

ATYPIISK

En kvalitativ undersøgelse af soloselvstændiges
arbejdsliv under coronakrisen



Amalie Rindom Markussen
Freja Slothuus Hørning
Freja Johannesen

10. SEMESTER 2021
Sociologisk speciale

ANTAL ANSLAG
214.875

VEJLEDER
Anders Petersen

Abstract

Undoubtedly COVID-19 has caused major societal changes, affecting Denmark's population, economy, and labor market. Although everyone has experienced the consequences of the crisis, some groups and individuals have experienced the effects of the crisis to a greater extent than others. This includes the self-employed who have been particularly vulnerable due to their working conditions. Yet, research about self-employed people is still sparse in Denmark, which is why we will examine how the corona crisis affects this group, their working life and mental health.

Eight qualitative interviews with self-employed people and one expert interview with a representative from *Danske Soloselvstændige* have been conducted. On the basis of adaptive theory these interviews aim to investigate how self-employed people experience working life and how they cope with the consequences of the corona crisis. The theoretical foundation of this thesis is based upon Richard Sennett's theory of flexibility, Ulrich Bröckling's theory of the entrepreneurial self, and Thomas Højrup's Life Mode Analysis, with which we try to outline the relationship between modern working life and the people of today. In addition, Richard Lazarus' coping theory offers a starting point for understanding how individuals cope with challenges.

The analysis shows that the values in the informant's personal life and work life merge together, which causes the consequences of the corona crisis on their working life to become a threat to their self-narrative. This further challenges their mental health and provokes new reflections on their future working life. Apart from major financial frustrations the corona crisis has evoked feelings of loneliness, uncertainty and a pressure for innovation. Not being able to change external circumstances the majority of the self-employed uses emotion-based coping to cope with the challenges posed by the corona crisis

Indhold

1. Indledning	1
1.1 Arbejde under coronakrisen og mental sundhed	2
1.2 Afgrænsning	3
1.3 Det prekære arbejde	5
1.4 Atypiske ansættelser i Danmark	6
1.5 Den nye kapitalismes ånd	7
1.6 Soloselvstændige	9
2. Eksisterende forskning	10
2.1 Coronakrisen, arbejdslivet og den mentale sundhed	11
2.2 Sundhed under coronakrisen	12
2.3 Trivsel og arbejde under coronakrisen	14
3. Teori	17
3.1 Det fleksible menneske	18
3.2 Det entreprenante selv	21
3.3 Livsformer	22
3.4 Copingteori	26
3.4.1 Procesorienteret coping	27
3.4.2 Primær og sekundær vurdering	28
3.4.3 Miljø- og personlighedsmæssige vurderingsvariable	28
3.4.4 Emotionsfokuseret og problemfokuseret coping	30
3.5 Mental sundhed	31
4. Metode	34
4.1 Interview	35
4.1.1 Ekspertinterview	37
4.1.2 Rekruttering	38
4.1.3 Interviewguide	39
4.1.4 Transskribering	41
4.2 Analysestrategi	42
4.2.1 Orienterende begreber	42
4.2.2 Kodning	45
4.3 Kvalitetskriterier	47
4.3.1 Pålidelighed	47
4.3.2 Overførbarhed	48

5. Analyse	49
5.1 Præsentation af informanter	49
5.2 Del 1. Mening og værdier	52
5.2.1 Frihed til selvbestemmelse	52
5.2.2 Iværksættertrang	56
5.2.3 Gøre en forskel	59
5.2.4 Delkonklusion	61
5.3 Del 2. Udfordringer under coronakrisen	62
5.3.1 Coronakrisen som fremkalderkammer	62
5.3.2 Opretholdelse af kontrol	64
5.3.3 Soloselvstændig og alene	67
5.3.4 Omstillingstvang	72
5.3.5 Delkonklusion	76
5.4 Del 3. Coronakrisens betydning for mental sundhed	76
5.4.2 Fysisk og mental sundhed	81
5.4.3 Spiritualitet og mening	84
5.4.4 Delkonklusion	87
5.5 Del 4. En usikker fremtid	88
5.5.1 Arbejdslivet efter coronakrisen	88
5.5.2 Revurdering og frihed	90
5.5.3 Delkonklusion	94
6. Konklusion	95
7. Diskussion	97
7.1 Coronakrisen og accelerationssamfundet	97
7.2 Livsplanlægning i den flydende modernitet	98
Litteratur	101

1. Indledning

Da Danmarks statsminister åbnede pressemødet d. 11. marts 2020, så over halvdelen af Danmarks befolkning med, til hvad der blev et pressemøde, der gik over i danmarkshistorien (Phdmedia.dk 2020). På pressemødet blev coronavirussens alvor klarlagt, og for at undgå eksplosiv smittestigning i Danmark, meldte statsministeren om en landsdækkende nedlukning, som sidenhen har været mere reglen end undtagelsen. De sundhedsmæssige undersøgelser pegede på ét sikkert middel til at nedbringe og stoppe smitten; afstand. *“Nu skal vi stå sammen ved at holde afstand. Og vi får brug for samfundssind”*, udtalte Mette Frederiksen for første gang d. 11. marts 2020. Disse ord kom til at danne rammen for de følgende mange måneder og blev det første af en række pressemøder, hvor coronavirus og restriktioner har været på dagsordenen (Statsministeriet 2020). Disse store samfundsmæssige ændringer fik betydning for hele landets befolkning, økonomi og arbejdsmarked. Selvom alle i Danmark har oplevet coronakrisens konsekvenser, har nogle grupper og personer mærket følgerne af krisen i mere udtalt grad. Dette gælder blandt andet de soloselvstændige danskere, som har været særligt udsatte grundet deres arbejdsliv og vilkår. Ifølge professor i erhvervsøkonomi Steen Scheuer kommer de dårligere vilkår blandt andet til udtryk ved manglende forsikring mod ledighed, ingen kollektiv overenskomst, ingen sikring af feriefridage, manglende ansættelsesbevis samt usikre og skiftende arbejdstider (Scheuer 2011:63). Under en usikker og omskiftelig tid som coronakrisen, finder vi det derfor relevant at undersøge gruppen af soloselvstændige danskere, og hvordan coronakrisen påvirker deres arbejdsliv og mentale sundhed. Denne gruppes vilkår må forventes at have betydning for både indkomsten og mulighederne for at handle, hvorfor vi ønsker at se nærmere på, hvordan krisen håndteres.

Coronakrisen har skabt nogle omstændigheder og betingelser, som er helt særlige, og som kun kan undersøges i denne kontekst. Det sociologiske felt er særligt stærkt til at undersøge individers hverdagsliv og erfaringer, og vi finder det oplagt at dykke ned i en gruppe af ganske almindelige danskere, hvis liv har været påvirket af krisen. Vi ser de soloselvstændige som en gruppe af frie individer, der på grund af krisens konsekvenser og regeringens tvangsnedlukninger er blevet frataget muligheden for at leve det liv, de ønsker. I stedet er de blevet begrænsede, som når frie fugle bliver sat i bur. Ved at undersøge de soloselvstændiges erfaring og håndtering af den nærværende krise, kan vi videre belyse de forhold, soloselvstændige generelt arbejder under, og hvordan denne gruppe vil være udsat og opleve eventuelle kriser i fremtiden.

1.1 Arbejde under coronakrisen og mental sundhed

Nedlukning og restriktioner har påvirket mange danskeres hverdag i forskelligt omfang. En stor del af arbejdsmarkedet har været, og kan stadig risikere nedlukning eller ændrede vilkår, hvilket påvirker den enkeltes hverdag generelt. Mange af døgnets timer bruges på at arbejde, og arbejdslivet danner i høj grad rammerne for, hvordan livet og hverdagen indrettes i døgnets resterende timer. Medarbejdere er blevet sendt hjem uden arbejde, nogle er afskediget og andre er blevet hjemsendt med nye måder at arbejde på. Den enkelte har måttet tilrettelægge sin egen dag, hvor meget interaktion er foregået online, og hvor der ikke er indlagt naturlige pauser eller socialisering. Nogle erhverv har haft nedgående efterspørgsel og andre har haft mere travlt end nogensinde før (Madsen & Borbiconi 2021). De store ændringer, coronakrisen har medført, kan påvirke den enkeltes trivsel og mentale sundhed. Studier viser, at individets mentale sundhed har stor betydning for det generelle helbred og mulighederne for at have et vellykket socialt og økonomisk liv. Den mentale sundhed har altså betydning for evnen til både at bidrage til og indgå i samfundet generelt og i mindre fællesskaber (Lehtinen et al. 2005:46-58). Desuden fremmer mental sundhed livskvaliteten og mindsker sandsynligheden for depression og angst (WHO 2017).

Undersøgelsen "Corona-krisen, arbejdslivet og den mentale sundhed" fra foråret 2020 viser, at arbejdsmarkedet undergik store forandringer og for mange var præget af uforudsigelighed i starten af coronakrisen. For nogle brancher har det eksempelvis betydet en følelse af utryghed ved at arbejde i smitterisikofyldte erhverv, en større arbejdsbyrde eller begrænset social kontakt og støtte (Bredgaard et al. 2020). Reviewstudiet "COVID-19-Related Mental Health Effects in the Workplace: A Narrative Review" sammenfatter, at social distancering, lockdown og isolation, tab af indkomst, samt frygten for at blive syg og frygten for fremtiden har betydning for den mentale sundhed. Arbejdsmæssige og organisatoriske faktorer kan forværre det mentale helbred, og det manglende fokus på mental sundhed kan, ifølge Giorgi et al., afføde en "anden bølge" af epidemien, som er koblet til mentale lidelser (Giorgi et al. 2020:2). Der er bred enighed om, at arbejdsmiljø, organisatoriske arbejdsstrukturer og arbejdsrelateret adfærd kan påvirke den mentale sundhed (Ibid:3). Vi forestiller os derfor, at ændringer på arbejdsmarkedet, som blandt andet kan betyde hjemmearbejde, hjemsendelse uden arbejde og usikkerhed for den fremtidige jobsituation, kan være med til at forringe den enkeltes mentale sundhed og mulighederne for at gøre noget aktivt for at fremme denne.

1.2 Afgrænsning

Coronakrisen rammer på et tidspunkt i dansk erhvervsliv, hvor prekære vilkår og atypiske ansættelser er tiltagende, hvilket er ansættelsesformer, som i forvejen er præget af usikkerhed, uforudsigelighed, risiko, ustabil indkomst og manglende social beskyttelse. Scheuer peger på, at atypiske ansættelser er udbredte i Danmark og er forbundet med klare risikovilkår. Disse vilkår har, som skitseret, normalvis en negativ indflydelse på den mentale sundhed, og kan tænkes at være forstærkede som konsekvens af coronakrisen. Vi ønsker specifikt at undersøge soloselvstændige, som er selvbeskæftigede uden ansatte, hvoraf den udbetalte løn forud for coronakrisen har udgjort den primære indtægtskilde. I typiske ansættelsesformer bærer virksomheden en del af markedsrisikoen, hvorfor soloselvstændige synes særligt dårligt stillede i forhold til rettigheder og

muligheder på arbejdsmarkedet, hvor risikoen flyttes fra virksomhed til enkeltpersoner (Scheuer 2017:85-92). Vi forestiller os derfor, at soloselvstændige under coronakrisen har været nødsaget til at finde på fleksible og kreative løsninger eller har måtte ændre arbejdsprocesser for at opretholde en indtægt.

På baggrund af en opgørelse fra Danmarks Statistik viser vores beregninger, at selvstændige uden ansatte udgør 4,9% af det samlede antal beskæftigede i 2020. Mellem 4. kvartal 2019 og 4. kvartal 2020, hvor coronakrisen har påvirket arbejdsmarkedet, er der desuden sket en stigning på 9,7% i andelen af soloselvstændige. Hermed er antallet af soloselvtændige steget med 12.000 hen over en 1-årsperiode (Danmarks Statistik 2020). Samme stigning beskriver Scheuer i perioden 2008-2010, hvor finanskrisen havde lagt arbejdsmarkedet under pres (Scheuer 2017:94). Efter finanskrisen så man, at de atypisk ansatte, og herunder de soloselvstændige, var blandt de grupper, arbejdsgiverne hyrede ind i virksomhederne for at teste markedet (Larsen & Ilsøe 2020:40) Det er derfor vigtigt at beskæftige sig med de soloselvstændige i en krisetid, da der kan være øget efterspørgsel på dem, når krisen er ved at være ovre. Den eksisterende coronaforskning har ikke haft stort fokus på soloselvstændige, hvorfor de må siges at være en overset gruppe under coronakrisen. I vores speciale vil vi derfor forsøge at belyse, hvilke særlige vilkår denne gruppe har haft under coronakrisen, og hvordan det har påvirket deres mentale sundhed. Det leder os frem til følgende problemformulering:

Hvordan erfarer soloselvstændige deres arbejdsliv, og hvordan håndterer de coronakrisens konsekvenser for deres arbejde?

Herunder hvilken betydning har det haft for deres mentale sundhed?

1.3 Det prekære arbejde

Det prekære arbejdsmarked, og vilkårene herpå, har betydning for de soloselvstændiges arbejdsliv, vilkår og sikkerhed under coronakrisen. For at skabe en forståelse af de strukturelle omstændigheder, der påvirker de soloselvstændige og forstærker deres usikre vilkår under krisen, vil det følgende afsnit dykke ned i udviklingen og årsagerne til det prekære arbejdsmarked.

Prekarisering og det prekære arbejdsmarked er flertydige fænomener, som ikke har en fast eller fælles definition. En gennemgående beskrivelse af disse i litteraturen er dog, at prekære ansættelser bidrager til en større usikkerhed og flygtighed i arbejdslivet, som skaber en større sårbarhed for arbejdstagerne (Nielsen et al. 2017:30). Prekære ansættelser er blevet mere udbredt og er dermed også blevet et mere udbredt problem blandt særligt unge, ufaglærte og kortuddannede. Andre beskriver, at tendensen også er voksende blandt højtuddannede (Gleerup et al. 2018:10). Udviklingen i prekære ansættelser kan skyldes flere forskellige årsager, og vi ønsker at beskrive denne udvikling, da de bagvedliggende mekanismer og samfundsstrukturer har betydning for forståelsen af de prekære ansattes vilkår i dag. I en national kontekst beskrives 1970'erne af Scheuer som afgørende for den prekære udvikling af arbejdsmarkedet. Regulering af arbejdsmarkedet blev beskyldt for at være medvirkende årsag til den høje arbejdsløshed, hvorfor det blev erstattet af deregulering og fleksibilisering. Dette ændrede arbejdsmarkedet og medførte en udvikling, som har konsekvenser for arbejdstagerne; blandt andet gennem prekære ansættelser (Scheuer 2011:9-10).

I takt med, at den globale konkurrence øges, øges kravene til kapitalens hastighed. Dette gør markedernes forudsigelighed lille og øger kravene til forandringsevnen, samt arbejdernes tilpasningsevne og fleksibilitet. Denne udvikling trækker i retning mod færre faste, sikre og langvarige ansættelser, som overtages af løse ansættelser og kontrakter, hvor medarbejderne skal tilpasse sig organisationernes omskiftelige krav og behov. Den økonomiske årsag til udviklingen står ikke alene som forklaring, men er forbundet med en politisk bevægelse, hvor velfærdsstaten bliver en konkurrencestat. Dette betyder blandt andet, ifølge Gleerup et al., at der sættes

politiske mål om fuld beskæftigelse, aktivering, individuelt ansvar, sanktionering af ledighed samt en nedgang i sociale sikringer, som har betydning for den enkeltes vilkår på og udenfor arbejdsmarkedet (Gleerup et al. 2018).

1.4 Atypiske ansættelser i Danmark

Vi finder det relevant at skelne atypiske beskæftigede fra prekært ansatte, da de to termer nogle gange forveksles, men dog er forskellige. Den britiske sociolog Guy Standing er ophavsmand til teorien omkring prekariatet, hvori han oplister syv rettigheder, som alle er fraværende, hvis man indgår i prekariatet: Arbejdsmarkedssikkerhed, beskæftigelsessikkerhed, sikkerhed i jobbet, sikkert arbejdsmiljø, udviklingen af faglige kompetencer, indkomstsikkerhed og repræsentativ sikkerhed. Ifølge professor i erhvervsøkonomi Steen Scheuer, er Standings kriterier for usikkerhed i prekære ansættelser temmeligt restriktive, og i en dansk kontekst er fraværet af alle syv rettigheder kun gældende for en relativt lille andel af det danske arbejdsmarked. I stedet skelner Scheuer mellem atypiske og typiske ansættelsesformer. Her forstås typiske ansættelsesformer som lønmodtagere i fuldtidsbeskæftigelse, mens atypiske ansættelsesformer dækker over deltidsbeskæftigede, tidsbegrænsede og opgavebestemte ansættelser, vikarer, beskæftigede med mere end ét job samt selvstændige. Scheuer anslår, at individer med atypiske ansættelser omfatter 20-29% af arbejdsstyrken i Danmark (Scheuer 2017:19-20).

I LO-undersøgelsen "Ansættelsesformernes udvikling" fra 2011 kortlægger Scheuer de forhold og vilkår, som de atypisk ansatte på det danske arbejdsmarked arbejder under. Scheuers analyse hviler på en kvantitativ undersøgelse af 4.881 lønmodtagere og selvstændige mellem 18 og 69 år, og konkluderer, at atypiske har signifikant dårligere vilkår sammenlignet med typiske ansættelsesformer på en række områder (Scheuer 2011). Det gælder blandt andet, at færre atypiske er forsikret mod ledighed, har valgt en tillidsrepræsentant, er dækket af en kollektiv overenskomst, har ret til overenskomstaftalte feriefridage, har indbetaling til arbejdsmarkedspension, har et skriftligt ansættelsesbevis, samt at flere har stærkt svingende arbejdstider (Ibid:63). Det er netop disse dårligere vilkår, der gør

personer med atypiske ansættelser mere udsatte på arbejdsmarkedet under coronakrisen. I typiske ansættelsesformer bærer virksomheden en del af markedsrisikoen, så f.eks. svingninger i afsætning og overskud ikke kan påvirke de ansattes vilkår betydeligt (Ibid:66).

1.5 Den nye kapitalismes ånd

For at forstå, hvordan prekære vilkår og atypiske ansættelser i tiltagende grad vinder indpas på det moderne arbejdsmarked, på trods af de dårlige vilkår, inddrager vi teorien om *den nye kapitalismes ånd*. Her beskriver sociologerne Luc Boltanski og Ève Chiapello de ideologiske transformationer, der over 3 årtier har banet vej for fremkomsten af en ny kapitalistisk ånd, som manifesterede sig i løbet af 1980'erne. Når kun få profiterer økonomisk af kapitalismen, afhænger engagementet i stedet af et fælles gode og kollektive fordele. *Kapitalismens (nye) ånd* dækker derfor over den ideologi, som legitimerer folks engagement i kapitalismen, og som gør det attraktivt at engagere sig (Boltanski & Chiapello 2005:161-164). I den nye kapitalismes ånd består begejstringen i en flydende organisering, som står i skarp kontrast til en tidligere hierarkisk organisering, og er karakteriseret af konstant forandring, innovation og kreativitet. Jobsikkerhed opnås her ved at være mobil og tilpasningsdygtig, mens erfaringsbasen opbygges i en række projekter, der understøtter og forbedrer individets employability, eller *ansættelsesbarhed* (Petersen 2011:14).

Transformationen af kapitalismens åndsfaser katalyseres og er drevet af *kritik*, idet kritik sætter spørgsmålstejn ved den eksisterende orden, og forholder sig mistænkelig overfor de argumenter, der er til grund for kapitalismens berettigelse. Et centralt argument hos Boltanski og Chiapello er, at kritik af kapitalismen bliver indoptaget i ånden og danner grundlag for, hvordan kapitalismen legitimeres (Boltanski & Chiapello 2005:171-172). Hermed ændrer normer og værdier sig i samfundet, fordi det tilpasses kritikpunkter og beskriver, hvordan individer bør stræbe efter at være. Boltanski og Laurent Thévenot identificerer en række legitimitetsordender (*Citéer*), der er designet til at forstå de betingelser, som gør, at kapitalismens evaluering af individet og fordeling af goder sker på en retfærdig

og legitim måde. Inden for de forskellige legitimitetsordener bliver individet vurderet som stor eller lille person alt efter, hvorvidt de lever op til de standarder, en given legitimitetsorden fordrer. I 90'erne opstår en ny legitimitetsorden, hvor fokus er på mobilitet, tilgængelighed og netværk, hvilket Boltanski og Chiapello kalder den projektorienterede legitimitetsorden, eller *projektånden*. Når projektånden vinder frem i det senmoderne samfund, skyldes det, at den artistiske kritik, bestående af et krav om frigørelse og protest mod inautenticitet, vinder større opbakning end den sociale kritik, som er en modstand mod egoisme og reaktion mod lidelse (Petersen 2011:16-17). Vi forestiller os, at et arbejdsliv som soloselvstændig vælges på baggrund af et krav om frigørelse og en protest mod inautenticitet, hvorfor projektånden kan give en teoretisk forståelse af det selvstændige virke.

I projektånden evalueres individets storhed ud fra aktivitet i projekter, og det store menneske er tilpasningsdygtigt, fleksibelt, autonomt, søger muligheder og undgår repetition. Livet er blevet en serie af projekter, og netværk er blevet en værdi i sig selv, hvorfor det store menneske er alsidig i sociale relationer og kan bruge sit netværk til at øge projektmedlemmers ansættelsesbarhed. Det store menneske skal altså ikke ses som en person, der søger personlig vinding, men som en person, der er i stand til at udnytte personlige kvaliteter til at yde til det fælles gode og genererer en følelse af tillid mellem projektmedlemmer. Det lille menneske er derimod ikke i stand til at involvere sig og have tillid til andre, og repræsenterer værdier som eksempelvis intolerance, stabilitet, autoritarisme (Boltanski & Chiapello 2005:167-170).

Den nye kapitalismes ånd tilbyder en teoretisk forklaring på, hvorfor en stadigt større del af arbejdsstyrken ansættes under usikre vilkår, som gør sig gældende for atypisk ansatte og soloselvstændige. Ligeledes forklarer teorien, hvordan krav om fleksibilitet, omstillingsparathed og autonomi hos individet bliver efterstræbelsesværdigt i det moderne samfund.

1.6 Soloselvstændige

I undersøgelsen "Atypisk beskæftigelse i Danmark" fra 2017 anslår Scheuer, at knap 15-20% af de soloselvstændige er i et lønmodtagerlignende arbejdsforhold, hvilket vil sige, at de kun har én eller to primære kunder. Alligevel har de soloselvstændige ikke samme sikkerhed, der omgiver et typisk ansættelsesforhold. Ifølge Scheuer har kun 30% af de soloselvstændige mulighed for løn under sygdom, 59% har arbejdsmarkedspension eller selvstændig pension, 21% har deltaget i kurser eller efteruddannelse ligesom kun 43% er medlem af en a-kasse og 28% af en fagforening. Tallene er generelt lavere sammenlignet med andre atypisk ansatte, og er markant lavere end for normalbeskæftigede, hvor 95% af de normalbeskæftigede har mulighed for løn under sygdom og 92% har pensionsopsparing. Under coronakrisen er forskellen mellem atypisk ansatte og lønmodtagere ligeledes blevet synlig i Statens lønkomensation, hvor selvstændige ikke har haft samme muligheder for lønkomensation for deres indtægtstab. Lønmodtagere har siden marts kunnet søge og modtage 30.000 kroner om måneden, mens selvstændige kun har kunnet få 23.000 kroner i komensation for deres indtægtstab. Dette er dog blevet ændret i februar 2021, hvor regeringen og et flertal af Folketingets partier indgik en aftale, der muliggør at selvstændige kan få lønkomensation på lige fod med lønmodtagere (Erhvervsministeriet 2021). En mindre surveyundersøgelse fra efteråret 2020 af Larsen og Ilsø peger dog på, at mange soloselvstændige slet ikke har kunnet søge de tilgængelige kompensationspakker, da de blandt andet stiller krav til øvre og nedre indtægtsniveauer før coronakrisen, samt en jævn fordeling af indkomsten over en længere periode. Mange atypisk ansatte har, ifølge Larsen og Ilsø, en "kludetæppeøkonomi", hvilket gør, at de kan have svært ved at leve op til de dokumentationskrav, kompensationspakkerne påkræver. Hertil viser resultaterne af deres survey, at 94% af de adspurgte soloselvstændige har haft ingen eller lavere indkomst end normalt (Larsen & Ilsø 2020:45-47). Soloselvstændige synes altså at være en ekstrem case på de manglende rettigheder, der karakteriserer de atypiske ansættelser. I en tid, hvor coronakrisen har skabt ekstraordinære udsving i arbejdsmarkedet, enten i form af flere arbejdsopgaver eller længere perioder uden

mulighed for at udføre sit arbejde, afhængigt af branche, forventer vi, at soloselvstændige er en gruppe på arbejdsmarkedet, som har været præget af stor usikkerhed. Som redegjort for undervejs i indledningen, har coronakrisen og dens medhørende økonomiske bekymringer en stor betydning for den mentale sundhed på arbejdsmarkedet. For soloselvstændige, som ikke er sikret økonomisk i samme grad som andre ansatte, og som samtidigt har været pressede på trivsel lige så vel som alle andre personer på det danske arbejdsmarked forventer vi derfor, at den mentale sundhed er særligt truet under coronakrisen.

2. Eksisterende forskning

I følgende afsnit vil vi redegøre for relevant eksisterende forskning, der er foretaget på emner om det prekære arbejdsmarked og mental sundhed under coronakrisen, som vores speciale vil stå på skuldrene af. Vi går til vores undersøgelse med en adaptiv tilgang, der kombinerer eksisterende viden og teori med de empiriske fund i selve dataindsamlingen. Adaptiv teori kan siges at være en slags "middelstrategi" i det kvalitative kontinuum, men har tendens til at ligge mest til højre på akse, hvor man først og fremmest påbegynder sin undersøgelse med en grundig og dybdegående teorilæsning, som afsæt for den videre undersøgelse af det empiriske felt (Jacobsen 2007:254-255). Ideelt set vil granskningen af eksisterende litteratur ske sideløbende med resten af forskningsprocessen, også under dataindsamling og analyse, men Derek Layder, som udviklede adaptiv teori, påpeger dog, at det i praksis kan prioriteres mere eller mindre i nogle perioder (Ibid:267). Denne pointe er særlig relevant for os, fordi vi undersøger coronakrisen, som er meget aktuel, hvor der løbende kommer nye forskningsresultater. Derfor indledes specialet med udvalgt forskning om coronakrisen i relation til prekære vilkår og mental sundhed, som er fundet gennem et litteraturstudie af relevante databaser, herunder Sociological Abstracts, Web of Science, Proquest, Scopus, PubMed og Google Scholar. Layder kalder denne proces for aktiv læsning, hvilket hjælper os til at kaste lys over vores undersøgelsesområde (Ibid:274).

Afsnittet er inddelt i temaer, og vi vil undervejs reflektere over, hvad tidligere undersøgelsesresultater kan bidrage med til vores for forståelse af emnet. Ligeledes vil vi drage inspiration til vores undersøgelsesdesign i valg af metode, teori og operationalisering, så vores undersøgelse i tråd med den adaptive tilgang, kan ligge i forlængelse af den tidligere forskning.

2.1 Coronakrisen, arbejdslivet og den mentale sundhed

Studiet 'Corona-krisen, arbejdslivet og den mentale sundhed' er en undersøgelse af coronakrisens betydning for arbejdets organisering, arbejdsmiljøet, familie- og arbejdslivet, relationer til kollegaer og ledere, samt den mentale sundhed (Bredgaard et al. 2020:3).

Undersøgelsen af Bredgaard et al. består af fire delrapporter, der udgives løbende fra foråret 2020 til december 2021. Ved udarbejdelsen af vores speciale er de første to delrapporter udgivet, som beskæftiger sig med første "nedlukning" og "arbejdslivet med corona". Datagrundlaget er et forløbsstudie bestående af spørgeskemaer og interviews med 100 respondenter over en periode fra 1. april 2020 til 30. september 2021. Heraf er der rekrutteret omkring 20 personer fra fem forskellige faggrupper, hvis arbejdslivssituation har ændret sig under nedlukningen; hjemmearbejdende (folkeskolelærere, ejendomsmæglere, revisorer og advokater), udearbejdende (sygeplejersker og ansatte i dagligvarebutikker), og hjemsendte (hotel- og restaurationsansatte) (Ibid:3-5).

Efter udgivelsen af de første to delrapporter finder undersøgelsen, at coronakrisen har haft meget forskellig betydning for de fem faggrupper. Hvor nogle har oplevet større mening med deres arbejde og anerkendelse, men en mere stresset hverdag, har andre oplevet mindre stress og en mere effektiv arbejdsdag. Andre igen har reflekteret over deres arbejdsliv, men udtrykker også bekymring for deres fremtidige arbejdsliv. Fælles for alle fem faggrupper er, at arbejdslivet med coronaepidemiens tvungne restriktioner er præget af omskiftelighed, uforudsigelighed, krav til forandringsparathed og stor travlhed (Bredgaard et al. 2021:61).

I interviewene fra anden delrapport, der har fokus på genåbningen i efteråret 2020, ses der blandt alle faggrupper eksempler på øget trivsel og arbejdsglæde ved at vende tilbage til arbejdspladserne. Imidlertid svarer flertallet af respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen, at de har fået mere at lave på arbejdspladsen i efteråret og har oplevet mere stress. I resultaterne fra spørgeskemaet ses der desuden et mindre fald i arbejdsglæden og arbejdstilfredsheden, hvis man sammenligner med foråret. Her peger forskerne på, at det kan skyldes, at nogle faggrupper vender tilbage til en presset branche, der har fået ekstra arbejdsopgaver relateret til corona. Bredgaard et al. konkluderer, at der ikke synes at findes en entydig sammenhæng mellem nedlukninger/genåbninger og den mentale sundhed, og at personer oplever coronakrisens ændringer i arbejdslivet forskelligt på tværs af faggrupper (Ibid:61-63). På baggrund af disse fund vælger vi derfor ikke at afgrænse os til en specifik branche eller fagområde. Vi er ikke interesseret i konsekvenserne for den mentale sundhed af de coronarestriktioner, der har ramt meget fagspecifikt. Snarere ønsker vi at undersøge, hvordan soloselvstændige har klaret sig gennem coronakrisen, og håndteret dens ændringer af arbejdslivet, og herunder hvilken betydning det har haft for deres mentale sundhed.

2.2 Sundhed under coronakrisen

Flanagan et al. undersøger i "The Impact of COVID-19 Stay-At-Home Orders on Health Behaviors in Adults", hvordan nedlukninger under coronakrisen påvirker den enkeltes fysiske og mentale sundhed. Artiklen er udgivet i *The Obesity Society* og omhandler 7753 personer fra primært USA, Canada, Australien og Storbritannien, som har udfyldt et spørgeskema, hvor adfærd før og efter coronakrisen rapporteres. Studiet dykker både ned i den fysiske og mentale sundhed under coronakrisen, hvilket er relevant for vores undersøgelse, da vi ønsker at anlægge et holistisk perspektiv på mental sundhed, hvor der er samspil mellem det mentale og fysiske helbred.

Studiet finder, at kostvanerne er ændret betydeligt under coronakrisen. 35,6% mener, at deres kost er blevet mere usund, mens 43,5% mener, at de spiser oftere i løbet af dagen. Der kan særligt ses en tendens til at indtage mere sukker og alkohol (Flanagan et al. 2021:439). Derudover er både intensiteten af fysisk aktivitet nedsat, ligesom tiden brugt på det er faldet med omkring 19 minutter om dagen sammenlignet med før coronakrisen. Også oplevelsen af søvnkvaliteten rapporteres som dårligere efter corona. 43,8% oplever, at deres søvnkvalitet er forringet, samt at døgnrytmen har rykket sig næsten en time senere på dagen. Bekymringer er også udbredt blandt respondenterne. 75% er bekymrede for deres eget helbred, mens 87,5% er bekymrede for et familiemedlems helbred. Den mentale sundhed er påvirket, og der rapporteres en stigning på 14%, hvad angår angstsymptomer. Her oplever 20% angst i et omfang, hvor deres dagligdag er påvirket af det, hvilket er en fordobling sammenlignet med antallet af respondenter, der oplevede angstsymptomer forud for coronakrisen (Ibid:441). Studiet konkluderer, at individers adfærd har ændret sig under coronakrisen. Ændrede søvn- og spisevaner, samt større grad af angst og bekymringer, tyder på, at coronakrisen har medført omstændigheder, som kan være svære at håndtere for individet.

I notatet "Betydningen af Covid-19 krisen for mental sundhed, helbred og arbejdsmiljø" undersøger Møller et al. fra Statens Institut for Folkesundhed, pandemiens mulige konsekvenser i en dansk kontekst. Datagrundlaget består af to spørgeskemaundersøgelser fra den danske del af "European Health Interview Survey" (EHIS) foretaget i henholdsvis 2019 og 2020. I alt har 5.000 respondenter besvaret begge surveys, hvormed forskerne kan belyse eventuelle ændringer (Møller et al. 2021).

Surveyene spørger blandt andet ind til respondenternes arbejdssituation under nedlukningen fra midten af marts 2020 til midten af juni 2020. Blandt de erhvervsaktive, der har været i arbejde under nedlukningen svarer 43%, at de periodevist har arbejdet hjemmefra, mens 20% svarer, at de har haft perioder med hjemsendelse, hvor de slet ikke har arbejdet og 58% af respondenterne har haft perioder med fysisk fremmøde. Modsat Flanagan et al. finder Møller et al. ingen betydelige ændringer i respondenternes rygeadfærd, alkoholindtag eller fysisk inaktivitet mellem 2019 og 2020. Ser man på respondenternes BMI fordelt på alder ses der en lidt større andel, der er svært overvægtige i 2020 end i 2019 i aldersgrupperne 30-64 og 65+ (Ibid:9-23).

Notatets resultater viser en udpræget bekymring blandt respondenterne i 2020. Her svarer 54% at de er bekymrede for, at nogen de kender bliver syge, mens 52% er bekymrede for at smitte andre og 36% er bekymrede for selv at blive syge. Herudover finder forskerne, at 11% af deltagerne udviser depressive symptomer i spørgeskemaet fra 2020, mens det i 2019 gjaldt for 9% af respondenterne. Ydermere svarer 10% af respondenterne i 2020, at de oplever ensomhed (Ibid:9-23). Øgede depressive symptomer og mange bekymringer tyder på, at den enkeltes mentale sundhed er blevet påvirket under coronanedlukningen. Dette forventer vi også at finde hos vores målgruppe af soloselvstændige, hvor usikre arbejdsvilkår for netop denne gruppe kan påvirke deres mentale sundhed og deres overordnede trivsel yderligere.

2.3 Trivsel og arbejde under coronakrisen

Eurofound har gennem en online survey på tværs af EU-landene indsamlet empiri, som skal beskrive de økonomiske og sociale konsekvenser ved coronakrisen. Undersøgelsen har særligt fokus på krisens betydning for trivsel, arbejde og fjernarbejde samt den økonomiske situation for deltagerne. Der rapporteres høj grad af oplevet ensomhed og lav grad af optimisme for fremtiden, og der kan generelt ses et fald i respondenternes trivsel. Krisen har desuden medført lavere grad af tillid til EU, og til de nationale regeringer samt større bekymring for den økonomiske fremtid (Eurofound 2020:1).

I studiet sammenlignes data med tidligere undersøgelser fra Eurofound, hvilke indeholder mange af de samme spørgsmål, men studiet under coronakrisen har dog inddraget spørgsmål specifikt herom. Under coronakrisen ses et fald i både livstilfredshed og lykke fra 7.0 og 7.4 inden krisen, til 6.3 og 6.4 på undersøgelsestidspunktet (Ibid:2). Optimismen for fremtiden er ligeledes faldet markant, hvor 45% rapporterer, at de er optimistiske omkring deres fremtid i april 2020 sammenlignet med 64% i European Quality of Life Survey i 2016. De arbejdsløse var mindst optimistiske, hvor 26% rapporterede, at de var optimistiske for deres fremtid, mens gennemsnittet for selvstændige var 43% sammenlignet med 50% af de ansatte (Ibid:2). Dette fund underbygger vores forventning om, at coronakrisen på nogle områder har påvirket selvstændige anderledes end fastansatte. Vi anser manglende optimisme for fremtiden som en form for håbløshed, der må forventes at påvirke den mentale sundhed.

Resultaterne i undersøgelsen indikerer, at 50% af arbejdsstyrken har oplevet en reduktion i deres arbejdstid, hvor 7% af arbejdsstyrken har oplevet en øget arbejdstid. I Danmark rapporterede 45%, at deres arbejdstid ikke har ændret sig under coronakrisen. Derudover har 50% af arbejdsstyrken påbegyndt fjernarbejde under coronapandemien (Ibid:5). Undersøgelsen tyder på, at der er ændringer i hverdagen for den del af arbejdsstyrken, der arbejder hjemmefra, da 27% rapporterer, at de må arbejde i deres fritid mindst hver anden dag sammenlignet med 18% for hele arbejdsstyrken (Ibid:6).

Personer med hjemmearbejde, som også har mindre børn, har i særlig grad været udfordret af de ændringer, coronakrisen har medført. Flere må hjemmeskole og tage sig af sine børn, sideløbende med at dagens arbejdsopgaver skal varetages. 22% af personer med børn under 12 år har rapporteret koncentrationsbesvær i deres arbejdstid og generelt i løbet af dagen, hvor andelen er 5% for personer uden børn og 7% for personer med børn mellem 12 og 17 år, og mange finder det udfordrende at adskille tiden mellem arbejde og familie (Ibid:7). Fundene i rapporten viser, hvordan coronakrisen har påvirket arbejdsforholdene, som påvirker den enkeltes hverdag og arbejdsrutiner. Arbejdet og rammerne herfor forventes også ændret for gruppen af selvstændige, hvor de fleste må arbejde

hjemmefra og nogle må hjemmeskole egne børn sideløbende med, at en virksomhed skal opretholdes og eventuelt omlægges.

På baggrund af den præsenterede eksisterende forskning kan vi uddrage, at coronakrisens konsekvenser opleves forskelligt på tværs af faggrupper, hvor nogle er hårdere ramt end andre. De soloselvstændige i vores projekt repræsenterer forskellige erhverv, men vi forventer, at deres atypiske arbejdsvilkår forstærker krisens udfordringer uanset faggruppe. Vi ønsker med afsæt i de fremlagte studier at undersøge, om større grad af bekymringer, både generelt og for det fremtidige arbejdsliv, også ses hos de soloselvstændige. På baggrund af fundene om større grad af bekymring, ensomhed og dårligere mentalt helbred, samt et fald i livstilfredshed, er vi nysgerrige på, hvordan de soloselvstændige har erfaret krisen, og hvorvidt der opleves ændringer i deres mentale sundhed, livstilfredshed og tanker om fremtiden.

Ovenstående afsnit præsenterer forskellige fund vedrørende fysiske og mentale ændringer under coronakrisen, hvorfor vi ønsker at se nærmere på, hvordan krisen har påvirket sundheden hos de soloselvstændige. Hvor de fremlagte undersøgelser omhandlende sundhed baserer sig på kvantitativ data, vil vores analyse af de soloselvstændiges sundhed basere sig på deres egne fortællinger om deres liv og arbejdsliv både forud for og under krisen.

3. Teori

I dette afsnit vil vi redegøre for de teorier, der skal danne rammen om den senere analyse og fortolkning af de soloselvstændiges erfaringer og håndtering af coronakrisen, samt dens konsekvenser for deres mentale sundhed. Vores adaptive tilgang til undersøgelsen har betydning for, hvordan vi teoretisk forstår fænomenet. I vores speciale vil vi i tråd med den adaptive teori forsøge at forbinde sociale sammenhænge med situerede handlinger gennem teoretiske forklaringer, hvor *orienterende begreber* skal vejlede forskningsprocessen af det empiriske materiale (Jacobsen 2007:269). De teoretiske perspektiver, vi inddrager i specialet, tilbyder forklaringer på sammenhængen mellem strukturelle træk i det senmoderne samfund og det fleksible individ, som kommer til udtryk hos de soloselvstændige. Det individorienterede fokus vil være på copingstrategier og mental sundhed. Brugen af orienterende begreber bunder dermed i en forståelse af, at empirisk iagttagede handlinger kan være indikatorer for dybereliggende strukturelle forhold, som ikke kan observeres direkte, men kan udledes ved hjælp af teorier eller modeller. Vi har derfor valgt at prioritere en dybdegående analyse af informanternes fortællinger, så der er plads til at udfolde sammenspillet mellem teori og empiri, hvilket afspejles i omfanget af analysen sammenlignet med projektets andre afsnit.

I følgende afsnit vil vi først udfolde teorierne om det fleksible menneske og det entreprenante selv, for at få en forståelse af relationen mellem det moderne arbejdsliv og det moderne menneske. Friheden til selv at bestemme over sit arbejdsliv spiller en central rolle i vores forståelse af de soloselvstændige, og frihed er derfor vores vigtigste orienterende begreb i at undersøge de soloselvstændiges værdier. Hertil inddrager vi også livsformsanalysen, der nuancerer begreberne arbejde, fritid og familieliv, til mere eksplicit at forklare, hvordan strukturelle forhold og individuelle værdier spiller sammen. Dernæst vil teorien om procesorienterede copingstrategier give nogle adfærds- og handlingsmæssige perspektiver, som skal belyse de soloselvstændiges håndtering af coronakrisen og dens konsekvenser. Vi har som beskrevet en forestilling om, at også den mentale sundhed har været

udfordret i coronaperioden, hvorfor vores viden om mentalt helbred under coronakrisen fra eksisterende forskning suppleres af Galderisi et al, WHO og Sundhedsstyrelsen og Keyes. Keyes' teori skaber et bindeled mellem WHO's formulering af mental sundhed og Lazarus' copingteori, da Keyes nuancerer WHO's forståelse af, hvad det vil sige at være mental sund. Dette indbefatter psykologiske ressourcer til håndteringen af udfordringer, hvilket ligger i tråd med Lazarus' copingteori. Teorierne om mental sundhed skal kaste lys over, hvad en global krise har gjort på individniveau for vores informanter.

3.1 Det fleksible menneske

Richard Sennett beskriver i "Det fleksible menneske", hvordan det moderne menneske er præget af arbejdets fleksibilitet og omstillingsparathed, som kan have negative konsekvenser for den enkelte og for en bæredygtig identitet. Arbejdets korte tidshorisonter og omskiftelige værdier skaber konflikt mellem individets ønske om og behov for stabile, langsigtede værdier i det personlige liv. Vi forestiller os, at gruppen af soloselvstændige har oplevet det i tidligere ansættelser og til en vis grad stadig oplever de samme strukturer på arbejdsmarkedet, som Sennett beskriver. Dette kan være årsag til valget om at blive selvstændig, hvor den enkelte ønsker større selvbestemmelse over hvornår og hvordan, vedkommende skal være fleksibel. Denne selvbestemmelse vil dog formentlig være præget af både det globale arbejdsmarked og af corona-krisen.

I det moderne samfund har måden hvorpå tid organiseres ændret sig; særligt arbejdstiden, hvilket blandt andet kommer til udtryk i betegnelsen "ikke fast ansættelse". Den traditionelle karriere, som følger en klar udviklingslinje i samme eller få virksomheder er ikke længere den mest udbredte. Derimod kan det moderne menneske både forventes at skifte kvalifikationsgrundlag og job flere gange i løbet af sin karriere (Sennett 1999:19). "Job" kan derfor siges at være erstattet af "projekter" og "arbejdsområder", og selvom medarbejdere er tilknyttet en virksomhed, bliver mange anset som løsarbejdere (Ibid:20). Arbejdsmarkedet er dynamisk, og det er derfor ikke muligt at gøre tingene på samme måde, eller gøre det samme over en længere periode, hvorfor den enkelte må være fleksibel og

omstillingsparat. En forklaring på denne tendens er, ifølge økonomen Bennett Harrison, "utålmodig kapital", hvor et hurtigt udbytte ønskes, som realiseres gennem hyppige forandringer i virksomheder. Denne udbredelse af "ikke fast ansættelse" undergraver ifølge Sennett tillid, loyalitet og gensidige forpligtelser. Derudover betyder det i en familiesammenhæng, at man hele tiden skal være på farten, og at det ikke er muligt at forpligte sig, hvilket ifølge Sennett besværliggør udlevelsen af individets værdier (Ibid:22).

Sennetts teori baserer sig på virksomheder og deres ansatte, men har stor relevans for vores undersøgelse af soloselvstændige, da de også må navigere i et fleksibelt arbejdsmarked. Sennett nævner, at det moderne samfund kræver fleksibilitet, men at individet også værdsætter en form for fleksibilitet (Ibid:48). Fleksibilitet på arbejdsmarkedet kræver, at man er villig til at tilpasse sig de omskiftelige virksomheder og kapitalen, hvilket de soloselvstændige måske netop ønsker at tage afstand fra, for selv at styre om og hvornår, de er fleksible, skifter kompetencer, arbejdsplads eller bopæl. På arbejdsmarkedet tænkes der kortsigtet, den "utålmodige kapital" står i centrum, og tillid samt loyalitet er en mangelvare, hvilket stemmer dårligt overens med familielivet. Mange familier ønsker modsat at søge langsigtede værdier som forpligtelse, pålidelighed og engagement (Ibid:24).

Manglen på overensstemmelse mellem de to dele af individets liv kan skabe forvirring og indre konflikter for at søge at forene den flydende og splittede identitet. Den kortsigtede kapitalisme er, ifølge Sennett, med til at undergrave det moderne menneskes karakter, hvor det besværliggøres at skabe en selvfortælling og en sammenhængende identitet, samt oplevelsen af at have et bæredygtigt selv. Det bæredygtige selv består ifølge Sennett af en holdbar identitet, hvor delene af selvfortællingen stemmer overens og følger det samme værdisæt (Ibid:25). Dette kan have en negativ betydning for den mentale sundhed. Denne uoverensstemmelse medfører, at det moderne menneske mangler sammenhængskraft på grund af konflikten mellem kravene fra det fleksible og omstillingsparate arbejdsmarked og ønsket om faste og langsigtede værdier i eget liv (Ibid:26).

Fleksibiliteten kan være værdsat af det moderne menneske, da det bidrager til udfordringer i arbejdet. Samtidig er fleksibiliteten dog ikke gavnlige i det personlige liv, fordi den enkeltes selvfortælling og identitet trues af oplevelsen af opsplittet tid mellem arbejde og fritid (Ibid:28). Sennett kan herigennem være med til at belyse den konflikt, der kan opleves mellem arbejdsmarkedets krav og individets ønsker for sit privat- og familieliv. I Lazarus' copingteori, som uddybes i næste afsnit, nævnes det, at en person oplever at være udfordret eller i en stress-situation, hvis vedkommendes mål og værdier sættes på spil. Værdier og mål er med til at pege individet i retning af, hvordan personen ønsker at leve, og hvilke eventuelle ændringer, der skal laves i personens liv, for at disse kan nås og imødekommes (Lazarus 2006:60). Vi forventer, at de soloselvstændige enten har oplevet eller stadig oplever en konflikt mellem de krav og mål, der opleves fra omgivelser og arbejdsmarkedet overfor de mål og værdier, individet ønsker at leve efter.

Ifølge Sennett er det moderne menneske stadig tilbøjelig til at tænke, at fleksibilitet avler personlig frihed. Mange tror, at åbenhed for forandring og tilpasningsdygtighed er karakteregenskaber, der udgør en forudsætning for den frie handlen; altså at mennesker er frie, fordi de er i stand til at omstille sig. Dette undergraver den politiske økonomi dog, som i stedet for at gøre individet frit, har skabt nye magt- og kontrolstrukturer. Individet er derfor underlagt kapitalismen og strukturer i samfundet, som individet kan handle inden for. Vi er interesserede i informanternes oplevelse af fleksibilitet, og hvorvidt de oplever personlig frihed grundet fleksibilitet eller fastlåsthed i den økonomiske struktur, som fleksibiliteten er en del af.

3.2 Det entreprenante selv

I bogen "The Entrepreneurial Self. Fabricating a New Type of Subject" argumenterer den tyske sociolog Ulrich Bröckling for, at en bestemt form for strømning er blevet allestedsnærværende i vestlige samfund. Denne tendens kalder Bröckling for det entreprenante selv (the entrepreneurial self). Bröckling understreger, at det entreprenante selv ikke er en ideatype, en personlighed eller en anden form for enhed, der kan observeres empirisk. Det er snarere en strøm eller tiltrækning, der former, ændrer og reproducerer individet på en bestemt måde (Bröckling 2016:20). Hermed ses der klare ligheder mellem Boltanski og Chiapellos projektånd og det entreprenante selv, der begge fokuserer på krav om fleksibilitet og aktivitet, disse strømninger pålægger individet og de farer for fiasko, der følger med (Ibid:181).

Udbredelsen af denne entreprenante diskurs stammer ifølge Bröckling fra 80'ernes ledelseslitteratur og 90'ernes selvhjælpsbøger. Fælles for disse former for litteratur er, at de ekspliciterer rationalet bag entreprenante praksisser og instruerer læseren i, hvordan man lever det gode liv, samt tilbyder praktiske guides til selvoptimering (Ibid:xii). Ifølge Bröckling skabes der gennem denne litteratur et selvrealiserings- og frihedsideal, hvor indre motivation skal erstatte formel og hierarkisk magt. Som menneske skal man kunne agere og motivere sig selv, således at behovet for ydre kontrol fordufter (Ibid:28-29). Ifølge Bröckling er økonomisk succes og selvrealisering i nutidens vestlige samfund komplementære, og begge følger betingelser omkring uendelig vækst (Ibid:24). Mennesket skal ikke længere udelukkende maksimere deres selvbevidsthed, selvtillid, selvkontrol og sundhed, men også deres arbejdsindsats og deres rigdom. Hermed er individet under konstant pres for at demonstrere kreativitet og innovation, samt kundeorientering, styring af risici, selvoptimering og tilegnelse af viden (Ibid:196-205). Dette pres forventer vi bliver særligt tydeligt hos de soloselvstændige, da de egenrådigt skal styre alle dele af deres virksomhed. Man kunne tillige forestille sig, at presset har været mere fremtrædende end normalt under coronakrisen, hvor kampen om kunderne har været skærpet.

Bröckling beskriver nutidens entreprenante arbejdsstyrke som bestående af en voksende hær af mindre freelancere, som møjsommeligt tjener til livets ophold gennem deres selvrealiseringsprojekt. De arbejder under prekære vilkår med eller uden statens støtte og uden realistiske udsigter til at opnå samme velstand, som hvad de forbinder med 'ideal-iværksætteren' (Ibid:22). Bröckling påpeger, at trods den antikapitalistiske modstand, blev de forskellige former for modkulturer, der opstod efter 1968, et laboratorium for entreprenant adfærd. Hvor det at være selvstændig i 1970'erne og 80'erne ofte var et frit valg foretaget for at undgå fabrikkernes disciplinære pres snarere end af økonomisk nødvendighed. For nutidens selvstændige bliver harmoniseringen af fritid og arbejdsliv, der opstod hos de alternative bevægelser, oversat til en forlængelse af arbejdet, som strækker sig ind i alle områder af livet (Ibid:27). Ligesom Sennett, påpeger Bröckling, at organiseringen af arbejdstiden har ændret sig. Hvor den fordistiske massearbejder kunne forlade markedet lige så snart vedkommende forlod fabrikken, er nutidens freelancere og selvstændige konstant på markedet. Herved opløses den sædvanlige adskillelse mellem arbejdsplads og privatliv, hvormed fritid og arbejdstid smelter sammen. Ifølge Bröckling er selvbestemmelse gevinsten ved sammensmeltningen af arbejdstid og fritid, som til gengæld betales ved et tab af økonomisk sikkerhed (Ibid:26). Med udgangspunkt i Bröcklings teori om det entreprenante selv, ønsker vi at undersøge, hvilken rolle selvrealisering og selvbestemmelse spiller i de soloselvstændiges arbejdsliv, samt hvordan disse konstante krav om optimering håndteres under coronakrisen.

3.3 Livsformer

I de to foregående teoretiske afsnit om det fleksible menneske og det entreprenante selv har vi forsøgt at illustrere, hvilke præmisser, de soloselvstændige skal leve op til på det moderne arbejdsmarked. For at nuancere vores forståelse af de soloselvstændige og deres værdier, inddrager vi etnologen Thomas Højrup's *livsformsanalyse*, der belyser sammenhængen mellem individets placering i produktionsstrukturen og deres værdier og normer. Højrup argumenterer, at det kapitalistiske samfunds *produktionsmåder* skaber

grupperinger i befolkningen, hvor individets ideologiske begrebsunivers og hverdaglige praksis er betingede af, hvordan de er beskæftiget (Højrup 1984:194-198). Den enkle vareproduktionsmåde dominerer hos familievirksomheder og selvstændige i eksempelvis landbruget, liberale erhverv, håndværk eller servicevirksomheder, mens lønmodtagere indgår i kapitalistiske produktionsmåder, som eksempelvis ved stordrift, hvor individet indgår som led i en længere produktionskæde (Ibid:201-202). Højrup opstiller tre idealtypiske livsformer: *De selverhvervendes livsform*, *lønarbejder-livsformen* og *den karrierebundne-livsform*, der som analytisk instrument har til formål at belyse sammenhængen mellem sociale strukturer i samfundet og individets kulturelle/ideologiske begrebsverdener (Ibid:194-198).

De selverhvervendes livsform er dem, der arbejder med den enkle vareproduktionsmåde og enten er selvstændige eller indgår i en familiedrevet virksomhed. I denne livsform smelter fritid og arbejde sammen til ét virke, og her kan ikke meningsfuldt tales om fritid, da arbejdet således ikke står i kontrast til noget. Her er målet ikke en konstant optimering af virksomheden, men vareproduktionen skal holdes i gang og sikre egen og efterkommeres fremtid som selverhvervende. Det daglige virke, eller dagsværket, er altså et mål i sig selv, og det udføres på baggrund af en indre tilskyndelse, ligesom det opleves som meningsfyldt. Dagsværket bestemmes som uafhængigt arbejde, hvilket står i direkte modsætning til pligtarbejde, der er afhængig i den forstand, at det tilskyndes af ydre instrukser, eksempelvis når man er underkastet en arbejdsgiver. Lønarbejde ses fra denne livsform som et "nødvendigt onde", der enten periodisk eller som bibeskæftigelse kan supplere indkomsten fra den enkle vareproduktion, og holdes derfor på et minimum. Det nødvendige lønarbejde begrundes med, at det giver mulighed for at udfolde sig i sit virke, ligesom uddannelse eller anden form for opkvalificering af sin faglighed ses som et led i at opnå uafhængighed ved det selvstændige erhverv. Bærere af de selverhvervendes livsforms tankegang går på afhængighed vs. uafhængighed, og de kan derfor ikke forstå den karrierebundne-livsform, der i deres optik aldrig river sig fri af afhængighedsforholdet i et lønmodtagerarbejde (Ibid:201-202;206-209).

I de tilfælde, hvor en selvstændig begynder at få ansatte, overgår de til en fjerde livsform, *den kapitalistiske arbejdsgiver*, der identificeres som ligestillet med de selverhvervendes livsform (Ibid:208). Udover at livsformen er kort beskrevet af Højrup, har vi i denne opgave fravalgt selvstændige med ansatte, og vil derfor ikke uddybe livsformen yderligere.

Hos **lønarbejder-livsformen** er hverdagen delt op i arbejde og fritid – en kontrast, der gennemsyrrer hele deres begrebsverden. Arbejdet er et mål til at opnå midlet fritid, hvori bærere af lønarbejder-livsformen finder mening. Ordsproget ”at yde, før man kan nyde” synes her at være passende, idet arbejdet opfattes som en pligt og en ydre tilskyndelse, man er afhængig af, for at kunne udleve et meningsfuldt liv i fritiden. Bærere af lønarbejder-livsformen går frivilligt ind i arbejdets kontraktforhold, fordi det udføres med en bevidsthed om den fritid, det giver adgang til. Sammensmeltningen mellem arbejde og fritid eksisterer altså slet ikke her, men begreberne kan heller ikke undvære hinanden. Hvis man eksempelvis står uden arbejde, mister fritiden også sin lystkarakter, fordi der ikke er tid til at glæde sig i. Højrup tilføjer en pointe om *kvantitativ forskydning*, en slags behovsudskydelse, hvor ekstra hårdt arbejde i nogle perioder senere giver mere fritid eller større økonomisk overskud til at holde fri. Når bærere af lønarbejder-livsformen hele tiden tænker i kontrasten mellem arbejde og fritid betyder det også, at de misforstår de to andre livsformer. De selverhvervendes livsformer anskues enten som en pligt og slid mod at kumulere mere frihed i fritiden, eller betragtes som en leg og hobby, og altså skaber et noget romantiseret billede af at være selvstændig. Bærere af den karrierebundne livsform anses fra lønarbejderperspektivet som nogen, der gennem avancement sparer op til senere at kunne slappe af og lukrere på lønmodtagerens hårde arbejde (Ibid:209-212).

Bærere af **den karrierebundne-livsform** ligner på nogle punkter de selverhvervendes, fordi her heller ikke tænkes i et egentligt arbejdsbegreb. Den beskæftigelse, man udfolder sig selv og sine kvalifikationer i, er også indtægtskilden, og arbejdet kontrasteres dermed ikke af en anden aktivitet. Den karrierebundne-livsform kræver et støttende bagland, og familien anses som et middel til at nå langt i karrieren og målet om at realisere sig selv. Det indholdsløse

lønarbejde står i kontrast til ens eget engagerede arbejde, og den karriereorienteredes perspektiv er rettet opad mod hierarkiets top. Man kender til lønarbejdet, fordi man selv har prøvet det som springbræt i karrieren, og fordi ens kolleger eller underordnede varetager den slags arbejde. Den hierarkiske organisation er ikke et bånd, men en mulighedsbetingelse for at avancere til en ledende og styrende position. Her har man større råderum og frihed til at udfolde sig selv, uden at foretage det rutineprægede arbejde, man forbinder med både et selvstændigt virke og lønarbejdet. Rutinearbejdet anses altså som spild af tid og kvalifikationer, medmindre det åbner op for en senere frihed i toppen af hierarkiet. Karrieren er derfor præget af en vis konkurrence, hvor netværk og forretningsforbindelser er vigtige for at nå sit mål. De selverhvervendes livsform synes irrationelt, da man som ejer er bundet til virksomheden og ikke har friheden til at avancere og gøre karriere inden for en virksomhed eller springe videre til bedre job (Ibid:212-216).

Produktionsmåderne kan sameksistere, men forudsætter som beskrevet principielle forskelle i hverdagslivets organisering og livsform. Begreberne *arbejde*, *familie* og *frihed* har forskellige kulturelle betydninger alt efter, hvilken livsform, man er orienteret imod. Bærere af forskellige livsformer stræber med andre ord ikke efter samme idealer, og opfattelsen af andres livsform vil altid have grund i ens egne værdier. Individet vil derfor have svært ved at forstå folk i en anden situation, hvilket resulterer i, at befolkningsgrupperne ofte misforstår hinanden. Denne problematik kalder Højrup *neokulturation* (Ibid:205). Et centralt argument for at inddrage Højrup's teori om livsformer er, at den analytisk sonderer mellem forskellige måder at forstå begrebet *frihed* på. Vi har undervejs i opgaven udpeget begreber som autonomi, fleksibilitet og selvbestemmelse som forskellige vinkler på den frihed, vi forestiller os, man som soloselvstændig vægter højt. Ved at undersøge vores informanternes idealer om arbejdsliv, familieliv og fritid, samt deres betragtninger om andre livsformer, vil vi altså kunne få indblik i deres værdier og normer.

Selvom den selvstændige arbejdsform teknisk set vil placere de soloselvstændige i de selverhvervendes livsform, finder vi det usandsynligt, at vores informanter entydigt vil orientere sig mod denne livsform. Vores antagelse bygger på fundene

i et nyere kvantitativt studie "Livsformer i Danmark: Udbredelse og udviklingstendenser 1981-2005", hvor sociologerne Anders Holm og Mads Meier Jæger udfordrer Højrup's begreb om neokulturation, eller "osteklokkehypotesen", som de kalder den. Studiet viser, at individer godt kan besidde både lønarbejder- og karriereorienteringen på én og samme tid – men kan på grund af problemer med data ikke konkludere på de selverhvervendes livsform (Holm & Jæger 2008:17). Vores kvalitative undersøgelse vil derfor bidrage til viden om, hvilke værdier og normer, de soloselvstændige orienterer sig imod.

3.4 Copingteori

Psykologerne Richard Lazarus og Susan Folkman formulerer i bogen "Stress, appraisal and coping" deres teori om coping, hvor coping sammen med vurdering udgør et afgørende aspekt af den enkeltes følelsesliv. Miljømæssige og personlighedsmæssige variable har betydning for, hvordan en situation opleves, vurderes og hvordan denne håndteres. Oplevelsen af stress og håndteringen heraf påvirkes også af person- og miljøvariable, hvilket vil uddybes senere i afsnittet. Copingteorien vil derfor anvendes til at forstå, hvilke personligheds- og miljømæssige variable, der påvirker de soloselvstændige, og hvordan disse spiller sammen med erfaringer af den enkeltes arbejdsliv, håndtering af coronakrisen og den mentale sundhed.

Ifølge Lazarus skal stress forstås som samspillet mellem personen og miljøet, hvor der tages højde for individuelle forskelle og den enkeltes vurdering af situationen. En person er under stress, hvis en situation sætter individets målsætninger eller værdifulde forventninger på spil, samt hvis de situationelle intentioner bringes i fare (Lazarus 2006:60). Ifølge Lazarus vil stress dermed opstå, hvis virkeligheden fratager den enkelte muligheden for at opnå eller udleve de målsætninger og forventninger, man ønsker at opnå.

3.4.1 Procesorienteret coping

Coping defineres af Lazarus og Folkman som: *"Constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person"* (Lazarus & Folkman 1984:141). Denne tilgang til coping adskiller sig fra tidligere teorier på området ved at være procesorienteret. Coping bliver forstået som en foranderlig proces, som kan ændre sig over tid, alt efter individet og den sociale kontekst. Individ og miljø forstås af Lazarus og Folkman som en helhed, hvorfor der både må tages højde for individets tilgængelige dispositioner, konteksten og individets vurdering af konteksten. Teorien er hermed procesorienteret, da forskellige situationer vil kunne fremprovokere forskellige reaktioner eller måder at cope på hos den samme person (Ibid:143). Coping er alle forsøg på at håndtere en given situation og ikke alene hensigtsmæssige eller vellykkede strategier (Ibid:142). Lazarus og Folkmans copingbegreb skal ikke forveksles med udfaldet af strategien, men må anses som strategien i sig selv, som dog kan forventes at have bestemte udfald (Ibid:149). Den procesorienterede tilgang til individet og coping er valgt, for analytisk at kunne indfange nuancerne i respondenternes copingstrategier. Teorien muliggør at undersøge, hvordan forskellige elementer i person- og miljøvariable påvirker reaktionen på udfordringer. Derudover muliggør det procesorienterede perspektiv, at en given hændelse ikke nødvendigvis vurderes og håndteres på samme måde i forskellige situationer. Coronakrisen har været uforudsigelig, og de soloselvstændige har formentlig oplevet forskellige faser og copingstrategier i deres arbejdsliv i denne periode, hvilket bedre kan belyses og nuanceres med en procesorienteret tilgang.

3.4.2 Primær og sekundær vurdering

Lazarus og Folkman vægtlægger, at individets vurdering af en situation spiller en afgørende rolle for, hvilken copingstrategi, der vælges. Primær vurdering omhandler, hvorvidt en hændelse er relevant i forhold til individets værdier, mål samt overbevisninger om sig selv og verden. Værdier og overbevisninger kan dog være af mindre betydning end mål, da en person kan handle i strid med sine overbevisninger og værdier (Lazarus 2006:75). Denne form for vurdering finder sted, når noget adskiller sig fra rutinen. Hvis der ikke er noget, der opleves som en potentiel trussel, tab eller udfordring, vil der ikke foregå en vurdering og en copingstrategi vil ikke tages i brug (Ibid:76).

Hvor den primære vurdering fokuserer på at kortlægge, hvorvidt en eventuel trussel eller udfordrende situation er til stede, omhandler den sekundære vurdering at finde en løsning på truslen eller problemet, som kan karakteriseres som en stressende situation mellem miljø og individ. Desuden nævner Lazarus en tertiær vurderingsproces, hvor revurdering gennem ny information fra miljøet eller gennem personens egne reaktioner, bidrager til en ny vurdering af situationen (Ibid: 77-79). Under coronakrisen har de soloselvstændige været i situationer, som har ændret og muligvis truet og udfordret deres arbejdsrutiner, muligheder og markedet for deres arbejde. Den enkelte har derfor måtte vurdere, hvorvidt disse ændringer udfordrer eller truer de mål og værdier, man søger at efterleve og arbejde efter at opnå. Coronakrisen kan i høj grad siges at adskille sig fra rutinen, og den primære vurdering har derfor dannet grundlag for de soloselvstændiges vurdering af, om og hvordan udfordringerne skal håndteres.

3.4.3 Miljø- og personlighedsmæssige vurderingsvariable

Ifølge Lazarus og Folkman baserer den enkeltes vurdering af hvorvidt en situation er farefuld sig på tidligere erfaringer, forestillinger og viden, samt hvordan situationen håndteres mellem miljø (det faktiske eller forestillede) og individ (Lazarus & Folkman 1984:142). Lazarus fremhæver fire variable, som omhandler miljø, hvilke influerer den enkeltes stress og følelser. Disse er: *krav, begrænsninger,*

muligheder og *kultur*. Disse spiller sammen med personvariable, og tilsammen influerer disse reaktioner gennem vurderingsprocessen (Lazarus 2006:61).

Krav udgør internt og eksternt pres til at handle på en bestemt måde, og manifesterer korrekte sociale koder fra det sociale miljø. Kravene bliver ofte internaliseret, hvorfor det kan være udfordrende at afgøre, om det primære pres er eksternt eller internt. De miljømæssige krav kan være i konflikt med individets mål og overbevisninger, og kan derigennem være en kilde til stress og medvirke til dårlig mental sundhed. Modsat krav, som kræver, at individet handler på bestemte måder, omhandler *begrænsninger*, hvad individet ikke skal gøre, og hvad der vil blive straffet eller sanktioneret, hvis adfærden finder sted. Dette kan eksempelvis være fysiske eller aggressive angreb, når man er vred (Ibid:62). *Muligheder* opstår gennem heldig timing, men kan også afhænge af indsigt i at genkende muligheden. Det kræver derfor, at man handler på den rigtige måde på det rigtige tidspunkt (Ibid:63). Lazarus nævner, at forskning om *kultur* og følelser kan overse, at individer afspejler kulturens formelle værdier frem for de egentlige processer i deres emotionelle transaktioner. Ifølge Lazarus kan det ikke forventes, at individerne i den samme kultur har de samme værdier og overbevisninger eller deler samme coping- og emotionelle processer (Ibid:66). Kulturelle variable er miljømæssige faktorer, som har potentiale til at forme følelser. For at dette realiseres må de kulturelle værdier internaliseres og blive en del af individets mål og overbevisninger (Ibid:70).

Udover miljøvariablene, nævnes personvariable: *mål* og *målhierarkier*, *overbevisninger om selvet og verden*, samt *personlige ressourcer* (Ibid:70-71). *Mål* og *målhierarkier* omhandler motivation, som er afgørende for stress, men også for følelser generelt. Hvis der ikke er et mål på spil, er der ikke grundlag for stress eller følelser. Der vil ofte være flere mål i spil i disse situationer, hvorfor målene kan komme i konflikt, og det må besluttes, hvilket mål der er vigtigst i en given situation. Der eksisterer derfor et hierarki af mål, hvor målet der vurderes som vigtigst i situationen, vil influere følelseslivet og copingstrategien hos personen. *Overbevisninger om selvet og verden* har at gøre med individets selvforståelse og ens plads i miljøet. Disse former forventninger omkring, hvad der er sandsynligt, hvad den enkelte håber og frygter og dermed, hvilke forventninger og følelser

personen formentlig vil have. *Personlige ressourcer* er de ressourcer, en person kan trække på og ikke trække på under sine transaktioner med miljøet. Dette inkluderer for eksempel intelligens, penge, sociale færdigheder, uddannelse, netværk, fysisk attraktivitet (Ibid:71).

3.4.4 Emotionsfokuseret og problemfokuseret coping

Der skelnes desuden mellem emotionsfokuseret og problemfokuseret coping. Emotionsfokuserede copingstrategier kan karakteriseres som indre processer, der søger at håndtere og ændre negative følelser og oplevelser, som forbindes med en stressende situation. Af eksempler på emotionsfokuseret coping nævnes selektiv opmærksomhed, positive sammenligninger, flugt/undgåelse, distancering og positiv revurdering, hvor truslen formindskes ved at ændre situationens betydning (Lazarus & Folkman 1984:150). For at håndtere de udfordringer, coronakrisen og restriktioner har ført med sig, kan eksempler på emotionsbaseret coping være at forsøge at fokusere mindst muligt på de udfordringer, coronakrisen medfører og i stedet fokusere på nye muligheder, der opstår.

Problemfokuseret coping omhandler i stedet at håndtere oplevelsen eller situationen ved at ændre konkrete ydre forhold; det kan være individet selv, miljøet eller forholdet herimellem. De emotionelle copingstrategier benyttes særligt, når individet oplever, at det ikke er muligt at ændre skadelige eller udfordrende forhold i miljøet, hvor den problemfokuserede coping anvendes, når det vurderes, at disse forhold kan ændres (Ibid:150-153). I vores tilfælde kan problemfokuserede copingstrategier forventes at være opsøgning af ny viden eller kreative løsninger, som muliggør at virksomheden kan opretholde et eksistensgrundlag. I den situation, de soloselvstændige har arbejdet under gennem coronakrisen, kan problemfokuserede copingstrategier være svære at anvende, da hele samfundet er underlagt nye rammer og restriktioner, som ikke er mulige at ændre for den enkelte. Vi forventer derfor, at informanterne i høj grad har benyttet sig af emotionsbaseret coping i håndteringen af de udfordringer, der er opstået under coronakrisen.

Lazarus' copingteori vil i projektet anvendes som forståelsesramme for, hvilke dynamikker, der er i spil, når et individ oplever en udfordrende situation, eller en situation, som kan gøre skade på individet. Vi forventer, at de danske soloselvstændige i højere eller mindre grad har erfaret udfordringer under coronakrisen som eksempelvis nedsat efterspørgsel, som truer den enkeltes indkomst og virksomhedens overlevelse, udfordringer ved at udføre et stykke arbejde og samtidig hjemmeskole sine børn eller ikke at kunne løse sine arbejdsopgaver, som man plejer, grundet lockdown.

3.5 Mental sundhed

I dette projekt vil forståelsen af mental sundhed tage udgangspunkt i Sundhedsstyrelsen og WHO's definition heraf, hvilket vil suppleres og nuanceres af beskrivelser af mental sundhed fra empiriske studier samt psykiateres kritik af WHO's definition. I dette projekt vil de soloselvstændiges mentale sundhed analyseres på baggrund af deres egne beskrivelser heraf, som vil kobles til nedenstående forståelse af sundhedsbegrebet.

Mental sundhed bliver af Sundhedsstyrelsen og WHO beskrevet som:

"Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed er altså ikke kun fraværet af psykisk sygdom, men består også af psykologiske ressourcer og evner, som er nødvendige for at kunne udvikle sig og klare de udfordringer, der dukker op i alle menneskers liv" (Sundhedsstyrelsen).

Denne definition af mental sundhed består af tre søjler, som påvirker hinanden gensidigt og tilsammen udgør den enkeltes mentale sundhed. Det skal være muligt at *udfolde sine evner*, som blandt andet kan opnås gennem arbejde eller fritid, hvilket kan være besværliggjort under coronakrisen. Ligeledes kan det forventes, at restriktioner har begrænset hvordan og hvorvidt, de soloselvstændige kan *indgå i fællesskaber med andre mennesker*. Dette kan både være arbejdsrelaterede fællesskaber, men vi ønsker også at forstå informanternes generelle muligheder for

at indgå i fællesskaber og undersøge, hvordan eventuel mangel på fællesskab med andre mennesker har påvirket dem. Dette skyldes, at mental sundhed ikke kan afgrænses til en specifik arena i den enkeltes liv, hvilket måske særligt er relevant for de soloselvstændige, hvor arbejde og fritid formentlig smelter sammen. Den tredje søjle udgør *håndtering af dagligdags udfordringer og stress*, hvor vi ønsker at undersøge, hvordan de soloselvstændige har håndteret udfordringerne under coronakrisen, for at opretholde eller søge mod positive funktioner i livet.

I "A proposed new definition of mental health" kritiserer en gruppe psykiatere fra forskellige europæiske lande WHO's definition af mental sundhed. Dette skyldes blandt andet, at definitionen ifølge Galderisi et al. overser de nuancer, der også er i helbredet hos mentalt sunde personer, som kan opleve en bred vifte af følelser som nedtrykthed, vrede eller ked af det-hed. Galderisi et al. mener, at mange voksne ofte er utilfredse over nuværende sociale forhold og muligvis oplever, at de mangler social sammenhængskraft. Dette er dog ikke ensbetydende med, at de ikke har et godt mentalt helbred. Det er muligt at opleve negative følelser og desperation, eksempelvis efter at miste sit job, uden at ende med et dårligt mentalt helbred (Galderisi et al. 2017:407). Denne nuancering ønsker vi at benytte i projektet, da de soloselvstændige kan forventes at opleve negative følelser og frustration grundet de besværlige vilkår, coronakrisen har medført, og at disse udsving i følelser ikke nødvendigvis betyder, at respondenterne har et dårligt mentalt helbred. Dog forventer vi, at coronakrisen har gjort arbejdslivet for de soloselvstændige mindre forudsigeligt, at de har haft mindre indflydelse på rammerne for arbejdet og dårligere balance mellem krav og ressourcer. Dette er elementer, der har negativ indflydelse på trivsel og mental sundhed på arbejdet. "Sammen om mental sundhed" uddyber, at trivsel i arbejdslivet blandt andet afhænger af indflydelse på eget arbejde, social støtte, balance mellem krav og ressourcer samt forudsigelighed i arbejdet. Arbejdspladser i omfattende forandringsprocesser eller faktorer som højt arbejdspress kan have indflydelse på arbejdsmiljøet og give risiko for at udvikle mentale helbredsproblemer (Sammen om mental sundhed). Selvom de soloselvstændige ikke indgår i en arbejdsplads, har de forventeligt stadig oplevet store forandringer i deres virksomhed,

eksempelvis manglende forudsigelighed, hvilket kan have påvirket arbejdsmiljøet og betydet dårligere mental sundhed under coronakrisen.

I forlængelse af WHO og Sundhedsstyrelsens definition af mental sundhed, læner vi os op ad Corey Keyes forståelse af subjektiv velbefindende i undersøgelsen af, hvordan coronakrisen har påvirket de soloselvstændiges mentale sundhed. Det er i vores projekt afgørende at kunne vurdere de soloselvstændiges trivsel og mentale sundhed på baggrund af deres fortællinger, hvilket Keyes' begreb om subjektiv velbefindende muliggør.

Subjektiv velbefindende defineres som individers opfattelse og evaluering af deres eget liv med henblik på deres følelsesmæssige tilstande, psykologiske samt sociale funktioner (Keyes 2002:209). Hermed vil respondenternes egne fortællinger og evalueringer danne grundlaget for både deres oplevelse af, og vores forståelse for, deres mentale sundhed. Dette ligger i tråd med Lazarus' forståelse af, at evalueringen af en given situation har afgørende betydning for, hvordan en situation opleves, og hvorvidt og hvordan denne håndteres (Lazarus & Folkman 1984:143).

Ligesom psykisk sygdom, eller dårlig mental sundhed, er psykisk velbefindende ifølge Keyes mere end tilstedeværelsen eller fraværet af følelsesmæssige tilstande. Subjektiv velbefindende involverer handlinger, som forsøger at fremme tilstedeværelsen af positive funktioner i livet. Ifølge Keyes kan eksempler på at fremme tilstedeværelsen af positive funktioner være selvaccept, positive relationer til andre, personlig udvikling, mening i livet, mestring i individets miljø samt autonomi. Keyes teori benyttes derfor som et koblingsled mellem WHO's formulering af mental sundhed og Lazarus' copingteori. Ifølge Keyes involverer mental sundhed forsøget på at fremme positive funktioner i livet og uddyber dermed formuleringen fra WHO omkring, at mental sundhed ikke kun er fraværet af psykisk sygdom, men også er psykologiske ressourcer og evner til at klare udfordringer.

Mental sundhed opsummeres som en tilstand bestående af tilstedeværelsen af mentale sundhedssymptomer og ikke kun som værende fraværet af psykisk

sygdom. Hermed forstås, at når mental sundhed vurderes i en undersøgelse, må respondenterne både angive tilstedeværelsen af positive mentale sundhedssymptomer, men også fraværet af udtalte symptomer for psykisk sygdom (Keyes 2002:210). Dette perspektiv af mental sundhed, hvor mental sundhed også kan indikeres gennem fraværet af udtalte symptomer på psykisk sygdom eller manglende trivsel, vil vi være særligt opmærksomme på under interviews med de soloselvstændige. Vi benytter ikke Keyes' kvantitative operationaliseringer og liste af spørgsmål, som han bruger til at placere den enkelte på et kontinuum af mental sundhed. I stedet skaber teorien for os en opmærksomhed mod informanternes forsøg på at fremme positive funktioner i livet, samt hvorvidt der udtales konkrete symptomer på psykisk sygdom.

4. Metode

I følgende afsnit vil vi præsentere og diskutere specialets metodiske valg. Som nævnt tidligere, tager vores speciale afsæt i eksisterende forskning og teori, for at forstå sammenhængen mellem strukturer i samfundet og dets implikationer for individet i en coronatid. I den adaptive tilgang anvendes både elementer af deduktion og induktion gennem en vekselvirkning mellem teori og empiri, for at forstå og forklare mekanismerne i den sociale virkelighed (Jacobsen 2007:264). I besvarelsen af problemformuleringen: *"Hvordan erfarer soloselvstændige deres arbejdsliv, og hvordan håndterer de coronakrisens konsekvenser for deres arbejde? - Herunder hvilken betydning har det haft for deres mentale sundhed?"* benytter vi os af kvalitative interviews med 8 soloselvstændige, som vil udgøre datagrundlaget for analysen. Herudover supplerer vi med et ekspertinterview, som bidrager til vores viden om feltet inden interviewperiodens start.

I den adaptive teori består den sociale virkelighed ontologisk af to adskilte domæner, *det subjektive domæne* og *det objektive domæne*, og verden eksisterer objektivt og uafhængigt af vores forsøg på at opnå viden om den. Selvom vores viden om den sociale verden er socialt konstrueret, kan virkelighedens mekanismer og kausalitet, ifølge Layder, afdækkes gennem teorier eller modeller, og det er

sociologiens formål at finde forklaringer på virkelighedens beskaffenhed (Ibid:258-260). Det er denne ontologiske forståelse, resultaterne af vores analyse hviler på, ligesom vi søger at præcisere de teoretiske forklaringer ved at inddrage nye aspekter fra fund i empirien. Udarbejdelse af interviewguiden sker således på baggrund af de tidligere præsenterede teorier, hvilke også vil fungere som orienterende begreber i den efterfølgende kodning og analyse af den indsamlede empiri. Undervejs i hele indsamlingen og behandlingen af data forholder vi os dog åbne over for nye temaer og tilføjelser til de eksisterende teorier. I det følgende vil vi præsentere og diskutere specialets metodiske tilgang i rekruttering af informanter, indsamling af data og brugen af orienterende begreber i kodning og analyse af det empiriske materiale. Afsnittet afsluttes med kvalitetskriterier.

4.1 Interview

For at indsamle viden om, hvordan soloselvstændige erfarer og håndterer de konsekvenser, coronakrisen har haft for deres arbejde og mentale sundhed, foretog vi online interviews med målgruppen. Vores oprindelige ønske var at gennemføre interviewene fysisk, hvor vi kunne sidde ansigt til ansigt med informanterne. Denne måde at indsamle data på blev besværliggjort af, og fravalgt, grundet covid-19. Alle 9 interviews blev foretaget mellem d. 22. marts og 2. april, hvilket var tre måneder inde i coronakrisens anden nedlukning, og et år efter første nedlukning. Derudover havde informanterne udsigt til en genåbning af erhvervslivet den 6. april, hvilket for nogle af vores informanter betød, at de igen kunne åbne deres virksomheder. Hermed blev der skabt en specifik tidslig kontekst for interviewet, hvori vores informanter var situerede, hvilket kunne præge informanternes fortællinger og have betydning for projektets vidensproduktion. Konteksten kunne blandt andet indebære et håb for fremtiden grundet den forestående genåbning, hvilket kunne have betydning for, hvad informanterne fortalte. Derudover kunne konsekvenserne af krisen ses i et mere positivt lys end hvis dataindsamlingen fandt sted i starten af anden nedlukning.

Vi forventede, at flere potentielle informanter ville fravælge deltagelse grundet smitterisiko, og at informanterne derimod ville være tryggere ved deltagelse, når interviewet foregik online. En fordel ved denne interviewform er den fleksibilitet, det tillod for både os og informanterne. Vi havde mulighed for at interviewe soloselvstændige, som bor i hele landet, uden det krævede store logistiske foranstaltninger (Kvale & Brinkmann 2015:204). Derudover var det desuden muligt at gennemføre interviews på mange tidspunkter af dagen, som ikke nødvendigvis kunne lade sig gøre ved fysiske interviews. Det virtuelle interview kan også forventes at have været mere trygt for nogle informanter, da de selv havde kontrol over de rammer, de befandt sig i, som var velkendte og private (Hanna & Mwale 2017:260). Interviewene blev afholdt over Zoom, og fulgte de gældende retningslinjer fra Aalborg universitet angående optagelse og opbevaring af filer med personfølsomme data (AAU, Zoom).

Alle vores informanter har frivilligt haft deres videokamera slået til under interviewet, og vi oplevede kun ganske få afbrydelser på grund af teknik eller forstyrrelser fra rummene, vi og de sad i. En enkelt informant påtalte, at vi næsten havde øjenkontakt mens vi talte, men udover det flød snakken faktisk lige så naturligt som ved et fysisk interview, uden at online-formatet fyldte det store i samtalen. Vi tænker, at dette skyldes, at både os selv og vores informanter er blevet fortrolige med online-møder efter en lang periode med nedlukninger, ligesom informanterne kun skulle tilgå mødet gennem et link, mens vi sørgede for alt det tekniske med invitation, optagelse og "venterum" i Zoom. Ved enkelte interviews sad vores informanter i deres klinik, og ellers var deltagelse fra deres private hjem. Vores forskellige fysiske placeringer er ikke noget, vi har haft fokus på i interviewene. I stedet gik vi direkte til interviewet, efter en kort briefing om specialets fokus og samtykke til optagelse, hvilket måske er meget karakteristisk for online-møder, der ikke på samme måde lægger op til small-talk. Vi oplevede, at det var muligt at skabe et fortroligt rum til trods for online-formatet. Denne fortrolighed blev blandt andet etableret grundet de kollektive konsekvenser, coronakrisen har haft for alle danskere, som skabte forståelse mellem interviewer og informant. Vi har alle oplevet krisens konsekvenser på egen krop, hvorfor der opstod en

gensidig forståelse af, at krisen har været udfordrende. Alle interviews varede omkring en times tid, hvilket gav tid til at nå alle relevante spørgsmål i interviewguiden samt eventuelle temaer, informanterne selv bragte på banen.

Problemformuleringen søges besvaret gennem en semistruktureret struktur, hvor der tillades afvigelser fra og tilføjelser til den oprindelige interviewguide (Kvale & Brinkmann 2015:48). Valget om et semistruktureret interview skyldes vores adaptive tilgang, hvor vidensproduktion både bør trække på teoretisk viden og lade empirien styre - altså en tilgang, der både anvender deduktion og induktion for at udvikle og konkretisere teoretisk viden (Jacobsen 2007:263-264). De semistrukturerede interviews skaber mulighed for, at vi kan spørge uddybende til bestemte udtalelser, samt at informanten kan dreje samtalen i en anden retning end forventet. Dermed åbner interviewet op for nye indsigter og perspektiver, vi ikke på forhånd har haft øje for. Da vores problemformulering vægtlægger den enkeltes erfaring og håndtering af konsekvenserne af coronakrisen og på deres mentale sundhed, vurderes denne interviewform at skabe gode forudsætninger for at opnå den ønskede viden (Kvale & Brinkmann 2015:19). Interviewguiden udfoldes senere i afsnit 4.1.3.

4.1.1 Ekspertinterview

Forud for vores interviews med soloselvstændige, som danner fundamentet for analysen, kontaktede vi foreningen Danske Soloselvstændige med henblik på at opnå information om målgruppen og et ekspertinterview med en person fra foreningens bestyrelse. Gennem ekspertinterviewet ønskede vi både at få indblik i foreningens arbejde, medlemmer og formål, men også at blive gjort opmærksomme på eventuelle tematikker, som kunne være relevante at inddrage i interviewguiden eller andre dele af projektet. Foreningen er oprettet under den første nedlukning af Danmark, hvor en gruppe soloselvstændige erfarede, at andre selvstændige kunne have brug for en forening (Bilag 9:2). Foreningen startede som en facebookgruppe, der på kort tid fik mange medlemmer, hvorfor den egentlige forening blev oprettet (Danske Soloselvstændige). Foreningen beskriver sit formål som at: *"(...) være talerør for soloselvstændige og mikrovirksomheder på tværs af*

brancher og politisk overbevisning, samt sætte fokus på de udfordringer, som denne gruppe oplever” (Danske Soloselvstændige). Desuden fremgår det af ekspertinterviewet, at foreningen ønsker at råbe politikere og nyhedsmedier op for at skabe opmærksomhed omkring og bedre vilkår for soloselvstændige i Danmark (Bilag 9:3).

Den interviewede ekspert er Lone Jakobsgaard, som er en af de fire soloselvstændige, der har startet foreningen og sidder i bestyrelsen som politisk ordfører og næstformand. Ekspertinterviewet følger den semistrukturerede tilgang med spørgsmål rettet mod information om foreningen og soloselvstændiges arbejdsliv og vilkår mere generelt. Vi har samtidigt benyttet interviewet til at teste de mere overordnede teoretiske temaer om frihed og trivsel under coronakrisen, for at fornemme, hvorvidt vores spørgsmål til informanterne er relevante. I interviewet med Lone viste fleksibilitet og autonomi sig at være yderst vigtige begreber for soloselvstændige, hvorfor vi i de senere interviews havde ekstra fokus på at udfolde den del af det selvstændige virke. Interviewet med Lone er inddraget for at sætte os nærmere ind i feltet inden interviewene med vores informanter, og har særligt gjort os opmærksom på de coronakrisens betydning for de soloselvstændiges virksomheder, økonomi og mentale sundhed under coronakrisen.

4.1.2 Rekruttering

I ekspertinterviewet med Lone fik vi tilladelse til at dele vores rekrutteringsopslag på én af Danske Soloselvstændiges facebookgrupper samt tilføje i opslaget, at foreningen støttede projektet. Dette resulterede i en hurtig og effektiv rekruttering, der på få dage sikrede os fem informanter. Hermed fungerede Danske Soloselvstændige som en gatekeeper, der ikke kun gav os adgang til informantgruppen, men også validerede indholdet af vores rekrutteringsopslag. Projektets resterende tre informanter har vi rekrutteret gennem forskellige kanaler i vores netværk.

Vi foretog i alt otte interviews med tre mænd og fem kvinder i aldersgruppen 35-65 år, der alle har været soloselvstændige mellem 4 og 23 år. Der er stor variation i, hvilke typer erhverv informanterne besidder, hvor halvdelen arbejder med personlige serviceydelser, herunder en massør, en fodplejer og en akupunktør, samt en frisør og makeupartist. Derudover indeholder informantgruppen en foredragsholder, en kurvemager og to konsulenter, hvoraf én arbejder inden for jura og én arbejder med ledelse. Analysen indledes af en nærmere beskrivelse af informanterne i afsnit 5.1.

4.1.3 Interviewguide

Interviewguiden er tematisk opbygget og følger de orienterende begreber fra de teoretiske perspektiver, vi præsenterede i afsnit 3. Selve interviewguiden indeholder over- og underspørgsmål til fire temaer, som interviewet skal komme omkring: Frihed, corona og arbejdsliv, coping samt mental sundhed. Den semistrukturerede form tillader, at uddybende spørgsmål er op til interviewerens selv, der som aktiv lytter vurderer, hvornår et svar kræver udfoldelse eller mere konkrete eksempler. Interviewsituationen giver således plads til nye fund, der ansporer til andre begreber og tematikker udover dem, vi i forvejen har præsenteret. Dette skyldes vores adaptive tilgang, som tager udgangspunkt i en teoretisk forståelsesramme, der hele tiden modificeres og revideres, for at opnå den bedst mulige forståelse af fænomenet ud fra både teori og empiri (Jacobsen 2007:261-262).

I dette afsnit vil vi præsentere spørgsmålene til de fire temaer, mens interviewguidens fulde længde er vedhæftet specialet som bilag 11. Interviewet indledes af en briefing om projektet, optagelse af interview og anonymitet samt introducerende spørgsmål til navn, alder, familie og branche for at få samtalen i gang, og danne et overordnet indtryk af personen, vi interviewer.

Efter den indledende introduktion spørger vi nærmere ind til deres arbejde og årsager til at være soloselvstændig under overskriften **frihed**. Disse spørgsmål er inspireret af projektånden, det fleksible menneske og det entreprenante selv, og skal afdække informanternes egne tanker om autonomien og fleksibiliteten i at være soloselvstændig, hvorvidt deres arbejdsliv er projektbåren og hvordan det påvirker balancen mellem arbejde og fritid. Vi spørger ligeledes ind til, hvordan de får nye kunder eller opgaver, samt brugen af faglig sparring for at undersøge, om netværk bruges aktivt som en ressource til at øge egen ansættelsesbarhed.

Herefter bevæger interviewguiden sig over i spørgsmål til **corona og arbejdsliv** med særlig vægt på, om og hvordan, coronakrisen har medført øget omskiftelighed og højere krav til kreativitet og nye tiltag for at holde virksomheden i gang. Når vi spørger ind til tiden under coronakrisen, beder vi dem tænke tilbage på det sidste år, og sammenligne det med deres arbejdsliv før. På grund af den relativt lange tidshorisont og de mange skiftende coronaretningslinjer fra regeringen jf. afsnit 1, kan det være svært at huske coronatiden i detaljer, og vi er derfor interesserede i at høre om perioden i mere overordnede træk.

Det samme gør sig gældende i spørgsmålene til temaet **coping**, som spørger ind til udfordringer relateret til coronakrisen og informanternes håndteringsstrategier. Disse spørgsmål er inspireret af Lazarus' teoretiske perspektiv på vurdering og håndtering af udfordrende situationer. For at hjælpe hukommelsen på vej, beder vi derfor informanterne fortælle om specifikke udfordringer og eksempler på, hvordan de håndterede dem. I samme temaramme spørger vi ind til mål for virksomheden og om man føler, man har kunnet imødekomme krav fra sig selv og andre under coronakrisen.

Det sidste tema omhandler **mental sundhed** og indledes af mere overordnede spørgsmål til trivsel og mentalt helbred under coronakrisen. Vi er hertil inspirerede af Keyes' pointer om subjektivt velbefindende, hvor fokus er på informanternes egen vurdering af deres mentale helbred. Inspireret af eksisterende forskning jf. afsnit 2, beder vi dem reflektere over deres sociale liv, oplevelsen af ensomhed, fysisk helbred og bekymringer om arbejdssituation og smitterisiko under

coronakrisen, som alle er faktorer, der i tidligere studier af arbejdslivet under coronakrisen har vist sig at påvirke den mentale sundhed.

4.1.4 Transskribering

Vi har valgt at lydoptage vores interviews for ikke at forstyrre samtalens flow, da det kan virke distraherende for informanten, hvis interviewerens skal tage omfattende noter undervejs. Hermed kan vi som interviewere alene have fokus på samtalens emne og dynamik (Kvale & Brinkmann 2015:237). Alle 8 interviews, samt ekspertinterviewet, er optaget i videotjenesten Zoom og transskriberet få dage efter udførelsen. Dette er gjort for bedre at kunne genkalde, hvad informanten har sagt under interviewet i tilfælde af, at sekvenser af lydfilen er utydelige grundet baggrundsstøj, eller at informanten taler utydeligt (Ibid:238). Transskriptionerne er grundlaget og udgangspunktet for analysen, og det er derfor relevant at tydeliggøre, hvordan transskriberingen er udført. Da vi er tre personer om at transskribere interviewene, har vi forud for transskriberingen aftalt en skriveprocedure, for at sikre en konsistent transskription af alle 9 interviews. Vi har fravalgt at transskribere briefing og debriefing, da dette er en standardiseret tekst, hvor vi som interviewere udelukkende taler. Da omdrejningspunktet for projektet er meningsanalyse af vores interviewtekster, har vi valgt at transskribere ordret, hvad der bliver sagt, for derved at bibeholde mest mulig mening. Vi har dog valgt at udelade gentagende ord, samt udråbsord såsom 'øh'. I transskriptionerne angives ufuldstændige sætninger med -. Pauser transskriberes med ..., mens uforståelige ord er angivet ved tomme parenteser () (Ibid:241). I transskriptionerne har alle informanter fået tildelt et pseudonym for at opretholde deres anonymitet. Hvis informanten har nævnt navne på familiemedlemmer eller bekendte, er disse ligeledes blevet erstattet af et pseudonym.

4.2 Analysestrategi

4.2.1 Orienterende begreber

Som nævnt tidligere i afsnit 3, fungerer begreberne i de udvalgte teoretiske perspektiver som orienterende begreber, der har til funktion at vejlede forståelsen af de soloselvstændiges situation under coronakrisen, samt indsamlingen af data. Disse orienterende begreber kan også fungere som det, man i adaptiv teori kalder *begrebs-indikator-forbindelser*, hvilke sammenkæder teoretiske fragmenter med konkret empirisk materiale. En begrebs-indikator-forbindelse består dermed af forbindelsesled mellem teori og empiri, og opererer både på overfladen og under overfladen i adaptiv teoris multidimensionelle ontologi. Her menes, at nogle begreber beskriver handlinger, der kan observeres direkte i det empiriske materiale, mens andre iagttagede handlinger afspejler strukturelle forhold, der kan udledes ved hjælp af teori (Jacobsen 2007:269). Derfor beskriver eller forklarer begreberne altså forskellige aspekter af den sociale virkelighed. Denne sammenkobling mellem teoretiske begreber og empiri vejleder vores fortolkninger af de fund, der præsenteres i analysen. Eksempler på disse er *coronavenlighed*, *bekymringer* og *autonomi*, hvilke, sammen med de resterende orienterende begreber, har formet retningen for vores analyse. Analyseprocessen er allerede begyndt under indsamlingen af empiri, hvor sammenkædningen mellem informanternes fortællinger og teoretiske begreber klargjorde interessante mønstre og temaer. Nedenstående figur illustrerer de forskellige begrebstyper.

Figur 1:

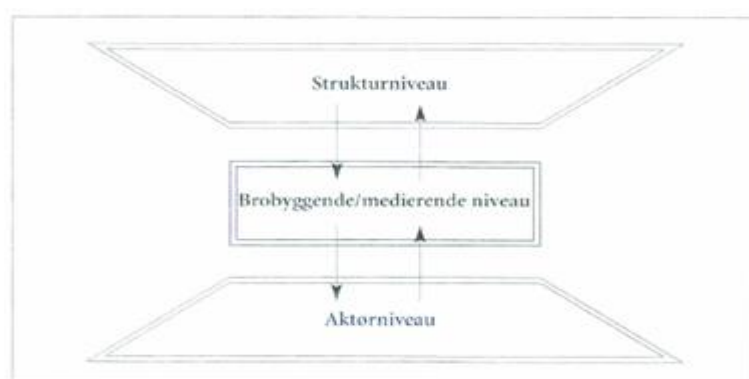
Begrebstype:	Aspekt af den sociale virkelighed:
Adfærds/handlingsmæssige begreber	Deltagelsestyper (f.eks. sexturist, fængselsindsat, karriereminded person), interpersonelle begivenheder, adfærd og kommunikation, ansigt til ansigtsamhandling.
Systemiske/sociale begreber	Reproducerede sociale relationer, praksisser og positioner – rammen eller konteksten for adfærd: bureaukrati, marked, organisationstyper. Understøtter magtrelationer.
Brobyggende/medierende begreber	(a) Objektiv-subjektiv-dualitet, f.eks. 'karriere' eller følelsesarbejde (b) Adfærden hos sociale aktører, der kontrollerer og medierer, f.eks. 'typificering' (c) Sociale relationer, der kraftigt påvirkes af systemet, f.eks. 'fremmedgørende', 'kalkulerende' eller 'moralske' engagementsformer.
Teoretiske begreber	En hvilken som helst af ovenstående begrebstype.

(Kilde: Jacobsen 2007:271)

De *adfærds/handlingsmæssige begreber* dækker selvsagt over de individorienterede adfærdsformer eller dispositioner, som ofte knytter sig til individers selvidentitet, følelser eller motiver. I vores speciale inddrager vi begreber fra copingteori og udvalgte perspektiver på mental sundhed, for at forstå individets håndtering, indre følelsesliv og trivsel under coronakrisen. Det er også i disse begreber på mikroniveau, individet vil kunne genkende sig selv i modsætning til de *systemiske/sociale* begreber, som forklarer strukturer og systemer, og som opererer på et højere abstraktionsniveau. I vores opgave er det begreber som *prekariatet*, *kapitalismens ånd* og *globalisering*, der beskriver processer i samfundet på makroniveau, og som har et noget længere tidsperspektiv. Vigtigst af alt er de *brobyggende/medierende* begreber, som forener det objektive og det subjektive domæne, aktør og struktur samt teori og empiri, hvilket netop er formålet ved at arbejde adaptivt. De forskellige begrebstyper eller begrebsniveauer har skabt en opmærksomhed mod, hvilken form for viden og strukturer vi beskæftiger os med i analysen. Layder formulerer, at det er vigtigt at løfte adfærds- eller handlingsmæssige begreber til et struktur- eller systemniveau, hvilket vi har gjort

gennem de brobyggende og medierende begreber (Ibid:272). Herigennem har Sennetts teoretisering af det fleksible menneske, i samspil med den eksisterende forskning og viden om atypiske ansattes dårlige vilkår, dannet grundlag for en mere strukturel forståelse af omstillingsparathed. Denne omstillingsparathed opleves i højere grad som et krav eller strukturel tvang. De medierende begreber vedrørende det fleksible menneske, det entreprenante selv og livsformsanalysen benyttes til at forstå, hvordan oplevede værdier og krav i informanternes tidligere arbejde har været medformende for de værdier og det arbejdsliv, de i dag har som soloselvstændige. Valget om det soloselvstændige arbejdsliv kan skyldes, at strukturer i samfundet og på arbejdsmarkedet som lønmodtager ikke stemmer overens med individets personlighedsmæssige vurderingsvariable, hvorfor et andet arbejdsliv vælges. Derudover er copingteoriens miljø- og personlighedsmæssige vurderingsvariable anvendt til at skabe forståelse for informanternes tanker samt værdier for deres fremtidige arbejdsliv, som netop hænger sammen med strukturer og krav, de oplever på arbejdsmarkedet. I nedenstående figur 2 er den adaptive teoris dynamiske ontologi illustreret (Ibid:269-271).

Figur 2:



(Kilde: Jacobsen 2007:272)

I praksis er skelnen mellem de forskellige begrebsniveauer ikke så firkantet, og der vil ofte være overlap mellem begrebstyperne, men rent analytisk skaber de overblik over den indsamlede data, og fremlægges løbende i analysen, som er struktureret ud fra problemformuleringens opbygning.

4.2.2 Kodning

I kodningsprocessen har vi taget udgangspunkt i Layders beskrivelse af provisorisk kodning, kernekoder og satellitkoder fra den adaptive teori. Layder sonderer mellem en indledende primitiv *prækodning*, efterfulgt af en mere systematisk *provisorisk kodning*, som ender ud i skabelsen af *satellitkoder* og *kernekoder*, som relateres til hinanden (Jacobsen 2007:268).

Den indledende prækodning startede for os allerede under indsamling af empirien, hvor vi undervejs i interviewperioden diskuterede relevante tematikker og mønstre på tværs af informanterne. Efter empiriindsamlingens afslutning bestod prækodningen i at gennemlæse alle transskriberingerne, for at finde overordnede temaer, der synes relevante for vores problemstilling. Dernæst påbegyndte vi 2. trin i vores kodningsproces, som bestod af en begyndende systematisering og organisering af data, hvor vi fandt betegnelser, som indrammede indholdet i kodekategorierne (Ibid:268). I denne provisoriske kodning inddelte vi vores materiale efter de førnævnte orienterende begreber, der således bar præg af den adaptive teoris delvist deduktive tilgang. Eksempler på dette er *frihed*, *selvrealisering*, *mening*, *coping*, *coronatræthed* og *trivsel*.

I 3. trin af kodningen skabte vi kernekoder, som er funderede i empirien og altså mere induktivt blev identificeret i den provisoriske kodning. Eksempler på kernekoder er *et behov/ en lyst til at være den skabende kraft, at være selvstændig er mere end bare et job, det er en forlængelse af ens fritid/interesser, gøre en forskel og mål for virksomheden eller privatliv*, ligesom vi fandt nye temaer om *spiritualitet* og *holdninger til restriktioner*. Kernekoderne er altså dannet ud fra fund i empirien, men har en sammenhæng til satellitkoderne, som er teoretisk funderede. Det sidste trin i kodningsprocessen, trin 4, består af satellitkoderne, som i vores tilfælde er operationaliseringer af de orienterende begreber og eksisterende forskning, såsom *mål*, *udvikling*, *autonomi*, *fleksibilitet*, *ensomhed* og *bekymringer*. Satellitkoder og kernekoder er forbundet, og i vores undersøgelse bærer de ofte karakter af at være brobyggende/medierende mellem aktør- og strukturniveau.

Herefter blev alle kernekoder og satellitkoder tildelt en farve, som skulle markere større eller mindre tekstbidder direkte i transskriberingerne over Google Docs. For at sikre, at vi også i selve kodningen af interviewene var enige om indholdet af koderne, diskuterede vi et par empiriske eksempler på alle kategorierne. Kodningsprocessen foregik ad to omgange, således mindst to af projektmedlemmerne detaljeret har kodet hvert interview. Skema over de koder, vi har arbejdet med, er vedlagt opgaven som bilag 10.

I praksis har vores kodningsproces været mere cyklisk end Layders trinvis beskrivelse af kodningen. Eksempelvis er nogle af vores satellitkoder allerede opstået under prækodningen, og har dermed påvirket vores provisoriske kodning og dannelsen af orienterende begreber, hvorfor vi har oplevet kodningsprocessen som mere dynamisk. Vores kernekoder, som udspringer af teorien, er formet af vores teoretiske blik på informanterne og feltet. Teori og eksisterende forskning har dannet udgangspunktet for vores interviewguide og det, vi finder i empirien, er derfor nært forbundet til vores teori. Kodningsprocessen, både under prækodningen og i skabelsen af kernekoder, skabte som bekendt mulighed for at gøre fund, vi ikke havde forventet eller havde set i teorien. Dette er eksempelvis gældende for kernekoden, der er relateret til mental sundhed og oplevelsen af ensomhed. Et eksempel er *manglende forståelse fra andre/Palle alene i verden-følelse*, hvilket er en kode, der er opstået gennem prækodning med baggrund i fortællinger fra informanterne om den oplevelse, at mennesker i informanternes omgangskreds mangler forståelse for deres liv og situation som soloselvstændig. Desuden er inddragelsen af Højrup's livsformsanalyse og Bröcklings "det entreprenante selv" først sket efter farvekodningen, og har således ikke på samme måde været kodet efter i transskriptionerne. Da livsformerne og elementer fra "det entreprenante selv" benyttes som orienterende begreber i opgaven, bruges de i stedet analytisk i forståelsen af informanternes fortælling som helhed. Vi har derfor inddraget alle fire trin i Layders adaptive kodningspraksis, og brugt dem som en guide, mens vi vil argumentere for, at det ikke er muligt at adskille kodningsprocessen i helt afkoblede og trinvis delprocesser.

4.3 Kvalitetskriterier

I det følgende afsnit vil vi kritisk diskutere projektets pålidelighed ud fra to kvalitetskriterier i kvalitativ forskning: Validitet og reliabilitet. Til slut vil vi kort ekspliciterer overførbareheden af vores konklusioner.

4.3.1 Pålidelighed

Projektets pålidelighed hviler først og fremmest på, at vores metodiske valg understøtter den bedst mulige besvarelse af problemformuleringen (Riis 2012:352). Da vores problemformulering har fokus på de soloselvstændiges egne erfaringer under coronakrisen, finder vi den bedst besvaret ud fra interviews med de soloselvstændige selv.

Validitet forstås som troværdigheden af en empirisk baseret konklusion og skal garantere, at vi undersøger dét, vi vil undersøge (Ibid:357-360). For så vidt muligt at sikre opgavens validitet, benytter vi os af orienterende begreber. Disse er som beskrevet i afsnit 4.2.1 skabt ud fra vores teoretiske perspektiver, og har til formål at belyse sammenhængen mellem teori og empiri. De orienterende begreber har dannet grundlaget for projektets semistrukturerede interviewguide og kodning, mens analysen også udfolder nye temaer, som dukker op i empirien. Denne delvist deduktive, delvist induktive metodiske fremgangsmåde skyldes vores adaptive tilgang, og skal sikre, at teori og empiri komplimenterer hinanden.

Hvad angår projektets **reliabilitet**, eller gentagelighed, har coronakrisen været en unik periode for det danske arbejdsmarked, men de anvendte teorier om soloselvstændige, håndtering og mental sundhed bør kunne generere lignende resultater uanfægtet coronatider eller ej. Vi har løbende argumenteret for og præciseret vores valg af teorier og metoder, ligesom overblik over orienterende begreber, interviewguide og transskriberede interviews er vedlagt som bilag. Dette er gjort for at skabe gennemsigtighed i opgavens fremgangsmåde, samt giver mulighed for at replicere undersøgelsen (Ibid:352-353).

4.3.2 Overførbarhed

For at kunne tale om overførbarhed, eller generalisering, må vi først og fremmest afklare, hvilket felt, vi har undersøgt, og hvorvidt det er korrekt repræsenteret. Vi har som beskrevet i afsnit 4.1.2 fået kontakt med 5 af vores informanter gennem Danske Soloselvstændiges facebookgruppe, som oprindeligt blev oprettet som et fællesskab for soloselvstændige under coronakrisen. Gruppens medlemmer må derfor formodes at have en interesse i at støtte op om foreningens arbejde eller behov for at søge sparring blandt andre soloselvstændige, fordi de i varierende grad har været ramt af coronakrisen. Det kan give et skævt billede af feltet, hvis fremstillingen bliver for ensidig (Ibid:355-357), hvorfor vi også har fået kontakt til 3 informanter gennem eget netværk, for at nuancere informantgruppen. Det er dog ikke vores opfattelse, at informanterne fra facebookgruppen har været hårdere ramt af coronakrisen eller været mere negativt indstillet over for nedlukningerne og restriktioner sammenlignet med andre soloselvstændige. Det er desuden værd at bemærke, at selvstændige med ansatte, personer med andre former for atypiske ansættelser og personer, der har mistet sit arbejde kan have oplevet tilsvarende problematikker under coronakrisen som vores informanter. Scheuer anslår, at individer med atypiske ansættelser omfatter 20-29% af arbejdsstyrken i Danmark (Scheuer 2017:19-20). Hertil har coronakrisen i vores optik stillet skarpt på, hvordan de soloselvstændiges vilkår generelt påvirker individet - og vores resultater er overførbare til andre fremtidige kriser på arbejdsmarkedet.

5. Analyse

Med udgangspunkt i den indsamlede empiri vil vi i den følgende analyse forsøge at besvare problemformuleringen *'Hvordan erfarer soloselvstændige deres arbejdsliv, og hvordan håndterer de coronakrisens konsekvenser for deres arbejde?'* og herunder *'hvilken betydning har det haft for deres mentale sundhed?'* Vi har i specialet valgt at prioritere en dybdegående analyse af informanternes fortællinger, hvilket afspejles i omfanget af analysen. Problemformuleringens opbygning vil danne grundlag for analysens struktur, der består af fire dele. Del 1 af analysen omhandler, hvordan informanterne erfarer deres arbejdsliv, herunder hvilke værdier de vægtlægger, og hvordan disse værdier er udfordret af coronakrisen. Del 2 belyser, hvilke udfordringer, de soloselvstændige har oplevet under coronakrisen, og præsenterer begrebet omstillingstvang, mens del 3 dykker ned i, hvordan disse udfordringer har påvirket informanternes mentale sundhed. Afslutningsvist vil del 4 af analysen undersøge informanternes refleksioner om deres nuværende og fremtidige arbejdsliv. Informanternes håndtering af de oplevede udfordringer vil blive belyst løbende gennem alle fire dele af analysen. Undervejs i analysen vil de mest centrale fund opsummeres i delkonklusioner under de forskellige afsnit.

5.1 Præsentation af informanter

Følgende afsnit indeholder præsentationer af de otte informanter, som udgør projektets empiri. Vi præsenterer informanterne særskilt, for at give et indblik i den enkeltes arbejdssituation før og under coronakrisen, og dermed skabe overblik forud for analysen.

Hanne er i midten af 60'erne og har været selvstændig kurvemager i 21 år. Hun har et værksted/kursuscenter, som ligger i forlængelse af det hus, hvor hun bor med sin mand. Her underviser hun kursister fra ind- og udland i pileflet, og afholder også kurser i hele verden. Under coronakrisen har dette ikke været en mulighed, hvilket har udfordret Hanne økonomisk, men også mentalt, da hun inspireres i samarbejde med andre. Hanne fletter desuden kurve og andet, som sælges på markeder eller kreerer værker, der vises frem på udstillinger. Af og til hjælper Hanne også en virksomhed med grafiske designopgaver, hvilket hun har gjort mere under coronakrisen for at supplere sin indkomst.

Jens har arbejdet som foredragsholder i 12 år. Hans foredrag omhandler motivation og forandring og tager udgangspunkt i hans liv som benamputeret. Under coronakrisen har han måtte tage deltidsarbejde som koordinator for en forening, for at supplere hans indkomst, da det stort set ikke har været muligt at holde foredrag. Jens har ingen partner eller børn og bor alene i et nykøbt hus, som han er gået i gang med at renovere, for at aflede tanker fra corona. Han har været hårdt presset økonomisk, særligt i starten af coronakrisen, og har oplevet ensomhed og manglende forståelse for sin situation fra sine nærmeste.

Kirsten er sidst i 50'erne og bor med sin mand, og tilsammen har de fire voksne døtre. Kirsten har arbejdet som selvstændig konsulent inden for ledelse i fire år, og arbejder normalvis ude ved kunderne eller fra sit nyopstartede kontorfælleskab. Under coronakrisen har hun taget et ekstra job som ekstern lektor ved CBS, da hun har oplevet en nedgang i hendes sædvanlige konsulentopgaver. Udover økonomiske bekymringer, har Kirsten under coronakrisen også haft bekymringer for sit fremtidige arbejdsliv, og hvorvidt hun kan/vil fortsætte som soloselvstændig.

Louise har været selvstændig fodplejer i 23 år med egen klinik uden for hjemmet. Hun er midt i 50'erne, og privat bor hun sammen med sin mand, med hvem hun har tre voksne børn. Under coronakrisen har hendes klinik periodevist været nedlukket, hvorfor Louise ikke har kunnet arbejde. Louise udtrykker stor frustration over regeringens lønkompensationspakker, som hun finder forvirrende og besværlige at søge. Coronakrisen har desuden fået Louise til at reflektere over, hvor meget og hvordan hun har lyst til at arbejde i fremtiden.

Thomas er akupunktør og krops-psykoterapeut. Han har klinik i underetagen af den bygning, han bor i med sin kæreste og deres to børn. Under coronakrisen har Thomas' klinik periodevist været lukket ned, hvilket har udfordret ham økonomisk, men da han har valgt at indrette sig med få udgifter, har han fint kunne klare sig. Mentalt har Thomas oplevet store svingninger i sin trivsel og han beskriver et afsavn til kollegaer, elever og patienter, der normalvis giver ham energi.

Mette har været selvstændig i fire et halvt år og arbejder med jura som konsulent i finanssektoren. Mette er sidst i 40'erne og bor med sin mand og deres to børn. Under coronakrisen har der ikke været de store ændringer på Mettes nuværende arbejdsplads andet end de fysiske rammer, da hun i højere grad har arbejdet hjemmefra. Hun beskriver, at hun under coronakrisen er stoppet med at læse nyheder og se pressemøder, fordi det påvirker hendes humør negativt. Mette fremhæver uvisheden som værende særligt frustrerende, da hun ikke at kunne planlægge sin hverdag.

Peter har arbejdet som massør i egen klinik siden 2012. Han er i starten af 50'erne og har ingen partner eller børn. Inden coronakrisen har Peter udviklet et online-format, hvor han tilbyder undervisning i massage, og dette har været hans primære indtægtskilde under krisen, hvor hans klinik periodevist har været nedlukket. Det har givet ham mere ro og sikkerhed at have online-delen, men Peter beskriver alligevel en bekymring for, hvornår den fysiske del af hans forretning kan komme igang igen.

Maria har været selvstændig frisør og makeupartist i 6 år. Hun har egen salon i forbindelse med familiens hus, hvor hun bor med sin mand og tre børn. Under coronakrisen har Marias salon periodevist været lukket, hvorfor Maria ikke har kunnet arbejde. For Maria har coronakrisen været en mental udfordring, og hun udtrykker, at hun har gemt sig derhjemme, blandt andet fordi hun er bekymret for de konflikter, der opstår og kan opstå omkring restriktioner i hendes salon. Maria oplever desuden, at hun ikke møder forståelse for sin situation fra sin omgangskreds.

5.2 Del 1. Mening og værdier

Den første del af analysen vil fokusere på de soloselvstændiges erfaring af deres arbejdsliv, både forud for og under coronakrisen, men fokus vil være på, hvad der driver informanterne i det arbejdsliv, de har. For at forstå dette, har vi spurgt ind til, hvorfor de er soloselvstændige, og hvad de værdsætter ved deres arbejdsliv. Herigennem muliggøres en besvarelse af, hvilke værdier, der ligger til grund for informanternes livsførelse, hvilken livsform de ønsker at efterleve og hvordan denne livsform og deres værdier kan være udfordret af coronakrisen.

Det er en gennemgående tendens, at informanterne ønsker at opleve overensstemmelse mellem deres personlige værdier og værdierne i deres arbejdsliv. Det kender vi også fra de selverhvervendes livsform, hvor arbejde og fritid smelter sammen til ét, til dagsværket, hvor individet orienterer sig mod friheden i at være uafhængig (Højrup 1984:207-209). De personlige værdier har afgørende betydning for, hvorfor informanterne er soloselvstændige, og kan overordnet deles op under de tre overskrifter: "frihed til selvbestemmelse", "iværksættertrang" og "gøre en forskel". Nogle af informanternes værdisæt og årsager til at være soloselvstændig kan primært placeres under én af de tre overskrifter, hvor andre beskriver, hvordan flere eller alle temaerne er gældende for dem. Empirien viser, at *mening* har afgørende betydning for informanternes arbejde. Det er vigtigt for informanterne, at arbejdslivet enten sætter et værdimæssigt aftryk, som stemmer overens med deres verdensforståelse og værdier, eller at arbejdslivet giver dem mulighed for at leve det liv, der giver mening og fleksibilitet for den enkelte.

5.2.1 Frihed til selvbestemmelse

Alle informanter beskriver selvbestemmelse som en vigtig værdi for deres liv. Dette kan både omhandle fleksible arbejdstider, muligheden for at engagere sig i meningsfulde projekter, både i og udenfor virksomheden, samt fleksibilitet i forhold til fritid, indkomst og personlige prioriteringer. For Maria er livet som

soloselvstændig frisør og makeupartist en kontrast til lønmodtagerjobbet i en salon, hvor rammerne for arbejdstiderne var meget rigide:

"For eksempel var det ikke et problem for mig, hvis man havde en brud klokken 14, og vi måske havde fri klokken 13. Så tænkte jeg, at jeg bare kunne komme de to timer senere eller før en anden dag, men uha, nej. Det var ens eget problem [...] Hun (chefen, red.) var meget firkantet og havde nogle ideer om, at man havde fem mandagsferiedage, fem tirsdag osv. Så du ved, hvis der var et år, vi skulle til bryllup to gange og to polterabender, og vi allerede havde booket tre ugers sommerferie, så havde jeg brugt for mange lørdage. Så måtte jeg sige nej til et af bryllupperne, for der var ikke flere lørdage tilbage. Det kunne jeg bare ikke" (Bilag 8:2).

Disse arbejdsrammer skabte lav grad af selvbestemmelse, og var for Maria svære at forene med sine værdier om et velfungerende familieliv: *"Det er vigtigt for mig, at vi har valgt at få tre børn. Ikke for at andre skal tage vare på dem"* (Ibid:2). Oplevelsen af, at arbejdslivet var svært foreneligt med de værdier og det familieliv, Maria ønskede at leve, blev afgørende for valget om at blive soloselvstændig. Sennett beskriver, at arbejdsmarkedets omskiftelige værdier kan skabe konflikt grundet individets ønske og behov for stabile og langsigtede værdier i det personlige liv. Ønsket om større selvbestemmelse kan derfor udspringe fra arbejdsmarkedets faste rammer, som ikke er forenelige med personlige værdier eller et fleksibelt familieliv (Sennett 1999:24). Ønsket om større selvbestemmelse, fleksibilitet og mulighed for at være sammen med sine børn er netop årsagen til, at Maria valgte at blive selvstændig. I Højrups livsformsanalyse beskriver han, hvordan individet vil orientere sig mod én af de tre livsformer, men i Marias tilfælde ser vi en orientering mod både de selverhvervendes livsform og lønarbejder-livsformen. Højrup pointerer, at uafhængigheden ved ikke at have en chef er et stort ideal for de selverhvervende (Højrup 1984:207-208), hvilket også er dét, der giver Maria frihed til selvbestemmelse og fleksibilitet. For hende er det samtidigt den arbejdsform, der muliggør, at hun i fritiden kan være sammen med sine børn. I Højrups livsformsanalyse er denne skarpe opdeling mellem familietid og arbejdsliv forbundet med lønarbejder-livsformen, hvor individet i højere grad tænker i, at

målet er at finde mening i fritiden, mens arbejdet og indkomsten deraf blot er midlet til at opnå det. Det gode liv leves i fritiden, hvilket står i skarp kontrast til de selververvendes livsform, hvor man ikke meningsfuldt kan snakke om en fritid (Ibid:203). Derfor ser vi en orientering mod begge disse livsformer hos Maria, hvor dagsværket er meningsfuldt for hende i kraft af den frihed, det giver. Med tråde til Højrup's formulering lever hun dog det gode liv i fritiden, og arbejdet er samtidig blot et middel til at opnå mere tid sammen med sin familie. Hun arbejder ofte på skæve tidspunkter i løbet af dagen, hvilket er muligt grundet det selvstændige virke, men denne prioritering skyldes ønsket om at bruge tid med sine børn om eftermiddagen. Salonen er placeret i Marias private hjem, hvilket er afgørende for, at hun kan holde disse pauser i løbet af dagen, som er det, Maria virkelig sætter pris på. Bruddet med arbejdspladsens faste rammer, og afhængighedsforholdet i at have en chef, dannede sammen med ønsket om at være sammen med sin familie grundlaget for, at Maria ikke længere kunne se sig selv som en del af en frisørsalon i et klassisk lønmodtagerjob.

Oplevelsen af en manglende konsensus mellem arbejde og privatliv, som kan være til stede ved lønmodtagerjobs, fremgår også tydeligt i Peters fortælling:

"Hovedårsagen til, at jeg blev selvstændig kan jeg se nu, at det der med at passe ned i en firkantet ramme, det var ikke rigtig mig. Måske især da jeg arbejdede i banken, som typisk er fra 8-16, og da jeg gik hjem klokken 16, havde mit private liv intet med mit arbejdsliv at gøre, og det synes jeg var lidt underligt. At skulle tage én personlighed på på arbejdet, og så klokken 16 skulle man ligesom være en anden person" (Bilag 1:2).

Det fremgår i citatet, at oplevelsen af, at der ikke er overensstemmelse i individets personlighed og værdier skaber konflikt og har for Peter spillet en afgørende rolle i valget om at leve et liv, hvor arbejdslivet er en forlængelse af personlige værdier og interesser. Sennett peger på, at den kortsigtede kapitalisme er med til at undergrave det moderne menneskes karakter, hvormed det besværliggøres at skabe en selvfortælling, en sammenhængende identitet samt oplevelsen af at have et bæredygtigt selv. Det bæredygtige selv består ifølge Sennett af en holdbar

identitet, hvor delene af selvfortællingen stemmer overens og følger det samme værdisæt. Manglen på overensstemmelse mellem de to dele af individets liv kan skabe forvirring og indre konflikter for at søge at forene den flydende og splittede identitet (Sennett 1999:25). Højrup beskriver i sin livsformsanalyse, at et afgørende element ved de selverhvervendes livsform er en sammensmeltning af fritid og arbejdsliv, hvor der ikke skabes en kontrast eller opdeling mellem de to (Højrup 1984:202). At informanterne vælger det selvstændige arbejdsliv, kan dermed skyldes deres tidligere oplevelse af manglende sammensmeltning, og som Sennett beskriver, manglende overensstemmelse i selvfortællingen.

Både Peter, Maria, Mette, Kirsten og Hanne beskriver, at deres tidligere lønmodtagerjob har været svært foreneligt med det liv, de hver især ønsker at leve, hvilket ifølge Sennett kan skyldes uoverensstemmelse i selvfortællingen, hvor arbejdet som soloselvstændig i stedet repræsenterer personlige interesser og værdier, som skaber sammenhæng i personens liv. Hermed kan valget om at være soloselvstændig anses som en copingstrategi, da det omskiftelige arbejdsmarked skaber indre konflikt og stress-situationer i individets personlige liv. Lazarus udfolder i sin teori, at en person er under stress, hvis personlige mål, forventninger og værdier bringes i fare (Lazarus 2006:60), og at det derfor er nødvendigt at håndtere situationen, da kravene overstiger, hvad personen kan håndtere. Målet med copingstrategien er netop at skabe indre ro, at gøre udfordringen håndterbar og bringe personen tættere på sine værdier og mål (Ibid:75). Informanternes skift til at blive soloselvstændige er fortællinger om at engagere sig i et fag, der værdimæssigt giver mening til personernes liv eller tillader dem at leve et liv, som er nærmere deres personlige værdier. At være soloselvstændig kan derfor være en håndtering af denne konflikt, hvor det søges at imødegå højere grad af balance mellem værdier og mål, hvilket, ifølge Lazarus, eliminerer stress-oplevelsen. I Højrups livsformsanalyse, beskriver han hos de selverhvervende et ideal om at opretholde muligheden for at være selverhvervende. Det bliver et mål i sig selv at være selvstændig, og tidligere erfaringer med lønmodtagerjobs er, i hans forståelse, blot nødvendige afstikkere inden individets endelige mål: Nemlig at være selvstændig (Højrup 1984:202).

Samtidigt er *frihed til selvbestemmelse* interessant i forhold til Højrup's pointe om neokulturation, eller det vi også har refereret til som "osteklokkehypotesen", som kort sagt handler om, at personer med forskellige livsformer misforstår hinanden. Man er som selvstændig ude af stand til at forstå idealet om et opsplittet arbejdsliv og fritid, og lønmodtagerjobbet bliver anset som mindre frit i kraft af, at man her er afhængig af en ydre motivation fra en chef eller en lønseddel (Ibid: 205-209). Ligesom det fremgår af ovenstående citater fra Peter og Maria, så beskriver mange af vores informanter deres tidligere lønmodtagerjobs på en negativ måde, hvor de har særlig fokus på den manglende frihed og autonomi i arbejdsforholdene. De soloselvstændige sætter pris på den frihed, der er ved at være uafhængig som selvstændig, og kan ikke få øje på de positive ting, der er i lønarbejderlivsformen. Her har vi et lille aber dabei, fordi Maria orienterer sig mod både de selverhvervendes- og lønarbejder-livsformen, og kan se fordelene i begge. Højrup's livsformsanalyse skal selvfølgelig ses som idealtyper, hvorfor det ikke er overraskende, at grænserne mellem livsformerne ikke er så skarpt optegnede i empirien, som det er i teorien.

5.2.2 Iværksættertrang

Iværksættertrangen dækker hos informanterne blandt andet over en oplevet passion for virksomheden eller sagen, motivation til at være den skabende kraft og stoltheden over *selv* at overkomme udfordringer og udrette noget. Både Kirsten, Hanne og Louise omtaler stoltheden ved at have sin egen virksomhed. Louise siger:

"Og så er det jo en drivkraft at være selvstændig, fordi der er en stor drivkraft i, at du selv skal få tingene til at fungere, og du skal selv sætte tingene i gang. Det er en kæmpe, kæmpe positiv drivkraft, hvor jeg tror, jeg hurtigt ville kede mig, hvis jeg bare havde et regulært job" (Bilag 4:3).

Både Hanne og Peter omtaler også, at der er en energi i deres fag, som er en drivkraft. Hanne, som er kurvemager, fortæller, at hun tidligere havde en kraftig drøm om at *"forfølge pilen"*, og: *"der var simpelthen så meget energi i den drøm, at jeg tænkte, at det må jeg hellere lige prøve. Så tog jeg på et kursus, og så gik det*

slag i slag” (Bilag 7:3). Som beskrevet i det tidligere afsnit orienterer de fleste af vores informanter sig mod de selverhvervendes livsform, og elementer fra denne livsform fremgår tydeligt i Hanne, Peter og Louises fortællinger om, at der opleves en energi og en indre drivkraft i deres fag. Højrup pointerer, at de selverhvervendes arbejde eller dagsværk af drevet af en indre tilskyndelse i, at arbejdet opleves som meningsfuldt (Højrup 1984:207-209). Denne ”indre tilskyndelse” finder vi også hos vores informanter, hvis drivkraft ofte er forbundet med et ønske om at have et meningsfuldt virke. Dette udfoldes i næste afsnit ”Gøre en forskel”.

For informanterne i denne undersøgelse, er drivkraften bundet op på værdier og ikke økonomisk kapital. Det er tydeligt i informanternes fortællinger, at målet ikke er at være en iværksætter, der driver en stor, vækstende virksomhed, men derimod en virksomhed, som tillader den ønskede livsform, hvor det muliggøres at efterleve bestemte værdier. Peter forklarer dette gennem følgende citat: *”Jeg vil gerne kunne mærke, at det jeg laver som mit arbejde, er noget jeg også ville lave, hvis jeg ikke fik penge for det”* (Bilag 1:2). De soloselvstændiges arbejdsliv kan anses som en forlængelse af deres personlighed og som selvrealisering. Deres arbejde og deres person er uadskillelige, som i Højrups selverhvervende livsform, hvorfor deres virksomhed er desto vigtigere for informanternes forståelse af sig selv. Dette ligger i forlængelse af Bröcklings forståelse af nutidens selvstændige. Hvor selvstændige i 1970’erne og 80’erne udsprang af et ønske om at undgå fabrikernes disciplinære pres, har nutidens selvstændige skabt egne virksomheder, som harmoniserer fritid og arbejdsliv, så arbejdet strækker sig ind i alle områder af livet (Bröckling 2016:27). Dette har afgørende betydning for informanternes oplevelse af coronakrisens konsekvenser, da krisen ikke blot har påvirket deres arbejdsliv, men hele deres liv; for nogle af informanterne deres livsværk eller hjertebarn, og når dette sættes på spil, kan det påvirke trivslen. Derudover har informanterne stået alene med ansvaret for at finde løsninger, holde virksomheden oven vande og sikre en indkomst både nu og i fremtiden.

For at håndtere den trussel, coronakrisen har været for både virksomhedernes eksistens og informanternes livsgrundlag og værdier, er der taget forskellige copingstrategier i brug. Lazarus beskriver både problem- og emotionsbaserede

copingstrategier, hvor de første forsøger at ændre konkrete ydre forhold, som kan afhjælpe den oplevede udfordring. Emotionsbaserede strategier tages derimod i brug, når dette ikke er muligt, hvorfor det indre emotionelle liv eller synet på udfordringen søges reguleret (Lazarus & Folkman 1984:150-153). Flere har fokuseret noget af deres tid på andre eller mere specifikke opgaver end normalt. Kirsten har udover sit konsulentarbejde fået timer som underviser på en videregående uddannelse, og har i denne periode brugt betydeligt mere tid på det, end hun ville under normale omstændigheder. For hende har det været muligt at benytte denne problemorienterede copingstrategi, som ændrer omstændigheder for hendes hverdag, økonomiske sikkerhed og oplevede mening:

"Men når tiden jo er på den måde, den er, så har jeg besluttet mig for, at det er vigtigere for mig at arbejde med de her ting og give det tid, og ikke gå så meget op i, hvor lang tid det tager, end at jeg ikke har noget at lave. Fordi det er sindssygt vigtigt for mig, at jeg bidrager til noget, der er meningsfuldt [...] Jeg reflekterer rigtig meget, men min livskvalitet består af, at jeg udretter noget for nogle andre. At nogle har gavn af det, jeg gør" (Bilag 5:5).

For Kirsten er oplevelsen af at bidrage med noget meningsfuldt og gøre en forskel afgørende for hendes motivation til at arbejde, ligesom det er et grundlæggende element i hendes selvforståelse og selvrealisering. Hun fortæller, at lysten til at gøre en forskel opstod i hendes ungdomsår, og har præget retningen af hendes arbejde samt valget om at blive soloselvstændig. Kirstens værdier er dermed definerende for det arbejde, hun har, og som hun selv beskriver, består hendes livskvalitet i, at hun udretter noget. Da coronakrisen i nogen grad har frataget hende muligheden for at udrette det, hun plejer, har en copingstrategi været at fokusere tiden dér, hvor det fortsat er muligt både at udrette noget og gøre en forskel - og dermed arbejde og leve efter hendes værdier. I de selverhvervendes livsform eksisterer et ideal om, at arbejdet ikke er indholdsløst pligtarbejde, men at det i sig selv er meningsfuldt, hvilket Højrup også kalder "dagsværket" (Højrup 1984:207-209). For Kirsten har hun under coronakrisen kunnet opretholde et dagsværk, der for hende er meningsfuldt, og det opfattes af hende ikke som pligtarbejde, fordi det er noget, hun selv har valgt som en naturlig forlængelse af hendes øvrige arbejdsliv.

5.2.3 Gøre en forskel

For nogle informanter er ønsket om at gøre en forskel motivationen til at være soloselvstændig og den bærende værdi i deres arbejde. Kirsten fortæller:

"Jeg tænker, jeg er et sted i mit liv, hvor jeg gerne vil bidrage big time til det samfund, som vi er en del af og efterlader til de kommende generationer. Så måske er det der med, at jeg er blevet mormor også en del af det, at jeg har et stort samfundsengagement" (Bilag 5:2).

Kirstens omstrukturering af sit arbejdsliv, så hun stadig oplever, hun gør en forskel, kan anses som en copingstrategi for at leve det meningsfulde liv, hun værdsætter. Jens, der er foredragsholder, har søgt mening i arbejdsopgaver, som ligger uden for hans virksomhed, da det er vigtigt for ham at gøre en forskel: *"Det var drømmen om at gøre en forskel for andre mennesker med min historie, og ruske lidt op i deres overbevisninger"* (Bilag 3:2). Han uddyber senere, at det at gøre en forskel er en drivende kraft i hans arbejdsliv. *"Og det ville jo så være det, samfundet går glip af, hvis jeg får et eller andet job som bilsælger eller et eller andet. Det kunne sikkert være meget skægt, men jeg gør da ikke den forskel i samfundet, som jeg kunne gøre"* (Bilag 5:15). Jens oplever, at han har noget at give videre, og denne værdi kan ikke efterleves i et hvilket som helst job. Det har ikke været muligt at holde foredrag, og han har derfor siden juni 2020 haft et deltidsarbejde som koordinator i en forening: *"Fordi ellers kunne jeg ikke betale mine regninger. [...] Det er fedt, der giver vi nogle ældre mennesker oplevelser, så det er et fedt og givende arbejde"* (Bilag 3:5-6). I de selverhvervendes livsform anses lønarbejde som et nødvendigt onde i tilfælde af, at ens egen virksomhed og dagsværk ikke er i stand til at køre rundt uden anden indtjening (Højrup 1984:202). I Jens' fortælling kan vi høre, at bibeskæftigelsen som koordinator ikke er ensbetydende med indholdsløst arbejde, som de selverhvervende ellers holder på et minimum. I stedet fokuserer han på, hvordan også arbejdet i foreningen er meningsfuldt, selvom den største motivation selvfølgelig er at vende tilbage til at holde foredrag, når restriktionerne tillader det. For Jens har det at finde et arbejde, hvor han fortsat kan beskæftige sig med noget

meningsfuldt været en form for problembaseret coping, og den slags håndteringsstrategi har Peter også benyttet sig af under nedlukningerne.

Peter, som er massør, har haft sin klinik lukket under store dele af coronakrisen. Han havde inden nedlukningen udviklet et onlinekursus, hvor han tilbyder undervisning i massage. Dette tilbud har givet ham mulighed for fortsat at have en indkomst under nedlukningerne, og han har i disse perioder fokuseret endnu mere på at udvikle og kommunikere dette tilbud. Denne form for problembaseret coping har dog ikke fuldt ud afhjulpet de udfordringer, Peter har oplevet under krisen.

Peter lægger vægt på, at det er relationen til andre mennesker, han virkelig brænder for. Når han kan snakke med sine klienter, der fortæller om problematikker, han kan afhjælpe, og når han kan mærke, at den massage han giver, gør en forskel. Denne kontakt bliver ikke etableret, når nogen køber hans online-kurser. Usikkerheden omkring, hvorfor kurserne købes, og om de har en effekt, kan frustrere Peter. Han har i situationer, hvor usikkerheden rammer, forsøgt at håndtere sine følelser gennem emotionsbaseret coping, hvor han forsøger at berolige sig selv ved positiv revurdering:

"Jeg har skullet hanke op i mig selv og tro på, at det, jeg gør hver dag, det gør en forskel. Det gør det også. Jeg har været meget opmærksom på, at jeg er nødt til at jeg må mærke salget. "Okay, der er en, der har været inde og købe dit online kursus. Okay. Der er en, der synes, det du har lavet, er rigtig godt. Din salgsside ramte lige præcis dem." Og så få fodret noget god energi på det" (Bilag 1:8).

At gøre en forskel er en vigtig værdi for Peter, og det er ikke muligt at få dette bekræftet fra sine kunder under nedlukningerne. Han må derfor finde bekræftelsen i sig selv og godtage de salg, han kan se, går igennem, som en bekræftelse på, at han gør et godt stykke arbejde, som gør en forskel. Vi sætter dog spørgsmålstegn ved, hvorvidt det at gøre en forskel blot er en vigtig værdi for Peter, eller om det også er en vigtig del af hans selvfortælling og selvrealisering. Bröckling påpeger, hvordan arbejdet for nutidens selvstændige strækker sig ind i alle områder af livet (Bröckling 2016:27). Derfor bliver dét, der udrettes i virksomheden, værdierne og

bekræftelsen der opnås, spejlet direkte tilbage på den soloselvstændige. Virksomheden er ikke blot et arbejde, men en del af, hvem den soloselvstændige er. Uden bekræftelsen af, at Peter gør en forskel for mennesker, som han både oplever som en vigtig værdi og en del af sin selvfortælling, fratages en del af hans værdigrundlag og identitet under nedlukningen.

Enkelte steder i denne første del af analysen har vi inddraget Højrups begreb om neokulturation, eller "osteklokkehypotesen", der foreskriver, at individet ikke kan forstå andre livsformer end sin egen. Den måde, man anskuer andre livsformer på vil altid tage udgangspunkt i ens egne idealer for frihed, arbejde og fritid, og vil derfor også reflektere, de værdier, man selv står for (Højrup 1984:205). Derfor har det været givtigt for analysen at tage fat i de arbejdssituationer, vores informanter *ikke* kan identificere sig med, fordi det fortæller, hvilke idealer og mål, de har for deres arbejdsliv. Ønsket om at gøre en forskel understreger således vores informanternes orientering mod de selverhvervendes livsform, fordi de herved tager afstand fra al det "indholdsløse arbejde", man er påkøbt til i lønarbejder-livsformen. Idealet om et dagsværk, som er drevet af en indre tilskyndelse, eller en indre motivation, står i skarp kontrast til de erfaringer, vores informanter har haft med tidligere lønmodtagerjobs, hvor arbejdet i højere grad var afkoblet fritiden og underlagt en chef eller ydre tilskyndelser.

5.2.4 Delkonklusion

For at besvare, hvordan informanterne oplever deres arbejdsliv som soloselvstændige, har vi undersøgt informanternes værdier og årsager til at være selvstændige. Særligt friheden til fleksibilitet og selvbestemmelse er noget, der vægtes højt, og som er karakteristisk for en orientering mod de selverhvervendes livsform. Hvad denne frihed og fleksibilitet indebærer, afhænger af informanternes værdier og idealer om et meningsfuldt liv. Enkelte af informanterne med familie og hjemmeboende børn orienterer sig delvist mod lønarbejderlivsformen, hvor fleksibiliteten i at være selvstændig benyttes som et middel til at opnå tid med familien i fritiden, hvor det gode liv leves. Andre informanter værdsætter fleksibiliteten i selv at kunne bestemme arbejdsopgaver og feriedage, og orienterer

sig mest mod de selverhvervendes livsform, hvor arbejdsliv og fritid smelter sammen til ét dagsværk.

Empirien viser, at mening har afgørende betydning for informanternes arbejde. Det er vigtigt for informanterne, at arbejdslivet enten sætter et værdimæssigt aftryk, som stemmer overens med deres verdensforståelse og værdier, eller at arbejdslivet giver dem mulighed for at leve det liv, der giver mening for den enkelte. Både friheden, fleksibiliteten, muligheden for at gøre en forskel og at være den skabende kraft, er med til at skabe bedre betingelser for, at informanterne kan leve i overensstemmelse med deres værdier og dermed have en mere gennemgående selvfortælling. Denne selvfortælling er hos informanterne blevet udfordret i forskellig grad under coronakrisen, da forståelsen af selvet hænger nært sammen med den virksomhed, informanterne har bygget op og arbejdet hårdt for. For at håndtere denne trussel har nogle informanter forsøgt at udleve deres mål og værdier på andre måder; herunder ændret økonomiske omstændigheder, så der fortsat opleves en frihed, fokuseret sin tid i meningsfulde projekter uden for virksomheden, søgt andet arbejde eller søgt at udleve sine værdier og finde mening i den tid, coronakrisen har frigivet.

5.3 Del 2. Udfordringer under coronakrisen

I næste del af analysen dykker vi ned i de udfordringer, vores informanter har oplevet under coronakrisen. Her er usikkerheden ved at være selvstændig blevet endnu mere nærværende for vores informanter, der på forskellig vis har følt sig truet på deres virksomheders eksistensgrundlag. I dette afsnit udfolder vi, hvordan de soloselvstændige har oplevet og håndteret coronakrisens konsekvenser, som både har skabt en følelse af at miste kontrollen og af at måtte klare skærene alene.

5.3.1 Coronakrisen som fremkalderkammer

Undervejs i problemfeltet opridsede vi, hvordan atypisk ansatte og soloselvstændige er mere økonomisk udsatte på arbejdsmarkedet end ved typiske ansættelsesformer, hvor virksomheden bærer en del af markedsrisikoen (Scheuer 2017:85-92). Ligeledes adresserer de fleste af vores informanter da også den

økonomiske usikkerhed, som en af ulemperne ved at være selvstændig. Maria forklarer det kort: *“Der er ingen tvivl om, at det er selvfølgelig sikkerheden, man giver afkald på ved at blive selvstændig på den her måde”* (Bilag 8:2). For Jens er økonomiske udsving et vilkår, han under normale omstændigheder har valgt at acceptere: *“Sådan er livet som selvstændig. Det der marked, det går op og ned, og hvis man ikke har is i maven til det, så skal man ikke være selvstændig”* (Bilag 3:4). Under coronakrisen har nedlukninger og restriktioner dog betydet en stor nedgang eller et decideret stop i omsætning for flere af vores informanter, og Jens præciserer, at: *“Det her er ikke markedsbestemt. Det her, det er staten, der på fællesskabets vegne vælger at lukke min virksomhed”* (Ibid:10). I ekspertinterviewet med Lone Jakobsgaard fra foreningen Danske Soloselvstændige beskriver hun coronasituationen som et fremkalderkammer, hvor de dårlige rammevilkår for soloselvstændige er blevet endnu tydeligere end normalt (Bilag 9:7). Metaforen om, at coronakrisen sænker sig over landet som et mørkekammer, hvor de tidligere oversete vilkår for soloselvstændige langsomt bliver kaldt frem i dagens lys, kunne umiddelbart lyde som en oplagt mulighed for at skabe forandring. Det er da også netop med afsæt i coronakrisen, at Danske Soloselvstændige kæmper for lige vilkår på arbejdsmarkedet, men ambitionen om at forbedre vilkårene for soloselvstændige og små virksomheder bunder i en krise, der ifølge Lone skævvrider balancen på arbejdsmarkedet:

“Vores land er rykket fra hinanden på den måde, at der er nogen, der ikke har mærket en skid til den her krise her, og så er der nogen, der bare mærker den for fuld skrue, og som er med til at betale for den. Både med økonomi [...] og psykisk helbred” (Ibid:10).

Lone sætter coronasituationen på spidsen for at illustrere, hvordan soloselvstændige, små- og mellemstore virksomheder har været særligt ramt af coronakrisen, fordi de ikke har haft samme økonomiske sikring som lønmodtagere. Lone eksemplificerer med dagpengesystemet, hvor man som soloselvstændig ikke kan få supplerende dagpenge, ligesom der er ringe mulighed for at låne penge til virksomheden i banken, uden for eksempel at skulle stille sikkerhed i eget hus (Ibid:6). Specifikt i forbindelse med coronakrisen har de første løsninger med

udskyldelse af momsbetaling og senere kompensationspakker, ifølge Lone, betyder, at mange selvstændige slet ikke har været omfattet af pakkerne, hvorfor de i stedet har været afhængige af deres evner til at tænke nyt, eller i yderste konsekvens har måttet erklære sig konkurs.

5.3.2 Opretholdelse af kontrol

Tre af vores informanter har indrettet deres arbejdsplads i forbindelse med hjemmet, hvilket umiddelbart skulle være forbundet med større handlemuligheder i forhold til problemfokuseret coping af nedlukningerne. Lazarus beskriver, hvordan forskellige copingstrategier tages i brug, når individet oplever et potentielt tab, en trussel eller udfordring. Når det er kortlagt, hvorvidt en situation sætter individets målsætninger på spil, vurderer den enkelte, hvad der kan gøres for at løse denne problematik eller trussel (Lazarus 2006:77-79). Lazarus skelner mellem problem- og emotionsbaseret coping, hvor individet gennem førstnævnte forsøger at håndtere en udfordrende situation ved at ændre ydre forhold eller forholdet mellem miljøet og individet selv. Derimod benyttes emotionsbaseret coping til at ændre indre processer for at håndtere negative følelser eller oplevelser, som kan opstå i stressende situationer, hvilket ifølge Lazarus opstår gennem et samspil mellem individets personlighedsvariable, mål og værdier og miljøet (Lazarus & Folkman 1984:150-153). Denne opdeling mellem copingstrategier, kan i analysen hjælpe os til at forstå coronakrisens konsekvenser for de soloselvstændige, og hvilke strategier det har været muligt at tage i brug. På baggrund af teorien vil informanter, der alene eller primært har kunne handle ved at ændre indre emotionsbaserede løsninger været mere udfordrede under krisen, da ændringer i ydre forhold er mere omsiggribende og den strategi, der først gribes til.

For nogle af vores informanter, har arbejdsplads i eget hjem betydet, at de har kunnet ændre ydre forhold i deres arbejdsliv i form af eksempelvis lejeudgifter, for at håndtere de økonomiske konsekvenser af coronakrisen. For Thomas og Hanne har det netop også givet dem en større følelse af kontrol under coronakrisen, fordi den måde, de har indrettet deres virksomheder på, normalvis tillader økonomiske udsving fra måned til måned. De har derfor været bedre rustet til at klare et stop i

indkomst, som andre soloselvstændige med arbejdsplads uden for hjemmet ikke har. For Thomas er økonomisk frihed vigtigt, og derfor vil han ikke være bundet af en erhvervsleje hver måned: *"På den måde sidder jeg meget sikkert i det i forhold til andre soloselvstændige. Jeg har en økonomi, hvor økonomien hviler meget i sig selv, og hvor jeg har meget få udgifter hver måned"* (Bilag 2:2). Han har derfor ikke været specielt hårdt ramt økonomisk, fordi klinikken i underetagen fungerer som en form for økonomisk sikkerhedsnet, hvor han i hvert fald er fritaget for økonomisk tab i forbindelse med tvungne nedlukninger. Det samme gør sig gældende for Hanne, der har forsøgt at skrue på forskellige knapper i virksomheden, som muliggør, at forretningen kan overleve og udvikle sig samt at økonomien hænger sammen.

"Jeg har jo noget arbejde ved siden af med noget grafisk design, som jeg hjælper med. De har så været fine, så jeg har fået lidt flere timer, så det har gjort, at jeg ikke har søgt hjælpepakker, og det kunne jeg jo ellers godt have gjort [...] Vi har sådan en udlejningsvirksomhed, fordi vi lejer ud til os selv og til vores værksteder og lejer her, og der har vi kunnet sætte huslejen ned til det halve på mit værksted i det halve år" (Bilag 7:8-9).

Denne løsning har været helt essentielt for Hanne for at holde sin virksomhed oven vande, da de første kompensationspakker slet ikke dækkede kunsthåndværkere, ligesom store udsving i indtjening betyder, at hun i perioder tjener for lidt til at være berettiget kompensation (Ibid:5). Thomas og Hannes strategier kan dermed karakteriseres som problembaseret coping, da de ændrer konkrete ydre forhold, som gør det muligt at fortsætte den livsstil, de begge brænder for. Ved at kunne handle på den økonomiske situation med konkret problemorienteret coping, har de derfor opretholdt en vis følelse af kontrol over coronasituationen.

Hvor det har været muligt at ændre konkrete tiltag i virksomheden eller arbejdet for Hanne og Thomas, har det ikke været muligt for andre informanter. For Maria, vores tredje informant med salon i eget hjem, har nedlukningerne i høj grad været forbundet med frustration og en følelse af kontroltab. Hun har ikke på samme måde haft mulighed for at skrue ned for udgifterne i salonen, og har i stedet måttet

benytte sig af emotionsbaseret coping ved at opsøge professionel hjælp, for at håndtere de følelsesmæssige reaktioner på nedlukningen.

"Så har jeg deltaget i noget med en psykoterapeut [...] Det er den der følelse af at snakke med en voksen. For ikke at plage herhjemme eller altid at være en pestilens. Så synes jeg, det er mere fair at flytte det ud af huset" (Bilag 8:10).

Maria bruger psykoterapien til at få afløb for sine frustrationer i en tid, hvor hun ikke har haft mulighed for at ændre på ydre forhold i miljøet. Den emotionsbaserede coping er derfor en måde at bevare følelsen af kontrol, når hun ikke har handlemuligheder på samme måde som Hanne og Thomas. Samme copingstrategi gør sig gældende for Louise, der er fodplejer og har en klinik i byen. Louise har været afventende, da coronakrisen og restriktioner har afholdt hende fra at udføre det arbejde, hun plejer. Uvisheden og usikkerheden har været frustrerende, og hun har derfor opsøgt hjælp til at håndtere den stress, hun har oplevet:

"Jeg har lige været nede og få noget hypnose fordi, at jeg synes, det var rigtig rigtig surt at skulle få hjælpepakker. Det var rigtig svært, og vi blev smidt af computeren hele tiden [...] Det stressede mig helt vildt, og nu har jeg så en veninde, der er hypnotisør, så jeg fik lige et par omgange på briksen, og det hjalp rigtig meget" (Bilag 4:7).

Da det for Louise ikke har været muligt at håndtere coronakrisens konsekvenser ved at arbejde anderledes, har det været nødvendigt at finde løsninger, som afhjælper de frustrationer, hun oplever. Louises håndteringsstrategi kan anses som emotionsbaseret coping, da den konkrete strategi om at gå til hypnotisør, har det mål at ændre Louises indre liv. Den emotionsbaserede coping kommer også til udtryk gennem positiv revurdering hos vores informanter, hvilket er en copingstrategi, hvor individet revurderer en udfordrende situation i et mere positivt lys, så situationen vendes til noget positivt for informanten (Lazarus & Folkman 1984:150-153). Eksempelvis beskriver Hanne, at hun og hendes mand har været *"heldigere end så mange andre"* (Bilag 7:9). Dels fordi hun har haft sin mand som støtte, som også har haft en indkomst, og dels fordi det, ligesom for Thomas, har været muligt at jonglere med nogle udgifter. Vores informanter har altså benyttet

sig af forskellige håndteringsstrategier, både problem- og emotionsbaseret coping, for at opretholde en følelse af kontrol.

5.3.3 Soloselvstændig og alene

Det ligger i ordet 'soloselvstændig', at man arbejder alene, men under coronakrisen er følelsen af at 'stå alene' blevet forstærket hos vores informanter. Dette skal ikke forstås som en følelse af ensomhed, men snarere en følelse af at skulle klare tingene selv og at blive misforstået af systemet og, for få, af deres omgangskreds - en følelse af at være alene. I vores analyse finder vi tre aspekter af de soloselvstændiges arbejdsliv under coronakrisen, som hver især har medført en følelse af at være alene: Arbejdslivet uden kolleger, følelsen af at være overset i statens kompensationspakker samt at møde fordomme om livet som selvstændig fra familie og venner.

5.3.3.1 Manglende kolleger

Følelsen af at være alene om at klare skærene bliver i høj grad et tema i interviewene, når snakken falder på kolleger og arbejdsfællesskaber, som selv uden coronakrisen er en udfordring for vores informanter. Jens beskriver, hvordan manglende kolleger er *"bagsiden af medaljen"* ved at være selvstændig, og fortæller videre, at nedlukningerne også har sat en stopper for de netværksmøder og arbejdsmæssige fællesskaber, han normalt indgår i (Bilag 3:4). Udover faglig sparring og netværk, giver konferencer og foredrag ham også et socialt liv i forbindelse med sit arbejde, som han ikke har kunnet få under nedlukningen. Faktisk fortæller størstedelen af vores informanter om sociale netværk, hvor de både henter faglig sparring og en form for kollegialt samvær. Eksempelvis havde Kirsten, inden corona for alvor lukkede landet ned, fået en plads i et kontorfællesskab, for at have sin daglige gang med andre ligesindede (Bilag 5:7). For Mette, juridisk konsulent, er manglende kolleger ikke et problem, da hun i sine arbejdsopgaver indgår i et team i den virksomhed, hun udfører en opgave for (Bilag 6:5), men ellers beskriver alle vores informanter et afsavn til kolleger i deres arbejdsliv. Peter har brugt den facebookgruppe, som Danske Soloselvstændige har

oprettet, til at hente hjælp fra andre, som også har oplevet bøvl med kompensationspakkerne (Bilag 1:9), og Maria har skrevet rundt til andre frisører i nærområdet, som hun ellers normalt ikke snakker med, for at skabe en vis følelse af samhørighed frisørerne imellem (Bilag 8:6). Vi finder i empirien flere eksempler på både emotionsbaseret coping, hvor informanter rækker ud efter social støtte hos andre, eller problemfokuseret coping som eksempelvis Hanne, der ved at indgå i en gruppe af kunstnere, skaber nye og fællesskabsbaserede rammer for sit arbejde (Bilag 7:5). Selvom selvstændigt arbejde er et vilkår for de soloselvstændige, har coronakrisen altså isoleret flere af vores informanter fra det sociale liv, de ellers har i deres vante arbejde. De forskellige håndteringsstrategier fortæller os, at de fleste informanter har oplevet nedlukningerne som udfordrende eller som en trussel på deres trivsel i en sådan grad, at de har været nødt til at handle på det.

5.3.3.2 Restriktioner og kompensation

Som nævnt har de mange restriktioner og mangelfulde kompensationspakker også skabt frustration hos flere af vores informanter, fordi det har resulteret i nedlukninger eller tabt omsætning uden tilstrækkelig kompensation fra staten. Eksempelvis har Maria haft en følelse af at blive ladt i stikken økonomisk, og fortæller om kompensationspakkerne:

“Det lød pænt på TV. Man nåede lige at tænke, at hånden blev holdt under én. Jeg ved også, der er kollegaer, der stadig ikke har fået pengene fra første omgang, og det er ikke i orden. Alle ved, at hvis man skylder det offentlige noget, så skal man nok blive mindet om det” (Bilag 8:14).

Marias frisørsalon har ikke kunnet få dækket de faste udgifter, og det er en stor skuffelse for hende, fordi hun ellers havde fået lovning på det i medierne. Hun er ikke alene om at føle sig uretfærdigt behandlet, men i den periode, hvor vi snakker med vores informanter, har de fleste nået til den konklusion, at: *“der er bare ikke noget at gøre ved det”* (Bilag 1:9). I stedet beskriver alle informanterne et udsyn til resten af samfundet, hvor de trods alt føler sig heldigere stillet end så mange andre. De benytter positiv revurdering til at håndtere frustrationerne, hvilket gør deres egen situation nemmere at forholde sig til. Jens kalder eksempelvis sig selv heldig,

fordi han "er soloselvstændig og ikke har 20 ansatte og 5 frisørbutikker med en masse faste omkostninger, hold nu op. Jeg vil bare sige stakkels dem, dem har jeg sgu virkelig ondt af" (Bilag 3:17). Også Mette vender coronakrisen til noget positivt, og fortæller: "Den (coronakrisen red.) har selvfølgelig skabt en, hvad kan man sige, awareness [...] på, hvor stor forskel der er på, hvordan folk er blevet ramt af det her, og hvor privilegerede vi jo trods alt er i forhold til så mange andre" (Bilag 6:18). Hun sammenligner sig selv med personer, der arbejder som frontpersonale eller ikke har en familie at støtte sig til, for at sætte sin egen situation i perspektiv. Dermed bliver nedlukningerne lettere at håndtere, fordi "truslen" formindskes ved at ændre coronakrisens betydning, hvilket ifølge Lazarus muliggøres gennem emotionsbaseret coping, som kan lede til positiv revurdering af en trussel eller en udfordrende situation (Lazarus & Folkman 1984:150). Andre informanter håndterer det med problembaseret coping, hvor individet, ifølge Lazarus, ændrer ydre forhold i miljøet, for at håndtere en trussel (Ibid:150-153). Denne strategi kommer til udtryk ved en stor ansvarsfølelse hos vores informanter for at overholde restriktioner til punkt og prikke, eller endda være ekstra forsigtige, fordi det er dem selv det går ud over, hvis landet igen lukker ned på grund af for høje smittetal. "Når man har en forretning, det er fandme ikke for sjov, så følger vi sgu reglerne og gør som regeringen siger og passer ind" (Bilag 4:9), siger Louise, der er meget positiv over for Danmarks forsigtighedsprincip. Alle vores informanter tager det faktisk som en selvfølge at overholde restriktionerne, hvilket dels bunder i en følelse af *solidaritet* (Bilag 2:17), og dels fordi de har en motivation i at skåne deres egen virksomhed for flere nedlukninger.

5.3.3.3 En betalt ferie?

Det er ikke kun de manglende kollegaer og følelsen af, at samfundets sikkerhedsnet ikke gælder de soloselvstændige, som har været en problematik under coronakrisen. Også i Jens' og Marias omgangskredse har det været svært at møde forståelse og empati for den situation, coronakrisen har sat dem i økonomisk. De peger begge to på, at det for personer med et almindeligt lønmodtagerjob kan være svært at sætte sig ind i de soloselvstændiges situation, og at det ofte bunder i et forkert billede af, hvad det vil sige at være selvstændig. Maria fortæller:

“Man bliver holdt lidt i strakt arm af familie og bekendte. Jeg tror godt, de kan regne ud, at det ikke er vildt fedt, men det er dér, man pludselig finder ud af, at den tager vi bare selv, den her [...] Mange går også i den illusion, at vi har røven fuld af penge og holder ferie på statens regning” (Bilag 8:10).

Hun føler dermed ikke, at hun kan få den støtte i sit private netværk, som hun havde håbet på. Derfor sidder hun tilbage med en følelse af, at hun selv må klare både de praktiske og følelsesmæssige konsekvenser af nedlukningerne. Samme historie kan Jens fortælle, hvis venner og familie har en opfattelse af, at statens kompensationspakker har været meget gavmilde, mens han selv fortæller, at det er “peanuts” i forhold til de penge, han har tabt (Bilag 3:17). Han bliver ramt på sin arbejdsmæssige stolthed, fordi hans dagsværk er lukket ned uden at kunne gøre noget ved det selv. Han fortæller: *“Jeg synes jo ikke, det er sjovt bare at gå her og være samfundet til last uden at gøre en forskel”* (Ibid:16), hvilket refererer til hans ønske om at skabe mening og en forskel med sit arbejde. Han føler det som spild, når han ikke kan komme ud og holde foredrag, og ikke som en behagelig pause, ligesom hans omgangskreds forventer.

Reaktionen fra deres omgangskredse har virket overraskende for vores informanter, fordi det er her, de har haft en forventning om at blive forstået og mødt med empati. Teoretisk kan Højrups livsformsanalyse forklare reaktionerne, fordi det kan være et udtryk for neokulturation – Altså at lønmodtagere tager udgangspunkt i de idealer, der hører til deres egen livsform, hvorfor de ikke kan forstå den måde, hvor arbejde og fritid smelter sammen hos de selverhvervendes livsform. Højrup uddyber problemet bag neokulturation med en pointe om, at der hos lønmodtagere eksisterer en romantiseret opfattelse af det selvstændige virke, som ikke stemmer overens med virkeligheden (Højrup 1984:209-212). Vi kan i interviewene forstå, at samme opfattelse gør sig gældende hos Marias og Jens’ venner og familie, som derfor ikke kan sætte sig ind i de negative sider ved situationen. Det skaber misforståelser, og for Maria fylder det så meget, at hun helt fravælger at snakke om sine bekymringer med sin omgangskreds: *“Jeg kan godt have det sådan: Okay, nu orker folk heller ikke at høre mere om min elendighed. På den måde tænker jeg, at det klarer jeg fint selv”* (Bilag 8:16). Det er problematisk, fordi det er et forsøg på at

håndtere situationen med emotionsbaseret coping ved at række ud efter social støtte i deres tætte relationer, men som ikke lykkedes. WHO's tre søjler af mental sundhed består af at kunne udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker. Den manglende mulighed for at indgå i fællesskaber med andre mennesker kan medføre dårligere mentalt helbred samtidig med, at Marias og Jens' arbejde ikke kan udføres som vanligt, og at coronakrisen udfordrer håndteringen af dagligdagens stress. Jens og Maria har stadig deres sociale fællesskaber, men mangler måske følelsen af social sammenhængskraft, hvilket Galderisi et al. nævner, at mange oplever, når de er utilfredse med nuværende sociale forhold (Galderisi et al. 2017:407). Den manglende oplevelse af social sammenhængskraft kan bunde i oplevelsen af ikke at føle sig mødt i alle aspekter af deres følelsesliv, og især når de ikke føler sig forståede. Det skaber tristhed og frustration, men er ikke ensbetydende med et dårligt mentalt helbred.

5.3.3.4 Eksistentielt alene

De fleste af vores informanter vil ikke selv beskrive tiden under coronakrisen som ensom, og faktisk fortæller Jens som den eneste af vores informanter om en følelse af ensomhed. For ham bunder det i, at det både er *"de arbejdsmæssige og de private fællesskaber, der er slået ihjel ved de her nedlukninger"* (Bilag 3:4). Han har som nævnt håndteret det ved at skrue op for sociale aftaler i sin omgangskreds (Ibid:9), hvilket til dels er en mislykket copingstrategi, da han stadig sidder tilbage med en vis følelse af ensomhed. Selvom Jens er den informant, der bruger de stærkeste ord om ensomhed under coronakrisen, kan vi alligevel spore en tendens til at føle sig ensom hos nogle af de andre informanter. Eksempelvis fortæller Hanne og Peter om en mere eksistentiel følelse af være alene, som handler mere generelt om at være menneske i en tid med isolation fra resten af verden og sågar andre mennesker i nærområdet. Det er en nuancering af ensomhed, der forklares af Hanne som en følelse af, at *"i Danmark har vi det så sådan, [...] at vi alle sammen jo er lidt lukket ud af livet. Og det giver jo eksistentielt sådan, dybest set så er jeg jo alene"* (Bilag 7:18). Hun vil ikke selv bruge ordet ensomhed, men beskriver det snarere som en grundlæggende følelse af at være alene. Også Peter kender denne

følelse, der beskriver, hvordan han har oplevet at gå gennem en tom gade og pludselig føle sig som det eneste menneske i verden (Bilag 1:10). Som sagt har de fleste af vores informanter haft familien at støtte sig til, og har derfor stadig haft dagligt socialt samvær med andre mennesker under coronakrisen, men denne eksistentielle følelse af at være alene kan ikke opvejes af nære sociale relationer. Den kommer, når man ser nyheder i TV'et, når man går igennem en tom gade, eller når man mærker en udlængsel, der ikke kan handles på.

5.3.4 Omstillingstvang

Coronakrisen har haft store økonomiske konsekvenser for flere af vores informanter, som på forskellige måder har fundet nye muligheder for at komme igennem krisen uden en konkurs. Mest iøjefaldende har tre informanter taget lønnede timer eller deltidsstillinger, mens flere endnu har overvejet det, for at have en økonomisk bund ved siden af svingende, begrænset eller ingen indkomst fra deres virksomhed. På trods af, at mange af vores informanter arbejder i det, man kunne kalde kreative brancher med kunst, foredrag og forbindelsen mellem krop og sind, ser vi påfaldende få kreative omstillinger af eller tilføjelser til deres eksisterende virke. Faktisk finder vi derimod en stor frustration over, at coronakrisen har skabt en forventning om innovative påfund eller digital omstilling, hvilket flere informanter tager direkte afstand fra. I de soloselvstændiges fortællinger fremstår omstillingsparathed og innovation som tvungen under coronakrisen, en tvang, som tværtimod synes at skabe en modstand mod selvsamme. Derfor finder vi det nødvendigt at introducere et nyt begreb: *Omstillingstvang*, som udspringer af vores adaptive tilgang og ønske om at videreudvikle og teoretisere som en del af specialets vidensproduktion.

Det bliver i analysen klart, at når jobsikkerheden afhænger af individets evne til at være mobil og tilpasningsdygtigt, hænger det sammen med et krav om innovation og kreativitet på det moderne arbejdsmarked. For flere af vores informanter opleves dette både som et internt pres fra dem selv og eksternt pres fra samfundet på deres arbejdsliv. Ifølge Lazarus skyldes det, at miljømæssige krav ofte internaliseres hos individet, hvorfor det kan være svært at skelne præcis, hvor kravet

kommer fra (Lazarus 2006:66). Særligt hos informanten Kirsten, som har sit eget konsulentfirma, skaber kravet om innovation og nytænkning en indre konflikt. Hun har bevidst besluttet sig for ikke at ændre på konceptet for sin virksomhed og afholde onlinekurser, og siger i den forbindelse:

”Åh nej, jeg burde jo også finde på noget nyt, jeg burde jo være enormt innovativ. Kan du ikke omstille din forretning? Nå ja, så må man jo omstille sin forretning, og det er dem, der bliver fremhævet, de er dygtige til at omstille deres forretning. Det har jeg ikke gjort [...] så jeg har lidt dårlig samvittighed over, at jeg ikke er blevet lidt mere innovativ og fundet på noget nyt” (Bilag 5:12).

Hos Kirsten udmønter det sig i dårlig samvittighed og en bekymring om, hvorvidt hun kan holde sig relevant i sin branche. Krav kan, ifølge Lazarus, være i konflikt med individets mål og overbevisninger, og dermed være en kilde til stress (Lazarus 2006: 62). Kirsten oplever et element af konkurrence i sit fag, som hun ikke bryder sig om, og som hun aktivt vælger at distancere sig fra ved ikke at deltage i det, og benytter sig altså af flugt/undgåelse som håndteringsstrategi.

Thomas, som er akupunktør, har ligeledes valgt ikke at omstille sin virksomhed til et digitalt format. For ham handler det om at kunne fornemme de mennesker, han underviser. *”For mig går alt tabt. Ja, jeg kan få et honorar for det, men jeg bliver næret af at give god undervisning til en forsamling, og online undervisning er bare udmattende. Jeg får intet igen”* (Bilag 2:6). For Thomas handler hans arbejdsliv ikke kun om at sælge en ydelse, men også om selv at modtage energi fra elever og patienter gennem undervisning eller behandling. Thomas ser nærvær som en essentiel del af hans undervisning, og mener ikke at kunne levere samme kvalitet undervisning gennem et online medie.

Kurvemageren Hanne beskriver ligeledes, at kravet om innovation har været mere fremtrædende i hendes arbejdsliv end normalt under coronakrisen. For hende har kravet været *”en provokation på selvværdet”* (Bilag 7:17), og en kilde til mange frustrationer.

“Det har jo været det med at skulle holde sig igang og skulle bruge den her periode til noget fornuftigt eller noget udviklende. Kan jeg nu finde på noget syvende, som ingen andre har prøvet før? [...] Jeg burde tage et nyt tiltag for ligesom igen at gøre opmærksom på, at jeg er her og jeg gør nogle gode ting og det synes jeg... ja jeg gider det faktisk ikke, men jeg burde egentlig gøre det. [...] jeg har ligesom skullet finde på noget, og jeg skulle holde mig igang og jeg skulle ikke falde bagud af dansen, fordi så mister jeg jo mit indtjeningsgrundlag” (Ibid:16).

I citatet beskriver Hanne, hvordan hun føler, hun burde gøre noget mere for at holde sig relevant, men samtidig fuldstændig har mistet lysten. En følelse, der går igen blandt flere informanter, der beskriver, at de føler sig umotiverede i forhold til at nytænke eller omstille deres virksomheder, og at de ikke ønsker at positionere sig på sociale medier. Ifølge Bröckling er individet, i deres endeløse higen efter selvoptimering, under konstant pres for at demonstrere kreativitet og innovation (Bröckling 2016:196-205). For vores informanter virker dette pres til at have været intensiveret under coronakrisen, hvor kampen om kunderne har været skærpet og de soloselvstændige har oplevet stor økonomisk usikkerhed.

Informanternes modstand mod at omstille sig i en tid med i forvejen store omstillinger, kan ses som et udtryk for, at de soloselvstændige oplever verden som usikker og foranderlig. Bauman formulerer i sin teori om den flydende modernitet, at moderniteten kan karakteriseres som flydende og flygtig og at dette skaber usikkerhed (Bauman 2012). Når udgangspunktet er, at samfundet er flydende og konstant i forandring, skaber coronakrisen i samspil med informanternes i forvejen usikre arbejdsvilkår yderligere et element af usikkerhed, hvilket for informanterne kammer over. Dette kan både resultere i den tidligere omtalte “laden stå til”, hvor der ikke handles grundet manglende oplevelse af handlemuligheder og effekt heraf. Men det kan også resultere i en modstand mod den omstilling, som samfundet konstant undergår, og som i særlig grad kræves af individer på et usikkert arbejdsmarked, som har ansvar for virksomhedens overlevelse. Bauman præsenterer desuden begrebet *individualiseringens skyggeside*, hvor konsekvenserne fra det konstant forandrende og usikre samfund

og håndteringen heraf alene falder tilbage på individet (Ibid). Informanternes modstand mod omstilling kan i dette lys anses som et opgør med kravene til individets eget ansvar og egne handlinger i løsningen af konsekvenser fra et samfund og en krise som konstant er i forandring. Den enkeltes handlinger kan altså synes ligegyldige, da morgendagen byder på nye krav om omstilling.

Informanterne har valgt et arbejdsliv som soloselvstændig, hvilket giver mulighed for selvbestemmelse og for at være den skabende kraft i deres eget arbejdsliv. I interviewene bliver det tydeligt, hvordan de vægter en høj grad af frihed og indflydelse på deres arbejdsliv, hvor fleksibiliteten er et aktivt tilvalg. Når coronakrisen skaber et intensiveret pres på individet til at være omstillingsparate og innovative, sætter vores informanter hælene i. Den kreative åre og indre drivkraft, vi undervejs i analysens første del har identificeret hos vores informanter, synes at fordufte som dug for solen, når det fremprovokeres af ydre omstændigheder, som vi har set under coronakrisen. I tråd med den adaptive tilgang, der besidder en ambition om at generere og videreudvikle teori (Jacobsen 2007:261-265), finder vi det derfor væsentligt at introducere *omstillingstvang*. I empirien ser vi et begyndende oprør mod denne omstillingstvang, som i højere grad hæmmer lysten til at omstille sig og være fleksibel, end den virker fordrende for processen med at skulle omstille sig coronakrisen. Igennem analysen er vores informanter karakteriseret som individer, der i høj grad har taget ejerskab over den fleksibilitet og omstillingsparathed, der følger med at være soloselvstændig på det moderne arbejdsmarked. Som det fremgår i afsnittet om "mening og værdier", er det også forbundet med frihed, autonomi og muligheden for selvrealisering. Omstillingsparathed og fleksibilitet bliver derfor dobbelttydige fænomener for vores informanter, der på den ene side kan siges at være idealtyper på det fleksible menneske, som har accepteret fleksibiliteten og finder styrke i at være omstillingsparate. På den anden side orienterer de sig mod et ideal om at være uafhængige, hvor arbejdslivet er drevet af lyst og passion, og som skaber en modstand mod det pres, vi kalder *omstillingstvang*.

5.3.5 Delkonklusion

Coronakrisen har ramt de soloselvstændige i forhold til efterspørgslen på arbejde, muligheden for at udføre sit arbejde og derigennem den økonomiske sikkerhed. Informanterne, som kan karakteriseres som atypisk ansatte, har vilkår som påvirker både deres arbejde og mentale sundhed under coronakrisen. For at opretholde kontrol og sikkerhed har flere informanter derfor følt sig nødsaget til at omstrukturere deres arbejde, tage andre arbejdsopgaver eller rykke rundt på nogle udgifter, hvilket er problembaserede copingstrategier, som for flere informanter er valgt grundet deres mere usikre vilkår. En anden konsekvens af atypiske vilkår er informanternes forskellige former for at føle sig alene, som kommer til udtryk på forskellig vis. Følelsen bliver både beskrevet som decideret ensomhed, men nuanceres også af andre som en mere eksistentiel følelse af at være alene. Nogle informanter oplever manglende forståelse for de soloselvstændiges situation fra omgangskredsen, hvilket er udtryk for den misforståelse livsformerne imellem, som Højrup kalder neokulturation. Oplevelsen af at være alene opstår også ved manglen på kolleger, hvilket informanterne under mere normale omstændigheder forsøger at kompensere for gennem kollegiale fællesskaber eller sparring med ligesindede. Vi finder ligeledes en oplevelse af, at omstillingsparathed er blevet påtvungen under coronakrisen, hvilket vi kalder omstillingstvang. Reaktionen fra vores informanter er at modsætte sig omstillingstvangen, og undlade at digitalisere sine ydelser eller finde på andre kreative tilføjelser til deres eksisterende virksomhed.

5.4 Del 3. Coronakrisens betydning for mental sundhed

Som beskrevet i afsnit 3.5 anlægger vores speciale et holistisk perspektiv på mental sundhed, der læner sig op ad Sundhedsstyrelsen og WHO's definition. Med Keyes' begreb om subjektiv velbefindende vil følgende afsnit både koncentrere sig om informanternes sociale liv, samt psykiske og fysiske helbred under coronakrisen, for derigennem at belyse informanternes mentale sundhed. I den forudgående del af analysen har vi fremlagt, hvordan informanternes værdier og mål er udfordrede af ændrede omstændigheder, hvordan coronakrisen har skabt usikre vilkår for de soloselvstændige samt oplevelsen af at stå alene med disse udfordringer. På

baggrund af dette ønsker vi at udfolde hvordan deres mentale sundhed har været under krisen, hvad der har skabt dårligere betingelser for et godt mentalt helbred blandt de soloselvstændige, og hvordan informanterne har håndteret de udsving og omstændigheder, coronakrisen har medført.

5.4.1 Bekymringer og følelsesudsving

Coronakrisen har øjensynligt medført omstændigheder, der har været svære for den enkelte at håndtere. Hos vores målgruppe af soloselvstændige, hvor usikre arbejdsvilkår er særligt tilstedeværende, har tiden under coronakrisen været præget af bekymringer og større følelsesudsving end normalt.

I notatet "Betydningen af Covid-19 krisen for mental sundhed, helbred og arbejdsmiljø" fra Statens Institut for Folkesundhed (jf. afsnit 2.2), finder forskerne, at 36% af respondenterne er bange for selv at blive smittet, og over 50% er bange for enten at smitte andre, eller at deres nærmeste bliver syge. Det står i kontrast til vores informanter, hvor bekymringen for smitte er minimal. Kun to udtrykker en direkte bekymring for enten selv at blive smittet eller for at smitte deres nærmeste. Det er i langt højere grad økonomiske bekymringer, der præger informanternes fortællinger. Enkelte udtrykker bekymringer for at smitte kunder eller klienter, hvilket udover at give dårlig samvittighed, også kan pege på en økonomisk bekymring, da et dårligt ry kan resultere i tabt indtjening, hvis en kunde bliver smittet.

I informanternes fortællinger finder vi en forskel på, hvilke bekymringer, de har under coronakrisens to nationale nedlukninger. Hvor første nedlukning med begyndelse i marts 2020 særligt var præget af økonomiske bekymringer, synes informanterne at have haft fokus på indre problematikker under anden nedlukning i december. En forklaring på denne forskel kan ligge i, at regeringens lønkompensationspakker endnu ikke dækkede de soloselvstændige ved første nedlukning, hvorfor flere beskriver, at de har måttet undvære løn i længere perioder. Dette har ført til en altoverskyggende bekymring blandt vores informanter for, hvorvidt deres virksomheders økonomi kunne bære krisen. Ved anden nedlukning enten har informanterne fået udbetalt lønkompensation eller er sikre

på, at de snart vil få det, hvormed bekymringerne omkring økonomi synes at være lettet en smule, og har givet plads til andre bekymringer. Informanternes fortællinger om anden nedlukning er i højere grad præget af modløshed og apati. Kirsten beskriver anden nedluknings frustrationer således:

“Så der er på den ene side en apati, vil jeg egentlig sige, og måske i denne her tid føler jeg mere en ligegyldighed, fordi man ikke rigtigt ved, hvornår kan jeg gøre det, som jeg egentlig skal i mit arbejdsliv [...] Jeg mister en lille smule mit engagement, synes jeg, mit store engagement, som jeg ellers altid har haft og det kan jeg mærke, det der med ikke at være så virksom og så ”puh, så må det være sådan” og ”så gik den dag”. [...] jeg hader at have det på den måde” (Bilag 5:8).

I citatet beskriver Kirsten en følelse af modløshed og en ligegyldighed, der bunder i uvished omkring hendes fremtidige arbejdsliv, som blandt andet går igen blandt alle informanterne. Uvisheden er opstået i kølvandet på coronakrisens restriktioner, og ved interviewtidspunktet er informanterne tre måneder inde i coronakrisens anden nedlukning, samt har passeret årsdagen for første nedlukning. For flere informanter synes coronakrisen endeløs og mange beskriver, at de gerne vil *gøre noget*, men at coronakrisens restriktioner har efterladt dem handlingslammede, hvorfor flere af informanterne sidder med en følelse af, at den ene dag tager den anden (Bilag 5:8) eller at målstregen konstant flytter sig (Bilag 6:15).

Denne modløshed, apati og manglende engagement bunder for informanterne i en usikkerhed om fremtiden. De soloselvstændiges arbejdsliv er i forvejen usikkert og har usikre vilkår, hvilket coronakrisen har forstærket yderligere; i en sådan grad, at usikkerheden bliver for stor og uoverskuelig. Dermed bidrager både krisen i sig selv til en usikkerhed for informanterne, ligesom der opstår usikkerhed om deres virksomhed, fremtidige arbejdsliv samt spørgsmål om, hvornår omstændighederne vender tilbage til en normaltilstand. Zygmunt Bauman formulerer i sit værk *“Liquid Modernity”*, hvordan moderniteten er flydende og flygtig, hvilket skaber et element af usikkerhed. Bauman formulerer fem karakteristika for den flydende modernitet, hvilket blandt andet er *opløsningen af det sociale*, hvor sociale former og strukturer,

som begrænser det individuelle valg opløses og nedbrydes – og i stedet bliver flydende. Et andet karakteristika nævnes som *individualiseringens skyggeside*, hvilket indebærer, at ansvaret for at løse de problematikker, der opstår som produkt af de konstant forandrende og usikre omstændigheder, alene afhænger af den enkelte (Bauman 2012). Usikkerhed og omskiftelighed er dermed et vilkår i det moderne samfund, hvilket grundet coronakrisen og informanternes arbejdsliv bliver yderligere forstærket. Informanterne befinder sig ikke blot i en flydende modernitet, men livet bliver grundlæggende flydende i den flydende modernitet, hvilket skaber en grad af usikkerhed, der er uhåndterbar. Kirstens oplevelse af modløshed og apati kan bunde i fornemmelsen af, at både nutiden og fremtiden er flydende, og at hun som individ har begrænsede muligheder for at løse de problematikker, som coronakrisen medfører i samfundet og for hendes virksomhed. Når disse følelser opstår, beskriver hun, at hun ikke handler eller finder løsningsstrategier, men i stedet bliver copingstrategien "at se til", da omstændighedernes flydende tilstand umuliggør virksom handling. Dette er ikke blot gældende for Kirsten, da flere informanter har omtalt coronakrisens lammelse, når der ikke kan handles for at ændre situationen, og coronakrisens konsekvenser synes vedholdende. Samtidig har restriktionerne gjort det umuligt for informanterne at få afløb for deres frustrationer andre steder, da flere arenaer af deres hverdag er lukket ned. Denne frustration er særligt tydelig hos Jens:

"Nu er jeg også ekstremt udadvendt [...] der er ingenting i de her 12 måneder, som har været godt for mig. Der er ikke noget som helst. Også fordi det er alle fronter, det er både sport, det er socialt, det er arbejdsmæssigt, det er ALLE fronter, og det er økonomisk, det er alle fronter, det har ramt på" (Bilag 3:9).

Ligesom Jens, beskriver flere af de soloselvstændige sig som udadvendte eller som personer, der trives og inspireres i andre menneskers selskab. For disse informanter har det seneste år betydet, at de ikke kan indgå i fællesskaber som normalt. Vores forståelse af mental sundhed hviler på tre dele, som påvirker hinanden gensidigt og tilsammen udgør den enkeltes mentale sundhed. Disse dele omhandler, hvorvidt individet har mulighed for at *udfolde sine evner, indgå i fællesskaber og håndtere*

dagligdags udfordringer og stress. Alle tre dele, der er påkrævet for at opretholde et godt mentalt helbred, har været svært udfordret under coronakrisen. Hvor informanterne normalt udfolder deres evner gennem arbejdet eller i fritiden, har dette periodevist været besværliggjort grundet restriktioner og nedlukninger. Ligeledes har restriktioner begrænset de soloselvstændige i at indgå i sociale fællesskaber og udfordret deres sædvanlige håndteringsstrategier. For at håndtere udfordringer og opretholde mental sundhed plejer Jens at tage ned og træne eller søge social støtte hos familie og venner. Som han beskriver i ovenstående citat, har coronakrisen ramt ham på alle fronter og restriktioner og nedlukninger har fratrækket ham muligheden for at håndtere udfordringerne, som han plejer. Gennem interviewet med Jens tydeliggør han, at hans trivsel har været helt i bund, og på mange måder er Jens en ekstrem case på de følelser og frustrationer, de soloselvstændige har oplevet under coronakrisen. I projektets andre interviews vurderer informanterne i høj grad coronakrisen retrospektivt, hvilket måske er med til at underspille omfanget og alvorligheden af informanternes udfordringer. Hvor Jens stadig står midt i 'orkanens øje' og føler ekstrem frustration og mistro, har projektets andre informanter ved hjælp af positiv revurdering i højere grad sluttet fred med situationen. En forklaring kan findes i, at Jens bor alene, og i kraft af hans arbejde som foredragsholder, oplever en større arbejdsmæssig usikkerhed, da hans omsætning i høj grad afhænger af, at folk hører hans foredrag og fortæller andre om det, hvilket ikke har været muligt det seneste år.

For halvdelen af vores informanter (Maria, Hanne, Thomas og Peter), har deres trivsel under coronakrisen været mere svingende end normalt. De beskriver en oplevelse af, at deres følelsesliv har været præget af store udsving mellem komplet frustration omkring tvangsnedlukninger, restriktioner og økonomi til forskellige former for emotionsfokuseret coping, hvor de forsøger at se mulighederne i krisens begrænsninger.

“Jeg har sådan en kollektiv ting af, at “shit, det bliver ved og ved og ved”, coronaen. Det tror jeg er kollektivt, men jeg har det da også i perioder. Andre gange siger jeg: “Ah, jeg har ferie” og får gjort en masse gode ting. Får læst ting jeg ikke ville have læst i forvejen. Forberedt undervisning. Det er ikke for at sige, at det bare er fantastisk. Det er heller ikke frygteligt. Det er en speciel situation” (Bilag 2:6).

I citatet beskriver Thomas, hvordan hans følelsesliv periodevist har været fyldt af uvished og frustrationer omkring fremtiden og tanker omkring, hvornår hverdagen kunne vende tilbage til det normale. I andre perioder har han kunne berolige sig selv og positivt revurdere situationen ved at sammenligne nedlukningen med en ferie. Maria oplever ligeledes store følelsesmæssige udsving, og for hende har coronakrisen både indeholdt tidspunkter, hvor hun har ligget i fosterstilling og hylet (Bilag 8:3) og tidspunkter, hvor hun har fundet stor accept i, at situationen er som den er, og at hun håndterer den efter bedste evne. I nedenstående citat beskriver Maria, hvordan det har påvirket hende ikke at have samme sociale liv, som hun plejer under coronakrisen:

“Det er fint nok. Det er fordi, jeg har haft travlt med at skulle rumme mig selv. Diskussioner om vasketøj og underhøylere på gulvet, der fyldte i mit hoved, der er jeg bare ikke lige nu. Når jeg har sagt nej til ting, fordi jeg ikke er godt selskab lige nu” (Ibid:15).

Generelt finder vi, at informanterne forsøger at fremme tilstedeværelsen af positive funktioner i livet. Ligesom hos Maria ses dette især ved en enorm grad af selvaccept og en accept af, at situationen er, som den er, og at den er ude af deres kontrol.

5.4.2 Fysisk og mental sundhed

Et led i den mentale sundhed eller individets trivsel er også fysisk sundhed, eller eventuelt fysisk ubehag, som udspringer fra psykisk ubehag. Specialets eksisterende forskningsafsnit præsenterer, hvordan dårligt mentalt helbred kan komme til udtryk i ændrede vaner og fysisk helbred. Studiet “The Impact of COVID-19 Stay-At-Home Orders on Health Behaviors in Adults” finder, at coronakrisens

ændringer har betydet en stigning i angst, bekymringer og stress, og at dette påvirker den fysiske trivsel gennem blandt andet dårligere søvn og ændrede spisevaner (Flanagan et al. 2021:441). På baggrund af eksisterende forskning og Sundhedsstyrelsens formulering af mental sundhed har vi, som tidligere nævnt, valgt at anlægge et holistisk blik på mental sundhed, som ikke kan afgrænses til det mentale følelsesliv, men også kommer til udtryk i adfærd og kropslige oplevelser.

Når informanterne i denne undersøgelse spørges til deres fysiske helbred, fortæller flere informanter, at deres fysiske helbred ikke har været påvirket, nogle har bevæget sig mere og andre mindre. Peter fortæller, at han har tabt sig, da han *"nu har tid til at lave motion"* (Bilag 1:10), hvor Maria og Jens har været mere inaktive. Maria fortæller:

"Nu var jeg så heldig/uheldig at komme til skade med mit knæ sidste år, så knæet har nok haft godt nok af den her nedlukning. Når det så er sagt, så har jeg ikke bevæget mig. Det er så sølle, som det kan være. Jeg har knap nok gået en tur. Jeg har bare siddet inde og gemt mig, for jeg orker ikke at møde nogen" (Bilag 8:16).

Udover, at Marias inaktivitet skyldes hendes knæskade, vurderer vi, at Marias mentale helbred har påvirket hendes overskud til fysisk aktivitet. Hun giver i interviewet udtryk for, at coronakrisen har været en mental udfordring, at hun har gemt sig væk fra omverden og har ligget i fosterstilling derhjemme, hvorfor vi forventer, at den fysiske inaktivitet netop er et produkt af Marias oplevede mentale udfordringer. Også Jens, hvis mentale helbred har været meget negativt påvirket under krisen fortæller, at han har været mere inaktiv og har taget på: *"Der er ingen tvivl om, badevægten er i hvert fald steget. Det er satme godt nok helt sikkert. Så det er der i hvert fald ingen tvivl om"* (Bilag 3:13). Ud fra Sundhedsstyrelsen forståelse af mental sundhed, og hvad der spiller ind på denne, kan Maria og Jens' fysiske inaktivitet og mentale mistrivsel skyldes, at de i perioderne med nedlukning hverken har haft mulighed for at udfolde sine evner gennem deres arbejde eller indgå i fællesskaber med andre mennesker på samme måde, som de plejer. De har

derigennem haft sværere ved at håndtere dagligdagsudfordringer og stress, hvilket samlet set har bidraget til dårligere mental sundhed.

Overordnet giver mange informanter udtryk for, at det fysiske og mentale liv ikke kan adskilles, men hænger sammen og påvirker hinanden gensidigt, ligesom det har været vores tilgang til sundhedsbegrebet. Eksempelvis fortæller Peter, at *"det er i virkeligheden, at det mentale og fysiske hænger sammen. Særligt som selvstændig. Den måde, jeg masserer på og så videre, har i den grad noget at gøre med min mentalitet."* Han uddyber denne sammenhæng mellem det mentale liv og resten af hans liv og virksomhed: *"Man kan sige, at det er lidt svært at skille det ad. For det, der foregår mentalt, påvirker også, hvad jeg har lyst til at lave i virksomheden"* (Bilag 1:5).

Peter oplever altså helt tydeligt sammenhængen mellem det fysiske og mentale, hvilket også kan udspringe fra hans personlighedsmæssige vurderingsvariable, som Lazarus beskriver i sin copingteori. Disse variable består af *mål og målhierarkier, overbevisninger om selvet og verden, samt personlige ressourcer* (Lazarus 2006:70-71) som derfor påvirker, hvordan han oplever sig selv og verden. Udover at Peter, ligesom Thomas, Kirsten og Hanne, oplever en sammenhæng mellem sit fysiske og mentale liv, kan denne forståelse af kroppen og verden også siges at hænge sammen med hans værdier og oplevelse af mening. Sennetts beskrivelse af, at det moderne menneske har brug for en sammenhængende selvfortælling, hvor værdierne på arbejdet og i privatlivet stemmer overens, kommer til udtryk i Peters fortælling, hvor også hans fysiske og mentale helbred er påvirket af en helhedsforståelse. Her har både motivation, arbejdsliv og helbredet gensidigt betydning for hinanden (Sennett 1999:25). Selvfortællingen er dermed gennemgående i Peters liv, hvor der er sammenhæng både i private overbevisninger og hvordan arbejdslivet udføres og tilrettelægges.

5.4.3 Spiritualitet og mening

Til vores teori om mental sundhed, udbygger vi WHO's formulering af mental sundhed med Keyes' formulering af subjektivt velbefindende, hvor den enkeltes egen vurdering skaber grundlaget for respondentens og vores forståelse af informantens mentale sundhed. Denne subjektive vurdering spiller i vores teoriforståelse sammen med Lazarus' copingteori, som netop baserer sig på vurdering. Én af de personlighedsmæssige vurderingsvariable beskriver Lazarus som "overbevisninger om selvet og verden" (Lazarus 2006:70-71). Vi har under denne vurderingsvariabel valgt at tilføje temaet "spiritualitet", hvilket ikke oprindeligt er en del af Lazarus' kategori. Dette tema er tilføjet, da der af størstedelen af informanterne *uopfordret* er italesat en form for spirituel forståelse af verden, som dermed ikke har været en tematik, vi forud for interviewene forventede at finde eller komme ind på. Overordnet dækker spiritualitet hos informanterne over en forståelse af at være påvirket af energier og en optagethed af meditation, mindfulness, healing, samt en forståelse af en sammenhæng mellem krop, sind og ånd. Denne spirituelle forståelse af verden kommer blandt andet til udtryk hos Thomas, som er akupunktør:

"Jeg holder meget øje med, om jeg skal gå mere ind i yin eller mere ind i yang. Det vil sige, om jeg nu skal tage ikke at anstrenge mig, hvis jeg føler en form for desperation. Skal jeg gå helt i dvale og lave ingenting? [...] Eller skal jeg gå ud og lave noget dynamisk? [...] Der vil være en ren kropslig fornemmelse, et flow, som man siger, at det var nærende. Hvis jeg gør det med den rigtige vekselvirkning mellem yin og yang" (Bilag 2:9).

Denne spirituelle tilgang har for flere af respondenterne betydning for, at de arbejder, som de gør. Som beskrevet i afsnittet "Mening og værdier", er valget om at være soloselvstændig også et valg om at leve i overensstemmelse med sine værdier, sin forståelse af verden og dermed have en sammenhængende selvfortælling, hvilket Sennett beskriver som afgørende for det moderne menneske på arbejdsmarkedet (Sennett 1999:25). Fordi den personlige forståelse af verden, som også indebærer spirituelle elementer, indgår i den måde, nogle af

respondenterne arbejder på, bliver det dermed muligt at opnå en dybere sammenhæng og mening mellem privatliv og arbejdsliv, hvor disse, som Bröckling beskriver, flyder sammen og strækker sig ind af alle dele af tilværelsen (Bröckling 2016:27). Dette er netop også en fordel hos den selverhvervende livsform, hvor dagsværket drives af intern motivation og opleves meningsfuldt (Højrup 1984:201-202; 206-209), hvilket i Thomas' tilfælde blandt andet skyldes, at den spirituelle forståelse af verden er en del af hans person, som bliver mulig at udleve gennem sit arbejde.

Peters opfattelse af selvet og verden påvirker også både hans syn på sin mentale sundhed og på coronakrisen, som ifølge ham har tvunget flere til at holde en pause, og han fortæller: *"Der er noget utrolig personlig udvikling ved at være i det stille og holde pausen og være i den måske mere spirituelle del af en selv"* (Bilag 1:8). Det spirituelle har fået mere plads hos Peters klienter under nedlukningerne, hvilket ifølge Peter er en positiv udvikling, da hans overbevisninger og værdier blandt andet tager udgangspunkt i en spirituel livsførelse. I disse perioder er der flere, der har opsøgt massage uden konkrete fysiske problematikker:

"De mere mentale og spirituelle ting, hvor de er kommet og har sagt, at de gerne vil masseres, og de ikke ved hvorfor. Der er ikke noget fysisk i vejen med dem, de kan bare mærke, at det har de brug for. Det kan jeg mærke, at det kan jeg rigtig godt lide at arbejde med. Massagen er blevet drejet en lille smule mere over i det, jeg gerne vil massere for, og det har faktisk været positivt" (Ibid:9).

I denne udtalelse giver Peter udtryk for, at den spirituelle tilgang til livet, kroppen og massagen er meningsgivende for ham og dét, han ønsker med sit arbejdsliv. Når denne personlighedsmæssige variabel bliver bragt i spil i hans arbejde, går både Peters overbevisninger om verden og værdier op i en højere enhed, og han oplever en større grad af mening. Dette samspil er ifølge Lazarus er afgørende for, hvorvidt individet oplever en situation som en trussel (Lazarus 2006:76), hvilket Peter ikke gør grundet overensstemmelsen mellem hans spirituelle verdensforståelse og sit arbejdsliv. Denne spirituelle mening med arbejdet kan også forstås som en anden

vinkel på afsnittet "Gøre en forskel", hvor Peter gennem den spirituelle forståelse af sine klienter og massagen, giver dem noget og gør en forskel for dem, der for ham er meningsfuld.

Relationen mellem arbejdet og det spirituelle er italesat af både Peter, Thomas og Louise, som er de tre af vores informanter, der arbejder med behandling af kroppen. Disse informanters arbejde er derfor relateret til deres overbevisninger, forståelse af kroppen og sindet, og for Thomas og Peter er denne forståelse af selvet og verden afgørende for, at de har det arbejde, de har og tilgangen til deres klienter. Det er dog ikke kun direkte i relation til arbejdet, at den spirituelle forståelse af verden er blevet italesat af informanterne.

Både Kirsten, Hanne og Maria italesætter også en spirituel verdensforståelse, men i stedet for at have direkte relation til deres arbejdsliv, påvirker spiritualiteten i højere grad, hvordan de oplever og håndterer krisen og udfordringer i deres liv. Dog har Hanne for nyligt udarbejdet et koncept, der tager udgangspunkt i hendes mere spirituelle side, hvor der tilbydes et kursus i pileflet med en *"lidt mere mindfulness-tilgang"* (Bilag 7:12), hvor fokus er den langsomme proces med mange gentagelser, hvorom Hanne fortæller: *"Man får ligesom en kontakt til sig selv foræret"* (Ibid:13). Udover dette nye tilbud, bruger Hanne sin spirituelle verdensforståelse til at finde ro og håndtere nogle af de frustrationer og udfordringer, hun har oplevet under coronakrisen. Dette gør hun blandt andet med sin meditationsgruppe, som kan anses som en form for problembaseret coping:

"Vi er i en meditationsgruppe, som vi har haft i rigtig rigtig mange år, og det har virkelig været guld værd at have de der møder [...] Så der er sådan nogle steder, hvor det er muligt at vende de helt små ting, men også hvad det gør ved én, når man er i sådan en situation, og folk som har fast arbejde får deres løn og altså, det er jo meget forskellige vilkår, der pludselig viser sig i sådan en krise" (Ibid:11).

Denne gruppe, som skaber rum for både samtale og kropslige erfaringer, kan hjælpe Hanne til bedre at håndtere de bekymringer, som hun har om sit fremtidige arbejdsliv og økonomiske situation, hvilket kan kategoriseres som opsøgning af

social støtte. I Lazarus' teori er spiritualitet heller ikke nævnt som konkret copingstrategi, men vi vil på baggrund af empirien betegne spiritualitet som en copingstrategi, da det spirituelle for informanterne er forbundet med bestemte overbevisninger om verden, sindet eller kroppen, som på forskellige måder anvendes i håndteringen af udfordringer; både gennem positiv revurdering og problembaseret coping. Inden for adaptiv teori anses teorier som metodiske redskaber, der løbende kan revideres og modificeres (Jacobsen 2007:262), hvorfor vi ser det som en naturlig forlængelse af vores adaptive tilgang til specialet at udvide copingteorien med spiritualitet.

Kirsten håndterer udfordringer i sit liv og under coronakrisen med både emotionsbaseret og problembaseret coping, som har relation til hendes spirituelle verdensforståelse, som hun særligt har fået kendskab til gennem yinyoga, hvilket Kirsten mener er afgørende for hendes mentale sundhed og livskvalitet. Hendes yogalærer har videreformidlet et mantra, som hun tager frem, når bekymringerne over, hvordan det skal gå under krisen, dukker op:

""I yinyoga handler det om tid, tyngdekraft og tålmodighed", og det har jeg brugt meget til det der med, at ikke kontrollere er også kontrol. At være i det der er, og være der med tiden, tålmodigheden og tyngdekraften" (Bilag 5:10).

Denne emotionsbaserede copingstrategi kan betegnes som selvkontrol, hvor Kirsten forsøger ikke at handle på hendes første indskydelse om at gøre noget, hvor hun igennem sin overbevisning om verden og selvet accepterer, at hun bare skal være i situationen, hvilket bliver revurderet af hende som en handling for at opretholde kontrol.

5.4.4 Delkonklusion

De soloselvstændiges mentale sundhed har været påvirket af coronakrisen, som har medført ændrede arbejdsforhold, større usikkerhed, økonomiske udfordringer og bekymringer om informanternes fremtidige arbejdsliv. Derudover har de sociale ændringer, som hele samfundet har været underlagt, haft en negativ forstærkende effekt på de soloselvstændiges mentale helbred, da mange af informanterne ikke

har et arbejdsfællesskab og nogle har været stort set uden arbejde under krisen, hvorfor den sociale kontakt har været begrænset. Hvor den første nedlukning særligt var præget af økonomiske bekymringer, har informanterne større fokus på indre problematikker under anden nedlukning, hvor der opstår frustrationer, magtesløshed og uvished. Udover Jens betegnes den selv vurderede mentale sundhed af informanterne ikke som direkte dårlig, men der har generelt været større og flere udsving i følelser og det mentale helbred sammenlignet med tiden inden krisen. Disse udsving kan bunde i de usikre omstændigheder og den manglende mulighed for at ændre situationen. For at håndtere udfordringerne er positiv revurdering derfor gennemgående hos informanterne. Da de ikke kan ændre konkrete ydre forhold, har de i stedet ændret deres tilgang til og syn på udfordringerne. Derudover har flere informanter anvendt deres spirituelle tilgang til kroppen og sindet som copingstrategi, hvilket desuden har forbundet deres værdier, oplevelse af mening og skabt en sammenhængende selvfortælling.

5.5 Del 4. En usikker fremtid

En af coronakrisens konsekvenser har for de soloselvstændige været en konfrontation af det liv og arbejdsliv, informanterne har, hvor krisen skaber rum for refleksion og revurdering af, hvilke værdier og hvilket arbejdsliv de soloselvstændige ønsker. Både fastholdelsen af gamle værdier og en opmærksomhed mod, hvordan den enkeltes værdier i højere grad kan efterleves, kan anses som håndteringsstrategier, hvilket vil udfoldes i det følgende afsnit.

5.5.1 Arbejdslivet efter coronakrisen

Nedlukningen har gjort informanterne opmærksomme på de prekære og mere usikre forhold, de arbejder under, men også på, hvorfor de arbejder, som de gør. Både Jens, Kirsten, Mette og Maria har revurderet deres arbejdssituation. Hvor Maria har søgt fast arbejde, har Jens, Kirsten og Mette overvejet, om de på sigt skal finde et arbejde med andre forhold og større sikkerhed. Jens fortæller, at hans mål og drømmescenarie er, at han kommer tilbage og får mange foredrag, som han plejer. Dog overvejer han alligevel at få et lønmodtagerjob, da usikkerheden er stor

i hans branche, og fordi han frygter, at der går lang tid fra landets genåbning og til, at mængden af foredrag bliver som før coronakrisen. Jens beskriver tankerne om sit fremtidige arbejdsliv og fortæller:

"Enten ville jeg få et drømme-lønmodtagerjob, hvilket er et sted, hvor jeg har stor frihed og stort ansvar, eller også ville det bare være noget, hvor jeg ville have et lønmodtagerjob, som jeg bare passede uden den store passion, og så måtte jeg finde passionen i andre dele af mit liv, hvilket jeg selv synes ville være en skam" (Bilag 3:15).

Jens' tanker om hans fremtidige arbejdsliv ligner altså ideelt set det arbejdsliv, han har haft før krisen opstod. Hvis dette ikke er muligt, ønsker han at finde et lønmodtagerjob, der giver ham mulighed for stadig at efterleve nogle af de samme værdier, som han værdsætter i sit arbejdsliv som foredragsholder; frihed og meget ansvar. Når man har levet en tilværelse som soloselvstændig, hvor man er sin egen chef, i et vist omfang styrer egne arbejdstider og -opgaver og har mulighed for at skabe sammenhæng mellem fritid og arbejdsliv, kan det være udfordrende at begynde at arbejde under mere faste rammer, hvor der ikke længere nødvendigvis er samstemmighed mellem delene af individets liv. Dette kan ifølge Sennett skabe en splittet identitet, da det besværliggøres at have en sammenhængende selvfortælling og selvidentitet (Sennett 1999:25).

Med andre ord overvejer Jens at prøve kræfter med et almindeligt lønmodtagerjob, hvilket vil betyde et drastisk skift i hans liv, og eventuelt i måden han udlever sine værdier og opfatter sig selv. I Højrups teori om livsformer beskrives det, at fritid og arbejdsliv flyder sammen i den selverhvervendes livsform (Højrup 1984:207-209). Dette er også tilfældet for Jens, hvor arbejdet forud for nedlukningerne var bestemmende for, hvordan hans dage var strukturerede, og hvorigennem han udlevede værdien om at gøre en forskel. Gældende for den selverhvervendes livsform er netop, at dagsværket udføres på baggrund af en indre tilskyndelse og giver mening til den enkeltes liv. Dette står i direkte kontrast til det lønmodtagerarbejde, Jens kan få, hvor arbejdet kan anses som pligtarbejde, der udføres på baggrund af ydre instrukser (Ibid:206-209). For Jens involverer det

“ideelle” lønmodtagerjob muligheden for fortsat at udleve værdierne frihed, selvbestemmelse og at gøre en forskel. Et arbejdsliv, som involverer disse værdier, muliggør en fortsættelse af en del af den selvfortælling og identitet, han allerede har etableret. Derudover er han klar over, at hvis dette ikke er muligt, må han udleve disse værdier i andre dele af hans liv, hvilket igen skaber mulighed for at fortsætte selvfortællingen, dog under andre rammer. Jens’ orientering mod de selverhvervendes livsform bliver hermed endnu tydeligere, da hans forståelse af lønmodtagerjobs er, at de er indholdsløse, fordi de ikke er med til at skabe mening og værdi i livet, og at de indgår i et afhængighedsforhold til en chef eller virksomhed, der for ham betyder mindre selvbestemmelse i sit arbejdsliv. Jens’ blik på lønmodtagerlivsformen er endnu et eksempel på neokulturation, hvilket Højrup beskriver som en misforståelse af folk med livssituationer anderledes end ens egen (Ibid:205-207). At vælge et lønmodtagerjob ville altså for Jens ikke bunde i, at hans værdier og ønskede livsform bedst kan udleves herigennem, men derimod et nødvendigt onde, hvorfor det kan forventes, at han i et lønmodtagerjob fortsat ville orientere sig mod de selverhvervendes mentalitet og værdisæt. For de selverhvervendes livsform, er lønmodtagerarbejdet i nogle situationer en nødvendighed, hvor et midlertidigt arbejde skal udgøre et springbræt til igen at blive selverhvervende (Ibid:207-209). Grundet Jens’ tidligere arbejdsliv, som i høj grad har været præget af selverhvervende arbejde, forventer vi, at orienteringen mod de selverhvervendes livsform trækker så meget i ham, at lønmodtagerarbejde for ham også vil være et nødvendigt onde, i en situation, der ikke tillader ham at leve det liv, han egentlig ønsker. Et lønarbejde kan derfor forventeligt kun give Jens mening i en kortere periode, hvorefter vi forventer, han vil genoptage den selverhvervende livsform.

5.5.2 Revurdering og frihed

For Louise har coronakrisen givet mulighed for at se hendes arbejdsliv og værdier med andre øjne, hvilket har tydeliggjort, hvilke værdier hun fremover vil efterleve og prioritere. Restriktionerne har betydet, at Louises klinik har været nedlukket, hvilket har gjort hende opmærksom på de fordele, der er ved at være hjemme, hvor

hendes mand også er. Efter coronakrisen vil hun først have styr på økonomien igen, og derefter vil hun lave nogle ændringer:

"Når dét så er kommet på plads, så vil jeg simpelthen have klinik herhjemme. Jeg har en mand, han er lidt ældre end mig, så han går på pension om tre år, og ved at jeg har klinikken hjemme, så er vi også tættere på hinanden, og så kan jeg gå ned i tid, og det vil jeg rigtig gerne" (Bilag 4:16).

Coronakrisen har dermed skabt opmærksomhed på, hvordan Louise i højere grad kan leve og arbejde i overensstemmelse med sine ønsker om at arbejde mindre, og bruge mere tid med sin mand. Denne erkendelse er for Louise en positiv revurdering, da hun efterfølgende italesætter, at coronakrisen på den måde har bidraget til noget godt. Erkendelsen har også medført problembaseret coping, da Louise, efter den første nedlukning, valgte, at hun skulle have tidligere fri om onsdagen, da hun synes, hun knoklede for meget. De ændringer Louise har lavet og ønsker at lave i sit fremtidige arbejdsliv, kan betegnes som coping, da erkendelser under coronakrisen har skabt uoverensstemmelse i hendes reelle arbejdsliv og hendes mål og værdier, hvilket kan skabe en stresstilstand (Lazarus 2006:60). For at imødekomme den uro, uoverensstemmelsen kan skabe, ændrer Louise sit arbejdsliv, så det kommer til at stemme overens med de værdier, hun har. I det følgende sætter hun ord på disse erkendelser, som blandt andet indebærer, at hun ikke gider at arbejde så meget:

"Hvorfor SKAL man arbejde, så meget som man gør? Og hvad er det, man skal have, fordi man skal arbejde så meget? Og de spørgsmål stiller man jo sig selv... Og så kom coronaen, hvor jeg har haft tre måneder, hvor jeg har gået hjemme. Og livet har altså andet at byde på [...] Og så finder man ud af, jeg gider sgu ikke knokle så meget mere, det gider jeg simpelthen ikke. Og så må man bare bruge lidt færre penge. Det finder man ud af, når man går herhjemme, hvor lidt man egentlig har brug for. Kæft, man bruger mange penge på lort" (Bilag 4:17).

Denne vurdering og ønsket om ændringer i Louises personlige liv og arbejdsliv kan skyldes Louises værdier og målhierarkier. Lazarus beskriver, hvordan der i en situation kan være flere mål i spil, som kan konflikte, hvorfor målene hierarkiseres, og det vurderes, hvilket mål der er vigtigst, hvilket vil påvirke udfaldet af adfærd og copingstrategi (Lazarus 2006:71). Coronakrisen har tydeliggjort hierarkiseringen af, hvilke værdier og mål, der for Louise er vigtigst, og hvordan hun i højere grad kan leve i overensstemmelse med disse. For Louise er det vigtigere at være sammen med sin mand, end det er vigtigt at arbejde meget og tjene mange penge. Derfor symboliserer målet om at få klinik derhjemme både værdien om at være tæt på hendes mand, og at arbejde mindre, da klinikken i hjemmet vil være både en økonomisk og en tidsmæssig besparelse.

Louise orienterer sig dermed både mod de selverhvervendes- og lønmodtager-livsformen. Dog peger hendes fortællinger i retning af, at hendes værdier og mentalitet i overvejende grad orienterer sig mod lønmodtager-livsformen, hvor arbejdet er middel til at opnå fritid, som er det meningsgivende. Louise nævner i interviewet, at den største fordel ved at være selvstændig er, at hun selv bestemmer, hvornår hun har fri. Derudover fortæller hun, at det er en drivkraft selv at få tingene til at fungere og den frihed, der er i at kunne tage de beslutninger, hun vil, uden at skulle spørge en chef eller samarbejde med andre om det. Louises værdier peger altså ikke i retning af ønsket om at arbejde og fritid skal smelte sammen til et dagsværk, men nærmere værdien i, at arbejdet muliggør frihed til selvbestemmelse over fritiden. Louise er dog glad for sit arbejde, og oplever det ikke som en sur pligt. Dette kan skyldes, at hun delvist orienterer sig mod de selverhvervendes livsform, hvor hun har stor selvbestemmelse og en oplevelse af, at arbejdet er meningsfuldt.

5.5.2.1 Det sikre valg

Peter har under coronakrisen fokuseret sin energi på sine online-kurser, og har derigennem forbedret sin erfaringsbase, hvilket med Boltanski og Chiapellos ord øger hans ansættelsesbarhed (Petersen 2011:14). Han fortæller, at *"hvis jeg skal være helt realistisk, så forventer jeg, at der går minimum et halvt år, hvis ikke mere, før den fysiske del er tilbage på normalt niveau igen"* (Bilag 1:11). Som tidligere

beskrevet, sætter Peter stor pris på det fysiske møde med klienter, og brænder for at mærke, at han gør en forskel. De lange udsigter til, at den fysiske behandling kommer tilbage på et normalt niveau, kan påvirke tankerne om hans fremtidige arbejdsliv:

"Det er sjovt, for i de perioder, jeg giver folk massage, der får jeg mere energi til at lave online-delen. Der kan jeg mærke, at det med at lære at give folk massage, det har rent faktisk en indvirkning [...] Jeg tror, at online-delen kommer til at fylde meget mere. Jeg har erkendt, at jeg skal tjene mine penge på online-kurser, og hvor jeg kan få lidt ekstra, er ved den fysiske del. Det er i erkendelse af, at hvis jeg går og håber på at åbne, og at der kommer masser af kunder... Det ved jeg, at det ikke kommer til at ske" (Ibid:11).

Peter fremlægger her sin konklusion på sin primære vurdering som omhandler, hvorvidt en hændelse er relevant i forhold til individets værdier, mål samt overbevisninger om sig selv og verden (Lazarus 2006:77-79). I dette tilfælde har coronakrisen truet Peters virksomhed og dermed identitet, samt hans værdi om at hjælpe andre mennesker, og gøre en forskel for dem. Hans overbevisninger om verden hænger tæt sammen med hans oplevelse af, at coronakrisen har ændret hans arbejdsliv, og han forestiller sig ikke, at dette snarligt stabiliserer sig. Der er altså opstået en stressende situation mellem miljøet og Peter, og vurderingen af situationen er, at pengene skal tjenes på online-kurser, og at den fysiske del skal bidrage til lidt ekstra indkomst. Denne erkendelse og ændring i Peters virksomhedsstruktur kan i Lazarus' terminologi betegnes som problembaseret coping, og mere specifikt som planlagt problemløsning. Han oplever et problem, lægger en plan og udfører den for at eliminere truslen mod hans virksomhed, som han brænder for; blandt andet da hans arbejde muliggør at efterleve en værdi om at gøre en forskel, som han vægter højt (Lazarus & Folkman 1984:150-153). Dog fremstår copingstrategien som et valg, der baserer sig på et behov for sikkerhed og ikke et valg, der følger den virksomhedsmodel, som Peter virkelig brænder for. Selvom Peter finder det interessant at udarbejde et online-kursus, og også var påbegyndt dette forud for coronakrisen, nævner han gentagne gange, at det er det fysiske møde, han brænder for. Han nævner, at han får energi af det fysiske møde

med klienter, og at det er her, han virkelig oplever, at han gør en forskel, og at hans arbejde giver mening. At han alligevel tager valget om at fokusere på online-delen, kan skyldes det Lazarus betegner som *mål og målhierarkier*, hvor der opstår en stresssituation, hvis der er et mål på spil. Grundet Peters målhierarkier må han prioritere, hvilket mål, der er vigtigst for ham i situationen (Lazarus 2006:71). I denne situation er Peters mål om at opretholde en indkomst og holde hans virksomhed oven vande altså vigtigere end målet om fysisk at hjælpe andre mennesker. At udvikle online-delen er dermed ikke alene baseret på et økonomisk incitament, men at den primære energi bliver placeret på online-kurset, kan forstås som en løsning, hvor økonomi og virksomhedens overlevelse vejer højere, end at Peter bruger størstedelen af sin tid på det, han virkelig brænder for. Denne prioritering af mål muliggør også, at Peter kan fortsætte sin livsstil med stor fleksibilitet og selvbestemmelse.

5.5.3 Delkonklusion

Krisens konsekvenser og usikkerhed har skabt refleksioner om sikkerhed og revurdering af, hvad der er vigtigt for informanterne. Herigennem har coronakrisen for nogle skabt et ønske om at udleve de nuværende værdier i mere udtalt grad, hvor selvfortællingen hos andre bliver udfordret af den oplevede nødvendighed af skiftet til et lønmodtagerarbejde. Dette arbejdsliv vil stå i kontrast til de nuværende værdier og sammensmeltningen af arbejde og fritid, men kan synes tiltalende grundet det sikre element. De forskellige tanker om fremtiden kan anses som en copingstrategi for at håndtere den usikkerhed, informanterne befinder sig i under coronakrisen. Herigennem bliver tanker og planer om fremtiden en strategi til at eliminere truslen mod deres nuværende arbejdsliv og værdier. Hvad angår værdier, har coronakrisen forstærket informanternes opmærksomhed mod, hvilke værdier de enten ønsker eller oplever sig nødsaget til at efterleve. Krisen har altså skabt nye omstændigheder, hvor de hidtil efterlevede værdier er blevet udfordret af forhold, som enten har gjort informanterne mere sikre på deres værdier eller har tvunget dem til at revurdere disse. Revurdering af værdierne baserer sig i højere grad på et behov for sikkerhed end på et egentligt ønske om en anden livsform, hvorfor krisen kan anses som katalysator til nye prioriteringer af værdier.

6. Konklusion

Med udgangspunkt i informanternes fortællinger har ovenstående analyse haft til formål at besvare problemformuleringen *'Hvordan erfarer soloselvstændige deres arbejdsliv, og hvordan håndterer de coronakrisens konsekvenser for deres arbejde?'* og herunder *'hvilken betydning har det haft for deres mentale sundhed.'*

Selvom informantgruppen fremstår forskelligartet, kan der i analysen ses et klart mønster i de soloselvstændiges værdier, udfordringer under coronakrisen og håndteringen af disse udfordringer. Fælles for informanterne er en orientering mod selvbestemmelse, iværksættertrang og at gøre en forskel, og de værdsætter og prioriterer en høj grad af fleksibilitet, selvbestemmelse og mening i deres arbejdsliv. Værdierne i privatliv og arbejdsliv smelter sammen for vores informanter, hvorfor coronakrisens konsekvenser for arbejdslivet er en trussel mod deres selvfortælling, som endvidere udfordrer deres mentale sundhed og fremprovokerer nye refleksioner om deres fremtidige arbejdsliv.

Informanternes erfaringer af deres arbejdsliv under coronakrisen har været særligt præget af bekymringer og frustrationer omkring økonomi. Disse frustrationer er forbundet til regeringens tvangsnedlukninger under coronakrisen, der har medført svingende, begrænset eller ingen indkomst for de soloselvstændiges virksomheder, der samtidig har oplevet, at regeringens lønkompensationspakkerne har været mangelfulde.

Coronakrisens udfordringer har desuden medført en følelse af at stå alene, og vi ser forskellige grader af ensomhed i informanternes fortællinger. Herunder manglen på kollegaer i arbejdslivet, en følelse af at være overset i statens kompensationspakker og af at føle sig misforstået som selvstændig blandt familie og venner. I empirien ser vi, at vores informanter føler frustration over at skulle positionere sig, og flere tager afstand fra at skulle være innovative for at opretholde kundernes opmærksomhed. De oplever en *omstillingstvang*, som slukker deres lyst til at være omstillingsparate og evne til at finde kreative løsninger, som de normalt gør i deres arbejdsliv. Vores informanter gør modstand mod coronakrisens krav om

innovation, fordi den kreative proces ikke længere foregår på deres præmisser, men fremprovokeres af ydre omstændigheder.

Gennem analysen ser vi en informantgruppe, der under coronakrisen føler, de har mistet kontrollen og sikkerheden i deres arbejdsliv. For at håndtere krisens udfordringer har de soloselvstændige særligt benyttet emotionsfokuseret coping, da det ikke har været muligt at ændre ydre omstændigheder, hvorfor informanterne i stedet har måtte ændre deres tilgang til og syn på udfordringerne. Derudover finder vi, at flere informanter anvender deres spirituelle tilgang til kroppen og sindet som copingstrategi, hvorigennem de finder mening og ro i situationen.

Som belyst i analysen har coronakrisen på mange måder været en ekstrem case, der har forstærket udfordringerne for de soloselvstændige på kanten af arbejdsmarkedet. Som en fri fugl i et bur, har regeringens restriktioner og tvangsnedlukninger efterladt de soloselvstændige handlingslammede. De er blevet frataget muligheden for at udleve de forventninger og målsætninger, de har for deres virksomhed, hvilket har haft indvirkning på deres trivsel og mentale sundhed. De har været ramt på stort set alle facetter af deres arbejdsliv og fritid. Coronakrisens mange udfordringer og bekymringer har skabt store udsving i deres følelsesliv sammenlignet med normalt, selvom informanternes selvvurderede mentale sundhed ikke er direkte dårligt.

Coronakrisen har efterladt flere af de soloselvstændige i en uvished omkring fremtidens indtjening, og om de i det hele taget skal fortsætte som selvstændige. Den flydende og omskiftelige modernitet har forstærket usikkerheden og fremtvunget en villighed blandt de soloselvstændige til at gå på kompromis med de værdier, som de forbinder med og værdsætter i deres arbejdsliv i bytte for sikkerheden i et fast lønmodtagerarbejde.

7. Diskussion

7.1 Coronakrisen og accelerationssamfundet

Coronakrisen rammer i en tid, hvor samfundet er i hastig udvikling, faktisk så hastig, at der ifølge sociologen Hartmut Rosa er tale om *accelerationssamfundet*, som karakteriseres af tre accelererende processer: Den teknologiske acceleration, acceleration af sociale forandringer og acceleration af "pace of life", eller livstempo (Rosa 2010:17-24). Under coronakrisen har vi dog set en midlertidig 'opbremsning' af accelerationen, hvilket ifølge Rosa bekræfter, hvordan kapitalismen kun holdes stabil af en destruktiv vækst (Information 2020). Samfundsøkonomien fungerer kun i kraft af en konstant vækst, og når vi har været nødt til at sætte samfundet på pause, understreger det, ifølge Rosa, hvor magtesløse vi er over for coronavirussen:

"Med coronapandemien kan vi derimod ikke holde ud, at vi ikke har et middel mod den og ikke kan forudsige følgerne og omfanget af den. For det moderne, oplyste menneske er det et ultimativt kontroltab – medicinsk, økonomisk og politisk" (Ibid).

Denne 'opbremsning', eller nedlukning, har været tvungen, hvilket særligt skaber frustrationer for vores informanter, der værdsætter autonomi og selvbestemmelse. Rosa beskriver, hvordan accelerationen gør os fremmedgjorte, men løsningen på et accelererende samfund skal, ifølge ham, ikke findes i en deceleration af samfundet. Løsningen skal findes i *resonans*, det modsatte af en fremmedgjort relation til verden, som opstår, når noget rører os (Rosa 2017:450). Derfor vil coronakrisens opbremsning ikke nødvendigvis resultere i en samfundsmæssig revolution, medmindre det samtidig er forbundet med resonans.

Den teknologiske acceleration dækker over, at transport, kommunikation og produktion udvikles stadig hurtigere, og dermed effektiviseres mange arbejdsopgaver. Det har en effekt på den sociale virkelighed, og Rosa argumenterer, at der således også sker en acceleration af sociale forandringer. Værdier, normer, livsstil og sociale relationer ændrer sig hurtigere og hurtigere,

ligesom vi også i højere grad skifter arbejdsplads end før (Rosa 2010:16-20). Den omstillingstvang, vi beskriver i analysen, kan i Rosas forståelse ses som en konsekvens af et accelererende samfund, hvor individet konstant må omstille sig, for ikke at falde bagud. Vores informanter gør især oprør mod den digitalisering, coronakrisens nedlukninger har sat yderligere skub i, fordi de ikke oplever samme energi i interaktionen med andre mennesker online, som når den foregår fysisk – muligheden for at føle resonans forsvinder. Med andre ord bliver de soloselvstændige fremmedgjorte, og for at kunne holde fast i deres værdier og livsstil, tager de afstand fra accelerationen. I stedet vælger de nye udfordringer, som er i tråd med deres værdier og som bidrager med mening i deres liv. Accelerationen af samfundet holdes, ifølge Rosa, i gang af konkurrence og et ideal om et så indholdsrigt liv som muligt (Ibid:29-33). Flere af vores informanter tager dog direkte afstand fra den konkurrence, de kan mærke i deres branche, og modsat Rosas forståelse om et indholdsrigt liv, har vores informanter et ideal om at gøre en forskel, skabe mening og følge deres passion. Den transformative effekt, resonans kan have, er ude af individets kontrol, og den kan hverken planlægges eller "spares op" (Rosa 2017:450-451). Men individet kan, som vi ser det hos vores informanter, dog godt tage afstand fra det, der skaber fremmedgørelse, og i stedet opsøge de situationer, hvor resonans har større sandsynlighed for at opstå.

7.2 Livsplanlægning i den flydende modernitet

Ovenstående analyse af de soloselvstændiges erfaringer af deres arbejdsliv og coronakrisens konsekvenser viser, at fremtiden er et usikkert element. Informanternes usikre arbejdsvilkår forstærker sammen med coronakrisens konsekvenser, usikkerheden om både nutid og fremtid, hvilket blandt andet afspejler sig i tanker om og planlægningen af fremtiden. Anthony Giddens betegner livsplanlægning som et element af livet i det senmoderne samfund, hvor individet planlægger sit liv, som skal mobiliseres med udgangspunkt i selvets biografi (Giddens 1996:104). I analysen fremgår det, at informanternes livsplanlægning af deres arbejdsliv overordnet kan opdeles i to fremtidsplaner: en fortsættelse af arbejdslivet som soloselvstændig efter coronakrisen eller et nyt

arbejdsliv som lønmodtager. Ifølge Giddens kan livsplanlægning anses som et forsøg på at kolonisere fremtiden og tage styring over denne, da fremtiden i det senmoderne samfund er åben og skal gribes gennem denne reflektive livsplanlægning (Ibid:45).

Ønsket om at finde et fast lønmodtagerjob på baggrund af coronakrisens oplevede usikkerheder, kan anses som et forsøg på at kolonisere fremtiden med større grad af sikkerhed, end hvad det selvstændige liv byder på. For de informanter, der ønsker et mere sikkert arbejdsliv i fremtiden, italesættes også et ønske om, at et eventuelt lønmodtagerjob kan indebære de samme værdier, som individet værdsætter i sit nuværende arbejdsliv. Selvom denne kolonisering af fremtiden under visse omstændigheder muliggør en fortsættelse af selvfortællingen, kan livsplanlægningen anses som at vægte sikkerheden højere end den nuværende selvidentitet. Coronakrisen har rystet de soloselvstændiges grundvold og deres virksomheders overlevelse, hvorfor det vigtigste er at finde fodfæste i den usikre verden, som er uforudsigelig. Dette er interessant i lyset af de soloselvstændiges store vægtlægning af udlevelsen af personlige værdier på arbejdet, samt ønsket om sammensmeltning mellem arbejde og fritid. Grundkernen i de soloselvstændiges liv bliver rystet, hvilket bidrager til overvejelser om det arbejdsliv, de værdsætter, skal erstattes af et arbejde som giver sikkerhed. Dette kan også forstås som en afvejning af værdier, hvor værdien om sikkerhed, som giver ro og forudsigelighed, kan vægtes højere end de værdier arbejdslivet i dag baserer sig på.

Bauman understreger i sin teori om den flydende modernitet, at individet har ansvar for at håndtere konsekvenserne af samfundets fluiditet. Strategien om at finde et fast lønmodtagerarbejde kan anses som et forsøg på både at opnå et element af sikkerhed og forudsigelighed i den verden, som ifølge Bauman er evigt foranderlig (Bauman 2012). Når denne foranderlighed truer individets eksistensgrundlag, opleves der hos nogle af de soloselvstændige et behov for at kolonisere den fremtid, som er foranderlig og usikker, så den indebærer et mere konstant element af sikkerhed; hvilket blandt andet kan opnås gennem et lønmodtagerjob. Der kan dog sættes spørgsmålstegn ved, hvorvidt det er muligt både at have et lønmodtagerjob og udleve de nuværende værdier herigennem. Livsformsanalysen

beskriver en adskillelse mellem grundlæggende værdier i de forskellige livsformer, hvor lønarbejder-livsformen ikke muliggør en sammensmeltning mellem arbejde og fritid. Arbejdet er derimod midlet til at opnå fritid, hvorfor værdierne på arbejdsmarkedet og i privatlivet ofte ikke vil være de samme (Højrup 1984:209-212). Ifølge livsformsanalysen må de soloselvstændige derfor vælge, hvad der skal vægtes højest og prioritere, hvilke værdier, der er vigtigst. For de soloselvstændige der italesætter ønsket om et sikkert lønmodtagerjob, kan der synes at være sket et skift i prioriteringen af værdier. Sikkerheden og kontrollen vægtes på baggrund af krisen højere end frihed til selvbestemmelse og autonomi.

Litteratur

- AAU 2021: "Zoom". Tilgængelig via: <https://www.its.aau.dk/vejledninger/Zoom>. Senest besøgt: 27.05.2021.
- Bauman, Zygmunt 2012: *Flydende modernitet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Boltanski, Luc & Eve Chiapello 2006: "The New Spirit of Capitalism". *International Journal of Politics, Culture and Society* 18:161-188.
- Bredgaard, T., Hansen, C. D., Kylling, A-B. & Hørby Jørgensen, J. 2020: "Corona-krisen, arbejdslivet og mental sundhed - Nedlukningen". Delrapport 1, 3 jul. 2020. Tilgængelig via: https://www.politics-society.aau.dk/digitalAssets/842/842271_foerste-delrapport.pdf. Senest besøgt: 17.04.2021.
- Bredgaard, T., Hansen, C. D., Kylling, A-B. & Hørby Jørgensen, J. 2021: "Corona-krisen, arbejdslivet og mental sundhed - Arbejdslivet med corona". Delrapport 2, 20. jan. 2021. Tilgængelig via: [Anden rapport final Arbejdslivet med corona.pdf \(aau.dk\)](#). Senest besøgt: 24.03.2021.
- Bröckling, Ulrich 2016: *The Entrepreneurial Self: Fabricating a New Type of Subject*. Sage Publications Ltd.
- Danmarks Statistik 2020: "Stigning i antallet af selvstændige uden ansatte". Tilgængeligt via: <https://www.dst.dk/da/Statistik/nyt/NytHtml?cid=31838>. Senest besøgt: 21.02.2021.
- Danske soloselvstændige. Tilgængelig via: <https://danskeosoloselvstaendige.dk/>. Senest besøgt: 26.05.2021.
- Erhvervsministeriet 2021: "Ny milliardaftale løfter hjælp til selvstændige og forlænger hjælpepakker". Tilgængelig via: [Ny milliardaftale løfter hjælp til selvstændige og forlænger hjælpepakker". em.dk](#), d. 9. marts 2021. Senest besøgt: 10.3.2021.
- Eurofound 2020: *Living, working and Covid-19*. COVID-19 series, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

- Flanagan et al. 2021: "The Impact of COVID-19 Stay-At-Home Orders on Health Behaviors in Adults". *The Obesity Society*. Vol. 29, nummer 2. Februar 2021.
- Galderisi et al. 2015: "Toward a New Definition of Mental Health". *World Psychiatry*, Vol. 14, nummer 2. Juni 2015.
- Giddens, Anthony 1996: *Modernitet og selvidentitet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Giorgi et al. 2020: "COVID-19-Related Mental Health Effects in the Workplace: A Narrative Review". *Environmental Research and Public Health*, 27. Oktober 2020.
- Gleerup, Janne et al. 2018: "Prekarisering og akademisk arbejde". *Tidsskrift for Arbejdsliv*, 20 årg. Nr. 1. 2018.
- Hanna, Paul & Shadreck Mwale 2017: "I'm Not with You, Yet I Am ...' Virtual Face-to-Face Interviews". Kapitel 12.i Virginia Braun, Victoria Clarke and Debra Gray: *Collecting Qualitative Data*. Cambridge University Press. S. 235-255.
- Holm, Anders & Mads Meier Jæger 2008: "Livsformer i Danmark: udbredelse og udviklingstendenser 1981-2005". *Dansk Sociologi*. 2008;19 (1) :31-53.
- Højrup, Thomas 1984: "Begrebet livsform - En formspecificerende analyse måde anvendt på nutidige vesteuropæiske samfund". *Fortid Og Nutid*, 1.
- Information 2020: "Vores verden er udmattet og har bittert brug for at blive tænkt på ny". 17. april 2020. Tilgængelig via: <https://www.information.dk/kultur/2020/04/vores-verden-udmattet-bittert-brug-taenkt-paa-ny>. Senest besøgt: 27.05.2021.
- Jacobsen, Michael Hviid 2007: "Adaptiv teori - den tredje vej til viden: En stående invitation til syntesesociologi*". Kap. 9. Michael Hviid Jacobsen, Rasmus Antoft, Søren Kristiansen & Anja Jørgensen (red.): *Håndværk og Horisonter*. Odense: Syddansk Universitetsforlag.
- Keyes, Corey 2002: "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life". *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 43, No 2., s. 207-222. Juni 2002.

- Kvale, Steinar & Svend Brinkmann 2015: "Interview". *Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Lehtinen, V., Ozamiz, A., Underwood, L., & Weiss, M. 2005: "The intrinsic value of mental health". H. S. Herrman, S. Saxena, & R. Moodie: *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. s. 46-57.
- Larsen, Trine P. & Anna Ilsøe 2020: "Atypisk beskæftigede i atypiske tider: Regeringens coronahjælpepakker og deres effekter". *Samfundsøkonomen*, December 2020.
- Lazarus, Richard 2006: *Stress and Emotion – A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, Richard & Susan Folkman 1984: *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Madsen, Ann Smed & Sofie Borbiconi 2021: "Coronaepidemien har skabt tusindvis af nye arbejdspladser". *DR*, d. 18. januar 2021.
- Møller, Sanne Pagh et al. 2021: "Betydningen af Covid-19 krisen for mental sundhed, helbred og arbejdsmiljø". *Statens Institut for Folkesundhed*. 02.02.2021. Tilgængelig via: [https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2021/betydningen af covid19 krisen](https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2021/betydningen_af_covid19_krisen). Senest besøgt: 27.05.2021.
- Nielsen, Mette Lykke et al. 2017: "Uden sikkerhedsnet. Prekarisering blandt unge på kanten af arbejdslivet". *Tidsskrift for Arbejdsliv*, 19 årg. Nr. 1. 2017.
- Petersen, Anders 2011: "Autenticitet i kapitalismens nye ånd: Manifestationen af et blidt barbari". *Dansk Sociologi*, Vol. 22, s. 9-29.
- Phd Media 2020: "Massiv, men nu dalende interesse for Corona-nyheder". 5. maj 2020. Tilgængelig via: <https://www.phdmedia.com/denmark/massiv-men-nu-dalende-interesse-for-corona-nyheder/>. Senest besøgt: 07.04.2021.
- Riis, Ole 2012: "Kvalitet i kvalitative studier". Jacobsen et al. (red.): *Kvalitative udfordringer*. København: Hans Reitzels Forlag.

- Rosa, Hartmut 2010: *Alienation and Acceleration: Towards a Critical Theory of Late-Modern Temporality*. Malmö: NSU Press. s. 13-33.
- Rosa, Hartmut 2017: "Dynamic Stabilization, the Triple A. Approach to the Good Life, and the Resonance Conception". *Questions de communication* [Online], 31.
- Sammen om mental sundhed: "Viden om mental sundhed". Tilgængelig via: <https://mentalsundhed.dk/viden-om-mental-sundhed>. Senest besøgt: 26.05.2021.
- Scheuer, Steen 2011: "Arbejde på risikovilkår - Flexibilitet og manglende tryghed. Atypisk Ansatte på Det Danske Arbejdsmarkedet", *LO, LO-Dokumentation*, 1, 5-73.
- Scheuer, Steen 2017: "Atypisk beskæftigelse i Danmark. Om deltidsansattes, midlertidigt ansattes og soloselvstændiges vilkår", *LO, LO-Dokumentation Nr. 1*, 2017.
- Sennett, Richard 1999: *Det fleksible menneske*. 1. udg. Gjern: Hovedland.
- Statsministeriet 2020: "Pressemøde om COVID-19 den 11. marts 2020". Pressemøde, Statsministeriet. Tilgængelig via: <https://www.stm.dk/presse/pressemoedearkiv/pressemoede-om-covid-19-den-11-marts-2020/>. Senest besøgt: 04.03.2021.
- Sundhedsstyrelsen: "Mental sundhed". Tilgængelig via: <https://www.sst.dk/da/viden/mental-sundhed>. Senest besøgt: 26.05.2021.
- WHO: *Depression and Other Common Mental Disorders - Global Health Estimates*. Geneva, Switzerland: WHO; 2017.