

# Psykisk sårbarhed, Frivilligt arbejde og Læring.

En undersøgelse af psykisk sårbare unges engagement og læring i frivilligt arbejde.





# STANDARD FORSIDE TIL EKSAMENSOPGAVER

Fortrolig

Ikke fortrolig

Prøvens form (sæt kryds)	Projekt	Synopsis	Portfolio	Speciale X	Artikel	Skriftlig hjemmeopgave/24 timers prøve
--------------------------	---------	----------	-----------	---------------	---------	--

Uddannelsens navn	Læring og Forandringsprocesser	
Semester	10. semester	
Prøvens navn/modul (i studieordningen)	Speciale	
Gruppenummer	Studienummer	Underskrift
Navn Nadia Stephanie Juulskov Aarø	20180763	Nadia Stephanie Juulskov Aarø
Navn		
Navn		
Navn		
Navn		
Navn		
Afleveringsdato	17. august 2020	
Projektitel/Synopsistitel/Speciale-titel	Psykisk sårbarhed, Frivilligt arbejde og Læring En undersøgelse af psykisk sårbare unges engagement og læring i frivilligt arbejde	
I henhold til studieordningen må opgaven i alt maks. fylde antal tegn	Speciale: 192.000 Artikel: 12.000	
Den afleverede opgave fylder (antal tegn med mellemrum i den afleverede opgave) (indholdsfortegnelse, litteraturliste og bilag medregnes ikke)	Speciale: 191.942 Artikel: 9.028	
Vejleder (projekt/synopsis/speciale)	Niels Ulrik Sørensen	
Jeg/vi bekræfter hermed, at dette er mit/vores originale arbejde, og at jeg/vi alene er ansvarlig for indholdet. Alle anvendte referencer er tydeligt anført. Jeg/vi er informeret om, at plagiering ikke er lovligt og medfører sanktioner. Regler om disciplinære foranstaltninger over for studerende ved Aalborg Universitet (plagiatregler): <a href="http://www.plagiat.aau.dk/regler/">http://www.plagiat.aau.dk/regler/</a>		

# Abstract

This thesis investigates the effects of volunteering work on a group of young psychologically vulnerable peoples' learning, identities and world of life. The methodology is based on qualitative semi-structured interviews of four psychologically vulnerable people in the age range 22 to 29 years old. The interviews were all conducted either at home by the interviewees or in a public café, chosen by the interviewees themselves, to make the interviewees feel as comfortable as possible.

The theoretical approach is based largely on the work of Knud Illeris and his research within lifelong learning - especially his definition of learning, theory on the triangle of learning, learning and development of identity, and transformative learning is used directly in the analysis and discussion of the empirical data. The analysis is based on the reflections of the interviewees themselves, and it assumes that the volunteering experience, as told by the interviewees themselves, is the environment of their learning activity and therefore, their depiction of the volunteering experience is the foundation of their individual learning, rather than what is actually done, could be observed or understood by a third party in practice.

The empirical data from the 4 cases is first analyzed individually with respect to learning, development of identity and transformative learning, and then the findings from all cases are discussed and reflected upon.

First, it is found that while all the interviewees struggle to maintain personal relations, isolate themselves and, in some cases, take a break from their studies, they still have mental energy for the volunteering work. This is found to be due to high expectations of commitment and low rewards in the educational context versus the low expectations of commitment (or self-adjustable level of commitment) and high personal recognition in the volunteering context.

Second, with relation to their personal development, the volunteering work results in recognition, which helps them increase their self-esteem and their perception of their vulnerability. The nature of the volunteering work is crucial in this context, as it both revolves around them socializing with other psychologically vulnerable young people and requires them to be open about the psychological vulnerability to a range of audiences. This causes them to undergo a mental shift in the way they see themselves. Furthermore, they receive appraisal and positive recognition from an audience, which helps them develop their self-image.

Third, the volunteering work helps them incorporate some structure into their daily lives and gives them a sort of purpose. This is, for some of the cases, crucial for them to work towards being able to maintain an education or a work life. For all cases, the young people acquire a set of qualifications or skills – they become increasingly confident in their ability to speak in front of a crowd and be the center of attention, and their leadership abilities and social abilities increase. This fact also helps prepare them to be more incorporated into the “normal” society.

Their success in the volunteering world is linked to a general societal trend within knowledge, where a shift of trust towards personal and relatable information rather than systematic and traditional learning is seen. This causes the type of volunteering they do, where they spread personal information regarding psychological vulnerability, to flourish and receive recognition. Engaging in this type of volunteering work, and receiving much appraisal through it, also causes them to base their professional identity on the role of the psychological vulnerable person. This may, in the long run, cause them to stay in this role for longer, than if they had received this type of recognition within an unrelated field.

It is concluded that engaging in volunteering work has several positive effects on the learning, identity and world of life for the 4 psychologically vulnerable young people: They develop professional competences directly transferable to an education or work life, and they become increasingly aware and accepting of their vulnerability and general situation. Furthermore, they have increased self-esteem and self-confidence through the realization that people accept them as they are and that they have a unique set of competences because of their psychological vulnerability. Lastly, the volunteering work has helped them structure their daily life and incorporate a sense of purpose.

# Indholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>Indroduktion</b>	<b>8</b>
<b>1.1</b>	<b>Motivation</b>	<b>8</b>
<b>1.2</b>	<b>Læsevejledning</b>	<b>9</b>
1.2.1	Indroduktion	9
1.2.2	Metodisk proces	9
1.2.3	Teoretisk afsæt	9
1.2.4	Analyse	10
1.2.5	Diskussion	10
1.2.6	Konklusion	10
<b>1.3</b>	<b>Indledning</b>	<b>10</b>
1.3.1	Problemfelt	11
1.3.2	Problemformulering	13
<b>1.4</b>	<b>Begrebsafklaring</b>	<b>14</b>
1.4.1	Psykisk sårbar	14
1.4.2	Unge frivillige	15
1.4.3	Livsverden	15
<b>1.5</b>	<b>State of the Art</b>	<b>15</b>
1.5.1	Unge og frivillighed	16
1.5.2	Frivillighed og psykisk sårbarhed	16
1.5.3	Frivillighed og transformativ læring	17
1.5.4	Opsummering	17
<b>1.6</b>	<b>Litteratursøgning</b>	<b>17</b>
<b>2</b>	<b>Metodisk proces</b>	<b>19</b>
<b>2.1</b>	<b>Valg af metode</b>	<b>19</b>
<b>2.2</b>	<b>Videnskabeligt ståsted</b>	<b>20</b>
<b>2.3</b>	<b>Autoetnografi</b>	<b>20</b>
<b>2.4</b>	<b>Livsverdensinterview</b>	<b>21</b>
<b>2.5</b>	<b>Interviewform og transskribering</b>	<b>23</b>

<b>2.6</b>	<b>Oversigt over empiriproduktion</b>	<b>23</b>
<b>2.7</b>	<b>Valg af frivillige</b>	<b>23</b>
2.7.1	Etik og refleksion	24
2.7.2	Forskerens rolle	25
2.7.3	Magtrelation	25
2.7.4	Forholdet til deltagerne	25
<b>2.8</b>	<b>Interviewguide og erkendelser</b>	<b>26</b>
<b>2.9</b>	<b>Metodiske efterrefleksioner</b>	<b>26</b>
<b>3</b>	<b>Teoretisk afsæt</b>	<b>28</b>
<b>3.1</b>	<b>Baggrund for valg af teori</b>	<b>28</b>
<b>3.2</b>	<b>Præsentation af Knud Illeris</b>	<b>28</b>
3.2.1	Det videnskabelige afsæt	29
<b>3.3</b>	<b>Knud Illeris forståelse af læring</b>	<b>30</b>
3.3.1	Læringstrekanten	30
<b>3.4</b>	<b>Læringsrummet</b>	<b>34</b>
<b>3.5</b>	<b>Læring og identitet</b>	<b>34</b>
3.5.1	Kerneidentitet	35
3.5.2	Personlighedslaget	36
3.5.3	Præferencelaget	36
<b>3.6</b>	<b>Transformativ læring</b>	<b>37</b>
3.6.1	Kompetenceudvikling	37
<b>3.7</b>	<b>Sammenhæng mellem metode, teori, empiri og analyse.</b>	<b>39</b>
<b>3.8</b>	<b>Teoretiske efterrefleksioner</b>	<b>39</b>
3.8.1	Præferencelaget	39
3.8.2	Refleksioner over Knud Illeris' læringsforståelse	40
<b>4</b>	<b>Analyse</b>	<b>42</b>
<b>4.1</b>	<b>Analysedesign</b>	<b>42</b>
<b>4.2</b>	<b>Frederik</b>	<b>43</b>
4.2.1	Hverdagsliv og psykisk sårbarhed	43
4.2.2	Følelser	45
4.2.3	Drivkraft og Motivation for det frivillige arbejde	46

4.2.4	Frivilligt arbejde og hverdagsliv	47
4.2.5	Indhold fra det frivillige arbejde	48
4.2.6	Samspil med omverden	50
4.2.7	Identitet	52
4.2.8	Kompetenceudvikling og transformative forandringer	52
<b>4.3</b>	<b>Mathilde</b>	<b>53</b>
4.3.1	Psykisk sårbarhed og hverdagsliv	54
4.3.2	Følelser	55
4.3.3	Drivkraft og Motivation	58
4.3.4	Frivilligt arbejde og hverdagsliv	59
4.3.5	Indhold	61
4.3.6	Samspil med omverden	62
4.3.7	Identitet	64
4.3.8	Kompetenceudvikling og transformative forandringer	64
<b>4.4</b>	<b>Line</b>	<b>65</b>
4.4.1	Psykisk sårbarhed og hverdagsliv	65
4.4.2	Drivkraft og motivation	66
4.4.3	Frivilligt arbejde og hverdagsliv	67
4.4.4	Indhold	68
4.4.5	Samspil med omverden	70
4.4.6	Identitet	71
4.4.7	Kompetenceudvikling og transformative forandringer	72
<b>4.5</b>	<b>Julie</b>	<b>73</b>
4.5.1	Psykisk sårbarhed og hverdagsliv	73
4.5.2	Følelser	74
4.5.3	Drivkraft og Motivation	75
4.5.4	Frivilligt arbejde og hverdagsliv	76
4.5.5	Indhold	77
4.5.6	Samspil med omverden	78
4.5.7	Identitet	79
4.5.8	Kompetenceudvikling og transformative forandringer	79
<b>5</b>	<b>Diskussion</b>	<b>81</b>
<b>5.1</b>	<b>Det unikke ved frivilligverdenen</b>	<b>81</b>

5.2	Udvikling af personlighedslaget – transformativ læring	82
5.3	Udvikling af de unges identitet	82
5.4	Ændring af de unges hverdagsliv og livsverden	83
5.5	Kompetencer videreført til andre arenaer	83
5.6	Perspektiver til samfundet	83
<b>6</b>	<b>Konklusion</b>	<b>87</b>
	<b>Artikel</b>	<b>88</b>
	<b>Litteratur</b>	<b>92</b>
	Bøger, artikler og rapporter	92
	Websider	95
	<b>Bilagsoversigt</b>	<b>96</b>



# 1 Introduktion

I dette kapitel præsenteres specialets undersøgelsesfelt, og det har til formål at give en dækkende introduktion om specialets emne. Kapitlet begynder med min motivation for at udforske og undersøge feltet omkring psykisk sårbare unge og frivilligt arbejde. Derefter præsenteres en læsevejledning til resten af specialet, med ønske om at holde læseren i hånden. Herefter følger indledning med tilhørende problemfelt og problemformulering, begrebsafklaring og til sidst State of the Art, som skal være med til at give et indblik i det resterende forskningsfelt indenfor området.

## 1.1 Motivation

Jeg er oprindeligt uddannet professionsbachelor i Kristendom, kultur og kommunikation fra Diakonissestiftelsen. Efter endt uddannelse tilbage i 2015, blev jeg ansat som projektleder for et kommende landsdækkende projekt omhandlende unge og mental trivsel. Dette job indebar opstart af flere grupper af unge frivillige i alderen 18 til 25 år. I dette arbejde med frivilligrupperne på omtrent 80 unge i alt, blev min undren og nysgerrighed for de unges grundlag for deres store engagement skabt, og denne nysgerrighed ligger til grund for dette speciale.

Frivilligrupperne bestod af unge som enten havde eller havde haft en psykisk sårbarhed, som påvirkede deres liv i den ene eller anden afskygning. De unge skulle være klar til at fortælle deres personlige historie omkring deres sårbarhed foran andre unge, som så kunne finde hjælp og inspiration ud fra fortællingerne. Personerne i frivillighedsgrupperne agerede altså som inspiration og forbilleder for andre unge.

Sårbarheden hos de unge frivillige var ofte ensomhed, selvskade, stress, angst og depression. De unge valgte selv at melde sig som frivillige via en tilrettelagt rekrutteringsproces med opslag på gymnasier, nettet og videregående uddannelser. De unge, der meldte sig til det frivillige arbejde, var unge mellem 18 og 25 år. Fælles for dem var, som sagt, at de havde en psykisk sårbarhed, som havde påvirket, og i de fleste tilfælde stadig påvirkede, deres ungdomsliv.

Dét, som jeg som koordinator lagde mærke til, og som har skabt den nysgerrighed og undren, der ligger til grunde for specialet, er at mange af de unge som var frivillige med stort engagement, ofte ikke kunne overskue et tilsvarende engagement i andre aspekter af deres dagligdag, da de startede. Nogen var ikke i gang med uddannelse, andre var sygemeldt, havde taget orlov under deres uddannelse eller ungdomsarbejde. Deres ønsker var i høj grad på "pause", med de konsekvenser det også har for deres udvikling og læring. Men i det frivillige arbejde var de

engagerede: de holdt oplæg, stod til rådighed, og kom til frivilligmøderne. Efter nogen tid i det frivillige arbejde kunne jeg se, at de unge begyndte at genoptage det der var sat på hold i deres liv. De begyndte i skole igen, og stille og roligt genoptog de deres arbejde, gik til den behandling de havde brug for, og så videre. Hvad der helt præcis skete undervejs i forløbet, der bidrog til gunstig udvikling, er interessant at dykke ned i.

Efter 3 års arbejde og observation af psykisk sårbare unge frivillige, valgte jeg at søge nye veje for at få de redskaber, der skulle til for at undersøge dette felt. Det gjorde jeg ved at søge yderligere uddannelse – på Læring og Forandringsprocesser på kandidatniveau ved Aalborg Universitet. Nu er jeg så nået til kandidatspecialet, og for kort at opsummere, er undersøgelse af frivilligt arbejde som en platform til at få psykisk sårbar unge for at komme på fode igen, den grundlæggende motivation for dette speciale.

## 1.2 Læsevejledning

Her præsenteres et overblik over dette speciale, og dets opbygning for at gøre det lettere for læseren at forstå og identificere den røde tråd gennem kapitlerne.

### 1.2.1 Introduktion

I dette kapitel vil jeg først gennemgå indledning og problemfelt, som gradvist går fra en bred introduktion til emnet, til de specifikke problemstillinger der ses i samfundet, og sidst kommer til en konkret og målrettet problemformulering, som ligger som grundlag for den kommende empiriindsamling og -behandling. Efter problemformuleringen vil der komme en begrebsafklaring for at gøre de anvendte begreber klare og et afsnit omkring tidligere og nuværende relevant forskning inden for emnet (State of the art). Til sidst i kapitlet fremlægger jeg hvordan jeg gennem arbejdet med specialet har søgt efter litteratur.

### 1.2.2 Metodisk proces

Her vil jeg fremlægge min undersøgelsesmetode og mine refleksioner heromkring. Jeg vil derudover fremlægge mit grundlag for indsamling af empiri, valget af de personer som bliver undersøgt samt hvordan jeg selv står, både i forhold til specialeemnet og i forhold til deltagerne.

### 1.2.3 Teoretisk afsæt

I dette kapitel gennemgås relevant teori, som ligger til grund for den efterfølgende analyse og diskussion. Derudover vil jeg give et overblik over hvorfor den valgte teori er relevant i forhold til

den valgte metode, og hvordan sammenhængen mellem metode, empiri, teori og analyse kommer til at se ud.

#### 1.2.4 Analyse

Her vil jeg gennemgå det analytiske arbejde for alt empiri der er indsamlet. Det er delt op i et afsnit for hver person, som er interviewet, og som analyseres separat. Analysen for hver person er delt op i en række underafsnit, som går igen for alle personer

#### 1.2.5 Diskussion

I diskussionen vil jeg opsamle og diskutere den fremførte analyse med grundlag i teorien som blev fremlagt i kapitel 3. Derudover vil der afslutningsvist blive diskuteret hvilke perspektiver der kan drages til samfundet i dag og hvordan de konklusioner, som drages igennem diskussionen, vil kunne anvendes til at løse de problemstillinger som ses.

#### 1.2.6 Konklusion

Kort og konkret vil der blive opsummeret, med basis i problemformuleringen, hvilke fund der er lavet i specialet. De delkonklusioner, som blev fundet under diskussionen, vil blive opsummeret så præcist som muligt.

### 1.3 Indledning

Når det kommer til psykisk sårbarhed blandt befolkningen i Danmark er der stort fokus på hvilke effekter det har for den enkeltes tilknytning til civilsamfundet, og hvordan den psykiske sårbarhed behandles (Sundhedsdatastyrelsen, 2019) (KL, 2017). Undersøgelser viser, at der blandt psykisk sårbare er en markant forskel i evnen til at *komme i* og *forblive i* beskæftigelse, hvad enten det er uddannelse eller på arbejdsmarkedet (KL, 2017). Det er også påvist, at op mod 70% af sygedagpengemodtagere har en psykisk sygdom (OECD, 2013). Det er ikke kun et problem for de psykiske sårbare, men også for samfundet, i og med at det koster penge at forsørge og forsøge at aktivere de vedrørte personer. Det er derfor relevant at undersøge hvilke tiltag, der kunne laves, for at aktivere de psykisk sårbare mere effektivt.

Der ses allerede en øget indsats og et større fokus på en målrettet indsats mod at få psykisk sårbare i beskæftigelse, hvor der i 2019-2022 er afsat 12,4 mio. kr. til bedre inddragelse af personer med psykiske lidelser og deres pårørende i civilsamfundet (Sundhedsstyrelsen, 2019). Det er derfor vigtigt at undersøge hvilke tiltag, der virker og hvilke der ikke har nogen videre effekt.

Dette speciale vil fokusere på at undersøge, via en kvalitativ undersøgelse, hvorvidt engagement i frivilligt arbejde er en effektiv måde for psykisk sårbare unge at blive inddraget yderligere i civilsamfundet, og hvilke elementer fra det frivillige arbejde, der er gavnlige.

Viden om dette kan bidrage til at fokusere indsatsen for psykisk sårbare unge, både i form af støtte til frivillige organisationer, der arbejder inden for området, og i form af vejledning af psykisk sårbare unge til effektiv aktivering eller hjælp til professionel udvikling.

### 1.3.1 Problemfelt

Frivilligt arbejde er i dag blevet en mere normal ting at have i manges hverdagsliv, og de fleste organisationer bruger i dag frivillig arbejdskraft til en del af deres daglige arbejde (CFSA, Fakta og tal om frivillige organisationer i Danmark, 2019). I en rapport fra 2006 giver frivillighedsundersøgelsen fra SFI (som i dag er VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd) et bud på hvor mange frivillige organisationer, der er i Danmark. Her når de frem til, at der ca. er 101.000 frivillige organisationer på landsplan, fordelt på lokale og regionale foreninger, landsdækkende organisationer, selvejende institutioner og almennyttige fonde (CFSA, Fakta og tal om frivillige organisationer i Danmark, 2019).

I disse frivillige organisationer udgør unge en stor del af den arbejdskraft, som på frivillig basis, lægger arbejdstimer i organisationerne. Hele 37% af unge mellem 16-29 deltager i frivilligt arbejde, og hver tredje er frivillig i flere sammenhænge (CFSA, Tal om unges frivillige engagement, 2018).

Det frivillige arbejde har igennem årene ændret sig fra at være givende for andre, til også at skulle passe til ens eget behov og livssituation. Center for frivilligt socialt arbejde skriver bl.a. i en tendens-rapport fra 2018 at motivationen for det frivillige arbejde hos unge til dels er præget af det personlige behov og ønsket om personlig udvikling (CFSA, Tal om unge og frivillighed. Tendensrapport om 16-29 åriges frivillige arbejde, 2018). En anden væsentlig ændring er, at unge, sammenlignet med andre frivillige, i mindre grad søger en tilknytning eller medlemskab i en organisation, men i højere grad ønsker et tidsbegrænset eller episodisk engagement. Fokus er snarere på hvad udbytte man kan få af det frivillige arbejde end på hvilken effekt arbejdet har på omverdenen (Grubb, 2016).

Ud over at tendenserne for unge og det frivillige arbejde har ændret sig, søger flere organisationer i dag ikke bredt efter frivillige, som kan udføre frivilligt arbejde. I stedet søger de mere målrettet efter specifikke og særlige frivillige med en personlig historie, som matcher organisationens behov for det frivillige arbejde, der skal udføres. F.eks. søger organisationer som Det Sociale Netværk,

EN AF OS og Ventilen efter frivillige, der har en specifik historie eller erfaring, som matcher det arbejde de skal udføre, og de værdier organisationen står for (Bilag 1). Et andet fællestræk for disse organisationer er at de søger frivillige, som i en eller anden grad har haft, og stadig har, en psykisk sårbarhed, der har, eller har haft, en påvirkning på deres liv. Det vil sige at de søger frivillige med en specifik form for viden, som de har via deres egne og personlige erfaringer, og som kan bruges i det frivillige arbejde hos organisationerne.

I takt med at digitaliseringen har vundet frem og medieverdenen er blevet så omfattende, som den er, er der sket en "vidensekspllosion". Den enorme mængde tilgængelig viden flytter også på, hvad der generelt forstås som relevant viden for det enkelte individ (Katznelson, Sørensen, Nielsen, & Pless, 2018, s. 46). Det viser sig, at det i højere grad er viden, der er relevant for anvendelse i praksis og produktion, samt personliggjort og individbåren viden, der vinder frem, frem for viden der er fundet gennem tiden – den traditionelle form for viden, som læres under uddannelse (Katznelson, Sørensen, Nielsen, & Pless, 2018, s. 48). Denne forskydning betyder for unge, at de i højere grad får mulighed for at bringe deres erfaringer og deres personliggjorte viden i spil, og at denne viden skaber opmærksomhed blandt andre (Katznelson, Sørensen, Nielsen, & Pless, 2018, s. 49).

For de unge, som arbejder frivilligt hos Det Sociale Netværk, EN AF OS og Ventilen mm., og samtidig har en historie, som andre finder relevant, er der derfor en stor mulighed for at blive en ressourceperson for viden indenfor feltet ung og psykisk sårbar. Her har de et unikt udgangspunkt, f.eks. en psykisk sårbarhed, som adskiller dem fra den generelle befolkning, og dertil en unik kompetence, som gør den viden de kommer med relevant. Det lukker op for at de kan skabe en professionel identitet ud fra deres personlige historie, og derved opnå anerkendelse og bekræftelse gennem fortællingen af den.

Undersøgelser viser, at mens flertallet af unge i Danmark trives, er der de seneste år sket en stigning i antallet af unge, der mistrives. Det er særligt, når de unge rammer teenageårene, at deres mistrivsel stiger. Det ses både hos unge mænd og kvinder, hvor kvinder generelt har en større mistrivsel end mænd (Görlich, Pless, Katznelson, & Graversen, 2019, s. 23). I 2017 oplevede 23,8% af unge kvinder at have dårligt mentalt helbred, hvor dette tal i 2010 var 16%. For mænd steg samme tal fra 8% i 2010 til 13% i 2017 (Görlich, Pless, Katznelson, & Graversen, 2019, s. 23). Der er desuden kommet øget fokus på psykiske lidelser og kontakt med det psykiatriske system: fra 2009 til 2017 er antallet af unge i kontakt med det psykiatriske system steget med 72%. Der er også sket en stor stigning i antallet af diagnoser (Görlich, Pless,

Katznelson, & Graversen, 2019, s. 24). Der er således tydeligvis forandring på det psykiske område blandt unge.

Om forandringerne skyldes sociale medier, samfundsmæssige ændringer, uddannelsesmæssige ændringer eller noget helt andet er uvist (Görlich, Pless, Katznelson, & Graversen, 2019, s. 28), men det gør det endnu mere relevant at dykke ned i hvad der kan gøres for de sårbare unge, og hvilke aktiviteter som kan hjælpe dem hver især.

Fordi der er en stigning i de unges mistrivsel, og det kan ses at flere organisationer søger frivillige med erfaring indenfor mistrivsel, er det samfundsmæssigt interessant at se på spørgsmålene: Er deltagelse af unge i mistrivsel i frivilligt arbejde, og det arbejde organisationerne laver med de frivillige, med til at udføre en form for "skjult" socialt arbejde? Kan arbejdet være med til at få de unge i bedring og måske helt ud af deres mistrivsel (en funktion som ellers forventes at blive varetaget af offentlige anstalter)?

Denne undersøgelse kan måske være med til at se de psykisk sårbare unge i et nyt perspektiv, idet deres frivillige arbejde kan anses som en ressource. Og de erfaringer og refleksioner de psykisk sårbare unge har med frivilligt arbejde, kan måske bidrage til at forbedre tilbud til psykisk sårbare unge i andre sammenhænge, så som uddannelse, arbejdsliv eller behandling.

Med det store engagement der forgår blandt unge i frivilligt arbejde, og med den stigende tendens for mistrivsel og psykiske udfordringer blandt unge, er det vigtigt at undersøge, hvilken effekt deltagelse i frivilligt arbejde kan have for en psykisk sårbar persons livssituation.

Transformeres det frivillige arbejde ud i andre dele af deres livsverden? Sker der en læring på tværs, som er med til at udvikle de unges identitet og hverdagsliv? Disse refleksionsspørgsmål lægger op til det undersøgelsesfelt, som specialet tager udgangspunkt i.

### 1.3.2 Problemformulering

I dette speciale vil jeg, med udvalgte interviews fra psykisk sårbare unge, prøve at afdække hvad deltagelse i frivilligt arbejde gør for psykisk sårbare unges hverdagsliv og livsverden. Formålet med specialet er at forstå og analysere psykisk sårbare unges deltagelse i frivilligt arbejde og undersøge om læring fra dette frivillige arbejde transformeres ud i andre dele af de unges hverdagsliv. Problemformuleringen, som undersøgelsen tager udgangspunkt i lyder således:

*Hvilken virkning har det frivillige arbejde på de unges læring, identitet og livsverden, og hvordan transformeres læring fra det frivillige arbejde ud i andre dele af de psykisk sårbare unges hverdagsliv?*

## 1.4 Begrebsafklaring

Nedenfor defineres nogle begreber, som er gennemgående i undersøgelsen. Begreber, som knytter sig direkte til teorien vil blive defineret i teoriafsnittet.

### 1.4.1 Psykisk sårbar

Begrebet psykisk sårbar er et begreb der er kommet frem de seneste år og blevet mere alment brugt i dag. Det kan f.eks. ses i arbejdet fra frivilligorganisationer, hvor begrebet psykisk sårbarhed bliver forstået bredt og brugt i daglig tale uden videre definition.

Det Sociale Netværk, Bedre Psykiatri Ungdom, Sind Ungdom (Bilag 2), bruger ordet psykisk sårbarhed, både i forbindelse med deres arbejde med mental trivsel, og i forbindelse med rekruttering af unge til deres frivillige arbejde. F.eks. benytter Det Sociale Netværk begrebet i sin beskrivelse af frivilligruppen *Unge på vej*, hvor der står:

”..Det unikke ved Unge På Vej er, at det er bygget op omkring og formidlet af de unges personlige erfaringer ved selv at være eller have været psykisk sårbare, eller ved at være pårørende til en, der er psykisk sårbar..” (DetSocialeNetværk, 2020)

For at komme tættere på en definition og forståelse af psykisk sårbarhed, som dette speciale arbejder ud fra, har jeg undersøgt begrebets historik. Det begyndte at vinde udbredelse i 2009 da Poul Nyrup Rasmussen stiftede Det Sociale Netværk, og, ifølge et debatindlæg fra Sinds formand, undersøgte de hvad unge med psykiske problemer helst vil betegnes som, med konklusionen at ”psykisk sårbar” var at foretrække. Begrebet blev originalt introduceret for at bekæmpe den stigmatisering der var omkring psykisk sygdom, men kritikere mener at der kan være med til at underdrive en egentlig psykisk sygdom (Knud Kristensen, 2018).

Center for ungdomsforskning har skrevet en bog om de udsatte unge, hvor betegnelsen *psykisk sårbar* ikke direkte benyttes. I stedet benyttes begrebet *udsatte unge*, hvor flere af de eksempler om de udsatte unge i bogen har lignende problemstillinger som de frivillige, der bliver brugt i denne undersøgelse (Görlich, Pless, Katznelson, & Graversen, 2019, s. 18-32).

Det er f.eks. unge, hvor især psykisk mistrivsel er kendetegnende. De kan ofte være i beskæftigelse eller i gang med uddannelse, men selvom deres situation kan betegnes som udsat bliver de ofte ikke registreret på samme niveau, som dem der har en klassisk udsathed. De kan være et sted midt imellem, hvor det er svært at sige om deres situation er på vej mod en klassisk psykisk sygdom eller om det er en ustabil periode i den unges liv (Görlich, Pless, Katznelson, & Graversen, 2019, s. 25).

Psykisk sårbare unge bliver i dette speciale defineret som personer, der i en periode mistrives i deres ungdom, i en sådan grad at det har påvirket deres hverdagsliv. I dette speciale lægges der ikke vægt på diagnoser. Jeg har valgt at bruge begrebet psykisk sårbare unge, fordi de unge i specialet er rekrutteret til det frivillige arbejde de udfører, ud fra at de har eller har haft en psykisk sårbarhed. Derfor er de bekendt med denne betegnelse for deres svære perioder i deres ungdomsliv eller for de udfordringer de har i deres hverdagsliv.

#### 1.4.2 Unge frivillige

Unge (frivillige) defineres i dette speciale til at være i aldersgruppen 22 – 29 år. De unge frivillige befinder sig i det jeg vil kalde for slutungdommen. Ungdommen betegner alderen inden man bliver voksen, men grænsen mellem ung og voksen er flydende alt efter kontekst. Der er i dag en tendens til at ungdomsperioden starter tidligere og slutter senere, selvom dette også kan være et definitionsspørgsmål (Katznelson, Sørensen, Nielsen, & Pless, 2018, s. 35-36). Det er derfor svært præcist at fastsætte en aldersgrænse for hvornår ung bliver til voksen, men i dette speciale vil betegnelsen ung bruges til at beskrive de personer, som bliver interviewet, og de er i alderen 22-29 år.

#### 1.4.3 Livsverden

Livsverden skal i undersøgelsen forstås som den verden, som de psykisk sårbar unge møder i deres hverdagsliv og frivillige arbejde, og som den fremtræder i deres oplevelse, uafhængigt af den omkringliggende verdens fortolkninger (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 50). Det vil sige at de unges egne beskrivelser, uden yderligere forklaringer, er det, som er i fokus i dette speciale. Og med dette som fokus, skal det være med til at give adgang til de unges grundlæggende oplevelse af deres frivillige arbejde og deres tilhørende refleksioner (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 50).

### 1.5 State of the Art

I dette afsnit vil det blive beskrevet nærmere, hvordan tidligere forskning har belyst emnet omkring frivillighed og unge med psykiske sårbarheder, og hvordan udviklingen tager form inden for forskningsverdenen. Da dette er et meget specifikt emne, og der dermed findes meget begrænset forskning, tages der først udgangspunkt i forskning omkring unge og frivillighed generelt, dernæst psykisk sårbarhed og frivillighed, og til sidst transformativ læring i forbindelse med frivillighed. Slutteligt vil dette blive opsummeret og sat i perspektiv i forhold til dette speciale.



### 1.5.1 Unge og frivillighed

Der findes et bredt udsnit af studier, som undersøger unge og frivillighed. Det kan opdeles i blandt andet undersøgelser, som ser på de generelle tendenser blandt unge i frivilligverdenen, f.eks. (Dahl-Gren, 2019) (Fridberg & Henriksen, 2014) (Wulff, 2013) (Qvist, Folkestad, Fridberg, & Wallman Lundåsen, 2019). Tendenserne viser blandt andet øget engagement i frivillighed og et skift mod at opsøge frivillighed grundet ønsket om kompetenceudvikling og personlig udvikling, frem for ønsket om at hjælpe og være en del af et fællesskab (Dahl-Gren, 2019, s. 10-11). Der er også ofte undersøgt motivation for deltagelse og hvad de unge får ud af, det samt mængde af engagement (Fridberg & Henriksen, 2014, s. 108). Nogle internationale studier undersøger desuden hvilken læring der overføres fra frivillighed i forbindelse med f.eks. et studie (Mcfadden & Smeaton, 2017) (Gazley, Littlepage, & Bennett, 2012) (Parmenter & Thomas, 2015). Der konkluderes blandt andet at de studerende, som har haft frivilligt arbejde, i højere grad engageres i deres studie, reflekterer mere over egen livssituation og får lederegenskaber, som både benyttes i studiet og i det efterfølgende arbejdsmarked.

### 1.5.2 Frivillighed og psykisk sårbarhed

Flere undersøgelser viser at frivilligt arbejde har en positiv effekt på mental sundhed, både for almene borgere, og for borgere med en historie af psykisk mistrivsel (Santini, et al., 2019) (Holmboe, 2017) (Cabezas Sánchez, Ramírez Macías, & Sáiz Galdós, 2016). Undersøgelserne grunder i både store kvantitative spørgeskemaundersøgelser og kvalitative undersøgelser. Det beskrives blandt andet, at blandt almene borgere er frivillighed associeret med en dobbelt så stor chance for at trives mentalt og blandt borgere med en tidligere eller nuværende psykisk sygdom, kan det medføre ny energi og forøget selvtillid. Cabezas Sánchez et. al. konkluderer også, efter et kvalitativt studie med personer med svære psykiske lidelser, at frivillighed er en relevant måde at inkludere ellers ekskluderede borgere i samfundet. Men på trods af at der findes meget litteratur, der påviser en positiv effekt af frivilligt arbejde, er der ifølge et engelsk litteraturstudie fra 2009 stadig mangel på specifikke undersøgelser, der adresserer præcis hvilke effekter, der er af frivilligt arbejde samt hvilke aspekter af det frivillige arbejde, der er vigtigt for at opnå positive effekter (Farrell & Bryant, 2009).

I Danmark synes efterspørgslen efter frivillighed blandt netop gruppen af psykisk sårbare unge at være høj – en simpel søgning på google efter "Frivilligt arbejde psykisk sårbar" giver mange forskellige organisationer, som aktivt søger denne gruppe – eksempelvis søger PsykiskSaarbar.dk, Unge På Vej, De Frivilliges Hus og Landsforeningen for SIND frivillige.

### 1.5.3 Frivillighed og transformativ læring

Det er svært at finde litteratur, som systematisk beskriver effekterne af frivilligt arbejde gennem teorien omkring transformativ læring. Det er desuden minimalt hvad der findes af peer reviewede studier omkring generel kompetenceudvikling og læring som resultat af frivilligt arbejde, om end der er noget som ikke er traditionelt reviewed, bl.a. (Bache & Mogensen, 2010) (Hansen, 2017). Bache & Mogensen referer i deres undersøgelse af 18 frivillige, at mange rapporterer øget mod, empati, personlig udvikling samt kommunikationsfærdigheder som resultat af deres frivillige arbejde, uden at det systematisk undersøges nærmere.

### 1.5.4 Opsummering

Det er fundet, at der er stort bevisgrundlag for at frivillighed har gavnlige effekter for både almene borgere og personer med psykiske udfordringer, samt at der blandt unge i Danmark er et stort engagement for frivilligt arbejde. Der er dog begrænset litteratur, som systematisk beskriver præcis hvilke effekter, frivilligt arbejde har for personer med psykisk mistrivsel, og hvilke aspekter af det frivillige arbejde der er vigtige for at opnå positive effekter. Det har derudover været svært at finde litteratur som ser på effekterne af frivillighed ud fra transformativ læringsteori. Dette speciale vil fokusere på at dykke ned i dette emne og undersøge hvilke effekter frivillighed for unge med psykiske sårbarheder har ved brug af Knud Illeris teori om transformativ læring.

## 1.6 Litteratursøgning

Under litteratursøgningen er der taget udgangspunkt i Center for Ungdomsforskningens to bøger *Ny udsathed i ungdommen* (Görlich, Pless, Katznelson, & Graversen, 2019) og *De topmotiverede unge* (Katznelson, Sørensen, Nielsen, & Pless, 2018). Herfra dykkede jeg ned i de relevante kapitler og opsøgte interessante kilder og rekursivt videre ned i relevante kilder. Desuden er der brugt teori fra tidligere i studiet, bl.a. Knud Illeris' *Læring* samt *Transformativ Læring*, som tidligere er blevet brugt til at sætte egen læring i perspektiv, og som i dette speciale bruges til at dykke ned i de unges læring.

Generelt har litteratursøgningen i høj grad været præget af Corona-epidemien, som har medført at alle biblioteker blev enten lukket helt ned eller blev begrænset meget i adgang, hvilket har gjort det svært at få fat i fysiske værker. Der, hvor dette har været yderst nødvendigt, er bøgerne derfor blev købt eller lånt gennem personligt netværk.

Ud over at søge gennem referencer i allerede kendte værker, har litteratursøgningen bygget på AAU's videnskabelige søgedatabase, hvor der er online adgang til mange tidsskrifter og, i nogle tilfælde, digitale versioner af bøger. Under denne søgning er bl.a. følgende søgeord blevet anvendt (dette er ikke en udtømmende liste, men udelukkende for at eksemplificere søgemetoden):

Dansk: *Frivillighed, frivilligt arbejde* i kombination med *unge, tendenser, engagement, læring, fællesskaber, mental trivsel, velvære*.

Engelsk: *Volunteering* i kombination med *learning, trends, youth, psychological flourishing, mental flourishing, psychological disorder, education*.

## 2 Metodisk proces

Dette kapitel omhandler valg af metode, refleksioner her omkring, og hvordan metode og refleksioner hænger sammen med udfaldet af den empiriske proces og indhold. Sidst i kapitlet vil undersøgelsens empiri, og refleksioner i forbindelse med det empiriske arbejde, blive præsenteret.

Det skal påpeges at det metodiske arbejde er blevet udført, efter at samfundet igen er blevet delvist åbnet efter COVID-19-nedlukningen. Det metodiske arbejde er udført med de nødvendige restriktioner som afstand, afspritning med mere, som samfundet er pålagt under COVID-19 epidemien.

### 2.1 Valg af metode

I valg af metode har jeg lagt vægt på, at det er de unge frivilliges egne refleksioner og perspektiver, som skal frem i undersøgelsen, og det er deres perspektiver som har en betydning for undersøgelsens udfald. Valget er taget på baggrund af egne erfaringer, hvor jeg ønsker at få de frivilliges egne perspektiver frem i søgelyset, som et perspektiv for at forstå det frivillige arbejdes virkning på de unges hverdagsliv. Dels fordi det i mit daværende arbejde i civilsamfundet var en mangel i arbejdet med de unge, og dels fordi det måske kan være en interessant læring på et mere generelt samfundsmæssigt niveau, i arbejdet med psykisk sårbare unge som frivillige.

Men valget er også taget på baggrund af tidligere erfaringer fra andre studier med arbejdet med unge, hvor bl.a. Center for ungdomsforskning arbejder med at inddrage de unges perspektiver fra deres ungdomsliv og fremhæver at unges stemmer fremstår som vigtige, idet de kan give forskningen unikke indsigter i unges hverdagsliv, deres erfaringer og orienteringsformer (Pless & Sørensen, 2018, s. 8).

Det har grundet COVID-19 ikke været muligt at følge de unge og over en periode i deres praksisgøren i deres frivillige arbejde og hverdagsliv. Og derfor er valget af metode og resultat heraf også afhængig af de øjebliksbilleder og refleksioner, der bliver skabt hos de unge i interviewsituationen.

## 2.2 Videnskabeligt ståsted

I min undersøgelse lægger jeg mig op af det fænomenologiske tankesæt. Jeg har i undersøgelsen ønsket at få indblik i de unge frivilliges livsverdener og deres fortolkning og forståelse af det frivillige arbejde, de har udført. Helt konkret ønskede jeg at få et indblik i hvad det frivillige arbejde har haft af betydning for dem og deres livsverdener.

Med det fænomenologiske afsæt i det metodiske og empiriske arbejde, er der taget afsæt i de frivilliges egne perspektiver og beskrivelser af verden, som det opleves af dem ud fra den antagelse, at den vigtige virkelighed er det, mennesker opfatter den som (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 48). I denne sammenhæng er det de unges virkelighed, sådan som de opfatter både deres eget hverdagsliv, og deltagelsen i det frivillige arbejde. Denne viden er blevet indhentet ved semistruktureret livsverdensinterview, hvor jeg har forsøgt at forstå hverdagslivet hos de psykisk sårbare unge og deres oplevede hverdagsverden fra deres egne perspektiver (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 49) Det er forgået ud fra udvalgte tematikker så som deres personlig historie, frivilligt arbejde, livet i dag, tilbageblik og refleksion om det frivillige arbejde. (Bilag 3)

## 2.3 Autoetnografi

Autoetnografi som metode er relativt ny og ikke særlig udbredt (Dam & Kvols, 2019, s. 19). Metoden handler om at beskæftige sig med et felt, som man selv er involveret i, og den medfører dermed at man har et dobbelt blik på det felt man arbejder med – man kigger både indad og udad (Dam & Kvols, 2019, s. 19). I denne opgave vil dele af metoden – eller en specifik art af autoetnografi, de autoetnografiske vignetter – blive brugt som redskab til gennemsigtighed med min refleksion over mit ståsted i forbindelse med undersøgelsen. Den autoetnografiske vignette er, modsat et decideret autoetnografisk værk, ment til at indgå i en anden type undersøgelse som en form for supplement, der beskriver tanker og øjebliksbilleder fra forfatteren. Vignetten er ment til at være let at læse, let at forstå og let at genkende sig selv i (Dam & Kvols, 2019, s. 94). Helt specifikt vil jeg gennem undersøgelsen have flere små vignetter, som beskriver mine refleksioner i forbindelse med det pågældende materiale, og som ligger i forlængelse af materialet.

Jeg har valgt at bruge den autoetnografiske metode til at få sat ord på de refleksioner der sættes i gang i samspillet med undersøgelsen. Det skal være med til at sætte perspektiv på min rolle i undersøgelsen og synliggøre de refleksioner der sker undervejs hos mig som forsker og det felt jeg har valgt at undersøge.

## 2.4 Livsverdensinterview

Jeg har ud fra et fænomenologisk tankesæt arbejdet med semistruktureret livsverdensinterview inden for den kvalitative forskning. Det har jeg gjort for at lægge en metodisk retning, som skal bidrage til at få de unges perspektiver frem.

Med et semistruktureret livsverdensinterview forsøger jeg at forstå temaer omkring de unges psykisk sårbarhed og deres frivillige arbejde ud fra de unges eget perspektiv, fra deres levede hverdagsverden (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 49).

Interviewmetoden har fokuseret på bestemte temaer - personlig historie, frivilligt arbejde, livet i dag, tilbageblik og refleksion om det frivillige arbejde (Bilag 3), og har nærmet sig en hverdags samtale med de unge på udvalgte mødesteder, hvor opfølgende spørgsmål er blevet stillet, for at opnå refleksion hos de unge og forståelse, hos mig som forsker, for deres perspektiver, som umiddelbart ellers kan være implicite (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 49).

Det er spørgsmål som f.eks.: *Kan du beskrive det lidt nærmere? Kan du beskrive lidt mere hvad du mener med det du lige sagde: Et helt andet syn på dig selv?, Hvem er jeg?, Hvad jeg kan? og Spændende, kan du uddybe det lidt?* Dette er eksempler på uddybende spørgsmål, som er opstået i interviewsituationen med det formål at forstå de unges refleksioner, og som ikke umiddelbart har været en del af interviewguiden.

Jeg, som interviewer, har forsøgt at forstå, registrere og fortolke betydningen af, hvad der er blevet sagt, hvordan det er blevet sagt, og lytte til de eksplicite beskrivelser og de udtrykte meninger - også hvad der siges mellem linjerne (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 51). Det har jeg gjort ved at være til stede i interviewsituationen, og i arbejdet med en løs semistruktureret interviewguide, hvor der stadig har været plads til at jeg, som forsker, har kunne stille opfølgende spørgsmål, som har bidraget til forståelsen, hvad der udtrykkes fra de frivillige, og indramme hvad der giver mening for dem.

Jeg har i interviewet haft fokus på hvad der giver mening for de unge, og det er gjort ved at der i interviewet er blevet stillet åbne spørgsmål så som: *Kan du fortælle om dit frivillige arbejde? Er der en begivenhed/oplevelse som har en særlig betydning for dig fra dit frivillige arbejde? og Hvordan ser en hverdag ud for dig i dag?* Således har det været op til de unge at få de dimensioner frem, som er han eller hun har fundet rigtige inden for de givne temaer (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 52).

Alle interviews har haft til formål at forstå betydningen af de centrale temaer i de unges levede verden, med et fokus på hvad der giver mening for dem inden for undersøgelsen rammer (Kvale &

Brinkmann, 2015, s. 50). I undersøgelsen har jeg forsøgt at indhente beskrivelser, der inddrager de unges levede verden både fra det frivillige arbejde og fra deres hverdagsliv, ved direkte at spørge, hvordan deres hverdag så ud med det frivillige arbejde, hvordan en hverdag så ud med deres psykisk sårbarhed, og hvordan deres hverdag er i dag, med henblik på at fortolke på deres opfattelser af deres beskrevne fænomener (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 49).

Interviewene er baseret på de unges egne refleksioner og beskrivelser af deres frivillige arbejde, og dette materiale er kun skabt ud fra deres eget perspektiv. Jeg har arbejdet ud fra en deskriptiv tilgang, hvor jeg, som interviewer, har opfordret de psykisk sårbare unge til at beskrive, så nøjagtigt som muligt, hvad de har oplevet og følt, og hvordan de handler, eller har handlet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 51). Det har jeg gjort ved at spørge direkte til deres hverdagsliv både med psykisk sårbarhed og med det frivillige arbejde, og samtidig har jeg haft fokus på en bevidst naivitet, hvor jeg har forholdt mig åben overfor nye og uventede fænomener, der kunne opstå inden for de interviewedes livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 51). Det kan f.eks. ses ved i et af interviewene, hvor den interviewede begynder at fortælle om sin farfars dødsfald, som en af de begivenheder der har haft særlig betydning for hende, og hvor det oprindelige spørgsmål lå op ad det frivillige arbejde, men hvor jeg som interviewer giver den unge plads til at beskrive den oplevelse og prøver at skabe en forståelse (*Transskribering Julie*, s. 3)

Inden interviewets start har det været vigtigt, at jeg, som interviewer, har været bevidst om mine egne forudsætninger og været kritisk i forhold til disse (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 52). Det er blevet suppleret med fokus på, at et interview er et samspil mellem to personer, og den viden der opnås er et resultat af det samspil, der er skabes mellem en interviewer og den interviewede. Med en anden interviewer kan der skabes et andet samspil og dermed produceres en anden viden (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 52). Dette er vigtig refleksion i forbindelse med den viden jeg som forsker får frembragt med de unge, med det udgangspunkt jeg kommer med af erfaringer fra tidligere arbejde. Derfor er der blevet suppleret med autoetnografiske refleksioner.

*Autoetnografisk vignette (4. Juni 2020):*

*Har siddet i et stykke tid og reflekteret over metode, hvilken metode skal jeg bruge for at få de unges refleksioner med. Hvad har det af betydning med den erfaring jeg har. Mine egen forståelser for de unge, præger mig, jeg føler med dem, vil passe på dem. Men det skal jeg ikke. Jeg vil gerne kunne spørge indtil deres sårbarheder, deres frivillige arbejde, få deres beskrivelser, deres rene beskrivelser, deres udsagn. Det er vigtigt for mig at det er deres stemme der kommer til udtryk. Jeg kan mærke at deres udsagn er en hjertesag for mig. Hvorfor er det det? Fordi jeg har arbejdet indenfor feltet før. Undersøgelsen har en betydning, det er i orden, jeg er bevidst om det.*

## 2.5 Interviewform og transskribering

Interviewene har gennemgået en stram transskribering hvor alle ord, pauser, og stop er blevet en del af udsagnets hele indhold, med det formål, at de unges forståelse og perspektiver for et emne bliver gennemsigtige i undersøgelsen.

## 2.6 Oversigt over empiriproduktion

Nedenstående figur (Figur1) skal være med til at give en oversigt over hvornår og hvordan empiriproduktionen er forgået. De udvalgte unge frivillige har selv valgt tidspunkt og sted, de fremgår i undersøgelsen som individuelle personer, hvor navn, frivilligsted og andre personlige forhold anonymiseres.

Dato	Metode	Hvem?	Hvor?	Varighed
26/6 – 2020	Personligmøde, Interview	Frederik, 28 år.	På cafe tæt på frivilliges eget hjem.	28 min. 26 sek.
28/6 – 2020	Personligmøde, Interview	Mathilde, 22 år.	Besøg i eget hjem hos den frivillige.	34 min. 14 sek.
29/6 - 2020	Personligmøde, Interview	Julie, 23 år.	På cafe tæt på frivilliges praktik.	21 min. 34 sek.
30/6 - 2020	Personligmøde, Interview	Line, 29 år.	På cafe tæt på frivilliges praktik.	23 min. 53 sek.

Figur 1 - Oversigt over hvornår og hvordan empiriproduktionen er forgået.

## 2.7 Valg af frivillige

De frivillige er blevet udvalgt på baggrund af eget netværk. Tre af de fire frivillige har jeg haft et forhenværende kendskab til i forbindelse med mit tidligere arbejde som projektleder og frivilligkoordinator. Den sidste har jeg fået kendskab til via mit personlige netværk, men jeg har ikke haft berøring med den frivillige via arbejde.



Det er fælles for valg af de frivillige, at jeg ikke har haft kendskab til deres personlige liv, og dem jeg har kendskab til fra eget netværk via arbejde, har jeg ikke haft kontakt med i minimum 3 år. De unge frivillige er blevet udvalgt i mit eget netværk, for at opnå tillidsvækkende relationer, hvor de frivillige kunne føle sig trygge nok i relationen og omgivelserne, til at være åbne omkring dét, der er sårbart; - som i dette tilfælde er deres egen personlige refleksioner omkring deres frivillighed og psykisk sårbarhed.

Det, at jeg havde opbygget en relation med de interviewede i forvejen, gjorde processen med at skabe tryghed for dem nemmere. Det har efter mine erfaringer skabt den tillid, der skulle til for at opnå nogle refleksioner, som måske ikke var kommet i samspillet med en fremmed interviewer.

### 2.7.1 Etik og refleksion

Kvalitativ forskning som metode er en værdiladet aktivitet, som social praksis, hvor en række etiske problemstillinger kommer i spil, som ofte handler om menneskers personlige erfaringer og som placerer private perspektiver i en offentlig arena (Brinkmann & Tanggaard, 2015, s. 463). Det har også været et dilemma i denne undersøgelse.

De frivillige har skrevet under på en samtykkeerklæring (Bilag 4) hvor i de også havde mulighed for at trække deres udtagelser tilbage, hvis det var et behov. Det gøres fordi det er meget personlige beretninger jeg arbejder med, hvor i deres personlige historier og psykiske sårbarhed også kommer til udtryk, for at få en helhedsforståelse. Derfor er der også i specialet givet fuld fortrolighed fra mig som forsker, samt fuld anonymitet hos de unge, der har valgt at være med. Det betyder, at deres beretninger er blevet anonymiseret både med navn og alder men også hvor de er eller har været frivillige. Dette gøres for at de unge frivillige skal føle sig frie til at udtale sig om både deres personlige historie men også om frivilligt arbejde uden det rammer deres nuværende position i samfundet, både som frivillig, og som ung og sårbar.

I min position som forsker, har jeg været nødt til at tage aktivt stilling til målgruppen og hvordan formålet med opgaven skulle synliggøres. Fordi det er unge med en tidligere eller nuværende psykisk sårbarhed, har jeg skulle arbejde aktivt med at finde balancen mellem åbenhed og distance, så fokus ikke blev en terapeutisk udgravning af psyken, men nærmere deres beretninger om frivilligt arbejde som psykisk sårbare. Noget helt simpelt, som at lægge interviewguiden frem mellem interviewpersonen og intervieweren, kan hjælpe til at finde en balancen mellem åbenhed og distance. Det kan signalere opgavefokus og fælles udforskning, frem for terapeutisk udgravning af psyken (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 476). Men også overordnet gennemgang af spørgsmålene

og overordnet formål med undersøgelsen, har været brugt inden interviewenes start, for at sikre det rette forskningsmæssige fokus.

### 2.7.2 Forskerens rolle

I rollen som forsker, og i relationen til de interviewede, er der også nogle etiske refleksioner. I og med at jeg har en relation til de interviewede, om end den blot er som en perifer, og ikke tæt relation, så stiller det nogle strenge krav til den moralske ansvarlighed, fordi det datasæt der kommer ud af et interview, som udgangspunkt skal opstilles så repræsentativt og nøjagtigt som muligt. Det kan være udfordrende, når man som forsker har en relation til det datasæt der fremkommer, og det er vigtigt at reflektere over det, under analysen af interviewene (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 119-120). Med mit fokus på forskerrollen, har jeg aktivt arbejdet med mig selv og mine tidligere erfaringer inden for arbejdet med unge psykisk sårbare frivillige. Det er blevet gjort med autoetnografisk refleksionsarbejde som et bidrag til undersøgelsen. Det gøres for at skabe synlighed og gennemsigtighed med mine tidligere erfaringer, som er med til at præge undersøgelsen genstandsfelt. Det er også vigtigt at reflektere over denne rolle og de værdimæssige holdninger og fordomme (eller manglen på samme), som dette medfører, når de interviewedes livsverdener analyseres (Brinkmann & Tanggaard, 2015, s. 478) .

### 2.7.3 Magtrelation

I relationen til de interviewede er jeg i en magtrelation. Fordi forholdet mellem mig og hver af de interviewede, på nær én person, har været rent organisatorisk, har jeg været i en mere autoritær position. Jeg har ikke arbejdet på lige fod med de interviewede, men snarere som en ansat hvor de var frivillige. Det kan betyde at de interviewede kan føle sig pressede til at fortælle ting, som de ellers ikke ville have fortalt i en mere afslappet relation, eller måske endda forsøge at "pynte" på svarene for at imponere. Dette har jeg bevidst søgt at modvirke, både ved at udvælge en interviewform som er uformel af natur, og ved at tilrettelægge interviewet, så det er så uformelt som muligt.

### 2.7.4 Forholdet til deltagerne

Jeg har bevidst valgt unge som jeg vidste, at jeg kunne få en god kommunikation med, og som jeg allerede havde en positiv relation med. Det kan medvirke til at de unge finder det lettere at åbne op og være ærlige i deres fremstillinger af følelser og personlige historier. Da det omhandler en sårbar gruppe, indebærer det også en vis tillid at fortælle om de personlige hændelser, følelser og refleksioner som fremkommer, og det vil i høj grad blive nemmere, når de har en positiv relation til

mig. Alt i alt er valget af både interviewmetode og deltagere taget med fokus på at opnå så oprigtige og faktiske resultater som muligt, selvom der er etiske overvejelser – som der vil være med alle kvalitative metoder (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 122).

*Autoetnografisk vignette (28. Juni 2020):*

*Vi sidder der sammen i hendes lejlighed, interviewet går godt. Hun vælger at dele mange ting med mig. Jeg vælger at stille lidt ekstra spørgsmål, for at få hende til at reflektere, bare lidt mere. Hun smiler og er glad, det virker som om hun er tilpas i situationen. Pludselig siger hun ud i det blå efter interviewet er slut, det kommer som en overraskelse for mig "du er godt nok god til dit arbejde" med et stort smil. Jeg bliver lidt tavs, hvad mener du hun med? Det er jo ikke mit arbejde, det er mit studie, er oprigtig nysgerrig. Er oprigtig nysgerrig på hendes refleksioner. Er det mig der præger hende til de refleksioner hun tager? Vores samspil betyder noget, min erfaring betyder noget. Kan hun mærke at jeg før hen har arbejdet med unge?*

## 2.8 Interviewguide og erkendelser

Interviewguiden er bygget op på den undren og søgen, som jeg selv har oplevet i praksis i arbejdet med unge. Samtidig har det været en viden, jeg ikke har kendt noget til, og det også derfor stadig er felt, som jeg som forsker ikke havde betrådt, eller havde en forudsætning for at vide. Den undren, som er skabt igennem min praksis, ligger til grund for de spørgsmål som interviewguiden er bygget op om. (Bilag 3)

De erkendelser der er kommet frem, er at jeg har måtte redefinere spørgsmålene og deres rækkefølge undervejs alt efter hvilken ung, jeg sad med, men stadig inden for de sammen tematiske temaer. Det er blevet gjort for at give plads til de fortællinger, de interviewede kom frem med, og for at få den mest naturlige overgang fra fortællinger til spørgsmål, så spørgsmålene skabte sammenhæng med den fortælling, der blev fortalt og ikke omvendt. Jeg ville undgå, at afbryde med et nyt spørgsmål inden for en andet tematik. Fortællingerne var med til at skabe interviewets formning og rækkefølge af spørgsmål fra interviewguiden, men stadig med det samme fokus på tematikkerne. Det ses, ved jeg ikke stiller præcis samme spørgsmål til alle, men at spørgsmålene varierer alt efter hvilken situation de selv har "fortalt op til".

## 2.9 Metodiske efterrefleksioner

Jeg kunne godt have været meget mere kreativ i interviewprocessen, hvor inddragelse af billeder, musik, film (-klip) eller lignende kunne være med til at supplere de refleksioner som spørgsmålene

lagde op til, og dertil bidrage til bredere perspektiv af de unges refleksioner omkring deres hverdagsliv og frivillige arbejde. Den oprindelige plan var at følge de unges praksis i deres frivillige arbejde og hverdagsliv, over en periode på en måned. Dette har grundet COVID-19 ikke været muligt, og derfor har jeg valgt at få de unges fortællinger frem ved livsverdensinterviews, og der igennem prøve at belyse deres egne refleksioner om deres frivillige arbejde og hverdagsliv. Som en naturlig konsekvens er resultat heraf også afhængigt af de øjebliksbilleder og refleksioner, der bliver skabt hos de unge i interviewsituationen.

## 3 Teoretisk afsæt

Mit ærinde er at undersøge, om frivilligt arbejde hos psykisk sårbare unge, transformeres ud i andre dele af de unges hverdagsliv og hvordan det påvirker deres identitet.

Med inspiration fra Knud Illeris og arbejdet med begrebet *transformativ læring* vil jeg i denne undersøgelse kigge nærmere på de unge frivilliges identitetsudvikling, og om der opstår transformativ læring fra det frivillige arbejde til det liv, som leves uden om arbejdet som frivillig. I følgende kapitel gennemgås valg af teori og hvilke tanker, der er blevet gjort i forbindelse med valg af teorien, og hvordan dette sættes sammen med undersøgelsens genstandsfelt og videnskabelige ståsted. Til sidst vil Knud Illeris teori om læringstrekanten, identitet og transformativ læring blive præsenteret med efterfølgende teoretiske refleksioner.

### 3.1 Baggrund for valg af teori

Som baggrund for undersøgelsens genstandsfelt, psykisk sårbare unge som udfører frivilligt arbejde i Danmark, har jeg valgt at finde inspiration fra dansk forskning. Med det fokus, er der i valget af teori fundet inspiration i forbindelse med forskning fra Center for ungdomsforskning, med fokus på materiale, som berører emnerne mental trivsel og frivillighed. Der er i den forbindelse søgt bagud i referencernes kilder, for at se på hvilke muligheder, der var for at fremanalysere undersøgelsens genstandsfelt. Ved søgning, både på nettet og i biblioteksdata-baser, på specifikke relevante ord som læring, transformativ læring, identitet, ungdom, læring i ungdommen, frivillighed og læring, er der kommet flere resultater frem, som henviser til Knud Illeris perspektiv på læring, identitet og transformativ læring. Center for ungdomsforskning har også været en kilde til inspiration, og da der i flere søgninger er fundet en forskningssammenhæng mellem de to kilder, har jeg valgt følge denne sammenhæng og bruge Knud Illeris bidrag til læring, identitet og transformativ læring, som undersøgelsens primære teoretiske udgangspunkt.

### 3.2 Præsentation af Knud Illeris

Knud Illeris er en dansk professor inden for livslang læring. Han blev født i 1939, og i det meste af hans liv har hans forskning været fokuseret på konceptet læring; hvad læring er og hvordan man lærer (hovedsageligt blandt voksne). Han har udgivet flere bøger omhandlende forskellige aspekter af læring, af hvilke flere bliver anvendt i dette speciale.

### 3.2.1 Det videnskabelige afsæt

Knud Illeris' læringsteori tager udgangspunkt i både den konstruktivistiske grundposition, som er præciseret af Piaget, og de freudianske teorier. Hvis læring opfattes grundlæggende som en integration mellem de indre psykiske processer, som Freud og Piaget har beskrevet, og det sociale samspil mellem individet og omgivelserne, vil man kunne se socialiteten som et konstruerende felt, som det ses i socialkonstruktionismen (Illeris, Læring, 2006, s. 271-273). På den måde er læring et produkt af både de biologiske/genetiske processer der foregår internt og af de menneskeskabte samfundsmæssige strukturer som påvirker eksternt. Når der læres, udvikles der nogle faktorer, så som erkendelser, færdigheder, følelser, motivationer og socialitet, som er markante elementer i konstruktionen af et samfund. Når så samfundet udvikler sig baseret på disse elementer, vil det samfundsmæssige felt ændre sig, og som konsekvens, læringen for de enkelte individer. Dette er både et koncept, som påvirker dagligdags miljøer, f.eks. sociale grupperinger og arbejdspladser, og samfundet som en større helhed. Det er en meget aktuell problemstilling, hvorvidt menneskets erkendelser, færdigheder, motivationer og sociale strukturer kan hamle op med de samfundsmæssige strukturer, som gennem lang tid er opstået på baggrund af de selvsamme menneskelige egenskaber (Illeris, Læring, 2006, s. 271-273).

Når det kommer til transformativ læring tager Knud Illeris afsæt i Jack Mezirows introduktion af begrebet 1978. Ifølge Mezirow har det som grundlæggende til formål at skabe *mening* i tilværelsen (Illeris, Transformativ Læring, 2013, s. 19). Mening er af Mezirow delt op i meningskema og meningsperspektiv.

Meningskemaer defineres som et "*sæt af beslægtede og vanemæssige forventninger, der dækker hvis-så-relationer, årsag-virkning, kategoriale forhold og hændelsessekvenser*" (Illeris, Transformativ Læring, 2013, s. 19). Det er dermed de vaner og måder at tænke på, som vi ikke bevidst tager aktivt stilling til. Det er det, der styrer vores fortolkninger og forventninger til verden.

Meningsperspektivet er "*målsætninger og evalueringer samt det, lingvister kalder for argumentationsværket*" (Illeris, Transformativ Læring, 2013, s. 19). Der er ifølge Mezirow en længere liste af kategorier af meningsperspektiver, som ikke vil blive uddybet her, men generelt kan det siges at det er den sociale sammenhæng vi indgår i, vores forudindtagethed – eksempelvis religion eller etik – som har indvirkning på vores fortolkning af verden. (Illeris, Transformativ Læring, 2013, s. 19-20).

Målet med transformativ læring er dermed, ifølge Mezirow, at lave en ændring i meningskemaet og/eller meningsperspektivet (Illeris, Transformativ Læring, 2013, s. 19-20). Knud Illeris tager

afsæt i denne definition af transformativ læring, og uddyber den med nogle lignende begreber, som vil blive forklaret i afsnit **Error! Reference source not found.**

### 3.3 Knud Illeris forståelse af læring

Knud Illeris arbejder med en bred forståelse af læring. Han arbejder med en forståelse for læring som en bred definition der defineres således:

*”Som en enhver proces, der hos levende organismer fører til en varig kapacitetsændring, og som ikke kun skyldes glemsel, biologisk modning eller aldring”*

(Illeris, Læring, 2006, s. 15)

Han beskriver læring med en meget bred og åben tilgang og hans afgørende pointe er at læring indebærer en ændring, som er varig, og at ændringen ikke kun drejer sig om modning af potentialer, der i forvejen er tilstede, selv om en modning godt kan være en forudsætning for at læringen finder sted (Illeris, Læring, 2006, s. 15).

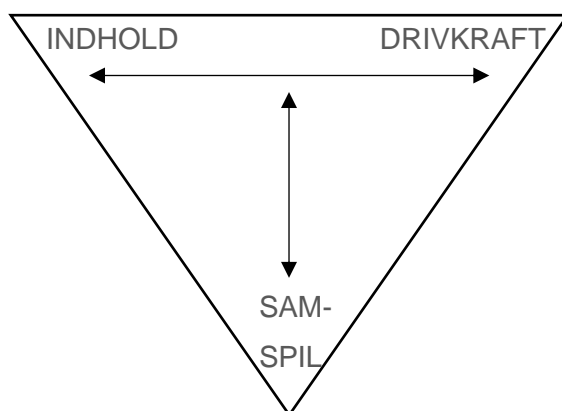
Hos Knud Illeris er det er den menneskelige læring, der står i centrum, selvom der i betegnelsen ovenover for læring bruges ordet organismer, er der i arbejdet med læring ud fra Knud Illeris perspektiv et udgangspunkt hvor mennesket defineres som centrum (Illeris, Læring, 2006, s. 16).

Læringsforståelsen kan ikke stå alene, og det indebærer at en række processer der både er af individuel og af social karakter, finder sted ud fra de samfundsmæssige strukturer (Illeris, Læring, 2006, s. 272). Knud Illeris' grundlæggende forståelse for hvordan læring finder sted, omfatter to forskellige processer, som begge skal være aktive for at der kan læres noget (Illeris, Læring, 2006, s. 35). Den ene proces er det samspil mellem individet og dets omgivelser, som i denne undersøgelse udgør af individet og det frivillige arbejde. Den anden proces er den individuelle psykologiske bearbejdelse og tilegnelse, der sker af de påvirkninger, som samspillet indebærer, som i denne undersøgelse udgør de refleksioner som de unge giver udtryk for. Det er ifølge Knud Illeris, afgørende for læringsforståelsen at begge processer og indbyrdes samspil inddrages i læringsforståelsen (Illeris, Læring, 2006, s. 35-36).

#### 3.3.1 Læringstrekanten

Knud Illeris har illustreret læringens tre dimensioner i form af en læringstrekant, som kan anvendes som redskab til forståelse eller analyse af en læringsituation. Al læring involverer ifølge Knud Illeris i en eller anden grad de tre dimensioner, og alle må tages i betragtning i en forståelse af en

læringssituation. Læringens tre dimensioner er: den indholds-, drivkrafts- og samspilsmæssige dimension (Illeris, Læring, 2006, s. 38). Se nedenstående figur.



Figur 2: Læringstrekanten (Illeris, Læring, 2006, s. 42)

### 3.3.1.1 Den indholdsmæssige dimension

Den indholdsmæssige dimension bliver defineret ved, at det er den dimension i læringen, der drejer sig om det, der læres. Han indskrænker det nærmere ved at bruge beskrivelse som viden, forståelse og færdigheder (Illeris, Læring, 2006, s. 40). Knud Illeris beskriver i indholdsdimensionen, at det er her, den lærendes indsigt, forståelse, og formåen udvikles – hvad den lærende ved, forstår og kan. Det, der ifølge Knud Illeris tilstræbes i den indholdsmæssige dimension, er at få skabt mening, som en sammenhængende forståelse af tilværelsen forskellige forhold, men også at opøve forskellige færdigheder og måder at forholde os på, som sætter en i stand til at tackle tilværelsens praktiske udfordringer, og som dermed giver en form funktionalitet og en evne til at fungere hensigtsmæssigt i den sammenhæng vi indgår i (Illeris, Læring, 2006, s. 40).

For at opnå en tilegnelsesproces i indholdsdimensionen, går den i spænd med drivkraftdimensionen.

### 3.3.1.2 Den Drivkraftmæssige dimension

Drivkraften beskrives som den del af læringen hvor motivation, følelser og vilje er omdrejningspunktet (Illeris, Læring, 2006, s. 41). Knud Illeris skildrer denne del, hvor vores mentale energi, som læringen kræver, er til stede, hvor engagement har grundlæggende betydning for at opretholde den mentale og kropslige balance. Han refererer til, at der kan være tale om



usikkerhed, nysgerrighed eller udækkede behov, der får en til at opsøge ny viden, forståelse eller nye færdigheder for at genoprette balancen, og ved at gøre dette udvikles samtidig en følsomhed i forhold til os selv og omverdenen (Illeris, Læring, 2006, s. 41).

Indholds- og drivkraftdimensionerne aktiveres samtidigt. Det, der indholdsmæssigt læres, er altid præget af karakteren af det engagement, der har igangsat den mentale energi, som er nødvendig for at læreprocessen kan finde sted. Om der er tale om det er lystbetonet eller nødvendighed, påvirkes det dynamiske grundlag også altid af det indhold, læringen drejer sig om. Her refereres der til f.eks. en ny forståelse eller en forbedret færdighed, vores følelsesmæssige og motivationelle og måske også vores viljemæssige mønstre (Illeris, Læring, 2006, s. 41).

Nederst i læringstrekanten er samspilsdimensionen.

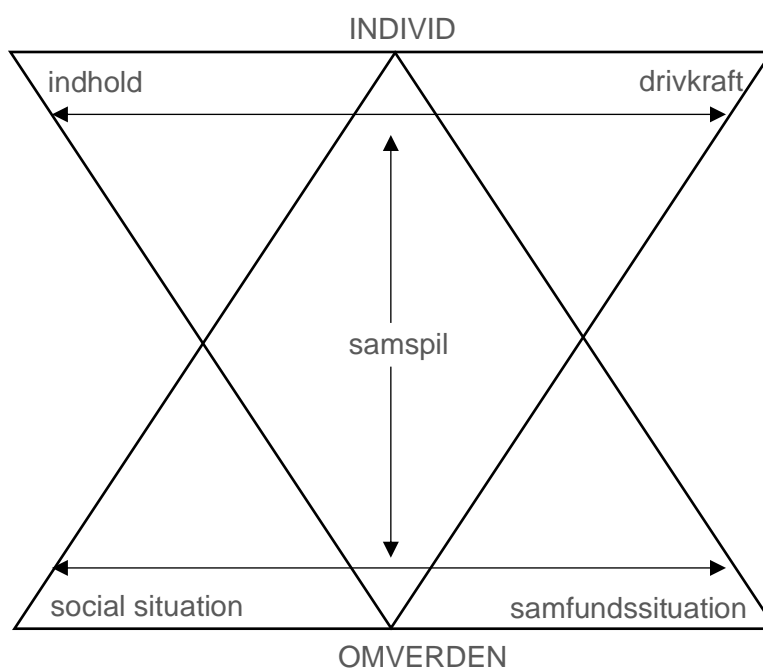
### *3.3.1.3 Den Samspilmæssige dimension*

Samspilsdimensionen drejer sig om individets samspil med den sociale og materielle omverden. Her er der på den ene side det nære, sociale niveau hvor samspilssituationen udfolder sig, f.eks. i et klasseværelse eller i en arbejdsgruppe, og på den anden side det mere overordnede samfundsmæssige niveau, der sætter præmisserne for samspillet (Illeris, Læring, 2006, s. 41).

Det samfundsmæssige niveau karakteriseres ud fra samspillet mellem den lærende og omverdenen (Illeris, Læring, 2006, s. 108). Med at inddrage forholdet til omverden, går Knud Illeris ind på præmissen om at alt læring er "siteret", altså foregår "i en situation" - i praksisfællesskaber, og at læringssituationen ikke alene påvirker læringen, men også er en del af den (Illeris, Læring, 2006, s. 108). Han påpeger, at den situerede læring altid har en dobbelt karakter. Den dobbelte karakter tager udgangspunkt i at læringssituationen altid kan betragtes både som den umiddelbare situation, som den eller de lærende befinder sig i, men også som en samfundsmæssig situation, der mere generelt er præget af det pågældende samfunds normer og strukturer (Illeris, Læring, 2006, s. 109).

Hele samspilsdimensionen kendetegnes ved handling, kommunikation og samarbejde, som er elementer i vores samspil med omverden og relationer hertil, og som er med til at fremme individets integration i relevante sociale sammenhænge og fællesskaber (Illeris, Læring, 2006, s. 41). Her tilstræbes der generelt at opnå en social og samfundsmæssig integration, som findes acceptabel, og dertil bidrager samspilsdimensionen til udvikling af den lærendes socialitet, evnen til at engagere sig og fungere hensigtsmæssigt i forskellige former for socialt sammenspil mellem mennesker (Illeris, Læring, 2006, s. 42-43). Den kan opstilles i en trekant, som er omvendt af

læringstrekanten, hvor grundlinjen er spændingsfeltet mellem den umiddelbare sociale situation og den underliggende generelle samfundssituation, og hvor samspillet er rettet mod individets tilegnelsesproces som helhed og om og hvordan disse forskelle opleves (Illeris, Læring, 2006, s. 109). Trekanten bliver først relevant, idet der er behov for at definere omverdenen nærmere som en modpol, som den lærende er i samspil med (Illeris, Læring, 2006, s. 109-110).



Figur 3: Den komplicerede læringsmodel (Illeris, Læring, 2006, s. 109)

Læringens samspilsproces kan defineres i flere retninger, men Knud Illeris lægger vægt på, at læringens samspilsproces kan ses ud fra graden eller omfanget af den lærendes involvering og aktivitet i forhold til samspillet. Overordnet beskriver Knud Illeris om samspillet påvirkning til læring på et generelt plan, at jo mere aktiv man er, og jo mere man engagerer sig, desto større er chancen for, at man lærer noget væsentligt, og at man lærer det på en måde, så man kan huske det, og bruge det i relevante sammenhænge (Illeris, Læring, 2006, s. 113).

I praksis kan samspilsformer ses i mange forskellige former, men at det i denne sammenhæng har fokus på oplevelse i forhold til de unge frivilliges aktiviteter, og at oplevelsen forudsætter en hvis aktivitet, dvs. at den lærende ikke bare er modtagende, men selv gør noget for at få noget ud af samspillet (Illeris, Læring, 2006, s. 112). Det er ifølge Knud Illeris vigtigt for læringen og samspillet, at der er mulighed for aktiv medvirken og medbestemmelse, involvering i den lærendes egen problematikker, kritisk refleksion og social ansvarlighed (Illeris, Læring, 2006, s. 134). Knud Illeris påpeger, at det er vigtigt at være opmærksom på, at den sociale og samfundsmæssige dimension i læringen kan gå i mange retninger, og man vil tolke forskelligt på den, alt efter hvilken

samfundsmæssige og politiske orienteringer, man har, og at dette bliver defineret ud fra der hvor læringsituationen udspiller sig. F.eks. i uddannelsesmæssige eller fritidsorienterede fællesskaber eller lignende. De hver især har sin egen dimension for læring og samspil (Illeris, Læring, 2006, s. 134). Knud Illeris lægger vægt på at læringsresultatet er et individuelt fænomen, men som altid er socialt og samfundsmæssigt medbestemt (Illeris, Læring, 2006, s. 264).

Alt i alt påvirker alle dimensionerne hinanden, og al læring omfatter de forskellige processer i form af en samspilsproces mellem individet og dets omgivelser, samt en indre mental tilegnelses- og bearbejdsproces, hvor igennem samspillet integreres (Illeris, Læring, 2006, s. 43). Tilsammen giver læringsmodellen et indblik i en helhedsmæssig kompetence og personligheds- og identitetsudvikling (Illeris, Læring, 2006, s. 265). I analysen vil jeg bruge læringsmodellen til at indskrænke hver af de unge frivilliges læringsproces, ud fra deres egne beskrivelser og oplevelser med det frivillige arbejde. Det bliver gjort ved at definere og kategoriserer de forskellige dimensioner fra læringstrekanten for hver ung frivillig med den viden, der blevet indsamlet i form af interview.

### 3.4 Læringsrummet

Knud Illeris beskriver fritidsinteresser og græsrodsarbejde som et væsentligt læringsrum i det moderne samfund, som i mange tilfælde ligger udenfor uddannelsesforskningens perspektiv (Illeris, Læring, 2006, s. 238). Her refererer Illeris til alle de former for interessebaserede aktiviteter, som mennesker frivilligt involvere sig i, og ofte med et stort personligt engagement og tidsforbrug. Knud Illeris beskriver læringsrummet som et sted, hvor mulighederne er grænseløse og læringen først og fremmest er præget af, at aktiviteterne er båret af en stærk, personlig interesse og motivation (Illeris, Læring, 2006, s. 238).

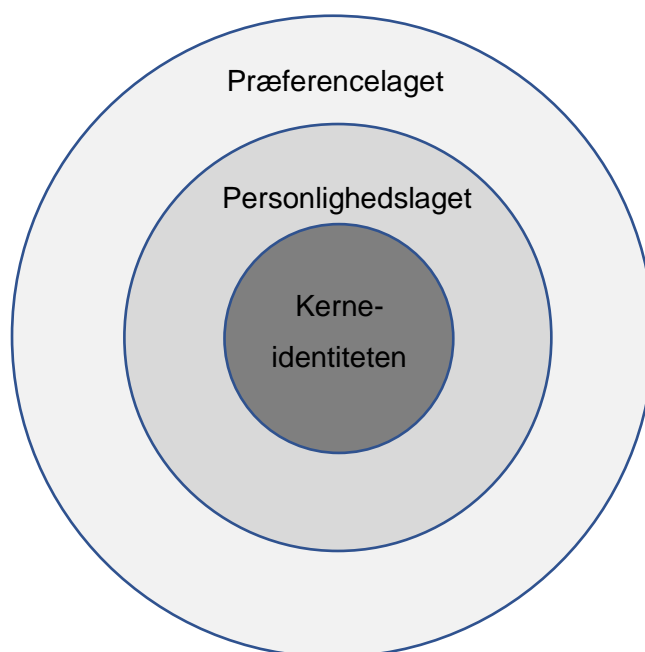
### 3.5 Læring og identitet

For at se på hvordan det frivillige arbejde har haft indflydelse på de unges hverdagsliv og generelt i arbejdet med læringen fra det frivillige arbejde, er det ifølge Knud Illeris centralt og uomgængeligt, i arbejdet med læring og især transformativ læring at have fokus på identitet (Illeris, Transformativ Læring, 2013, s. 107). Derfor vil den ovenstående teori gennemgås i forhold til identiteten.

Ifølge Knud Illeris skabes, udvikles og ændres identiteten igennem læring. Identitetens læringsmæssige placering vedrører og er centreret omkring forbindelsen mellem det individuelle og omgivelserne (Illeris, Transformativ Læring, 2013, s. 108). Læringsmæssigt skal det forstås som den individuelle specifikke essens af den samlede læring, og den placeres i læringstrekanten i

mødet mellem indhold, drivkraft og samspil og placeres i midten af de to dobbeltpile (Illeris, Læring, 2006, s. 146). Identitets forandring involvere de tre dimensioner som indgår i alt læring og som defineres ovenover: Den indholdsmæssige, den drivkraftsmæssige og den sammenspilsmæssige dimension (Illeris, Transformativ Læring, 2013, s. 109).

Knud Illeris sammenfatter identitetens indre struktur med en model, som præstenteres nedenfor.



Figur 4: Identitetens generelle struktur (Illeris, Transformativ Læring, 2013, s. 110)

### 3.5.1 Kerneidentitet

Knud Illeris forklarer kerneidentiteten som den del af identiteten, som drejer sig om at være et bestemt selvstændigt individ og være den samme i forskellige situationer og sammenhænge gennem hele sit liv, mens man udvikler og forandrer sig på andre områder. Det er også den del af identiteten, som koordinerer og holder sammen på identitetens forskellighed. Kerneidentiteten har en stabil og fast karakter som et centrum i identiteten (Illeris, Transformativ Læring, 2013, s. 111-112).

Kerneidentiteten udvikles og ændres igennem læreprocesser, der sker igennem hele ens livsforløb. Det sker samtidig med at kerneidentiteten har til opgave at fastholde sammenhæng. Ændringerne sker oftest gradvist og uden at det kan ses. Hvis et individ gennemgår og/eller

kommer ud for bratte eller dybtgående ændringer i sine livsbetingelser, kan det i de tilfælde være tale om transformativ læreprocesser, som der er med til at ændre og forme kerneidentiteten (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 111-112).

Kerneidentiteten optræder som det inderste og mest basale af de tre i figuren ovenfor, som Knud Illeris betegner som den generelle struktur for identiteten (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 111-112).

### 3.5.2 Personlighedslaget

Udenom kerneidentiteten ligger personlighedslaget. Dette lag drejer sig ikke om individets forhold til sig selv, men om forhold som er mere udadvendte med omverden. Det er stadig med en central betydning for individet og det har også en høj grad af sammenhæng, men på nogen punkter er det mere fleksibelt, og har lettere ved at ændre sig når individet bliver udsat for nye påvirkninger udefra (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 112).

Knud Illeris vælger at kalde det personlighedslaget fordi det indbefatter hvem man gerne vil være og fremstå som, i relation med omverdenen. (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 112)

Personlighedslaget omfatter værdier, holdninger, overbevisninger, meninger, forståelsesmåder, adfærdsformer, oplevelsesmønstre, målsætninger, sociale elementer som omgangsformer, kommunikative vaner, samarbejds mønstre, indføling, imødekommenhed og sociale distance eller forsigtighed. Det er forhold, som i almindelighed er relativt stabile, men alligevel godt kan og vil ændre. Det er et lag, som er mere påvirkeligt end kerneidentiteten i f.eks. forbindelser med oplevelser, begivenheder, meningsudvekslinger og andre samspilmæssige forhold af væsentlig karakter for individet. Det er transformationer i dette lag der er det typiske mål for transformativ læring (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 112-113).

### 3.5.3 Præferencelaget

Knud Illeris arbejder også med præferencelaget, som befinder sig som yderste kerne og handler om, hvad man umiddelbart gør, tænker og handler i bestemte sammenhænge uden yderligere anstrengelser eller overvejelser (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 113).

I præferencelaget findes alle de forskellige forhold, som vi støder på i dagligdagen, som er meningsfulde og af betydning for vores selvforståelse, men ikke direkte afgørende for os (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 114). Knud Illeris betegner det som hvordan vi i praksis håndterer små og større situationer, som indgår i vores hverdag: Rutiner, automatiske reaktioner i sociale

sammenhænge, hvad vi mener og siger i forskellige sammenhænge, hvordan vi siger og hvad vi føler i hverdagsituationer, uden at være voldsomt engageret i det (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 114).

## 3.6 Transformativ læring

Med Knud Illeris bredere forståelse for læringen og identitet, åbnes der for at læreprocesser kan være af transformativ karakter (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 59). Knud Illeris arbejder med identiteten, som det begreb transformativ læring kan relateres til (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 65). Ved at arbejde med transformativ læring i forbindelse med identitetsbegrebet, lægges der en forståelse for, at de forandringer, der kan forekomme som transformative, skal være af væsentlig karakter for den mentale helhed hos den lærende (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 67). Begrebet transformativ læring bliver af Knud Illeris defineret som:

*Transformativ læring omfatter al læring, der indebærer ændringer i den lærendes identitet* (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 67).

Med arbejdet med transformativ læring ud fra Knud Illeris perspektiv, lægges der i denne sammenhæng ikke kun vægt på den kognitive dimension, men også alt det der rækker ud over, som tager fat i samspillet med individet og omgivelserne, og som påvirker identiteten, herunder de følelsesmæssige, de sociale og samfundsmæssige dimensioner (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 67). Med fokus på transformativ læring indenfor frivilligt arbejde, sættes det yderligere sammen med kompetenceudvikling.

### 3.6.1 Kompetenceudvikling

Med hensyn til kompetenceudvikling fastslår Knud Illeris, at der stadig er fokus på at læringsperspektivet altid omfatter de indholds-, drivkrafts-, og samspilsmæssige dimensioner, som al andet læring, og at kompetenceudvikling altid finder sted i bestemte situationer og sammenhænge, som præger læringens proces (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 168).

Mulighederne for at læring kan være af kompetenceudviklende karakter, afhænger af hvad det læringsmæssige indhold drejer sig om, hvem den eller de lærende er, hvilke forudsætninger de har, og i hvilken sammenhæng læringen finder sted (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 168).

Ud fra de perspektiver vil det være muligt at undersøge, hvad der har betydning for at kvalificere læring i retning af kompetenceudvikling. Med fokus på det, har Knud Illeris redegjort, med udgangspunkt i den foregående teori om læringstrekanten, identitet og transformativ læring, hvad

der er særligt vigtigt i opstarten, gennemforløbet og slutningen for at kvalificere læring i retningen af kompetenceudvikling (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 168).

I opstarten sætter Knud Illeris fokus på ordet engagement. Hvis den lærende har et stærkt engagement i forbindelse med læringen, er det lettere at huske læringsresultatet, og anvende det i relevante situationer. Det afgørende for deltagernes engagement, er deres forhold til det indholdsmæssige (om det er noget de finder relevant og vigtigt), det sociale samspil (de aktiviteter der er for den lærende) og de roller og medbestemmelse der tildeles den lærende (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 169).

Med hensyn til aktiviteterne, har Knud Illeris fokus på praksis. Aktiviteter i forløbet skal relateres til at omfatte praksis, på det område hvor kompetencerne skal kunne anvendes. Hertil skriver Knud Illeris, at praksisrelatering umiddelbart bliver indløst, når der er tale om læring direkte i praksisfeltet. Her henviser han til eksempler som på arbejdspladen, i foreninger, i organisationen, i interessegruppen eller i en anden social gruppering (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 169).

Det sidste begreb Knud Illeris tager op i forbindelse med kompetenceudvikling, er refleksion. Refleksion har relevans, både i løbet af forløbet, og i afslutningen af et forløb. Det skal afspejles ved, i fællesskab eller individuelt, at reflektere over hvad der er sket, hvad man har lært, hvad man ikke fik lært, og hvordan man kan komme videre. Med dette som fokus, kvalificeres læringen og får en øget grad af kompetenceudvikling (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 170).

Ud fra de ovenstående begreber skriver Knud Illeris, at man kan opstille en generel formel for, hvad der er væsentlige forhold for at et læringsforløb kan få karakter af kompetenceudvikling (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 170): engagement – praksis – refleksion.

Med fokus på kompetenceudvikling, ses der på den ene side at kompetencerne afspejles i identiteten, på den måde at, bevidstheden om hvilke kompetencer man har, og hvad man er i stand til, er en vigtig del af identiteten, og dermed er med til at påvirke identiteten som helhed (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 171) .

Samtidig præger identiteten kompetencerne, ved at det man kan og gør, er præget af hvem man er, og hvordan man har det med sig selv. Med fokus på transformativ læring, vil forståelse af hvordan man har det med sig selv, også altid påvirke kompetenceudviklingen. Det er knyttet op på identiteten, ved at den der har og udvikler kompetencerne, oplever en udvikling i identiteten. Transformativ læring bliver et centralt begreb for kompetenceudvikling, fordi ens kompetencer, og

bevidsthed om at man har dem, bliver en del af ens identitet og identitetsudvikling (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 171).

I denne undersøgelsen lægges der vægt på transformativ læring via kompetenceudvikling fra det frivillige arbejde. Det gøres ved at få indblik i de unges psykiske sårbarhed og frivillige arbejde, se på hvilken læring der opstår ved at gennemgå deres perspektiver med læringsdimensionerne, og derefter se på hvordan det påvirker deres identitet og selvforståelse, og om der sker transformativ ændringer som påvirker deres identitet og hverdagsliv.

### 3.7 Sammenhæng mellem metode, teori, empiri og analyse.

Med mit fænomenologiske afsæt som metode, er der i empirien taget udgangspunkt i de unges egne refleksioner om deres hverdagsliv og frivilligt arbejde. Knud Illeris' teori om læringstrekanten og transformativ læring bliver i denne sammenhæng brugt til at se på hvilke læringsmuligheder, der er i det frivillige arbejde ud fra de unges egne refleksioner. Det vil også sige, at samspillet med læringstrekanten og de teoretiske perspektiver, der fremhæves, ses ud fra den forståelse, at det er det frivillige arbejde, som er læringssituationen, og at det er de unges egne refleksioner, der udgør hvilke læringsperspektiver, der er i det frivillige arbejde. Ikke hvad der udføres, ses eller forstås i praksis.

Ud fra det perspektiv er resultaterne af det analytiske arbejde af subjektiv karakter, men med fokus på samspilsdimensionerne i samfundet, bliver det koblet op på et bredere perspektiv, med henblik på hvordan samfundet er med til at udvikle de refleksioner og den læring, de unge fremhæver.

Til sidst skabes der en samlet forståelse for den læring og identitetsforandring der sker hos de unge, og for hvad det frivillige arbejde kan give af transformativ læring, og dermed kompetenceudvikling i deres hverdagsliv og identitetsudvikling for de psykisk sårbare unge.

### 3.8 Teoretiske efterrefleksioner

Gennem valg og beskrivelse af teori og arbejdet med teorien under analysen har jeg gjort mig nogle refleksioner, som skal beskrives nærmere, for at give et helhedsbillede af mit syn på den valgte teori.

#### 3.8.1 Præferencelaget

Præferencelaget (som præsenteret i Figur 4: Identitetens generelle struktur (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 110) er naturligvis i dette tilfælde svært at beskrive, da det havde krævet jeg



havde fulgt de frivillige i praksis over længere tid. Da det ikke er tilfældet i dette projekt, har jeg arbejdet med kerneidentitet og personlighedslaget, som også er karakteristiske for transformativ læring.

Fordi denne undersøgelse er baseret på de unges egne refleksioner og ikke empiriske observationer, er det ikke muligt at gå ind og se på, hvad de unges præferencelag er og hvad der befinder sig i det yderste lag.

Knud Illeris beskriver præferencelaget som hvordan man agerer i hverdagssituationer (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 114). Observationer kunne have bidraget med at iagttage hvordan de unge frivillige reagerede i forskellige sammenhænge i deres frivillige arbejde og hverdagsliv, og dermed give et bedre billede af deres præferencelag, men det har ikke været muligt grundet COVID-19 epidemien.

### 3.8.2 Refleksioner over Knud Illeris' læringsforståelse

Den definition af læring, som Knud Illeris fremfører, er meget bred. Den omfatter alle processer, som medfører en *kapacitetsændring*, med undtagelse af aldring, glemsel eller biologisk modning, som beskrevet i afsnit 3.3. En kapacitetsændring der dog et bredt begreb, hvilket er en konsekvens af at Illeris forsøger at lave en generel definition af læring. Det kan dog virke som om denne definition er så bred, at den er nytteløs – der skal yderligere undergrupper på, for at man direkte kan bruge det i praksis. I (Illeris, *Læring*, 2006, s. 52-63) grupperer Illeris læring ind i 4 kategorier; kumulativ, assimilativ, akkomodativ og transformativ læring. De 4 læringstyper er af stigende transformativ karakter, forstået som at

1. kumulativ læring kan ikke transformeres til andre områder – det er et nyt område, eller "skema", som initieres,
2. assimilativ læring er en viderebygning af kumulativ – så det kan kun transformeres til samme emne, og dermed i begrænset omfang,
3. akkomodativ læring er en mere forståelses og kundskabsmæssig viden, som kan anvendes mere fleksibelt inden for flere emner, og
4. transformativ læring er en udvikling af personlighedsmæssig karakter, som naturligt vil transformeres ud til alle andre sammenhænge. (Illeris, *Læring*, 2006, s. 62)

Under analysen af specialet her er der som udgangspunkt kun overvejet hvorvidt de unge opnår transformativ læring, da denne er af størst betydning for deres livsverden og identitet. Der kunne dog være relevant i forhold til integrering i samfundet også at se på akkomodativ og til dels

assimilativ læring. Der er dog et hvis overlap mellem læringstyperne, da en større akkomodativ læring vil medføre transformativ læring – f.eks. når en ung frivillig bliver bedre til at strukturere møder eller være tovholder på frivillighold, (akkomodativ læring), vil det have en effekt på hvordan de unge fører sig frem i de relevante situationer (en udviklet selvtillid), hvilket kan anses som en transformativ læring. Derfor er det ikke helt muligt at opdele det skarpt, da personlighedslaget og kerneidentiteten udvikles i samspillet med omgivelserne, og en udvikling af personlighedslaget netop er målet med transformativ læring.

## 4 Analyse

I dette kapitel vil empirien blive præsenteret. Først vil analysedesign blive forklaret, hvorefter hver enkelt af de unge frivilliges fortællinger og refleksioner fra interviewene vil blive analyseret.

### 4.1 Analysedesign

Analysen består af flere gennemlæsninger af de unge frivilliges interviews, hvor materialet har gennemgået en meningskondensering (Bilag 5) (som beskrevet i punkt 3 nedenfor).

Meningskondenseringen ligger til grund for fortolkninger i analysen (punkt 4-5). Hele bearbejdning af interviewene kan beskrives i 5 trin (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 269):

- I trin 1 er alle interviewene blevet læst igennem, så jeg som forsker får en fornemmelse af helheden.
- I trin 2 har jeg set på tekstens naturlige meningsenheder, som de udtrykkes af de unge frivillige.
- I trin 3 har de naturlige meningsenheder, med de frivilliges udsagn, gennemgået en omformulering til overordnede enkelte temaer som det forstås af mig som forsker.
- I trin 4 er der blevet stillet spørgsmål til meningsenhederne, ud fra undersøgelsens formål.
- I trin 5 er det blevet til relevante temaer sammen med beskrivende udsagn, hvordan noget er inden for det givne tema og som vil fremgå under hver enkelt analyse af de unges fortællinger og refleksioner. Disse temaer med beskrivende udsagn bliver også genstand for fortolkninger og teoretisk analyse inden for undersøgelsens formål (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 269-270).

Når meningsenhederne samles, sker det sammen med beskrivende udsagn om hvordan de hver især ligger inden for det givne tema, i en analyse som vil fremgå under hver af de unges fortællinger.

Analysen er delt op i de 4 unge, som hver består af én af de frivillige unges fortællinger. Hver enkelt unge frivillige vil blive præsenteret nedenfor, med den unges egne beskrivelser af sin egen psykiske sårbarhed, sit eget hverdagsliv og sit frivillige arbejde. Ved hvert citat vil der være en henvisning til den pågældende transskribering, som ligger vedlagt i Bilag 6-9.

Hver enkelt unges refleksioner og fortællinger vil gennemgå en analyse ud fra Knud Illeris læringstrekant, identitets-forståelse og transformativ læring, for derved at se nærmere på hvad det

frivillige arbejde har givet af læring til den frivillige unge og hvilken betydning det kan få for den unges hverdagsliv.

Empirien bygger på en fænomenologiske forståelse, hvor de frivillige egne refleksioner og fortællinger er centrum for analysen. De unges refleksioner vil derfor fremgå som længere afsnit i analysen via citater og, med Knud Illeris teori, blive bragt ind i en analytisk sammenhæng hvor forståelse af læring, identitet, kompetenceudvikling og transformativ læring vil komme i spil.

Jeg er opmærksom på at empirien kun består af de unges egne refleksioner og fortællinger, og ikke min observation af de unge i praksis. Det betyder at analysens resultat, og forståelsen af, hvad der kan ses som læring og transformativ læring i det frivillige arbejde, alene er fundet ud fra en forståelse af de unges refleksioner.

## 4.2 Frederik

Frederik er i dag 28 år. Han har været frivillig i 5 år i en ungegruppe i en organisation, der tager ud og deler deres egne erfaringer med psykisk sårbarhed via oplæg på og i forskellige arenaer. Frederik har valgt både at blive interviewet og dele sin historie på skrift (Bilag 6 og 10). Begge dele vil ligge til grund for den analytisk bearbejdelse.

### 4.2.1 Hverdagsliv og psykisk sårbarhed

Frederik begynder at blive bekymret, fordi han begynder at få det dårligt psykisk. Han bliver syg under sin uddannelse på bachelorniveau, hvor han finder ud af, at han har en depression. Frederik fortæller hvordan han på et tidspunkt i sit bachelorforløb får det så dårligt, at han må starte behandling hos en psykolog, og at det er hos psykologen han får konstateret en depression.

*”... Og det betyder også at på et tidspunkt i det her bachelorforløb kan jeg ikke holde det hele ud længere, og så starter jeg hos en psykolog, og får relativt hurtigt konstateret en depression hos en psykolog...” (Transskribering Frederik, s. 1)*

Depressionen påvirker hans studieliv og hverdag i en sådan en grad, at han har svært ved at rumme det almindelige studieliv. Han beskriver hvordan han mister energi til at lave de hverdagsting, som han ellers plejer at være en del af. Og aktiviteter som sport og møde med vennerne bliver skåret væk.

*”... Så en form for gradvis degradering af energiniveau. Men altså jeg begynder i løbet af den her proces at miste energi til at tage til forelæsning og til at lave*

*sideløbende aktiviteter så som sport og generelt bare møde med vennerne ud over den kontakt du har når du er til forelæsningerne..." (Transskribering Frederik, s. 1)*

Det sidste Frederik skærer fra er studielivet. Han prøver at dukke op til de aktiviteter der er, men det er heller ikke altid han kan overskue det.

*"... Det sidste jeg skærer fra er jo i princippet studiet. Men jeg når jo alligevel nogle gange enten at lade være med at dukke op til forelæsningerne eller smutte tidligere fordi jeg ikke lige kan overskue det som studiet nu indebærer ikke?" (Transskribering Frederik, s. 1)*

Frederik beskriver sin hverdag som varieret, men fortæller også hvordan han, på en dårlig dag, kunne ligge i sengen uden at kunne overskue noget. Frederik fortæller, at på en god dag ville han være mødt op på studiet og oven i købet have overskud til at lave gruppearbejde bagefter, men han ville stadig være udkørt efter dagens studieliv. Ofte ville han dog ikke have forberedt sig til undervisningen, og han ville gennem undervisningen have svært ved at holde fokus.

*"... Men på en dårlig da kunne jeg i princippet ligge i sengen hele dagen, og ikke rigtig komme ud og få lavet noget. Hvor på en god dag, så ville jeg både være på studiet og have tid til at lave gruppearbejde bagefter. Godt nok også så er man udkørt, men det er også for at sige at der er ligesom en stor variation mellem dagene, så det er svært at sige at alle dage et konstante. Men en gennemsnitlig dag, så ville det nok være gruppearbejde først, og så måske dukke op til timerne, men ikke rigtig have læst i forvejen og måske også være en lille smule distraheret..." (Transskribering Frederik, s. 2)*

Frederiks hverdag var meget påvirket af den psykisk sårbarhed, og han har kun haft overskud til at dukke op til forelæsninger og gruppearbejde. Alt andet var blevet skåret væk. Overskuddet var meget lille til det hverdagsliv, der ellers hører med til at være ung. Han husker ikke meget fra den periode, og oplevede det generelt som både frustrerende og belastende. Han oplevede også sin indsats som utilstrækkelig, i en grad så han ikke selv forstår at han kom igennem sin uddannelse. Dette fremgår i Frederiks personlig skriv:

*"... Når jeg kigger tilbage, så er det ikke særlig mange minder jeg har fra efter bare det 1. år. Jeg husker mest af alt den periode på en 3-4 år som meget turbulent, stressende, frustrerende og ekstremt utilstrækkelig. Jeg kunne mærke at jeg havde svært ved at koncentrere mig i længere tid af gangen og energien rakte til mindre og*

*mindre.(...) Det er mig et under at jeg rent faktisk er kommet igennem mit universitetsforløb uden at måtte have sat mere tid af, i det at det har føltes som om at jeg har levet på en form for auto-pilot. Jeg fik i denne periode sværere og sværere ved at følge med – ikke rent fagligt, endnu i hvert fald, for allerførst begyndte jeg langsomt at sortere interesser fra – det betød at jeg var mindre tilbøjelig til at tage til sociale arrangementer, jeg stoppede med at løbe (hvilket jeg gjorde ret aktivt dengang) og jeg mistede langsomt interessen for andre aktiviteter sideløbende studiet..” (Bilag 10, s. 1)*

Det gjorde også, at Frederik var nødt til at holde pause fra sine studier i længere tid og starte forfra i sin hverdag. Han beskriver hvordan han var nødt til at stoppe uddannelsen, og først og fremmest starte forfra med at opbygge en hverdag. Først når det er sket, ser han en mulighed for at han kan klare at genoptage studierne.

*”... Ja, det gjorde jeg jo et eller andet sted fordi jeg havde brug for en puster, jeg kom direkte fra et praktikforløb hvor jeg godt kunne mærke at jeg var kørt helt i stå.(...) Altså jeg havde brug for lige at ramme en form for reset knap, og sige nu skal vi lige starte forfra og prøve at bygge det der hedder en almindelig hverdag og, og så kunne vi prøve at starte på studierne igen når det er klaret...” (Transskribering Frederik, s. 3)*

For at opsummere, var Frederiks hverdag i starten i mindre grad præget af sygdommen, men han blev gradvist mere og mere påvirket af den. Det kommer til udtryk først ved frasortering af det sociale liv, og senere ved frasortering af studiet. Hverdagen var i høj grad præget af mangel på energi og koncentrationsevne.

#### 4.2.2 Følelser

Frederik beskriver hvordan han i længere tid følte sig utilstrækkelig, med en følelse af at han burde kunne tage sig sammen, og at det gjorde at han skjulte sin psykiske sårbarhed.

*”... Så kunne jeg også på en eller anden måde bedre skjule når man ikke har det særlig godt. Specielt i starten da jeg ikke havde fået konstateret en depression endnu, så var jeg ikke helt sikker på hvad det var, det var bare en følelse af utilstrækkelighed kan man sige. Hvor at øhm, hvor man går og føler sig doven et eller andet sted...” (Transskribering Frederik, s. 1)*

Frederik beskriver hvordan det var svært at acceptere, at han ikke bare kunne klare studier, og da slet ikke studiejob, på samme måde som han oplevede at andre kunne.

*"... det har jo selvfølgelig gjort at det tog længere tid at få færdiggjort sine studier – det havde jeg lidt svært ved at acceptere i starten, også fordi nu havde jeg ikke studiejob og nu havde jeg ikke de her andre ting, som jeg ligesom skulle lave. Så det var svært at acceptere at jeg ikke bare kunne klare det lige ud. Men det har været en proces, at skulle acceptere at sådan var det bare..." (Transskribering Frederik, s. 2)*

Frederik begyndte på frivilligt arbejde, fordi han følte, han havde brug for noget at lave, og for at komme ud over følelsen af at han var doven.

*"... Der startede jeg på det frivillige arbejde, også fordi jeg skulle have noget at lave, følte jeg et eller andet sted" (Transskribering Frederik, s. 4)*

Frederik beskriver hvordan han har lært at acceptere at han nok aldrig slipper af med sin sårbarhed, men at er han blevet bedre til at tackle problemerne når de opstår. Han beskriver også, hvordan han er blevet bedre til at trække sig tilbage og tage en pause når der er behov for det.

*"... Ja altså jeg tror aldrig helt at man sådan slipper af med den der sårbarhed. Men jeg tror også at man er stærkere til at imødekomme dårlige tider når de kommer. Netop fordi nu ved man lidt hvad der handler om. Så nu ved man også hurtigt at hvordan er det man skal begynde at agere. Hvornår skal jeg begynde ligesom at skifte spor for at tage mig af mig selv. Hvor før i tiden, da jeg ikke ligesom havde forstand på det, der var bare én vej og der var den vej der andre kørte. Hvor at nu der ved jeg måske at ok, nu skal jeg lige tage en pause, nu skal jeg lige trække vejret. Og når jeg så har det fint igen, så kan jeg så fortsætte..." (Transskribering Frederik, s. 6)*

I begyndelsen skammede Frederik sig over sin tilstand og satte den i forbindelse med utilstrækkelighed og mindreværd. Nu, hvor han kender sin sygdom bedre, har han fundet mere fred i, at han nogle gange må tage en pause, og at det bliver accepteret i hans omgangskreds.

### 4.2.3 Drivkraft og Motivation for det frivillige arbejde

Drivkraften for Frederik i det frivillige arbejde, som ligger til grund for, hvorfor han indgår i det frivillige arbejde, er delt op i to motivationsfaktorer: Refleksion/selvterapi og at hjælpe andre via sin egen historie.

Frederik undersøger hvad han gerne gøre for sig selv, og så bruger han det frivillige arbejde som en form for selvterapi. Han opsøger selv det frivillige arbejde og ved at gå ind og læse om organisationen, og hvad det frivillige arbejde går ud på, finder han ud af, at det frivillige arbejde kan opfylde behovet for dét han efterspørger.

*”...så prøver jeg ligesom at undersøge hvad kan jeg ligesom gøre for mig selv. Også bruge det som en form for selvterapi, men også i forhold til at kunne understøtte nogle andre, så hvis jeg fortæller min historie så er der måske nogle andre som kan nikke genkendende til nogle af de ting jeg fortæller om, og så få hjælp. Så det er ligesom derved jeg bliver introduceret til (anonymiseret), og så ved at ligesom gå ind og læse om hvad kan jeg gøre, hvad er der mulighed for at jeg kan finde ud af. Og så i (anonymiseret), når du så kommer ind i det her (anonymiseret) så lærer du i opstartsperioden hvor du ligesom skal lære at fortælle din historie. Og det ser jeg egentlig som en ret vigtig form for selvterapi...” (Transskribering Frederik, s. 2 )*

Frederik påpeger, at den helt primære årsag for det frivillige arbejde også er at hjælpe og inspirere andre via sin historie og at føle at han gør en forskel for andre.

*”...Så følte jeg også at jeg skulle bruge det på en eller måde til at komme andre i forkøbet, hvis de ser sig selv stå i en lignende situation. Så det primære er helt sikkert: kan jeg nå at hjælpe nogle andre inden de når derud, hvor at de måske får en depression. Og fortælle dem om at dine venner ser ikke anderledes på dig bare fordi at du har en psykisk sårbarhed...” (Transskribering Frederik, s. 6 )*

Knud Illeris refererer til drivkraftdimensionen, der kan være tale om usikkerhed, nysgerrighed eller udækkede behov, der får en til at opsøge ny viden, forståelse eller nye færdigheder for at genoprette balancen, og ved at gøre dette udvikles samtidig en følsomhed i forhold til os selv og omverden (Illeris, Læring, 2006, s. 41). Og det er det, der også beskrives af Frederik: han har nogle udækkede behov om sig selv, som får ham til at opsøge det frivillige arbejde, og som skal hjælpe med forståelse og færdigheder omkring ham selv og hans sårbarhed og at dette er med til finde en balance, hvor han samtidig også føler sig anerkendt og kan hjælpe andre med det, han får reflekteret over.

#### 4.2.4 Frivilligt arbejde og hverdagsliv

Frederik begynder på sit frivillige arbejde i en periode, hvor han er holdt op med at være studieaktiv. Hans hverdag var derfor uden hverken studie eller studieliv.



*"...Ja altså jeg synes egentlig at det passede meget godt ind. Jeg startede som (anonymiseret), det havde jeg et halvt år hvor jeg ligesom havde skubbet studiet fuldstændig til side. Det gjorde jo også jeg ligesom havde noget tid hvor jeg kunne reflektere over min egen historie og komme lidt nærmere det at have et frivilligt arbejde..." (Transskribering Frederik, s. 3 )*

Frederik beskriver hvordan det var en periode i hans liv, hvor han havde det dårligt, men at det frivillige arbejde passede rigtig fint ind hans hverdagsliv.

*"...det var jo en periode hvor jeg var ret langt nede, øh. Men jeg tror i hvert fald at det passede rigtig fint at det var relativt low commitment..."(Transskribering Frederik, s. 4 )*

Frederik så det frivillige arbejde som noget, der kunne være med til at bygge noget større op, som nogen faste hverdagsting, han kunne udføre og have succes med.

*"..Så det passede rigtig godt til ligesom at bygge på, det var godt som en del af et fundament til ligesom at bygge noget større op. Jeg tror man skal huske på at lige før det her der væltede ligesom hele tårnet, ik', så der skulle jeg bare have nogle faste ting som var relativt low commitment som jeg ligesom kunne udføre. For ligesom at have en succes med det..." (Transskribering Frederik, s. 4 )*

Frederik begyndte på det frivillige arbejde som en kombination af beskæftigelse i hverdagen, og en form for selvterapi.

*"..Der startede jeg på det frivillige arbejde, også fordi jeg skulle have noget af lave følte jeg et eller andet sted. Og som jeg også sagde tidligere ser jeg det også som en form for selvterapi hvor du lærer at forstå mere hvad der foregår med dig eller omkring dig..." (Transskribering Frederik, s. 4)*

Så i og med at alt andet hverdagsliv var sat på pause, opsøgte han det frivillige arbejde for at udfylde et tomrum i en hverdag, som ellers ikke havde noget indhold.

#### 4.2.5 Indhold fra det frivillige arbejde

Som Illeris beskriver, tilstræbes der i indholdsdimensionen at få skabt mening, som en sammenhængende forståelse af tilværelsens forskellige forhold, men også at få opøvet forskellige færdigheder, og måder at forholde os på som sætter os i stand til at tackle tilværelsen praktiske udfordringer (Illeris, Læring, 2006, s. 40). I dette tilfælde har det frivillige arbejde, som Frederik

beskriver, lært ham at reflektere over, hvad det er han har tumlet med i den periode, han har haft det dårligt. Frederik beskriver det frivillige arbejde har været betydningsfuldt, og hvordan det derfor har givet mening for ham.

*"..Fordi du også lærer at reflektere over, hvad er det der har været i den her periode som du har gået med. Så det har været enormt værdifuldt.." (Transskribering Frederik, s. 2)*

For Frederik har det frivillige arbejde betydet, at han har lært at reflektere over sit liv som sårbar, og det har været med til gøre processen med en psykolog nemmere, fordi han har fået en bedre føling med den udvikling, han gennemgår.

*"...jeg lærte at reflektere noget mere over min egen situation. Øhm. Hvilket nok har gjort processen med at have en psykolog og det at snakke om tingene lidt nemmere, netop fordi at du bedre ved hvad det er du skal snakke om. Du har haft lidt mere føling med hvilke ting i dit liv som har været vigtige eller definerende for den udvikling du er i.." (Transskribering Frederik, s. 5)*

Den aktive brug af sin egen historie, i sit frivillige arbejde, har gjort det nemmere for Frederik at genkende de situationer, han har stået i før. Dvs. han har kunne komme situationerne i forkøbet, kunne reagere på dem og bedre forstå den psykisk sårbarhed han stod med.

*"...Jamen det er mere sådan at du genkender de situationer som du har stået i tidligere, du har stået og snakket om dem så mange gange så du kan se at nu sker der noget der ligner det her igen. Og så er det nemmere at komme i forkøbet, det er nemmere at reagere på.." (Transskribering Frederik, s. 6)*

Senere beskriver Frederik, hvordan det frivillige arbejde også har hjulpet ham i forhold til at tale om hans historie og stå foran et publikum. Det at stå foran et publikum og holde oplæg, beskriver Frederik som noget, han ikke havde følt sig tryk ved, hvis han ikke havde fået den læring gennem sit frivillige arbejde.

*"...Og i virkeligheden også senere hen, når du kommer ud og skal snakke om din historie, så lærer du også det der med at stå foran et publikum, og skulle fortælle. Det er jo så en kundskab som jeg nok ikke ville have fået på samme niveau, eller hvert fald ikke været lige så tryk ved som hvis jeg ikke havde været frivillig..." (Transskribering Frederik, s. 3)*

Frederik beskriver selv den hverdag og den struktur han har fået opbygget i dag, og de ting han har lært om sig selv, som noget der bygger på hans frivillige arbejde.

*”...Jeg tror stadig man skal huske på at det her fundament jeg har fået opbygget det startede ligesom med det frivillige arbejde, så det der med at have en hverdag og at have nogle faste ting at tage sig til, det startede og hviler på en eller anden måde på skuldrene af det at have et frivilligt arbejde...” (Transskribering Frederik, s. 5 )*

Indholds og drivkraft- dimensionerne aktiveres samtidigt. Det der indholdsmæssigt læres er altid præget af karakteren af det engagement, der har igangsat den mentale energi, som er nødvendig for at læreprocessen kan finde sted (Illeris, Læring, 2006, s. 41). Det er tydeligt i Frederiks situation. Han lærer at stå foran andre mennesker og fortælle sin historie, fordi det engagement der ligger bag Frederiks deltagelse i det frivillige arbejde med at stå foran andre mennesker, samtidig giver ham mulighed for at reflektere over sin egen situation og sårbarhed, som er dét, han efterspørger i sit hverdagsliv.

#### 4.2.6 Samspil med omverden

Hele samspilsdimensionen, som Knud Illeris beskriver, kendetegnes ved handling, kommunikation og samarbejde, som er elementer i vores samspil med omverden og relationer hertil, som igen er med til at fremme individets integration i relevante sociale sammenhænge og fællesskaber (Illeris, Læring, 2006, s. 41). Her tilstræbes der generelt at opnå en social og samfundsmæssig integration, som findes acceptabel (Illeris, Læring, 2006, s. 43). Og dertil bidrager samspilsdimensionen til udvikling af den lærendes socialitet, forstået som evnen til at engagere sig og fungere hensigtsmæssigt i forskellige former for socialt samspil mellem mennesker (Illeris, Læring, 2006, s. 42).

En af de samspilssituationer som kommer frem i Frederiks fortælling, er der hvor han er ude og holde oplæg for et publikum, som er interesseret i at høre hans historie. Det er også her, han får de færdigheder prøvet af med hensyn til både at holde oplæg, og at fortælle sin egen historie i en større sammenhæng, og at hans situation findes acceptabel, fordi publikum er kommet for at høre ham. Frederik beskriver hvordan det har været enormt spændende. Dette kan også ses som en potentiel drivkraft for det frivillige arbejde.

*”.....Som på et tidspunkt hvor jeg skulle ind og snakke i.. jeg kan ikke huske hvad salen hedder, men inde i folketinget, og snakke om det her med at være psykisk sårbar. Også for ligesom at være med til skubbe en agenda, der hedder at vi skal*

*være med til at snakke om psykisk sårbarhed og om psykiatri vs. somatiske sygdomme. Øhm så det at være på Christianborg var en rigtig stor oplevelse, men også Bremen Teater, hvor jeg også skulle stå og snakke foran rigtig mange mennesker – jeg kan ikke helt huske hvor mange men der var noget nær fuldt. Heldigvis så er publikum mørklagt og scenen er oplyst så jeg kunne absolut ingenting se. Men bare det at vide at du står foran rigtig mange mennesker og så være med til at udbrede et budskab som jo også på en eller anden måde står en meget personligt nært fordi man også har været nogle af de ting igennem. Så de ting har været enormt spændende...” (Transskribering Frederik, s. 3 )*

Nogle af de andre samspilssituationer som kommer frem i Frederik fortælling, er det at være i et større fællesskab via det frivillige arbejde, at dele erfaringer på tværs, og at lave aktiviteter sammen. Frederik fortæller at han normalt ikke ville gøre disse ting, men fordi han er en del af et fællesskab, gør han det. Det er også med til at give Frederik støtte.

*”...Men du er en del af et større fællesskab, hvor at som udgangspunkt er du 3 ude. Der er en koordinator ude som ligesom fortæller mere overordnet om psykisk sårbarhed og hvad det vil sige, hvad det dækker over. Og så er du så to fortællere ude hvor du så fortæller din historie. Og så har du koordineringsmøder en gang om måneden med de andre, hvor du ligesom møder med de andre og vender og drejer tingene, hvad er der lavet og skal vi lave nogle andre aktiviteter. Tage ind til en form for åbent hus, hvor vi også har nogle fortællere oppe, men hvor der også kan komme almindelige mennesker ind og kigge på. Og ja, så der er nogle andre hyggelige ting som også er forbundet med det. Også events som er hvor du går ud og snakker om psykisk sårbarhed, bare gennem små komplimenter ude. Ting som man ellers som udgangspunkt ikke ville gøre, men som også er en del af det fællesskab, som det er. Og så er der en enorm støtte når det er at du skal ud og ligesom lave nogle større ting...” (Transskribering Frederik, s. 5 )*

Frederik fortæller om hvordan det er rart at møde andre mennesker, som forstår hans situation bedre end hans venner gør, og hvordan det har givet ham en bedre forståelse for sig selv at kunne snakke med de mennesker.

*”...Ja det har helt sikkert rart en gang imellem at møde nogle andre mennesker som du ved også har en bredere forståelse. En ting er, at man kan jo godt snakke med sine venner omkring det her, men hvis de ikke lige har oplevet det, så kan det godt være lidt svært for dem at forstå helt præcist hvad det er som går igennem én. Hvor*

*her der møder du nogle ligesindede som på en eller anden måde har stået i en lignende situation. Og også skulle kæmpe med noget af de samme ting som jeg også har skullet kæmpe med. Det giver en bedre forståelse også at kunne snakke med de her mennesker..” (Transskribering Frederik, s. 5 )*

Samspilsdimensionen bliver derfor aktiveret både i form af det samspil, der er mellem Frederik og hans publikum, og i form af det samspil han har med sine kolleger i det frivillige arbejde. Hans publikum giver ham bekræftelse og en følelse af at gøre en forskel, og kollegerne giver ham en dybere og mere alsidig forståelse for sin tilstand.

#### 4.2.7 Identitet

En del af Frederiks kerneidentitet kommer dels til udtryk ved, at han beskriver, hvordan han oplever de mangler, han får udviklet via sin psykiske sårbarhed, og dels ved det indblik vi får i hans beskrivelse af, hvordan han har været før han blev syg. Frederik beskriver bl.a., at han langsomt mistede interessen for sociale arrangementer og stoppede med at løbe, hvilken han påpeger, han gjorde ret aktivt. Vi får indtryk af at Frederik har oplevet sig selv som et meget socialt menneske, men den psykiske sårbarhed har medført en nedgradering af det sociale perspektiv i hans liv.

En del af Frederiks personlighedslag kommer til udtryk ved, at han, pga. sin psykiske sårbarhed, får opbygget en form for social distance, samtidig med at de adfærdsmønstre og forståelsesmønstre han har omkring sig selv, bliver en del af den person han er. Han beskriver hvordan han i længere tid følte sig utilstrækkelig og doven, og at det gjorde, at han skjulte sin psykiske sårbarhed.

Frederiks situation i starten gav ham dermed selvkritiske tanker, og man får et indtryk af, at Frederik har et dårligt selvværd, inden han starter på det frivillige arbejde, og at han er socialt distanceret fra omverdenen.

#### 4.2.8 Kompetenceudvikling og transformativ forandringer

Med fokus på kompetenceudvikling kan der på den ene side ses at kompetencerne afspejles i identiteten på den måde, at bevidstheden om hvilke kompetencer man har, og hvad man er i stand til, er en vigtig del af identiteten og er med til at påvirke identitetens som helhed. Samtidig præger identiteten kompetencerne ved, at det man kan og gør er præget af, hvem man er og hvordan man har det med sig selv (Illeris, Transformativ Læring, 2013, s. 171).

Med fokus på transformativ læring vil forståelse af, hvordan man har det med sig selv også altid påvirke kompetenceudviklingen. Dette er knyttet op på identiteten, ved at den der har og udvikler kompetencerne, oplever en udvikling i identiteten (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 171).

Transformativ læring bliver et centralt begreb for kompetenceudvikling, fordi ens kompetencer, og bevidsthed om at man har dem, bliver en del af ens identitet og identitetsudvikling (Illeris, *Transformativ Læring*, 2013, s. 171).

De kompetencer, som Frederik fremhæver fra det frivillige arbejde, igennem den refleksion der er skabt i interviewsituationen, og som kommer frem i Frederiks bevidsthed, og som også er med til at påvirke Frederiks identitet som helhed, er delt op i to: Frederik lærer at stå foran andre mennesker og fortælle sin historie, fordi det engagement der ligger bag Frederiks deltagelse i det frivillige arbejde, med at stå foran andre mennesker, samtidig giver ham mulighed for at reflektere over sin egen situation og sårbarhed. Han lærer derudover via sit samspil med omverden at reflektere over sin situation. Det har smittet af på hans tilværelse, og været med til at gøre processen med en psykolog nemmere, fordi han så har haft en bedre føling med den udvikling han er i.

Den transformation Frederik har været igennem, og som er med til både at udvikle nye kompetencer hos ham, og at udvikle den forståelse han har af sig selv, sættes i gang da han starter i det frivillige arbejde. Det sociale samspil som Frederik får i form af sit frivillige arbejde, er noget af det, han mangler, og som han tidligere havde i kraft af studieliv og arbejde.

Frederiks sygdomserfaringer får i det frivillige arbejde en selvstændig værdi som noget kvalifikationsgivende, ved at han oplever, at hans erfaringer kan hjælpe andre, og ved at han oplever, at andre finder dem interessante at høre om. Det giver Frederik forøgede kompetencer, dels med konkrete kvalifikationer og erfaringer (at forberede og afholde oplæg for større forsamlinger), og dels med en positiv fortælling om, hvad han kan. Således bidrager de samme erfaringer med psykisk sårbarhed, som var med til at give ham en følelse af mindre selvværd, i stedet nu til at opbygge hans selvværd.

### 4.3 Mathilde

Mathilde er i dag 22 år. Hun er frivillig på fjerde år og har arbejdet frivilligt i forskellige sammenhænge, hvor hun bruger sig selv, sin erfaring og sin historie. Det gør hun ved at undervise andre i samme situation, holde oplæg og deltage som frivillige i grupper for psykisk sårbare.

Mathilde studerer ikke og har ikke taget uddannelse siden folkeskolen og har i mange år været på uddannelses hjælp pga. sin psykiske sårbarhed. Mathilde har valgt at blive interviewet og hendes fortællinger vil ligge til grund for den analytiske bearbejdelse.

#### 4.3.1 Psykisk sårbarhed og hverdagsliv

Mathilde er i dag stadig påvirket af sin psykisk sårbarhed, som hun beskriver i nutid. Hun beskriver den som en depressionlignende tilstand.

*"... Jamen nu er det jo blevet sådan at det sådan set godt kan ligne lidt depressionlignende tilstande" (Transskribering Mathilde, s. 1 )*

Mathilde fortæller hvordan hendes psykiske sårbarhed især kommer til udtryk, når der sker for meget omkring hende. Hun får mindre energi, både til socialt samvær, og til daglige ting som rengøring og indkøb.

*"... Meget med sådan overskud, at jeg sådan kan mærke at hvis der er for meget om ørene på mig, så begynder mit overskud ligesom at dale ned, og så får jeg mindre energi til at gøre ting. Altså alt lige fra sociale ting, men også sådan til basic hverdagsting, sådan at få handlet ind, eller få holdt min daglige struktur med sådan daglig rengøring og sådan noget.." (Transskribering Mathilde, s. 1)*

Mathildes hverdag er præget af hendes psykiske sårbarhed, hendes hverdag består i at gå til behandling, lave frivilligt arbejde samt bo-træning, dvs. at Mathilde har skulle træne det at bo for sig selv, gå på indkøb og andre hverdagsting.

*"... Har været i "Bo-træning". Altså, træning i at bo for mig selv. Strukturere en hverdag med de "voksne" pligter såsom indkøb, madlavning og rengøring, at betale regninger og selv have styr på SKAT og forsikringer - men mest af alt, har jeg skulle lære mig selv rollen som voksen, og finde ro med det. Så sådan, Bo-træning, terapi og frivilligt arbejde.." <sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Denne forklaring er sendt efter interviewet er foretaget, og ligger i forlængelse af transskriberingen. Forklaringen blev sendt da der opstod tvivl om betydningen af "Bo-træning" under transskribering af interviewet.

Mathilde fortæller også, at hun ikke går i skole, og at hun har prøvet at blive klar til at starte på en uddannelse. Hun påpeger, at hun har sit frivillige arbejde, og ellers så er hendes liv som alle andres, med de daglige ting, der nu skal gøres.

*"...Så jeg går egentlig at har forsøgt at træne mig op til at blive klar til at starte uddannelse..(..).Ikke fordi at det faglige egentlig er noget problem for mig.(...) Men det er struktur, jeg sådan prøver at få bygget op. Og så har jeg jo selvfølgelig det frivillige arbejde. Men ellers så er mit liv jo lidt ligesom alle andres, altså jeg skal jo også have vasket tøj og gjort rent, have handlet ind og lavet mad. Så det er egentlig det..." (Transskribering Mathilde, s. 5)*

Dermed er hendes hverdag præget af hendes psykiske sårbarhed, i en sådan grad at hun har svært ved at overskue andre ting i sin hverdag end de daglige pligter samt frivilligt arbejde.

#### 4.3.2 Følelser

Mathilde beskriver hvordan hun har svært ved at være tæt på andre mennesker, fordi hun har behov for at føle at hun beholder kontrollen i socialt samvær, og det er meget krævende. Det påvirker hende, hun kan få tankemylder, og det er med til at fratage hende overskuddet.

*"...Ja men egentlig sådan at være tæt på nogle..(..) Og slippe noget kontrol i de relationer. Som man jo egentlig gør når man sådan altså har nogle relationer med folk, og specielt når man kommer tæt på. Det er noget som der virkelig kan sådan, hvor man skal have gang i mig selv, hvor jeg virkelig skal have fingeren på pulsen. Og sådan have en god føling med mig selv. Fordi eller så kan f.eks. tankemylder f.eks. det kan overtage for meget eller netop sådan lidt den der med overskuddet, den begynder sådan fordi at altså det er det tankemylderet ligesom fører til..." (Transskribering Mathilde, s. 1)*

Mathilde fortæller hvordan hun føler at selvværd og selvtillid er noget, hun altid har skullet arbejde med. Hun har ikke følt at hun havde noget at byde på i forhold til andre, så det med at blive anerkendt som en ressource i det frivillige arbejde har været en helt ny oplevelse for hende.

*"...Jamen det der med at jeg egentlig var blevet set og hørt, som noget der havde nogle ressourcer, eller som har nogle styrker og som har nogle kvaliteter, som endda er så tilstrækkelige at andre mennesker også kan få glæde af dem. Bare det i sig selv var sådan helt – kan jeg noget som er så godt. Det var sådan en helt ny verden. Fordi at selvværd og selvtillid det har altid været strugle områder hos mig.(...) Ved*



*at jeg ligesom havde fået den chance, at der var nogen der ligesom havde givet mig den portion tillid, der kunne jeg ligesom bare træde ind i mig selv på en eller anden måde..” (Transskribering Mathilde, s. 3)*

Dét der har hos Mathilde følt rigtig ved at bruge sig selv i det frivillige arbejde, har været at kunne fortælle med sine egne ord, hvad der er sket i hendes liv og kunne tage ejerskab, også at mærke at andre anerkendte og accepterede ejerskabet.

*”...At få lov til at egentlig at jeg kunne fortælle med mine ord hvad der var sket i mit liv, at kunne tage noget ejerskab på en eller anden måde. At mærke at andre de anerkendte og accepterede det ejerskab...” (Transskribering Mathilde, s. 4)*

Mathilde beskriver, at det for hende har været meget givende, både i forhold til hende selv, og følelsen af at hun er god nok, og i forhold til de relationer og kontakt hun har haft med mennesker, hun har mødt.

*”...Givende. Meget. Altså både i forhold til de reaktioner jeg møder fra de mennesker som jeg møder og får lov til at snakke med og arbejde med. Men også bare i forhold til mig selv. Igen, lidt den der følelse af at man er god nok...” (Transskribering Mathilde, s. 4)*

Mathilde beskriver hvordan hun i det frivillige arbejde har haft følelsen af at høre til, og det hun har lavet i det frivillige arbejde, har hun følt har været ”normalt” for hende.

*”... Altså det har været en af de ting som jeg virkelig har taget med mig fra det frivillige arbejde. Også selvom det har været i forskellige retninger. For der har jeg ligesom hørt til. Og det jeg har gjort der, det har været normalt...” (Transskribering Mathilde, s. 4)*

Mathilde har i lang tid ikke følt sig god nok til samfundet. Hun har skammet sig over sig selv. Og hun har ikke følt, at det har været socialt accepteret at være på uddannelseshjælp.

*”...Ja, det ved jeg ikke. Det kan godt være rigtig hårdt, når man går på kontanthjælp, uddannelseshjælp, et eller andet. Hvor man ikke har et 8-16 job. Jeg har hvert fald følt mig meget sådan, jeg er hvert fald ikke god nok til samfundet, det er sådan lidt pinligt, jeg skammer mig egentlig lidt over at være mig og, sådan, hej, jeg hedder (anonymiseret) og jeg er på uddannelseshjælp. Igen..”(Transskribering Mathilde, s. 4)*

Mathilde beskriver hvordan hendes frivillige arbejde hjælper med at få hende til at føle sig "normal", og at hun pludselig bliver en person, som andre lytter til. Mathilde beskriver hvordan det er helende for hende, og at hun får en form for hverdagsliv som andre kan identificere sig med.

*"... Men når jeg laver mit frivillige arbejde, så er jeg lige pludselig en der faktisk ved noget om noget. Og som andre mennesker lytter på. Og der er ikke nogen der spørger, altså, hvad laver du ellers. Fordi altså, jeg er i det her. Så at være, selvom jeg ikke er glad for at bruge ordet normal, fordi hvad er normal, men alligevel, at man hører ind under en ramme som de fleste mennesker på en eller anden måde kan nikke genkendende til. Det er helende på en eller anden måde, fordi man samtidig gør det lidt i sit eget tempo..." (Transskribering Mathilde, s. 4)*

Mathilde beskriver, i forhold til at starte på uddannelse, at det er vigtigt for hende at få succes og gennemføre de ting, som hun sætter sig for. Hun beskriver hvordan der meget på spil for hende. Hun kan allerede nu mærke det pres, der kommer med de ny uvante rammer, og de forventninger hun føler, at hun skal leve op til. Mathilde refererer til det at være sårbar, risikoen for at hun kommer til fejle, og så bliver hun usikker. Det er svært for Mathilde at skolen ikke har den samme overbærenhed, som i de andre miljøer hun befinder sig i f.eks. det frivillige arbejde.

*"... Jamen fordi, at (pause) det er så vigtigt for mig at få succes og at gennemføre de ting som jeg sætter mig for, så jeg kan godt mærke at det her med at vide at nu kommer der nogle rammer som jeg ikke er vant til, og som ikke har de samme overbærende kasketter som de andre miljøer jeg kommer i, godt kan have. Så er der lige pludselig nogle forventninger man skal leve op til, som der ikke plejer at være. Og så er vi lidt tilbage til det der med at være sårbar, for så er der chancen for at jeg kommer til at fejle, og så bliver jeg sårbar fordi jeg bliver usikker, og så alle de her ting ikke. Så der er ret meget på spil for mig når det er jeg starter på en uddannelse..." (Transskribering Mathilde, s. 6)*

Matildes følelser er dermed, og har i nogen grad altid været, påvirket af lavt selvværd og lav selvtillid. Hun føler, at hun bør kunne have en hverdag ligesom andre, selv om hun har fejlet i at have denne hverdag, når hun har prøvet at starte på studie.

Det frivillige arbejde har været med til at give Mathilde forhøjet selvværd i form af bekræftelse af, at der er noget hun er bedre til end andre, og at hun både har udviklet og stadig udvikler kompetencer, andre ikke har.

Det at hun kan overskue det frivillige arbejde, men ikke et arbejde eller et studie, bunder i, at der ikke er samme mængde forventninger omkring præstation og engagement, som der f.eks. er på et studie. Men det bunder også i udsigten til at skulle fungere i en ny social sammenhæng, i en ny arena, hvor Mathilde føler at hun skal bevise sit værd igen.

### 4.3.3 Drivkraft og Motivation

Mathildes drivkraft til det frivillige arbejde går helt tilbage til 16-18 års alderen, hvor hun havde lyst til at holde foredrag og dele ud af sin egen historie.

*”... Jeg havde forinden da jeg var en 18-16 år allerede dengang gået med en tanke, eller tankestrejf om det med at holde foredrag, bare det at fortælle noget omkring nogle af de ting jeg havde inde på livet. Jeg vidste at der var mange, der sådan på en eller anden måde kunne nikke genkendende til nogle af tingene i hvert fald. Og det kunne jeg godt tænke mig at dele lidt ud af..” (Transskribering Mathilde, s. 3)*

Mathildes motivation for det frivillige arbejde ligger både i at få lov til at fortælle sin egen historie og få andres anerkendelse af ejerskabet til den, og i at kunne hjælpe andre.

*”...At få lov til at egentlig at jeg kunne fortælle med mine ord hvad der var sket i mit liv, at kunne tage noget ejerskab på en eller anden måde. At mærke at andre de anerkendte og accepterede det ejerskab..” (Transskribering Mathilde, s. 4)*

*”...Altså det har hele tiden være sådan min motivation, fordi jeg altså sådan fordi mit hjerte det virkelig banker for at gøre noget godt for andre mennesker, det ligger så meget på sinde...” (Transskribering Mathilde, s. 4)*

Mathilde har selv opsøgt det frivillige arbejde ved at spørge ind til sin behandler, om han kendte til noget, hvor hun kunne være med, og at de bare kunne sige til. Lysten fra Mathilde til det frivillige arbejde har været stor. Og det er igennem Mathildes egen motivation til det frivillige arbejde, at det hele starter.

*”... Men det var ham jeg spurgte, jeg sagde til ham, hvis du kender nogen der har brug for noget, eller hvis i har brug for noget, bare at få lavet en kop kaffe en gang i mellem, så sig til, for jeg vil super gerne ind i den her verden her. Og så gik der 14 dage og så ringede han og sagde til mig at skulle lave en workshop for ansatte i (anonymiseret) Kommune omkring recovery, og øhm Der kunne han supergodt*

*tænkte sig at jeg kunne komme og fortælle min livshistorie...” (Transskribering Mathilde, s. 3)*

Mathilde fortæller hvordan hun også har kunne mærke, at hun havde brug for at komme ud og lave noget andet end at være hjemme sin lejlighed.

*”...Men jeg kunne mærke at jeg havde bare så meget brug for at komme ud, egentlig først og fremmest at komme ud, og se og opleve noget andet – selvom jeg bor meget dejligt, så dejligt bor jeg heller ikke..” (Transskribering Mathilde, s. 6)*

Samtidig beskriver Mathilde, at hun havde følelsen af, at hun kunne, men at hun havde brug for at komme ud og vise sig selv, at hun kunne gøre det, altså fortælle sin historie. Så en del af hendes drivkraft var at prøve nye kræfter af og bevise over sig selv, at hun kunne lykkes med det.

*”...Og så tror jeg ligesom også bare at der var brug for at prøve at mærke at det kunne jeg godt. For i de fleste tilfælde tror jeg egentlig godt at de fleste af os ved at vi godt kan, men det at man ved at man godt kan til at gøre det, der kan godt være en afstand fordi man lige skal have til sidst skub af sig selv eller af noget andet...” (Transskribering Mathilde, s. 6)*

Matildes motivation for at starte i frivilligt arbejde er derfor både at fortælle sin historie og dermed hjælpe andre, at kunne tage ejerskab over sin historie, og at opnå bekræftelse fra sig selv i, at hun godt kan og er god til noget.

#### 4.3.4 Frivilligt arbejde og hverdagsliv

Mathilde nævner flere gange at hun i hendes hverdagsliv i dag fortsat laver frivilligt arbejde. Mathilde laver meget forskelligt frivilligt arbejde. Hun er uddannet instruktør i hvordan man kan lære at takle angst og depression, hun holder forskellige foredrag, og hun er ambassadør i en anden organisation, hvor hun er certificeret instruktør i selvstigmatisering og livshistoriefortælling. Til sidst er hun tovholder i en mandagsgruppe, hvor hun også selv har gået til behandling.

*”...Jeg er både uddannet, eller certificeret instruktør i at lære at takle angst og depression. (...) Og så holder jeg når jeg sådan har mulighed for det i forskellige regier, foredrag, øhm. Også på frivilligt plan. Super givende. Og så har jeg min ambassadørrolle hos (anonymiseret) Og så er jeg også certificeret instruktør i selvstigmatisering og livshistoriefortælling, som også er udbudt af (anonymiseret). (...) Jo, og så har jeg selvfølgelig mandagsgruppen, som er øh, en sådan en del af*

*tilbuddet, der hvor jeg selv har gået i behandling. Der er der den her mandagsgruppe her, som jeg så har overtaget og sådan er tovholder for. Det er også på frivillig basis..." (Transskribering Mathilde, s. 2)*

Mathilde beskriver hvordan det frivillige arbejde er med til at gøre noget godt, både for hende selv, og for andre. Hun fortæller at det er en god følelse af at have i sin hverdag, når hun kommer hjem fra det frivillige arbejde. Det får hende til at føle sig stærkere.

*"...Men størst er egentlig at jeg ved, at når jeg kommer hjem fra det frivillige arbejde, så ikke nok med at jeg har gjort noget godt for mig selv, så har jeg også gjort noget godt for nogle andre. Som på en eller anden måde kan guide dem videre i deres. Og det synes jeg egentlig er det vigtigste for mig.(...) Så gør man også noget for andre, man ved man er noget for andre i stedet for at man er den der har brug for, så kan man lige pludselig være den der også giver, og være noget for andre på den måde. Det synes jeg i hvert fald er noget hvor, så kan jeg lige tage en dybere indånding og så hvile lidt i det. Og så vender jeg lidt tilbage til den, man føler sig stærkere, man har noget at give af, noget mere at byde på end hvad man måske har troet om sig selv tidligere..." (Transskribering Mathilde, s. 5)*

Mathilde beskriver derudover, hvordan det frivillige arbejde er med til at give mere indhold - også fagligt - i hendes liv. Det er rart for hende at bruge sin hjerne på en anden måde end at være i lejligheden hele dagen og se TV.

*"... Jamen altså, mere indhold. Men også mere fagligt. Så indhold i det hele taget, men også at der er noget mere man skal ud til. Men også at jeg skal bruge min hjerne på en anden måde end hvis jeg sidder og ser serie på Netflix. Øhm. Og så også at vide, at selvom jeg måske på nogle punkter ikke er lige så langt som andre, så på andre områder er jeg måske ret godt med, og måske endda altså hvis jeg skulle være lidt næbet, og sige at jeg måske endda kunne være en lille smule foran. Og det synes jeg former mig i hvert fald som menneske til at igen at, styrker og kompetencer, og at jeg kan noget. Der er nogen der ser at jeg kan noget og faktisk har lyst til at gøre brug af det." (Transskribering Mathilde, s. 6)*

Mathilde fortæller ikke hvor meget af sin hverdag hun bruger på det frivillige arbejde, men hun reflekterer over, hvad det giver hende af input i hverdagen. Her fortæller hun bl.a., at en fyldt hverdag giver hende selvværd og styrker hendes selvbillede. Det er med til at sætte struktur på hendes hverdag.

*”... Jamen jeg tror bare at det er med til at fylde ud. Altså. Det er jo sådan en positiv kombination af at det frivillige det styrker mit selvbillede, min selvtillid og selvværd og sådan nogle ting. Som jo giver mig noget mere robusthed til andre ting. Om samtidig med at det bygger mig personligt op, så bygger det jo også netop hverdagen op, men at der er nogle ting som jeg skal ud til, og der er.. der er noget ansvar som der skal leves op til, men netop i mængder som gør at det bliver en positiv succesoplevelse..”*  
(Transskribering Mathilde, s. 8)

Mathilde reflekterer også over det frivillige arbejde på generelt plan, i forhold til hendes hverdag. Hun fortæller bl.a., at hun deltager, fordi det er noget hun kan deltage i på sine egne præmisser, og at det hjælper hende med at komme tættere på en ”normal hverdag”. Mathilde sammenligner det frivillige arbejde med det at have et ”normalt” arbejde.

*”... Du er der med det som du kan give. Og det for mig gør at jeg kan give mere fordi jeg ved at der ligger ikke det der pres på mine skuldre. Så jeg har lettere ved at putte mere på, og så derved ligesom komme tættere på den normale hverdag, som jeg jo egentlig arbejder mig henad mod at nå, som jo ligesom er et normalt arbejde...”*  
(Transskribering Mathilde, s. 8)

Det frivillige arbejde er dermed hele hverdagen for Mathilde i øjeblikket, og det er et stort skridt på vejen til at få en hverdag med et studieliv eller arbejdsliv. Det styrker hendes selvværd, selvtillid og robusthed, at hun evner at opretholde en hverdag trods svingninger i humør m.m.

#### 4.3.5 Indhold

Mathilde beskriver sine opgaver i det frivillige arbejde, som at hun bruger sig selv, sin erfaring og sin historie og at dette er med til at give det frivillige arbejde mening og gøre det relevant. De kurser som Mathilde beskriver, er også kurser hvor hun har sig selv i centrum.

*”... Men hvor man går ind og arbejde med stigmatisering i det hele taget. Men særligt hvordan stigmatisering i samfundet påvirker ens egen personlige – hvordan man ser sig selv, og den historie man fortæller til andre, men også til sig selv, når man står foran alle. Ligesom dykke lidt ned i det..”* (Transskribering Mathilde, s. 3)

Mathilde beskriver hvordan det frivillige arbejde har været med til at give hende en åbenbaring, i forhold sit eget syn på sig selv. Hun beskriver hvordan hun har lært om sine styrker igennem det frivillige arbejde, og det har været med til at give hende en tro på sig selv. Hun har hele tiden haft en idé om, at hun gerne ville arbejde indenfor den humanistiske verden.

*”... Fordi jeg havde så meget brug for den der åbenbaring, i forhold til mit eget syn på mig, så jeg tror at (pause). Jeg ville have haft langt sværere ved at turde have noget selvrespekt og noget selvværd. Og jeg havde slet ikke set mig med samme øjne som jeg gør, fordi at jeg har lært så meget om mine styrker gennem det. Altså det har jo været gennem mit frivillige arbejde. Jeg har jo hele tiden haft en idé om at jeg gerne ville være inden for den menneskelige, den humanistiske verden, (...) Men jeg har bare fået en helt anden tro på mig selv..” (Transskribering Mathilde, s. 5)*

Derudover beskriver Mathilde også konkrete færdigheder, som hun har lært via sit frivillige arbejde. Her henviser hun til direkte kompetencer, som hun kan bruge i sit CV. Det giver mening for hende, for selv om hun ingen uddannelse har taget, så er det med til at give hende færdigheder, som kan bruges i andre sammenhænge.

*”... Ja, der er jo både, hvordan leder man en gruppe, hvordan strukturerer man, altså, tid i forhold til når der bliver snakket, og man lige har nogle punkter man skal igennem. Kompetencer i forhold til at håndtere konflikter er der jo også. Øhm. Generelt lederkompetencer i virkeligheden. Både når man står som kollega og skal have bragt et projekt hjem, men også over for borgere som også har forskellige sværhedsgrader af hvordan de har det. Så jeg synes det er utroligt givende. Og jeg ved at selvom jeg ikke har uddannelse på plads endnu, så ved at jeg mit CV er stærkere end de fleste andre 22 åriges, fordi jeg har meget på efter hånden, som har at gøre med de her ting her. Så jeg føler virkelig at det giver mange kompetencer. (Transskribering Mathilde, s. 5)*

Som Illeris beskriver, så tilstræbes der i det indholdsmæssige at få skabt mening, som en sammenhængende forståelse af tilværelsen forskellige forhold, men også at opøve forskellige færdigheder, og måder at forholde sig på som sætter en i stand til at tackle tilværelsen praktiske udfordringer. I dette tilfælde har det frivillige arbejde givet Mathilde, at hun som en del af sit frivillige arbejde bruger sig selv rigtig meget, og at det er med til at få styrket Mathildes selvbillede og bygge hende personligt op. Der har givet hende flere færdigheder, som Illeris beskriver dem. Mathilde er blevet bedre til at tackle hverdagen, har øget sine lederkompetencer, og har fået styrket sine faglige og sociale kompetencer.

#### 4.3.6 Samspil med omverden

Som beskrevet i afsnit 3.3.1.33.3.1 kendetegnes samspilsdimensionen ved handling, kommunikation og samarbejde, som er elementer i vores samspil med omverden og relationer

hertil. Det er med til at fremme individets integration i relevante sociale sammenhænge og fællesskaber. Her tilstræbes der generelt at opnå en social og samfundsmæssig integration, som der findes acceptabel og dertil bidrager samspilsdimensionen til udvikling af den lærendes socialitet, evnen til at engagere sig og fungere hensigtsmæssigt i forskellige former for socialt sammenspil mellem mennesker (Illeris, Læring, 2006, s. 41-43).

Mathildes samspil med omverden sker blandt andet i form af de foredrag, hun holder i sit frivillige arbejde. Det giver hende refleksion til eftertanke og selvtillid. Mathilde beskriver det som en af de af de største oplevelser, hun har haft.

*"...Det var nok en af de vildeste ting jeg har oplevet i mit liv, de reaktioner jeg fik og den stemning der var i lokalet. Og sådan, måden jeg havde det med mig selv bagefter, mit syn på mig og den bagage jeg havde med og hvem jeg er og hvad jeg kan..." (Transskribering Mathilde, s. 3)*

Mathilde beskriver hvordan andre menneskers reaktion, er med til at få hende til at føle at hun er på rette spor.

*"... Og efter jeg havde fået alle de reaktioner på det jeg stod og fortalte, som både var ting jeg skammede mig over, og som jeg var usikker omkring, og som jeg egentlig sådan, hvor jeg kunne mærke, nu er godt nok sårbar, altså jeg står og leverer det hele foran fremmede mennesker.(...) Den reaktion de ligesom kom med, det var bare et eller andet der faldt fuldstændig på plads inde i mig. Jeg kunne mærke at jeg er så meget på rette spor, jeg skal bare blive ved med at gå den her vej fordi det.. det føles mere end rigtigt." (Transskribering Mathilde, s. 3)*

Mathilde beskriver hvor givende det samspil hun har med andre i det offentlige rum og de mennesker, hun møder via at sit frivillige arbejde er for hende personligt. Det er med til at give hende følelsen af, at være god nok og høre til et sted.

*"...Givende. Meget. Altså både i forhold til de reaktioner jeg møder fra de mennesker som jeg møder og for lov til at snakke med og arbejde med. Men også bare i forhold til mig selv. Igen, lidt den der følelse af at man er god nok..." (Transskribering Mathilde, s. 4)*

For Mathilde er der sket en udvikling i forhold til hendes psykiske sårbarhed, ved at holde foredrag og være i samspil med omverden. Det er tidligere beskrevet, at hun tit ikke havde overskud til relationer i andre sociale sammenhænge, men det frivillige arbejde har været med til at udvikle



hende socialt. Derudover gør samspillet med hendes publikum og kolleger, at hun bliver bekræftet i, at hun er god nok og at hun godt kan de ting hun gør.

#### 4.3.7 Identitet

Mathildes kerneidentitet kommer frem i hendes refleksioner, ved at hun beskriver hvordan hun har svært ved at være tæt på andre mennesker og slippe kontrol i de relationer. Det påvirker hende, hun kan få tankemylder, og det er med til at fratage hende overskuddet. Hun har altid skullet arbejde med selvværd og selvtillid. Samtidig kommer det til også til udtryk i Mathildes refleksioner, at hun i lang tid ikke har følt sig god nok til samfundet. Hun har skammet sig over at være den hun er, og hun har ikke følt, at det har været socialt accepteret at være på uddannelsehjælp. Det giver et indtryk af at hendes inderste kerne er præget af følelser af skam, som kommer til udtryk i hendes sårbarhed .

Mathildes personlighedslag kommer til udtryk ved det, hun godt kunne tænke sig og ved de værdier, hun ser op til, og som hun arbejder hen i mod. Hun udtrykker at det, at komme ud i samspil med omverden hjælper med at få hende til at føle sig "normal", og at hun pludselig bliver en person andre lytter til.

Mathilde beskriver hvordan det er godt for hende, og at få en hverdag som er mere "normal" og som andre kan identificere sig med. Samtidig fortæller Mathilde også, at hun havde følelsen af, at hun godt kunne, men at hun havde brug for at komme ud og vise sig selv, at hun kunne fortælle sin historie. Så en del af hendes drivkraft, som smitter af på hendes personlighedslag, var at prøve nye kræfter af og bevise over sig selv, at hun godt kunne gøre det.

#### 4.3.8 Kompetenceudvikling og transformative forandringer

I dette tilfælde har det frivillige arbejde givet Mathilde, at hun, som en del af sit frivillige arbejde, bruger sig selv rigtig meget, og at det er med til at styrke Mathildes selvbillede og bygge hendes op personligt.

Mathilde beskriver sine arbejdsopgaver i det frivillige arbejde, som at hun bruger sig selv, sin erfaring og sin historie, og at dette er med til at give det mening og gøre det frivillige arbejde relevant. Det har, for Mathilde, været en udvikling i forhold til hendes psykiske sårbarhed at være ude og holde foredrag og være i samspil med omverden, hvor det tidligere er blevet beskrevet, at hun tit ikke har haft overskud til relationer i andre sociale sammenhænge end det frivillige arbejde.

Det frivillige arbejde er med til at skabe de transformative forandringer i og med, at hun får øget selvværd og selvtillid og derfor føler sig mere tilpas i sociale sammenhænge.

Mathilde beskriver derudover, hvordan det frivillige arbejde er med til at give mere indhold fagligt, og hun beskriver hvordan hun udvikler de kompetencer, som hun ser relevant for et godt CV og det at være "normal". Mathilde vælger også at reflektere over det frivillige arbejde på et generelt plan i forhold til hendes hverdag. Hun fortæller bl.a., at hun er med i det frivillige arbejde, fordi det ikke lægger pres på hende, fordi hun bidrager med det hun kan, og det derfor også med til at hjælpe hende med at komme tættere på en "normal hverdag". Hun opnår transformativ læring i og med at hendes tro på, at hun kan bo selv og have en "normal" hverdag forstærkes. Alt i alt er det med til at give Mathilde kompetencer til at opbygge sin hverdag, og give indhold i hendes hverdagsliv, hvilket smitter af på andre områder, så som samspil med omverden, som ellers er noget, hun har svært ved.

## 4.4 Line

Line er i dag 29 år gammel. Hun har været frivillig siden hun var 24 år. Line er frivillig i to forskellige organisationer, hvor hendes primære arbejde går ud på at og holde foredrag og dele erfaringer omkring sin psykisk sårbarhed. Line har haft sin psykiske sårbarhed siden hun var 15 år gammel. Det er kommet til udtryk i en spiseforstyrrelse. Line er i dag færdiguddannet social- og sundhedsassistent, og hun arbejder stadig frivilligt. Line har valgt at blive interviewet, og hendes fortællinger vil ligge til grund for den analytiske bearbejdelse.

### 4.4.1 Psykisk sårbarhed og hverdagsliv

Line beskriver hvordan hendes psykiske sårbarhed kom til udtryk i hendes hverdagsliv. Hun havde svært ved at være sammen med andre mennesker i sociale sammenhænge, fordi hun var nervøs for, hvad de tænkte om hende. Det gjorde også, at hun for eksempel ikke kunne passe et job.

*".. Øhm, altså det kom jo til udtryk på den måde at jeg havde svært ved at rumme at være sammen med mennesker for meget eller for længe, øh fordi at jeg ikke kunne overskue hvad de tænkte om mig. Og så på den måde kunne jeg heller ikke varetage jobs på den måde eller se til større ting i min hverdag.."*

*(Transskribering Line, s. 1)*

Line beskriver hvordan hendes sårbarhed og spiseforstyrrelsen gav sig til udtryk i et kritisk fokus på sig selv, så hun f.eks. ikke havde det godt med at spise foran andre.

*”... Jeg var meget selvkritisk, så det var den måde den havde påvirket mig. Og så selvfølgelig, jeg havde det ikke så godt med at spise, og spise foran andre..”  
(Transskribering Line, s. 1)*

Lines psykiske sårbarhed påvirkede hendes hverdag ved, at hun i høj grad holdt sig fra social kontakt, og i stedet blev hjemme og holdt fokus på hendes egne regler omkring hendes spiseforstyrrelse. Undtagelser var, at hun gik til behandling, og varetog sit frivilligt arbejde.

*”... at jeg holdt mig mest muligt hjemme, og at jeg prøvede at holde styr på mine egne regler – eller spiseforstyrrelsens egne regler og love og sådan nogle ting, men øh. Og så at jeg passede den behandling jeg gik til. Og så var jeg jo frivillig, eller er frivillig, så hvis der var noget der så gik jeg til det. Men ellers var der faktisk ikke så meget andet. Jeg isolerede mig meget der hjemme..” (Transskribering Line, s. 1)*

Line beskriver hvordan hun i dag stadig har dårlige dage, men at hun bedre kan håndtere dem. Det er helt anderledes for hende, og hun har et helt andet overskud. Line beskriver hvordan der stadig er ting, hun skal øve sig på, f.eks. at spise foran andre, men det anerkender hun også er en lang proces.

*”... Det er på mange måder helt anderledes med et helt andet overskud. Jeg har stadig dårlige dage, men jeg kan meget bedre kapere de dårlige dage. Men der er rigtig mange ting jeg stadig skal øve mig på, sådan som f.eks. at spise foran andre. Det tror jeg bare er en mega lang proces. Men jeg er meget mere afslappet.” (Transskribering Line, s. 4)*

Dermed har Lines hverdag været meget, og er stadig i nogen grad, påvirket af hendes psykiske sårbarhed.

#### 4.4.2 Drivkraft og motivation

Line tog selv det sidste initiativ til at søge om at blive frivillig, men hun kan ikke helt huske hvordan det skete. Men hun husker, at hendes daværende behandler havde sagt til hende, at det var en meget god idé at blive frivillig, og havde opfordret hende til at opsøge det.

*”... Jeg tror jeg blev spurgt (...) Og så tror jeg også at min daværende psykolog eller psykiater sagde at det kunne måske være en meget god idé at snakke om tingene på en god og konstruktiv måde, ik’....og så tror jeg selv at jeg skrev en mail. Men hun nævnte det også, og så..” (Transskribering Line, s. 5)*

Line beskriver hvordan det frivillige arbejde gavner hendes mentale tilstand. Hendes drivkraft er at det har gjort hende gladere, og at hun er stolt over sin indsats. Hun føler at hun gør noget godt for sig selv, ved at gøre noget godt for andre.

*"... Men det har også bare gjort at jeg, altså (pause) jeg bare blev gladere. Altså jeg er blevet gladere og stolt over at jeg egentlig kunne.. Altså hvis jeg skulle vælge noget igen så ville det helt klart at være frivilligt. Hvis man havde det så dårligt som jeg havde, så hvis man skulle gøre noget godt for sig selv og for andre samtidig, så vælg frivilligt arbejde..." (Transskribering Line, s. 4)*

Lines drivkraft og motivation for at deltage i det frivillige arbejde er dermed i høj grad af personlige mentale årsager. Hun føler sig gladere og hun er stolt over at udrette noget, og samtidig være noget for andre.

#### 4.4.3 Frivilligt arbejde og hverdagsliv

Line beskriver dét at have et frivilligt arbejde i sit hverdagsliv som noget, der er livsbekræftende for hende. Det var nemmere at være tilstede i det frivillige arbejde end i andre aspekter af hendes hverdag, og det var mere afslappende.

*"... Så det der med at have noget der både er livsbekræftende men også sjovt. Og samtidig kan det være lidt på dine præmisser, ik', altså, for alle ved at alle har det lidt svært med en eller anden ting, så de der krav om at man skal være noget du ikke kan rumme at være, de var der bare heller ikke. Så altså, det var bare nemmere at være i og ånde i, altså det var bare meget mere behageligt..." (Transskribering Line, s. 5)*

Line beskriver hvordan hun glædede sig til at komme ud og holde foredrag, og hun brugte dagen inden på at forberede sig.

*"... jeg gik meget op i at forberede mig dagen inden. På hvad det var jeg skulle og hvad det var jeg skulle sige, og forventninger til mig, ik'. Men ellers så glædede jeg mig bare egentlig til at komme ud..." (Transskribering Line, s. 3)*

Line har i perioder holdt pause fra sit frivillige arbejde, når hendes psykisk sårbarhed har præget hendes hverdag for meget. Hun siger selv, det både var fordi, hun ikke synes, det var okay at stille sig op foran andre, når hun var så syg, og fordi hun var indlagt og derfor ikke kunne møde op.

*”... Også fordi at ud over at jeg sådan selv personligt synes at jeg skulle ikke stille mig op foran andre når jeg var så syg som jeg var, så kunne jeg heller ikke fordi at jeg var indlagt. Så rent fysisk kunne jeg heller ikke gøre det, men jeg har også et – jeg føler hvert fald personligt at jeg har et moralsk ansvar, over for dem der ser mig.”*  
(Transskribering Line, s. 3)

Det frivillige arbejde hjalp Line med at holde sig sund i hverdagen. Hun fortæller hvordan hun prøvede at holde sig rask, så hun kunne passe sine opgaver i det frivillige arbejde. Både fordi hun følte en forpligtelse overfor de mennesker hun skulle tale til, og fordi hun glædede sig til at komme ud.

*”... Ligesom jeg siger at når man har fået et arbejde så forpligter det også en til at være sund. Så gjorde det jo også at jeg ikke blev syg. For jeg kunne jo ikke stå op og snakke foran andre hvis jeg selv var enormt sygt. Så jeg havde jo – det holdt mig jo mange gange oppe, og det var jo også et af de der gode tidspunkter på måneden eller ugen, altså. Det var noget jeg glædede mig til..”* (Transskribering Line, s. 4)

Line ser sig selv stadig som frivillig, men er ikke aktiv som sådan. Hun vil gerne på sigt arbejde i psykiatrien og står nu i et dilemma, om det frivillige arbejde kan være med til at påvirke hendes arbejde i psykiatrien.

*”... Det er lidt det jeg er lige nu, jeg ved ikke helt om jeg skal blive ved med at være frivillig i forhold til at jeg måske gerne vil arbejde i psykiatrien. Altså sådan, det der med at samtidig med at man fortæller sin historie, så måske at være enten med eller i forhold til sine kolleger, det gør det måske lidt mere vanskeligt at have et professionelt forhold hvis de har hørt ens nærmeste tanker og så videre. Så jeg er sådan lidt der hvor jeg måske vil stoppe.”* (Transskribering Line, s. 3)

Det frivillige arbejde har hermed været en central del af Lines liv i den periode, hvor sygdommen og hendes liv tillod det, og det har direkte hjulpet hende mod at blive mere rask. Det har også givet hende tanker om at arbejde professionelt inden for psykiatrien.

#### 4.4.4 Indhold

Line beskriver det frivillige arbejde som selvterapi, hvor hun lærer meget om sig selv. De spørgsmål hun får, når hun er ude og holde oplæg, lærer hun at reflektere over og, dette giver hende en anden bearbejdning af hendes proces end en traditionel behandling. Hun beskriver

hvordan en indirekte effekt af det frivillige arbejde er, at hun i højere grad går og reflekterer over hendes sygdom og hvorfor hun agerer som hun gør i hverdagen.

*"... jeg kalder det jo nok selvterapi på højeste plan. Fordi du lærer virkelig meget om dig selv, altså du får jo alle mulige spørgsmål, og selvfølgelig får du lov til at sige det vil jeg ikke svare på, eller sådan noget. Men selv om du ikke svarer på det, så reflekterer du jo inde i dig selv og tænker over det. Hvorfor var det personen sagde det, eller spurgte om det, og hvordan føles det egentlig når de spørger om det. Når man så skal svare på noget skal man også finde ud af hvorfor det er man svarer som man gør. Og det giver bare en anden bearbejdning af éns proces."*  
(Transskribering Line, s. 2)

Line fortæller, at når hun får talt tingene igennem, bliver hun bevidst om de ting, hun gør eller har været igennem.

*"... det er nogle gange sådan at når du får talt tingene igennem igen og igen, så bliver det ikke så farligt eller du bliver bare mere bevidst om det. Og så når du er blevet bevidst om den ting så kan du jo så gå videre til næste ting, og lige pludselig så har du jo fundet en hel række ting som du jo ikke vidste at du havde været igennem eller ting som du gjorde..."* (Transskribering Line, s. 2)

Det at Line har skulle reflektere over, hvad det er hun gør, beskriver hun, har gjort at hun bliver mere bevidst om de tvangshandlinger, hun udfører i forhold til sin sygdom, det har givet hende en ny måde at arbejde med dem på.

*"... Hvor jeg sådan skulle reflektere over, hvad er det egentlig jeg gør. Og så når jeg har været ude og f.eks. har sagt; det er det her jeg gør. Altså ude en aften og så har svaret på det spørgsmål. Og så når jeg står bagefter og er kommet hjem, så har jeg f.eks., eller så blev jeg lige pludselig bevidst om at nu gør jeg det her, hvor før der gjorde jeg det bare uden at tænke over det. Men fordi jeg var blevet spurgt om det, så gik det jo lige pludselig op for mig at det er jo faktisk det jeg gør lige nu og her. Og så gik der måske nogle gange, og så kunne jeg stoppe handlingen, måske én gang i løbet af ugen. Og så, fordi jeg blev mere bevidst om, at det var en handling jeg gjorde, altså at faktisk var en tvangshandling, så kunne jeg jo arbejde med at ændre den, og det er lykkedes med langt størstedelen af procenterne..."*  
(Transskribering Line, s. 6)

Line beskriver hvordan det at lære sin egen historie at kende har hjulpet i sin proces. Det har gjort hende mere reflekterende i sit privatliv, men det har også givet hende ro i maven, fordi hun har fået indsigt i andre menneskers psykiske sårbarhed. Det har gjort at hun føler sig mindre alene med sin sårbarhed.

*"... Ja. Så på den måde har det hjulpet min proces, ved at jeg er blevet meget mere bevidst om mine handlinger, eller det jeg siger eller det jeg tænker ik'. Men samtidig er det den der, at jeg har fået meget mere ro i maven over at jeg er ikke den eneste i verden der er sårbar...." (Transskribering Line, s. 6)*

Derudover har det frivillig arbejde hjulpet Line til at se sine medmennesker på en anden måde, og givet hende vinkler og større forståelse på samfundet og sårbarheder, som hun før ikke helt havde forstået.

*"... Jeg ville aldrig nogen sinde havde fået de vinkler på samfundet eller forskellige sårbarheder eller sygdomme, eller sådan. Ja. Fordi jeg har nogle gange og været sådan, hvis folk har haft angst eller sådan, så har jeg nogle gange tænkt; hvad er problemet? Altså sådan. Jeg har negligeret det eller sådan. Men når du møder nogle eller er frivillig med nogen, så giver det bare et helt andet indblik i det, fordi så kan du se det på første hånd og du lærer personen at kende. Så det har bare givet også en større forståelse for forskelligheder og sårbarheder..." (Transskribering Line, s. 4)*

Rent mentalt har frivilligt arbejde derfor både hjulpet Line med at lære nogle aspekter af sin egen sygdom at kende, og samtidig ændret hendes verdensopfattelse gennem de relationer og samtaler hun har haft med andre frivillige.

#### 4.4.5 Samspil med omverden

Lines samspil med omverden i hendes frivillige arbejde, har bestået i at komme ud og holde oplæg og reflektere sammen med publikum, om sårbarhed.

*"... der hvor jeg var meget inde over, det var ved at komme ud til de unge. Samarbejde med kirkerne, hvor vi kom ud og snakkede med konfirmanderne. Og snakkede ikke så meget om sygdom, men meget mere om sårbarheder. Og jeg havde nogle refleksioner sammen med dem.." (Transskribering Line, s. 1)*

Line beskriver hvordan det er i mødet med de frivillige eller dem, der har lyttet til hendes historie, at hun har reflekteret.

*"...Men når man er blevet spurgt om de der spørgsmål, som man måske ikke ville gøre hvis man bare snakkede om sygdommen, men fordi du er frivillige og fordi du snakker om din historie på en eller anden måde, altså så tør folk spørge lidt mere ik'. Om de der giftekorn der. Og nogle af de giftigste spørgsmål, dem har jeg jo fået, ud over når jeg har gået til psykolog eller psykiater, det har jeg jo fået når jeg har været frivillig. For det er jo folk der er kommet og måske har været sådan lidt halvdesperate, eller de helt unge som der jo bare spørger. Så er det jo der jeg har reflekteret allermost, ik'?" (Transskribering Line, s. 6)*

Line beskriver hvordan samspillet med dem hun har været ude hos, har givet hende mere bevidsthed om de ting, hun har været igennem og det hun har gjort. Samtidig har det også været med til at give hende følelse af, at hun ikke er alene i verden.

*"... Jamen det er nogle gange sådan at når du får talt tingene igennem igen og igen, så bliver det ikke så farligt eller du bliver bare mere bevidst om det. Og så når du er blevet bevidst om den ting så kan du jo så gå videre til næste ting, og lige pludselig så har du jo fundet en hel række ting som du jo ikke vidste at du havde været igennem eller ting som du gjorde eller. Så bliver det lige pludselig nemmere for dig at gennemgå ting fordi du har fundet ud af at det kan du faktisk. Eller at du har snakket om det. Enten så er der nogle der har oplevet det samme, eller... Netop det der med at finde ud af at du er ikke alene i hele verden.." (Transskribering Line, s. 2)*

Line fortæller, at det frivillige arbejde har gjort at hun kender sig selv og sin sårbarhed bedre, og at hun bedre forstår sine egne handlinger. Desuden er hun taknemmelig for at hun via sit frivillige arbejde har mødt nogle beundringsværdige mennesker

*"..Jeg kender mig selv bedre, altså. Jeg er ikke tvivl om hvem jeg er fordi jeg er blevet spurgt om det så mange gange. Og jeg er taknemmelig for alle de der mennesker jeg har mødt. Jeg har jo mødt vanvittig seje mennesker.." (Transskribering Line, s. 4)*

Samspillet, som hun har fået gennem det frivillige arbejde og de gange hvor hun har fortalt sin historie, har derfor været yderst vigtige for hendes personlige refleksionsproces og hendes mentale udvikling.

#### 4.4.6 Identitet

Lines refleksioner drejer sig især forholdet til sig selv. I hendes refleksioner får vi et indtryk af hendes kerneidentitet, og at den hænger sammen med hendes sårbarhed. Det kommer til udtryk



ved, at hun siger, det har påvirket hende på en sådan måde, at hun var meget selvkritisk og f.eks. ikke havde det godt med at spise foran andre.

Lines psykiske sårbarhed påvirkede tidligere hendes hverdag ved at hun i høj grad holdt sig hjemme, for at holde styr på sine egne regler omkring sin spiseforstyrrelse. Ud over det gik hun til sin behandling, og passede sit frivillige arbejde. Hun beskriver hvordan hun isolerede sig meget derhjemme.

Line er fortsat i en udvikling med hensyn til hendes sårbarhed. Det kommer til udtryk ved at Line udtrykker den samme sårbarhed i nutid og i datid både i forbindelse med arbejde men også i forhold til hendes hverdag. Det ses ved, at hun i nutid udtrykker sig om, og er i tvivl om, hvorvidt det er i orden at vise den sårbarhed overfor f.eks. kolleger. Det viser sig også ved at hun siger at hun stadig har dårlige dage, og det er en langvarig proces.

Lines personlighedslag kommer til udtryk i, at hun ønsker at stå frem og være sund udadtil, som beskrevet i afsnit 4.4.3. For Line har det frivillige arbejde hjulpet hende hen imod at være sund i hverdagen. Hun beskriver hvordan det gjorde, at hun ikke blev syg, og det, at hun skulle ud som frivillig, var ugens eller månedens gode tidspunkter. Det at Line har skulle være i samspil med omverden har været med til at præge hendes personlighedslag fordi hun er blevet mere bevidst om, hvordan hun udadtil gerne vil fremstille sig selv i de sociale omgangskredse, hun har været en del af. Disse omgangskredse var før ikke eksisterende, fordi hun isolerede sig selv.

#### 4.4.7 Kompetenceudvikling og transformativ forandringer

Ved at Line har været i samspil med omverdenen, gennem sit frivillige arbejde, har det været med til at præge nogen af de værdier og overbevisninger, som lå i hendes personlighedslag. Dette kan ses ved at Line beskriver, hvordan hun har skulle reflektere over, hvad det er hun gør, når der kommet spørgsmål udefra. Det har bevirket, at hun bliver meget mere bevidst om de tvangshandlinger, hun udfører i forhold til sin sygdom og derfra har hun været i stand til at arbejde meget bevidst med dem.

Samspillet, som Line har fået gennem det frivillige arbejde, og de gange hvor hun har fortalt sin historie, har derfor været yderst vigtige for hendes personlige refleksionsproces og hendes udvikling. Det har været med til at skabe transformativ forandringer, da hun ikke som tidligere er i tvivl om hvem hun er. Hun er mere bevidst om, og opmærksom på, sin historie og sit ståsted, hvilket giver hende en mere robust identitet og en større føling med sin kerneidentitet.

Det har været med til at give hende kompetencer på det personlige plan, og været med til at udvikle hendes hverdagsliv. Derudover har samspejlet med andre mennesker i det frivillige arbejde hjulpet Line til at se sine medmennesker på en anden måde og givet hende vinkler og større forståelse på samfundet og sårbarheder, som hun før ikke havde forstået. Det kommer til udtryk ved, at det har ændret hendes verdensopfattelse gennem de relationer og samtaler, hun har haft med andre frivillige. Dét at kunne møde andre sårbare mennesker med en større forståelse end tidligere, er en kompetence hun kan bruge, hvis hun gerne vil arbejde i psykiatrien, sådan som hun giver udtryk for.

## 4.5 Julie

Julie er 23 år gammel og har været frivillig i 5 år. Julie er frivillig i to organisationer. Den ene som foredragsholder, hvor hun deler sin egen historie, og den anden som besøgsven for ældre. Julies psykiske sårbarhed kommer til udtryk som pårørende til forældre, der er psykisk sårbare. Julie har i flere omgang lidt af stress.

### 4.5.1 Psykisk sårbarhed og hverdagsliv

Julies psykiske sårbarhed kommer til udtryk i hendes hverdagsliv, ved at hun har været meget presset og lidt af stress, som også er gået ud over hendes fysiske helbred.

*"... jeg begyndte at tabe mit hår på det her tidspunkt og det begynder at blive tydeligt at jeg er presset, og det var sådan lidt der det hele eskaleres og det blev mere synligt, at jeg havde det dårligt.." (Transskribering Julie, s. 2)*

Julie beskriver et hverdagsliv hvor appetit og søvn var nedsat, og hvor arbejde dominerede. Hun havde svært ved at finde ro.

*"... Der arbejdede jeg 14 timer i døgnet og kunne ikke spise og jeg kunne ikke sove.. Kunne ikke rigtig finde ro nogen steder. Og det var der jeg havde det allerværst. Og ikke rigtig var til stede i min krop..." (Transskribering Julie, s. 1)*

Julie fortæller at det gik ud over hendes overskud til socialt samvær. Hun havde svært ved at interagere med sine venner, og foretrak arbejdslivet, fordi det var lettere at overskue.

*"... Altså jeg havde ikke rigtig nogen døgnrytme, jeg havde ikke rigtig overskud til noget, og hvis jeg nu var uvenner med nogen, så gik der lang tid før jeg tog konflikten*

*op, fordi jeg kunne ikke rumme og være i det.. på den måde..”*

*(Transskribering Julie, s. 2)*

*”... Jo så det gik meget over min sociale liv, altså jeg fravalgte mange venner, og aftaler fordi jeg ville hellere arbejde, for det vidste jeg hvad var.. på den måde.. ”*

*(Transskribering Julie, s. 2)*

Julie beskriver dét at hun arbejdede meget som en form for flugt fra de svære ting i hendes liv.

*”... Jeg havde en eller anden ide om, at det var en måde at håndtere de svære ting på.. altså det der med at arbejde for så tænkte jeg på noget andet.. Når jeg så fik fri fra arbejde, så ramte det hele jo bare på engang, det var lidt en virkelighedsflugt..”*

*(Transskribering Julie, s. 1)*

Den største påvirkning af Julies hverdagsliv var derfor en skævvridning i forholdet mellem arbejde og fritid – hun havde ikke overskud til personlige relationer, og søgte derfor at udskifte den tid, hvor personlige relationer er centrale, med arbejde, som var mere håndgribeligt og mindre følelsespræget.

#### 4.5.2 Følelser

Julie beskriver hvordan det frivillige arbejde har været med til at ændre, hvordan hun ser sig selv. Julie beskriver yderligere, at hun altid har været en stille pige og aldrig følt sig tilpas ved at være i fokus.

*”...Altså jeg ved jo at det har gjort en forskel i hvordan jeg ser mig selv. Altså før, da jeg gik i folkeskolen, har jeg altid være en stille pige, og jeg har aldrig følt mig tilpas ved at fremlægge..” (Transskribering Julie, s. 6)*

Julie beskriver hvordan hun altid har syntes, at det var angstprovokerende at være centrum for folks opmærksomhed. Det har hun gennem det frivillige arbejde trænet, så det ikke påvirker hende på samme måde længere.

*”... Jeg har altid syntes at der var angstprovokerende at skulle stå foran andre mennesker og kigge folk i øjnene. Og det er jeg jo blevet trænet i. Og det er ikke noget der rør mig mere, på den måde...” (Transskribering Julie, s. 6)*

Julie beskriver hvordan hun stadig er tilbageholdende i nye sociale sammenhænge. Hun giver udtryk for at det frivillige arbejde har forandret hende både mentalt og fysisk, så hun f.eks. ikke mere er bange for at påkalde sig opmærksomhed.

*"... Altså jeg er stadig lidt tilbageholdende med nye mennesker, men det tænker jeg at alle er på en eller anden vis. Men det der med at jeg har rykket mig så mentalt, men også fysisk, at jeg tør fylde mere i lokalet. Altså at jeg tør at komme fremad i steder for at sidde ovre i hjørnet og være bange for hvad de andre tænker.."*  
(Transskribering Julie, s. 6)

Både hendes selvværd og selvtillid synes derfor at være vokset som resultat af det frivillige arbejde.

### 4.5.3 Drivkraft og Motivation

Julie blev spurgt, om hun ville deltage i det frivillige arbejde i en af de pårørendegrupper, hun havde gået i. Hun havde en følelse af, at hun havde brug for at komme videre, og at det ikke var nok at gå i en pårørende gruppe.

*"... Jeg gik i pårørende gruppe i (anonymiseret) hvor vi var nogle unge mellem 10 og 15 år, hvor vi alle sammen var pårørende til en psykisk sårbar – forældre primært. Og der blev jeg spurgt om jeg havde lyst til at være med i (anonymiseret), som projektet hedder, hvor vi fortæller vores historie. Men så blev jeg spurgt om jeg ville prøve det, det syntes jeg lød meget fedt. For jeg vidste at jeg havde brug for at komme videre.."*  
(Transskribering Julie, s. 7)

Julie gik ind i det frivillige med en tanke om, at hun ville give noget videre til andre. Hun refererer til nogle sårbare, som fortalte deres historie til hende i hendes folkeskoletid, som hun stadig kan huske mange år senere. Og det er den oplevelse som hun har fået, hun også godt kunne tænke sig at give videre til andre via sin egen historie.

*"... Mm, altså jeg gik ind i det frivillige arbejde med en tanke om at jeg skulle give noget videre til andre. Altså i forhold til min historie, jamen det der med at man kan sætte et aftryk på andre mennesker. Og så, det er jo det jeg kan huske fra min folkeskoletid, de mennesker der var ude og fortælle deres historie, det er noget jeg stadig kan huske de her 10 år senere..."* (Transskribering Julie, s. 7)

Julies drivkraft for at indgå det frivillige arbejde er både intern og ekstern – hun følte at hun havde brug for at komme videre fra sin pårørende gruppe, og samtidig havde hun en lyst til at hendes historie skulle hjælpe og inspirere andre.

#### 4.5.4 Frivilligt arbejde og hverdagsliv

Julie beskriver det frivillige i arbejde i hendes hverdagsliv ved at det var nogle lange dage, men hun syntes det godt for hende.

*”... Så det var sådan, der var nogle lange dage, men der var masser af indhold og det var noget jeg syntes var rart at lave og noget der gjorde noget godt for mig..”*

*(Transskribering Julie, s. 4)*

Julie er stadig frivillig. Hun beskriver hvordan det giver hende et frirum, og er en form for selvterapi. Det hjælper Julie på en dårlig dag - hun beskriver det frivillige arbejde som et sted, hvor man kan få talt ud og få overskud.

*”... Altså det giver mig et frirum, og det giver mig en form for selvterapi, at jeg kan få sagt det højt. Altså at der er nogle ting man, hvert fald det er det jeg har oplevet, så forstår man det nemmere ved at man siger det højt nogle gange. Altså hvis man har en dårlig dag, så hjælper det oftest at sige det højt i stedet for at gå og bære rundt på det hele dagen. Altså at man har sådan et sted hvor man kan ventilere og hvor man kan forny energien..” (Transskribering Julie, s. 6)*

Julie beskriver også, hvordan en del af hendes frivillige arbejde har været at besøge ældre mennesker hjemme, som værn mod ensomhed. Det har bestået af afslappet samvær, som har givet anledning til at tænke på noget andet, end hvad der ellers prægede hendes hverdag.

*”... Jeg har været frivillig i (anonymiseret) , hvor jeg har været hjemme og besøge nogle ældre mennesker, mod ensomhed. Hvor det har været to ældre damer på skift, hvor de har mistet deres børn begge to, så de har mærket ensomheden. Og de har også vist deres sårbarhed over for mig ved at dele deres sorg i deres liv. Men også at man kan se bort fra det og så bare hygge sig med en kop the og tænke på noget andet..” (Transskribering Julie, s. 4)*

Julie fortæller at det der begyndte med at hun skulle afhjælpe ensomheden hos ældre mennesker, udviklede sig til at hun følte hun fik omsorg, og et sted hvor hun selv kunne gå hen med sine problemer.

*"... Altså det har givet mig en form for ekstra bedsteforældre. Altså det der med at man har et sted hvor man altid kan gå hen og sige at det hele er lidt svært men at man er sammen om det på en eller anden måde." (Transskribering Julie, s. 4)*

Det frivillige arbejde har derfor resulteret i nogle lange dage (som hun dog også var vant til fra tidligere), men har været givende for Julie på andre områder. Hovedsageligt som et sted hvor hun kunne slappe af og fortælle om sine tanker.

#### 4.5.5 Indhold

Julie fortæller at hun arbejder med indhold og sprog i sine indlæg, så det passer til målgruppen, men hun har også ændret kernen i hvordan hun fortæller sin historie, flere gange siden hun startede som frivillig.

*"... vi starter med sådan en grundhistorie, og så kan vi bygge videre på den alt efter hvordan vores liv det former sig. Altså jeg har ændret min historie tre gange siden jeg startede som frivillig. Og så har jeg en grundkerne og så bygger jeg videre ud på den og sammensætter den alt efter målgruppen. (...) Så tilpasser jeg sproget og generelt hele indholdet så det passer til sammenhængen.." (Transskribering Julie, s. 6)*

Julie fortæller, at når hun er ude, har hun oplevet at få nye vinkler på sin historie, som hun ikke selv har været opmærksom på. Det har været med til at lære hende, hvad hun kan bruge sin historie til.

*"... Og det der med at man får nogle input vinkler på historien som man ikke selv har set. Der var f.eks. en dreng til et oplæg der spurgte mig hvad jeg kunne lære af min egen historie, og der var jeg ret ny inden for (anonymiseret). Og der var jeg lidt tom for ord, for jeg vidste det faktisk ikke. Men det fandt jeg jo så ud af, at det er det jeg bl.a. har lært, hvad jeg kan bruge min historie til.." (Transskribering Julie, s. 6)*

Julie beskriver også, hvordan hun har fået en masse erfaring i forhold til at snakke foran andre mennesker, være i rummet og stå ved sin historie.

*"... Altså jeg har fået en hel masse erfaring i forhold til at snakke foran andre mennesker. Det der med at kunne stille sig op og sige her er jeg, og det her det er en del af min historie..." (Transskribering Julie, s. 4)*

Julie har derfor fået indhold fra det frivillige arbejde, både i form af respons fra hendes publikum, som har ført til refleksion hos hende selv, og ved i højere grad at acceptere og blive mere tilpas med sin egen historie.

#### 4.5.6 Samspil med omverden

Det samspil, der kommer frem i Julies historie, hænger sammen med det at være ude og holde oplæg. Hun fortæller, at hun har været ude til mange forskellige målgrupper, hvor hun har snakket med dem, hvordan man bedre kan hjælpe psykisk sårbare og deres pårørende og bruge sin historie i den forbindelse.

*"... jeg er ude og fortælle min historie til nogen oplæg, til nogen workshops og almindelige oplæg, og vi er ude og snakke med konfirmander bl.a. og voksne mennesker i forbindelse med videre uddannelse. Og fagpersoner i forbindelse med psykologer, og alle de tværprofessionelle samarbejder der imellem i forskellige i forhold til kommunen og staten at de alle sammen har en eller anden rolle i det, og (anonymiseret) har haft rollen i at binde dem sammen. Vi kan snakke sammen om hvordan man bedre hjælper psykisk sårbare og deres pårørende.." (Transskribering Julie, s. 3)*

Julie fortæller også hvordan den frivilligruppe, hun er en del af fungerer som en slags gruppeterapi for hende, og at hun derfor ikke har brug for eksempelvis gruppeterapi, som hun før har haft.

*"... Så tror jeg at jeg havde haft mere fokus på at gå i noget gruppeterapi. Det har jeg gjort da jeg var lidt yngre, men efter at jeg blev lidt ældre så har jeg ikke gjort det. (...) Altså jeg har ikke haft behovet for at snakke med andre nu hvor jeg havde frivilligruppen af snakke med.." (Transskribering Julie, s. 5)*

Dertil beskriver hun, at hun i det samspil har fået nogen rigtige gode venner, som hun måske ikke havde mødt eller opsøgt i andre sammenhænge. Hun påpeger, at deres relation og samspil har det til fælles, at de alle sammen er sårbare.

*"..Og så har jeg fået nogle rigtig gode venner ud af det, venner som jeg måske ikke ville opsøge på anden vis, fordi man bare mødes og har det her fælles med at vi alle sammen er sårbare. For det er vores udgangspunkt for vores relation..." (Transskribering Julie, s. 4)*

Hendes samspil med omverdenen er derfor mest præget af de relationer, som hun har gennem det frivillige arbejde, og til dels de samtaler hun har med fagpersoner med tilknytningen til den psykiatriske sektor. Samtidig har det givet hende et familielignende forhold til nogle af de mennesker hun har besøgt, hvor hun kunne få lov at tale om ting, der var svære for hende.

#### 4.5.7 Identitet

En del af Julies kerneidentitet kommer til udtryk ved det at være pårørende til psykisk sårbare familiemedlemmer, hvor der ikke har været tilstrækkelig plads til hende. Det kommer til udtryk i hendes refleksioner ved, at hun beskriver sig som værende den stille pige i skolen, der ikke brød sig om at være i centrum. Julie beskriver hvordan hun altid har syntes, at det var angstprovokerende at være centrum for folks opmærksomhed. I Julies personlighedslag får vi et indtryk af, at hun gerne vil være en person, der bruger sin historie aktivt for at hjælpe andre, at det har høj værdi for hende. Hun henviser til en historie fra hendes folkeskoletid, som er forbilledet for hendes hjælp til andre.

#### 4.5.8 Kompetenceudvikling og transformative forandringer

Det er Julies personlighedslag, der ændres igennem det frivillige arbejde. Det gøres ved, at hun gennem oplevelser med det frivillige, har lært at stå frem med sin fortælling og svare på spørgsmål. Hun har dermed fået mere ejerskab over sin historie, og det har været med til give hende højere selvværd og selvtillid. Det har rykket hende både mentalt og fysisk, så hun nu tør fylde mere i et rum og vise sig frem, i stedet for at være bange for hvad de andre tænker.

Igennem det samspil, hun har med omverdenen, udvikles det sociale samspil for Julie og er med til at gøre hende til det, hun også så op til og refererer til som en oplevelse fra folkeskolen.

Julie er stadig frivillig, og giver indtryk af, at hun stadig er under udvikling med det frivillige arbejde. Hun beskriver hvordan det frivillige arbejde giver hende et frirum og er en form for selvterapi, de hjælper hende på en dårlig dag. Hun beskriver det frivillige arbejde som et sted, hvor man kan ventilere og få fornyet energi. Det giver os indtryk af at det frivilligt arbejde stadig er med til at give Julie støtte og kompetencer og at hun er midt i en udviklingsproces som det frivillige arbejde er en del af. Julie beskriver også, at hun nok ville havde gået i noget gruppeterapi, hvis hun ikke havde haft den frivilligruppe, hun er en del af.

Julie fortæller hvordan hun ikke føler hun har behovet for at snakke med andre behandlingstilbud, nu hvor hun har frivilligruppen, og det tyder på at det stadig er et sted hvor Julie er i gang med at udvikle sig på flere af de ovenstående områder.





## 5 Diskussion

I dette kapitel vil analysen blive diskuteret i forhold til teorien. Diskussionen vil blive struktureret og inddelt i en række emner som hver især er relevante for problemstillingen. Efterfølgende vil de pointer, som kommer frem, blive perspektiveret til nuværende samfundstendenser, og det vil blive diskuteret hvordan resultaterne kan anvendes i samfundet i dag.

### 5.1 Det unikke ved frivilligverdenen

Det interessante ved de fire vinkler på dét at være ung, psykisk sårbar og have et frivilligt arbejde, er, at alle de interviewede i perioder kæmper med at være i sociale relationer. Til trods for at de isolerer sig, og endda tager pauser fra evt. studie eller lignende, har de overskud til det frivillige arbejde. Det sætter spørgsmålstegn ved det ungdomsliv som leves i dag.

I konkurrencestaten skal de unges læring optimeres gennem hele uddannelsessystemet (Illeris, Læring i konkurrencestaten, 2014, s. 217). Det medfører, at de naturlige ressourcer, f.eks. menneskets tid og energi, er i konstant efterspørgsel, og det gives på bekostning af almindelige menneskers dagligliv og mentale balance (Illeris, Læring i konkurrencestaten, 2014, s. 217). Illeris påpeger at en af grundene til konkurrencestatens manglende forståelse for, hvordan mennesker fungerer, når der ikke lige er tale om økonomiske forhold, ligger i den manglende forståelse for betydningen af den læring, der drejer sig om personlig og identitetsmæssig udvikling (Illeris, Læring i konkurrencestaten, 2014, s. 218). Det er med til at præge de unges engagement og læring i uddannelsessystemet. For de psykisk sårbare unge lægger den manglende forståelse et betydeligt pres på deres engagement, tidsforbrug og fokus. Deres præstationer vurderes hele tiden under uddannelsen, hvilket kræver et overskud, de ikke har.

I det frivillige arbejde handler det stadig for de unge om at præstere i samspil med omverdenen, men på deres egne præmisser og niveau, hvilket giver dem overskud og motivation. Dette er for alle de unge af afgørende betydning for deres samspil med civilsamfundet. Det er interessant, da det frivillige arbejde på den ene side bliver en stor del af de unges hverdagsliv, og på den anden side er med til at sætte aftryk på resten af deres livsverden, ved at udvikle deres samspil med omverdenen.

## 5.2 Udvikling af personlighedslaget – transformativ læring

Det, at de unge frivillige i undersøgelsen bruger deres egne erfaringer om psykisk sårbarhed, gør at deres svaghed pludselig bliver til en unik ressource, som anerkendes som en styrke inden for frivilligverdenen. Dette gør, at de unge frivillige, i denne kontekst, har noget unikt at byde på, hvilket for alle af dem er helt centralt i den personlige gevinst, de føler, der er ved det frivillige arbejde.

Alle de fire unge frivillige havde forinden start på frivilligt arbejde problemer med selvværdet og negative tanker om, hvad andre ville tænke om deres sygdom, og for dem alle ændres dette gennem det frivillige arbejde. Det betyder, at de får grobund og selvtillid til at springe ud i at fortælle om deres historie, hvilket så igen giver dem personlige gevinster og udviklende kompetencer. Det kan eksempelvis være meget håndgribelige kompetencer så som for lederevner, fortælleteknik, mod til at være i fokus, strukturelle evner m.m. Ud over disse kompetencer, som er brugbare i en hverdag, har det frivillige arbejde også haft den positive konsekvens, at de får en mening i deres dagligdag – noget at se frem til og forberede sig til, og de får grundlag for at opbygge en normal hverdag, hvilket har været meget udfordrende for nogle inden det frivillige arbejde.

## 5.3 Udvikling af de unges identitet

Det har været en udvikling for de fire unge frivillige at være ude og holde foredrag og være i samspil med omverden. Både Mathilde og Line beskriver, at de tit ikke har haft overskud til relationer og til at være i sociale sammenhænge, og det frivillige arbejde har været med til at ændre på deres sociale identitet og givet dem øget selvværd og selvtillid, hvilket gør at de føler sig mere tilpas i sociale sammenhænge.

Samtidig har det, at de har skullet reflektere over deres egen historier, og det samspil de har fået fra omverden, gjort at de blevet mere bevidste om sig selv. Den bevidsthed har fået dem til at ændre og arbejde med hvem de er, og med hvordan de er. Det har gjort dem mere bevidste om, og opmærksomme på, deres historie og deres ståsted, hvilket har givet dem en mere robust identitet og en større føling med deres kerneidentitet. Det har igen givet dem en større accept af deres identitet som psykisk sårbare, i og med de har oplevet at se den del af deres personlighed som en ressource. Endelig har de oplevet at se sig selv som ressourcestærke mennesker, der klarer sig på trods af udfordringer, i stedet for kun som svage og sårbare.

## 5.4 Ændring af de unges hverdagsliv og livsverden

Generelt oplever de unge frivillige forbedringer af deres hverdagsliv. Forbedringer som de oplever er med til at opbygge deres hverdag, og gøre det muligt at komme tættere på det, de oplever som en normal hverdag.

Flere af dem f.eks. Mathilde og Frederik har en skyldfølelse over ikke at være aktive i andre arenaer. De opnår transformativ læring i og med at deres tro på sig selv forstærkes i det frivillige arbejde. Alt i alt er det med til at give dem kompetencer til at opbygge en velfungerende hverdag, og give dem et indhold i deres hverdagsliv, som kan smitte af på andre områder af deres liv; - så som samspil med omverden, som ellers er et punkt de udtrykker de har haft svært ved.

## 5.5 Kompetencer videreført til andre arenaer

De sygdomserfaringer, som de unge frivillige i undersøgelsen fortæller om, får i det frivillige arbejde en selvstændig værdi som noget kvalifikationsgivende, ved at de oplever, at deres erfaringer kan hjælpe andre. Det giver dem forøgede kompetencer, med konkrete kvalifikationer og erfaringer som f.eks. at forberede og afholde oplæg for større forsamlinger. Således bidrager de samme erfaringer med psykisk sårbarhed, som var med til at give dem en følelse af mindre selvværd, nu i stedet til at opbygge deres selvværd og måske smitte af på andre arenaer end det frivillige arbejde.

Især for en af de unge i undersøgelsen, Line, har samspillet med andre mennesker i det frivillige arbejde hjulpet til at se hendes medmennesker på en anden måde, og givet hende vinkler og større forståelse på samfundet og sårbarheder. Det, at kunne møde andre sårbare mennesker med en større forståelse end tidligere, er en kompetence, hun kan bruge fremadrettet.

For de unge frivillige i undersøgelsen bliver det frivillige arbejde en alternativ arena at lære og udvikle sig på, som også smitter af på deres hverdagsliv. Alt dette sker på baggrund af deres deltagelse i civilsamfundet, som ellers var manglende hos både Mathilde og Line inden start af det frivilligarbejde.

## 5.6 Perspektiver til samfundet

Noemi Katznelson (leder for Center for ungdomsforskning) skriver omkring læring i konkurrencestaten, at der i arbejdet med udsatte unge bør arbejdes med et bredt uddannelsesbegreb, som, udover at rumme de allerede kendte former for uddannelse, også

indeholder forløb på et alternativt arbejdsmarked. Her påpeges det, at teori og virkelighed skal kobles sammen, fællesskabet skal i front, de involverede parter skal arbejde nært sammen, og uddannelserne skal kobles til arbejdsmarkedet på en ny måde (Illeris, *Læring i konkurrencestaten*, 2014, s. 175-177).

Det kunne være interessant, hvis det frivillige arbejde kunne involveres som part i den kobling med tilknytning til arbejdsmarkedet, da flere af de psykisk sårbare unge befinder sig inden for en arena med frivillige arbejde, som er af professionel karakter, men som der ikke gives nogen uddannelsesmæssig merit for.

Der påpeges også, at mens teori og virkelighed skal kobles sammen, skal det arbejde, som de unge frivillige udfører, opfattes som meningsfyldt af dem. De skal føle, at de gør sig fortjent til den belønning, som de får (Illeris, *Læring i konkurrencestaten*, 2014, s. 177).

Her er det problematisk i forhold til frivilligt arbejde, at hvis det overgår til at være lønnet beskæftigelse, vil det ikke mere være frivilligt på samme måde. Så vil de unge indgå i et samspil med organisationerne på samme niveau som almindelige lønmodtagere gør.

Det påpeges i *Læring i konkurrencestaten*, at det, her forstået som det frivillige arbejde, meget gerne må indgå i samspil med et godkendt uddannelsesstilbud, så det samlet kan give de unge merit for de kvalifikationer, de opnår (Illeris, *Læring i konkurrencestaten*, 2014, s. 177). Det er væsentligt at befordre en oplevelse af sammenhæng mellem de forskellige aktiviteter, samtidig med at de rummer et funktionelt og målrettet fællesskab med andre unge (Illeris, *Læring i konkurrencestaten*, 2014, s. 177).

Kunne det frivillige arbejde blive en alternativ beskæftigelsesmulighed, som der i forskningen om læring i konkurrencestaten efterspørges? Kunne det frivillige arbejde blive en del af en mere alternativ arena for læring for de psykisk sårbare unge, som også anerkendes på lige fod med andre beskæftigelses- og uddannelsesmuligheder?

Når de psykisk sårbare unge i en periode ellers er frakoblet civilsamfundet på flere områder af deres hverdagsliv, kunne de så stadig få anerkendelse for det frivillige arbejde de udfører? - og kunne der aktivt blive skabt en forbindelse til uddannelses- og arbejdsmarkedet via de organisationer, de er frivillige hos?

Som det påpeges af Illeris, kræver dette politiske initiativer, nytænkning, åbenhed og engagement (Illeris, *Læring i konkurrencestaten*, 2014, s. 175). Samtidig påpeger Illeris at kun en løsning, der sammentænker uddannelse med noget, der kan opleves som "rigtigt" arbejde, kan være et

realistisk alternativ til det, der gerne formuleres som at "tabe en generation på gulvet" (Illeris, Læring i konkurrencestaten, 2014, s. 175). Denne kobling kunne meget vel inkludere frivilligt arbejde, og den vil, i følge i denne undersøgelse, kunne give gode resultater.

Det frivillige arbejde, som bliver præsenteret i denne undersøgelse, er et resultat af en tendens i samfundet, hvor vi ser en stigning af mistrivsel hos unge.

En grund til, at det frivillige arbejde, med brugen af psykisk sårbare unges egne erfaringer, blomstrer, er at videnssamfundet i dag skifter mere og mere mod at favorisere personlige historier frem for traditionel viden (som forklaret i afsnit 1.3.1). Det medfører at de unge anerkendes for noget andet, end det de ellers ser som anerkendelsesværdige værdier, så som uddannelse. I og med at det frivillige arbejde styrker de unges selvbillede og udvikler deres identitet, kan det frivillige arbejde også ses som en form for socialt arbejde, der oven i købet også er rettet mod de frivillige selv. En interessant faktor er, at hvis civilsamfundet begyndte både at anerkende det frivillige arbejde som en form for uddannelse, og anerkende hvad det frivillige arbejde også kan gøre for de unge frivillige, ville det måske være med til at ændre tilgangen til de psykisk sårbare unge i uddannelsessystemet, og det hverdagsliv de lever.

Modsat kan det iagttages at ved at forblive i et miljø, hvor de unges psykiske sårbarhed er i fokus og bliver en del af deres identitet, forbliver de i "rollen" som psykisk sårbare og bliver grundlag for udviklingen af deres identitet. Er det frivillige arbejde i så fald med til at fastholde dem i den sårbarhedsrolle, også igennem voksenlivet?

En del af de positive erfaringer, de unge får opbygget, og har succes med, får de således igennem deres psykiske sårbarhed og erfaringer herfra. Hvis de hovedsageligt får succesoplevelser i denne arena, er det interessant om deres senere professionelle virke også kommer til at være inde for samme felt. En af de unge frivillige Line påpeger at hun gerne vil arbejde i psykiatrien. Her kan vi allerede se en kobling fra det felt det frivillige arbejde har åbnet op for, og til det professionelle arbejde, som senere hen muligvis kommer til at fylde i hendes hverdag. Hvilke effekter har det perspektiv på det samfund der udvikles?

Med det kritiske perspektiv, ville det måske være en mulighed at kigge på om det frivillige arbejde kunne åbne op for andre bekræftelsesmuligheder inden for den organisation de frivillige føler sig trygge i f.eks. hjælpe med kommunikations arbejde, facilitering og koordineringsarbejdet eller andre perspektiver som ville give de unge yderligere kompetencer som kunne bruges i et bredt perspektiv i det øvrige samfund, uden at det havde deres psykiske sårbarhed i fokus.

*Autoetnografisk vignette (1. August 2020):*

*Hvad er det kritiske perspektiv på denne undersøgelse? Det er svært for mig at komme frem til. Har en følelse af at de unge har gjort det rigtig godt, det er nogen gode refleksioner jeg har fået fra dem, teorien har fået sat et godt perspektiv på det. Men hvad er det kritiske ved de fund jeg har gjort mig... Har skulle reflektere over det i et par dage.. det kommer ikke umiddelbart til mig, det er også okay. Jeg accepterer det er sådan det er. Det er en del af min egen læringsproces, nu skal jeg vende det hele på hovedet. Det er en udfordring for mig, måske fordi det er en hjertesag, måske fordi jeg oprigtig er interesseret i dette emne, og arbejdet med det kun har gjort min interesse for emnet større.*

## 6 Konklusion

Dette projekt har fokus på psykisk sårbare unges frivillige arbejde, og hvordan det påvirker der hverdagsliv, ud fra problemformuleringen:

*Hvilken virkning har det frivillige arbejde på de unges læring, identitet og livsverden, og hvordan transformeres læring fra det frivillige arbejde ud i andre dele af de psykisk sårbare unges hverdagsliv?*

For de fire psykisk sårbare unge i undersøgelsen, har det frivillige arbejde haft flere positive effekter på deres læring, identitet og livsverden.

- De har opnået faglige og praktiske kompetencer, som er direkte brugbare til i studie- eller arbejdsliv.
- De er blevet mere bevidste om og har opnået større accept af, deres sårbarhed og generelle livssituation.
- De har fået øget selvværd og selvtillid gennem den indsigt, at deres omgangskreds i den frivillige verden accepterer dem, som de er.
- De har oplevet at de, som resultat af deres sårbarhed, har nogle unikke kompetencer, som andre kan drage nytte af.
- Derudover har det frivillige arbejde rent praktisk hjulpet med at få struktureret en hverdag og give positivitet og mening til hverdagen i en livsverden, hvor de ellers følte sig forkerte.

Den type frivillighed, som de unge frivillige i denne undersøgelse beskæftiger sig med, hænger sammen med videnssamfundets tendenser, som drejer i retning mod at værdsætte personlig og relaterbart information, frem for systematisk og traditionel lærdom. Det fremmer de unges succes, ved at give dem øget positiv respons, når de er åbne om deres personlige historie.

Den positive respons de unge frivillige opnår gennem frivilligt arbejde, giver dem bekræftelse og forbedret selvbillede. Der er dog risiko for at den store bekræftelse de får, inden for feltet omkring psykisk sårbarhed, er med til at fastholde dem i deres rolle som psykisk sårbare, både i forhold til deres egen livsopfattelse og i det rent faglige valg af studie- og arbejdsretning.

En mulig løsning på det vil være at anvende den psykiske sårbarhed som indgang til en frivillig organisation, som så tilbyder yderligere "uddannelsesmuligheder" uden for det psykisk, sårbare område og på de unges egne præmisser.



# Artikel

## Psykisk sårbarhed, Frivilligt arbejde og Læring

Som en del af den studerendes speciale på uddannelsen Læring og Forandringsprocesser, er der undersøgt hvilken virkning frivilligt arbejde har på psykisk sårbare unges læring, identitet og livsverden, og hvordan læring transformeres fra det frivillige arbejde ud i andre dele af deres hverdagsliv.

Nadia Stephanie Juulskov Aarø

Stud. mag i Læring og Forandringsprocesser v/ AAU CPH

### Psykisk sårbarhed og frivillighed i Danmark

Der er en stigende mistrivsel blandt unge i Danmark i dag, hvilket ses markant gennem de seneste år. Det er specielt når de unge rammer teenageårene at deres mistrivsel stiger, og det sker både for kvinder og mænd. I 2017 oplevede således 23.8% af unge kvinder at have dårligt mentalt helbred, mens tallet i 2010 var 16%. For mænd er begge tal en smule lavere, men samme tendens ses, med 13% i 2017 fra 8% i 2010 (Görlich, Pless, Katznelson, & Graversen, 2019, s. 23).

Der er stor fokus på hvilke effekter det har, både for det danske samfund, for den psykisk sårbare del af befolkningens tilknytning til samfundet, samt hvordan de psykiske sårbarheder behandles (Sundhedsdatastyrelsen, 2019). Den stigende mistrivsel påvirker ikke kun de direkte ramte, men også det danske samfund som helhed, da der bruges betydelige ressourcer på aktivering og behandling.

I de seneste år ses der en øget indsats for at få psykisk sårbare i beskæftigelse. For eksempel har Sundhedsstyrelsen afsat 12.4 mio. kr. til bedre inddragelse af personer med psykiske lidelser og deres pårørende i civilsamfundet i perioden 2019 - 2022 (Sundhedsstyrelsen, 2019).

Flere organisationer, så som *Det Sociale Netværk*, og *EN AF OS* arbejder aktivt med deltagelse af frivillige unge med personlige erfaringer. Her er det primære fokus, at de unge skal bruge deres egne historier og erfaringer, til at udbrede viden om eksempelvis deres psykiske sårbarhed eller ensomhed, og afhjælpe stigmatisering i forskellige afskygninger.

De unge, som arbejder her som frivillige, har dermed alle det fællestræk, at de i en eller anden grad har haft en sårbarhed tæt inde på livet, og ønsker af dele det med omverdenen. Det er den

viden som kvalificerer dem til arbejdet, og gennem den får de mulighed for at blive ressourcepersoner for viden inden for deres eget felt omkring f.eks. psykisk sårbarhed blandt unge.

I denne sammenhæng er det vigtigt, at der i takt med at digitaliseringen har vundet ind, er set en tendens til at personliggjort og identificerbar viden er vundet frem og har opnået større respekt og anerkendelse end tidligere. Det er en konsekvens af, at mængden af tilgængelig viden er vokset enormt. Dermed kan det være svært for den enkelte at sortere og vælge hvad man skal stole på – og når man så møder noget viden, som er relevant og nemt at identificere sig med, bliver den personliggjorte og identificerbare viden modtaget med større respekt end det måske tidligere var blevet (Görllich, Pless, Katznelson, & Graversen, 2019, s. 28).

### **Metodisk arbejde**

I specialet arbejdes der ud fra et fænomenologiske tankesæt, med et ønske om at få indblik i de psykisk sårbare unge frivilliges livsverdener, og deres egen fortolkning og forståelse af det frivillige arbejde de har udført, og deres egen forståelse af hvad det har betydet for dem og deres livsverdener.

Den viden der er brugt i undersøgelsen, er indhentet ved semistrukturerede livsverdensinterview. Med et semistruktureret livsverdensinterview forsøger man at forstå generelle temaer vedrørende de unges psykisk sårbarhed og deres frivillige arbejde, ud fra deres egne livsverdener (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 49).

I interviewene har den studerende lagt vægt på bestemte temaer – egen personlige historie, det frivillige arbejde, livet i dag og refleksion omkring det frivillige arbejde. Den studerende har mødt de psykisk sårbare unge frivillige hver især, på neutrale, afslappede steder, og har haft noget der skulle nærme sig en interesseret hverdagssamtale med dem omkring ovenstående temaer.

### **Teoretisk afsæt**

Med udgangspunkt i Knud Illeris studier omkring læring, er hans teorier om læringstrekanten, identitet og transformativ læring blevet brugt til at analysere og bearbejde de kvalitative interviews. Teorien er brugt til at undersøge hvilke læringsmuligheder der opstår i det frivillige arbejde, set fra de psykisk sårbare unges frivilliges egne perspektiver. I arbejdet med læringstrekanten og i analysen af empirien er der dels taget udgangspunkt i:

- At læringssituationen er det frivillige arbejde

- At det er de frivilliges egne refleksioner og opfattelser af situationerne, der skaber læringsperspektiverne i det frivillige arbejde

Der er dermed arbejdet med et andet fokus end hvad der eventuelt kunne observeres i praksis.

I arbejdet med empirien er der også lagt vægt på at undersøge hvilken læring af transformativ karakter de psykisk sårbare unge frivillige har opnået: har de opnået en udvikling af deres identitet, og har denne udvikling haft indflydelse på andre aspekter af deres liv, og på deres interaktion med samfundet omkring dem.

### **Det unikke ved frivilligverdenen**

For de fire psykisk sårbare unge i undersøgelsen har det ofte været svært at indgå i uddannelse og arbejde på lige fod med andre. De har haft udfordringer med at overskue det forventningspres, som helt naturligt kommer, når der enten er penge involveret, som der er med normalt arbejde, eller studieaktivitet og en normeret studietid, som med uddannelser og det sociale aspekt har ofte også være et problem, som var svært at overkomme og overskue.

I det frivillige arbejde er begge disse dele nemmere. For det første er det frivilligt - man vælger selv at være der og hvor meget man vil være der, og man bestemmer selv i høj grad tempoet. Det passer rigtig godt ind i en psykisk sårbars hverdag, der oftest ikke har det samme overskud som mange andre har. For det andet er de sociale relationer, som man indgår i, i det frivillige arbejde, med andre ligesindede, som også har haft psykisk sårbarhed inde på livet.

### **De unges udvikling**

Når de psykisk sårbare unge frivillige er ude og fortælle om deres psykiske sårbarhed, bruger de deres unikke viden om livet som sårbar som en styrke, frem for den svaghed, som de normalt betragter den som. Dette giver anerkendelse og positiv feedback inden for frivilligverdenen, hvilket er en central del af den glæde, de opnår ved at deltage i det frivillige arbejde. De positive oplevelser og gevinster, som de får gennem det frivillige arbejde, giver dem grobund for, og selvtillid til, at acceptere deres livssituation. Det bidrager til at de opnår en bedre forståelse for hvem de er, og til at udvikle deres kompetencer. Derudover medfører det, at de er ude og interagere med omverdenen, med deres psykiske sårbarhed som fokus, at de får en mængde feedback som igangsætter refleksioner omkring dem selv.

### **Den nye identitet**

Hver af de unge udtrykker at de har opnået en identitetsudvikling gennem det frivillige arbejde. Det hænger sammen med at de reflekterer over, og får feedback på deres situation, og at de dermed både får bedre indsigt i, hvordan de selv har det, og i hvordan andre ser på dem som sårbare. Alene det giver dem et stærkere ståsted for at komme ud og indgå i et normalt arbejde eller studie, da de ikke har samme grad af usikkerhed over for omverdenen, som inden de startede på frivilligt arbejde.

### **Fastholdelse i den psykiske sårbarhed**

Det, at de unges identitetsudvikling og -opfattelse er knyttet op på positive oplevelser fra en frivilligverden, som en centreret omkring deres psykiske sårbarhed, kan desværre have den effekt, at den psykiske sårbarhed bliver en endnu mere central del af deres eget selvbillede end den var forinden. En mulighed for at afhjælpe dette problem, er at den frivilligverden, som de unge er blevet en del af, kan igangsætte initiativer, som ikke har med psykisk sårbarhed at gøre, og invitere de unge til at være en del af disse initiativer. Dermed vil en kontekst i den frivillige verden, som føles tryk for den frivillige unge, give mulighed for udvikling, som ikke handler om psykisk sårbarhed, men som stadig har de positive aspekter af den frivillighed de unge kender.

### **Perspektiver til samfundet**

I specialets resultater er det klart, at det frivillige arbejde har positive konsekvenser for både de unges psykiske helbred, deres selvforståelse og deres kompetenceudvikling. Disse resultater gør at aspekter af det frivillige arbejde bør overvejes som et alternativ, eller et supplement, til det traditionelle studie- og arbejdsliv. Det kunne eksempelvis være fleksible, justerbare arbejdstider, anerkendelse og systematisering af de kompetencer, som det frivillige arbejde giver, eller alternative studieordninger.

Et af de centrale spørgsmål der rejses, er: Kan det frivillige arbejde anerkendes som en alternativ arena for læring, og kan læringen dermed medføre merit som en uddannelse? Det vil være et centralt spørgsmål, hvis det frivillige arbejde og de tilhørende gavnlige effekter skal inkorporeres i samfundet på en mere systematisk måde.

# Litteratur

## Bøger, artikler og rapporter

- Bache, M., & Mogensen, J. R. (2010). *At være frivillig giver personlig udvikling og faglige kompetencer : En kvalitativ undersøgelse af frivilliges udbytte på længere sigt*. København, Århus, Odense: Unge & Sorg Rådgivnings- og Videncenter .
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). *Kvalitative Metoder* (Årg. 2. udgave, 3. oplag). København: Hans Reitzels Forlag.
- Cabezas Sánchez, D., Ramírez Macías, A., & Sáiz Galdós, J. (Marts 2016). Impact on personal growth and environment conservation self-perception in a volunteering program with adults with severe mental illness (SMI). *European Psychiatry*, 33, s. 280-281.
- CFSA, C. f. (2018). *Tal om unge og frivillighed. Tendensrapport om 16-29 åriges frivillige arbejde*. Hentet fra frivillighed: <https://frivillighed.dk/publikationer/tal-om-unge-og-frivillighed-tendensrapport-om-16-29-aariges-frivillige-arbejde>
- CFSA, C. f. (2018). *Tal om unges frivillige engagement*. Hentet fra Frivillighed: <https://frivillighed.dk/guides/tal-om-unges-frivillige-engagement>
- CFSA, C. f. (2019). *Fakta og tal om frivillige organisationer i Danmark*. Hentet fra frivillighed: <https://frivillighed.dk/guides/fakta-og-tal-om-frivillige-organisationer-i-danmark>
- Dahl-Gren, E.-M. (2019). *Den nye frivillighed : motivering, organisering og ledelse af unge frivillige i en ny tidsalder*. København: Studenterhuset Kbh.
- Dam, T., & Kvols, A. M. (2019). *Må jeg skrive mig selv ind?* (Årg. 1. udgave, 1. oplag). Frederiksberg C: Frydenlund.
- Farrell, C., & Bryant, W. (April 2009). Voluntary Work for Adults with Mental Health Problems: A Route to Inclusion? A Review of the Literature. *Farrell, Carol ; Bryant, Wendy*, 74(4), s. 163-173.
- Fridberg, T., & Henriksen, L. S. (2014). *Udviklingen i Frivilligt Arbejde 2004-2012*. København: SFI - Det internationale forskningscenter for velfærd.

- Fuglsang, L., Olsen, P. B., & Rasborg, K. (2013). *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne* (Årg. 2. udgave, 1. oplag). Frederiksberg C: Samfundslitteratur.
- Gazley, B., Littlepage, L., & Bennett, T. A. (December 2012). What About the Host Agency? Nonprofit Perspectives on Community-Based Student Learning and Volunteering. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(6), s. 1029-1050.
- Görlich, A., Pless, M., Katznelson, N., & Graversen, L. (2019). *Ny udsathed i ungdomslivet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Grubb, A. (2016). *"Vi skal bare hjælpe og spise chokoladekiks"*. Aalborg: Aalborg Universitet.
- Holmboe, L. (2017). *Frivilligt arbejde og mental sundhed*. Sind.dk.
- Illeris, K. (2006). *Læring* (Årg. 2. reviderede udgave, 2. oplag 2007). Frederiksberg C, Danmark: Roskilde Universitetsforlag.
- Illeris, K. (2013). *Transformativ Læring* (Årg. 1. Udgave). Frederiksberg C: Samfundslitteratur.
- Illeris, K. (2014). *Læring i konkurrencestaten*. Samfundslitteratur.
- Katznelson, N., Sørensen, N. U., Nielsen, M. L., & Pless, M. (2018). *De topmotiverede unge* (Årg. 1. udgave, 1. oplag). København: Hans Reitzels Forlag.
- KL. (25.. April 2017). *Udvikling i beskæftigelse blandt psykiatriske patienter*. Hentet fra Bedre Psykiatri: [https://bedrepsykiatri.dk/wp-content/uploads/2019/09/2017-udvikling\\_i\\_beskæftigelse\\_blandt\\_psykiatriske\\_pati-2.pdf](https://bedrepsykiatri.dk/wp-content/uploads/2019/09/2017-udvikling_i_beskæftigelse_blandt_psykiatriske_pati-2.pdf)
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). I S. Kvale, & S. Brinkmann, *Interview. Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (s. 45-74, 267-284). København: Hans Reitzels Forlag.
- Mcfadden, A., & Smeaton, K. (2017). Amplifying Student Learning through Volunteering. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, 14(3), s. 13.
- OECD. (2013). *Mental Health and Work - Denmark*. Hentet fra Bedre Psykiatri: <https://bedrepsykiatri.dk/wp-content/uploads/2019/09/2013-mental-health-and-work-denmark-jpj-2.pdf>
- Olsen, P. B., & Oedersen, K. (2018). *Problemorienteret projektarbejde* (Årg. 5. Udgave). Samfundslitteratur.

- Parmenter, V., & Thomas, H. (April 2015). WOW! Occupational therapy education and experiential service learning through community volunteering. *British Journal of Occupational Therapy*, 78(4), s. 241-252.
- Pless, M., & Sørensen, N. U. (2018). *Unge perspektiver* (Årg. 1. udgave). Aalborg Universitetsforlag.
- Qvist, H. P., Folkestad, B., Fridberg, T., & Wallman Lundåsen, S. (2019). Trends in Volunteering in Scandinavia. I H. P. Qvist, B. Folkestad, T. Fridberg, & S. Wallman Lundåsen, *Civic Engagement in Scandinavia: Volunteering, Informal Help and Giving in Denmark, Norway and Sweden* (s. 67-94). Springer, Cham.
- Reinecker, L., & Jørgensen, P. S. (2012). *Den gode opgave* (Årg. 4. udgave, 2. oplag). Frederiksberg C: Samfundslitteratur.
- Saltofte, M. (2016). *Pædagogisk Antropologi* (Årg. 1. udgave, 1. oplag). Letland: Hanz Reitzels forlag.
- Santini, Z. I., Meilstrup, C., Hinrichsen, C., Nielsen, L., Koyanagi, A., Krokstad, S., . . . Koushede, V. (Juni 2019). Formal Volunteer Activity and Psychological Flourishing in Scandinavia: Findings from Two Cross-sectional Rounds of the European Social Survey. *Social Currents*, 6(3), s. 255-269.
- Sundhedsdatastyrelsen. (2019). *Udvalgte nøgletal for sygehusvæsenet og praksisområdet 2009-2018*. Hentet fra Bedre Psykiatri: [http://bedrepsykiatri.dk/wp-content/uploads/2019/12/2019-Udvalgte-noegletal-for-sygehusvaesenet-og-praksisomraadet-2009\\_2018-PDF.pdf](http://bedrepsykiatri.dk/wp-content/uploads/2019/12/2019-Udvalgte-noegletal-for-sygehusvaesenet-og-praksisomraadet-2009_2018-PDF.pdf)
- Sundhedsstyrelsen. (2019). *Bedre inddragelse af mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende gennem civilsamfundet*. Hentet fra sst: <https://www.sst.dk/da/Puljer/Bedre-inddragelse-af-mennesker-med-psykiske-lidelser-og-deres-paaroerende-gennem-civilsamfundet>
- Wulff, M. (2013). *Den nødvendige frivillighed : Frivilligt arbejde og frivillige sociale organisationer i det 21. århundrede*. Frederiksberg: Frydenlund.

## Websider

DetSocialeNetværk. (2020). *Unge På Vej - problemer vokser i tavshed*. Hentet Juli 2020 fra psykisksaarbar.dk: <https://www.psykisksaarbar.dk/unge-paa-vej>

Knud Kristensen, S. F. (18.. Juli 2018). <https://www.kristeligt-dagblad.dk/>. Hentet August 2020 fra Kristeligt Dagblad: <https://www.kristeligt-dagblad.dk/debatindlaeg/betyder-psykisk-saarbar-man-er-svag-nej-vi-er-alle-saarbare-og-nogle-kan-blive-ramt-af>

Hansen, J. H. (6.. Juni 2017). *Få mest ud af dit frivillige arbejde på CV'et*. Hentet Juli 2020 fra altinget.dk: <https://www.altinget.dk/civilsamfundetsvidenscenter/artikel/faa-mest-ud-af-dit-frivillige-arbejde-paa-cvet>



# Bilagsoversigt

Bilag 1: Eksempler på rekruttering af frivillige

Bilag 2: Eksempler på organisationer der bruger ordet psykisk sårbarhed/psykisk sårbare

Bilag 3: Interviewguide

Bilag 4: Samtykkeerklæring

Bilag 5: Meningskondensering

Bilag 6: Transskribering Frederik

Bilag 7: Transskribering Mathilde

Bilag 8: Transskribering Line

Bilag 9: Transskribering Julie

Bilag 10: Fremsendt historie fra Frederik