitter bare i et hjørne og kikker på deg med store øyne. Og freser når du nærmer deg. Når de på en måte, viser sånne små tegn, og de åpner seg mer og mer for tillit. Og så den gleden som jeg kjenner veldig på når jeg ser at de begynner å gå rundt og koser seg.»

Videre deler en annen informant en fortelling om hvordan denne prosessen påvirker henne:

«Og så ettersom tida går, hvordan de forandrer seg, det er nesten helt ubeskrivelig. De får trygghet i øynene sine, og blir rolige. Noen tar det kort

tid med, andre katter bruker lenge tid. Du ser jo så tydelig hvordan de forandrer seg etter å ha vært her en stund. Jeg blir så glad og får sånn ømhet i hjertet.»

Denne observasjonen viser en emosjonell respons hos informanten, som bidrar til en sterk følelse av personlig velvære.

Den følelsesmessige responsen til å se direkte resultater av sitt arbeid blir beskrevet slik:

«Og da når du får fanget den, så blir jeg så glad. Og da hvis jeg attpåtil ser det er en katt som virkelig trenger hjelp, og veldig avmagret og kanskje pelsen henger og slenger, har gått så lenge ute, så blir jeg faktisk så glad at jeg står og griner av glede.»

Informantene beskriver hvordan omsorg for dyr gir dem en indre glede og positive opplevelser som er fundamentale for deres emosjonelle velvære. Dette viser ikke bare verdien av deres arbeid, men også den personlige betydningen og den emosjonelle påvirkningen det har i deres liv, noe som bekrefter og forsterker deres engasjement i dyrevern.

5.1.2 Engasjement

Frivilliges engasjement i dyrevern reflekteres i deres dedikasjon og personlig investering. En informant reflekterer over det personlige aspektet ved sitt engasjement:

«Så jeg er jo der at hver katt jeg klarer å redde, så er alle de tragiske skjebnene verdt det. De er jo det når alt kommer til alt, for meg da.»

Dette sitatet illustrerer hvordan den personlige følelsen av å gjøre en forskjell veier opp for de mange utfordringene informanten møter. Det understreker betydningen av hver enkelt handling og dens innvirkning på den enkeltes følelse av å ha bidratt positivt.

En annen informant legger vekt på det kollektive og idealistisk aspektet ved sitt engasjement:

«De trenger oss, den stemmen eller den handlingen. Det er en dråpe i havet, men for den dråpen er det viktig.»

Dette perspektivet fremhever hvordan selv små bidrag, sett i et større bilde, er kritiske og meningsfulle. Det viser hvordan informantene ser sin rolle som en viktig del av en større helhet, noe som forsterker deres følelse av formål og samfunnsansvar.

Engasjementets sosiale dimensjon blir også tydelig når en informant beskriver hvordan frivillig arbeid fungerer som et «sosialt lim» for noen som står utenfor arbeidslivet:

«Et litt avbrekk, for de som er i min situasjon, som måtte ha jobb, og trenger noe annet å tenke på fritiden. Så er det de som ikke har jobb, men det her blir på en måte, kanskje ikke jobben deres, men det blir jo deres livsverk. De som står litt utenfor, og jeg vil jo tro at det er kanskje de, som det gir aller mest for, at det er de som brenner mest for det også.»

Dette peker på hvordan frivillig arbeid ikke bare fyller dagene med aktiviteter, men også gir livene mening og formål, spesielt for de som kan føle seg marginaliserte eller isolerte fra samfunnet.

Til slutt belyses også utfordringene knyttet til engasjementet, som denne informanten uttrykker:

«Det gjør bare vondt verre. Man blir litt sånn desillusjonert, for det finnes fortsatt så mye misforståelse og myter.»

Dette sitatet reflekterer de emosjonelle kostnadene ved dypt engasjement i dyrevern, der konstant eksponering for dyrs lidelser og samfunnets likegyldighet kan føre til desillusjon og følelsesmessig utmattelse. Det viser også den emosjonelle kompleksiteten, der engasjement både kan være en kilde til stor personlig tilfredshet og samtidig en kilde til frustrasjon og sorg.

Engasjementet informantene viser i dyrevernorganisasjoner illustrerer en kompleks blanding av personlig tilfredsstillelse og emosjonell utfordring. Dette engasjementet gir dype, personlige belønninger og en sterk følelse av formål, men det stiller også krav til deres emosjonelle ressurser.

5.1.3 Motivasjon

Motivasjonen til frivillige er drevet av ulike faktorer, som personlige verdier og sosial anerkjennelse. Denne motivasjonen er avgjørende for å starte og opprettholde engasjementet i dyrevelferd over tid. Drivkraften støttes av ønsket om å gjøre en forskjell for dyrenes velferd.

En informant illustrerer hvordan den personlige innvirkningen av arbeidet fungerer som en kraftig motivator:

«Når jeg ser at mitt arbeid gjør en forskjell, gir det meg energi til å fortsette, selv på vanskelige dager.»

Dette utsagnet belyser hvordan opplevelsen av å gjøre en konkret forskjell styrker deres motivasjon og gir den nødvendige energien til å håndtere utfordringer. Det viser også til en viktig indre drivkraft og det er følelsen av å være til nytte.

En annen aspekt av motivasjonen kommer til syne når informantene snakker om sitt arbeid som en del av deres identitet og livsforpliktelse:

«Jeg har aldri tenkt på at dette er noe jeg skal slutte med eller endre. For ting går jo i bølger og du endrer. Men dyrevernorganisasjonen, eller den jobben, den har vært konstant. Jeg føler.... Jeg har en plikt og en glede, men det er også en plikt. Jeg kan ikke slutte med det. Det går ikke. Jeg kan ikke på grunn av dyra. De trenger oss.»

Dette sitatet fremhever en dyptgående forpliktelse som går ut over en vanlig hobby eller interesse. Det viser at motivasjonen også innebærer en følelse av ansvar og plikt overfor dyrene, noe som understreker det moralske og etiske grunnlaget for deres engasjement.

5.1.4 Meningsfullhet

Meningsfullhet i arbeidet oppleves når frivillige føler at deres innsats bidrar til et større formål. Dette styrker deres mentale helse ved å gi en følelse av hensikt og dyp personlig tilfredshet. Frivillig arbeid innen dyrevern blir ofte en sentral del av deres identitet og livsmål, noe som bidrar til meningsfullhet og livstilfredshet.

En informant reflekterer over hvordan dette arbeidet gir henne en dyp og personlig tilfredshet:

«Å vite at jeg bidrar til å gjøre en forskjell i dyrenes liv, gir en dyp følelse av formål og retning.»

Dette utsagnet belyser hvordan det å ha en klar rolle og mål bidrar til en sterk følelse av identitet og selvverd. Det viser at deres daglige handlinger har reell verdi og innvirkning, noe som er sentralt for deres følelse av å leve et verdifullt liv.

En annen dimensjon av meningsfullhet kommer til uttrykk når informantene bruker sitt arbeid som en måte å håndtere personlige utfordringer på:

«Jeg tror det er viktig for alle mennesker å ha noen andre å hjelpe og noen andre å gi noe til av sin egen tid.»

Dette utsagnet peker på verdien av idealisme og dens betydning for menneskelig velvære. Det underbygger ideen om at ved å hjelpe andre, hjelper man også seg selv.

Ytterligere innsikt i hvordan meningsfullheten ved dette arbeidet styrker frivillige under tøffe perioder, kommer fra en annen informant:

«For min del, når jeg har litt dårlige perioder, gir det meg veldig mye å kunne hjelpe noen andre. Slippe å tenke på sin egen skit. Og så er det en veldig hyggelig miljø. Alle de andre menneskene som er der, vi er der av samme grunn. De vil hjelpe.»

Dette illustrerer hvordan samholdet og fellesskapet blant frivillige, sammen med muligheten til å bidra positivt, fungerer som en kilde til trøst og motivasjon. Det viser hvordan meningsfullhet ikke bare er knyttet til de faktiske handlingene av dyrevern, men også til det sosiale miljøet og fellesskapet som bygges rundt disse handlingene.

Meningsfullheten som frivillige i dyrevernorganisasjoner opplever, styrker ikke bare deres mentale helse, men også deres sosiale tilhørighet og personlige identitet. Arbeidet deres er mer enn bare en aktivitet, det gir dem både hensikt og tilfredsstillelse.

5.2 Samhørighet og selvbekreftelse

Temaet «samhørighet og selvbekreftelse» er sentralt i forskningen fordi det undersøker hvordan deltakelse i dyrevernonorganisasjoner påvirker de frivilliges sosiale helse. Frivillige opplever ofte at deres identitet knyttet til sosiale relasjoner blir formet og styrket gjennom deres engasjement. Dette bidrar til en dypere følelse av tilhørighet og personlig verdi, som er avgjørende for deres generelle velvære. Temaet demonstrerer hvordan frivillig arbeid innen dyrevern ikke bare er en aktivitet, men en integrerende del av de frivilliges liv.

5.2.1 Sosial støtte og tilhørighet

Informantene i dyrevernonorganisasjoner rapporterer et sterkt fellesskap som ikke bare støtter dem i deres arbeid, men også forsterker deres sosiale identitet og følelse av tilhørighet. Sosial støtte fra fellesskapet er essensiell for å opprettholde mentalt og emosjonelt velvære, som understøttes av sterke relasjoner og tillitsfulle bånd.

En informant beskriver hvordan samholdet i organisasjonen tilfører takknemlighet til livet:

«Men det at jeg får det samholdet som er i dyrevernonorganisasjonen gjør at jeg føler ekstra glede hver dag over det gode liv jeg har. Takknemlighet.»

Dette sitatet understreker hvordan fellesskapet innen dyrevernonorganisasjoner fungerer som en kilde til positive følelser. Det viser også til hvordan fellesskapet kan forsterke individets oppfatning av sitt eget liv, ved å legge til en dimensjon av glede og meningsfullhet.

En annen viktig funksjon av dette fellesskapet kommer til uttrykk i hvordan det støtter medlemmene gjennom vanskelige tider:

«Det er også tøft å se dyr som virkelig ikke har det bra. Det er klart det tar på. Så vi snakker sammen. Vi snakker veldig mye i de periodene hvor det er tøffe tak.»

Dette sitatet viser til den essensielle rollen som samtaler og støtte fra fellesskapet spiller i utfordrende perioder. Det illustrerer hvordan sosial støtte fungerer som en buffer mot de negative følelsene som kan oppstå i møtet med dyrs lidelse. Å kunne dele erfaringer og

følelser med andre som forstår og deler de samme verdiene, bidrar til å lette den emosjonelle belastningen og styrker den enkeltes evne til å håndtere stress.

Samhørigheten og fellesskapet i dyrevernorganisasjoner spiller en svært viktig rolle i å forme frivilliges sosiale identitet og styrker deres følelse av tilhørighet. Gjennom å tilby både emosjonell støtte og et miljø preget av felles verdier og mål, bidrar fellesskapet til å opprettholde og forbedre de frivilliges mentale og emosjonelle velvære. Dette fellesskapet er en integrert del av deres sosiale liv, som gir dem styrke og motivasjon til å fortsette sitt engasjement.

5.2.2 Sosialt velvære

Frivillig arbeid spiller en avgjørende rolle i å forbedre følelsen av sosial tilhørighet og gir frivillige en verdifull rolle i samfunnet. Dette styrker deres sosiale nettverk og øker deres evne til å håndtere ulike sosiale situasjoner.

En informant reflekterer over hvordan engasjement i en dyrevernorganisasjon har spilt en nøkkelrolle i å bygge sitt sosiale nettverk:

«Og så når jeg flyttet ut hit som jeg bor nå, her er det ingen igjen fra gamle dager som bor i nærheten her. Sånn at det nettverket jeg har nå har jeg jo stort sett fordi jeg begynte på dyrevernorganisasjonen.»

Dette utsagnet viser hvordan frivillig arbeid fungerer som en brobygger for sosiale relasjoner, spesielt når man flytter til nye steder eller er i livsfaser der gamle nettverk ikke lenger er tilgjengelige. Det fremhever betydningen av fellesskapet som finnes i organisasjoner dedikert til dyrevern, og hvordan det kan fylle sosiale tomrom og gi nye meningsfulle forbindelser.

En annen informant beskriver dyrevernorganisasjonen som sitt andre hjem:

«Tiden bare flyr, men vi har det så fint der. Jeg er så glad i denne organisasjonen, og jeg ser ikke på det som en jobb der, men det er mitt andre hjem, og det tror jeg er viktig å tenke sånn. Når du bruker så mye tid et annet sted, at du slapper av like godt der som du gjør hjemme.»

Dette sitatet viser hvordan frivillig arbeid er mer enn bare en jobb, og blir et personlig tilfluktssted. Det understreker hvordan disse organisasjonene gir et miljø hvor informantene kan føle seg like avslappet og verdsatt som de gjør i sine egne hjem, noe som er viktig for å skape og opprettholde en sterk følelse av tilhørighet og velvære.

Sosialt velvære blant frivillige i dyrevernonorganisasjoner er en sammensatt opplevelse som forsterkes gjennom utvikling av sosiale nettverk og opplevelsen av organisasjonen som et andre hjem. Disse elementene bidrar til å forme informantenes identitet og gir en sterk følelse av tilhørighet som er viktig for både personlig og sosialt velvære.

5.2.3 Verdi og identitet

Frivilliges verdier, som troen på dyrs rettigheter og viktigheten av veldedig arbeid, er dypt integrert i deres selvoppfatning. Disse verdiene påvirker handlinger og beslutninger, og styrker identiteten deres.

En informant beskriver hvordan engasjementet i dyrevern blir en del av hennes identitet:

«Ja, det er en del av meg. Alle kjenner meg som er så glad i dyr og jobber i dyrevernonorganisasjon. Det blir en del av identiteten min også. Også blir det litt stolthet i det da.»

Dette utsagnet fremhever hvordan frivillig arbeid fungerer som et viktig aspekt av deres personlige og sosiale identitet. Ved å bli assosiert med dyrevern utfører informantene viktig arbeid, og i tillegg tar på seg en identitet som viser deres lidenskap og verdier. Dette bidrar til en følelse av stolthet og tilfredsstillelse som kommer fra å bli anerkjent som noen som handler i tråd med sine overbevisninger.

En annen informant deler sin opplevelse av arbeidets verdi:

«Jeg føler at jeg gjør en viktig jobb. Ikke sånn som andre vil, i forhold til de som jobber ved Røde Kors eller humanitære foreninger. Men jeg føler at det er en veldig viktig jobb. Jeg har hjulpet mange dyr og en del mennesker. Det har jo vært en del takknemlige mennesker også.»

Dette utsagnet reflekterer en dyp forståelse av det personlige kallet og oppfatter deres innsats som kritisk, selv om det kanskje ikke alltid får den samme samfunnsmessige anerkjennelsen som andre typer humanitært arbeid.

Verdier og identitet henger tett sammen for frivillige i dyrevernonorganisasjoner. Deres tro på dyrs rettigheter og viktigheten av veldedig arbeid er ikke bare ideologiske standpunkter, men de er grunnleggende elementer som former deres handlinger, beslutninger og egenutvikling.

5.3 Belastning og etiske dilemmaer

Temaet "Belastning og etiske dilemmaer" utforsker de psykiske belastningene og de moralske utfordringene som frivillige i dyrevernonorganisasjoner opplever. Dette området er kritisk for forståelsen av de komplekse situasjonene frivillige møter, særlig i vanskelige beslutningsprosesser som involverer avlivning og håndtering av syke dyr. Som en informant beskriver det:

«Det som setter mest merke for min del, det er jo selvfølgelig de tragiske som vi ikke klarer å redde. Det er jo det verste.»

Dette belyser de krevende aspektene ved frivillig arbeid i dyrevernonorganisasjoner. Ved å utforske både de emosjonelle belastningene og de etiske utfordringene gir dette temaet innsikt i de sammensatte følelsesmessige og moralske problemstillingene de frivillige står ovenfor.

5.3.1 Avlivning

Frivillige i dyrevernonorganisasjoner møter ofte situasjoner som krever stor emosjonell styrke. Å håndtere syke eller skadede dyr kan lede til både psykisk og emosjonell belastning, spesielt når situasjonene ikke har et positivt utfall.

En informant reflekterer over den emosjonelle belastningen av å måtte ta vanskelige beslutninger:

«Så det er jo veldig trist når vi holder på med kolonier, og halvparten må avlives, på grunn av sykdom og innavl, og de er for ville rett og slett.»

Dette utsagnet viser til de vanskelige avgjørelsene om avlivning som ofte må tas på grunn av sykdom, innavl, eller at dyrene er for ville til å tilpasse seg et liv i fangenskap. Det illustrerer den tunge byrden frivillige bærer når de må velge det minste av to onder for å redusere lidelse.

En annen informant beskriver den personlige påvirkningen av å ikke kunne redde et dyr:

«Det som setter mest merke for min del, det er jo selvfølgelig de tragiske som vi ikke klarer å redde. Det er jo det verste.»

Denne erfaringen peker på den dype følelsesmessige smerten ved å se dyr lide eller dø, til tross for beste innsats. Dette kan være en kilde til stor sorg og frustrasjon for de som føler en sterk forpliktelse til å redde disse dyrene.

En annen forteller om følelsesmessige reaksjoner i møte med avlivning:

«Jeg sitter der og tuter og føler meg veldig dum, men det er veldig vondt fordi du vet at nå er det slutt for den stakkaren der.»

Å se et dyr gå mot livets slutt, spesielt når man har bygget en emosjonell forbindelse, kan være utrolig vanskelig. Det stiller store krav til frivilliges evne til å håndtere egne følelser. Følelsen av maktesløshet og frustrasjon uttrykkes også kraftig i et annet tilfelle:

«Og da kjente jeg at jeg hadde lyst til å kjøre opp der og brenne det ned. Nei, så jeg er bare så forbanna. Da husker jeg at jeg ringte styrelederen min. Og det er ikke ofte jeg griner. Og da grein jeg, for jeg var så forbanna. Nå er det nok, nå gidder jeg ikke mer, liksom.»

Dette kraftige uttrykket av sinne og frustrasjon viser til de ekstreme følelsesmessige reaksjonene som kan oppstå når informantene står overfor situasjoner hvor de føler at de ikke kan gjøre en forskjell. Det peker på behovet for støtte og forståelse innenfor organisasjonen for å hjelpe frivillige gjennom disse tøffe øyeblikkene.

Emosjonelle belastninger og etiske dilemmaer er kjerneelementer i arbeidet til frivillige i dyrevernorganisasjoner. Disse utfordringene krever stor emosjonell og støtte fra fellesskapet for å håndtere de ofte hjerteskjærende realitetene i arbeidet med dyrevelferd.

5.3.2 Fange dyr

Frivillige i dyrevernorganisasjoner står regelmessig overfor etiske dilemmaer som utfordrer både deres personlige og profesjonelle verdier. Disse dilemmaene omhandler ofte vanskelige beslutninger som avlivning, som ikke bare er emosjonelt belastende, men også stiller store etiske spørsmål.

En informant beskriver den dyptgripende konflikten som oppstår ved avgjørelsen om avlivning:

«Det er hjerteskjærende å måtte avlive et dyr, men noen ganger er det det mest humane å gjøre.»

Dette utsagnet understreker det smertefulle ved å ta beslutninger som føles direkte motstridende med frivilliges kjærlighet til dyr. Samtidig anerkjenner det at avlivning kan være den mest barmhjertige handlingen under visse omstendigheter, særlig når et dyr lider utholdelig.

En annen informant reflekterer over kompleksiteten i ressursfordeling og dyrets velferd:

«Det er ikke alltid det er like etisk riktig å bruke et år på en katt for å få den trygg nok til å kunne bli tatt på. Så kan du på samme tid hjelpe kanskje fem andre, da.»

Dette utsagnet belyser et annet vanlig etisk dilemma: spørsmålet om hvor mye ressurser som skal investeres i et enkelt dyr satt opp mot muligheten for å redde flere dyr med de samme ressursene. Det reiser spørsmål om rettferdighet i behandlingen av dyr som trenger hjelp, og hvordan man best kan tjene dyrenes behov innenfor begrensede ressurser.

5.3.3 Håndtering av dyr

Avlivning representerer kanskje det mest krevende etiske dilemmaet frivillige i dyrevernorganisasjoner står overfor. Dette er en prosess som ofte fører til dype indre konflikter og moralsk stress, ettersom frivillige må balansere sin medfølelse for dyret med nødvendigheten av handlingen.

En informant deler sine følelser om de utfordrende aspektene ved avlivning:

«Å måtte avlive et dyr er uten tvil det hardeste med jobben min. Hver gang det skjer, kjenner jeg det i hele meg. Det strider mot alt jeg står for, men samtidig vet jeg at det noen ganger er nødvendig.»

Dette utsagnet fanger essensen av det indre som frivillige opplever når de står overfor avlivning. Det illustrerer kampen mellom deres grunnleggende ønske om å beskytte og bevare liv og den smertefulle aksepten av at avlivning kan være den mest barmhjertige handlingen under visse omstendigheter.

En annen informant reflekterer over motstridende følelser rundt beslutningen om avlivning:

«Jeg ser på den katten og tenker, dette er din beste dag, for da skal du få dø. Og det er det beste du kan gjøre, liksom. Og så må du forsone deg med at det skal være en god følelse, og det er jo ikke det.»

Denne uttalelsen belyser den sammensatte emosjonelle prosessen med å forsøke å se avlivning som en barmhjertig handling, selv når det føles dypt feil. Frivillige må ofte bearbeide sin egen sorg og skyldfølelse samtidig som de forsøker å opprettholde en følelse av at de gjør det rette for dyrets skyld.

5.4 Systemiske utfordringer

Dette temaet utforsker de større systemiske og organisatoriske hindringer som påvirker dyrevernonorganisasjoner og deres frivillige. Slike utfordringer kan ha en negativ innvirkning på de frivilliges mentale og sosiale helse, spesielt i møte med eksterne myndigheter.

5.4.1 Mattilsynet

Informantene opplever ofte at deres arbeid og bekymringer blir undervurdert av Mattilsynet (2024), noe som fører til frustrasjon og en følelse av maktesløshet.

En informant beskriver følelsen Mattilsynet gir henne:

«Når vi henvender oss til Mattilsynet, føles vårt arbeid undervurdert og neglisjert. Det føles som om vi kjemper en evig kamp for dyrenes velferd som ikke blir anerkjent eller støttet.»

Dette sitatet avdekker en vanlig følelse blant informantene av at deres anstrengelser og engasjement for dyrevelferd ikke blir tatt seriøst eller verdsatt av offentlige myndigheter, noe som kan være dypt demoraliserende og bidra til emosjonell utmattelse.

En annen informant reflekterer over de juridiske og byråkratiske barrierene:

«Godt samarbeid med Mattilsynet, men vi har jo samme problemer som andre. At de bruker veldig lang tid på å komme noe videre. Fordi det er så mange regler. Eller det er lover som forsvarer de som har dyr. Det er veldig få lover og regler i forhold til dyr, at de er veldig lite strenge.»

Her blir det klart at selv når det er samarbeid, er frustrasjonen til stede grunnet langsomme prosesser og en følt mangel på lovgivning for å beskytte dyrene.

En annen utfordringene blir belyst når en frivillig kritiserer prioriteringene til myndighetene:

«Jeg legger jo skylda på det offentlige, eller regjeringen vår, Mattilsynet blant annet. De prioriterer ikke godt nok, å få gjennom krav av at du må kastrere, du må ID-merke. Den dagen det blir lovpålagt ID-merking da kan vi kanskje få litt mindre å gjøre.»

Dette uttrykker en frustrasjon over manglende reguleringer og tiltak som kunne ha forebygget mange av problemene frivillige må håndtere, slik som uønskede katterkolonier.

Så diskuteres det hvordan Mattilsynets manglende handling direkte påvirker dyrenes velferd:

«Ja, de har ikke status. Det finnes ikke. Og det er klart nå når Mattilsynet sier, nei til å følge Sverige på ID. Så de jobber jo mot seg selv. Det er bare en katt, så det er ikke så aktuelt for de.»

«De har ikke tid eller ressurser. De er glad hvis vi tar kolonien. Vi sier til dem at vi kan ta det, og så sender vi avlivningsregningene til Mattilsynet.»

Disse sitatene avdekker en dyptgående bekymring for at dyrenes behov og velferd blir nedprioritert i systemiske avgjørelser. Informantene opplever ofte at de står alene i arbeidet med å sikre dyrenes velferd, og at det offentlige støttesystemet ikke er tilstrekkelig.

5.4.2 Kommunale myndigheter

Samhandling med kommunale myndigheter representerer en annen betydelig utfordring for frivillige i dyrevernorganisasjoner. Frivillige opplever ofte at deres arbeid og bidrag til samfunnet ikke blir tilstrekkelig verdsatt av lokale myndigheter. Dette manglende anerkjennelsen, kombinert med vanskeligheter rundt å sikre økonomisk støtte, kan være veldig demotiverende og legge en tung byrde på organisasjonenes ressurser og frivilliges motivasjon.

En informant deler sin frustrasjon over den økonomiske situasjonen:

«Hadde ikke vi hatt grasrotandelen som vi får litt penger på, så hadde vi gått med underskudd hvert år. Vi bruker jo mye mer penger på veterinærklinikken enn det vi får inn i adopsjonsgebyr.»

Dette utsagnet belyser den finansielle realiteten mange dyrevernorganisasjoner står overfor, der inntektene fra adopsjonsgebyrer ikke strekker til for å dekke kostnadene ved nødvendig

medisinsk behandling. Grasrotandelen nevnes som en livline, men det er tydelig at dette ikke alltid er nok til å sikre organisasjonens drift uten økonomisk underskudd.

En annen informant uttrykker frustrasjon over mangelen på støtte fra kommunen:

«Det er ingen støtte å få fra kommunen på tross av den jobben vi gjør, hadde ikke vi tatt oss av hjemløse katter, ville det vært et enda større problem enn det det allerede er.»

Dette utsagnet fremhever hvordan informantene føler at de fyller et viktig behov i samfunnet ved å ta seg av hjemløse dyr, en oppgave som uten deres innsats ville ha ført til større samfunnsmessige utfordringer. Frustrasjonen over manglende kommunal støtte understrekes av følelsen av at deres innsats ikke blir anerkjent som en verdifull tjeneste.

5.4.3 Regjeringen

Politiske og administrative hindringer på regjeringnivå representerer betydelige utfordringer for dyrevernonorganisasjoner, og disse hindringene kan alvorlig svekke organisasjonenes fungering og frivilliges motivasjon. Manglende ressurser og støtte fra regjeringen fører ikke bare til vanskeligheter med å drive det frivillige arbeidet, men også til en generell følelse av avmakt og frustrasjon blant de frivillige.

En informant deler sin erfaring med endret tiltro til det politiske systemet:

«Tiltroen til systemet har nok endret seg. For jeg ser jo at det blir jo ikke ... Man håper jo, at da kommer det en ny regjering, og de snakker så varmt om dyrevelferd, men det skjer jo ingenting i praksis. Så den tiltroen til systemet, den har endret seg.»

Dette utsagnet reflekterer en vanlig oppfatning blant frivillige at politiske løfter om forbedringer i dyrevelferd ofte ikke materialiserer seg i meningsfulle og konkrete tiltak. Denne erkjennelsen kan føre til en følelse av resignasjon, som kan redusere frivilliges engasjement og tro på at deres anstrengelser vil føre til systemiske endringer.

En annen informant påpeker behovet for lovendringer:

«Dessverre så må det gjøres noe med lovverket i dette landet, for dyr er fremdeles eiendel, så det skal være graverende saker for at de mister retten til å ha det.»

Denne kommentaren belyser en grunnleggende utfordring i dagens lovverk (Dyrevelferdsloven, 2021), hvor dyr fortsatt betraktes mer som eiendeler enn levende vesener med egne rettigheter. Den juridiske statusen begrenser hva dyrevernonorganisasjoner kan gjøre for å beskytte dyr fra mishandling og forsømmelse, og signaliserer et behov for juridisk reform.

En tredje informant uttrykker frustrasjonen med menneskelige faktorer og systemiske barrierer:

«For jeg klarer ikke å distansere meg fra dyr. Men det som gjør at det på en måte er slitsom, det er menneskene. Systemet. Det er det negative»

Dette understreker hvordan de største utfordringene ofte kommer fra de systemiske og menneskelige faktorene rundt dyrevern, snarere enn omsorgen for dyrene selv. Møtet med byråkrati og uengasjerte holdninger kan være særlig demoraliserende for de som er dypt engasjert i å forbedre dyrevelferden.

Politiske og administrative hindringer utgjør vesentlige utfordringer for effektiviteten og moralen innen dyrevernonorganisasjoner. Manglende politisk vilje til å gjøre reelle endringer, kombinert med et lovverk som ikke fullt ut anerkjenner dyrs rettigheter, fører til frustrasjon og en følelse av maktesløshet blant frivillige. I denne sammenhengen representerer etableringen av politiets dyrekrimgrupper (dyrekrim) et skritt fremover (NOAH, 2024). Dyrekrim forbedrer vern av dyr i nød, og kan bidra til å styrke motivasjonen i dyrevernonorganisasjonenes arbeid ved å adressere noen av de systemiske utfordringene de står ovenfor.

6 Diskusjon

Dette kapitlet er todelt. I den første delen drøfter jeg resultatene som er kommet frem i studien, og vil knytte funnene til problemstillingen som undersøker hvordan arbeidet innen dyrevelferd i dyrevernorganisasjoner påvirker de frivilliges mentale og sosiale helse. I den andre delen evaluerer jeg metodene som ble brukt, reflekterer over hva som er oppnådd og hva som eventuelt er oversett.

6.1 Resultatdiskusjon

6.1.1 Drivkraft og formål

I løpet av mine samtaler informantene ble jeg berørt av det sterke engasjementet for å hjelpe dyr og å gjøre en forskjell i livene deres, et tema som gir formål og meningsfullhet i arbeidet til de frivillige. Denne observasjonen speiler funn i stortingsmeldingen «Frivilligheita – sterk, sjølstendig, mangfaldig» (Meld. St.10 (2018-2019), s. 32), hvor det blir påpekt at drivkraften bak frivillig arbeid er dypt personlig og verdibasert. Wollebæk et al. (2015) argumenterer for at personlige verdier og tidligere positive erfaringer spiller en kritisk rolle i motivasjonen for frivillig engasjement, og jeg finner det viktig å fremheve hvordan disse individuelle drivkreftene er essensielle for at organisasjonene skal fungere godt. Jeg utfordrer derfor den vanlige oppfatningen som ofte undervurderer det følelsesmessige og personlige aspektet ved frivillig arbeid, og argumenterer for en sterkere anerkjennelse av den personlige innsatsen de frivillige bidrar med.

I min studie bekrefter flere informanter at deres kjærlighet til dyr og ønsket om å gjøre en forskjell er av stor betydning for motivasjonen deres. Dette kom tydelig fram gjennom de ulike historiene de fortalte. Dette samsvarer med Neumann (2010), som identifiserte lignende motivasjonskategorier blant frivillige som arbeider med dyr. Gjennom antrozologien (Berget et al., 2018) ser vi at forholdet mellom menneske og dyr er sterkt og komplekst. Dette gjenspeiles i mine funn, hvor informantene beskriver hvordan de sterke båndene de knytter til dyrene gir dem en følelse av mening og emosjonell tilfredsstillelse. Eksempelvis uttrykker en informant hvordan det å se kattene bli rehabilitert og finne nye hjem, skaper en dyp følelse av tilfredshet og hensikt i livet hennes. En annen informant beskriver omsorgen for

dyrene som mer enn et kall. Det er en essensiell del av hennes identitet, som daglig minner henne om arbeidets betydning.

Neumann (2010) identifiserer i sitt arbeid hvordan frivillige drives av dypt forankrede personlige verdier, spesielt et ønske om å hjelpe dyr. Dette funnet understøttes også av Curry et al. (2018), som fremhever hvordan altruistiske handlinger fører til lykke, selv om de observerte effektene ofte er små. Jeg tolker dette som at frivillig arbeid gir en positiv følelse og en sterkere følelse av tilhørighet til dyrevernorganisasjonen. Informantene uttrykker at de opplever å være en del av noe større enn seg selv, noe som igjen har en gunstig effekt på deres mentale helse.

Gjennom teorien om salutogenese, ser vi at denne følelsen av mening styrker deres opplevelse av sammenheng (OAS). Meningsfullhet, som Antonovsky (2012) identifiserer som den viktigste komponenten, er essensiell for å opprettholde informantenes mentale helse. Gjennom sitt engasjement føler informantene at deres innsats er betydningsfull, og denne følelsen av formål blir dermed en avgjørende faktor som styrker deres mentale helse.

De sterke personlige drivkreftene som kommer til uttrykk fra informantene i denne studien, understreker behovet for en tilnærming som anerkjenner og verdsetter individuelle bidrag i dyrevernorganisasjoner. Teorier innen antrozologi (Berget et al., 2018), salutogenese (Antonovsky, 2012), sosial støtte (Taylor, 2011) og mattering (Prilleltensky, 2020) gir oss rammer for å forstå hvordan frivillige finner mening og formål i sitt arbeid. Disse teoretiske perspektivene hjelper oss å se verdien av bidrag og hvordan disse bidragene ikke bare styrker den enkeltes mentale helse, men også fremmer en sterkere følelse av fellesskap og tilhørighet i organisasjonen, som styrker den sosiale helsen.

Antrozologiens fokus på menneske-dyr-interaksjoner viser hvordan det følelsesmessige forholdet til dyr bidrar til en opplevelse av formål (Berget et al., 2018). Samtidig gir salutogenese et innblikk i konseptet opplevelse av sammenheng (OAS) (Antonovsky, 2012). Kombinert med teorien om sosial støtte (Taylor, 2011), som understreker viktigheten av gjensidig hjelp og fellesskap, og konseptet om mattering (Prilleltensky, 2020), som vektlegger følelsen av verdi og betydning for andre, får vi en dypere forståelse av hvordan informantenes kjærlighet til dyr, deres sterke verdier og ønsket om å gjøre en forskjell, bidrar til meningsfullhet. Dette styrker deres mentale helse og engasjement ved å fremme en følelse av sosial tilhørighet.

Dette første temaet fra analysen, drivkraft og formål, gir svar på problemstillingen om hvordan arbeid med dyrevelferd påvirker deres mentale og sosiale helse. Mine funn viser at arbeidet med dyr gir informantene et emosjonelt løft, og det gir dem en opplevelse av meningsfullhet som forbedrer deres livskvalitet. Ved å fylle kunnskapshullet om hvordan samhandling med dyr utenfor terapeutiske rammer påvirker frivillige, viser dette temaet at den dype forbindelsen mellom menneske og dyr gjennom arbeid med dyrevelferd er en betydelig kilde til mental og sosial helse.

6.1.2 Samhørighet og selvbekreftelse

I samtaler med informantene fremkom det tydelig hvordan sosial støtte og tilhørighet er fundamentale for å styrke deres identitet og egenverd. Sett i lys av teorien om mattering (Prilleltensky, 2020), blir det klart hvor avgjørende det er å føle seg verdifull og nødvendig. Jeg observerte hvordan denne følelsen ikke bare opprettholder frivilliges engasjement, men også gir næring til motivasjonen. Videre avdekket funnene mine at når de frivillige anerkjennes av sine kolleger og kan se den direkte positive effekten av deres arbeid på dyrenes velvære, så opplever de en forsterket følelse av identitet og formål. Denne observasjonen utfordrer oss til å tenke nytt om hvordan organisasjoner kan bedre støtte frivillige, ikke bare som arbeidere, men som viktige bidragsytere til både samfunnet og dyrevelferd.

En informant forteller om hvordan arbeidet med kollegaer i organisasjonen fremmer en følelse av fellesskap og mening. En annen informant understreker hvordan anerkjennelsen av hennes bidrag, sammen med synlige positive endringer hos dyrene de hjelper, gir en dyp personlig tilfredsstillelse. Disse beretningene viser hvordan opplevelsen av mattering ikke bare knytter frivillige til fellesskapet, men også fremmer en dyp følelse av verdi og bidrar positivt til andres liv.

Wollebæk et al. (2015) påpeker at sosiale relasjoner spiller en kritisk rolle i frivillig arbeid, og Rowland og Curry (2019) fremhever hvordan denne følelsen av tilhørighet og fellesskap bidrar til å styrke frivilliges engasjement. Følelsen av fellesskap bidrar ikke bare til økt engasjement, men også til informantenes opplevelse av kontroll og håndterbarhet, som er to sentrale komponenter i opplevelsen av sammenheng (OAS). Gjennom tett samarbeid og støtte i organisasjonens fellesskap, opplever informantene større klarhet i sine roller og

ansvar, noe som fremmer en mer håndterbar arbeidssituasjon og forbedrer deres generelle evne til å håndtere utfordringer.

Flere av informantene fremhever at det å arbeide sammen med andre som deler samme verdier og engasjement, gjør at de føler de seg tryggere på å møte utfordringer gjennom støtten de får fra de andre. Dette fellesskapet bidrar til å opprettholde motivasjonen, og gir dem en arena hvor de kan dele erfaringer og finne støtte, både når de står i gode og vonde situasjoner. En informant forteller hvor mye hun gleder seg til å tilbringe dagen sammen med de andre. Setningen illustrerer hvordan et nettverk har betydning for informantenes velvære og engasjement. Det kan tolkes dit hen at det viser til en sterk følelse av samhørighet fra å være en del av et støttende fellesskap.

Griffin et al. (2019) fremhever at frivillig arbeid kan fremme sosial samhørighet og selvbekreftelse gjennom fellesskapet som dannes rundt et felles mål. Dette vises tydelig i min studie, hvor frivillige uttrykker en sterk følelse av tilhørighet og samhørighet med andre frivillige og organisasjonen som helhet. Denne opplevelsen av fellesskap forsterker deres personlige identitet, noe som er avgjørende for å opprettholde langvarig engasjement og forbedre deres generelle velvære.

Dette andre temaet, samhørighet og selvbekreftelse, besvarer problemstillingen i min studie ved å fremheve hvordan denne formen for fellesskap styrker informantenes følelse av verdi og identitet. Det er gjennom sosiale relasjoner at informantene opplever tilhørighet og personlig verdi, noe som styrker deres mentale og sosiale helse. Dette temaet fyller kunnskapshullet ved å fremheve hvordan fellesskapet er med på å opprettholde informantenes engasjement i dyrevernonorganisasjoner. Tidligere forskning har ofte fokusert på de individuelle fordelene med frivillig arbeid, som økt selvfølelse og livstilfredshet. Ved å sette fokus på hvordan informantene danner og vedlikeholder sosiale bånd gjennom felles engasjement og gjensidig støtte, bidrar studien til en bedre forståelse av de sosiale mekanismene som fremmer langvarig engasjement og sosialt velvære i en slik kontekst som en dyrevernonorganisasjon.

6.1.3 Belastninger og etiske dilemmaer

I løpet av arbeidet med denne studien har jeg sett hvordan engasjerte frivillige i dyrevernonorganisasjoner møter store belastninger og etiske dilemmaer. Dette kan for

eksempel være tunge avgjørelser som avliving og håndtering av syke dyr, som ofte stiller dem overfor hjerteskjærende valg. Som en informant reflekterte, kan valget mellom å gi omfattende behandling til ett dyr eller å tilby nødvendig hjelp til flere dyr som lider mindre, være uutholdelig. Disse utfordringene går dypt og kan utløse sterke følelser av maktesløshet og skyld. Jeg har observert at frivillige bærer en tung emosjonell last, noe som understreker behovet for systematisk støtte og veiledning for å håndtere slike etiske dilemmaer på en god måte. Denne innsikten er avgjørende for å forstå dybden av den emosjonelle og moralske tyngden frivillige bærer, og hvordan det påvirker deres evne til å fortsette det viktige arbeidet.

Disse etiske dilemmaene kan føre til betydelig emosjonelt stress og medfølelsetretthet. Jacobs og Reese (2021) beskriver medfølelsetretthet som en tilstand der frivillige føler seg emosjonelt utmattet på grunn av gjentatt eksponering for dyrelidelser og stå i tøffe avgjørelser. Dette er et kritisk aspekt som kan påvirke informantenes mentale helse negativt. Det som ble nevnt i samtalene med informanten var dette med å «så gjerne ville», og ikke minst avgjørelser om liv og død. En informant sier at hun i starten ville berge alle kattene, men skjønte over tid at det ikke ville la seg gjøre. Fra et salutogeneseperspektiv setter slike utfordringer deres begripelighet og håndterbarhet på prøve.

Når informantene opplever å bli overveldet, for eksempel av en langvarig situasjon med en katterkoloni, og deres forespørsler om bistand fra Mattilsynet forblir ubesvart, oppstår en dyp følelse av hjelpeløshet. Dette svekker informantenes opplevelse av sammenheng (OAS), og gjør det vanskeligere for dem å håndtere utfordringer som oppstår. En svekket OAS kan også føre til redusert motivasjon og økt risiko for utbrenthet, og påvirker informantenes evne til å føle at de har kontroll og forståelse for situasjonene de står i (Antonovsky, 2012, s. 191). På et organisatorisk nivå kan en kollektiv svekkelse av OAS føre til lavere effektivitet, dårligere samarbeid og en generell nedgang i organisasjonens evne til å nå sine mål. Disse utfordringene bør gis oppmerksomhet, fordi de kan ha langvarige virkninger på både helsen til de frivillige og på organisasjonens evne til å opprettholde frivillig engasjement.

I tillegg kan disse dilemmaene påvirke informantenes opplevelse av mattering. De kan føle seg mindre verdifulle og betydningsfulle når de står overfor etiske dilemmaer de ikke føler seg i stand til å løse på en tilfredsstillende måte. Dette understreker behovet for støtte og klare retningslinjer fra organisasjoner, som kan hjelpe de frivillige med å forstå og håndtere disse utfordringene. En av informantene forteller at det å vite at hun har gjort en forskjell for en katt, gir henne en følelse av å hun virkelig betyr noe. Dette påpeker hvordan det å lykkes med eksempelvis en katt som etter hvert lar seg håndteres, kan øke informantens følelse av

personlig verdi og betydning. Samtidig så påpeker informanten også vanskelighetene med å håndtere situasjoner der de ikke kan hjelpe, det er for sent, og at det er følelsesmessig tungt. Dette er eksempel på hvordan utfordrende etiske dilemmaer kan føre til at frivillige føler seg mindre verdifulle, noe som kan svekke deres generelle opplevelse av mattering.

Selv om informantene opplever mye positivt ved sitt arbeid, kan etiske dilemmaer og vanskelige beslutninger svekke følelsen av mattering. Dette skjer fordi de kan oppleve at innsatsen deres ikke påvirker utfallet av situasjonene de står overfor. Denne reduserte følelsen av mattering kan direkte svekke de frivilliges engasjement og trivsel. Dette er forskjellig fra opplevelse av sammenheng (OAS), hvor en svekket OAS kan gjøre det vanskeligere for frivillige å se meningen med arbeidet eller føle at de er i stand til å håndtere utfordringene de møter. Derfor er støtte fra organisasjonen avgjørende. Det styrker ikke bare frivilliges følelse av å ha betydning, men opprettholder også en god OAS ved å klargjøre og forenkle rollene deres. Dette bidrar til en større følelse av håndterbarhet og mening i det frivillige arbeidet.

Fine (2020) og Griffin et al. (2019) har begge diskutert de belastningene frivillige opplever, spesielt i situasjoner som involverer avlivning og håndtering av syke dyr. Disse studiene påpeker den betydelige emosjonelle og moralske belastningen slike hendelser medfører, noe som stemmer godt overens med funnene i denne studien. Informantene har rapportert om betydelig stress og etiske dilemmaer som må håndteres. Disse observasjonene fremhever behovet for tilstrekkelig støtte og veiledning for å hjelpe frivillige med å håndtere i disse utfordrende situasjonene på en måte som ivaretar den psykiske helsen og opprettholder engasjementet deres.

Avlivning som et etisk dilemma utfordrer grunnleggende verdier og fører til sterk indre konflikt blant informantene i dyrevernorganisasjoner. Denne utfordringen krever stor emosjonell styrke og evnen til å balansere medfølelse med pragmatisme. For mange frivillige er avlivning en handling som aldri føles riktig, selv når den er nødvendig. Støtten fra organisasjonen og fellesskapet er avgjørende for å hjelpe frivillige gjennom disse vanskelige beslutningene, samt til å håndtere den påfølgende moralske og emosjonelle belastningen.

Dette tredje temaet, belastning og etiske dilemmaer, gir et nyansert bilde av hvordan slike belastninger påvirker informantenes mentale helse. Ved å identifisere disse utfordringene gir funnene innsikt i hvilke spesifikke belastninger frivillige står overfor og hvordan disse påvirker deres engasjement. Dette besvarer problemstillingen ved å vise hvordan disse etiske

dilemmaene kan føre til medfølelsestretthet og utmattelse, og det fyller kunnskapshullet ved å belyse behovet for bedre organisatorisk støtte og klare retningslinjer.

6.1.4 Systemiske utfordringer

Under min forskning ble det klart at systemiske utfordringer oppleves som et stort hinder for frivillige i dyrevernonorganisasjoner. Gjennom intervjuene ble det gjentatte ganger uttrykt frustrasjon over samarbeidet med offentlige myndigheter, spesielt Mattilsynet, som ofte preges av byråkratiske prosesser som kan stå i veien for godt dyrevernarbeid. En informant delte dyptgående frustrasjon over at det er mangel på støtte fra slike instanser, og spesielt kritiserte hun manglende prioritering av dyrevelferd med hensyn til nødvendige reguleringer som kastrering og id-merking av dyr. Dette avdekker et kritisk gap mellom frivilliges behov og systemets evne til å støtte dem. Det påvirker ikke bare selve dyrevernarbeidet, men det undergraver også de frivilliges motivasjon og engasjement. Jeg argumenterer for at det er nødvendig med umiddelbar handling for å forbedre samarbeidet med og støtten fra myndighetene til dyrevernonorganisasjonene, for å sikre at det viktige arbeidet deres ikke blir hindret av unødvendige byråkratiske barrierer.

Begrensede ressurser, ineffektiv koordinering og byråkratiske hindringer skaper en følelse av usikkerhet og manglende kontroll. Disse utfordringen står det ikke noe om i stortingsmeldingen «Frivilligheita – sterk, sjølstendig, mangfaldig» (Meld. St.10 (2018-2019), s. 32), men det er slike utfordringer som reduserer engasjement og motivasjonen til informantene. I Dette bekreftes i eksisterende forskning, som viser at organisatoriske barrierer kan ha betydelige negative effekter på frivilliges arbeid og velvære. Frustrasjonen vokser når frivillige føler at de ikke kan utføre oppgavene sine på en god måte på grunn av eksterne begrensninger som de har liten eller ingen kontroll over. Denne frustrasjonen er gjennomgående hos alle informantene jeg intervjuet.

Byråkratiske hindringer fører til betydelige personlige og emosjonelle kostnader for frivillige, noe som blir tydelig når de står overfor situasjoner der dyrs lidelser kunne vært unngått. En informant beskriver de mest hjerteskjærende øyeblikkene som de hvor dyr ikke kan reddes på grunn av systemiske svakheter. Disse situasjonene påvirker håndterbarhet og begripelighet, de to komponentene i opplevelse av sammenheng (OAS) som Antonovsky ser på som avgjørende for en sunn opplevelse av sammenheng. Uten tilstrekkelig støtte fra organisasjoner eller myndigheter, føler de frivillige seg mindre i stand til å møte utfordringene

i sitt arbeid, noe som kan forsterke følelsen av maktløshet og bidra negativt til deres mentale helse.

Videre svekkes deres opplevelse av mattering når de frivilliges innsats ikke blir anerkjent av myndighetene eller organisasjonene. Frivillige opplever ofte at deres arbeid ikke blir verdsatt eller forstått, noe som kan være dypt demotiverende. Denne mangelen på anerkjennelse kan være demotiverende og føre til at frivillige trekker seg fra arbeidet..

I intervjuene kommer det tydelig fram at det er en voksende mistillit til systemet blant de frivillige, forsterket av en oppfatning om at politiske løfter om forbedringer i dyrevelferd sjelden blir realisert i praksis. Informantene uttrykker frustrasjon over at det, til tross for positive uttalelser fra påtroppende regjeringer, skjer lite faktisk endring i måten dyrevelferd blir håndtert på. Denne følelsen av manglende fremgang i viktige dyrevelferdsspørsmål bidrar til en følelse av avmakt og skuffelse blant de frivillige, noe som kan påvirke deres engasjement og tro på systemet.

Samhandlingen med kommunale myndigheter er ofte preget av en følelse av undervurdering og mangel på økonomisk støtte, noe som kan virke demotiverende for frivillige som allerede strever med store oppgaver og ansvar. Denne situasjonen understreker behovet for større anerkjennelse og støtte fra lokale myndigheter til dyrevernerorganisasjoner, som spiller en kritisk rolle i håndtering av lokale dyrevelferdsproblemer.

Dette siste temaet, systemiske utfordringer, inkludert byråkratiske hindringer, ineffektiv koordinering og begrensede ressurser, viser tydelig hvordan det eksterne miljøet påvirker de frivilliges arbeid og engasjement. Disse funnene understreker behovet for en integrert tilnærming, hvor myndigheter og organisasjoner samarbeider tett for å redusere eller fjerne disse barrierene og forbedre koordineringen. Et slikt samarbeid vil sikre at frivillige kan arbeide under mer støttende forhold, med større anerkjennelse for deres bidrag til dyrevelferd. Ved å fjerne disse strukturelle hindringene kan frivillige utføre arbeidet på en bedre måte, og føle at deres innsats både blir verdsatt og har en reell innvirkning på dyrenes liv.

6.2 Metodediskusjon

I denne delen vil jeg kritisk vurdere forskningsmetodene anvendt i studien, med et spesielt fokus på troverdighet, overførbarhet, pålitelighet og bekreftbarhet. Disse fire kvalitetskriteriene, hentet fra Guba (1981) og Lincoln og Guba (1985) er sentrale for å sikre at forskningen holder en høy vitenskapelig standard og at funnene er robuste og gyldige. Gjennom å reflektere over disse aspektene, vil jeg illustrere hvordan metodene som er brukt støtter integriteten og gyldigheten av studiens resultater.

6.2.1 Troverdighet

For å sikre troverdigheten i studien, har jeg reflektert over hvordan valget med å bruke semistrukturerte intervju både kan ha styrket og begrenset den innsikten jeg fikk i informantenes erfaringer. Selv om dette valget ga meg et rikt datamateriale, så kan min tilstedeværelse og samhandling med informantene påvirke hvordan informantene responderer på mine spørsmål. Jeg tenker da spesielt på subjektivitet og hvordan mine egne forventninger og antagelser i forkant kan ha farget datainnsamlingen og analysen min. En grundig refleksjon rundt hvordan mine egne forforståelser kan ha påvirket tolkningen av data har vært sentralt.

6.2.2 Overførbarhet

Studien gir en detaljert beskrivelse av konteksten og deltakernes bakgrunn, noe som er essensielt for å vurdere overførbarheten av funnene. Detaljene og dybden i dataene tillater andre forskere å bedømme om funnene kan anvendes i lignende kontekster, og gir mulighet for teoretisk generalisering innen antrozologi og frivillighetsstudier. Studiens fokus på spesifikke dyrevernonorganisasjoner i Norge begrenser overførbarheten. Det kan derfor være nødvendig å vurdere kontekstuelle likheter før forskere anvender disse funnene i andre settinger. En annen faktor i forhold til overførbarheten er studiens mangel på mannlige intervjuobjekter. Alle informantene er kvinner noe som reflekterer en kjønnskjevhet. Frivillig arbeid i dyrevernonorganisasjoner kan oppleves forskjellig avhengig av kjønn. Videre forskning bør derfor inkludere begge kjønn for å utforske hvordan forskjellige kjønn opplever sitt engasjement i dyrevernonorganisasjoner I lys av dette, at studien gir innsikt i en spesifikk gruppe, så bør funnene tolkes med forsiktighet.

6.2.3 Pålitelighet

Påliteligheten i forskningen er styrket gjennom en systematisk og transparent tilnærming til datainnsamling og analyse. Bruken av Nvivo for koding og tematisk analyse bidrar til metodisk konsistens. Jeg har dokumentert alle faser av forskningsprosessen grundig, fra utforming av intervjuguiden til valg av analytisk strategi, og redegjort for metodiske justeringer som ble gjort underveis. Denne systematiske dokumentasjonen kan muliggjøre reproduksjon av studien og bidrar til en konsistent forståelse av dataene.

6.2.4 Bekreftbarhet

For å styrke studiens bekræftbarhet, har jeg opprettholdt en høy grad av refleksivitet gjennom hele forskningsprosessen. Dette inkluderer en kritisk vurdering av egne forutinntatte holdninger og en transparent dokumentasjon av forskningsprosessen. Uavhengige bedømmere har også vurdert kodningskonsistensen og dataanalysen for å styrke objektiviteten. Jeg har sammenlignet mine funn med andre relevante studier, og jeg har understøttet mine tolkninger med sitater fra informantene.

7 Konklusjon

Denne studien har undersøkt de doble aspektene av belønning og belastning som frivillige i dyrevernorganisasjoner opplever, hvor deres arbeid med sårbare dyr både gir dyp personlig tilfredsstillelse og vanskelige møter med systemiske og strukturelle utfordringer. I studien har jeg undersøkt hvordan de frivillige opplever at arbeidet med dyr påvirker deres mentale og sosiale helse. Gjennom intervjuer og refleksiv tematisk analyse (Braun & Clarke, 2021b) har jeg avdekket sammensatte interaksjoner mellom personlig velvære og de utfordringene som følger med frivillig arbeid i denne konteksten. I studien er det benyttet et teoretisk rammeverk innen antrozologi (Berget et al., 2018), salutogenese (Antonovsky, 2012), sosial støtte (Taylor, 2011) og mattering (Prilleltensky, 2020), som har gitt meg et solid grunnlag for å vurdere og besvare problemstillingen.

7.1 Hovedfunn

Mine funn kan kategoriseres i to hovedtyper: indre og ytre faktorer. De indre faktorene inkluderer personlig tilfredsstillelse og verdien frivillige opplever gjennom arbeid med dyr. Dette arbeidet gir ofte en økning i emosjonelt velvære og en sterk følelse av tilhørighet. Frivillige gir uttrykk for at direkte kontakt med dyr gir dem en umiddelbar og dyptgående følelse av glede og formål. For eksempel beskriver en informant hvordan omsorgen for redde eller syke dyr ikke bare forbedrer dyrenes helse, men også gir en personlig følelse av å ha gjort en konkret og meningsfull forskjell. Denne følelsen styrker selvoppfatningen deres, og gir en stor personlig tilfredsstillelse.

På den andre siden har vi de ytre faktorene som involverer strukturelle og systemiske utfordringer, og som ofte er demotiverende og belastende. Dette inkluderer manglende ressurser og manglende anerkjennelse fra offentlige instanser. Frivillige rapporterer ofte om frustrasjoner knyttet til mangel på finansiering, som begrenser deres evne til å gi best mulig omsorg for dyrene. Spesielt fremhever de utfordringer som oppstår fra byråkratiske hindringer, som forsinkelser i tillatelser eller mangel på støtte fra lokale myndigheter. Disse ytre faktorene bidrar til en følelse av å kjempe mot et system som ikke fullt ut verdsetter eller forstår betydningen av innsatsen til de frivillige.

Imidlertid viser funnene også at den positive effekten av menneske-dyr-interaksjonen og fellesskapet i organisasjonen oppveier for det som ikke er like bra, noe som antyder en komplisert men vesentlig balanse mellom belønning og belastning i frivillig arbeid. Dette dynamiske samspillet mellom de indre og ytre faktorene skaper et sammensatt miljø, hvor frivillige må navigere mellom personlige følelser av oppnåelse og de systemiske barrierene. Denne balansen er avgjørende for langvarig engasjement og velvære, og peker på viktigheten av å styrke både interne motivasjoner og eksterne støttestrukturer for å maksimere den positive innvirkningen av frivillig arbeid i dyrevernonorganisasjoner.

Det er særlig de ytre faktorene som utgjør noen av de viktigste funnene i denne studien. Disse faktorene belyser et kritisk område hvor det er et stort behov for større samfunnsmessig forståelse og endring. Frivillige i dyrevernonorganisasjoner står ofte overfor systemiske barrierer som ikke bare hindrer arbeidet deres, men som også gir dem en opplevelse av at samfunnet ikke fullt ut anerkjenner viktigheten av innsatsen deres. Det er viktig å gjøre disse utfordringene allment kjent, ikke bare for å fremme forståelse og støtte for dyrevernonorganisasjoner, men også for å sette i gang nødvendige endringer i hvordan disse organisasjonene støttes. Det er viktig at samfunnet anerkjenner og verdsetter arbeidet som gjøres av dyrevernonorganisasjoner, og at det legges bedre til rette for deres virke gjennom styrkede strukturelle og systemiske støtteordninger. Dette vil ikke bare forbedre forholdene for de frivillige, men også fremme bedre velferd for alle dyrene de arbeider så hardt for å hjelpe.

7.2 Sammenheng med tidligere forskning

Funnene sammenfaller med tidligere studier som har dokumentert de psykososiale fordelene av menneske-dyr-interaksjoner, spesielt i terapeutiske og støttende miljøer. Forskning har vist at nærhet til dyr kan fremme både den mentale helsen og følelse av sosial støtte. Min forskning bidrar til dette feltet ved å vise at selv i mindre strukturerte, ikke-terapeutiske settinger som frivillig arbeid, er disse fordelene til stede. Den unike konteksten av frivillig arbeid introduserer også spesifikke utfordringer som krever oppmerksomhet fra spesielt myndighetene.

Det er interessant å merke seg at disse funnene som gjelder ytre faktorer ikke er mer fremtredende i tidligere forskning. Dette kan ha sammenheng med at mange av dyrene som frivillige hjelper, som hjemløse katter og kaniner, ofte er dyr med svært lav status i

samfunnet. Dyrevernorganisasjoner har over mange år arbeidet under disse forholdene, og møter utfordringer som manglende statsstøtte for å hjelpe dyr i nød. Denne mangelen på støtte og anerkjennelse fra myndighetene og samfunnet generelt, kan gjøre det utfordrende å opprettholde og utvide innsatsen som kreves for å sikre dyrenes velferd. I lys av disse funnene bør det legges større vekt på å støtte disse organisasjonene, ikke bare for dyrenes skyld, men også for å opprettholde og forbedre de frivilliges mentale og sosiale helse.

7.3 Forslag til fremtidig forskning

Det er et behov for videre forskning for å få mer kunnskap om hvordan organisatoriske strukturer påvirker den mentale og sosiale helsen til frivillige i dyrevernorganisasjoner. Kunnskapshullet viser nødvendigheten av å utdype forståelsen av det organisatoriske samspillet mellom dyrevernorganisasjoner og statlige enheter som politiets dyrekrimgrupper (NOAH, 2024) og Mattilsynet. I Norge, som er et sterkt regulert velferdssamfunn, er det mindre vanlig med finansiering via donasjoner, og det frivillige arbeidet støttes ofte av offentlige midler. Dette kan være en mulig årsak til at denne problemstillingen er tydeligere i Norge enn i mange andre land. Den kan være interessant å se nærmere på hvordan denne typen frivillig arbeid fungerer i en velferdsstat, og da med særlig tanke på de frivilliges mentale helse.

En interessant vinkling for fremtidig forskning kan være å undersøke hvordan dyrevernorganisasjoner samarbeider med dyrekrim. Dyrekrim har mandat til å gripe inn i saker hvor dyr lider, men når disse dyrene er beslaglagt er det ofte dyrevernorganisasjoner som overtar ansvaret for videre omsorg. Spørsmålet om hvor disse dyrene skal plasseres og hvem som skal håndtere dem videre, blir sentralt. Det kan være nyttig å utforske hvordan disse overgangene håndteres, og hvilke utfordringer og muligheter som ligger i samarbeidet mellom dyrevernorganisasjoner og dyrekrim.

Videre kan det også være interessant å se nærmere på samspillet mellom Mattilsynet og dyrevernorganisasjonene. Mattilsynet spiller en avgjørende rolle i regulering og tilsyn med dyrevelferd, men forholdet deres til frivillige dyrevernorganisasjoner kan variere. Nye studier kan utforske hvordan Mattilsynet støtter eller hindrer dyrevernorganisasjonenes arbeid gjennom deres politikk og praksis. Dette inkluderer å se på hvordan kommunikasjonen og samarbeidet er strukturert, og å identifisere spesifikke faktorer som enten fremmer eller hemmer i dyrevernorganisasjonenes arbeid.

7.4 Samfunnsmessige implikasjoner

Avslutningsvis har funnene i denne oppgaven betydelige implikasjoner for hvordan vi som samfunn støtter og verdsetter det frivillig arbeidet i dyrevernorganisasjoner. Det er nødvendig både å sette søkelys på dyrenes velferd, men også på helsen og velværet til de frivillige som utfører dette viktige arbeidet. Politikere og samfunnsledere må være oppmerksomme på funnene i denne studien, og vurdere politiske tiltak som kan fremme bedre støttestrukturer. Dette kan inkludere finansiering, ressurstilgang, og utvikling av retningslinjer som anerkjenner og styrker de frivilliges bidrag, ikke bare til dyrevelferd, men også til samfunnet som helhet.

Denne studien belyser viktigheten av en holistisk tilnærming til dyrevelferdsarbeid, hvor velvære for både mennesker og dyr ses på som integrerte og gjensidig avhengige. For politiske beslutningstakere gir disse innsiktene en mulighet til å reformere hvordan frivillig arbeid blir støttet, og for frivillige gir det en plattform for å fremme deres egen sak og velferd innenfor rammene av arbeidet de er så lidenskapelig opptatt av.

Referanser

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium : den salutogene modellen*. Gyldendal akademisk.
- Berget, B. & Braastad, B. O. (2018). Teoretisk grunnlag for dyreassisterte intervensjoner. I B. Berget, E. Krøger & A. B. Thorød (Red.), *Antrozoologi : Samspill mellom dyr og menneske*. Universitetsforl.
- Berget, B., Krøger, E. & Thorød, A. B. (2018). *Antrozoologi : Samspill mellom dyr og menneske*. Universitetsforl.
- Berget, B., Pedersen, I., Enders-Slegers, M.-J., Beetz, A., Scholl, S. & Kóvacs, G. (2013). Benefits of animal-assisted interventions for different target groups in a green care context. I *Green care: For human therapy, social innovation, rural economy and education*. Nova Science Publishers, Inc.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V. & Clarke, V. (2021a). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative research in psychology*, 18(3), 328-352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Braun, V. & Clarke, V. (2021b). *Thematic analysis : a practical guide*. SAGE.
- Clary, E. G. & Snyder, M. (1999). The Motivations to Volunteer: Theoretical and Practical Considerations. *Curr Dir Psychol Sci*, 8(5), 156-159. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00037>
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J. & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of experimental social psychology*, 76, 320-329. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2018). *Hvem er vi og hva gjør vi?* De nasjonale forskningsetiske komiteene,. Hentet 02.03.2023 fra <https://www.forskningsetikk.no/om-oss/hvem-er-vi/>
- deMarrais, K., Roulston, K. & Copple, J. (2024). *Qualitative Research Design and Methods: An Introduction*. Stylus Publishing, LLC.
- Dyrebeskyttelsen Norge. (2023). *Om oss*. Hentet 16. mars 2023 fra <https://www.dyrebeskyttelsen.no/om-oss/>
- Dyrevelferdsloven. (2021). *Lov om dyrevelferd* (LOV-2021-06-18-134). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2009-06-19-97>
- Fine, A. H. (2020). The Psycho-Social Impact of Human-Animal Interactions. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3964. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113964>

- Fine, A. H. & Beck, A. M. (2019). Forståelse av forholdet mellom mennesker og dyr: En innføring i dyr-menneske-relasjonen. I A. H. Fine (Red.), *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner : faglig grunnlag og retningslinjer* (1. utgave. utg.). Fagbokforlaget.
- Fine, A. H., Tedeschi, P. & Elvove, E. (2019). Tanker for fremtiden: Dyr-menneske-interaksjoner - et fagfelt i utvikling. I A. H. Fine (Red.), *Håndbok i dyreassisterte intervensjoner : faglig grunnlag og retningslinjer* (1. utgave. utg.). Fagbokforlaget.
- Finlay, L. (2002). "Outing" the Researcher: The Provenance, Process, and Practice of Reflexivity. *Qual Health Res*, 12(4), 531-545.
<https://doi.org/10.1177/104973202129120052>
- Fladmoe, A. & Folkestad, B. (2016). Frivillighet og folkehelse-En kunnskapsgjennomgang. *Rapport fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor*, 2, 2016.
- Folkehelseloven. (2012). *Lov om folkehelsearbeid* (LOV-2011-06-24-29). Lovdata.
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Forskningsetikkloven. (2017). *Lov om organisering av forskningsetisk arbeid* (LOV-2017-04-28-23). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2017-04-28-23>
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2001). Helse - slik folk ser det. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 121(30), 3600-3604. <https://tidsskriftet.no/2001/12/tema-helse-og-kultur/helse-slik-folk-ser-det>
- Green, L. W., Poland, B. & Rootman, I. (2000). The Settings Approach to Health Promotion. I B. D. Poland, L. W. Green & I. Rootman (Red.), *Settings for health promotion : linking theory and practice*. SAGE. <https://doi.org/10.1177/1524839909341025>
- Griffin, J. A., Hurley, K. & McCune, S. (2019). Human-Animal Interaction Research: Progress and Possibilities. *Front Psychol*, 10, 2803-2803.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02803>
- Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Communication & Technology*, 29(2), 75-91.
<https://doi.org/10.1007/BF02766777>
- Jacobs, J. & Reese, L. A. (2021). Compassion Fatigue Among Animal Shelter Volunteers: Examining Personal and Organizational Risk Factors. *Anthrozoös*, 34(6), 803-821.
<https://doi.org/10.1080/08927936.2021.1926719>
- Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? : innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Johannessen, A., Tuft, P. A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Abstrakt.
- Johannessen, L. E. F. (2018). *Hvordan bruke teori? : nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforl.
- Jåberg, H. (2016). "Et dyr er seg selv": En kvalitativ studie av frivillige ved et hjelpesenter for hjemløse katter. I.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg. utg.). Gyldendal akademisk.
- Langeland, E. (2009). Betydningen av en salutogen tilnærming for å fremme psykisk helse. *Sykepleien forskning*, 4(4), 288-296.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. sage.
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese : helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv*. Gyldendal akademisk.

- Malterud, K. (2001). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *Lancet*, 358(9280), 483-488. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)05627-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)05627-6)
- Mattilsynet. (2024). *Om Mattilsynet*. <https://www.mattilsynet.no/om-mattilsynet/om-oss>
- Meld. St.10 (2018-2019). *Frivilligheita - sterk, sjølvstendig, mangfaldig*. Kulturdepartementet Oslo.
- Morken, M. K. (2013). Når jeg går med en trillebåre, har jeg ikke tid til å sjekke mobilen : deltagerens erfaringer fra grønt arbeid. I *When pushing a wheelbarrow, you don't have time for your mobile phone : experiences from green care*. Norwegian University of Life Sciences, Ås.
- Mæland, J. G. (2021). *Forebyggende helsearbeid : folkehelsearbeid i teori og praksis* (5. utg.). Universitetsforlaget.
- Nardoia, M., Arena, L., Berteselli, G., Migliaccio, P., Lejila, V., Ludovica Di, G. & Paolo Dalla, V. (2019). Development of a questionnaire to evaluate the occupational stress in dog's shelter operators. *Veterinaria italiana*, 55(1), 5. <https://doi.org/10.12834/VetIt.1476.7954.2>
- Neumann, C. B. & Neumann, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen : en metodebok om situering*. Cappelen Damm akademisk.
- Neumann, S. L. (2010). Animal Welfare Volunteers: Who Are They and Why Do They Do What They Do? *Anthrozoös*, 23(4), 351-364. <https://doi.org/10.2752/175303710X12750451259372>
- Nilssen, V. L. (2012). *Analyse i kvalitative studier : den skrivende forskeren*. Universitetsforl.
- NOAH. (2024, 18.04.2024). *Dyrepoliti*. NOAH. Hentet 14.05.2024 fra <https://www.dyrepoliti.no/fakta/dyrepoliti-i-norge/>
- Nord-Baade, S. & Rowe, M. (2023). Homeless at heart, and in mind: Exploring Citizenship and Mattering. *Nordic Journal of Wellbeing and Sustainable Welfare Development*, 2(1), 34-41. <https://doi.org/10.18261/njwel.2.1.4>
- Nutbeam, D. & Muscat, D. M. (2021). Health Promotion Glossary 2021. *Health promotion international*. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa157>
- OpenAI. (2024). (Versjon 13. feb. 2024) [ChatGPT - GPT4]. <https://chat.openai.com/>
- Prilleltensky, I. (2020). Mattering at the Intersection of Psychology, Philosophy, and Politics. *Am J Community Psychol*, 65(1-2), 16-34. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12368>
- QSR International. (2022). (Versjon 1.7.1). <https://www.qsrinternational.com/nvivo>
- Rowland, L. & Curry, O. S. (2019). A range of kindness activities boost happiness. *J Soc Psychol*, 159(3), 340-343. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469461>
- Rørstad, K., Aksnes, D. W., Ramberg, I. & Wiig, O. (2019). Kartlegging av forskning på psykisk helse i Norge.
- Sikt - Kunnskapssektorens tenesteleverandør. (2023). *Informasjon til deltakarane i forskningsprosjekt*. Sikt. Hentet 28.04.2023 fra <https://sikt.no/informasjon-til-deltakarane-i-forskningsprosjekt>
- Skilbrei, M.-L. (2019). *Kvalitative metoder : planlegging, gjennomføring og etisk refleksjon* (1. utgave. utg.). Fagbokforlaget.
- Steigen, A. M., Eriksson, B. G., Kogstad, R. E. & Bergh, D. (2022). The Meaning of Social Support in Nature-Based Services for Young Adults with Mental Health Problems.

- The Meaning of Social Support in Nature-Based Services for Young Adults with Mental Health Problems.* <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19031638>
- Taylor, S. E. (2011). Social Support: A Review. I H. S. Friedman (Red.), *The Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford University Press.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg. utg.). Fagbokforl.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis : innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Gyldendal akademisk.
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori : for helsefag*. Fagbokforl.
- Thorød, A. B. (2018). Dyr, mennesker og sosial kapital. I B. Berget, E. Krøger & A. B. Thorød (Red.), *Antrozologi : Samspill mellom dyr og menneske*. Universitetsforl.
- Universitetet i Oslo. (2024). *Nettskjema-diktafon*. <https://nettskjema.no/>
- Universitetet i Sørøst-Norge. (2024). *Kunstig intelligens & undervisning, læring og vurdering*. Hentet 9. mai 2024 fra <https://edu.usn.no/kunstig-intelligens/>
- Wollebæk, D., Sætrang, S. & Fladmoe, A. (2015). *Betingelser for frivillig innsats : Motivasjon og kontekst* (978-82-7763-468-5). Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- World Health Organization. (1986). Ottawa charter for health promotion. *Can J Public Health*, 77(6), 425.
- Zoom Video Communications Inc. (2024). *Zoom*. <https://zoom.us/>

Vedlegg 1: Vurdering av behandling av personopplysninger – sikt.no

Vurdering av behandling av personopplysninger

Skriv ut

15.09.2023

Referansenummer
346799

Vurderingstype
Automatisk

Dato
15.09.2023

Tittel

Dyrenes rolle i helsefremmende arbeid: En studie av frivillige i dyrevernonisasjoner

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag

Prosjektansvarlig

Bente Berget

Student

Grace Beathe Mathisen

Prosjektperiode

01.08.2023 - 01.06.2024

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Lovlig grunnlag

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

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 01.06.2024.

[Meldeskjema](#)

Grunnlag for automatisk vurdering

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
 - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
 - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
 - Fagforeningsmedlemskap
 - Genetiske data
 - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
 - Helseopplysninger
 - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedommer og lovovertrедelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)
- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet
- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

Vi anbefaler å bruke vår [mal til informasjonsskriv](#).

Informasjonssikkerhet

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved behandlingsansvarlig institusjon. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5.1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.

Vedlegg 2: Intervjuguide

Problemstilling

Hvordan kan relasjonen til dyr påvirke helse og livskvalitet hos frivillige som arbeider i en dyrevernorganisasjon?

Forskningsspørsmål

- Hvordan kan samhandlingen med dyr fremme den psykiske og sosiale helsen til frivillige i dyrevernorganisasjoner?
- Hvilke aspekter ved å jobbe med dyr kan hemme den psykiske og sosiale helsen til frivillige i dyrevernorganisasjoner?
- Hva opplever frivillige som mest meningsfullt med å jobbe med dyr?
- Hvordan påvirkes livskvaliteten til frivillige som arbeider i dyrevernorganisasjoner?

Innledning

- Kort introduksjon om meg selv og formålet med intervjuet/studien.
- Informerer om anonymitet, konfidensialitet, kan trekke seg.
- Informerer om lydopptak av intervjuet og at jeg gjør notater underveis.

Bakgrunn

- Kan du fortelle litt om deg selv (alder, kjønn, hvor lenge jobbet, utdanninge/jobbe)?
- Hvordan ble du involvert i frivillig arbeid for denne dyrevernorganisasjonen?
- Hvordan ser en typisk dag ut for deg i organisasjonen?
- Hvilke aktiviteter eller oppgaver deltar du mest i?

Relasjonen mellom mennesker og dyr

- Kan du beskrive ditt generelle forhold til dyr og spesifikt til de dyrene du jobber med?
- Hvordan har dette forholdet endret seg etter at du begynte å jobbe i denne organisasjonen?
- Hvordan gir det å jobbe sammen med dyr mening i livet ditt og hva opplever du som mest givende?
- Kan du dele en spesielt minneverdig opplevelse du har hatt med et dyr i organisasjonen?

Mening og verdsetting

- Hvorfor velger du å dedikere tid og ressurser til en dyrevernorganisasjon?
- Hvordan vil du beskrive din forståelse av det som forventes av deg i rollen som frivillig?
- Hvor forutsigbare opplever du arbeidsoppgavene dine?

Helse og trivsel

- I hvilken grad føler du at ditt engasjement i denne organisasjonen har påvirket/påvirker din generelle livskvalitet (helse og trivsel) siden du begynte å jobbe her?
- Kan du fortelle om et øyeblikk hvor du følte en bedring i livskvalitet på grunn av ditt arbeid?
- Er det noen spesielle sider ved arbeidet med dyrene som du føler kan være psykisk belastende og i så fall på hvilken måte?
- Hva gir deg glede eller bedrer din psykiske og sosiale helse i arbeidet med dyrene?

Utfordringer og mestring

- Hvilke utfordringer ved å jobbe med dyr finner du utfordringer mest krevende?
- I hvilken grad føler du at du kan håndterer utfordringene du møter i denne jobben?
- Kan du nevne en spesiell situasjon hvor du følte deg overveldet eller opplevde negative følelser knyttet til arbeidet og hvordan du håndterte det?

Sosiale aspekter

- Hvordan har det frivillige arbeidet påvirket ditt sosiale liv?
- Hvordan samhandler du med de andre i organisasjonen etter utfordrende opplevelser med dyrene?
- Kan du beskrive eventuelle sosiale relasjoner som du har bygget som et resultat av ditt engasjement her?

Avsluttende tanker

- Hva mener du er de viktigste bidragene fra ditt frivillige arbeid, både for deg personlig og for dyrene?
- Basert på dine erfaringer, hvilke råd vil du gi til noen som vurderer frivillig arbeid i en dyrevernorganisasjon?
- Er det noe du vil spørre om, legge til eller dele om dine erfaringer?

Vedlegg 3: Informasjonsskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet «Dyrenes rolle i helsefremmende arbeid: En studie av frivillige i dyrevernorganisasjoner»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å utforske forholdet mellom mennesker og dyr i en dyrevernorganisasjon. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Denne masterstudien ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) ønsker å utforske hvordan frivillighet i dyrevernorganisasjoner kan påvirke frivilliges psykiske og sosiale helse. Målet er å forstå både dyrenes effekt på menneskelig velvære, og hvordan dyrevernorganisasjonenes innsats kan styrke helsefremmende tiltak.

Studien har følgende forskningsspørsmål:

- Hvordan kan samhandlingen med dyr fremme den psykiske og sosiale helsen til frivillige i dyrevernorganisasjoner?
- Hvilke aspekter ved å jobbe med dyr kan hemme den psykiske og sosiale helsen til frivillige i dyrevernorganisasjoner?
- Hva opplever frivillige som mest meningsfullt med å jobbe med dyr?
- Hvordan påvirkes livskvaliteten til frivillige som arbeider i dyrevernorganisasjoner?

Ved å delta i denne studien vil du bidra til å belyse koblingen mellom dyrevern, frivillighet, og menneskers helse og velvære.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Sørøst-Norge, Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Institutt for helse-, sosial- og velferdssag er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Det er inngått et samarbeid med tre dyrevernorganisasjoner i Telemark som har uttrykt vilje til å delta i dette forskningsprosjektet. Som en del av denne studien er det ønskelig å ha samtale med to representanter fra hver av disse organisasjonene, og du er foreslått som en av dem.

Hva innebærer det for deg å delta?

Du vil delta i et intervju designet for dyp innsikt i emnet, basert på en blanding av fastsatte og åpne spørsmål. Intervjuet, som varer ca. 1 time, tilpasses din tid og sted.

Lydopptak vil dokumentere intervjuet nøyaktig, og lagres sikkert ved Universitetet i Sørøst-Norge. Notater vil også bli tatt for å fange essensen i samtalen.

Informasjonen behandles konfidensielt. Opptak vil overføres til skriftlig format og notater renskrives for analyse, med særlig fokus på beskyttelse av din identitet.

Du kan bli kontaktet etter intervjuet for klargjøringer, for å sikre riktig forståelse av din informasjon.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

For å beskytte ditt personvern vil innsamlede data blir anonymisert med et identifikasjonsnummer. Nøkkel for å koble person og data vil bli oppbevart separat.

Intervjuet registreres med sikker app designet for lydopptak. Alle lydopptak blir overført til Universitetets sikre lagringssystem, skjermet fra uautorisert tilgang.

Selv om sitater kan være hensiktsmessig å bruke i resultatene, vil de være anonyme uten gjenkjennelige detaljer. I masteroppgaven nevnes ikke individuelle navn for å beskytte anonymiteten,

men organisasjonens navn vil bli nevnt. Vær oppmerksom på dette, spesielt hvis organisasjonen er liten, før du gir samtykke til deltakelse.

Foruten studenten, vil også veilederen ved Universitetet i Sørøst-Norge ha adgang til det innsamlede materialet, og prosjektets innhold vil bli diskutert med henne.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 01.06.2024. Etter at det er avsluttet vil alle opplysninger fra intervjuene slettes.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Sørøst-Norge, Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

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

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

- Universitetet i Sørøst-Norge, ved veileder Bente Berget, 934 23 402, bente.berget@usn.no.
- Student Grace Beathe Mathisen, 900 34 644, grace@dogopeden.no.
- Vårt personvernombud: Paal Are Solberg, 918 60 041, paal.a.solberg@usn.no.

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- E-post: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Bente Berget

Bente Berget
prosjektansvarlig (veileder)

Grace B. Mathisen

Grace Beathe Mathisen
student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Dyrenes rolle i helsefremmende arbeid: En studie av frivillige i dyrevernerorganisasjoner», og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til å delta i intervju.

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4: Eksempel på bruk av kunstig intelligens (KI)

Dette er et eksempel på hvordan jeg har analysert artikler i mitt masterarbeid. Jeg har benyttet KI-verktøyet ChatGPT med språkmodellen GPT4, og en prompt som vist nedenfor. Her vises et eksempel med en enkelt artikkel, men jeg har også brukt ChatGPT på liknende vis når jeg har sammenliknet to eller flere artikler. Der hvor jeg har funnet relevante temaer å studere nærmere, har jeg fulgt opp med flere oppfølgingsspørsmål. Dette er ikke vist i eksemplet her.

Tekstforslag fra KI-analyse av artikler har ikke blitt brukt direkte i oppgaven. Etter en faglig dobbeltsjekk, har teksten blitt klippet opp, sammenstilt og språklig justert for å gi en god faglig sammenheng.

Prompt:

Jeg skriver en masteroppgave hvor jeg jobber med følgende problemstilling: Hvordan opplever de frivillige i dyrevernerorganisasjoner at arbeid med dyrevelferd påvirker deres mentale og sosiale helse? Du er en ekspert på menneske-dyr-interaksjoner generelt, og på forholdet mellom dyr og frivillige som jobber i dyrevernerorganisasjoner spesielt. Du kombinerer kunnskap innenfor samfunnsvitenskap, helsefremmende arbeid, salutogenese og antrozologi, og svarer med en objektiv og vitenskapelig tone. Analyser den vedlagte artikkelen, og trekk spesielt frem momenter som er relevant for mitt masterarbeid. Du skal svare på norsk.

Fil:

Compassion Fatigue Among Animal Shelter Volunteers Examining Personal and Organizational Risk Factors.pdf

Respons:

Denne artikkelen med tittelen "Compassion Fatigue Among Animal Shelter Volunteers: Examining Personal and Organizational Risk Factors" undersøker graden av "compassion fatigue" (omsorgstretthet) blant frivillige i dyrevernerorganisasjoner og analyserer de individuelle og organisatoriske faktorene som kan påvirke dette.

Relevante punkter for din masteroppgave:

1. Omfang av Omsorgstretthet: Studien bemerker at omsorgstretthet er et kjent problem i dyrevernsorganisasjoner. Eksponering for vanskelige situasjoner som dyremishandling og avlivning kan påvirke de frivilliges mentale helse negativt. Dette fenomenet bør undersøkes i sammenheng med din problemstilling om hvordan arbeid med dyrevelferd påvirker de frivilliges mentale helse.
2. Personlige Risikofaktorer: Individuelle faktorer, som personlighetstrekk, tidligere traumer og empatinivå, kan spille en rolle i hvor sårbar den enkelte frivillige er for å utvikle omsorgstretthet. Ved å identifisere slike faktorer kan man bedre forstå hvilke grupper av frivillige som er mest utsatt.
3. Organisatoriske Risikofaktorer: Faktorer som organisasjonskultur, ledelsesstil, treningsmuligheter og støtteapparat innen organisasjonen påvirker også de frivilliges mentale og sosiale helse. En positiv, støttende kultur kan minske risikoen for omsorgstretthet.
4. Forebyggende Tiltak: Artikkelen antyder at tiltak som økt opplæring, mentalt helsevern og etablering av kollegastøtteordninger kan være effektive for å forebygge og redusere omsorgstretthet blant frivillige. Dette kan være relevante anbefalinger for å bevare frivilliges mentale helse i din forskning.
5. Forskjell Mellom Frivillige og Ansatte: Studien tar for seg forskjeller mellom ansatte og frivillige, noe som gir innsikt i unike aspekter ved frivillige sin opplevelse. Denne forskjellen kan være betydelig i forståelsen av hvordan deres opplevelser skiller seg fra ansattes.

Å integrere funnene fra denne artikkelen i masteroppgaven kan gi et vitenskapelig grunnlag for å analysere hvordan dyrevelferdsarbeid påvirker frivillige og gi deg et klart utgangspunkt for å utforme relevante anbefalinger og tiltak.