

# En kvalitativ studie om pensjonisters opplevelse av å være frivillig

Av Ingvill Hagen, Maria Hummelsund Bernardino Nilsen, Una Magritt Sander & Linda Stigen

## Sammendrag

**Introduksjon:** Frivillig arbeid står sterkt i det norske samfunnet, og i fremtiden er det økende behov for frivillighet. Denne studien undersøker hvordan pensjonister opplever deltagelse i frivillig arbeid.

**Metode:** En kvalitativ studie er gjennomført ved bruk av semistrukturert intervjuguide med seks informanter. Dataene ble analysert ved bruk av tematisk analyse.

**Resultat:** Resultatene viser tre hovedtemaer:

- motivasjon for å være frivillig
- personlig utvikling gjennom frivillighet
- frivillighet i en samfunnskontekst

Frivillig arbeid er en meningsfull aktivitet. De frivillige er til nytte og får tilhørighet til et fellesskap der de kan utfolde seg og utvikle nye ferdigheter. De ønsker å gi av seg selv, er opptatt av samfunnsutviklingen og mener flere pensjonister burde bli frivillige.

**Konklusjon:** Frivillig arbeid bidrar til positivt innhold i hverdagen som sosiale møteplasser, nye bekjentskap og mestring i aktivitet. Resultatene tilsier at å engasjere seg i frivillig arbeid kan oppleves som helsefremmende, det kan bedre den psykiske helsen, og informantene opplever generelt en positiv effekt av sitt engasjement. Behovet for frivillig innsats i samfunnet vil øke, og de frivillige vil bli en viktig ressurs, spesielt innen eldreomsorg.

**Nøkkelord:** Frivillig arbeid, pensjonister, opplevelse og meningsfull aktivitet.



Ingvill Hagen er ergoterapeut i Meråker kommune. E-post: [ingvill.hagen@hotmail.no](mailto:ingvill.hagen@hotmail.no)



Maria Hummelsund Bernardino Nilsen er ergoterapeut i Drammen kommune.



Una Magritt Sander er ergoterapeut i Ringsaker kommune.



Linda Stigen er ergoterapeut og førsteamanuensis ved Institutt for helsevitenskap, NTNU Gjøvik.

Det er ingen interessekonflikter knyttet til denne fagartikkelen.

## Introduksjon

Frivillig arbeid står sterkt i det norske samfunnet (Wollebæk et al., 2015), og i fremtiden er det økende behov for frivillighet for å løse oppgaver i samfunnet, spesielt i helsevesenet (Sørensen, 2019; St.meld. nr. 25 (2005–2006); NOU 2011: 11). Det blir flere eldre og folk lever lenger (Halvorsen, 2020), noe som krever at man tenker nytt om aldring. Det er et stort potensial for at pensjonister kan delta i frivillig arbeid (Hansen & Slagsvold, 2020), og det er viktig at samarbeidet mellom frivillige og helsevesenet tar utgangspunkt i de frivilliges premisser (Andfossen, 2019).

Omtrent 45 prosent av personer mellom 67 og 79 år er engasjert i en form for frivillighet (Meld. St. 34 (2012-2013)). Frivillig arbeid fører til at mennesker lærer, utvikler seg, gir og får kunnskap, og det bidrar til mening i tilværelsen og livskvalitet. Deltakelse i frivillige organisasjoner er med på å skape sosial inkludering gjennom vennskap og å bli innlemmet i et fellesskap (St. Meld. 39 (2006-2007; Wollebæk et al., 2015; Black & Living 2004; Milbourn et al., 2018; Aase, 2016; Vik, 2015). Black & Living (2004) beskriver frivillig arbeid som en meningsfull aktivitet og betydningen det har på helse og velvære i et aktivitetsvitenskapelig perspektiv. Deltagelse i meningsfull aktivitet kan blant annet bidra til økt selvfølelse, trivsel og styrket identitet (Aagaard & Langdal, 2019). Milbourn et al. (2018) trekker frem at det også kan ha en tilsvarende negativ effekt på sosial livskvalitet grunnet muligheten for å danne krevende sosiale relasjoner. Videre er det forestillinger om at frivillighet er for bindende, og at personer vegrer seg for å delta (Aase, 2015).

Tidligere forskning har beskrevet hvorfor personer engasjerer seg i frivillig arbeid. Dette er gjort gjennom kvantitative data, og det pekes på et behov for mer kvalitative data. Målet med denne studien var derfor å bidra med ny kunnskap om opplevelsen av å være frivillig som pensjonist. Mye av det frivillige arbeidet foregår i helsesektoren, derfor kan frivillige ses på som en viktig samarbeidspartner for ergoterapeuter ute i kommunene (Sørensen, 2019).

## Problemstilling

Problemstillingen som ble undersøkt i studien var: *Hvordan opplever friske pensjonister deltagelse i frivillig arbeid?* Problemstillingen er avgrenset til å gjelde pensjonister da de utgjør brorparten av frivillige, samtidig som det er få studier som tar for seg deres aktivitetsopplevelse.

## Teoretisk perspektiv

Aktivitetsvitenskap handler om menneskelig aktivitet, trivsel og helse og er et tverrvitenskapelig forskningsfelt (Asaba et al., 2017)(Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017). Sentrale begreper innen aktivitetsvitenskap er Ann Wilcocks perspektiver *doing, being, belonging, becoming* (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017; Wilcock & Hocking, 2015). *Doing*, handler om å gjøre. Det er en viktig faktor for helse og velvære, og begrepet kan relateres til utførelse av meningsfull aktivitet. *Being*, å være, beskrives som resultatet av *doing*. Det handler om tiden man bruker til å reflektere rundt betydningen av det man gjør, og kan ses i sammenheng med livskvalitet og trivsel. *Belonging* handler om tilhørighet. Det dreier seg om å være en del av en gruppe, å føle tilhørighet til andre eller noe som oppleves verdifullt. Denne tilhørigheten kommer gjennom aktiviteter og skaper tilhørighet i samfunnet. *Becoming*, å utvikle seg, handler om å forandre seg og modne gjennom aktivitet og å utvikle sitt potensial og benytte seg av det (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017; Wilcock & Hocking, 2015). Disse perspektiver vil i artikkelen benyttes for å diskutere resultatene som kom frem gjennom analysene.

## Metode

Kvalitativ metode ble benyttet for å besvare problemstillingen. Malterud (2017) beskriver at kvalitativ metode tar sikte på å studere og få innsikt i individers erfaringer, opplevelser, tanker og holdninger ved bruk av åpne spørsmål. Valgt problemstilling ser på hvordan pensjonister opplever deltagelse i frivillig arbeid og fokuserer på aktivitetsopplevelse fremfor årsak til deltagelse. Kvalitativ metode gjør det mulig å belyse nettopp dette.

Det ble utarbeidet en intervjuguide med spørsmål rundt temaene man ønsket å undersøke, se figur 1, neste side.

Intervjuene ble gjennomført individuelt for å få frem den enkeltes opplevelse av å være engasjert i frivillig arbeid (Jacobsen, 2022). Et av intervjuene ble gjennomført digitalt på Face-time, og fem ble gjennomført hjemme hos informantene eller på organisasjonenes lokaler. Seks frivillige i alderen 62 til 80 år deltok i studien, tre kvinner og tre menn. For å komme i kontakt med frivillige har studentgruppen bedt om hjelp fra fire frivillige organisasjoner. De sendte ut et informasjonsskriv til de frivillige, der det ble informert om prosjektet, vilkår for å delta, taushetsplikt, anonymitet og lydopptak. Seks frivillige

Nr	Tema	Intervju - spørsmål
1	Innledende spørsmål	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvor lenge har du jobbet frivillig?</li> <li>- Hvor mange timer i uken engasjerer du deg i frivillig arbeid?</li> <li>- Kan du fortelle meg om hva du driver med som frivillig? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er det noe du har erfaring med fra tidligere i livet?</li> <li>• Var det slik du tenkte det kom til å være?</li> </ul> </li> <li>- Hva gjorde at du ønsket å arbeide som frivillig?</li> <li>- Hvordan opplevde du å bli tatt imot?</li> </ul>
2	Tematiske spørsmål	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva vil du trekke frem som det beste ved å være frivillig?</li> <li>- Kan du si litt om motivasjonen din for å jobbe som frivillig?</li> <li>- På hvilken måte har hverdagen forandret seg etter at du begynte som frivillig?</li> <li>- Hvordan føler du deg når du kommer hjem fra den frivillige jobben?</li> <li>- Hva tenker du/tror frivillighet betyr for samfunnet?</li> <li>- Hvordan opplever du det sosiale miljøet der du jobber frivillig?</li> <li>- Hvor lenge ser du for deg å drive med frivillig arbeid?</li> </ul>

Figur 1: Tekstboks med spørsmål fra intervjuguide.

fra de fire organisasjonene tok kontakt med studentgruppen per e-post.

Frivillighet er et tema mange har et forhold til, også innad i studentgruppen. Det var derfor viktig å være bevisst på hvilke forestillinger og holdninger vi hadde til temaet (Jacobsen, 2022). For at vår forforståelse i minst mulig grad skulle påvirke resultatene, ble det diskutert i startfasen, ved utarbeidelse av problemstillingen og intervjuguiden og videre, da alle data skulle analyseres og bearbejdes. Dette bidro til at resultatet ble mest mulig upåvirket (Jacobsen, 2022).

For å analysere data ble det benyttet en tematisk analyse som beskrevet av Braun og Clarke (2006). Tematisk analyse er en metode som brukes for å finne, analysere og presentere temaer fra det innhentede materialet. Dette gjøres ved å transkribere, kode og tematisere teksten. Det har blitt brukt et induktivt design i den tematiske analysen. Denne formen for tematisk analyse er data-drevet og kun basert på det innhentede materialet, upåvirket av tidligere forskning (Braun & Clarke, 2006).

Arbeidet med å analysere data ble gjort av studentgruppen i fellesskap. I første fase ble studentgruppen kjent med det empiriske datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Taleopptakene ble transkribert. Dette ga god oversikt over innholdet i intervjuene og dannet grunnlaget for videre analyse.

I andre fase ble kodene som markerte noe interessant i teksten laget. Intervjuene ble kodet hver for seg, hver setning ble analysert for å kunne plukke ut det som var interessant.

I tredje fase var alle intervjuene ferdig kodet. Kodene ble da sett på i en større sammenheng og potensielle temaer ble utviklet.

I fase fire vurderte man om temaene fra fase

tre skulle beholdes, slås sammen eller forkastes. Her ble temaene vurdert med tanke på likheter i meningsinnholdet og det var ønskelig at de ulike temaene kunne skilles fra hverandre.

I fase fem ble de endelige temaene bestemt og navngitt. Vi gikk da tilbake til det empiriske datamaterialet og vurderte innholdet i forhold til temaene. Det ble vurdert hvordan temaene bidro til å svare på problemstillingen. Selv om arbeidsprosessen med å kode var systematisk, var selve kodene som studentgruppen utarbeidet for upresise. Det var behov for å gå tilbake til det transkriberte datamaterialet for å få klarhet i kodenenes innhold. Kodene var for vage og lite beskrivende, noe som førte til at det ble uoversiktlig da de skulle samles til temaer.

Gruppen vekslet mellom fase fire og fem før de endelige temaene var klare. Denne prosessen ble lettere av at fase én til fire la grunnlag for et godt gjennomarbeidet og organisert empirisk datamateriale.

I fase seks ble de endelige temaene ferdigstilt (Braun & Clarke, 2006). Temaene ble i resultatavsnittet illustrert ved bruk av beskrivende sitater fra det transkriberte materialet, og resultatene ble videre drøftet i diskusjonsavsnittet.

## Etikk

Prosjektet ble godkjent av NSD (ref.nr. 168055) før oppstart. Deltakerne fikk tilsendt et informasjonsskriv hvor det ble informert om taushetsplikt, retten til å trekke sitt samtykke (Jacobsen, 2022), hvordan lydopptak av intervjuene samt transkripsjoner blir behandlet (Dalland, 2017) og at all data som kunne være avslørende, ble enten fjernet eller erstattet med mer generelle beskrivelser (Jacobsen, 2022).

## Resultat

Gjennom analyse av det empiriske datamaterialet utmerket tre temaer seg.

1. frivillighet fører til en meningsfull hverdag
2. personlig utvikling gjennom frivillighet
3. frivillighet som et adelsmerke ved det norske samfunnet

### FRIVILLIGHET FØRER TIL EN MENINGSFULL HVERDAG

De fleste informantene beskrev at de hadde hatt en formening om at de skulle engasjere seg i frivillig arbeid da de gikk av med pensjon. Samtlige sa at de opplevde å ha et ønske om å gi av seg selv, og en informant sa:

*«(...) og har vel alltid følt at jeg har noe å gi utover det å bare jobbe og tjene penger. Og jo eldre jeg blir, jo mer ydmyk blir jeg egentlig i forhold til at jeg, kjære vene, jeg har da hatt et godt liv, og jeg kan vel gjerne gjøre litt tilbake for mine medmennesker.»*

Å føle seg til nytte var en motiverende faktor hos informantene. De opplevde å bli satt pris på av deltakerne gjennom aktivitetene de engasjerte seg i, som for eksempel å være besøksvenn. De beskrev at deltakerne så frem til besøkene, og at det var et høydepunkt i uken. For noen av deltakerne var besøksvennen så betydningsfull at de nærmest ble sett på som familie. Det kunne imidlertid føre til at etiske dilemmaer oppsto, for eksempel ved at deltakerne ønsket å gi besøksvennen gaver av stor verdi. Dette opplevde informantene som utfordrende selv om det var et uttrykk for takknemlighet. En annen informant jobbet med integrering og sa noe om gleden ved å se utviklingen hos deltakerne. *«(...) de blomstrer opp. Tør å gå ut å handle, det gjorde hun ikke før. Det følte seg nyttig og meningsfullt å bidra til at andre ble selvstendige.»*

Flere av informantene snakket om viktigheten av å ha noe eget å gjøre. Det var en felles oppfatning at det er viktig å ha et sosialt nettverk utenfor sin egen familie. En sa: *«Jeg har jo barn og barnebarn, men jeg kan ikke være med de hele tiden.»* Deltagelse i frivillig arbeid gav informantene et sosialt fellesskap og en arena der rollen som frivillig hadde betydning for andre. Arbeidsoppgavene i organisasjonen påvirket i hvilken grad de følte seg til nytte. En informant trakk frem et eksempel:

*«(...) tidvis så kommer vi mange frivillige og så er det få deltagere. Da blir det litt sånn, da prater vi*

*med hverandre da. Veldig sosialt, men ... da føler jeg at jeg hjelper ikke (navnet på organisasjonen) med så voldsomt.»*

Informantene fortalte at det frivillige arbeidet tok mye tid, men at det ble det man gjør det til. Dette gikk igjen hos alle informantene, de ønsket å gi av egen tid. *«(...) jeg føler at jeg har tid til overs.»* Flere fortalte at de hadde fått tilbakemelding fra familie og venner om at de syntes det frivillige arbeidet tok for mye tid, mens informantene selv syntes det var verdt det fordi det opplevdes meningsfullt. *«(...) så jeg har ikke så mye tid til venner som jeg hadde før. Men så har jeg jo så mange venner i foreningen.»* Informantene kunne ha lange dager med arbeid, men satt likevel igjen med et overskudd. En sa: *«(...) er utslitt etter en vakt med 10 000 skritt på betonggulv. Men absolutt overskudd. Jeg gleder meg til hver torsdag. Den er skjermet for alle andre ting så sant det er mulig.»*

Det sosiale miljøet var en stor del av det å være frivillig og en viktig motivasjon for mange av informantene. De opplevde at deltagelse i frivillig arbeid kunne være en inngangsport til nye venner. *«Det er en familie. Det er veldig lett å bli kjent.»* Noen snakket også om det å utvikle nye vennskap senere i livet. Det kan være vanskelig å bli kjent med nye mennesker i pensjonsalder, da man ofte har færre møtepunkter enn tidligere. Man er ikke i arbeid lenger, og overgangen til pensjonisttilværelsen kunne bli stor for noen, *«(...) jeg var vant til å treffe mange folk i løpet av dagen også plutselig så gjorde jeg ikke det.»* Det var enkelt å bli kjent og den generelle innstillingen er at *«alle frivillige er jo greie. Det må de være!»*

### PERSONLIG UTVIKLING GJENNOM FRIVILLIG ARBEID

Informantene mente at det aldri var for sent å lære noe nytt. De så det som positivt at de kunne kombinere ny kunnskap og nye ferdigheter med tidligere arbeidserfaringer inn i det frivillige arbeidet. Dette gav dem trygghet i arbeidsoppgavene de har som frivillige. Det frivillige arbeidet blir meningsfullt hvis de får oppleve mestring, føle at de er en del av et team og om arbeidsoppgavene er spennende. Dette var viktige faktorer for å oppnå personlig utvikling gjennom frivillig arbeid. En informant som tidligere kun jobbet sammen med én og én bruker sa. *«Jeg ville gjerne komme inn i et team der det var flere, hvor du fikk en mere sånn samhandling (...)»* Ved-

kommende forklarte at arbeidsoppgavene var trivelige, men savnet å jobbe i team med andre frivillige. I situasjoner der enkelte faktorer mangler, hadde noen valgt å takke nei eller å bytte til andre oppgaver. De opplevde at de frivillige organisasjonene respekterer og legger til rette for at de skal få jobbe med ting de synes er interessant.

Det var et stort spenn i arbeidsoppgavene til informantene som har deltatt i studien. Det kunne være bilkjøring, norskundervisning, våketjeneste, matlaging, arrangere turer og andre sosiale sammenkomster. Det var ikke en selvfølge å velge arbeidsoppgaver som man var fortrolig med fra før. Noen så frivillighetsarbeid som en mulighet til å være med på nye ting som de hadde lite erfaring med for å utfordre og utvikle seg selv. Dette kunne være aktiviteter som de ikke kunne prioritere tidligere grunnet arbeid og familieliv. Frivillig arbeid gav muligheten til å utforske nye sider ved seg selv, man kunne prøve seg frem og se hva man trivdes med.

For å kunne utføre enkelte arbeidsoppgaver måtte de gjennomføre kurs for å bli kvalifisert. Dette opplevdes som veldig positivt og nødvendig fordi de jobbet for og med mennesker i vanskelige og sårbare situasjoner. Noen av informantene hadde som oppgave å være våkevakt for døende personer. En av dem sa: *«Det er mange som er ensomme. Jeg har opplevd flere som ikke har noen familie. De skal ikke dø alene.»* De satte ord på viktigheten av fellesskap og det å ikke være alene i livets siste timer, når familie og venner ønsker støtte eller ikke kan være til stede. *«For jeg er av den oppfatning at det er ingen som skal ligge på det siste og være redd.»* Informantene beskrev at de fikk mange sterke møter, og det etterlot tanker og inntrykk som preget dem som mennesker, og som dermed førte til personlig utvikling.

*«(...) jeg setter mye mer pris på det å stå opp om morgenen og være frisk. Man ser mye elendighet, sant? Når vi går ut døren etter en dag så er man bare glad for at man er der man er. Du blir minnet om det hele tiden.»*

Informantene erfarte at deltagelse i frivillig arbeid bidro til at de fikk et utvidet perspektiv på livet. De jobber sammen med frivillige i alle aldre og blir utfordret av andres tanker og meninger. De ønsker ikke *«å leve i en boble»* der alt handler om eget liv, og de mener at det er en viktig egenskap å kunne se det positive i ting og sette pris på forskjeller mellom folk. En av informantene satte det litt på spissen og

sa: *«Jeg har jevnaldrende som sitter på kafé eller på kro og skjærer tenner og er sure og snakker dritt om alt mulig rart og sliter med å se de positive tingene og det synes jeg er trist.»* Å delta i frivillig arbeid gjorde at informantene holdt hodet og kroppen i gang, ved å holde på noen faste rutiner. En sa: *«Du har vel litt godt av å være bundet av klokken også når du er pensjonist, (...) og for meg så har det betydning veldig mye, både for helsen, min egen psykiske helse og ja. Å få bidra.»*

Et fremtredende fellestrekk hos informantene var at personlige verdier og holdninger var en del av grunnmuren i tjenesten som frivillig. Informantene snakket om det å hjelpe andre – ikke kun fordi det er behov for hjelp, men fordi det å hjelpe er en viktig verdi i seg selv. *«Det å kunne gi andre trygghet er jo en veldig fin ting.»* Erfarne frivillige tok ansvar for nye frivillige, og sørget for at de ble godt tatt imot og fikk en god start. Det blir arrangert sosiale arrangementer for frivillige, og informantene syntes det var både hyggelig og stimulerende å være sammen med andre rundt slike aktiviteter. De utvikler seg ved å lære av hverandre og dele tanker og erfaringer om det frivillige arbeidet.

## FRIVILLIGHET SOM ET ADELSMERKE VED DET NORSKE SAMFUNNET

Viktigheten av frivillighet i samfunnet var et tema som alle informantene snakket om. Frivillighet ble beskrevet som *«(...) et adelsmerke ved det norske samfunnet.»* Flere hadde en felles oppfatning av at Norge ikke hadde vært det samme uten. Frivillighet er noe som møter de fleste nordmenn i hverdagen, for eksempel som besøksvenn, frivillige som deltar i leteaksjoner etter savnede, frivillige som vedlikeholder turisthytter, frivillige i organisasjoner som skaper sosiale møteplasser for de som ikke har andre steder å gå til, og fritidsaktiviteter for barn og unge. En informant trakk frem viktigheten av nettopp dette og sa: *«Uten frivilligheten så hadde jo idretten stoppet opp for eksempel. Barne- og ungdomsidretten hadde sannsynligvis stoppet opp og hva slags samfunn hadde vi fått da?»* Frivillig arbeid sørger for at mange viktige tilbud for sårbare grupper holdes i gang, og flere av informantene gjorde seg tanker om hvilke konsekvenser det ville få for samfunnet hvis færre engasjerer seg i frivillighet. Som en sa: *«Altså uten frivillighet, hva skulle vi gjort da?»*

Informantene mente at frivillighet er en viktig ressurs som samfunnet trenger, men de hadde en felles oppfatning av at det blir færre og færre som



engasjerer som frivillig, «(...) dessverre så tror jeg at frivilligheten er på vei ned.» Flere informanter påpekte at unge i dag ikke har tid til frivillig arbeid fordi tiden ikke strekker til.

«Men jeg tenker på barn og unge også. Ser på min egen familie, hvor jeg har en datter og de har to små. Det går så vidt rundt. Sånn var det ikke i vår tilværelse når mor var hjemme. Nå er det jo ingen som er hjemme. Alle må ut og jobbe og det er, ja, ganske så krevende tid når man har småbarn i hvert fall.»

Eldreboelgen vil bli en utfordring for samfunnet de kommende årene. Informantene understreket at helsevesenet er presset med lav bemanning, og at frivillige kan være en viktig ressurs. De fleste av informantene mente at friske pensjonister burde bruke mer tid på å avlaste og hjelpe til innenfor eldreomsorgen fremover.

«(...) fordi at hvis du vil ha det bra selv når du blir eldre, så må det kanskje være slik at når du er frisk og er fri 24/7 så bør det være mulighet for å sette av en dag.»

Selv om frivillighet ikke kan løse utfordringene i sin helhet, så kan frivillig innsats være et verdifullt bidrag i samfunnet. Hvis flere hadde engasjert seg, ville det vært en syklus som hadde gått opp. En informant beskrev at forholdet mellom de som trenger hjelp og de som skal hjelpe, ikke er i balanse:

«(...) det er for få friske hender og etterveksten der er jo dårligere. Fordi det er flere eldre enn det er unge som kommer inn i arbeidslivet. Så det er jo ikke helt bra.»

## Diskusjon

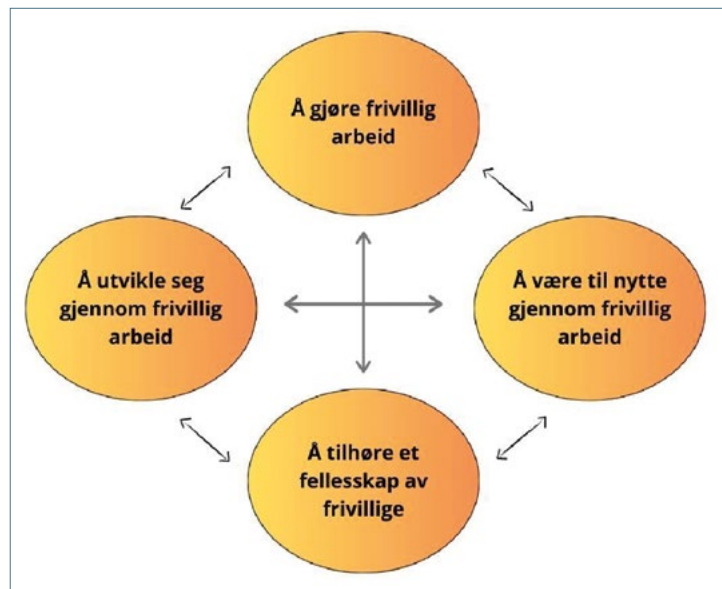
Analysene viste at tre temaer utmerket seg som spesielt viktige for informantene:

- motivasjon for å være frivillig
- personlig utvikling gjennom frivillig arbeid
- frivillighet i en samfunnskontekst

Problemstillingen *Hvordan opplever friske pensjonister deltagelse i frivillig arbeid?* vil bli besvart ved å diskutere de tre temaene opp mot Ann Wilcocks begreper *doing, being, belonging, becoming* (Wilcock & Hocking, 2015), se figur 2 og tidligere forskning, .

### DOING, Å GJØRE FRIVILLING ARBEID

Informantene ønsket en aktiv pensjonisttilværelse og mente det var viktig å gjøre ting som har personlig verdi og bidrar til positivt innhold i hverda-



Figur 2: Ann Wilcocks begreper *doing, being, belonging, becoming*.

gen. Slike aktiviteter oppleves som meningsfulle (Aagaard & Langdal, 2019). *Å gjøre* beskriver en handling, det kan være å utføre noe, å skape noe eller å sørge for noe (Wilcock & Hocking, 2015) og innebærer alt et menneske gjør som påvirker på godt og vondt (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017). Ved å jobbe frivillig er de med på å gjøre noe for andre, og informantene opplevde at det bidro til økt trivsel og mening i hverdagen. Forskning viser at frivillig arbeid har sammenheng med fysisk og psykisk helse (Black & Living, 2004). I gruppen eldre voksne fant de ut at å jobbe frivillig kan bidra til økt livskvalitet, opplevelse av bedre helse og mening i hverdagen, og at det oppleves som en meningsfull aktivitet av den frivillige. Flere av informantene så verdien av tidligere erfaringer og kunnskap og ønsket å dra nytte av det i arbeidsoppgavene som frivillig. Dette kan være en motiverende faktor for å engasjere seg, spesielt når innholdet i det frivillige arbeidet kan knyttes til tidligere livserfaringer. Det er en av grunnene til at folk velger å delta som frivillig (Hansen & Slagsvold, 2020).

Det er også en skyggeside ved å være frivillig. Noen av informantene fortalte at venner og familie kunne syntes at det tar for mye tid. All deltagelse i frivillig arbeid krever at det prioriteres tid, krefter og innsats og kan derfor være frustrerende og emosjonelt krevende (Wollebæk et al., 2015). Resultatene illustrerer likevel klart at mens informantene erkjenner at det potensielt kan gå utover personlige relasjoner, så opplevde de fordelene som større enn ulempene.



*Følelsen av å bety noe for andre ved å yte hjelp og å «gi noe tilbake» er en av motivasjonsfaktorene for å drive med frivillig arbeid.*

Det var enighet blant informantene om at frivillighet er en viktig del av det norske samfunnet. Barne- og ungdomsidrett, eldreomsorg, vedlikehold av friluftarealer, sosiale møteplasser og tjenester for sårbare grupper er tilbud som er avhengig av frivillighet. Når personer engasjerer seg i frivillig arbeid, har de en direkte påvirkning på samfunnet (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017, St. Meld. 39 (2006-2007)).

### **BEING, Å VÆRE TIL NYTTE VED Å VÆRE FRIVILLIG**

Resultatene viser at det er viktig for informantene å *være til nytte*, og at det er en betydelig motivasjon for å være frivillig. Følelsen av å bety noe for andre ved å yte hjelp og å gi noe tilbake er en av motivasjonsfaktorene for å drive med frivillig arbeid (Black & Living, 2004). Det samme kommer frem i en rapport fra Senter for omsorgsforskning, der det står at de frivillige opplever glede over å hjelpe andre (Aase, 2015). Følelsen av nytte er et resultat av å være frivillig (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017). Å være er det eksistensielle utbyttet av en handling, det man sitter igjen med etter å ha gjort noe og kan sees på i sammenheng med trivsel og livskvalitet (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017).

Følelsen av å være til nytte opplevdes tilfredstilende og gav informantene mestringfølelse. Det var avgjørende for informantene i det frivillige arbeidet, og det var en av faktorene som de gav uttrykk for at hadde en positiv effekt på deres psykiske helse. Deltagelse i frivillig arbeid øker velværet hos eldre voksne (Morrow-Howell et al., 2003). Det har en positiv innvirkning på den psykiske helsen, og det er selve opplevelsen av å jobbe frivillig som er avgjørende (Milbourn et al., (2018). Informantene opplevde å få nye roller gjennom frivillig arbeid. Ved å være frivillig kan man på et vis få tilbake roller man tidligere hadde som yrkesaktiv, eller få helt nye (Black & Living, 2004). Over tid blir roller en del av identiteten (Wollebæk et al., 2015). Dette er en motiverende faktor for mange frivillige, spesielt i tilfeller der overgangen mellom yrkesliv og pensjonisttilværelse er krevende, og ellers ved tap eller savn av roller. Ayalon (2008) beskriver at frivillig arbeid gjør at den frivillige kan beholde rollen som en bidragsyter i samfunnet også som pensjonist og peker på at noen ser en sammenheng mellom antall roller og helsegevinst. På den andre siden trekkes det frem at det er viktigere at roller er i tråd med egen identitet, enn at man har flere roller (Ayalon, 2008).

### **BELONGING, TILHØRIGHET TIL ET SOSIALT FELLESSKAP OG SAMFUNNET**

Resultatene viser at et sosialt fellesskap forsterker følelsen av *tilhørighet* blant de frivillige. Tilhørighet skapes gjennom frivillig innsats der de jobber mot et felles mål og har like holdninger og verdier (Wilcock & Hocking, 2015). Ønsket om å bli en del av et sosialt miljø var en av motivasjonsfaktorene til informantene. Mennesker har et iboende behov for å være sosiale og kjenne på tilhørighet. Dette kan oppnås gjennom deltagelse i frivillig arbeid (St. Meld 39, (2006-2007)). Resultatene viser at noen kan oppleve tilhørigheten som så sterk at de sammenligner det med en familie. Forskning viser at sosial støtte og kontakt er verdifullt for de frivillige, og gjør at det kan oppleves som å ha en utvidet familie (Black & Living, 2004). Sosial tilhørighet reduserer ensomhet. Det er funnet en sammenheng mellom hvor mye tid man bruker på frivillig arbeid og utbyttet man får, men antall timer avgjør ikke kvaliteten på opplevelsen (Milbourn et al., 2018). For at frivillige skal oppleve tilhørighet over tid er det viktig at de får en god start og at forventningene og det organisasjonen kan tilby stemmer overens med hverandre (Wollebæk et al., 2015).

Det kommer frem i resultatene at deltagelse i frivillig arbeid ofte førte til nye venner og bekjentskaper. Frivillige treffer oftere nye mennesker og danner derfor flere relasjoner, men det er lik sannsynlighet for at relasjonene oppleves positive som negative (Milbourn et al., 2018). Denne studien har ikke funnet tegn til at nye relasjoner opplevdes belastende for informantene. Det har blitt beskrevet problematiske situasjoner som kunne utviklet seg til å bli svært belastende, men dette har blitt unngått ved hjelp av gode rutiner i frivillighetsorganisasjonen. Viktigheten av dette understrekes i Stortingsmelding 29 (2012-2013) der det står at ledelsen *må ha gode kommunikasjonsferdigheter, utholdenhet og høy sosial kompetanse* (Meld. St. 29 (2012-2013), s. 67).

Gjennom deltakelse i en frivillighetsorganisasjon bidrar man til at andre opplever tilhørighet til lokalsamfunnet. Frivillige er miljøskapere som holder i gang viktige aktiviteter, som blant annet barne- og ungdomsidrett, kulturtilbud, og de er opptatt av trivsel i nærmiljøet (St. Meld. 39 (2006-2007)). Den største arenaen for frivillighet i samfunnet er barne- og ungdomsidretten. Det er et tilbud som preger stort sett alle lokalsamfunn i Norge. Lokale idrettsklubber gir barn og unge tilhørighet, og det er en forutsetning for gode oppvekstvilkår (St. Meld. 39 (2006-2007)).



## **BECOMING, UTVIKLING GJENNOM FRIVILLIG ARBEID**

Resultatene viser at frivillig arbeid kan være en arena for å utforske nye sider ved seg selv og for *personlig utvikling*. Det handler om å utvikle seg gjennom aktivitet (Wilcock & Hocking, 2015). Informantene opplevde personlig utvikling gjennom frivillig arbeid. I resultatene understrekes det at fellesskapet innad i en organisasjon er en plass hvor man kan lære, utvikle seg, gi og få kunnskap gjennom å dele erfaringer med andre. Personlig utvikling, fortsatt læring og sosiale fellesskap er motivasjonsfaktorer for å være frivillig (Wollebæk, 2015). Dette er faktorer som er med på å gi mening i tilværelsen og livskvalitet for de frivillige (St. Meld. 39 (2006-2007)). Informantene var opptatt av å være aktive og å fortsette å lære, også etter endt yrkesliv. Frivillighet gav dem en arena der de kunne bruke sin kunnskap og livserfaring, mens de hjelper andre. En del av den frivillige aktiviteten krevde at informantene deltok på interne kurs. Frivillig arbeid kan sees på som en læringsprosess, der man bruker levd erfaring som fundament samtidig som man får nye ferdigheter (Tøsse, u.å.).

Resultatene viser at informantenes egne tanke sett utfordres gjennom deltagelse i frivillig arbeid. De lærte om hvordan andre har det, reflekterte over egne liv, la bort egne problemer og fikk nye perspektiver (Black & Living, 2004). Informantene fortsatte å vokse og utvikle seg ved å være sammen med andre mennesker (Aase, 2015). Dette stemmer overens med resultatene, hvor informantene beskrev hvordan møter med deltakere etterlot sterke inntrykk, og at det var sunt å utfordre egne oppfatninger.

Resultatene viser at informantene mener flere pensjonister burde bli frivillige, spesielt innen helse, fordi det trengs flere hender for å takle eldrebølgen. Helsevesenet er presset fordi det er mangel på kvalifisert helsepersonell, for få utdanner seg innen helse- og sosial og det blir stadig flere eldre med hjelpebehov (Meld. St. 29 (2012-2013); St.meld. nr. 25 (2005-2006); NOU 2011: 11). Dette stemmer med informantenes inntrykk av eldreomsorgen. Det er en sektor som er avhengig av frivillig innsats, og pensjonister har mye å bidra med her. Ved å jobbe frivillig kan de bli en ressurs og en del av løsningen på utfordringene (Meld. St. 29 (2012-2013)).

## **Styrker og svakheter ved studien**

Å benytte en kvalitativ metode muliggjorde å komme tett på informantene og deres personlige tanker

og meninger om det å være frivillig (Dalland, 2017). Ved å bruke en semistrukturert intervjuguide kom det individuelle og unike ved hver informants opplevelse frem (Kvale & Brinkman, 2019). Den inneholdt forhåndsformulerte spørsmål som sørget for at alle intervjuene dekket de samme temaene, uavhengig av intervjuer. Intervjuguiden ga intervjuene lik struktur, samtidig som den tillot intervjuerne å ta individuelle valg, for eksempel vedrørende spontane oppfølgings spørsmål (Kvale & Brinkman, 2019).

Fem av intervjuene ble gjennomført ansikt til ansikt, enten hjemme hos informantene eller i frivillighetsorganisasjons lokaler, mens et intervju foregikk digitalt. Å møte informantene i egne omgivelser skapte en hyggelig og avslappet atmosfære hvor det var rom for å bli bedre kjent og snakke om andre ting enn det som omhandlet intervjuene (Jacobsen, 2022). Det intervjuet som ble gjennomført digitalt opplevdes som en litt kunstig situasjon og ga ikke de samme mulighetene for å starte en god relasjon, som ved de fysiske intervjuene (Jacobsen, 2022). Intervjuet ble det korteste av de seks, men var innholdsrikt med utfyllende og presise formuleringer fra informantene. Det kan tenkes at den litt kunstige settingen bidro til færre avsporinger, og at det ble mer naturlig å holde seg til temaet.

Resultatene fra studien er i tråd med tidligere forskning som tar for seg samme aldersgruppe og tema, og støttes også av tidligere forskning på andre aldersgrupper og fra andre land enn Norge (Ayalon, 2008; Black & Living 2004; Milbourn et al., 2018; Morrow-Howell et al., 2003; Wollebæk et al., 2015). Det kan tyde på at studien har ekstern validitet (Jacobsen, 2022), men dette er ikke et mål i seg selv ettersom kvalitative studier har som hensikt å belyse de unike informantenes opplevelser og erfaringer (Malterud, 2017).

## **Konklusjon**

Målet med denne studien var å svare på problemstillingen: *Hvordan opplever friske pensjonister deltagelse i frivillig arbeid?* Resultatene viser at informantene opplevde frivillig arbeid som en meningsfull aktivitet. De har et ønske om å gi av seg selv, og gjennom frivillig arbeid føler de seg til nytte, de får tilhørighet til et sosialt miljø og opplever personlig utvikling og mestring. Frivillig arbeid er helsefremmende og gir mening og trivsel i hverdagen, men det forutsetter at aktiviteten er tilpasset hver enkelt med tanke på interesser og forutsetninger. Deltagelse i frivillig arbeid kan gi

økt livskvalitet, spesielt med tanke på psykisk helse og sosial tilhørighet. Fremover vil det være behov for flere hender i helsevesenet for å håndtere de kommende utfordringene med eldrebølgen. For at samfunnet skal kunne dra nytte av ressursene til en stadig voksende pensjonistgruppe, er det viktig med mer forskning for å forstå hvordan de opplever deltagelse i frivillig arbeid, og hvordan det kan tilrettelegges for økt deltagelse. Dette vil gagne både individet og samfunnet.

## Litteraturliste

- Åagaard, M. & Langdal, I. (2019). Centrale begreber inden for ergoterapi. I Å. Brandt, H. Peoples & U. Pedersen (Red.), *Basisbog i ergoterapi* (4. utg., s. 117). Munksgaard.
- Aase, E.L. (2016). *Morgendagens aktivitetssenter – noe helt nytt* (rapportserie nr. 3/2016). Senter for omsorgsforskning. [https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2427012/Rapport\\_3-2016\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2427012/Rapport_3-2016_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Andersen, E. S., & Schwencke, E. (2020). *Prosjektarbeid: en veiledning for studenter* (5. utgave. ed.). Fagbokforlaget.
- Asaba, E., Josephsson, S., Jonsson, H., Videnskabsteoretisk, filosofisk og teoretisk grundlag for aktivitetsvidenskapen. I Kristiansen, H. K., Schou & A. S. B., Mærsk, J. L. (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskap* (1. utg., s. 17-27). Munksgaard.
- Ayalon, L. (2008). Volunteering as a predictor of all-cause mortality: what aspects of volunteering really matter? *Int Psychogeriatr*, 20(5), 1000-1013. <https://doi.org/10.1017/S1041610208007096>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Black, W., & Living, R. (2004). Volunteerism as an Occupation and its Relationship to Health and Wellbeing. *The British journal of occupational therapy*, 67(12), 526-532. <https://doi.org/10.1177/030802260406701202>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative & mixed methods approaches* (5th edition. ed.). Sage.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg. ed.). Gyldendal akademisk.
- Ergoterapeutene. (u.å.). *Alle skal kunne delta. Ergoterapeuters kjernekompetanse*. Ergoterapeutene.org. <https://ergoterapeutene.org/ergoterapi/>
- Halvorsen, T. (2020). Sintef. Hentet fra *Nå skyter eldrebølgen fart på alvor*: <https://www.sintef.no/siste-nytt/2020/na-skyter-eldrebolgen-fart-pa-alvor/>
- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2020). Refleksiv frivillighet i en norsk kontekst: –om eldres deltakelse, motivasjon og potensielle. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 23(1), 4-19.
- Helsebiblioteket (2021). Kunnskapsbasertpraksis.no. (sist faglig oppdatert 17. Sep. 2021, lest 30.11) tilgjengelig fra <https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert-praksis/kunnskapsbasertpraksis.no#kunnskapsbasert-praksis>
- Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? : innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (4. utgave. ed.). Cappelen Damm akademisk.
- Kristensen, H. K., Præsentation af aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv. I Kristiansen, H. K., Schou & A. S. B., Mærsk, J. L. (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskab* (1. utg., s. 17-27). Munksgaard.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2019). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg.) Gyldendal Akademisk
- Lindahl-Jacobsen, L., Jessen-Winge, C.) Meningsfulde aktiviteter betydning for sundhed og velvære. I Kristiansen, H. K., Schou & A. S. B., Mærsk, J. L. (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskab* (1. utg., s. 61-76). Munksgaard.
- Meld. St. 34 (2012-2013). *Folkehelsemeldingen*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-34-20122013/id723818/>
- Meld. St. 29 (2012-2013). *Morgendagens omsorg*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-29-20122013/id723252/>
- Millbourn, B., Saraswati, J., & Buchanan, A. (2018). The relationship between time spent in volunteering activities and quality of life in adults over the age of 50 years: A systematic review. *British Journal of Occupational Therapy*, 81(11), 613-623. <https://doi.org/10.1177/0308022618777219>
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A., & Tang, F. (2003). Effects of Volunteering on the Well-Being of Older Adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 58(3), S137-S145. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.3.S137>
- NOU 2011: 11. (2011). *Innovasjon i omsorg*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/contentassets/5fd24706b4474177bec0938582e3964a/no/pdfs/nou201120110011000dddpdfs.pdf>
- St. Meld. nr. 39 (2006-2007). *Frivillighet for alle*. Kultur- og kirkedepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/Stmeld-nr-39-2007-/id477331/>
- St. Meld. Nr. 25 (2005-2006). *Mestring, muligheter og mening*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-25-2005-2006-/id200879/>
- Søk & skriv (2022). *IMRaD-modellen. Søk & skriv*. <https://www.sokogskriv.no/skriving/imrad-modellen.html#introduksjon>
- Sørensen, V. L. (2019). Ergoterapi i internasjonalt perspektiv. In Å. Brandt, H. Peoples, & U. Pedersen (Eds.), *Basisbog i ergoterapi: aktivitet og deltagelse i hverdagslivet* (4. udg. ed., pp. 489-501). Munksgaard.
- Tøsse, S. (U.å.). *Man lever så lenge man lever*. Voksenopplæringsforbundet. Studieforbundenes interesseorganisasjon. <https://www.vofo.no/ressurser/fag-og-forskning/man-lever-saa-lenge-man-laerer/>
- Vik, K. (2015). *Mens vi venter på eldrebølgen : fra eldreomsorg til aktivitet og deltakelse*. Gyldendal akademisk.
- Wollebæk, D., Sætrang, S., & Fladmoe, A. (2015). *Betingelser for frivillig innsats: Motivasjon og kontekst*. Rapport fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.