

Erfaringer fra veien ut og inn i fellesskapene

En kvalitativ studie om hva som bidrar til deltakelse i fritidsaktivitet blant mennesker med psykiske lidelser

AV: HANNE TRETTERUD LUND OG GRO KILLI HAUGSTAD

Abstract

Background: Mental health problems often lead to isolation and reduced participation in leisure activity. Leisure activity in group has the potential to promote social contact and coping. There has been little research on what is needed to enable people with mental illness to participate in leisure group activities.

Purpose: The aim of the project was to find out what can promote participation in leisure group activities among people with mental illnesses.

Method: Using qualitative design, five individuals were strategically selected for a semistructured interview. The interviews were analyzed by systematic text condensation.

Results: The results show that external factors such as motivation from other helpers, motivated leaders and secure activities can contribute to participation. Furthermore, it appears that personal characteristics are about to receive and accept support from others. It also seems beneficial to have previous experience with the activity and a sense of coping. The most surprising finding is that participation in leisure activity seems to be linked to a larger existential choice in finding meaning in life.

Conclusion: The findings show that participation in activity is a complex phenomenon, and is of great importance for people with mental illnesses. The finding that the existential dimension seems to play some role, underscore that locally based services need to take this dimension into account. There is a need for further research to help the development of leisure activities in order to match the user's need. Further research will also contribute to a necessary awareness of the leisure activities' extensive potential to increase coping in everyday life.

Keywords: *Participation, mental health problems, leisure activities, motivation, coping.*

Innledning

Deltakelse i fritidsaktiviteter rommer et stort potensial for mennesker i alle aldre. Mennesker med psykiske lidelser deltar mindre enn andre i fritidsaktiviteter, og det er derfor grunn til å tro at de ikke utnytter mulighetene i disse fellesskapene. Egen erfaring fra lokalbasert psykisk helsearbeid er at det finnes ulike tilbud, men at mange strever

med å komme i gang og delta regelmessig. Bakgrunnen for prosjektet var derfor å undersøke hvilke erfaringer mennesker med psykiske helseproblemer kan ha når det gjelder å komme i gang med aktivitet, og følgende problemstilling er forsøkt besvart: Hva kan fremme deltakelse i fritidsaktiviteter blant mennesker med psykiske lidelser?

Tidligere forskning synes å ha konsentrert seg om effekten av ulike tiltak og aktiviteter innenfor behandlingsinstitusjoner. Det er vist liten interesse for hvordan mennesker med psykiske helseproblemer kan komme i gang og nyttiggjøre seg lokale aktivitetstilbud.

Mennesker med psykiske helseplager kan delta i aktiviteter på lik linje med såkalt friske, men det viser seg likevel at deltakelse er lavere blant mennesker med psykiske lidelser enn blant andre funksjonshemmede (Bergem & Ekland, 2004). Ensomhet og sosial isolasjon er noen av de største utfordringene for mennesker med psykiske lidelser som bor i egen bolig (Davidson, Hoge, Godleski, Rakfeldt, & et al., 1996). Psykisk syke er lite sosialt integrert i lokalmiljøet, har mindre sosial kontakt enn andre og har derfor mindre mulighet for å delta i fritidsaktiviteter (Elstad, 1999; Brunt og Hansson, 2005).

Begrepet «fritidsaktivitet» omhandler i dette prosjektet



Hanne Tretterud Lund var tidligere ergoterapeut ved Enhet for psykisk helsearbeid, Bydel Alna i Oslo. Hun er nå prosjektleder for «Aktiv i hundre», DNT Oslo og Omegn. Epost: HTL@dntoslo.no

Gro Killi Haugstad er fysioterapeut og Førsteamanuensis ved Høgskolen i Oslo.

Epost: grokilli.haugstad@hf.hio.no

Det er ingen uenigheter om rettighetene til manuskriptet.



Fysiske og kreative aktiviteter kan gi mange av de samme mulighetene.

både fysiske og kreative aktiviteter. De positive effektene av fysisk aktivitet ved depresjon og angstlidelser er relativt godt dokumentert (Paluska & Schwenk, 2000; Wolff & Strohle, 2010). Studier av fysisk aktivitet vektlegger ofte fysiologiske variabler, noe forskning på kreative aktiviteter i liten grad undersøker (Knudtsen, Holmen & Håpnes, 2005). Forskning på kreative aktiviteter er ofte kvalitative hvor informantene beskriver egne erfaringer og opplevelser. Erfaringene omhandler eksempelvis muligheter for å skape ny identitet og roller, samt være en «døråpner» inn i samfunnet (Howells & Zelnik, 2009). Prosjektet hviler på en forforståelse om at både fysiske og kreative aktiviteter kan gi mange av de samme mulighetene. Dette omhandler blant annet sosial kontakt, som er en mulighet og en effekt av begge aktivitetsformene. Nyere forskning forklarer sammenhengen mellom regelmessig deltakelse i fysisk aktivitet og mindre symptomer på depresjon med nettopp det sosiale miljøet hvor aktiviteten foregår (Harvey, Hotopf, Overland & Mykletun, 2010; Lindwall, Rennemark, Halling, Berglund & Hassmen, 2007). Tilsvarende gir også kreative aktiviteter mulighet for sosial kontakt (Hughes, 2010; Van Lith, Fenner, & Zelnik, 2009).

Banduras (1997) sosial-kognitive teori om mestringsforventning (self-efficacy) kan forstås som et teoretisk bakteppe for hvordan mennesker skal komme i gang med aktivitet.

Mestringsforventning viser til troen på egne evner eller ferdigheter, og er selve motoren for endring. Mestringsforventning er videre av betydning for hvilke aktiviteter vi velger, og er basert på fire ulike kilder. Det som har mest avgjørende betydning for egen mestringsforventning er *tidligere erfaring* med å mestre noe innen samme område, da dette gir autentiske «bevis» for at en vil lykkes. Videre handler *vikarierende erfaring* om å se andre en sammenligner seg med utføre samme oppgave. Også *verbal overbevisning* er av betydning, da støtte og oppmuntring fra andre hjelper. I aktiviteten fortolkes de *kroppslige signalene*, og egen tolkning påvirker hvordan en tror en mestrer aktiviteten. Disse elementene påvirker i hvilken grad vi tror vi vil lykkes med aktiviteten (Bandura, 1997), og elementene

er således relevante i forholdt til hva som kan bidra til at psykisk syke kommer i gang med aktivitet.

Hensikten med artikkelen er å belyse hvilke erfaringer mennesker med psykiske helseproblemer har fra det å bryte ut av isolasjon og våge seg inn i et aktivitetsfellesskap. Forhåpentligvis kan de gode erfaringene bidra til refleksjon hos både helsearbeidere og brukere, og oppmuntre til å gjøre mer av det som har fungert for noen.

Metode

Vitenskapsteoretisk er prosjektet basert på en fenomenologisk forståelse, som innebærer å undersøke fenomenets eksistens gjennom dets fundamentale og særegne betingelser (Nortvedt & Grimen, 2004). Fenomenologien er en tilnærming til kvalitativ metode hvor hensikten er å avdekke menneskers livsverden ved å få tak i den enkeltes perspektiver og beskrivelser av verden (Kvale & Brinkmann, 2009). Tilnærmingen krever en refleksiv holdning, hvor egen forforståelse aktivt utfordres (Malterud, 2003). Som ergoterapeut er forforståelsen preget av synet på mennesket som naturlig aktivt, og med en antakelse om at mennesket både ønsker og har behov for å delta i aktivitetsfellesskap.

Det ble foretatt et strategisk utvalg av informanter for å sikre innhenting av et materiale med både god dybde og bredde (Malterud, 2003). For å kunne besvare problemstillingen ble det nødvendig å finne informanter som hadde erfaringer fra det å komme i gang med aktivitet. Et vesentlig kriterium ble derfor at informantene hadde erfaringer fra en passiv livssituasjon, men at de hadde klart å komme i gang med aktivitet enten i kommunens tilrettelagte aktivitetstilbud eller andre aktivitetstilbud. Erfaringer fra begge livssituasjonene ville gjøre det mulig å belyse hva som kan bidra til å komme i gang med aktivitet.

Semistrukturert intervju ble valgt som form på datainnsamlingen. Den har en åpen fenomenologisk tilnærming og gir mulighet for å undersøke informantenes opplevelser og erfaringer rundt deltakelse i aktivitet (Kvale & Brinkmann, 2009). Fem informanter ble alle intervjuet en gang hver. Etter femte intervju var det synlig at tematikken gjentok seg, og intervjuprosessen ble avsluttet.

I analysearbeidet ble det benyttet systematisk tekstkondensering inspirert av Giorgis fenomenologiske analyse. Analysemetoden er videre modifisert av Malterud (2003). Prosessen omfatter meningskondensering av datamaterialet ved hjelp av fire trinn.

Resultat

Prosjektets resultater bidrar til en bredere forståelse for hva som kan fremme deltakelse i aktivitet. Elementene er komplekse, men handler om å ta det første steget, mestre aktiviteten, sosialt fellesskap, lederegenskaper, aktivitetsgenskaper og mangelen på alternativer.

Det første steget

Informantene fortalte at de hadde kommet inn i de forskjellige gruppetilbudene på ulike måter. Noen ble introdusert via institusjonen de var innlagt på, mens andre kom i gang ved hjelp av venner eller helsepersonell. De fleste

beskrev oppstarten som spennende, preget av usikkerhet og angst. Likevel handlet det for mange om å ha tatt en beslutning om å ville delta. En informant beskrev det slik: «Jeg var litt sånn «gurimalla, det her skal jeg klare», på en måte.» Selv om alle informantene hadde klart å komme i gang, var det utfordrende å møte opp hver gang, og både tvil og ambivalens ble synlig.

Informantene var også opptatt av hvilken betydning andre mennesker hadde hatt for deltakelse. De brukte begreper som både «pusha», «dytta» og «oppmuntra», når de beskrev hvordan ansatte jobbet med å få dem i gang med aktiviteten. Denne påvirkningen huskes i ettertid som positiv. En informant husket at de ansatte overbeviste henne om at det ville være bra å delta: «De fikk meg til å skjønne at det var et opplegg som kunne være godt for meg». Det å bli spurt om å være med i gruppa, huskes av flere som positivt. En informant beskrev det slik: «Det var det at folk spurte meg da, om jeg ville være med (...), det er jo gøy det at de vil ha meg med, da.»

Noen informanter hadde kommet i gang med aktiviteten under innleggelse og beskrev dette som virksomt for deltakelse:

«Jeg var innlagt på institusjon, og der fikk vi det aktivitetstilbudet, da. Så holdt vel på et halvt års tid den gangen, så det var jo det som fikk meg til å komme i gang, da.»

Å mestre aktiviteten

Alle informantene ga uttrykk for at de mestret aktiviteten, og at de kjente til reglene og rammene som aktiviteten foregikk innenfor. En informant antydte at det å mestre aktiviteten er spesielt viktig når en er syk og har et generelt lavt funksjonsnivå:

«Jeg kom i gang fordi jeg alltid har likt å holde på med hendene, så det var noe som favna meg med en gang når jeg skjønnte jeg kunne klare å gjøre det igjen. For når en er så syk som det jeg var, så er alt nede. Kreative ting, alt er borte. Da er det veldig gøy når man oppdager at man får til ting.»

Opplevelsen av å mestre aktiviteten ble knyttet til glede og positive opplevelser. Mestring ble beskrevet som spesielt viktig der hvor en kan få bevis for gode ferdigheter, og dette ble knyttet til kjennskap til aktiviteten. De fleste informantene hadde erfaring med aktiviteten fra tidligere. Noen hadde drevet med tilsvarende aktivitet, mens andre hadde drevet med en aktivitet som lignet. De som hadde begynt i kreative grupper, hadde alle erfaringer med kunstneriske aktiviteter fra tidligere, enten fra gruppebehandling eller noe de holdt på med alene.

Sosialt fellesskap

Samtlige informanter ga uttrykk for at det sosiale fellesskapet ved gruppeaktiviteten var av betydning for deltakelse. To informanter fortalte at hensikten med å delta var nettopp det sosiale: «Motivasjonen var fellesskapet», og «jeg tror det sosiale har mye å si for at jeg var der». En tredje informant vurderte den sosiale betydningen slik: «Hadde det ikke vært det sosiale, så spørs det om jeg ikke hadde

sklidd ut igjen.» De sosiale miljøene ble beskrevet som steder man kunne fleipe med hverandre, prate og føle at en passet inn. En informant var opptatt av at nettopp dette var viktig: «Jeg veit ikke om jeg hadde blitt med om jeg ikke følte at jeg passet inn, da.» Det å føle at en passer inn, kan handle om å treffe likesinnede med tilsvarende interesser. Flere av informantene var opptatt av at det var positivt når andre deltakerne hadde et godt funksjonsnivå: «Folk har et veldig greit funksjonsnivå da, hvis du kan kalle det det». Flere ga også uttrykk for at det sosiale var enda viktigere enn selve aktiviteten: «Jeg tror det viktigste er det sosiale. Det er vel derfor jeg ikke har kommet i gang andre steder. For der har det bare vært meg. Så det sosiale har mye å si.»

Videre var en av informantene opptatt av at det er krevende å delta i aktivitetstilbud som er ment for alle, uavhengig av funksjonsnivå:

«I løpet av disse årene har jeg vært borte i folk som er kjempepsykotiske, og da finne på en aktivitet som fanger meg og den psykotiske som er alvorlig syk og ikke husker hva han gjorde i går og dag og i morgen (...) Er bare i sin egen verden. Det har vært veldig vanskelig for meg.»

Informantene var opptatt av at forutsigbarhet og trygghet var viktige elementer. Dette handlet både om å kjenne hverandre og delta i felles aktivitet. Forutsigbarhet kan også skapes gjennom omsorg og grenser. En informant fortalte at hun fikk snakke med en leder før aktiviteten startet: «Så da fikk jeg liksom lufta ut litt. Også slapp jeg å gjøre det mot noen andre. For det er mye frustrasjon noen ganger.» På den måten opplevde informanten at hun på en god måte ble møtt med både omsorg og grenser, som var tilpasset det hun hadde behov for i begynnelsen. Tydelig struktur ble også oppfattet som betydningsfullt. En av informantene beskrev det slik:

«Jeg profiterer på struktur. Jeg er ikke sånn at jeg har en indre motivator for å sette meg ned å male. Jeg er veldig kreativ, har fått høre mange ganger (...), men jeg får ikke gjort det ved egen maskin. Jeg må ha stimuli utenifra, og da passer tegne- og malegruppa meg, for da får man en oppgave, og så sitter mange rundt et bord, og alle skal male, bortsett fra de to som leder. Da får jeg det utenifra til å begynne på papiret.»

Lederegenskaper

Informantene hadde positive erfaringer med gruppelederne. Det at de var hyggelige med en rolig fremtoning, ble verdsatt. En informant vurderte kunnskap om aktiviteten som viktigere enn profesjon: «Om hun er ergoterapeut eller aktivist, det aner jeg ikke. Aner ikke hva hun er utdannet som, men hun er kjempeflink». Videre fremhevet informantene viktigheten av at lederen kunne gi troverdige tilbakemeldinger: «Så fikk jeg veldig mye skryt av han, som ikke var ekkelt, men som var litt sånn på sin plass. Å få gode tilbakemeldinger for noe jeg virkelig gjorde bra, som jeg kjente igjen selv. Det var veldig viktig.» Andre informanter var opptatt av at en god leder kunne bistå med å finne gode aktiviteter og motivere for deltakelse.

Det å se den enkelte deltakeren ble nevnt som en viktig lederegenskap. Dette handlet eksempelvis om å bli sett og sagt hei til, og at gruppelederen klarte å inkludere alle i gruppa. Gruppeleders evne til å ta kontroll og se hver enkelt ble antydning som en forutsetning for at psykisk syke skal kunne komme i gang med aktivitet:

«Det er veldig mange som jeg har møtt i psykiatrien på ulike plan, som har – som kan gjøre en aktivitet med en gruppeleder, men idet man skal gjøre samme aktiviteten uten gruppeleder, så går det ikke. Det er akkurat som om det handler om at noen må styre og ta kontroll, og, noen som du blir sett av, ikke minst.»

Aktivitetens egenskaper og virkning

Informantene ble ikke spurt om hvilken effekt eller virkning aktiviteten hadde på den enkelte. Temaet ble likevel berørt av samtlige og omtalt med engasjement.

Kreative gruppeaktiviteter ble beskrevet som aktiviteter som kunne gi fred i hodet, og at tankene ble koblet over på noe annet. Oppgaver som ble gitt i en kreativ gruppe, kunne sette i gang positive tankeprosesser. Maling ble beskrevet som spennende, at den ga opplevelse av endring og kan holde en i gang. En informant var opptatt av at kreative aktiviteter ga mulighet for å skifte fokus:

«Det har litt med å styre tankene mine fra mye annet og over på hendene. At det er fint for meg, da. For da sitter jeg ikke der og styrer med ting som kanskje ikke er noe å styre med i det hele tatt.»

Informantene fortalte om andre effekter fra fysiske aktiviteter. Flere hadde erfart å bli i bedre fysisk form. De fortalte hvordan dette påvirket holdning, vekt, kondisjon og styrke, som igjen påvirket opplevelse av selv tillit. Følelsen i etterkant ble også beskrevet som god. Deltakelse i en treningsgruppe kan også gi en opplevelse av å delta i noe meningsfylt, som er anerkjent i samfunnet forøvrig:

«For det er jo litt gøy å si at jeg går og trener sånn sosialt sammen med andre voksne og sånn. Så er det litt sånn, at da går jeg ikke bare sånn og subber. I forhold til foreldrene mine så er det helt knallbra, for de har alltid vært veldig opptatt av fysisk aktivitet.»

Andre informanter hadde også erfaring med at den sosiale kompetansen økte som en konsekvens av deltakelsen i aktivitet.

Alternativet til aktivitet er passivitet

De fleste informantene fortalte at mye av årsaken til at de kom i gang, var at det eneste alternativet til deltakelse var å bli hjemme. Det å være mye hjemme ble sett på som noe negativt, hvor tunge tanker fikk overta og gjorde det enda vanskeligere å komme seg ut. Å delta i en gruppeaktivitet skapte en forventning om deltakelse fra andre, og resulterte i at en gikk ut. Én informant beskrev betydningen slik: «Ja, da må jeg dra ut, da. Ellers er det fort gjort å stenge seg inne, har gjort det før også. Prøver å stille opp hver gang, da.»

For andre igjen var det viktigste å møte opp i begynnelsen, og selve aktiviteten ble underordnet: «Det viktigste

var egentlig å klare å vise for meg selv at nå var jeg her.»

Aktivitet ble beskrevet ikke bare som alternativet til passivitet, men aktivitet kunne også være noe som holdt en oppe. Det ble skapt en forventning, og det ble noe å organisere hverdagen ut ifra. En av informantene beskrev det slik:

«For i en periode hadde jeg ikke noe å gå til, hadde jo ikke jobb eller noen ting og det å ha en aktivitet og at det f.eks er tirsdag da og da. Da kan man liksom planlegge dagen sin og få noe ut av den, istedenfor å bare ligge i senga og sove den vekk.»

Diskusjon

Hensikten med prosjektet var å undersøke hva som kan fremme deltakelse i fritidsaktiviteter blant mennesker med psykiske lidelser. Datamaterialet viser at deltakelse i gruppe relaterte fritidsaktiviteter er et sammensatt fenomen bestående av ulike elementer. Deltakelse innebærer å ha tatt en beslutning og bestemt seg for å ville delta. Hjelp og oppmuntringer fra helsepersonell og mennesker rundt har gjort deltakelsen mulig, selv om informantene har vært ambivalente og usikre. Det å mestre aktiviteten syntes å ha hatt betydning, i tillegg til tidligere positive erfaringer med aktiviteten. Aktivitetenes egenskaper har vært av betydning og har hatt positive ringvirkninger også utover gruppeaktiviteten. Videre har det sosiale fellesskapet vært en kilde til motivasjon, hvor forutsigbarhet og trygghet har vært viktige for å fremme deltakelse. Gruppelederens positive egenskaper ble fremhevet, og spesielt evnen til å se hver enkelt ble understreket. Informantene beskrev det å være hjemme som eneste alternativet til deltakelse, og de uttrykte en bevissthet om at passivitet og isolasjon ikke var bra for deres psykiske helse.

Sosial støtte og sosiale fellesskap som det første steget

Samtlige informanter beskrev hvordan sosial støtte bidro til at de kom i gang med aktivitet. Den sosiale støtten ble gitt fra både helsepersonell og andre brukere, og er på ulike måter tilført utenfra. Det er likevel grunn til å forstå sosial støtte også som en personlig egenskap, hvor den sosiale støtten er avhengig av opplevelsen mottakeren tillegger støtten (Cobbs, 1976). En av informantene uttrykte det slik: «De fikk meg til å skjønne at det var et opplegg som kunne være godt for meg.» Dette kan tolkes som at sosial støtte var noe som måtte oppleves, gjøres troverdig og gyldig av informanten selv.

Erfaringene samsvarer med en annen studie hvor informantene fortalte at det å være ventet og bli etterspurt, kunne fremme den enkeltes personlige initiativ (Granerud, 2004). Erfaringene fra dette prosjektet viser at det er mulig å komme i gang med aktivitet når det tilbys tilstrekkelig sosial støtte.

Likevel var en av informantene opptatt av at det å klare å delta uten direkte hjelp fra helsepersonell hadde vært av betydning. Disse motstridende erfaringene kan forstås ut ifra Vygotskjis (1896 - 1934) nærmeste utviklingszone, som beskriver området mellom det man kan (aktuell prestasjonszone) og nivået for potensiell utvikling. Dette handler om å gi mennesker bistand og hjelp når de

befinner seg i den nærmeste utviklingssonen, da det er her utvikling og læring kan finne sted. Dersom hjelpen tilbys innenfor et område mennesket kan håndtere selv, kan motivasjonen og interessen for aktiviteten reduseres (Fortmeier & Thanning, 1994). Det kan synes som om informantene fikk relevant og hensiktsmessig oppfølging tilpasset eget nivå, og oppfølgingen ble opprettholdt inntil en befant seg innenfor den aktuelle prestasjonssonen.

Da informantene hadde kommet godt i gang med aktiviteten, beskrev noen deltakelsen som en vane. Etablering av vaner skaper forutsigbarhet og struktur i hverdagen, og blir styrende for menneskelig handling (Kielhofner, 2010). Når aktiviteten er etablert som en vane, vil behovet for ytre motivasjon bli redusert. I modell for menneskelig aktivitet (MOHO) er vaner beskrevet som ett av tre systemer for menneskelig aktivitet (Kielhofner, 2010), likevel omtalte kun to av informantene i prosjektet at vaner var betydningsfulle for deltakelse i aktivitet.

I transteoretisk modell vil dannelse av vaner bety at mennesket har etablert sin deltakelse på vedlikeholdsstadiet, og fokuset bør videre være å unngå tilbakefall (Prochaska, Redding, & Evers, 2008). En av informantene var opptatt av at han unngikk tilbakefall fordi gruppemedlemmene var avhengige av hverandre for å kunne gjennomføre aktiviteten. Vedlikehold av deltakelse kan muligens fremmes ved å skape tilhørighet og ansvarsforhold mellom gruppemedlemmene. Ved å bidra til sterkere fellesskap kan gjensidighet utvikles og fremme økt delaktighet (Granerud, 2004).

Informantene beskrev det sosiale fellesskapet i gruppeaktiviteten som gode, og det ble av flere beskrevet som den viktigste motivasjonen for deltakelse. Positive erfaringer som *å passe inn og oppleve en likhet i møte med andre deltakere* ble omtalt som viktige. Noen informanter tydeliggjorde dette ved å fortelle om dårlige erfaringer med gruppetilbud som var ment for alle, uavhengig av alder og funksjonsnivå. De hadde erfaringer fra aktiviteter der andre deltakere var mye eldre eller ble oppfattet som sykere, noe som gjorde deltakelse vanskelig. Dette kan sees i sammenheng med Leon Festingers (1954) teori om sosial sammenligning. Han påpeker at mennesker søker til grupper med andre som ligner dem, eksempelvis kjønn, alder, erfaringer og adferd. Når gruppen ikke tilfredsstiller personens opplevelse av «sosial likhet», kan dette føre til at en slutter og beveger seg over til en annen gruppe i samfunnet (Festinger, 1954). Det er grunn til å tro at mennesker med psykiske lidelser kan oppleve det vanskelig å bevege seg mellom grupper, og at de enten forblir i en gruppe, eller trekker seg tilbake fra videre deltakelse.

I en kvantitativ studie av studenter ble det funnet at deltakelse i grupper med andre som var bedre enn dem kunne gi mulighet for læring, optimisme og motivasjon. Dersom kontrastene mellom studentene var store, kunne det likevel føre til dårligere selvtillit, hindre læringsutbytte og redusere motivasjonen (Molleman, Nauta, & Buunk, 2007). Selv om studien er hentet fra en pedagogisk sammenheng, så kan det være hensiktsmessig å være bevisst at det forekommer sosial sammenligning, og at det

te kan ha en negativ virkning ved store forskjeller i funksjonsnivå mellom gruppemedlemmer.

Ønsket om å delta sammen med likesinnede kan også forstås ut fra muligheten for modellering (Bandura, 1997). Modellering blir mulig når mennesker får være i miljøer med andre de ønsker å identifisere seg med, og som har prestasjoner en ønsker å kopiere. Mulighet for modellering vil bidra til å øke troen på egen mestring.

Samtlige informanter var opptatt av at trygghet og forutsigbarhet i gruppeaktiviteten var vesentlig for deltakelsen. Dette støttes av en annen bedringsstudie, hvor viktigheten av trygghet i tilrettelagte dagtilbud for psykisk syke ble understreket (Whitley, Harris, Fallot, & Berley, 2008).

Betydningen av å mestre aktiviteten

Informantenes indre motivasjon for deltakelse handlet noe om tidligere positive erfaringer knyttet til aktiviteten. Betydningen av tidligere aktivitetserfaringer kan forstås fenomenologisk som at «kroppen husker», hvor bevegelsesmønstre har manifestert seg i kroppen. Kunnskapen finnes i kroppen, og kroppen vet hva den må gjøre, uten at den kognitivt må huske hvordan aktiviteten utføres (Merleau-Ponty, 1994).

Bandura (1997) hevder at det å delta i en kjent aktivitet har stor betydning for egen mestringsforventning, da tidligere erfaringer fungerer som sterke bevis for muligheten for å lykkes. Kanskje var det informantenes tidligere positive erfaringer som gjorde at de fikk tro på at det var mulig å lykkes med deltakelsen? Det er likevel ingen automatikk i at de gode erfaringene får dominere. Noen ganger kan det være dårlige erfaringer som huskes best, noe som vil føre til urealistisk lav mestringsstro (Bandura, 1997).

Mangelen på gode erfaringer kan muligens kompenseres ved å innhente nye, positive opplevelser. Informantenes erfaringer med fysisk aktivitet handlet om å oppleve økt fysisk kapasitet, men spesielt også effekten den hadde på den psykiske helsen. I studien til McDevitt et al. (2006) understreket informantene at den psykiske effekten av aktivitet burde fremheves fremfor bedre form og vektreduksjon. Den gode opplevelsen som fysisk aktivitet kan gi, kan derfor med fordel løftes frem.

Erfaringene med de kreative aktivitetene var blant annet at de igangsatte indre prosesser. Informantene opplevde at muligheten for å snakke om det en hadde laget, bidro positivt til egen utvikling. Å skape et produkt kan også bidra til økt selvtillit, da det gir mulighet for konkrete tilbakemeldinger. Tilsvarende sammenheng mellom kreative aktiviteter og økt selvtillit vises også i en annen studie (Reynolds, Vivat, & Prior, 2008).

Selv om arbeid med kreative aktiviteter kan sette i gang psykologiske prosesser, hadde flere informanter erfaring med at nettopp det å få tankene bort fra seg selv, var betydningsfullt. Andre studier har også funnet at aktivitet kan gi mulighet for distraksjon fra grubling og bekymringer (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Reynolds, et al., 2008). Den norske filosofen Peter Wessel Zappfe forklarer aktivitetenes mulighet for distraksjon som distraksjon fra meningsløsheten: «Horisonten

begrænses ved villet konstrasjon, oppmerksomheten bindes ved kontinuerlige rækker av sanseintryk» (Zapffe, 1983, p. 236).

Lederegenskaper

Erfaringer med gruppelederne ble av informantene stort sett omtalt i positive vendinger. Motiverte ledere som kom med oppmuntringer er også i en annen studie beskrevet som positivt i forhold til deltakelse (McDevitt, Snyder, Miller, & Wilbur, 2006).

Gruppeleders evne til å se hver enkelt ble tillagt verdi av informantene. Dette kan forstås som at gruppeleder har hatt en empatisk væremåte. Begrepet *empati* ble ikke nevnt av informantene, men opplevelsen av å føle seg sett og forstått forutsetter at gruppeleder evner å innta deltakers perspektiv. Informanten som fortalte at hun fikk mulighet til å snakke med lederen før gruppeøkta startet, formidler noe om å bli sett og forstått ut i fra egne behov. Denne sosiale støtten forutsetter emosjonell tilnærming og involverer empati (House, 1981). Det er likevel grunn til å påpeke at evnen til å se og ivareta gruppemedlemmer ikke er synonymt med empati. Sympati handler om å føle med, mens empati handler om å føle seg inn i den andre, og kan forstås som en dypere måte å forstå den andre (Nerdrum, 2011). Det er likevel grunn til å tro at informanten som sa at gruppelederen fikk dem til å føle at de var verdt noe, hadde hatt en empatisk tilnærming.

Noen informanter hadde konkrete erfaringer med gruppeledere som gode rollemodeller, noe som bidro til deltakelse. Som gruppeleder vil det være av betydning å fungere som rollemodell både i forhold til praktiske og sosiale ferdigheter. Her synliggjøres igjen modellering, som mulighet for å styrke egen mestringsforventning (Bandura, 1997).

Gruppeleder har en betydelig posisjon både som rollemodell, motivator og ivaretaker av gruppa, i tillegg til å ha en organisatorisk funksjon. Det å komme i gang med aktivitet ble sett på som svært vanskelig på egenhånd, men ble mulig når en ble sett av en leder og aktiviteten var styrt og organisert.

Eksistensiell betydning av deltakelse?

Det mest uventede funnet i datamaterialet omhandlet informantenes eksistensielle beskrivelser og betraktninger rundt deltakelse i aktivitet. De ga uttrykk for at aktivitet var viktig, og at den var av vesentlig betydning for at de kom seg ut av huset. Alternativet til deltakelse var å bli hjemme, hvor hverdagslivet ble beskrevet som ensomt og passivt. Erfaringene samsvarer med en annen studie, hvor informantene beskrev tilværelsen som isolert og ensom før de kom i gang med aktivitet (Davidson, Haglund, Stayner, Rakefeldt, Chinman & Kraemer Tebes 2001). Erfaringene belyser menneskers grunnleggende behov for å møte andre. Buber (1992) beskriver dette som jeg-du-relasjonen, hvor mennesket først blir til i møte med et annet. Gjennom relasjon til andre mennesker skaper mennesket sitt bilde av verden. Gjennom ønske om relasjon til andre, forholder mennesket seg til opplevelsen av isolasjon og erkjenner egen ensomhet. I følge Yalom (1998) omtales

den eksistensielle isolasjonen som et grunnvilkår og utgjør sammen med døden, friheten og meningsløshet selve eksistensens struktur. En måte å bekjempe eksistensiell isolasjon på, er å knytte seg til relasjoner, men ifølge Yalom (1998) kan aldri relasjon fullstendig eliminere følelsen av isolasjon.

Informantene anskueliggjør en frykt for det meningsløse. Hos Yalom omtales meningsløsheten som noe mennesker må forholde seg til. Mennesker strever etter å finne mening i en verden som kan oppfattes som meningsløs. Det blir menneskets egen oppgave å finne mening (Yalom, 1998). Frykten for meningsløshet omtales av Tillich (1995) som en av menneskets eksistensielle angsttyper. I dette prosjektet kan angsten for meningsløshet forstås gjennom informantenes beskrivelser av frykten for passivitet. Angst for meningsløshet handler om angsten for ikke-væren og for å miste en grunnleggende mening hvor tomheten er den absolutte trussel. Opplevelse av meningsløsheten kan ha gitt informantene en kraft til å skape en mening gjennom deltakelse i aktivitet. Viktor Frankl (1971) hevder at vi lever i et eksistensielt tomrom, hvor vi tviler på hensikten med livet. Mennesket må skape sin egen mening, og nettopp dette er hensikten med livet. I lys av Frankl kan informantenes beslutning om å bryte ut av passivitet og delta i aktivitet forstås som et eksistensielt valg. De har sett det meningsløse i hverdagen og valgt å konstruere en mening gjennom deltakelse i aktivitet.

Informantene ga inntrykk av å ha funnet en mening fordi de har hatt mot til å gjennomføre en endring. Mot til livet er en relasjonell bekreftelse av menneskets egen natur, på tross av angsten man kjemper imot. Mot er kraft og kan være nøkkelen til livet (Tillich, 1995). Motet er synlig som en kilde til motivasjon som i møte med sosial støtte, gode ledere og en kjent aktivitet har gjort det mulig å komme ut av en passiv situasjon og inn i en mer aktiv livsførsel. Den indre motivasjonen for deltakelse kan ha sprunget ut av en eksistensiell frykt for meningsløshet og blitt omformet til en ressurs.

Konklusjon

For informantene handlet det å komme i gang med aktivitet om et samspill mellom ytre og indre egenskaper, hvor de ytre faktorene satte prosessen i gang. Ytre motivasjon, som oppmuntring og engasjement fra hjelpere rundt, kan bidra til å øke indre motivasjon for deltakelse. Fritidsaktivitetene bør drives av motiverte ledere som på en empatisk måte evner å se hver enkelt i gruppa. Aktivitetstilbud må oppfattes som trygge, med kjente regler og rammer. Resultatene viser at det sosiale fellesskapet verdsettes høyt. Deltakelse med andre som har tilsvarende funksjonsnivå verdsettes, og er en viktig motivasjonsfaktor for både å komme i gang og å fortsette med aktiviteten.

De personlige egenskapene kan handle om den enkeltes evne til å ta i mot sosial støtte, og om mestringsforventning, hvor tidligere aktivitetsferdigheter bidrar positivt. Det skapes ytterligere indre motivasjon for deltakelse gjennom opplevelse av mestring knyttet til aktiviteten.

Et overraskende funn ved prosjektet var fritidsaktivitetenes eksistensielle betydning. Det kan synes som om det å

komme i gang handlet om å ha tatt et eksistensielt valg for å finne mening med tilværelsen. Bevisstheten og alvoret knyttet til dette valget har resultert i deltakelse i aktivitet for informantene. Det finnes i liten grad andre relevante studier som forteller noe om den eksistensielle dimensjonen knyttet til psykisk sykes deltakelse i fritidsaktiviteter, og det er ønskelig med ytterligere forskning for å kaste lys over hvordan fritidsaktiviteter fremmer mestring og bedrer livskvalitet i dagliglivet. □

Referanser

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bergem, R., & Ekeland, T.-J. (2004). Identitet og integrasjon. Menneske med psykiske lidinger i små samfunn. *Tidsskrift for Velferdsforskning*, 7(2), 64 - 77.
- Buber, M. (1992). *Jeg og du*. [Oslo]: Cappelen.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- David, B., & Hansson, L. (2005). *Att leva med psykiska funktionshinder: livssituation och effektiva vård- och stödinsatser*. Lund: Studentlitteratur
- Davidson, L., Haglund, K., E, Stayner, D., A, Rakefeldt, J., Chinman, M. J., & Kraemer Tebes, J. (2001). "It was just realizing... that life isn't one big horror": A qualitative study of supported socialization. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 24(3), 275.
- Davidson, L., Hoge, M. A., Godleski, L., Rakfeldt, J., & et al. (1996). Hospital or community living? Examining consumer perspectives on deinstitutionalization. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 19(3), 49-58.
- Elstad, T. (1999). *Sosial integrasjon blant mennesker med alvorlige psykiske lidelser, NIS-rapport 2/99, Helhetlig Psykiatriplanlegging*. SINTEF Unimed, NIS helsetjenesteforskning
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Fortmeier, S., & Thanning, G. (1994). *Set med patientens øjne: ergoterapi og rehabilitering som patientens egen virksomhed*. København: FADL.
- Frankl, V. E. (1971). *Vilje til mening*. Oslo: Gyldendal.
- Granerud, A. (2004). *Sosial integrering for mennesker med psykiske problemer: erfaringer, utfordringer og ønsket støtte* (Vol. nr.19-2004). Elverum: Høgskolen.
- Harvey, S., Hotopf, M., Overland, S., & Mykletun, A. (2010). Physical activity and common mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 197, 357-364.
- House, J. S. (1981). *Work, stress and social support*. Addison-Wesley: Reading, Mass.
- Howells, V., & Zelnik, T. (2009). Making art: A qualitative study of personal and group transformation in a community arts studio. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32(3).
- Hughes, E. (2010). Art Therapy as a Healing Tool for Subfertile Women. *Journal of Medical Humanities*, 31(1), 27-36.
- Jerlang, E., & Ringsted, S. (1988). *Den kulturhistoriske skole: Vygotskij, Leontjew, Elkonin*. In S. Egeberg, J. Halse, J. Jonassen Ann, E. Jerlang, S. Ringsted & B. Wedel-Brandt (Eds.), *Utviklingspsykologiske teorier: en innføring* (pp. 364 s.). Oslo: Gyldendal.
- Kielhofner, G. (2010). *MOHO: modellen for menneskelig aktivitet: ergoterapi til utdannelse og praksis*. København: Munksgaards.
- Knudtsen, M. S., Holmen, J., & Håpnes, O. (2005). Hva vet vi om kultur deltakelse og helse? *Tidsskrift Norsk Lægeforening*, 24(125), 3418-3420.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interview: introduktion til et håndværk*. København: Hans Reitzel.
- Lund, H.T. (2011). En kvalitativ studie om deltakelse i aktivitet blant mennesker med psykiske lidelser: «Jeg trenger den drivkraften som andre setter i gang, da begynner maskineriet». Masteroppgave. Oslo: Avdeling for helsefag. Høyskolen i Oslo og Akershus
- Lindwall M, Rennemark M, Halling A, Berglund J, Hassmen P. (2007). Depression and exercise in elderly men and women: findings from the Swedish national study on aging and care. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15: 41–55.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. Oslo: Universitetsforl.
- McDevitt, J., Snyder, M., Miller, A., & Wilbur, J. (2006). Perceptions of Barriers and Benefits to Physical Activity Among Outpatients in Psychiatric Rehabilitation. *Journal of Nursing Scholarship*, 38(1), 50-55.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax.
- Molleman, E., Nauta, A., & Buunk, B. P. (2007). Social comparison-based thoughts in groups: Their associations with interpersonal trust and learning outcomes. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(6), 1163-1180.
- Nerdrum, P. (1997). Hvor god er «den gode relasjonen?». In G. Hagen, V. Bunkholdt & B. C. R. Olsen (Eds.), *Barnevernet - mangfold og mening* (pp. 321 s.). [Oslo]: Tano Aschehoug.
- Nerdrum, P. (2011). Om empati. In H. Rønnestad & A. Von der Lippe (Eds.), *Det kliniske intervjuet med ulike klientgrupper*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Nortvedt, P., & Grimen, H. (2004). *Sensibilitet og refleksjon: filosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180.
- Prochaska, J. O., Redding, C. A., & Evers, K. E. (2008). The transtheoretical model of stages of change. In K. Glanz, B. K. Rimer & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. San Francisco, Calif.: Jossey-Bass.
- Reynolds, F., Vivat, B., & Prior, S. (2008). Women's experiences of increasing subjective well-being in CFS/ME through leisure-based arts and crafts activities: A qualitative study. *Disability and Rehabilitation*, 30(17), 1279-1288.
- Tillich, P. (1995). *Mod til livet* (A. M. Lervad Thomsen, Trans.). Fredriksberg: ANIS.
- Van Lith, T., Fenner, P., & Schofield, M. J. (2009). Toward an understanding of how art making can facilitate mental health recovery. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 8(8), 1-11.
- Whitley, R., Harris, M., Fallot, R. D., & Berley, R. W. (2008). The active ingredients of intentional recovery communities: Focus group evaluation. *Journal of Mental Health*, 17(2), 173-182.
- Wolff, E., & Strohle, A. (2010). Causal Associations of Physical Activity/Exercise and Symptoms of Depression and Anxiety. *Arch Gen Psychiatry*, 67(5), 540-a-541.
- Yalom, I. D. (1998). *Eksistentiel psykoterapi*. [København]: Psykologisk Bogklub.
- Zapffe, P. W. (1983). *Om det tragiske*. Oslo: Aventura.