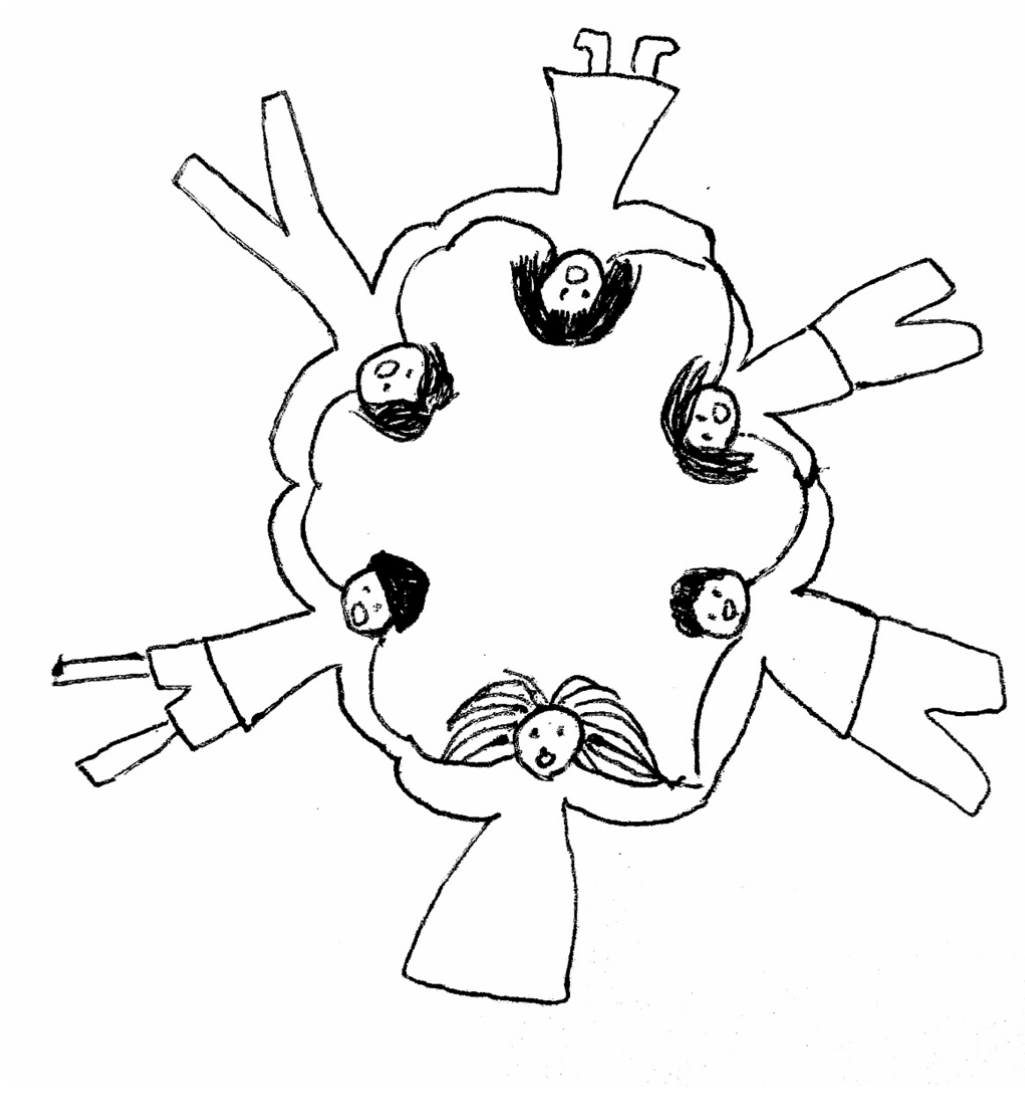


# ”Derfor hjælper vi jo egentlig hinanden”

Et casestudie som undersøger oplevelsen af, at hjælpe andre ved at hjælpe sig selv ved deltagelse i selvhjælpsgrupper



Af Mette Møller (20201503)

Institut for Sociologi og Socialt Arbejde, AAU

Vejleder: Ane Grubb

Anslag:167.746

## RESUME

The civil society in Denmark provides several volunteer social initiatives that try to help fellow citizens in different ways. This project examines the volunteer social self-help groups that for the past 30 years have helped Danes through difficult life crises by offering structured conversations in self-help groups with other individuals in the same situation monitored by a volunteer. This project examines how users perceive their participation in these self-help groups and what it means that groups are run on a volunteer basis.

The project answers these questions through a hermeneutic scientific theoretical approach based on empirical data. More specifically the project is a case study of the self-help groups from Frivilligcenter Aarhus and the data consists of interviews of users, volunteers, project coordinators connected to these groups and a document analysis of a yearly rapport from 2021. After end transcribing and coding of the interviews, the data is analyzed using the theories of Axel Honneth, Albert Bandura, and Anders La Cour. Based on the informants' and Honneth's concept of recognition the first analysis will examine how the users turn to these self-help groups because they lack self-realization and experience a lack of social recognition in different social relations. This analysis highlights the informants' description of a special understanding connected to the social recognition users experience when talking to individuals in similar situations. Furthermore, the analysis shows that participating in these self-help group cement the experience of higher self-esteem but that participating does not change the users' opportunity for self-realization. The second analysis focuses on how the users recognize and mirror other users' experiences, which in the Banduras framework is seen as direct and indirect learning. Apart from the learning through recognition and mirroring the analysis illustrates how the social recognition potentially can lead to a higher self-efficacy of the users. The last analysis section sheds light on the self-help groups' voluntariness as being fundamental for the user's experiences and critical for the effects. Based on the informants the analysis shows how the volunteers conduct invisible work as facilitators, which creates the setting for the users' voluntariness. It is this voluntariness that the users experience as being a participating member instead of a passive user, which in turn will result in users feeling like active members of society. This leads to the conclusion that the voluntariness of the self-help groups is critical for the users, as participation in the self-help groups makes the users volunteer, despite them being mentally vulnerable. This

results in the users fulfilling a dual role as the one helping others as well as the one receiving help. This pinpoints how the voluntariness of the self-help groups secures that the users experience co-management, equality in relation to the volunteers, and independence from the volunteers in the long run. This project shows how the voluntariness of the self-help groups addresses mentally vulnerable citizens in a way that contributes to social recognition, strengthens the users' self-esteem, profits by making use of direct and indirect learning, and changes the users' role from a passive user to an active participant, which in turn strengthens the users' feeling of being an active member of society

# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>RESUME</b> .....	<b>I</b>
<b>1.0 INDLEDNING</b> .....	<b>1</b>
<b>2.0 PROBLEMFELT</b> .....	<b>2</b>
2.1 KORT INTRO TIL EKSISTERENDE LITTERATUR .....	2
2.2 PRÆSENTATION AF PROBLEMSTILLING.....	4
2.3 SELVHJÆLPSGRUPPER SPIRER FREM I DANMARK.....	4
2.4 BEHOV FOR ORGANISERING OG UDVIKLINGEN AF FRISE .....	6
2.5 UDVIKLING AF DET FRIVILLIGE SOCIALE ARBEJDE.....	7
<b>3.0 VIDENSKABSTEORI</b> .....	<b>9</b>
<b>4.0 FORSKNINGSDESIGN</b> .....	<b>10</b>
4.1 GENSTANDSFELTET FOR DET SOCIALE FÆNOMEN OG DETS KONTEKST.....	11
4.2 CASESTUDIE SOM FORSKNINGSDESIGN .....	12
4.3 STRATEGISK CASEUDVÆLGELSE .....	13
4.3.1 <i>Indsigt i genstandsfeltet</i> .....	13
4.3.2 <i>En kritisk case udvælges</i> .....	15
4.4 BESKRIVELSE AF CASE .....	15
<b>5.0 KVALITATIV METODEVALG</b> .....	<b>17</b>
5.1 SEMISTRUKTURERET INTERVIEW .....	18
5.1.1 <i>Adgang til feltet</i> .....	18
5.1.2 <i>Valg af informanter</i> .....	19
5.1.3 <i>Udvikling af interviewguide</i> .....	20
5.1.4 <i>Udførelse af interview</i> .....	21
<b>6.0 DOKUMENTANALYSE</b> .....	<b>23</b>
<b>7.0 FORSKNINGSETISKE OVERVEJELSER</b> .....	<b>24</b>
<b>8.0 ANALYSESTRATEGI</b> .....	<b>25</b>

<b>9.0 TEORI</b> .....	<b>27</b>
9.1 HONNETHS ANERKENDELSESTEORI.....	28
9.2 BANDURAS SOCIAL-KOGNITIVE TEORI.....	30
9.3 FRIVILLIGHEDENS LOGIK .....	31
<b>10.0 ANALYSE</b> .....	<b>33</b>
10.1 ANALYSEDEL 1.....	33
10.1.1 <i>"Jeg står lidt herude i rabatten og ikke rigtig rykker mig"</i> .....	33
10.1.2 <i>"Der er ikke nogen der dømmes én"</i> .....	36
10.1.3 <i>"Der skulle ikke meget til for at skubbe mig. Det skal der stadigvæk ikke, men jeg kommer hurtigere op i dag"</i> .....	39
10.1.4 <i>"..hvor de kan få lov til at sige det uden at aktivere en masse bekymring eller en masse fikse-trang"</i> .....	42
10.1.5 Opsamling .....	44
10.2 ANALYSEDEL 2.....	45
10.2.1 <i>"Når de andre deler, får man jo også indsigt i deres måde at tackle nogle problematikker på"</i> .....	46
10.2.2 <i>"Der sidder nogle andre som har prøvet det samme"</i> .....	48
10.2.3 <i>"Altså, at man med små skridt kan ændre vaner"</i> .....	50
10.2.4 Opsamling .....	52
10.3 ANALYSEAFSNIT 3.....	53
10.3.1 <i>"...holde samtalen kørende, hvis der ikke var noget at snakke om."</i> .....	53
10.3.2 <i>"Og så var der én i gruppen, der overtog gruppen og kørte det videre"</i> .....	56
10.3.3 <i>"Man ikke føler sig som sådan en underdog"</i> .....	60
10.3.4 <i>"...men det er faktisk deltagerne, der kører gruppen"</i> .....	62
10.3.5 Opsamling .....	64
<b>11.0 KONKLUSION</b> .....	<b>65</b>
<b>12.0 EFTERREFLEKSIONER</b> .....	<b>67</b>
<b>13.0 LITTERATURLISTE</b> .....	<b>70</b>

## 1.0 INDLEDNING

Ligesom sine nabolande er Danmark kendetegnet ved at være et solidarisk samfund, der består af en bærende velfærdsstat understøttet af et stærkt civilsamfund. Alle borgere i Danmark bidrager til velfærdsstaten gennem en høj skatteafgift af deres indkomst, hvortil ca. 40% af danskerne bidrager til civilsamfundet med udførelse af frivilligt arbejde (Espersen, Fridberg, Andreasen & Brændgaard, 2020: 6). Frivilligt arbejde forstås som en ulønnet indsats, der gavner andre end en selv, ens familie eller venner og som foregår i organisatoriske rammer (Frivilligrådet, 2022). I dette projekt fokuseres på frivillige sociale indsatser, hvis hensigt er, at løse sociale velfærdsproblemer ved at fremme velfærd eller omsorg hos enkeltpersoner eller grupper (Frivilligrådet, 2022). Jeg er særligt optaget af frivilligheds muligheder målrettet borgere med psykisk sårbarhed, eftersom det i Sundhedsstyrelsen nationale sundhedsprofil fremgår, at hele 19,9% af de danske kvinder og 14,9% af mændene har en lav score på en mental helbredsskala (Sundhedsstyrelsen, 2022: 29-30).

I det store udbud af frivillige sociale indsatser har meget forskning belyst frivilligt arbejde som udføres i én til én-relationer mellem den frivillige og brugeren af indsatsen. Mange frivillige sociale indsatser bygger på denne frivillighed, men heri problematiseres relationen mellem frivillig og bruger som ulige, da brugeren er underlagt en klientgørelse ifølge Kaspar Villadsen (Villadsen, 2008). Hertil problematisere Nathalie Perregaard i en etnografiske undersøgelse af Børns Voksenvenner denne frivillighed, da hun fremviser hvordan kun bestemte typer kan få adgang til den frivillige indsats bruger såvel som frivillige (Perregaard, 2020). Med afsæt heri ønsker jeg at fokusere på andre måder hvorpå frivilligheden kan adresseres i indsatser målrettet borgere med psykisk sårbarhed. Her fanger frivillige sociale selvhjælpsgrupper min opmærksomhed, da dette tilbud udbydes til borgere i livsudfordringer eller kriser, hvor frivillighed udspilles mellem brugerne. Disse selvhjælpsgrupper har til hensigt at fremme brugernes mentale trivsel i svære livssituationer i en social indsats som består af samtaler med andre i samme livssituation. Hensigten i nærværende projekt er at belyse, hvorvidt deltagelse i frivillige sociale selvhjælpsgrupper kan fremme deltagernes velfærd, og hvilken betydning det har, at indsatsen er frivillig.

## 2.0 PROBLEMFELT

I dette problemfelt præsenteres en kort litteraturgennemgang af frivillige sociale selvhjælpsgrupper og frivillighed hvorefter projektets problemstilling præsenteres. Med afsæt i problemstillingen beskrives projektets forståelse af selvhjælpsgrupper, og hvordan disse blev grundlagt i Danmark med afsæt i to afgørende udviklingstendenser hos danskerne. I takt med udbredelsen opstod organiseringen af Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FriSe), hvortil følger en beskrivelse af det sociale genstandsfelt som selvhjælpsgrupperne indgår i. Afslutningsvis beskrives grundlæggende strømninger inden for frivillige arbejde.

### 2.1 KORT INTRO TIL EKSISTERENDE LITTERATUR

Frivillige sociale selvhjælpsgrupper forstås som selvvalgte, ligeværdige, ikke-behandlende mindre fællesskaber, som samles omkring et emne i et let struktureret forløb med en frivillig iværksætter (Diemer, 2003: 10). Frivillige selvhjælpsgrupper blev udviklet af Anonyme Alkoholikere i USA i midten af 1930'erne, og blev sidenhen udbredt til både Storbritannien, Tyskland, Frankrig, Belgien, Østrig og flere skandinaviske lande (Katz & Bender, 1976; Hatch & Kickbusch, 1983; Matzat 1987; Adamsen, 1997; Hjemdal, Nilsen & Seim, 1998; Damen, Mortelmans & Van Hove, 2000; Diemer, 2003). Udbredelsen af selvhjælp resulterede i, at fænomenet bl.a. blev integreret i sundhedssystemer med professionelle gruppeledere. I dette projekt fokuseres der dog på selvhjælpsgrupper som et frivilligt socialt tilbud udbudt med frivillige iværksættere (Toseland & Hacker, 1982). Her fremhæver et studie det værdifulde i, at de frivillige er styret af egne følelser og erfaringer, kan bidrage med personlig intuition og identifikation til deltageres problemstillinger samt er præget af et her-og-nu-perspektiv (Habermann, 1987). Udover fokus på den frivillige iværksætter opstår der en interesse i, hvad deltageres frivillige møde og den interne samtale mellem deltagerne bidrager med til selvhjælpsgrupperne. Litteraturens bidrag hertil afgrænses til frivillighed, som udvikles i én gensidig relation mellem personer som deler samme udfordringer under betegnelsen "peer-to-peer" (Mead, Hilton & Curtis, 2001). Dog vurderes denne frivillighed ikke at indfange frivillighed, som udspilles i en gruppe. Denne begrænsning vurderes udbredt gældende inden for det frivillige sociale arbejde, hvilket understøttes af, at La Cours alment anvendte teoretisering af frivillighed bygger på frivillighed i én-til-én-relationer (La Cour,

2014:8). I dette projekt undersøger jeg den frivillighed, som udspilles i bruger-til-bruger-relationer mellem selvhjælpsgruppernes deltagere.

Dertil undersøges hvordan deltagerne oplever en virkning ved deltagelse i selvhjælpsgrupperne i forhold til øget velfærd eller omsorg. Her er jeg særligt interesseret i hvilken oplevelse deltagere med udfordringer i mental sundhed har ved deltagelse i selvhjælpsgrupperne. I litteraturen beskrives det, hvordan selvhjælpsgrupper i vestlige lande i stigende grad udgør en rolle i forhold til at fremme mental sundhed. Det skyldes, at deltagelse i selvhjælpsgrupper bidrager med kontrol og accept af egne udfordringer som understøtter udviklingen af individets uønskede tilstand (Harwood & Luciano, 2010; Brown, Shephard, Wituk & Meissen, 2008). Et canadisk studie tilføjer hertil, at selvhjælpsgrupperne kan styrke kræftramtes mentale sundhed i forhold til at snakke om det svære, udføre opgaver og bidrage til oplevelsen af at gøre en forskel (Gray, Fitch, Davis & Phillips, 1997). Et britisk studie målrettet mental sundhed uafhængig af fysisk sygdom blandt borgere med mentale og sociale udfordringer viser, at selvhjælpsgrupperne fremmer self-esteem og selvtillid, samt lavpraktisk tilvejebringer øget viden om egen mentale tilstand (Seebom, Chaudhary, Boyce, Elkan, Avis & Munn-Giddings, 2013). I projektet vurderer jeg vanskeligheder i forhold til overførbare fra internationale studier omkring selvhjælpsgruppernes virkning i forhold til mental sundhed (Danneris & Monrad, 2018: 62). Dette skyldes væsentlige forskelligheder i forståelsen af mental sundhed eftersom legitimitet, bevågenhed og viden omkring mental sundhed varierer på tværs af landegrænser efter kulturelle-, sociale- og samfundsmæssige forhold. Med afsæt heri fokuseres på et nordisk systematisk review fra 2011 som viser, at den nordiske forskning inden for selvhjælp primært undersøger, hvordan selvhjælpsgrupper kan indgå og styrke behandling og omsorg i det professionelle sundhedssystem (Aglen, Hedlund & Landstad, 2011). Det fremgår ligeledes, at den nordiske empiri i begrænset omfang dækker frivillige sociale selvhjælpsgrupper i civilsamfundet i forhold til mental sundhed (Aglen, Hedlund & Landstad, 2011). Dog viser et dansk studie fra 1992 hvordan deltagere uafhængig af fysiske, psykiske og mentale udfordringer oplever deltagelse i selvhjælpsgrupper bidrager med nye fællesskaber, bedre kontakt til familien, nye perspektiver på egen situation og styrke deltageres selvtillid, handlemåder og mod på at foretage ændringer i livet (Adamsen & Hertz, 1992; Diemer og Stenbak, 1992). Herudfra vurderes et



begrænset kendskab til, hvilke virkning deltagere med mental sundhed oplever ved deltagelse i frivillige sociale selvhjælpsgrupper i Danmark.

## 2.2 PRÆSENTATION AF PROBLEMSTILLING

Med afsæt i ovenstående litteraturgennemgang præsenteres projektets problemstilling, som tager udgangspunkt i et behov for en opdateret kontekstafhængig viden om frivillige sociale selvhjælpsgrupper i Danmark for at kunne forstå indsatsens muligheder for at fremme danskernes mentale sundhed. Med afsæt i den korte litteraturgennemgang lyder projektets problemstilling som følgende:

Hvordan oplever brugerne, at det kan være givende at deltage i frivillige sociale selvhjælpsgrupper i Danmark, og hvilken betydning har det, at tilbuddet er en frivillig social indsats?

Inden for genstandsfeltet anvendes betegnelsen frivillige iværksættere om de frivillige som faciliteter selvhjælpsgrupperne og ikke nødvendigvis kæmper med den problematik, som deltagerne i gruppen har til fælles. Generelt omtales de frivillige på tværs af litteraturen og empirien som ledere, ordstyrer og gruppeledere, men i projektet vil de frivillige refereres til som frivillige iværksættere eller blot frivillige.

For at skabe en styrket forståelse af betegnelsen "frivillige sociale selvhjælpsgrupper" og den kontekst som grupperne indgår i, så vil jeg i de følgende afsnit beskrive projektets forståelse af frivillige sociale selvhjælpsgrupper, den historiske udvikling af frivillige sociale selvhjælpsgrupper i Danmark samt betydningsfulde udviklingstendenser inden for frivilligt socialt arbejde.

## 2.3 SELVHJÆLPSGRUPPER SPIRER FREM I DANMARK

I dette projekt forstås frivillige sociale selvhjælpsgrupper ud fra ideologien; at mennesker med fælles udfordringer mødes for at udveksle erfaringer - et møde som bygger på og udvikler de ressourcer, som hver enkelt deltager besidder (Habermann, Gamst, Gamst & Ravn, 1989: 14). På baggrund af denne ideologi fremhæver Gotaas en række karaktertræk, som på tværs af studier forstås som grundlæggende i frivillige sociale selvhjælpsgrupper; møderne skal foregå på et neutralt sted, hvert mødes varighed er ca 2 timer, deltagerne er anonyme, har tavshedspligt og har pligt til at melde ved udeblivelse

(Gotaas, 2012: 23). Udgangspunktet er ikke at give råd, og hver deltager ikke skal dele mere, end de ønsker (Gotaas, 2012: 23). Hertil tilføjes det, hvordan dette projekt målrettes mod selvhjælpsgrupper med en frivillig iværksætter, hvis rolle i grove træk er at facilitere trygge rammer og sikre, at selvhjælpsgruppen følger retningslinjerne.

Selvhjælpsbevægelsen har som nævnt rødder i 1930'ernes USA med Anonyme Alkoholikere (AA), som var de første til at udvikle en systematisk samtalemethode i grupper med fokus på personlige erfaringer og faste regler og ritualer (Diemer, 2003: 11; Habermann, et al.; 1989: 27). Ifølge Habermann, Gamst, Gamst og Ravn (1989) skyldede ideén om at oprette selvhjælpsgrupper ind over det danske samfund i slutningen af 1980'erne som en reaktion på to grundlæggende forhold: 1) en øget opmærksomhed på at tage ansvar for egen sundhed og 2) ændringer i danskernes tiltro til det offentlige velfærdssystem (Habermann et al., 1989: 22). For at forstå den kontekst som selvhjælpsgrupperne er opstået i, så beskriver jeg disse to forhold yderligere. Den øgede opmærksomhed på psykisk sundhed var et resultat af, at Danmarks sundhedspolitik i 1980'erne ændrede fokus fra behandling til forebyggelse, hvilket med inspiration fra WHO's sundhedsstrategi fremgik i regeringens Forebyggelsesprogram (Diemer, 2003: 12-13). Formidler af Forebyggelsesprogrammet, embedslægen Vagn Christensen, beskrev den nye danske sundhedsstrategi som revolutionerende inden for sundhedspolitikken (Petersen, 1988, 9-10). Han fremhævede samfundsmæssige forhold såsom ændringer i kønsroller, nye produktionsformer, erkendelsen af begrænsninger af økonomisk vækst og erkendelsen af nødvendige forandringer som afgørende for, at det offentlige sundhedsprogram også ændrede sundhedsopfattelsen hos den enkelte borger (Petersen, 1988, 9-10). Herfra spredte der sig en interesse for at tage ansvar for egen sundhed og livssituation i løbet af 1980'erne, hvilket både omfattede den fysiske og psykiske trivsel hos borgerne (Diemer, 2003: 12). I takt med at en række samfundsmæssige forhold påvirkede danskernes sundhedsopfattelse, resulterede samfundsudviklingen også i en dalende tiltro til det offentlige velfærdssystem. Som reaktion på mistilliden til, at det offentlige system kunne varetage de velfærdsopgaver det hidtil havde påtaget, voksede antallet af frivillige organisationer og foreninger frem (Habermann et al., 1989: 22). Danskernes interesse i at tage ansvar for egen sundhed og livssituation i samspil med civilsamfundets fremtog er kontekstafhængige forhold, som lå forud for udbredelsen af selvhjælpsgrupper i Danmark.

Selve initiativet og starten på selvhjælpsgrupper blomstrede op fra en frivillig forening efter et foredrag af embedslægen Vagn Christensen i forbindelse med Forebyggelsesprogrammet. Til dette foredrag nævnte han muligheden for såkaldte selvhjælpsgrupper for dem, som ønskede at dele deres situation med andre (Diemer, 2003: 12; Petersen, 1988: 13). Efter foredraget igangsatte en lokal frivillig husholdningsforening en række selvhjælpsgrupper som reaktion på lægens opfordring og efter efterspørgsel fra lokale fremmødte (Diemer, 2003: 12). De første grupper startede ud med at være målrettet folk, som kæmpede med sorg, men blev sidenhen udbredt til mange forskellige problematikker og målgrupper. I spidsen for dette projekt var forperson Lisbeth Bonde Petersen. Hun endte med at få enorm betydning for selvhjælpsbevægelsens udbredelse og synliggørelse i Danmark (Diemer, 2003: 12). De efterfølgende år opstod et hav af selvhjælpsprojekter i Danmark. Udbredelsen var i høj grad præget af lokal efterspørgsel og lokale frivillige hænder. Dette har resulteret i, at udbredelsen af frivillige sociale selvhjælpsgrupper i dag er meget lokalt forankret, eftersom de lokales behov og ønsker har domineret siden begyndelsen og i den løbende udvikling af grupperne.

#### 2.4 BEHOV FOR ORGANISERING OG UDVIKLINGEN AF FRISE

Følgende afsnit belyser det genstandsfelt som de frivillige sociale selvhjælpsgrupper indgår i som medlemsorganisationer af Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FriSe), hvortil afsnittet først belyser det politiske landskab som lå forud for etableringen heraf.

Mellem 1987 og 1992 skete en enorm tilvækst af selvhjælpsprojekter grundet støtte fra Socialministeriets Udviklingsmidler (SUM-programmet) (Henriksen & Marthedal, 2006:16). I kølvandet på det stigende antal initiativer til selvhjælpsgrupper efterspurgte flere en måde at understøtte hinanden på et organisatorisk niveau, hvilket resulterede i oprettelsen af Landsforeningen for Selvhjælp og Frivilligformidling i 1995 (Diemer, 2003: 15). Samme år stiftedes Landsforeningen for Frivilligcentraler. Udbredelsen af især frivilligcentre blev understøttet af Socialstyrelsens implementering af Lov om Social Service i år 2000, eftersom §18 heri pålagde kommunerne at støtte frivillige sociale initiativer (Social- og Ældreministeriet, 2022). I 2003 blev landsorganisationerne slået sammen på opfordring fra Socialstyrelsen og fungere som en paraplyorganisation under forkortelsen FriSe (Diemer, 2003: 15).

Siden sammenslutningen har især frivilligcentre fået en del politisk opmærksomhed. I 2005 oprettede Socialstyrelsen Frivilligcentre-Puljen og afsatte 29 mio. kr. til styrkelse og udvikling af frivilligcentrenes arbejde (Henriksen & Marthedal, 2006: 5). Projektperioden udløb i 2008, hvorefter der på baggrund af en rapport for Børne- og Socialministeriet blev tildelt statslig grundfinansiering til implementering af en ny kvalitetsmodel til frivilligcentre, hvis formål var en fælles standard for at sikre en mere resultat- og udviklingsorienteret indsats på tværs af centrene (Socialstyrelsen, 2022). I Finansloven 2022 er der afsat 17,9 mio. kr. til grundfinansiering af etablerede frivilligcentre og yderligere 3,3 mio. kr. i en ansøgningspulje til etablering af nye frivilligcentre (Finansministeriet, 2022: 167).

Tal fra 2020 viser, at FriSe har 78 medlemsorganisationer - ud af disse udgør 67 frivilligcentre samt 11 selvstændige selvhjælpsorganisationer (FriSe, 2022). Og ud af de 67 frivilligcentre tilbydes selvhjælpsgrupper hos 35 centre, som samlet set udbyder 591 selvhjælpsgrupper fordelt i Danmark (FriSe, 2022). FriSe har til formål at varetage frivilligcentrene og selvhjælpsprojekternes interesser både politisk og økonomisk (FriSe, 2022)\*. Landsforeningen arbejder for at tydeliggøre medlemsorganisationernes arbejde offentligt, politisk og forskningsmæssigt og dermed sikre en faglig udvikling, hvor medlemsorganisationerne er repræsenteret i den offentlige debat. FriSe er repræsentant for dets medlemsorganisationer i Frivilligrådet, som har en rådgivende position til regeringen og Folketinget i forhold til frivillig sektorens position i Danmark (FriSe, 2022)\*.

## 2.5 UDVIKLING AF DET FRIVILLIGE SOCIALE ARBEJDE

Siden opstarten af de frivillige selvhjælpsgrupper i Danmark og frem til i dag har civilsamfundet været igennem en voldsom forandring. I 1980'erne steg forekomsten af frivillige og private organisationer og foreninger. Den udbredte forståelse var dengang, og er stadig i dag, at civilsamfundet bidrager med et fællesskab mellem det individuelle og det kollektive, som indebærer et potentiale til frigørelse og øget inklusion af samfundets borgere (Boje, 2017: 351). Dette var medvirkende til, at de frivillige og private indsatser fik nye, forstærkede positioner, som løbende blev understøttet af større ideologisk legitimitet og øget offentlig støtte (Habermann, 2007:29). Hertil blev der vedtaget politiske tiltag, som understøttede den frivillige sektors position i Danmark (Habermann, 2007:29). Denne politiske opmærksomhed på det frivillige sociale arbejde

er kun steget siden 2000. Dette har resulteret i, at de frivillige sociale organisationer i dag er en integreret del af det offentlige velfærdssystem (Andersen, 2018: 2). Andersen påpeger, hvordan udviklingen at det frivillige sociale arbejde de sidste par årtier har positioneret sig som udøver af offentlige velfærdsopgaver, hvor det frivillige arbejde præges af fokus på performance, effekt og professionalisering (Andersen, 2018: 7-8). Dette understøttes i rapporten "Det frivillige sociale engagement i Danmark". Her fremhæves det, hvordan dokumentation og måling af indsatser fylder rigtig meget hos mange frivillige organisationer, hvilket skyldes, at dette i høj grad øger mulighederne for økonomiske tilskud gennem fonde og offentlige puljer (Sørensen, Jørgensen, Perregaard & Hjære, 2021: 22). Denne udvikling forstås som en øget professionalisering af det frivillige sociale arbejde som eksempelvis bliver problematiseret af Michael Wulff, som fremhæver, hvordan dette vanskeliggør bevarelse af frivilligheden særlige karaktere og egenskaber (Wulff, 2013).

Udover en udfordring i, at mindre organisationer ikke kan efterleve disse krav og dermed har svækket mulighed for tildeling af økonomiske midler, så opstår også en bekymring i forhold til at sikre adskillelse mellem det offentlige og det frivilliges forskellige opgaver og værdiorienteringer (Henriksen & Bundesen, 2016: 578). Især offentlige sociale indsatser målrettet psykisk sårbarhed præges ifølge Sundhedsstyrelsen af en recovery-tilgang med fokus på en forandringsproces hos borgerne (Sundhedsstyrelsen, 2022\*). Hvor det offentlige har fokus på effekt og udvikling, så er det frivilliges dominerende værdiorientering målrettet den menneskelige relation fuldstændig uafhængig af en effekt eller udvikling (Henriksen & Bundesen, 2016: 578). Bekymringen går på, om den frivillige indsats formår at bevare denne værdiorientering ved øget dokumentation og evidens for effekter af det frivillige sociale arbejde (Henriksen & Bundesen, 2016: 578).

En anden interessant udviklingstendens er udfordringer med understøttelse af øget inklusion af socialt udsatte borgere og udvikling af en ny type frivillighed (Espersen, Andersen, Olsen & Tortzen, 2018: 6, 85,124). Frivillige sociale aktører udtrykker, hvordan en ny type frivillighed kan ændre udsatte borgeres position fra modtagere af sociale indsatser til deltagende bidragsydere som frivillige i en peer-to-peer-rolle. Denne udvikling forstås som en mulighed for demokratiserende inklusion som både Center For Socialt Arbejde og Socialstyrelsen fokuserer på (Espersen, Andersen, Olsen & Tortzen, 2018: 85).

Ovenstående problemfelt beskriver hvordan begrebet frivillige sociale selvhjælpsgrupper forstås i nærværende projekt. Dertil beskrives det genstandsfelt som selvhjælpsgrupperne indgår i med fokus på det politiske landskab og udviklingstendenser i det frivillige sociale arbejde. Med kendskab til det sociale felt som selvhjælpsgruppernes agere i, vil følgende afsnit belyse projektets videnskabsteoretiske ståsted.

### 3.0 VIDENSKABSTEORI

I dette afsnit beskrives projektets videnskabsteoretiske ståsted. Grundet et dybdegående kendskab til selvhjælp efter et længerevarende projektorienteret forløb hos Frivilligcenter Aarhus er jeg bevidst om, at jeg ikke ønsker at arbejde med selvhjælp som fænomen uafhængig af min tilegnede viden. Derfor anvendes en hermeneutisk tilgang i projektets besvarelse, da denne tilgang inddrager mine egne forforståelser og erfaringer i samspil med teori og den indsamlede data. Jeg vurderer, at denne tilgang bidrager med en særlig styrke og nuance til projektets sociale analyse af frivillige sociale selvhjælpsgrupper.

Grundlæggere af den moderne hermeneutik Dilthey og Gadamer tillægger menneskets oplevelser og fortolkninger stor indflydelse på videnskaben, eftersom de forstår mennesket som interagerende subjekter som tilskriver alt omkring sig fortolkninger baseret på egne erfaringer og oplevelser (Gilje, 2007: 156-157). Derfor bygger den hermeneutiske tilgang på, at forskerens forståelse af et fænomen påvirker den videnskabelige fortolkning heraf (Gilje, 2007: 156-157). I samfundsvidenskabelig forskning findes to yderpunkter i forhold til forskerens forforståelse. I den ene yderpunkt er den teoritestende forsker, som tager afsæt i teori, og i det andet yderpunkt findes den fænomenologiske forsker, som undersøger fænomener med udgangspunkt i egne erfaringer og oplevelser. Her placerer hermeneutikken sig i midten, da forskeren i hermeneutikken møder fænomenet med en bevidsthed omkring forudgående forskning og egne antagelser, men har en åbenhed og nysgerrighed, som præger mødet med fænomenet (Gilje, 2007: 159).

Forskerens forforståelser består af forskerens forudindtagede viden, som udgør det forskningsmæssige udgangspunkt og dermed også en begrænset horisont af fænomenet (Gilje, 2007: 158). I forskningsprocessen forsøger forskeren hele tiden at

udvide, kvalificere og reflektere over egen forståelse af fænomenet. Hensigten er, at forskeren hele tiden forholder sig til sin egen horisont og at grænserne for denne rykkes undervejs. Processen kaldes en horisontsammensmeltning, hvor forskerens og fænomenets horisonter smeltes sammen og forskeren oplever en ny erkendelse og forståelse af fænomenet (Gilje, 2007: 158). Grundlæggende er det afgørende i den hermeneutiske tilgang, at menneskets forforståelser, som også omtales som fordomme, forstås som positive og er et grundvilkår i mødet med nye fænomener og den efterfølgende erkendelsesproces (Monrad, 2018: 114). For at anvende mine egne fordomme i min analyse og fortolkning, så ønsker jeg at tydeliggøre mine egne fordomme om fænomenet (Gilje, 2007: 158-159). Først og fremmest er jeg bevidst omkring min faglighed inden for socialt arbejde, som bidrager med en social- og samfundsmæssig forståelse for den kontekst, som fænomenet indgår i. Derudover bevirker min uddannelse i psykologi, at jeg er positivt indstillet omkring værdien i samtale som bearbejdnings- og refleksionsværktøj. Dog følger også en række overvejelser omkring, hvorvidt gruppedynamikken og mødet med andre ligesindede kan være destruktivt, og hvorvidt samtalerne kan få virke som en selvopfyldende profeti for deltagerne. Undervejs i min forskningsproces vil jeg aktivt forsøge at anvende mine fordomme, og løbende reflektere over hvordan min horisont kan sættes i perspektiv i processen mod en horisontsammensmeltning (Gilje, 2007: 158). Den hermeneutiske tilgang vil især præge den forskerstyrede datatilvirkning og dertil projektets analyse, hvor selve indsamlingen af den forskergenererede data vil være fænomenologisk inspireret. Dette er særligt gældende ved indsamlingen af deltagernes oplevelser med selvhjælp, hvor deltagernes subjektive livsverden er omdrejningspunktet i interviewene (Tanggaard, 2007: 83). Dette indfanger deltagernes oplevelser med selvhjælpsgrupperne og dermed vurderes mest hensigtsmæssigt til besvarelse af projektets problemstilling.

## 4.0 FORSKNINGSDESIGN

I følgende afsnit fokuseres der på casestudie, som er projektets forskningsdesign. Casestudie bidrager med en dybdegående forståelse af deltagernes oplevelser og indtryk af selvhjælpsgrupper som et socialt fænomen i et afgrænset forskningsfelt (Frederiksen, 2018: 100). Afsnittet indeholder beskrivelser af det sociale fænomen, dets kontekst og genstandsfeltet hvori fænomenet undersøges, efterfulgt af overvejelser ved casestudie som forskningsdesign. Herefter inddrages refleksioner vedrørende caseudvælgelse og

beskrivelse af de frivillige sociale selvhjælpsgrupper udbudt af Frivilligcenter Aarhus, som udgør projektets endelige case.

#### 4.1 GENSTANDSFELTET FOR DET SOCIALE FÆNOMEN OG DETS KONTEKST

Det sociale fænomen, som undersøges i projektet, er selvhjælpsgrupper. Fænomenet indeholder både en individuel dimension i forhold til det enkelte menneskets refleksive udbytte, men også en kollektiv dimension vedrørende den sociale gensidighed, som opstår i mødet med andre ligesindede. Fænomenets kontekst udgøres af politiske, sociale og kulturelle forhold i samfundet har indflydelse på udbredelsen, legitimeringen og synligheden af sociale fællesskaber som bringer fremmede sammen, ligesom normer, værdier og traditioner vurderes betydningsfuldt for, at borgere deler, lytter og tør italesætte egen sårbarhed i et forsøg på at hjælpe sig selv gennem samtale med andre.

I dette projekt afgrænses genstandsfeltet til frivillige sociale selvhjælpsgrupper med en fælles problematik knyttet til udfordringer i mental sundhed. Her ønsker jeg yderligere at indgrænse udvalget af selvhjælpsgrupper for at højne projektets besvarelse med øje for projektets problemstilling. Ifølge FriSes oversigt over frivillige selvhjælpstilbud er nogle af de mest udbredt problematikker inden for selvhjælpsgrupper diagnoser, livskriser (såsom sorg eller skilsmisse), pårørende til personer med diagnoser eller andre vanskeligheder og generel psykisk sårbarhed som her betegnes som "selvomsorg" (FriSe, 2022)\*\*. Alle som deltager i en selvhjælpsgruppe kæmper med egen mental sundhed, men hertil ønsker jeg, at afgrænse feltet efter problematikker, hvor dets deltager er i stand til at deltage på gruppernes præmisser omkring italesættelse af egen psykisk sårbarhed og er opmærksom på værdien ved den frivillige indsats. Jeg undersøger at afgrænse til deltagere som formodes at have kontakt med sundhedssystemet inden opstart i selvhjælpsgrupperne, da deltagerne dermed er særlig opmærksom på det særlige ved en frivillig social indsats. Derfor udelukker jeg selvhjælpsgrupper med livskriser såsom skilsmisser, sorg og pårørende, da deres mentale tilstand afhænger af en bestemt livsbegivenhed, og derfor kan forstås som naturlig reaktion. Dertil fravalgte jeg selvhjælpsgrupper med diagnoser som fælles problematik, da diagnosernes symptomer vurderes at påvirke deltagernes mulighed for at "yde hjælp til selvhjælp", og dermed ikke nødvendigvis indgår i frivillighed på de præmisser, som kan fremvise alle mulighederne ved deltagelse i selvhjælpsgrupperne. Med afsæt i disse fravalg afgrænses



selvhjælpsgrupperne til grupper med problematikker som kæmper med affektive tilstande og diagnoser såsom stress, angst og depression.

Genstandsfeltets kontekst påvirkes af den politiske opmærksomhed og det lobby-arbejde som udføres af FriSe, samt økonomiske forhold som påvirker udbredelsen, synliggørelsen og kvaliteten af frivillige sociale selvhjælpsgrupper. Hertil nævnes hele civilsamfundet og frivillighedens rolle i forhold til etableringen, udvikling og koordinering af selvhjælpsgrupper samt rekruttering af frivillige iværksættere, som er afgørende for afvikling af selvhjælpsgrupper. Selvhjælpsgruppernes kontekst består ligeledes af de sociale og kulturelle forhold i samfundet, som er afgørende for en kultur, hvor det er socialt acceptabelt med italesættelse af egen sårbarhed i samvær med andre. Hertil har hele forståelsen, udbredelse, stigmatisering, kendskabet og italesættelsen omkring udfordringer med mental sundhed, som ligeledes omtales som en psykisk sårbarhed betydningsfuld i genstandsfeltet, da selvhjælpsgrupperne undersøges med henblik på dets virkning ved denne problematik. I det følgende afsnit præsenterer jeg valg af forskningsdesign til at undersøge det udvalgte sociale fænomen.

## 4.2 CASESTUDIE SOM FORSKNINGSDESIGN

I projektet anvendes et casestudie med en detaljeret og dybdegående tilgang, da jeg ønsker viden omkring de bagvedliggende processer i frivillige sociale selvhjælpsgrupper, som påvirker deltagernes oplevelse - og den frivillighed som udspilles i grupperne, hvortil casestudie bidrager med en grundig forståelse af selvhjælps kompleksitet (6 & Bellamy, 2013: 3). Til besvarelse af projektets problemstilling ønskes en dybdegående indsigt i, hvordan deltagelsen påvirker deltagerne og hvordan frivilligheden udspilles i selvhjælpsgrupperne. Derfor tilvælges et casestudie i projektet, da dette forskningsdesign bidrager med en grundig fokuseret tilgang, som indfanger selvhjælpsgruppernes kompleksitet frem for fokus på fænomenets bredde. Dertil forstås fænomenets kontekst at være betydningsfuldt for deltagernes oplevelse i forhold til deltagernes referenceramme og forventninger, samt særligt afgørende når det drejer sig om, hvorvidt deltagerne tør italesætte egne psykiske sårbarheder. Dertil ønskes en kontekstafhængig viden, hvilket et casestudie ligeledes bidrager med, eftersom forskningsdesignet undersøger fænomenet i dets naturlige kontekst (Yin, 2003: 13).

Helt praktisk stemmer fremgangsmåden i casestudie også godt overens med projektets tidsmæssige rammer, eftersom forskningsdesignet giver mulighed for at indkredse den indsamlede data til få analyseenheder og udarbejdningen af en simpel analytisk fremgangsmåde (6 & Bellamy, 2013: 14). I projektet består analyseenhederne af interviews med tre deltagere, interview med en frivillig iværksætter (og tidligere deltager), interview med to forskellige projektkoordinatorer og en årsrapport. Den analytiske fremgangsmåde betegnes som simpel på grund af projektets begrænsede sideantal, den afgrænsede tidsramme og mine metodiske og analytiske færdigheder som begrænses til en studerendes niveau (6 & Bellamy, 2013: 14).

Projektet anvender casestudie som forskningsdesign, da der ønskes en kontekstafhængig viden som er dybdegående frem for bred viden. Dertil bidrager dette design med brugbar viden på baggrund af få analyseenheder, hvilket vurderes at stemme overens med projektets rammer.

#### 4.3 STRATEGISK CASEUDVÆLGELSE

I dette afsnit præsenteres overvejelser og processen bag udvælgelse af selvhjælpsgrupperne udbudt af Frivilligcenter Aarhus som projektets case. Udvælgelsen foretages strategisk med afsæt i de forhold, som vurderes betydningsfulde i forhold til projektets problemstilling. Først præsenteres de forhold i selvhjælpsgrupperne, som vurderes betydningsfulde for deltagernes oplevelse ved deltagelse, og dernæst fremhæves forhold, som er grundlæggende for frivilligheden i selvhjælpsgrupperne. Med afsæt heri præsenteres overvejelserne bag valget af en kritisk case.

##### 4.3.1 *INDSIGT I GENSTANDSFELTET*

Med afsæt i en indsnævring af genstandsfeltet foretog jeg en del research omkring frivillig sociale selvhjælp både ved online søgninger, e-mailkorrespondance med FriSe og flere samtaler med koordinatorene på selvhjælp i Aarhus. Det fremgik tydeligt, at disse selvhjælpsgrupper er meget lokalt forankrede, da grupperne tilpasses løbende efter lokale behov og interesser, hvilket er typisk inden for det frivillige sociale område. Udover en lang række forskelle i organisatoriske forhold vurderede jeg en udbredt fælles afsæt i selvhjælps grundlæggende ideologi, som FriSe indfanger i kerneværdierne; gensidighed, ligeværdighed og medmenneskelighed (FriSe, 2022)\*\*. Med øje for dette undersøgte jeg de forhold, som jeg vurderede betydningsfulde for deltagernes generelle oplevelse af at

indgå i en selvhjælpsgruppe. På tværs af selvhjælpsgrupperne fremgik et fælles lighedstræk: at deltagerne mødes med en fælles problematik, hvortil deltageren oplever genkendelighed i de andres livssituationer. Dertil forstås anonymitet og tavshedspligt som grundlæggende for mødet, ligesom gruppen i opstarten får tildelt en frivillig iværksætter. Derudover er der et fælles organisatorisk fokus på, at selvhjælpsgrupperne er et forum til deltagerne, hvor der skal være plads til deres samtale. Disse fællestræk vurderes at være betydningsfulde for deltagernes oplevelse.

Dernæst betragtes de forhold på tværs af selvhjælpsgrupperne, som vurderes betydningsfulde i forhold til frivilligheden i grupperne. Her vurderes især den frivillige faciliterende rolle at være afgørende, og hvorvidt deltagerne oplever at have indflydelse på indholdet i samtalerne. Ifølge min research fremgik rekruttering og fastholdelse af de frivillige meget varierende inden for selvhjælpsgrupper, ligesom de frivilliges profil, arbejdsopgaver og den generelle organisatoriske forventning af de frivillige er forskellige. Men i forhold til de frivilliges rolle vurderes følgende at være gældende i alle selvhjælpsgrupper: den frivillige iværksætter besidder en faciliterende rolle, der sikrer en god tone uden konflikter og med respekt for hinanden samt har en tryghedsskabende opgave som muliggør, at deltagerne føler tillid og tør dele. Af andre forhold som har betydning for deltagernes frivillighed vurderes det hvorvidt deltagerne inddrages og oplever medbestemmelse i selvhjælpsgruppernes samtale. Her vurderes variationer i udførelsen af de frivilliges faciliterende rolle, ligesom det varierer, hvorvidt et samtaleemne er forudbestemt. Disse forskelle var udfordrende at undersøge nærmere, men med afsæt i at de frivillige sociale selvhjælpsgrupperne følger grundværdierne gensidighed, ligestilling og medmenneskelighed, så formodes alle selvhjælpsgrupperne at sikre, at alle deltagerne bliver hørt med mulighed for at bidrage til samtalsens emne (FriSe, 2022)\*\*. Den frivillige iværksætters faciliterende rolle og deltagernes mulighed for at bidrage til samtalen vurderes betydningsfulde i forhold til at undersøge frivilligheden i selvhjælpsgrupperne.

Jeg har fremhævet en række fællestræk på tværs af selvhjælpsgrupper som vurderes betydningsfulde til besvarelse af projektets problemstilling, hertil er jeg dog bevidst omkring store organisatoriske forskelle i selvhjælpsgrupperne såsom erfaringer, økonomiske midler, arbejdsmetoder, samarbejdspartnere og forskellige målgrupper. Men disse forskelligheder vurderes at have betydning for drift, rekruttering af både frivillige og deltagere, fastholdelse af frivillige og sikring af kvalitet, og dermed udgør

rammerne for selvhjælpstilbuddet. Da jeg er optaget af, hvad der sker indenfor disse rammer og hvordan deltagerne oplever dette, så vurderes de ydre forskelle ikke afgørende til besvarelse af projektets problemstilling.

#### 4.3.2 EN KRITISK CASE UDVÆLGES

Ud fra de beskrevet overvejelser udvælges selvhjælpsgrupper udbudt af Frivilligcenter Aarhus som projektets case. Disse selvhjælpsgrupper vurderes som en kritisk case, eftersom selvhjælpsgrupperne i Aarhus efterlever de betydningsfulde forhold i selvhjælpsgrupperne, som vurderes at være generelt gældende i alle selvhjælpsgrupperne. Flyvbjerg beskriver, at en kritisk case bygger på antagelsen at; *“hvis det har gyldighed i dette tilfælde, gælder det i alle (eller mange) tilfælde”* (Flyvbjerg, 2010: 474). Det er selvfølgelig med en række forbehold, eftersom de forhold som vurderes betydningsfulde varierer fra selvhjælpsgruppe til selvhjælpsgruppe, men gyldigheden vurderes at bygge på selvhjælpsgruppernes fælles ideologiske værdisæt - og her vurderes grundlaget i selvhjælpsgrupperne under Frivilligcenter Aarhus i høj grad at bygge på dette værdisæt. Hertil pointeres, at hensigten med casestudiet er, at skaffe viden som styrker den fælles viden omkring frivillighed og deltageres oplevelse heraf indenfor det afgrænsede genstandsfelt (Flyvbjerg, 2010: 471). Da FriSe udgør en afgørende aktør i genstandsfeltets kontekst, så vurderes casens kontekst som medlemsorganisation i FriSe, grundlæggende at have mange ligheder med de øvrige frivillige sociale selvhjælpsgrupper i Danmark.

Frivillige sociale selvhjælpsgrupper udbudt af Frivilligcenter Aarhus bidrager med viden omkring deltageres oplevelse ved deltagelse i en frivillig selvhjælpsgruppe - hvilket indfanger det sociale fænomen i den afgrænset genstandsfelt.

#### 4.4 BESKRIVELSE AF CASE

Med afsæt i ovenstående fremlæggelse af caseudvælgelsen vil dette afsnit beskrive projektets udvalgte case nærmere. De frivillige sociale selvhjælpsgrupperne udbudt af Frivilligcenter Aarhus er et af frivilligcenterets egne projekter og bygger på FriSes forståelse af selvhjælpsgrupper. Følgende afsnit indeholder en konkret beskrivelse af selvhjælpsgrupperne i casen og en række organisatoriske forhold i Frivilligcenter Aarhus selvhjælpsgrupper.

Frivilligcenter Aarhus er en nonprofit interesse- og netværksorganisation som er medlem af FriSe (Frivilligcenter Aarhus, 2022). Frivilligcenteret understøtter frivillige foreninger med udbud af rådgivning, kurser, sparring og faciliterer samarbejde med kommunale instanser. Derudover har frivilligcenteret en række egne projekter såsom Ungeprojektet, Frivilligven og Selvhjælpsgrupper (Frivilligcenter Aarhus, 2022). Det er disse selvhjælpsgrupper, der udgør projektets case.

De selvhjælpsgrupper som udbydes af Frivilligcenter Aarhus bygger på grundværdierne gensidighed, medmenneskelighed og ligeværdighed som FriSe fremhæver som grundlaget for selvhjælpsgrupper (FriSe, 2022)\*\*. Ifølge Frivilligcenter Aarhus' hjemmeside består deres selvhjælpsgrupper af 6-8 deltagere, som typisk mødes hver 14. dag i to timer, men dette kan variere efter gruppens behov (Frivilligcenter Aarhus, 2022)\*. Forløbene afvikles så længe gruppen udtrykker behov for det, og temaerne i grupperne strækker sig over trivsel- og netværksgrupper til sociale, sundhedsmæssige og psykiske problemer såsom autisme, ADHD, sorg, pårørendegruppe, skilsmisse, kronisk sygdom og trivsels- og netværksgrupper (Frivilligcenter Aarhus, 2022)\*. I starten af 2022 havde Frivilligcenter Aarhus 27 aktive selvhjælpsgrupper, hvoraf 13 af grupperne blev opstartet i løbet af 2021 (Årsrapport, 2021: 3). I forhold til interessen for selvhjælpsgrupperne har 156 borgere henvendt sig og udvist interesse i selvhjælp i løbet af 2021 (Årsrapport, 2021: 2). Flere af disse henvendelser har været på eget initiativ, men flere af henvendelser er også fra instanser, som undersøger muligheder på borgernes vegne. Disse andre instanser er typisk jobcentre, bostøtte, Åben Fleksibel Rådgivning eller socialrådgivere vedrørende Serviceloven §82, som lyder; at kommunen skal yde hjælp ved psykisk nedsat funktionsevne (Årsrapport, 2021: 2, Danske Lov, 2022).

Hver gruppe har tilknyttet en frivillig igangsætter, som er tilknyttet gruppen (Frivilligcenter Aarhus, 2022)\*. Afhængig af gruppen varierer den frivilliges deltagelse i gruppen mellem at deltage i en bestemt afgrænset tidsperiode eller så længe gruppen ønsker det. Den frivillige igangsætter deltager i et introducerende grundkursus, får tilbud om supervision og løbende aktuelle kurser. Ved selvhjælpsforløb hvor en diagnose er den fælles problematik, undervises igangsætteren i den givne diagnose og særlige opmærksomhedspunkter (Frivilligcenter Aarhus, 2022)\*. Der er samlet set tilknyttet 29 frivillige til selvhjælp, som årligt deltager i et fælles orienteringsmøde samt får tilbud om to supervisionsmøder med ekstern supervisor (Årsrapport, 2021: 4).

Selve formatet af selvhjælpsgrupperne er under konstant udvikling af de to ansatte projektkoordinatorer. Som noget nyt har de nystartede selvhjælpsgrupper i 2021 fået indført en tidsbegrænsning på enten 8 eller 12 mødegange, hvor den frivillige iværksætter er tilknyttet. Herefter må grupperne fortsat mødes uden den frivillige, hvortil projektkoordinatorerne vil være behjælpelig med at tilbyde lokaler og hjælpe med lokalebooking til gruppen (Årsrapport, 2021: 3). Et andet led i selvhjælpsgruppernes udvikling i løbet af 2021 er tilføjelsen af en brugerevaluering ved sidste mødegang i grupperne hvor den frivillige deltager, hvilket projektkoordinatorerne anvender for at kvalitetssikre tilbuddet (Årsrapport, 2021: 2).

Med afsæt i projektets casestudie som forskningsdesign udvælges Frivilligcenter Aarhus's selvhjælpsprojekt som projektets case. Casen er udledt fra genstandsfeltet og de frivillige sociale selvhjælpsgrupper fra Frivilligcenter Aarhus har grundlæggende forhold og indgår i en kontekst, som afspejler det sociale fænomen i det valgte genstandsfelt. Det er med afsæt i den valgte case, at jeg i næste afsnit præsenterer de metodologiske overvejelser og de endelige metodevalg, som fulgte efter valg af case.

## 5.0 KVALITATIV METODEVALG

Til besvarelse af projektets problemstilling anvendes en kvalitativ metodetilgang for at inddrage deltagernes oplevelser af selvhjælpsforløbene og den frivillige indsats (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 13). Hvor kvantitativ forskning er optaget af at tilskrive egenskaber talværdi, således at empirien kan måles i en statistisk bearbejdning, er den kvalitative forskning modsat optaget af at beskrive, forstå og fortolke det sociale liv (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 16). For at besvare projektets problemstilling ønskes indsigt i deltagernes oplevelse med selvhjælp og hvordan dette påvirker deres livsverden. For at indfange den enkelte deltagers oplevelser udføres interview med informanter, som har deltaget i et selvhjælpsforløb samt én frivillig iværksætter og de frivillige projektkoordinatorer for at indsamle viden om det frivillige arbejde. Herfra foretages en analytisk fortolkning til besvarelse af projektets problemstilling omkring selvhjælpsgruppernes betydning, både hos den enkelte men også i et bredere perspektiv (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 13).

Følgende afsnit indeholder overvejelser tilknyttet det semistrukturerede interview og adgang til feltet efterfulgt af en række udvælgelseskriterier ved valg af informanter. I forlængelse heraf belyses udviklingen af interviewguiden ved opstilling af

henholdsvis forskningsspørgsmål og interviewspørgsmål, samt overvejelser vedrørende online udførelse af interview.

## 5.1 SEMISTRUKTURERET INTERVIEW

I projektet anvendes interview som indsamlingsmetode for at belyse deltagernes oplevelse af selvhjælpsgrupperne. Kvale og Brinkmann beskriver, at ideen om at indsamle viden ved at stille spørgsmål i de kvalitative interviews bunder i fænomenologisk-inspirerede perspektiver (Kvale & Brinkmann, 2009: 44). De peger på, hvordan det fænomenologiske perspektivs interesse for den enkeltes verdensopfattelse har sat et stort præg på forståelsesrammen for det kvalitative forskningsinterview (Kvale & Brinkmann, 2009: 45). Med afsæt i et fænomenologisk inspireret interview med deltagerne ønsker jeg at få beskrivelser og indsigt i informanternes livsverden for at kunne fortolke betydningen af selvhjælp herudfra (Kvale & Brinkmann, 2009: 19). For at indfange informanternes oplevelser og perspektiv på selvhjælpsforløbene bedst muligt vurderes et stramt struktureret interview som begrænsende og uden tilstrækkelige nuancer, hvor et løst struktureret interview modsat vurderes for deskriptivt (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 35). Derfor vælges en semistruktureret tilgang, hvor interviewet udvikles på baggrund af interaktionen mellem forskerens planlagte spørgsmål og informantens besvarelse (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 36). Styrken ved det semistrukturerede interview er informanternes mulighed for at fortælle om det, som optager dem mest, hvilket forstås som at være bidragende viden til besvarelse af projektets problemstilling.

### 5.1.1 ADGANG TIL FELTET

En typisk udfordring kan være at få adgang til feltet og informanter som kilde til viden (Monrad, 2018: 131). Jeg kontaktede projektkoordinatorerne på selvhjælp, som jeg kendte fra mit tidligere projektorienterede forløb hos Frivilligcenter Aarhus. De fungerede som gatekeepers til feltet og hjalp med at etablere kontakt til de ønskede informanter (ibid.: 133, 259). Helt konkret blev deltagere i både afsluttede og igangværende relevante selvhjælpsgrupper kontaktet af projektkoordinatorerne, hvor de blev adspurgt, om de ønskede at opstille til interview. Hvis de var interesserede, skulle de informere projektkoordinatorerne, som derefter ville videresende deltagernes kontaktoplysninger til mig. Dette vurderede jeg efterfølgende som en uhensigtsmæssig

fremgangsmåde i forhold til etablering af kontakt til deltagerne, eftersom projektkoordinatorerne hermed blev oplyst om, hvilke deltagere, der stillede op til interview. Dette resulterede i, at det ikke var muligt med en intern anonymisering. De etiske overvejelser omkring brugen af gatekeeper er særligt knyttet til, hvorvidt informanterne var særligt loyale over for en gatekeeper, hvilket kunne præge deres motiv til at opstille til interview og deres besvarelser.

Min relation til mine gatekeepers var etableret over en længere periode og dermed tillidsfuld, hvilket jeg også ønskede i min relation til mine informanter. Det kan være ganske betydningsfuldt med en god og tillidsfuld relation i forhold til at undgå bortfald af informanter (Monrad, 2018: 133, 136). For at skabe tillid til mine informanter var jeg meget gennemsigtig omkring min position til feltet, og min tilknytning som praktikant i Frivilligcentret fremgik tydeligt i den udsendte mail til deltagerne. Brug af samtykkeerklæringen med fokus på informanternes rettigheder og anonymisering af besvarelsen var ligeledes et af de tillidsskabende elementer, som jeg fremhævede i starten af interviewet.

### *5.1.2 VALG AF INFORMANTER*

Jeg foretog både interviews med deltagere, en frivillig iværksætter og projektkoordinatorer i selvhjælpsprojektet. I forhold til udvælgelsen af deltagere fulgte en række overvejelser omkring udvælgelseskriterier af informanter og hvad der var særligt bidragende til besvarelse af problemstillingen (Monrad, 2018: 131). Udvalgs-kriterierne afgrænses til personer med en bestemt karakteristika, som i dette tilfælde var deltagelse i et selvhjælpsforløb udbudt af Frivilligcenter Aarhus med en problematik vedrørende affektiv psykisk sårbarhed (ibid.). For at præcisere var det nødvendigt at deltagerne havde deltaget i mindst 4 gruppemøder, eftersom jeg vurderede dette nødvendig for et tilstrækkelig kendskab til selvhjælp. Af hensyn til særligt udsatte persongrupper var jeg opmærksom på, at mine informanter skulle være nogenlunde afklaret med egen psykisk sårbarhed og have et vist overskud (Carlsen, 2018: 260). Jeg er dog opmærksom på, at denne afgrænsning har betydning for min indsamlede data, og at der udgår en nuance i forhold til udbytte og oplevelse med selvhjælp blandt særligt psykisk sårbare.

Jeg var opmærksom på, at mine informanter skulle bidrage med viden målrettet forskellige formål, og derfor udviklede jeg to forskellige interviewguides, som centrerede



omkring de samme temaer. Mine interviews med deltagere og den frivillige iværksætter havde til formål at bidrage med viden om deltagernes oplevelse af selvhjælpsgruppernes rolle på et personligt plan. Herimod ønskede jeg at interviewet med projektkoordinatorerne kunne tilvejebringe information omkring selvhjælpsgruppernes frivillighed.

For at få overblik over projektets informanter henvises til nedenstående skema:

Dæknavn	Position	Problematik	Varighed af forløb	Status på forløb
<b>Informant 1</b>	Deltager i selvhjælpsgruppe	Selvomsorg	2 år	Igangværende
<b>Informant 2</b>	Deltager i selvhjælpsgruppe	Stress	5 år	Igangværende
<b>Informant 3</b>	Deltager i selvhjælpsgruppe	Selvomsorg	1 år, 6 måneder	Igangværende
<b>Informant 4</b>	Tidligere deltagere i selvhjælpsgruppe med fælles problematik sorg over 6 måneder - forløbet er afsluttet. Nuværende frivillig iværksætter			
<b>Projekt-koordinator 1</b>	Projektkoordinator med arbejdsopgaver knyttet til deltagere			
<b>Projekt-koordinator 2</b>	Projektkoordinator med arbejdsopgaver knyttet til de frivillige			

Alle navne på deltagere er anonymiseret og ændret, dog udtrykker projektkoordinatorerne ikke behov for anonymisering. Efter et projektorienteret forløb i Frivilligcenter Aarhus kendte jeg begge projektkoordinatorer, og derfor var jeg særligt opmærksom på risikoen for at sammenblende éns private relation med ens rolle som forsker (Monrad, 2018: 132). For at undgå denne sammenblanding ankom jeg i god tid forud for interviews, således at den sociale snak kunne foregå inden interviewet startede. Jeg tog styring og ansvar for interviewet undervejs, ligesom jeg tydeliggjorde interviewets start og afslutning for at markere forskellen på interview og social samtale.

### 5.1.3 UDVIKLING AF INTERVIEWGUIDE

Interviewguiden forstås som et script eller rettesnor undervejs i interviewet (Kvale & Brinkmann, 2009: 151). Grundet min begrænsede erfaring med at udføre interview vurderede jeg det hensigtsmæssig at strukturere en guide, som afdækker de ønskede emner og tilknyttede formulerede spørgsmål. Dette giver mig som interviewer mulighed

for at kunne følge guiden mere eller mindre stramt med mulighed for skøn og løbende justeringer (Kvale & Brinkmann, 2009: 151-152). Ved selve udviklingen af interviewguidens spørgsmål opstilles både en guide med forskningsspørgsmålene og interviewspørgsmålene. Det er for at sikre, at en tilvejebringelse af den tematiske viden bliver formuleret til spørgsmål i dagligdags sprog i en mere naturlig opstillet samtale. Hensigten er, at interviewspørgsmålene både har tematiske og dynamiske dimensioner. Hvor den tematiske dimension bidrager til produktionen af viden, så fremmer de dynamiske dimensioner samspillet mellem interviewer og informant som virker tillidsskabende, holder samtalen i gang og stimulerer informanterne til at dele tanker og oplevelser (Kvale & Brinkmann, 2009: 152). Især den dynamiske dimension er afgørende for at få en helhedsorienteret forståelse af informanternes udtalelser og indsigt i deres oplevelsesverden, ligesom det er vigtigt for at kunne følge den horisont, som informanterne forsøger at åbne for mig som interviewer.

Interviewguiden består af flere forskellige spørgsmålstyper, og hvert spørgsmål tilpasses efter både formål og emne i interviewguiden (Kvale & Brinkmann, 2009: 155). Interviewguiden starter indledningsvis med indhentning af samtykkeerklæring, hvori informanterne oplyses om anonymisering, rettigheder og opbevaring af data og personfølsomme oplysninger (Carlsen, 2018: 263-264). Herefter følger en række indledende spørgsmål efterfulgt af veksling mellem direkte og indirekte spørgsmål som afdækker guidens forskellige temaer (Kvale & Brinkmann, 2009: 156). Afslutningsvis rundes guiden af med en debriefing, hvor informanterne bliver takket for deltagelse og adspurgt omkring deltagelse i interviewet. Efter udarbejdelsen var jeg opmærksom på, at ved udførelsen af interviewet ville flere af spørgsmålene blive omformuleret til sonderende eller fortolkende spørgsmål, ligesom visse ville fungere som strukturerende spørgsmål. Dertil havde jeg en intention om at anvende tavshed og opfølgende spørgsmål til henholdsvis at give informationerne plads til refleksion og anspore den ønskede retning på informanternes fortællinger (Kvale & Brinkmann, 2009: 155-156).

#### *5.1.4 UDFØRELSE AF INTERVIEW*

Af hensyn til mine informanter og grundet interviewenes følsomme samtaleemne var det vigtigt for mig, at interviewene foregik på informanternes præmisser. Til besvarelse af problemstillingen vurderes det ikke afgørende om interviewene blev foretaget ved fysisk eller digital udførelse. Grundet COVID-19 situationen vurderede jeg tidligt i processen, at

jeg ville foreslå at udføre interviewene online for at mindske risikoen for frafald grundet sygdom, isolation, symptomer eller utryghed. Jeg adspurgte hver gang den enkelte informant i forhold til præferencer, og halvdelen blev udført online og den anden halvdel ved fysisk fremmøde i et aflukket lokale på Frivilligcenteret i Aarhus.

Af fordele og ulemper ved online udførelse af interview fremhæver Lo Lacono Symonds & Brown (2016) hvordan informanter kan opleve interviewet mere trygt ved at sidde hjemme i vante omgivelser og at den digitale løsning er mere fleksibel og tidsbesparende (Lo Lacono et al., 2016: 8, 10). Af bekymringer ved online udførelsen følger en række bekymringer for, at tekniske udfordringer og dårlig forbindelse ville forstyrre intimiteten mellem informant og interviewer (Lo Lacono et al., 2016: 9 - 10). Undervejs i udførelsen af interviewene oplevede jeg flere gange, at lyden og billede forsvandt, at lyden havde stor forsinkelse, eller at signalet blev afbrudt. Dog påvirkede det ikke intimiteten til informanterne, men derimod slog fokus ud af interviewet kortvarigt, hvilket påvirkede informanternes besvarelser i mindre grad. Flere af informanterne var positivt stemt overfor den digitale løsning i forhold til fleksibiliteten, og eftersom alle informanterne var meget sårbare i interviewene, vurderede jeg, at den digitale distance ikke var hindrende. Modsat muliggjorde den digitale distance informanternes mulighed for fjerne blikket fra skærmen og dermed "interaktionen" til fordel for at kunne reflektere lidt dybere inden besvarelse. I disse tilfælde benyttede jeg tavshed og tillod pauser for at fremme interviewet (Kvale & Brinkmann, 2009: 156). Her vurderede jeg den digitalte distance som fordelagtig, da tavshed i det fysiske rum er udfordrende at anvende grundet de sociale forventninger i højere grad er i spil. De vante omgivelserne derhjemme kan både have haft en betryggende virkning, men jeg oplevede ligeledes udfordringer knyttet hertil, eftersom at informanterne blev afbrudt af mobilen eller andre beboere i hjemmet og generelt var udsat for flere forstyrrelser, hvilket måske skyldes en svækket "social forpligtelse" i den online relation til intervieweren fremfor i en fysisk relation.

Ved udførelsen af de fysiske interview var jeg meget opmærksom på, at rammerne skulle ske i et lukket neutralt lokale uden forstyrrelser for at skabe et fortroligt rum. Ved både online og fysisk udførelse var jeg opmærksom på at skabe tillid og god kontakt med informanterne ved at komme til tiden, udtrykke taknemmelighed for deres tid og ikke mindst være imødekommende og smilende ved mødet. Undervejs i interviewene var jeg

opmærksom på at udtrykke varme og omsorg ved brug af øjenkontakt, åbent kropssprog og anerkendende nik.

Efter udførelsen af alle interviewene både de digitale og fysiske har jeg vurderet, at de forskellige tilgange ikke har haft betydelig indflydelse på dataen til trods for mindre variationer i dataindsamlingen. Alle interviewene blev optaget og opbevaret i TEAMS grundet mulighed for sikker opbevaring og behandling af data efter anbefaling fra AAU IT-support.

## 6.0 DOKUMENTANALYSE

I dette afsnit foretages en dokumentanalyse af en årsrapport fra projektets case fra 2021. Når man anvender flere forskellige vidensformer, er det væsentligt at overveje, hvad de forskellige vidensformer skal bidrage med til besvarelsen af projektets problemstilling (Monrad, 2018: 117). I forhold til besvarelse af problemstilling vurderes det afgørende at supplere de indsamlede interviews med viden, som kan belyse de organisatoriske forhold, der ligger bag selvhjælpsgrupperne i casen. Denne viden ville i samspil med interviews med projektkoordinatorerne styrke vidensgrundlaget for at forstå frivilligheden i selvhjælpsgrupperne. Derfor inddrages en årsrapport omkring selvhjælp fra 2021 i en dokumentanalyse i projektet. Dokumentet forstås som en organisations dokumentationspraksis med formelle beskrivelser af handlinger og udvikling i selvhjælp (Monrad, 2018: 125). Formålet er, at analysere dokumentet som et neutralt medium med fokus på dokumentets skriftlige indhold (Triantafillou, 2019: 150).

Dokumentet er en Årsstatus fra 2021 over selvhjælpstilbuddet. I dokumentet kortlægges selvhjælpstilbuddets bagvedliggende arbejde gennem det sidste år med beskrivelse af tilbuddets position i forhold til samarbejdspartnere, efterspørgsel, organisatoriske forandringer og generelle udfordringer som har påvirket selvhjælpstilbuddet i 2021. Dokumentet er opbygget med overskrifter; indledning, målgruppe, grupper, frivillige og samarbejder og indeholder i store træk information om følgende:

- Indledning omkring Covid-19s påvirkning på selvhjælpsgrupperne
- Information omkring efterspurgte målgrupper samt henvendelser fra andre instanser

- Oversigt over nystartede grupper, antal aktive deltagere og strukturelle ændringer i gruppeforløbene
- Udviklingen inden for antallet af frivillige samt aktiviteter afviklet for disse
- En oversigt over samarbejdspartnere og andre samarbejdende aktører ligesom brobyggende indsatser beskrives

Selvom dokumentanalyse forstås som en kilde til faktiske forhold med henblik på at afspejle virkeligheden, er jeg bevidst omkring, at dokumentet er udarbejdet af projektkoordinatorerne på selvhjælpsprojektet. Deres position forstås at påvirke meningen bag dokumentet i en positiv fremvisning, hvilket indgår i mine overvejelser omkring dokumentet troværdighed, repræsentativitet og betydning (Triantafillou, 2019: 150-152).

## 7.0 FORSKNINGSETISKE OVERVEJELSER

I dette afsnit præsenteres de forskningsmæssige overvejelser, jeg har haft undervejs både i forhold til forskningsprocessen og af hensyn til mine informanter.

For at sikre en god videnskabelig praksis undervejs i projektet fulgte jeg de fem forskningsetiske principper som lyder; 1) overholde god videnskabelig standard, 2) hensyntagen til genstandsfeltets persongrupper, 3) tage ansvar for den indsamlede data, 4) indhente samtykke på oplyst grundlag, og 5) ansvar for offentliggørelse af forskningsresultater (Uddannelses- og forskningsministeriet, 2022). Den gode videnskabelig standard indebærer ærlighed, gennemsigtighed og pålidelighed, hvilket blev fulgt i alle led i forskningsprocessen (Carlsen, 2018: 257). For at tage hensyn til informanterne har jeg reflekteret over, hvilke konsekvenser deltagelsen kan have for informanterne, og hvordan jeg bedst muligt kan tilpasse afviklingen af interviewet efter deres behov (Carlsen, 2018: 261). Hertil fulgte jeg AAU's retningslinjer ved opbevaring af indsamlet data, hvilket informanterne blev informeret om i indledningen af interviewet, hvor jeg læste samtykkeerklæringen igennem og indhentede et verbalt samtykke (Datatilsynet, 2022). Erklæringen fulgte anbefalingerne fra Datatilsynet og pensum og indebar generel information omkring opbevaring og brug af informanternes personlige informationer og den indsamlede data, retningslinjer i forhold til at slette denne data og hvilken betydning offentliggørelse af projektet har (Datatilsynet, 2022; Carlsen, 2018: 265). For at sikre forståelse for alle forholdene i samtykkeerklæringen udformede jeg

erklæringen i simpelt og forståeligt sprog, som blev læst højt for at forsimple processen (Carlsen, 2018: 264-263).

Generelt har de forskningsetiske principper fungeret som rettesnor undervejs i forskningsprocessen for at sikre et videnskabeligt niveau. Dette har ligeledes været gældende i min bearbejdning af dataen, da jeg var meget bevidst om at være tro overfor informanterne - både i transskriberingen og i analysen i forhold til min fremstilling af informanternes udtalelser. I næste afsnit belyses analysestrategien, hvortil processen og overvejelserne bag bearbejdelsen af dataen beskrives.

## 8.0 ANALYSESTRATEGI

Med afsæt i de ovenstående afsnit indeholder følgende afsnit de næste trin efter indsamling af data. Afsnittet belyser bearbejdning af den indsamlet data med henblik på, at det kan anvendes og inddrages i projektets analytiske besvarelse af problemstillingen. Dette indebærer en belysning vedrørende transskribering af interviewene samt gennemgang af analysestrategiens tilhørende trin samt overvejelser knyttet til meningsfortolkning.

Efter indsamling af interviewene foretages transskription heraf som første trin i den analytiske proces, hvor materialet skal omdannes fra mundtlig til skriftlig form, så dette egner sig til analyse (Kvale & Brinkmann, 2009: 202). Selve processen var lærerig, da jeg undervejs blev opmærksom på visse udtalelser, som var brugbar viden i analysestrategien. Grundet min tidsmæssige bagkant valgte jeg at anvende hjælpeprogrammet Sonix til transskription, hvorefter jeg foretog en grundig gennemlæsning og foretog en del rettelser. I transskriptionsproceduren foretog jeg en række standardvalg for at ensrette den sproglige fremlæggelse i interviewene (Kvale & Brinkmann, 2009: 203). Af etiske foranstaltninger bevarede jeg kun optagelserne og transskriptionerne samt kontaktoplysningerne privat på en online platform, ligesom både titel på filer og dokumenter blev nummereret uden navne for styrke fortroligheden.

Efter transkriptionen forstås de indsamlede interviews som forskningsgenstande og dermed som objekter, der skal analyseres i forhold til projektets problemstilling (Olesen & Carlsen, 2018: 171). I dette projekt anvendes meningskondensering som

analysestrategi som bygger på fænomenologiske ideer (Kvale & Brinkmann, 2009: 228). Analysen af dataen bestod af fem trin som blev gennemført i en dynamisk proces.

1. Første trin indebar en grundig gennemlæsning af materialet, hvilket bidrog med et overblik over indholdet i dataen (ibid.).
2. I andet trin blev indholdet inddelt i naturlige meningsenheder, hvor jeg prioriterede, at navngivning tog udgangspunkt i informanternes ordvalg (ibid.). Ved navngivningen af disse citater forsøgte jeg, at fremhæve det særlige ved hvert citat for at hjælpe min egen orientering i dataen. Eksempler på de naturlige meningsenheder kunne være: "en rejse sammen", "ekstra tand dedikation", "det var ikke os, som sparkede hende ud".
3. I tredje trin blev meningsenhederne tematiseret efter min forståelse af dataen, hvorfor dette vurderes som en meningsfortolkende proces (ibid.). Her var jeg meget bevidst omkring, hvordan min forforståelse påvirkede min kategorisering af koderne i de nye meningsenheder. Min fortolkende position afspejles eksempelvis i meningsenheden *fællesskab* med tilhørende koder såsom "ikke at stå alene", "jeg var ikke alene, nogen som forstod mig", "kontinuerlig støtte, fællesskab" og "en ekstra skulder", eftersom flere af disse koder ikke indeholder ordet fællesskab, men koderne blev tilknyttet meningsenheden på baggrund af min fortolkning.
4. Fjerde trin indebar en afgrænsning og præcisering af meningsenheden tilpasset efter projektets formål, og dermed blev de tematikker, som kunne belyse deltagernes oplevelser med selvhjælp, udvalgt (ibid.). Dette trin resulterede i en frasortering af irrelevante meningsenheder såsom "anonymisering", "præsentation af projektet", "small-talk", "andre tilbud" og lignende. Dertil bidrog afgrænsningen med et overblik over en række meningsenheder med fællestræk, som afspejlede det grundlæggende indhold i empirien.
5. Afslutningsvis blev de mest betydningsfulde meningsenheder i forhold til projektets problemstilling sammendraget i femte trin (ibid.). Med afsæt i de udvalgte enheder fra trin 4, så vurderer jeg at meningsenhederne *udvikling*, *forståelse* og *frivillighed* indfanger det mest betydningsfulde indhold i empirien.

Fremgangsmåden bag kodningen opdeles i de forskellige trin, men min udførsel var mere en flydende proces i bearbejdning af empirien, hvor kategorisering opstod undervejs på

baggrund af observerede ligheder på tværs af dataen. Dertil var min kodning i høj grad påvirket af de hermeneutiske fortolkningsprincipper (Kvale & Brinkmann, 2009: 233-234). Disse principper lyder, at jeg ikke kan foretage en tolkning og analyse forudsætningsløs kun baseret på empirien, men at min egne fordomme også vil præge især udførelsen af tredje, fjerde og femte trin i meningskondenseringen, hvorfor min analysestrategi er en meningskondensering i samspil med hermeneutisk meningsfortolkning (Kvale & Brinkmann, 2009: 233-234). I forhold til meningsfortolkningen, hvor jeg fortolker en forståelse som ikke direkte fremgår i dataen, er jeg opmærksom på, at min kodning både kan præges af min indsigt i eksisterende litteratur og mine fordomme. For at skabe forudsætningerne for en horisontsammensmeltning, var jeg opmærksom på, at fortolkningerne i analysen i høj grad skulle have udgangspunkt i informanternes egen referenceramme (Kvale & Brinkmann, 2009: 233). For at fremme horisontsammensmeltningen præciserede jeg ligeledes min egen horisont og fordomme forinden kodningen. Mine fordomme centrerede i høj grad om, at jeg antog at deltageres oplevelser i selvhjælpsgrupperne ville være præget af anerkendelse, forståelse og fremme en mental selvudvikling. Jeg formodede, at deltagelse i selvhjælpsgrupperne ville være betydningsfuld for deltagerne, ligesom jeg antog, at de frivillige rammer havde en særlig værdi for deltagerne. Med afsæt i bevidsthed omkring min egen horisont, forsøgte jeg at lade empirien være styrende. Efter kodningen oplevede jeg, at mine egne fordomme blev forandret i mødet med empirien, hvilket bidrog til en fornyet forståelse af selvhjælp som socialt fænomen.

I ovenstående afsnit gennemgås analysestrategien i bearbejdningen af den indsamlede data. Ud fra kodningsprocessen fremgår empiriens grundlæggende meningsenheder at være udvikling, forståelse og frivillighed. Med afsæt i disse meningsenheder vil følgende afsnit præsentere det teoretiske grundlag, som i samspil med empirien muliggør en analytisk besvarelse af projektets problemstilling.

## 9.0 TEORI

Med udgangspunkt i den indsamlede data og bearbejdelsen heraf vurderes det, hvilke teorier, der kan anvendes i analysen af empirien med henblik på at besvare projektets problemstilling. Her har jeg øje for forståelse, udvikling og frivillighed, som udgør de tre grundlæggende meningsenheder i empirien, og hvordan jeg kan koble teori og empiri i en analytisk besvarelse af projektets problemstilling. Empirien bærer præg af at



selvhjælpsgrupperne blev karakteriseret med en helt særlig forståelse ifølge deltagerne. For at undersøge denne forståelse inddrages anerkendelsesteorien af Axel Honneth med fokus på den sociale anerkendelse. Dernæst fokuseres på empiriens indhold i forhold til deltagernes oplevede virkning af selvhjælpsgrupperne på baggrund af det gensidige møde med andre ligesindede, hvilket indfanges i meningsenheden udvikling. Her inddrages teori af Albert Bandura for at analysere, hvorvidt deltagernes oplevede virkning sker ud fra en social spejling. Afslutningsvis tages der afsæt i meningsenheden frivillighed, da empirien flere steder henviser til, at deltagerne oplever selvhjælpsgrupperne som anderledes end mødet med familie og venner samt den professionelle hjælp. Her inddrages teori af Anders La Cour for at undersøge frivilligheden i selvhjælpsgrupperne.

Min horisont er påvirket af min uddannelsesmæssige faglighed, hvilket umiddelbart har stor indflydelse på min teoriudvælgelse. Jeg er bevidst herom, og forsøgte at undersøge andre teoretikere end dem, som jeg er blevet præsenteret for på min uddannelse for at sikre forudsætningen for en horisontsammensmeltning med empiriens horisont.

## 9.1 HONNETHS ANERKENDELSESTEORI

I dette afsnit inddrages anerkendelsesteorien af Axel Honneth med henblik på at undersøge den særlige forståelse som deltagerne oplever i selvhjælpsgrupperne. Honneths anerkendelsesteori bygger på antagelsen om, at opnåelse af selvrealisering er menneskets forudsætning for det gode liv. Selvrealisering forstås som en identitetsdannelse, som muliggør realisering af egne livsmål (Honneth, 2006: 223). Det er en proces som bygger på menneskets selvtillid, selvrespekt og selvværd, hvilket udvikles i relation til andre mennesker (Honneth, 2006: 227). Det er i relation til andre, at mennesker oplever at blive social værdsat og dette forstås som anerkendelse. Mere konkret betyder anerkendelse, at andre ikke blot erkender individets tilstedeværelse, men sætter pris på individets tilstedeværelse.

Honneths teori afdækker de formelle betingelser i menneskets interpersonelle relationer som er nødvendige for, at den enkelte kan indgå i en vellykket selvrealiseringsproces (Honneth, 2006: 221-222). Disse formelle betingelser udgør tre forskellige anerkendelsessfærer: den private sfære, den retslige sfære og den solidariske sfære, som alle bidrager med forskellige anerkendelsesformer til individet. Privatsfæren

bygger helt grundlæggende på anerkendelse gennem kærlighed (Willig, 2006: 11). Denne kærlighedsanerkendelse forstås som en forudsætning for at indgå i sociale relationer og fællesskaber fremadrettet. Den grundlæggende selvtillid udvikles i denne sfære (Willig, 2006: 11). I den retslige sfære opnås en retslig anerkendelse ved lovmæssig retfærdighed og grundlæggende universelle rettigheder som skaber individets grundlæggende selvrespekt (Willig, 2006: 11-12). I den sidste solidariske sfære forstås anerkendelse som en social agtelse, som mennesket oplever i sociale relationer, i fællesskaber eller generelt i samfundet. Ved at indgå i et fællesskab, hvor alle bidrager med noget, så oplever mennesket en værdsættelse af egne evner og kvaliteter, som bunder i en grundlæggende social solidaritet (Willig, 2006: 12). Denne sociale solidaritet styrker udviklingen af menneskets selvværd (Willig, 2006: 12). Honneth beskriver, hvordan anerkendelse i hver sfære er betydningsfulde i understøttelse af menneskets realiseringsproces (Honneth, 2006: 223). Men til hver anerkendelsesform følger muligheden for, at mennesket oplever forskellige krænkelser enten som nedværdigelse, fornærmelse, ydmygelse, foragt, usynliggørelse eller oplevelsen af manglende anerkendelse i enten fysisk, psykisk eller social forstand (Willig, 2006: 14). En svækkelse i den solidariske sfære kan forekomme, hvis borgeren afviger fra de normative integrationsprocesser i form af sociale normer og værdier (Willig & Petersen, 2001: 104). Som reaktion på mangel eller svækkelse af den solidariske anerkendelse i samfundet beskriver Honneth en social udvikling med dannelse af sociale grupperinger. I disse grupper oplever medlemmerne en intern respekt og generelt udvikles i disse grupper en social agtelse, som medlemmerne ikke modtager i samfundet. Honneth beskriver således: *“Det giver flere og flere mennesker mulighed for at opnå en form for social agtelse i grupper, der på nogle måder er afkoblet fra de overordnede normative integrationsprocesser.”* (Willig & Petersen, 2001: 107). Denne interne, sociale agtelse opstår eftersom gruppens værdier og normer adskiller sig fra de samfundsmæssige normative integrationsprocesser, og medlemmerne efter disse interne processer oplever at blive integreret og anerkendt (Willig & Petersen, 2001: 107).

I empiriens beskrives en særlig forståelse i selvhjælpsgrupperne, som deltagerne oplever adskiller sig fra den forståelse, som de møder i andre sociale fællesskaber. For at undersøge dette nærmere inddrages Honneths anerkendelsesteori med henblik på at undersøge en social anerkendelse i selvhjælpsgrupperne på andre præmisser end i andre sociale fællesskaber og betydningen heraf.

## 9.2 BANDURAS SOCIAL-KOGNITIVE TEORI

I dette afsnit inddrages Albert Banduras teori, da denne skal bidrage til analysen af deltagernes oplevet virkning ved deltagelse i selvhjælpsgrupper. Eftersom selvhjælpsgrupperne er et socialt fællesskab bestående af andre ligesindede, vurderes virkningen af selvhjælpsgruppen at være knyttet til dette sociale møde. For at undersøge dette nærmere fremlægges Banduras teori med fokus på, hvordan omgivelserne påvirker individet.

Grundtanken i Banduras teori er, at individets tanker bestemmer individets emotioner og adfærd. Det er ikke kun tanker i den enkelte situation, men individet lagrer erfaring og viden i kognitive strukturer, som gør individet i stand til at trække på tidligere erfaringer og dermed opstår læring for individet (Bandura, 1997: 1-2). Disse kognitive konstruktioner er opbygget af psykologiske og genetiske forhold i samspil med oplevede erfaringer. Udover at individets egne erfaringer, oplevelser og handlinger bidrager med viden tilføjer Bandura, at individets kognitive strukturer ligeledes påvirkes af udefrakommende sociale forhold i omgivelserne (Bandura, 1997: 1-2, 6). Bandura hævder dermed, at individet påvirker og påvirkes af omgivelserne. Denne påvirkning fra omgivelserne sker ved social spejling, hvor individet ikke kun lærer gennem egne direkte oplevet erfaringer, men også ved at observere andre (Bandura, 1997: 6). Individet observerer outcome af andres handlinger, hvilket bidrager med viden som fungerer som guide i forhold til individets egne handlinger fremadrettet. Dette foregår som underliggende læringsprocesser som foregår både bevidst og ubevidst hos individet (Bandura, 1977: 16-20).

I forlængelse af den gensidige proces mellem omgivelserne og individet kan bidrage med læring som ændrer individets reaktionsmønstre. Men ændring afhænger af individets tiltro til egne evner, som Bandura betegner som self-efficacy: *“Self-efficacy refers to beliefs in ones capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments”* (Bandura, 1997: 3). Ved ændringer i adfærd er det afgørende, at individet har tiltro til sin egen evne til at ændre sin adfærd. Individets self-efficacy konstrueres af fire forskellige kilder af information, som er individets egne oplevelser og erfaringer, en indirekte læring fra observering af andre, verbal overtalelse og individets fysiske og psykiske tilstand. Her fremhæves den indirekte læring, hvor individet lærer fra omgivelserne gennem social spejling. Ved social spejling overføres og

sammenlignes andres præsentationer med individets egen, hvilket påvirker individets self-efficacy i forhold til opfattelse af egne kompetencer og egenskaber. Denne sociale spejling sker løbende i hverdagen, hvor individet spejler sig i andre som associeres i samme udfordringer som individet selv oplever (Bandura, 1997: 86-87). Typisk har individet tendens til at sammenligne sig selv med andre af samme alder og køn med samme uddannelse og socioøkonomisk niveau, uafhængig af ligheder i situation, indsats og graden af indsats (Bandura, 1997:89). Dog fremhæver Bandura, at hvis flere forskellige mennesker med forskellige baggrunde og forudsætninger klarer en opgave, så kan diversiteten i den sociale spejling have en styrkende effekt på individets self-efficacy (Bandura, 1997: 99).

Eftersom empirien indikere at det sociale møde med de øvrige deltagere er særligt betydningsfuldt for deltagernes oplevet virkning, så ønskes dette undersøgt nærmere, hvortil Banduras teori tillader et særligt fokus på hvordan deltagerne lærer fra omgivelserne. Hensigten med inddragelse af Bandura er, at undersøge den virkning deltagerne oplever ved at indgå i selvhjælpsgrupperne.

### 9.3 FRIVILLIGHEDENS LOGIK

For at forstå hvordan det frivillige sociale arbejde udføres i selvhjælpsgrupperne, inddrages Anders La Cours forståelse af frivillighed. Anders La Cour introducer en forståelse af frivillighed som bygger på en personrettet frivillig social indsats. Denne form for frivilligt arbejde forstås som en omsorg i en direkte ansigt-til-ansigt-kontakt med hensigt om at fremme enkelte eller grupperes velfærd og omsorg (La Cour, 2014: 8). Frivilligheden udspilles når den formelle omsorg og den uformelle omsorg er til stede i mødet med brugeren (La Cour, 2014: 9-10, 79). Den formelle omsorg udgøres af funktionelle, pragmatiske og specifikke forhold som organisatorisk rammesætter det frivillige arbejde (La Cour, 2014: 40). Det er de forventninger, beslutninger og retningslinjer, som organisationen præsenterer mere eller mindre direkte til de frivillige. De formelle forhold bestemmer den frivilliges rolle, arbejdsopgaver, uddannelse og rammerne for den frivillige sociale indsats, og dermed repræsenteres de formelle forhold af selvhjælpsprojektets to projektkoordinatorer i selvhjælpsgrupperne (La Cour, 2014: 40, 79). Den uformelle omsorg er ulønnet, private og følelsesmæssige forhold som typisk opstår spontant og intuitivt i mødet mellem den frivillige og den anden (La Cour, 2014: 40, 79). Disse uformelle forhold udgør den uformelle omsorg, som danner grundlag for

en værdifuld omsorg - baseret på mødet mellem den frivillige og den anden, uafhængigt af de formelle forhold opstillet af organisationen (La Cour, 2014: 40, 79). Præmissen for frivillighed er både den formelle omsorg og den uformelle omsorg, eftersom frivilligt arbejde defineres som en indsats som udføres ulønnet i organisatoriske sammenhænge til gavn for andre end en selv, ens venner og nære familie. Den formelle omsorg uden den uformelle forstås som professionel omsorg, og omvendt forstås uformel omsorg uafhængig af formel omsorg som privat omsorg (La Cour, 2014: 10). Frivillighed udfolder sig i samspillet mellem den formelle og uformelle omsorg på samme tid, og frivillighedens logik skal forstås som den konstante dynamik som skabes, når den frivillige hele tiden forholder sig til begge former for omsorg (La Cour, 2014: 10). Hertil tilføjer La Cour, at den særlige omsorg som ligger til grund for det frivillige arbejde sker på nærværets præmisser (La Cour, 2014: 80). Dette henviser til, at de uformelle forhold vejer tungest fremfor de formelle forhold i det frivillige arbejde, hvilken omtales således, at det frivillige arbejde sker på de uformelle forholds betingelser. Dette betyder, at den frivillige er afgrænset af de organisatoriske rammer og ledelsesstyrede beslutninger, men at den frivilliges personlige vurdering af person- og situationsspecifikke hensyn baseret på egen referenceramme og mavefornemmelse er vigtigst, og dermed er det frivillige arbejde styret af nærværets præmisser (La Cour, 2014: 103-104).

Med afsæt i de to typer af omsorg som frivillighed består af, så fremhæver La Cour at den frivillige sociale indsats forstås som en særlig form for omsorg. Denne særlige omsorg forstås som en slags solidaritet, der indeholder en innovativ dynamik og forudsigelighed samt spændinger, som udfordrer organisering efter organisatoriske forhold (La Cour, 2014: 10). Det skal forstås, at frivillighedens logik beskriver den dynamik og det indhold frivilligheden består af, og herudfra skabes en særlig omsorg, som er værdifuld og udfordrende.

Med udgangspunkt i den indsamlede empiri er hensigten med inddragelse af La Cours teoretisering at undersøge og forstå det frivillige sociale arbejde som bliver udført af de frivillige iværksættere i de frivillige sociale selvhjælpsgrupper. Dernæst er hensigten at forstå frivilligheden som udspilles mellem selvhjælpsgruppens deltagere. Med afsæt heri undersøges det, hvilken betydning selvhjælpsgruppernes frivillighed har for deltagerne.

## 10.0 ANALYSE

Formålet med analysen er besvarelse af projektets problemstilling med udgangspunkt i den indsamlet empiri og den inddraget teori i forrige afsnit. De to første afsnit har til hensigt at undersøge hvordan deltagerne oplever det givende at deltage i selvhjælpsgrupperne, hvortil sidste analyseafsnit undersøger betydningen af det frivillige arbejde. Hertil tilføjes dog, at besvarelsen er dynamisk med overlap på tværs af analyseafsnittene, da den oplevet virkning og frivillighedens betydning ikke forstås adskilt. For at strukturere analysen inddeles den i tre analysedele kategoriseret efter meningsenhederne som fremgik af meningskondenseringen. Første del af analysen tager afsæt i meningsenheden forståelse, hvor empirien i samspil med Honneths teori belyser, hvilken værdi anerkendelse i den solidariske sfære har for deltagerne. Anden del af analysen bygger på meningsenheden udvikling, hvortil Banduras social-kognitive teori omkring social spejling ved deltagelse i selvhjælpsgrupper inddrages sammen med empirien. Dernæst tager analysen afsæt i meningsenheden frivillighed. Her vil jeg være styret af empirien, da La Cours teoretisering udfordres.

### 10.1 ANALYSEDEL 1

I følgende afsnit analyseres den særlige forståelse som deltagerne oplever i selvhjælpsgrupperne ved at anvende Honneths anerkendelsesteori som analytisk værktøj til fortolkning af projektets indsamlet empiri. Først undersøges deltagerens udfordringer med selvrealisering og oplevelse med manglende social anerkendelse inden opstart i selvhjælpsgrupperne. Dernæst analyseres det, hvordan deltagelse i selvhjælpsgrupperne bidrager med oplevelsen af social anerkendelse, og hvilken betydning den sociale anerkendelse har for deltagerne. Afslutningvis undersøges hvad det frivillige sociale tilbyder, som har en positiv påvirkning på oplevelsen af social anerkendelse for deltagerne.

#### 10.1.1 *“JEG STÅR LIDT HERUDE I RABATTEN OG IKKE RIGTIG RYKKER MIG”*

For at forstå deltagerens livssituation ved opstart i selvhjælpsgrupperne analyseres deltagerens muligheder for selvrealisering og oplevelser med svække social anerkendelse i forskellige sociale fællesskaber.

Analysen viser, at deltagerne oplever utilfredshed med nuværende livssituation og udfordringer med at skabe en ønsket forandring. Følgende citat afspejler, hvordan den nuværende livssituation hindrer opnåelse af egne livsmål:

*“Og så er der så mig. Som er det samme sted stadig ikke rigtig kunne rykke mig videre. Men det er min opfattelse sådan generelt i livet. De andre flyver bare afsted med 120 kilometer i timen, og jeg står lidt her ud i rabatten og ikke rigtig rykker mig ud.”*

#### Informant 1

Ud fra beskrivelsen af “at stå ude i rabatten” analyseres det, at individet oplever en følelse af mangel på kontrol over egen livssituation, og at livets nuværende retning ikke er som ønsket. En uønsket livssituation og en utilfredshed med livets retning tolkes som om, at individet har udfordringer med realisering af egne ønskede livsmål. Individets mulighed for at opnå egne ønsker og livsmål betegner Honneths som individets mulighed for selvrealisering (Honneth, 2006: 223). Eftersom deltagerne ikke er i stand til at realisere egne ønsker om forandring, så fortolkes en svækket mulighed for selvrealisering hos deltagerne i selvhjælpsgrupperne. Deltagernes svækkede mulighed for selvrealisering understøttes også af, at Honneth hævder, at psykiske hæmninger kan hindre individets mulighed for fri selvrealisering (Honneth, 2006: 223). På baggrund af årsrapporten vurderes det, at psykisk sårbarhed generelt forekommer i selvhjælpsgruppernes målgruppe, eftersom målgruppernes formål er at samle folk som kæmper med selvomsorg og trivsel (Årsrapport, 2021: 3). Herudfra tolkes, at deltageres psykiske tilstand kan bidrage til deltageres udfordringer med selvrealisering.

Honneth beskriver, at individet risikere at miste mulighed for selvudvikling, når individet ikke oplever anerkendelse fra omgivelserne (Willig, 2006: 13). For at forstå hvordan deltagerne har mistet et positivt forhold til sig selv, og derfor oplever svækket mulighed for selvrealisering, så undersøges deltageres oplevelser med manglende social anerkendelse forud for deltagelse i selvhjælpsgrupperne. Ifølge empirien fremgår ingen tydelige indikationer på, at deltagerne har oplevet overgreb i privatsfæren eller retslig diskrimination i retssfæren ifølge empirien. Dog analyseres oplevelsen af manglende social anerkendelse i den solidariske sfære, da empirien indeholder oplevelser med manglende social anerkendelse af individets tilstedeværelse (Willig, 2006: 13-14). Oplevelse af manglende social anerkendelse udtrykkes i følgende citat:

*“Men det er bare rigtig tit, at mennesker siger, at de sidder bare med en masse skam og skyld over ikke at kunne gøre det, som alle mulige mennesker synes, at de burde gøre.”*

#### Projektkoordinator 1

Her beskrives en følelse af skam og skyld grundet forventninger fra “alle mulige mennesker”. Henvisningen til alle mulige mennesker kan inkludere nær familie og omsorgspersoner i privatsfæren, men forstås generaliseret og bredt, hvilket analyseres som reference til sociale forhold i samfundet såsom normer og værdier. Dermed analyseres det, at deltagerne oplever skam og skyld, da de ikke efterlever det, som de oplever, at omgivelserne forventer af dem. Da omgivelsernes forventninger resulterer i skam og skyld, så tolkes en oplevelse af social ydmygelse. Ved oplevelsen af social ydmygelse forstås en krænkelse i den solidariske sfære og svækket eller mangel på social anerkendelse, hvilket dermed fortolkes at være gældende for deltagerne (Willig, 2006: 13-14).

Oplevelsen af manglende social anerkendelse undersøges også, når deltagerne oplever, at afvige fra normative social normer og værdier, hvilket fremgår i følgende:

*“Og det er ikke altid, at de forstår, hvordan det er, at have så meget angst, at man ikke kan åbne for en dør, eller gå over og handler, og sådan nogle ting.”* Informant 3

At foretage indkøb og handle forstås som en normativ social norm. Da individet ikke er i stand til at handle, så analyseres adfærden at afvige fra samfundets forventede og ønskelige adfærd. Derudover analyseres adfærden heller ikke ønskelig for deltageren. Eftersom individet modvilligt afviger fra både egen ønskelige adfærd og samfundets ønskelige adfærd, så tolkes oplevelsen af denne adfærdsmæssige afvigelse som nedværdigende og ydmygende. Honneth beskriver, at ved oplevelsen af social nedværdigelse eller ydmygelse opleves en krænkelse i den solidariske sfære, som kan resultere i manglende social anerkendelse (Willig & Petersen, 2001: 104). Selvom omgivelserne ikke bevidst har til hensigt at svække den sociale anerkendelse af individet, så bygger anerkendelse på værdsættelse af individets præsentationer og færdigheder, og når disse afviger fra de normative forventninger, så øges risikoen for manglende social anerkendelse (Willig & Petersen, 2001: 104). Det tolkes, at individet oplever svækkelse af social anerkendelse fra omgivelserne grundet adfærdsmæssige præsentationer som afviger fra samfundets forventninger. Det er det kulturelle fællesskab omkring individet som bidrager med svækket eller manglende anerkendelse.



Ud fra empirien fremgår det også, hvordan deltagerne oplever manglende anerkendelse i samfundsmæssige fællesskaber. Dette understøttes af følgende citat, hvor informanten oplever manglende anerkendelse af personlige udfordringer fra samfundets institution:

*“Altså det, der er problemet med systemet, det er, at nogle gange... Jeg har set mange psykiatere og været til mange møder, hvor de kigger på mig, og så siger de: ”Du er for velfungerende. Vi kan ikke hjælpe dig, fordi du har det ikke dårligt nok”. Men hvor min frustration selvfølgelig ligger i. ”Jamen, hvor mere dårligt kan man få det, end at man ikke kan komme ud af døren og handle?” Informant 3*

Da psykiatere indgår i systemet, analyseres det at det henviste system er sundhedssystemet - eftersom der henvises til flere psykiatere og forskellige møder, og der beskrives en generel oplevelse med de sociale strukturer, der regulerer mulighederne i systemet, hvilket betegnes som systemets institution. Det analyseres, at mødet mellem individ og system præges af systemets manglende forståelse af individets begrænsede færdigheder grundet psykisk sårbarhed. Forståelse er forudsætningen for anerkendelse, og uden forståelse i mødet mellem system og individet fortolkes manglende anerkendelse fra sundhedssystemet af individets værdier, præsentationer og færdigheder. Der tolkes en oplevelse af krænkelse i den solidariske sfære i form af usynliggørelse eller manglende anerkendelse af informanternes psykiske sårbarhed af sundhedssystemet som institution.

I ovenstående afsnit analyseres at deltagerne oplever udfordringer med selvrealisering, eftersom de ikke er i stand til at realisere egne ønsker og opnå egne livsmål. Dertil analyseres oplevelser med manglende social anerkendelse fra omgivelsernes kulturelle fællesskab og samfundsmæssige institutioner.

### *10.1.2 “DER ER IKKE NOGEN DER DØMMER ÉN”*

Med udgangspunkt i deltagernes udfordringer med selvrealisering og oplevelse af svækket social anerkendelse undersøges i dette afsnit hvorvidt deltagernes deltagelse i selvhjælpsgrupperne bidrager med oplevelsen af social anerkendelse.

Ud fra empirien analyseres deltagerne at opleve en social anerkendelse i selvhjælpsgrupperne, eftersom det sociale fællesskab bygger på alle deltagernes bidrag og lyttende øre, dette analyseres ud fra følgende citat:

*“Jeg tror bare det, at det siger man jo også generelt i de grupper, bare det, at der er nogen, der lytter. Så det er nok. De behøver sådan set ikke at sige så meget, men bare nogen, der vil lytte. Man kan komme ud med det, man har på hjertet, og vide, at der er nogen, der lytter, og nogen, der forstår én.” Informant 4*

Ud fra citatet analyseres en gensidig oplevelse for deltagerne både at lytte til andre og dele egne oplevelser. Hver gang én deltager lytter eller deler, så tolkes dette som et bidrag til det sociale fællesskab i gruppen. Honneth beskriver, at ved at indgå i et fællesskab, hvor alle bidrager, så opleves værdsættelse af egne evner, da individets bidrag er helt unikt (Willig, 2006: 12). Da deltagerne bidrager til selvhjælpsgruppens fællesskab ved at lytte og dele, så resulterer dette i, at deltageren oplever en social anerkendelse fra gruppen på baggrund af eget bidrag i gruppen. Denne særlige forståelse i gruppen bygger på fælles udgangspunkt i en svær livssituation, men selve den sociale anerkendelse opstår, når deltagerne lytter og deler hinandens oplevelser.

Den sociale anerkendelse i selvhjælpsgrupperne bygger på det sociale fællesskab mellem deltagerne. Deltagernes tilknytning til dette sociale fællesskab styrkes af, at en række interne processer i fællesskabet som bidrager til, at deltagerne oplever fællesskabet mere rummelig og forstående. Dette analyseres ud fra følgende citat:

*“Et trygt sted. Det lyder bedre på engelsk, ”a safe space”. Men det er det, det er. Det er der, hvor jeg ikke føler, at der er nogle fordomme, og hvor der ikke er nogen grænser for, hvor ked af det, man må være. Og der er ikke nogen, der dømmes én.” Informant 3*

Det analyseres, at andre sociale fællesskaber indeholder grænser for den forventede adfærd i forhold til, hvor ked af det man må være. Men eftersom det beskrives at selvhjælpsgrupperne adskiller sig herfra, så tolkes selvhjælpsgrupperne at have andre rammer for den forventede adfærd i det sociale møde i grupperne. Ved at udvikle egne rammer for, hvad der er socialt accepteret i gruppen, så udvikles særlige normer og værdier i selvhjælpsgruppernes sociale fællesskab.

Honneth beskriver, hvordan sociale grupperinger udvikler egne værdier, som adskiller sig fra omgivelsernes værdisæt, som en social reaktion på manglende respekt fra omverden (Willig & Petersen, 2001: 107). De sociale værdier og normer i de frivillige sociale selvhjælpsgrupper forstås mere som interne processer, som tilpasser den forventede adfærd efter en målgruppe med psykisk sårbarhed, hvilket ikke skyldes manglende respekt men

manglende anerkendelse. Værdierne adskiller sig ikke fra samfundsmæssige normativer, men karakteriseres bredere og mere forstående. Følgende citat fremhæver, hvordan rummeligheden i selvhjælpsgrupperne er bredere og mere forstående sammenlignet med andre sociale fællesskaber:

*“Eller vi er jo også sygemeldte”. Allerede dér opstår det meget fine i, at opdage, at der jo netop er plads til det i dette rum. Det er jo et fællesskab, der godt kan rumme det, sammenlignet med mange andre steder i vores sociale sammenhænge, hvor det tit bliver jo faktisk lidt akavet stilhed. Eller endda lidt pinligt.”* Projektkoordinator 1

Det beskrives hvordan andre sociale fællesskaber reagere med akavethed, stilhed og en pinlig fornemmelse, hvilket ikke analyseres som anerkendende adfærdsmæssige reaktioner fra omgivelserne. Dette behøver ikke forstås som manglende social anerkendelse fra de sociale omgivelser, men det analyseres, at selvhjælpsgrupperne ikke reagere på samme vis. Ud fra beskrivelsen om at selvhjælpsgrupperne “har plads” og “kan rumme det” fortolkes, at den forventlige adfærdsmæssige reaktion i selvhjælpsgrupperne karakteriseret bredere, mere forstående og meget rummelig. Denne rummelig understøttes af projektkoordinator 2, som beskriver hvordan selvhjælpsgrupperne har særligt “højt til loftet”. Dermed viser ovenstående analyse, at selvhjælpsgrupperne bidrager med en social anerkendelse, og at gruppens fællesskab udvikler interne processer som tilpasses efter deltagerens fælles sårbarhed med øget forståelse og rummelighed.

Udviklingen af disse interne processer skaber ikke nødvendigvis afstand fra omgivelserne, men det tolkes at styrke deltagerens tilknytning til selvhjælpsgrupperne, særligt eftersom tidligere afsnit (jf. 10.1.1) viser deltagerne oplever manglende social anerkendelse i andre sociale fællesskaber. Hertil følger en undren i forhold til, om deltagerens stærke tilknytning til det sociale fællesskab kan virke fastholdende i forhold til deltagerens selvopfattelse som psykisk sårbarhed, eftersom deltagelse i fællesskabet bygger på denne. Ifølge empirien analyseres dog modsat, hvilket beskrives af projektkoordinator 2: *“at de mødes, (...) det gør, at de ikke taler om det derhjemme med familie eller med veninder eller venner hele tiden.”* Det analyseres herudfra, selvhjælpsgrupperne forstås som et frirum, og at deltagerne snakker om deres psykisk sårbarhed heri resultere i, at de i mindre grad omtaler dette i andre private sammenhænge. Selvhjælpsgrupperne er det forum, hvor deltagerne deler og italesætte egen psykisk sårbarhed, hvilket analyseres at fjerne et socialt fokus herpå i andre private relationer, hvilket informant 2 beskriver i nedenstående citat:

*“Hvis man snakker om stress alle steder, så bliver det meget tungt at gå med, og det bliver meget tungt at være i, og det bliver meget tungt og udvikle sig med. Så vi lavede egentlig aftalen med, at vi snakker ikke om stress derhjemme. Eller måske ikke engang med visse veninder”. Informant 2*

Herudfra analyseres at samtalen i selvhjælpsgrupperne udgør et frirum og en slags ventil for samtalen om deltagernes psykiske tilstand, og at deltagerne undgår samtale herom i de private relationer, da samtalen i selvhjælpsgrupperne forbeholdes disse. Dermed præges de private samtaler i mindre grad af deltagernes psykisk sårbarhed, og dette tolkes at mindske de private relationers indirekte fastholdelse og påmindelse af psykisk sårbarhed som integreret del af deltagernes selvopfattelse. Det antages at mindre social opmærksomhed og samtale om psykisk sårbarhed i deltagernes private relationer modvirker fastholdelse i en selvopfattelse styret af denne sårbarhed. Hertil beskriver deltagerne på tværs af empirien hvordan mindre deling af egen uønsket livssituation og hertil knyttet psykiske tilstand styrker deres private relationer til familie og venner. Dermed opleves deltagelse i selvhjælpsgrupperne som modvirkende af social fastholdelse i deltagernes psykisk sårbarhed samt styrkende for deltagernes private relationer.

Analysen viser, at deltagelse i selvhjælpsgrupperne medvirker til oplevelsen af social anerkendelse, da deltagerne oplever at bidrage til et socialt fællesskab som kendetegnes ved øget rummelighed og mere forståelse sammenlignet med andre sociale fællesskaber. Den stærke tilknytning til fællesskabet bidrager med, at deltagerne anvender selvhjælpsgrupperne som frirum og afgrænser deling af psykisk sårbarhed til samtalen med de øvrige deltagere, hvilket modvirker en fastholdelse i en selvopfattelse styret af denne sårbarhed.

### *10.1.3 “DER SKULLE IKKE MEGET TIL FOR AT SKUBBE MIG. DET SKAL DER STADIGVÆK IKKE, MEN JEG KOMMER HURTIGERE OP I DAG”*

Dette afsnit vil med inddragelse af Honneths teoretisering undersøge, hvilken betydning oplevelsen af social anerkendelse i selvhjælpsgrupperne har på deltagerne. Først vil afsnittet belyse deltagernes selvværd efterfulgt af fokusering på øget mulighed for selvrealisering for deltagerne. Analysen tager afsæt i deltagernes oplevet udvikling fra opstart i selvhjælpsgrupperne og til nuværende tilstand.

Eftersom forrige analyse (jf. 10.1.2) viser, at deltagerne oplever social anerkendelse i selvhjælpsgrupperne, så undersøges det hvorvidt deltagerne oplever en udvikling i deres selvværd. Dette undersøges, eftersom Honneth beskriver social

anerkendelse som styrkende for individets selvværd (Willig, 2006: 12). Selvværd forstås i dette projekt som individets værdsættelse og tilfredshed med sig selv som bunder i selvindsigt og accept af egne egenskaber og svagheder. Det analyseres, at deltagerne ved deltagelse oplever øget selvindsigt, hvilket fremgår i følgende citat:

*“Jeg langsomt bliver klogere og klogere på mig selv om hvad fanden der er galt med mig. Det er en langsom proces. Fordi det netop er sådan nogle små brikker fra højre og venstre, som jeg har samlet sammen sådan lige så stille. Ja at blive klogere på mig selv”* Informant 1

Det analyseres, at deltagerens oplevelse af blive klogere på sig selv i forhold til egne udfordringer. Herudfra analyseres oplevelsen af læring om eget liv og selvudvikling at styrke viden om sig selv i en generel forstand. Dette tolkes som øget selvindsigt på baggrund af deltagelse i selvhjælpsgrupperne. Øget selvindsigt tolkes at styrke individets kendskab til sig selv og dermed styrke individets selvværd. Udover styrket selvindsigt, så analyseres deltagelse også at fremme en øget accept af egen tilstand til trods for udfordringer med egen livssituation:

*“Jeg føler ikke helt, at jeg er sådan en dukke i børnelegetøj, hvor du vipper til dem, og så kommer de straks op at stå igen. Der har jeg rigtig i lang tid følt mig som sådan en, der kun har halvt hoved over vande, og hvor jeg virkelig... altså der skulle ikke meget til for at skubbe mig. Det skal der stadigvæk ikke, men jeg kommer hurtigere op i dag, for jeg kan stadigvæk godt føle mig helt nedlagt eller noget. Men jeg føler, at jeg har taget små skridt hen mod at hænge mere sammen.”* Informant 2

Herudfra analyseres en oplevelse af at acceptere egen livssituation og tilstand til trods for udfordringer og svagheder. Dette tolkes som en øget oplevelse af accept af egen livssituation og egen tilstand. Fra citatet analyseres ligeledes, at denne accept bygger på en øget selvindsigt, hvilket tolkes som øget selvværd hos deltagerne på baggrund af deltagelse i selvhjælpsgrupperne. Analysen viser at deltagelse i selvhjælpsgrupperne bidrager med oplevelsen af øget selvindsigt og øget accept af egen uønsket livssituation og mentale tilstand, hvilket fremmer oplevelsen af værdsættelse og tilfredshed med sig selv, og dermed styrker deltagerne selvværd.

Da Honneths teori beskriver, at individets selvrealisering bygger på individets selvtillid, selvrespekt og selvværd, så undersøges det om deltagerens øgede selvværd

ligeledes styrker mulighederne for selvrealisering. Som forudsætning for at kunne realisere egne livsmål og opnå selvrealisering kræves en udvikling i deltageres livssituation. På tværs af empirien analyseres, at deltagerne ikke oplever en væsentlig udvikling ved deltagelse i selvhjælpsgrupperne. Følgende citat understøtter oplevelsen af, manglende udvikling og at egen livssituation stadig hindrer realisering af deltageres livsmål:

*“De samme udfordringer vi har med at få hverdagen til at hænge sammen og drømme for fremtiden og fælles frustrationen over, hvornår fanden man bliver rask igen. Og bliver man nogensinde rask igen, eller skal man acceptere, at man har den følelse resten af livet.”*

### Informant 3

Der analyseres til at være en grundlæggende usikkerhed i forhold til fremtiden, og hvad der kan forventes i forhold til egen fremtid og egne muligheder. Denne usikkerhed fortolkes som manglende mulighed for at kunne realisere egne livsmål og drømme hos deltagerne. Dermed tolkes deltagelse i selvhjælpsgrupperne ikke at påvirke deltageres mulighed for selvrealisering. Dog analyseres ligeledes en underliggende genovervejelse i forhold til, hvad individet kan forvente af fremtiden og egne livsmuligheder. Hvis deltagerne forholder sig til egne livsmål med afsæt i en ny, styrket selvindsigt og accept af egne svagheder og udfordringer, så analyseres der at være en øget mulighed for at individet udvikler nye livsmål tilpasset individets tilstand og nuværende livssituation. Deltageres mulighed for selvrealisering fortolkes afhængig af, hvorvidt deltageren formår at tilpasse egne livsmål ud fra egen livssituation og personlige forhold. Her forstås selvhjælpsgrupperne styrket selvindsigt og selvværd hos deltagerne er styrke deltageres forudsætninger for tilpasnings af nye livsmål og dermed øget mulighed for realisering heraf.

I afsnittet analyseres det hvordan deltagelse i selvhjælpsgrupperne styrker deltageres selvindsigt og accept af egen livssituation og tilstand hvilket styrker deltageres selvværd. Dog oplever deltagerne på trods af øget selvværd ved deltagelse i selvhjælpsgrupperne stadig udfordringer i forhold til selvrealisering. Analysen viser, at styrket selvværd i selvhjælpsgrupperne kan udmunde i gode forudsætninger for revurdering af egne livsmål, hvilket forstås at fremme deltageres mulighed for selvrealisering.

#### 10.1.4 *“..HVOR DE KAN FÅ LOV TIL AT SIGE DET UDEN AT AKTIVERE EN MASSE BEKYMRING ELLER EN MASSE FIKSE-TRANG”*

Med afsæt de forrige analyseafsnit, hvor det fremgår, at deltagere oplever svækket social anerkendelse i samfundsmæssige institutioner, men at de frivillige sociale selvhjælpsgrupper bidrager med en social anerkendelse som har positiv betydning for deltagerne, så undersøges i dette afsnit, hvilke bagvedliggende bestemmelser i deltagernes møde med de frivillige sociale selvhjælpsgrupper som bidrager til oplevelsen af social anerkendelse.

En lang række forhold har betydning for deltagernes oplevelse i det frivillige system sammenlignet med oplevelser i det offentlige system, og hertil forstås de forskellige sektorerers positioner og formål i høj grad vurderes betydningsfuldt for oplevelsen af social anerkendelse. Da selvhjælpsgruppernes sociale anerkendelse skabes i samtalen mellem deltagerne, så fokuseres på, hvilke bestemmelser i selvhjælpsgruppernes samtale som fremmer oplevelsen af social anerkendelse. Hvor mødet og samtalen med det offentlige system har til hensigt og forventes at bidrage til udvikling og forbedring af individets livssituation, så forstås samtalen her præget af en forventning omkring en oplevet udvikling (Sundhedsstyrelsen, 2022\*). Dette forventes ikke ved deltagelse i frivillige sociale tilbud, og derfor forstås samtalen i selvhjælpsgrupperne mellem deltagerne uafhængig af egen eller andres forventninger omkring oplevelsen af udvikling og forbedring (Henriksen & Bundesen, 2016: 578). Med afsæt i empirien analyseres samtalen i selvhjælpsgrupperne uafhængig af fokus og forventning på effekt og udvikling. Dette fremgår i følgende citat af projektkoordinator 1:

*“Derfor savner de et forum, hvor de kan få lov til at sige det uden at aktivere en masse bekymring eller en masse fikse-trang i deres omgangskreds.”* Projektkoordinator 1

Herudfra analyseres, hvordan deltagerne indgår i selvhjælpsgruppernes som et fællesskab, hvor deling af individets oplevelser, følelser og bekymringer ikke medfølger en reaktion orienteret på udvikling og konkrete forbedringsmuligheder med henblik på forbedring af individets livssituation. Derimod tolkes selvhjælpsgruppernes som et forum uden forventning og behov for udvikling. Dette analyseres, at den manglende fokus

på udvikling tjener det sociale fællesskab med mere troværdigt og ærlighed, hvilket fremgår i følgende citat:

*“Jamen, det var at være sammen med ligesindede og være sammen med nogle, som vi kunne dele med at være ærlige over for, og så nogle, som ikke kendte én så godt, kan man sige. Det gjorde, at man var lidt mere fri til at tale ud om tingene.”* Informant 4

Det analyseres, at selvhjælpsgrupperne er et forum som er frit, og hvor der er plads til fortællinger som både indebærer fortællinger om fremgang, medgang, tilbagegang og modgang. Det tolkes, at den manglende fokus på udvikling skaber et mere indbydende fællesskab som understøtter deltagerens bidrag uanset indhold. Oplevelsen af social anerkendelse bygger på, at deltagerne tør bidrage til samtalen, og derfor er det vigtigt, at samtalen ikke centrerer om fremgang og udvikling. Dermed viser analysen, at selvhjælpsgrupperne samtales manglende fokus og forventning på udvikling udgør en bagvedliggende faktor i det frivillige sociale tilbud, som resulterer i oplevelsen af social anerkendelse fra selvhjælpsgruppens fællesskab.

Ved afvikling af selvhjælpsgruppen over flere år sker en naturlig udvikling i deltagerens forventninger, og den sociale norm i gruppen kan i øget grad forandres således, at deltagerne danner en forventning om udvikling. Gruppens fællesskab kan udfordres af forskellige udviklingsmønstre mellem gruppens deltagere. Dette beskrives af informant 1 i sætningen: *“Og så er der så mig. Som er det samme sted og stadig ikke rigtig har kunne rykke mig videre.”* Der analyseres en oplevelse af forskellige udviklingsmønstre mellem selvhjælpsgruppens deltagere, hvilket tolkes at udfordre fællesskabet i mellem deltagerne i selvhjælpsgruppen. Herudfra forstås dette er udfordret den enkeltes oplevelse af social anerkendelse. Ved afvikling af selvhjælpsgrupper over længere tid øger muligheden for gruppen forventer en udvikling, og de deltagere som ikke efterlever disse nye forventninger vil risikere oplevelsen af manglende social anerkendelse. Derudfra tolkes selvhjælpsgruppernes mangeårige afvikling at udfordre fællesskabets manglende forventning på udvikling, hvilket risikere at udfordre oplevelsen af social anerkendelse hos de deltagere som afviser fra gruppens forventninger.

Eftersom analysen viser, at dette manglende fokus på udvikling i samtalen er særlig betydningsfuld for deltagerens oplevelse af social anerkendelse pointeres en organisatorisk interesse i, at sikre deltagerens oplevelse heraf. Ifølge Michael Wulff



vanskeliggøres bevarelsen af frivilligheden særlige karakter og egenskaber af civilsamfundets udviklingstendenser som sætter øget pres på resultatmåling og dokumentation af den frivillige sociale indsats (Wulff, 2013). Dette bevirker en opmærksomhed på den organisatoriske indførelse af brugerevaluering som et nyt tiltag i selvhjælpsgrupperne (Årsrapport, 2021: 1). Med afsæt i Wulff's problematisering analyseres, at udførelsen af evaluering risikerer at opfattes som resultatmåling hos deltagerne. Det tolkes, at deltagerne herudfra kan opleve en organisatorisk forventning om resultat og udvikling, hvilket forstås at presse og udfordre selvhjælpsgruppernes karakteristiske og værdifulde manglende fokus herpå. Dermed fortolkes udførelsen af brugerevaluering at vanskeliggøre bevarelsen af frivillighedens særlige karakter, samt risikere at påvirke de interne forventningerne i gruppernes fællesskab, og dermed udfordre deltagerne evne til at indfri gruppens forventninger og oplevelse social anerkendelse.

Ovenstående analyse viser, at det frivillige sociale tilbud adskiller sig fra den offentlige sektor ved manglende fokus på udvikling i selvhjælpsgrupperne. Analysen viser, at dette fremmer deltagerens åbenhed og ærlighed i samtalen, som dermed bidrager til samtalen uanset om deltagerne oplever fremgang eller ej. Dog viser analysen, at det manglende fokus på udvikling i fællesskabets forventninger kan ændres over længere tid, hvor forskellige udviklingsmønstre blandt deltagerne kan vanskeliggøre oplevelsen af social anerkendelse fra selvhjælpsgruppens fællesskab. Afslutningsvis fremhæves en bekymring i forhold til inddragelse af evaluering i selvhjælpsgruppernes, som kan opfattes som en organisatorisk forventning til udvikling og effekt, hvilket vanskeliggøre bevarelsen af frivillighedens særlige karakter og deltagerens oplevelse af social anerkendelse i selvhjælpsgrupperne.

#### *10.1.5 OPSAMLING*

I analyseafsnit 1 analyseres det, at deltagerne inden opstart i selvhjælpsgrupperne befinder sig i uønskede stillestående livssituationer, som hindrer muligheden for at realisere egne selvvalgte livsmål. Dertil har deltagerne en oplevelse af mangelfuld social anerkendelse fra flere sociale fællesskaber, som deltagerne indgår i. Analysen viser, hvordan deltagerne ved deltagelse i selvhjælpsgrupper oplever en stærk social anerkendelse af individet, som udvider gruppens sociale normer efter hensyn til målgruppen. Dermed oplever deltagerne en øget rummelighed og øget forståelse i

selvhjælpsgrupperne sammenlignet med andre sociale fællesskaber. Analysen viser, at deltagerne oplever øget selvindsigt og selvaccept af egen livssituation og tilstand, som tolkes at styrke deltagerens selvværd. Dernæst viser analysen, at deltagelse i selvhjælpsgrupperne ikke muliggør selvrealisering ud fra deltagerens eksisterende livsmål. Hertil tilføjer analysen, at den øget selvindsigt og øget selvværd skaber gode forudsætninger for at kunne tilpasse og genoverveje egne livsmål for at øge mulighed for selvrealisering med afsæt i deltagerens nuværende livssituation, selvom den er uønsket. Afslutningsvis viser analysen, at selvhjælpsgruppernes bagvedliggende forhold som fremmer den sociale anerkendelse placeres i selvhjælpsgruppernes manglende fokus på forandring i samtalen mellem deltagerne. Dette skaber et fællesskab uafhængigt af forventning og udvikling, hvilket skaber en ærlighed og øget tilknytning som resulterer i oplevelsen af social anerkendelse. Denne fælles forventning til manglende udvikling i det frivillige tilbud udfordres i et længerevarende perspektiv og ved indførelsen af evaluering af deltagerens oplevelser.

## 10.2 ANALYSEDEL 2

Hvor jeg i forrige afsnit undersøger, hvordan deltagerne blev påvirket af at indgå i et socialt fællesskab, så undersøges det i dette afsnit, hvordan deltagerne lærer af de øvrige deltagere i selvhjælpsgrupperne. Dette sker med afsæt i meningsenheden udvikling, som indeholder en lang række koder som indikerer, at deltagerne knytter oplevelsen af udvikling med erfaringsudveksling og spejling i de øvrige deltagers situationer.

For at besvare projektets problemstilling inddrages Banduras teoretisering om omgivelsernes påvirkning for at forstå, hvordan deltagerne påvirkes ved deltagelse i selvhjælpsgrupperne. Påvirkning forstås som en indvirkning, hvilket er en meget bred betegnelse, som kan resultere i læring. Læringen bidrager med ny viden, nye færdigheder eller nye kompetencer, som udvikler individet kognitivt, socialt, følelsesmæssigt eller adfærdsmæssigt. For at undersøge selvhjælpsgruppens påvirkning på deltagerne, så undersøges læring fra de øvrige deltagere i følgende afsnit, da læring indfanger oplevelsen af udvikling. I afsnittet undersøges henholdsvis direkte læring og indirekte læring ved deltagelse i selvhjælpsgrupperne. Selvom de sociale processer som påvirker individet og bidrager med viden præsenteres som adskilte processer, så understreges det, at de forskellige processer ikke udelukker hinanden og typisk ikke foregår adskilt.

Afsnittet er opbygget således, at den direkte læring ved deltagelse i selvhjælpsgrupperne fremlægges først. Dernæst undersøges den indirekte læring fra deltagelse i selvhjælpsgrupperne, som vurderes ud fra social spejling i de øvrige deltageres fortællinger, og til sidst undersøges hvordan den sociale spejling i selvhjælpsgrupperne påvirker deltagerne.

#### *10.2.1 "NÅR DE ANDRE DELER, FÅR MAN JO OGSÅ INDSIGT I DERES MÅDE AT TACKLE NOGLE PROBLEMATIKKER PÅ"*

I dette afsnit undersøges det, hvordan deltagerne lærer af de øvrige deltageres reaktioner. Bandura beskriver, at læring skabes i en social proces, som påvirkes af omgivelserne, hvor individet lærer direkte fra omgivelsernes sagte og usagte reaktioner (Bandura, 1977: 17-18). I afsnittet undersøges direkte læring fra de øvrige deltageres reaktioner, hvor deltagerne er bevidst omkring en udvikling på baggrund af ny viden tillært i selvhjælpsgruppen.

På tværs af empirien fremgår direkte påvirkning fra de øvrige deltagere særlig betydningsfuld, når deltagerne er bevidste omkring uønskede adfærdsmønstre. Værdien af denne direkte læring fremgår ud fra følgende citat:

*"For det første er det nemmere at snakke sammen og forstå hinanden, og så får man jo også noget... Når de andre deler, får man jo også indsigt i deres måde at tackle nogle problemer på, som man kan lære noget."* Informant 4

Det analyseres, at de øvrige deltageres fortællinger bidrager med nye forslag til adfærdsmæssig handlingsforslag. Bandura beskriver, at forudsætningen for ændringer i individets adfærdsmæssige er bevidsthed omkring egne kognitive systemer, som ligger bag (Bandura, 1977: 18). Det analyseres, at eftersom deltagerne oplever en genkendelse i problematikkerne, så er deltagerne allerede bevidste omkring egne kognitive systemer, og at deltagere oplever disse som uønskede. Det tolkes, at den direkte læring af de øvrige deltagere kan være konkrete forslag til nye adfærdsmuligheder for at bryde uønskede adfærdsmønstre.

Det analyseres, at den direkte læring opstår i den enkelte samtale i en gensidig proces mellem deltagere og de øvrige deltageres reaktioner. Denne gensidighed understøttes i følgende citat:

*“Nogle gange så griner man. Nogle gange så trøster man. Nogle gange lytter man, og nogle gange så snakker man. Så det er meget givende, samtidig med at det også er hårdt.”*

### Informant 3

Dette analyseres at interaktionen med de øvrige deltagere er givende og hård, da mødet bidrager med en læring som energi at integrere i de kognitive reaktionsmønstre. Bandura beskriver, at individet hele tiden forholder sig til omgivelsernes reaktioner med afsæt i individets eksisterende vidensgrundlag, og at den nye tillærte viden skabes i samspillet herimellem (Bandura, 1997: 6). Den gensidige proces i selvhjælpsgrupperne er mellem deltagere og de øvrige deltageres reaktioner. Herudfra analyseres det, at en mødegang som opleves som hård skyldes oplevelsen af direkte læring, hvor deltagere grundet den gensidige proces bruger meget energi på, at processere den nye viden og lagre den i forhold til eksisterende viden. Det tolkes, at deltageres direkte læring skabes i en læringsproces mellem deltageren selv og i samspil med omgivelserne.

Oplevelsen af direkte læring kræver, at deltagerne indgår i en læringsproces som udspilles mellem deltageren selv og omgivelsernes reaktioner. Denne læringsproces sker på forudsætningen, at deltagerne i selvhjælpsgrupperne både tør bidrage og lytte gensidigt på de øvrige deltageres oplevelser. Dette analyseres at kræve en åben italesættelse af egen psykisk sårbarhed, hvilket vurderes at afholde nogle fra at indgå i selvhjælpsgrupperne. Informant 4 beskriver dette med følgende sætning: *“Men en angst- og depression-stress-gruppe er nok ikke for alle.”* Herudfra analyseres en bevidsthed om, at formatet i selvhjælpsgrupperne ikke appellere til mennesker som kæmper deltageres fælles livssituation. Det tolkes, at læringsprocessen sker som et resultat af samtalen mellem deltagerne, og dette sætter krav til deltagerne i forhold til åbenhed omkring egen sårbarhed, mod til italesættelse og lyst samt evne til refleksion.

Ovenstående analyse viser, at deltagerne i selvhjælpsgrupperne bliver påvirket af de øvrige deltageres reaktioner, hvilket bidrager med direkte læring. Denne læring bidrager med konkrete handlemuligheder, og skabes i en læringsproces hvor deltagere sætter sig selv i spil i relation til de øvrige deltager. Analysen viser, at oplevelse af direkte læring bygger på præmissen om italesættelse af egen sårbarhed, hvilket ikke appellere til alle samt forstås at sætte en række krav til deltagerne.

### 10.2.2 "DER SIDDER NOGLE ANDRE SOM HAR PRØVET DET SAMME"

Hvor forrige afsnit fremhæver den direkte læring fra omgivelsernes reaktioner, så undersøges den indirekte læring fra omgivelsernes reaktioner i dette afsnit. Bandura beskriver, at ved social spejling kan individet opleve indirekte læring ved at sammenligne egen situation med omgivelserne og dermed oplever, at kunne associere egen situation med andres (Bandura, 1997: 6). Det vurderes, at deltagerne kan sammenligne deres egne svære livssituationer med de øvrige deltageres, eftersom deltagerne er sammensat med samme fælles problematik (Årsrapport, 2021: 3). Følgende analyse viser, at ligheder i hinandens oplevelser og udfordringer fremmer social spejling ved deltagelse i selvhjælpsgrupperne, hvilket fremgår i følgende citat:

*"(..) har oplevet nogle af de samme ting. Der er også nogle paralleller til hendes barndom, hvor de andre kan agere støtte til os, når det er, at vi står i den situation"* Informant 2

Det analyseres, at deltagerne sammenligner deres egne situationer med de øvrige deltageres situationer, og oplevelsen af ligheder i en bestemt situation forstås som bidragende for social spejling. Den sociale spejling i selvhjælpsgrupperne bidrager med en indirekte læring. For at forstå hvordan den sociale spejling i selvhjælpsgrupperne bidrager med indirekte læring, inddrages et citat af informant 3, som fremhæver en udvikling i oplevelsen af ensomhed:

*"Så jeg synes det er den største forskel for mig, at jeg ikke føler mig alene og at der sidder nogle andre som har prøvet det samme."* Informant 3

Eftersom der beskrives oplevelsen af en forskel, så tolkes det som at deltageren oplever en udvikling. Det analyseres, at deltagernes oplevelse af udvikling knyttes til oplevelsen af sammenligning med andres situationer, og derudfra oplever, at andre kæmper med det samme. Selvom deltagerne faktisk ved, at andre kæmper med samme udfordringer, så tolkes det, at den sociale spejling i selvhjælpsgrupperne bidrager med emotionel læring. En emotionel læring forstås som en ny følelsesmæssig erfaring, som skaber en emotionel udvikling i individets kognitive systemer. Det fortolkes dermed, at gennem social spejling i de andre deltageres oplevelser tilegnes en ny følelsesmæssig oplevelse, som bidrager med en emotionel udvikling hos deltageren. Denne emotionelle læring er en følelsesmæssig oplevelse af genkendelighed og gensidighed, som bidrager med en

emotionel udvikling i deltagernes kognitive systemer. Derudfra viser analysen, at indirekte læring gennem social spejling kan opleves som emotionel udvikling hos deltagerne.

Generelt afspejler empirien, at deltagerne udvikler sig meget ud fra oplevelsen af ikke at være alene. Projektkoordinatorer fremhæver i forlængelse heraf, hvordan indirekte læring fra social spejling fremmer både emotionel- og kognitiv udvikling. Dette beskrives i nedenstående citat, hvor indirekte læring fremmer accept af de emotionelle og kognitive processer som opleves i forbindelse med den fælles problematik:

*“Der er noget om genklang. Der er noget omkring livssituationer der matcher i forhold til hvad der fylder og hvilke følelser der på en anden måde, sandsynligvis også fylder i mig.”*

Projektkoordinator 1

Det analyseres, at selvhjælpsgrupperne gennem social spejling oplever at kunne sammenligne egne følelsesmæssige og tankemæssige processer med de øvrige deltagers processer. Denne sociale spejling kan bidrage med en indirekte læring, eftersom en genkendelighed i andres processer kan fremme en udvikling i kognitive og emotionelle systemer. Det tolkes, at deltagernes oplevelse af genkendelighed i de øvrige deltagers livssituation fremmer oplevelsen af normalisering som styrker deltagernes kognitive og emotionelle reaktionsmønstre.

En øget oplevelse af normalisering forstås at have positiv påvirkning på deltagerne på personligt niveau, da dette bidrager med oplevelsen af mindsket stigmatisering og modarbejder følelsen af skam og flovhed. Men normaliseringen risikere ligeledes at bidrage med selvdiagnosticering, fejlagtige viden og risiko for øget sygeliggørelse af mental sårbarhed på baggrund af personlige erfaringer frem for fagprofessionel viden. Dette problematiser den sociale spejling i de øvrige deltagere, da deltagernes oplevet læring herfra bygger på personlige oplevelser uafhængig af faglighed. Det analyseres på tværs af empirien, at tilegnelsen af ny viden i selvhjælpsgrupperne ikke altid forstås hensigtsmæssig. Dette fremgår i følgende:

*“Men samtidig med det, fandt jeg mere ud af hvad en psykiater egentlig er – samtidig med at hende fra selvhjælpsgruppen havde kontakt til en psykiater. Så tænkte jeg, at det kunne også være noget man skulle gøre. (...) Jeg har været på den samme type antidepressiv i 20 år, og der er ikke sket noget. Altså det kunne tyde på, at jeg er på det forkerte.”* Informant 1

Herudfra analyseres tilegnelsen af ny viden omkring brug af psykiater ud fra de øvrige deltageres personlige fortællinger. Det tolkes, at de øvrige deltageres handlinger og erfaringer indgår i den enkelte deltageres sygdomsforståelse. Dermed integreres brug af psykiater som en del af behandlingsmuligheder, og dermed normaliseres dette på baggrund af spejling i øvrige deltageres erfaringer. Dette tolkes uhensigtsmæssigt, hvis deltagerne opfatter de personlige erfaringer som viden fremfor erfaringer, da dette kan tilvejebringe en skævhed og fejlagtig sygdomsforståelse. Deltagernes erfaringsudveksling af personlige erfaringer skaber en skrøbelighed til det frivillige sociale indsats, da deltagerne jævnligt møder de øvrige deltagere kan ændre sygdomsbillede med afsæt i erfaringerne uafhængig af professionel viden. Dette tolkes, at den sociale spejling ikke behøves være uhensigtsmæssig, hvilket afhænger af, hvorvidt deltagerne er bevidste omkring forskellen på erfaringer og faglig viden.

Analysen viser, at deltagerne oplever indirekte læring gennem social spejling i de øvrige deltageres problematikker, og at ligheder i hinandens fælles problematik er betydningsfuldt for udbyttet af læringen. Den indirekte læring kan bidrage med en emotionelle læring som supplerer en faktuel viden. Afslutningsvis viser analysen en skrøbelighed ved, at den sociale spejlings bidrag med læring bygget på personlige oplevelser, da denne læring kan tilvejebringe en sygeliggørelse af psykisk sårbarhed baseret på personlige beretninger frem for faglig viden.

### *10.2.3 "ALTSÅ, AT MAN MED SMÅ SKRIDT KAN ÆNDRE VANER"*

I dette afsnit undersøges hvordan social spejling i selvhjælpsgrupperne bidrager med en virkning som fremmer deltagerne forudsætninger for at ændre en uønsket livssituation (jf.10.1.1.). Afsnittet undersøger, hvordan deltagelse i selvhjælpsgrupperne bidrager med en virkning som styrker deltagerne self-efficacy, hvilket fremmer deltagerne forudsætninger for opnå ændring i egen livssituation.

Den sociale spejling i selvhjælpsgrupperne analyseres at styrke deltagerne self-efficacy, eftersom social spejling udgør én af flere kilder til konstruktion og udvikling af individets self-efficacy (Bandura, 1997: 79). For at forstå selvhjælpsgrupperne effektive virkning på deltagerne self-efficacy fremhæves grupperne øgede diversitet. Oplevelsen af social spejling grundet den oplevede diversitet i selvhjælpsgrupperne fremhæves i følgende citat:

*“Ja, altså vi er meget forskellige. (...) Det er bare, at man har noget til fælles, at man så ikke helt er på bølgelængde i så mange andre kontekster, det er faktisk lige ikke vigtigt.”*

#### Informant 1

Det analyseres, at deltagerne, til trods for forskelligheder, oplever at kunne spejle sig i hinanden med afsæt i den fælles problematik. Ifølge Banduras teoretisering udgør social spejling en særlig effektiv påvirkning på individets self-efficacy ved observation af flere forskellige mennesker med forskellige baggrunde og forudsætninger, som klarer en opgave (Bandura, 1997: 99). Det analyseres, at håndtering af deltagernes fælles problematik udgør den opgave, som deltagerne kan associere sig med. Observation af de øvrige deltagere fortolkes som styrkende element til den enkeltes self-efficacy, eftersom de øvrige deltagere repræsenterer en bred diversitet. Ved at observere andre klarer håndtering af den psykiske sårbarhed styrkes tiltro til egne evner i forhold til håndteringen heraf. Særligt ved at observering af folk med meget forskellige baggrunde og forudsætninger, da deltagerne dermed ikke bygger spejlingen på lighederne med derimod med afsæt i gruppens diversitet. Men analysen viser, at vilkårene for social spejling i selvhjælpsgrupperne er gode, og at deltagelse kan bidrage med en effektiv virkning på deltageres self-efficacy grundet selvhjælpsgruppernes diversitet. Den sociale spejling i selvhjælpsgruppernes tolkes dermed at bidrage med en indirekte virkning, som ikke nødvendigvis kan tolkes som en læring, men som er betydningsfuldt i forhold til at foretage en udvikling fra en uønsket livssituation. Hvorvidt styrket self-efficacy resultere i de ønsket ændringer i reaktionsmønstrene, som kan fremme udvikling i en uønsket livssituation (jf. 10.1.1.) fremgår ikke af empirien, da selve forandringen i de uønskede reaktionsmønstre ikke udspilles i selvhjælpsgruppen men i deltagernes private hverdagssituationer.

Men hertil inddrages dog et citat, som afspejler, at ved langvarig deltagelse i selvhjælpsgrupper kan selvhjælpsgruppen bidrage med en understøttende funktion i forhold til at fastholde de ønskede forandringer i reaktionsmønstrene:

*“Altså, at man med små skridt kan ændre vaner, og de andre kan hjælpe med at fastholde de gode vaner, som skal til for at man ikke ryger helt ned under gulvet, altså gulvbrædderne igen med stress.” Informant 2*



Det analyseres, at den ønskede forandring i reaktionsmønstrene er udfordrende, men at udveksling og italesættelse med de øvrige deltagere i selvhjælpsgruppen opleves at understøtte denne ønskede udvikling. Det fortolkes, at deltagelse i selvhjælpsgruppen kan fungere som en understøttende rolle, som hjælper med fastholdelse af den ønskede udvikling. Denne understøttende rolle som selvhjælpsgrupperne kan bidrage med, fremhæves også i et generelt perspektiv, som fremgår i følgende citat:

*“Altså jeg synes selvhjælp er særlig attraktivt som forebyggelse og som efterværn.”*

Projektkoordinator 1

Det analyseres, at selvhjælpsgrupperne udgør en stærk rolle som et forebyggende indsats eller et tilbud som efterværn på bagkant af svære livssituationer. Det tolkes, at selvhjælpsgruppernes attraktive rolle som forebyggende og som et efterværn skyldes, at deltagelsen bidrager med øget bevidsthed, direkte læring og indirekte læring samt mulighed for styrkelse af self-efficacy, som alle bidrager til de forudsætninger, som ligger forud for at bevare ønskede reaktioner, undgå uønskede reaktioner og udvikling mod nye ønskede reaktioner.

Denne analyse viser, at deltagere i selvhjælpsgrupperne oplever en effektiv social spejling grundet selvhjælpsgruppernes diversitet, hvilket kan styrke deltagerens self-efficacy. Ved udførelse af forandring i egne reaktionsmønstre opnås en udvikling, hvortil deltagelse i selvhjælpsgrupperne kan bidrage med understøttelse og hjælpe med fastholdelse af den ønsket udvikling.

#### *10.2.4 OPSAMLING*

Denne 2. analysedel viser, hvordan deltagerne i selvhjælpsgrupper oplever direkte læring som opstår i den gensidige proces mellem deltagerne selv og de øvrige deltagers reaktioner. Hertil fremhæves, at præmissen for deltagelse i selvhjælpsgrupperne bygger på deltagerens evne og mod på italesættelse af egen sårbarhed, som ikke vurderes at være attraktivt for alle som kæmper med mental sundhed. Deltagelsen bidrager ligeledes med indirekte læring, som skabes i social spejling i de øvrige deltagere med udgangspunkt i ligheder i den fælles problematik. Hertil viser analysen, at den tilegnet læring fra den sociale spejling i selvhjælpsgrupperne kan problematiseres, hvis deltagerne ikke har opfatter inputs fra de øvrige deltagere som erfaringer fremfor faglig

viden. Analysen viser dermed, at den direkte og indirekte læring udspilles i relationen med de øvrige deltagere, hvortil dette både opstiller en række forudsætninger og præmisser til deltagere, og resultere i at deltagernes oplevet læring og viden tilegnes ud fra andres personlige erfaringer, hvilket er væsentligt at have for øje i den nuanceret sygdomsforståelse som udvikles på baggrund af deltagelse i selvhjælpsgrupperne.

Analysen viser ligeledes, at den sociale spejling i selvhjælpsgrupperne styrker deltagernes self-efficacy, eftersom deltagernes forskellige baggrunde og forudsætninger forstås som effektiv kilde til konstruktion af self-efficacy. Deltagernes udførelse af udvikling ved forandring i egne reaktionsmønstre vurderes at udspilles andetsteds end i selvhjælpsgrupperne, men selvhjælpsgrupperne forstås at have en understøttende rolle ved fastholdelse af den ønskede udvikling.

### 10.3 ANALYSEAFSNIT 3

I dette afsnit undersøges de frivilliges indsats og brugerfrivilligheden som udspilles mellem deltagerne. Først undersøges de frivilliges sociale arbejde, efterfulgt af en undersøgelse af, hvordan denne frivillighed muliggør, at deltagerne kan fortsætte uafhængigt af de frivillige. Ud fra disse to analyseafsnit undersøges hvilken betydning den frivillige indsats har for forholdet mellem de frivillige og deltagerne, og afslutningsvis undersøges det, hvordan selvhjælpsgruppernes brugerfrivillighed opleves af den enkelte deltager.

#### 10.3.1 *"...HOLDE SAMTALEN KØRENDE, HVIS DER IKKE VAR NOGET AT SNAKKE OM."*

I dette afsnit undersøges det, hvad de frivillige bidrager med i selvhjælpsgrupperne. Den organisatoriske forventning til de frivillige forstås som at være en faciliterende rolle. I dette afsnit undersøges det usynlige arbejde som den faciliterende rolle indebære. Usynligt arbejde bryder vores forståelse af arbejde som en specifik aktivitet som skaber forandring, men derimod forstås usynligt arbejde som en ikke-indlysende indsats som udføres uafhængig af behov for bevægelse og forandring (Star & Strauss, 1999: 14-16). Personen som udføre den usynlige indsats opfattes delvis eller helt usynlig, ligesom indsatsen typisk udspilles usynligt i baggrunden som en selvfølgelighed, hvortil eksempelvis omsorgen fra sundhedspersonale forstås som et usynligt arbejde (Star & Strauss, 1999: 15). De frivilliges usynlige arbejde udføres i forhold til at tage ansvar for gruppens socialisering. Socialiseringen i selvhjælpsgrupperne forstås som en social

tilpasning efter de forventede normer i et socialt møde såsom at bidrage til samtalen, inkludere alle i samtalen, udfylde tavshed, undgå upassende reaktioner eller undgå at afbryde andre. Det analyseres, at de frivilliges ansvar for gruppens socialisering indebærer to grundlæggende usynlige indsats - at skabe den ønskede kultur i selvhjælpsgrupperne og tage ansvar for socialiseringen inden for de forventede normer gruppen udvikler.

De frivillige yder en usynlig indsats i forhold til at skabe en kultur som bygger på respekt og troværdighed til de øvrige deltagere. Dette forstås ud fra informant 3's beskrivelse af egen indsats som frivillig:

*“Der gør jeg det, at jeg kommer i rigtig god tid og sætter rummet op. Mange gange skal man lige omrokere, lave lidt kaffe og te. Og så starter jeg forsigtigt op med at fortælle lidt om mig selv, og så siger, at de kan lige nævne deres navn. For eksempel lidt sådan en blød overgang og så, om der er nogen, der har lyst til at dele lidt, så det ikke bliver, så der ikke er noget pres. Men der skal ikke være noget pres på, vel? Hvis det så er, at der ikke bliver sagt så meget, så må gruppeledere ligesom lige lidt mere. Man opbygger stille og roligt sådan en tryk, et trykt rum og en tillidsfuld atmosfære.”* Informant 4

Ud fra citatet analyseres det, at de frivillige skaber en kultur i grupperne som bygger på tryk og tillid mellem deltagerne. Herudfra fortolkes selvhjælpsgruppernes grundlæggende kultur at bygge på grundantagelserne om respekt og troværdighed mellem gruppens deltagere. Eftersom de frivillige tager ansvar for at udvikle gruppens kultur inddrages Edgar Schein's beskrivelse af kultur i organisationer. Han beskriver, hvordan en kultur bygger på en række grundantagelser, som afspejles i gruppens værdier og normer, hvilket kommer til udtryk i artefakter som forstås som gruppens verbale og adfærdsmæssige udtryk (Jacobsen & Thorsvik, 2014: 123). Den frivillige påtager et ansvar for at skabe den ønskede kultur ved etablering af de ønskede grundlæggende antagelser, hvortil de frivillige tager styring på at tilpasse gruppens værdier og normer. Det er med afsæt i gruppens grundlæggende antagelser som udtrykkes i gruppens normer og værdier at deltagerne artefakter tilpasses, hvilket forstås at udgøre selvhjælpsgruppens kultur. Ved opstart og udvikling af kulturen tolkes den frivillige at tage meget ansvar og styring, men den frivilliges rolle indebærer også ansvarlig for socialiseringen. Dette ansvar for socialiseringen forstås som et usynligt arbejde som eksempelvis udføres ved at undgå tavshed i gruppen, hvilket fremgår i følgende:

*“Hvor der så også var tilknyttet to frivillige, som var tovholdere i processen, som så bare stillede spørgsmål og sørgede for at holde samtalen kørende, hvis der ikke var noget at snakke om.” Informant 1*

Det tolkes, at eftersom de frivillige bidrager med spørgsmål som understøtter samtalen, når samtalen ophører, så tolkes de frivillige at tage ansvar for at samtalen ikke går død. Hertil afspejler empirien at de frivillige ligeledes udfylder tomrum i samtalen, tager ansvar for tonen og sikre alle kommer til ordret. Analysen viser, at deltagernes usynlige arbejde placeres i dannelsen af den ønsket kultur i gruppen og i, at tage ansvar for socialiseringen i selvhjælpsgruppen. Det tolkes, at ansvaret for socialiseringen forstås som et vedvarende usynligt arbejde for vedligeholdelse af den etableret kultur i selvhjælpsgrupperne.

Udover at de frivilliges ansvar for socialisering vedvarer den ønsket kultur, så bidrager den også til, at undergrave en forventning til, at deltagerne indgår i selvhjælpsgrupperne på præmissen om stærke sociale kompetencer. Tidligere analyseafsnit (12.2.1) viser, at præmissen for deltagelse i selvhjælpsgrupperne er italesættelse af egen sårbarhed i et socialt møde med andre. Hertil vurderes, de frivilliges sociale indsats at påtage ansvar for det sociale møde, således at præmissen for selvhjælpsgrupperne stadig bygger på forventning omkring motivation og refleksion over egen sårbarhed, men i mindre grad sætter krav til deltagernes sociale kompetencer.

Ovenstående analyse viser, at de frivilliges sociale arbejde skabes i en faciliterende rolle, hvor de frivillige udfører en usynlig indsats ved at tage ansvar for socialiseringen og kulturen i det sociale møde mellem deltagerne. Hvor La Cour forstår, at frivilligheden udføres i én-til-én-relationer på nærværets præmisser, så undersøges det i følgende afsnit, om de frivillige iværksætteres indsats kan forstås at ske på gruppens kollektive præmisser (La Cour, 2014: 8). I følgende citat beskrives det, hvordan deltagernes faciliterende rolle tilpasser valg efter gruppens kollektive hensyn og ønsker:

*“Der blev temaerne, deres ønsker om, hvad for noget vi skulle snakke om. De blev listet op, og så valgte de nogle ud. Så det er lidt forskelligt. Altså, nogle gange er der mere tema på én end andre gange.” Informant 4*

Det analyseres, at de frivillige iværksættere tager højde for deltagernes ønsker, og hvordan den faciliterende rolle med ansvar for socialiseringen formår at tilpasse og

tilgodese gruppens samlede ønsker. Inddragelsen af flere emner på én gang forstås som et kompromis og løsning med henblik på, at nærværet skal udføres på gruppens præmisser. Det tolkes, at de frivillige iværksættere udfører det frivillige arbejde på gruppens kollektive præmis. Det analyseres ligeledes, at de frivilliges strukturelle fremgang som henholdsvis løs eller struktureret tilpasses efter gruppen. Her beretter den frivillige iværksætter om overvejelserne ved brugen af løs eller stram struktur tilpasset efter gruppen:

*“Altså derfor fungerede det faktisk meget godt, fordi at man var i en krise, og man var meget låst, og så var det godt med noget frit. Men nogle grupper fungerer bedst med en struktur, som kan genkendes som så, hvor man kører det samme og det samme. Ikke det samme og det samme med den samme struktur. Det giver tryghed.”* Informant 4

Det analyseres, at den frivillige er bevidst omkring, hvad henholdsvis en løs eller fast struktur kan bidrage med i gruppen. Det tolkes, at den frivillige tager højde for deltagernes udfordringer og tilpasser strukturen efter hele gruppens situation, hensyn og ønsker. Strukturen vurderes efter gruppens kollektive hensyn, og det tolkes at denne tilpasning bidrager med en tryghed og omsorg i selvhjælpsgrupperne. Dermed er de frivilliges indsats karakteriseret ved et nærvær, som skabes i relation til gruppen frem for i relation til den enkelte.

Ovenstående analyse viser, at de frivillige iværksættere organisatorisk tildeles en faciliterende rolle, men at det frivillige arbejde især udspilles som et usynligt arbejde som en kulturskabende indsats og et ansvar for socialiseringen i selvhjælpsgrupperne, hvilket bidrager med en fastholdelse i den ønsket kultur samt mindsker forventningerne til deltagernes sociale kompetencer. Denne usynlige indsats udføres efter hensyn af hele gruppen, hvorfor den frivillige indsats skabes på gruppens kollektive præmisser.

### *10.3.2 “OG SÅ VAR DER ÉN I GRUPPEN, DER OVERTOG GRUPPEN OG KØRTE DET VIDERE”*

I forlængelse af ovenstående afsnit bibeholdes fokus på frivilligheden udført af de frivillige, eftersom denne bidrager til muliggørelse af en efterspurgt udviklingsmulighed i selvhjælpsgrupperne.

På tværs af empirien fremgår en udbredt interesse og efterspørgsel fra deltagerne om at fortsætte selvhjælpsforløbene uafhængig af de frivillige, når den fastlagte

tidshorisont for forløbene er afsluttet. Denne udviklingsmulighed beskrives også i årsrapporten, hvortil det fremgår, at grupperne får tilbudt et lokale til at fortsætte forløbet (Årsrapport, 2021: 4). Derudfra tolkes en organisatorisk interesse i at understøtte denne udvikling af selvhjælpsgrupperne uden de frivillige iværksættere. Det analyseres, at denne udviklingsmulighed bl.a. muliggøres af, at de frivilliges usynlige arbejde som kulturbærende og ansvarlige for socialiseringen udgør en kultivering af deltagerne i selvhjælpsgruppen. Denne kultivering af deltagerne analyseres ud fra følgende citat af en frivillig:

*“Og i starten havde vi sådan lige sådan en ordstyrer fra selvhjælp, der var inde over, og ligesom guidede os ind på hvad gruppen.. Ikke skal bestå af, men hvordan man kan organisere gruppen. Det kunne hun for eksempel komme med inputs til, fordi hun ikke var en del af det. Og så kom hun med en hel masse skarpe spørgsmål, som vi lidt har taget ved lære af, at der skal ikke være de filtre, og at det skal ikke være en kaffeklub. Altså, vi er her for at snakke om stress.” Informant 2*

Det analyseres, at den frivillige har formået at skabe den ønskede kultur gennem kultivering af deltagerne, hvilket deltagerne oplever som en guide, som de har integreret og følger uafhængigt af den frivilliges deltagelse. Det tolkes, at guidning fra de frivillige udspilles som en kultivering af, hvordan samtalen i selvhjælpsgrupperne rammesættes og afvikles for at undgå en løs snak. Det tolkes, at denne kultivering af deltagerne i selvhjælpsgrupperne resulterer i, at deltagerne tager ansvar for socialiseringen uafhængigt af den frivillige.

Empirien viser, at udviklingsmuligheden for at fortsætte afhænger af efterspørgsel fra deltagerne og den kultiverede socialisering i selvhjælpsgrupperne. Selvhjælpsgrupperne fortsætter typisk ved, at én af deltagerne primært overtager ansvaret for socialiseringen eller at gruppen kollektivt påtager sig dette ansvar. Informant 2 beskriver, hvordan deltageren selv påtog sig denne rolle, da gruppen fortsatte uafhængigt af den frivillige iværksætter:

*“Så for mig var det naturligt lige at styre nogle af de ting, så er jeg ligesom blevet kontaktperson. Nu er jeg sådan en halv ordstyrer og kommet mere ind i selvhjælp-regi.”*

Informant 2

Det analyseres, hvordan deltagerne formår at overtage de frivillige iværksætters rolle som facilitator i gruppen. Det analyseres herudfra, at deltagerne tager ansvar for gruppens socialisering, når den frivillige stopper i grupperne. Dette tolkes som et resultat af de frivilliges usynlige arbejde i kultiveringen af selvhjælpsgruppens deltagere. Denne udvikling understøttes af informant 4 som beskriver egen selvhjælpsforløb således: *“Inden der var gået et år, og så kørte vi bare lidt selv. Så mødtes vi, og så var der én i gruppen, der overtog gruppen og kørte det videre.”* eller informant 3 som beskriver; *“der ikke var nogen mødeleder på det, hvor man bare køre gruppen videre”*. Analysen viser dermed, at den frivillige iværksætters usynlige ansvar for socialiseringen gradvis udvikles til en kultivering af deltagerne, hvilket bl.a. muliggør, at gruppens deltagere kan overtage ansvaret for gruppens socialisering.

Denne øgede uafhængighed af de frivillige iværksættere i det lange perspektiv muliggør, at selvhjælpsgrupperne som et socialt tilbud kan fortsætte over lang tid og fremme stabilitet af det frivillige tilbud for deltagerne. Informant 3 beskriver denne stabilitet som en positiv værdi ved selvhjælpsgrupperne:

*“Altså min erfaring er, at ligesom jeg glædede mig, så glæder de sig hver gang til at møde op, dem der bliver i gruppen. Og at det er en stabilitet og noget, altså noget stabilt, som er i deres liv.”* Informant 3

Det analyseres, at deltagerne oplever denne stabilitet som et positivt element i hverdagen, og hvordan selvhjælpsgrupperne udgør en væsentlig rolle i deltagernes livssituation. Det vurderes, at denne stabilitet er særligt vigtigt hos deltagere med psykisk sårbarhed. Eftersom selvhjælpsgrupperne målrettes efter borgere med psykisk sårbarhed i svære livssituationer, så tolkes muligheden for at tilbyde et frivilligt socialt længerevarende tilbud som særligt attraktivt.

Denne mulighed for et længerevarende ubegrænset tilbud styrker den sociale indsats position som et efterværn eller forebyggende tilbud. Dette skyldes, at et sådan tilbud forstås udspillet over længerevarende tid uden behov for udvikling (jf.10.1.4) og i en rolle med henblik på at støtte ønsket udvikling og hindre uønsket udvikling (jf.10.2.3). Udover at selvhjælpsgrupperne indebære disse forhold som understøtter hensigten ved forebyggende- og efterværnstilbud, så fremhæves hertil, hvordan indsatsen udspilles i relation til andre mennesker, hvor en længerevarende deltagelse formodes at styrker

deltagernes tilknytning og tryghed til de øvrige deltagere, som fremmer deltagernes oplevet virkning ved deltagelse.

Denne forståelse af frivillighed hvor brugerne kultiveres efterhånden således, at gruppen kan fortsætte uafhængigt af den frivillige, tilvejebringer mulighed for øget fleksibilitet i forhold til de frivilliges engagement og mindske krav til fastholdelse til projektet. Dette vurderes værdifuldt i flere sociale indsatser, eftersom fastholdelse afhænger af de frivilliges motivation og engagement. Her dominerer en udbredt udfordring i civilsamfundet: at de frivilliges deltagelse og forpligtelse tendensere til i højere grad at være styret af, hvornår frivilligheden giver mening for den enkelte (Hustinx & Lammertyn, 2004: 575-576). Dertil tilføjes en tendens til, at frivillige i højere grad yder periodisk frivillighed med en løst og mindre forpligtende tilknytning til den frivillige aktivitet (Espersen, Andersen, Olsen & Tortzen, 2018: 81). Frivillighed i selvhjælpsgrupperne løser denne udfordrende udvikling ved at imødekomme de frivilliges ønsker ved kortere krav til fastholdelse på den frivillige aktivitet. Dette forstås som en bæredygtig frivillighed, da de positive oplevelser hos deltagerne sikres i en holdbar social indsats uden det er på kompromi med de frivilliges manglende engagement. Denne bæredygtige frivillighed muliggør, at deltagerne blot behøver forpligte sig i en afgrænset tidsperiode på 8-12 gange, hvor den frivillige iværksætter forventes at facilitere selvhjælpsgrupperne. Hertil vurderes den afgrænsede tidsperiode ligeledes at øge muligheden for, at den frivillige oplever sin egen frivillige indsats som meningsfuld, hvilket fremmer engagement og dermed fastholdelse på projektet. Det vurderes som fordelagtigt for de frivillige, at den bæredygtige frivillighed i selvhjælpsgrupperne muliggør mindre forpligtelse. Dog tilføjes en organisatorisk bagside heraf, eftersom de frivilliges mindskede forpligtelse øger risikoen for frafald og kortvarige fastholdelser, og dermed resulterer denne fleksibilitet på de frivilliges præmisser i mere organisatorisk arbejde med rekruttering og uddannelse af nye frivillige grundet øget udskiftning af de frivillige. Udviklingen i de organisatoriske arbejdsopgaver indfanger hvordan organisationens rolle er forandret fra et omdrejningspunkt til et bindeled mellem de frivillige og selvhjælpsgrupperne grundet ændringer i hvordan man er frivillig (Lorentzen & Hustinx, 2007).

Ovenstående afsnit viser, at selvhjælpsgrupper har mulighed for videreudvikling uafhængig af de frivillige, da de frivilliges usynlige arbejde med kultur og socialisering



bidrager med en kultivering af deltagerne. Analysen viser, at selvhjælpsgruppens mulighed for at fortsætte uafhængigt af de frivillige skaber en stabilitet, som styrker selvhjælpsgruppernes mulighed for at fremme deltagernes velfærd i en position som forebyggende- eller efterværnstilbud. Afslutningvis viser analysen, at de frivilliges bæredygtig frivillighed muliggør at deltagernes positive oplevelse ved deltagelse i selvhjælpsgrupperne kan fortsætte uafhængigt af, at de frivilliges engagement ophører.

### *10.3.3 "MAN IKKE FØLER SIG SOM SÅDAN EN UNDERDOG"*

Ud fra ovenstående analyse som viser de frivillige iværksætteres usynlige arbejde, undersøges i dette afsnit forholdet mellem deltagerne og de frivillige iværksættere. Det analyseres, at de frivilliges usynlige arbejde bidrager til, at deltagerne oplever en lighed i relation til de frivillige. Dette analyseres ud fra det inddragede citat, hvor informant 4 beskriver oplevelsen af forholdet fra egen oplevelse som deltager:

*"Vi var alle sammen ligestillede på en måde så var lederne ikke højere eller mere end andre var. Men lederen kender godt til de ting, de problematikker, der er. Så bare det, at man ikke skulle betale, at man var ligesindede, og der var nogen, der gjorde det frivilligt. Det gør rigtig meget, så man ikke føler sig som sådan en underdog." Informant 4*

Herudfra analyseres det, at forholdet mellem de frivillige iværksættere og deltagerne opleves ligeligt. Den frivillige iværksætters deltagelse som frivillig fremgår betydningsfuldt for deltagerne. Dette analyseres som værende betydningsfuldt, eftersom de frivillige indgår i selvhjælpsgrupperne på lige fod med deltagerne uden en særlig viden, som skal videregives til de frivillige. Den eneste "viden" de frivillige indgår i selvhjælpsgruppen med, er et usynligt ansvar for socialiseringen, som tolkes at blive udført, således at deltagerne ikke oplever udførelsen som ulighedsskabende mellem den frivillige og deltagerne. Ligeledes analyseres de frivilliges passive rolle i forhold til samtalerne mellem deltagernes som ulighedsskabende, hvilket beskrives i følgende:

*"Hvor der så også var tilknyttet to frivillige, som var tovholdere i processen, som så bare stillede spørgsmål og sørgede for at holde samtalen kørende, hvis der ikke var noget at snakke om." Informant 1*

Det analyseres, at deltagerne oplever, at de frivillige iværksættere ikke direkte bidrager med indhold til samtalen, men faciliterer med spørgsmål, som understøtter at de frivillige bidrager til samtalen mellem deltagerne. Dette tolkes ligeledes lighedsskabende, eftersom de frivillige ikke bidrager til samtalen mellem deltagerne i en informerende rolle, men derimod lader deltagerne samtale være styrende. Ud fra analysen tolkes de frivilliges usynlige indsats som at minimere ulighedsskabende dynamikker mellem de frivillige og deltagerne i selvhjælpsgruppen.

At de frivilliges usynlige arbejde i selvhjælpsgrupperne forstås at modvirke en ulighed mellem de frivillige og brugerne er interessant at undersøge nærmere, da lighed i relationen er intentionen og idealet i frivillige sociale indsatser, men i praksis udfordres denne idealitet. Selvom det frivillige sociale arbejde grundlæggende er styret af værdiorienterede idealer, så udspilles ulighedsskabende dynamikker ofte mellem frivillige og brugere i flere frivillige sociale tilbud, da rollen som brugere af den frivillige sociale indsats resulterer i en pålagt klientliggørelse (Villadsen, 2008). Hvor et stramt organisatorisk design kan modvirke ulighed mellem frivillige og brugere, så forstås brugerfrivillighed som en gensidig strategi som overvinder ulighed mellem bruger og frivillige (Grubb, 2016; Carlsen, Doerr & Toubøl, 2020). Den bagvedliggende dynamik i de frivillige iværksætteres indsats som vurderes særlig betydningsfuld i forhold til at skabe lighed, er, at de frivilliges arbejde udføres usynligt for deltagerne. Da de frivillige iværksætteres indsats udføres i det usagte, så opfattes deltagerne som passiv og blot faciliterende. Dermed undgår den frivillige, at deltagerne oplever den frivilliges indsats som ledende. Det tolkes, at denne manglende opfattelse af, at de frivillige udfører et usynligt arbejde som ledende med ansvar for socialiseringen i selvhjælpsgrupper, er betydningsfuldt for deltagerne oplevelse af, at forholdet mellem de frivillige og deltagerne i selvhjælpsgrupperne er lige.

Ovenstående analyse viser, at den frivillige iværksætters usynlighed resulterer i, at deltagerne oplever relationen mellem de frivillige og deltagerne lige. Herudfra reflekteres der over, om den frivilliges usynlige indsats skaber en dynamik, som modvirker ulighedsskabende relationer mellem de frivillige og brugerne, som kan modvirke en klientgørelse af brugerne.

#### 10.3.4 “...MEN DET ER FAKTISK DELTAGERNE, DER KØRER GRUPPEN”

Hvor de forrige afsnit undersøger selvhjælpsgruppernes frivillighed udført af de frivillige iværksættere, så fokuseres der i dette afsnit på frivillighed som udspilles mellem selvhjælpsgruppernes deltagere. Den frivillighed som er undersøgt mest er frivillighed udført i én-til-én-relationen mellem den frivillige og brugeren af det sociale tilbud (La Cour, 2014: 8). I dette afsnit undersøges en type frivillighed som i mindre grad er blevet undersøgt. Denne type frivillighed betegnes som brugerfrivillighed, som udføres mellem brugere af den sociale indsats. Ud fra selvhjælpsgruppernes brugerfrivillighed undersøges det, hvordan deltagerne oplever denne frivillighed og hvilken værdi, deltagerne tillægger brugerfrivilligheden.

Det analyseres, at selvhjælpsgruppernes brugerfrivillighed udspilles mellem deltagerne ved erfaringsudvekslingen, dialogen, delingen af det svære, ved at grine sammen og ikke mindst ved at lytte til de andres fortællinger, hvilket alt sammen indgår i selvhjælpsgruppernes samtale, som bygger på bidrag fra alle selvhjælpsgruppens deltagere. Hvordan brugerfrivilligheden udspilles i samtalen analyseres ud fra følgende citat:

*“Det er det jo, faktisk er det jo gruppelederen som holder rummet, men det er faktisk deltagerne, der kører gruppen. Men man kan sige, at lederen holder rummet, og holder holder lidt struktur på det hele. Men det er deltagerne, der ligesom kører gruppen, og hvad de interesserede i at snakker om.” Informant 4*

Henvisning til lederen forstås som en henvisning til den frivillige iværksætter. Det analyseres, at den frivillige iværksætter faciliterer rammerne, hvortil deltagerne skaber indholdet i samtalen. Brugerfrivillighed fortolkes dermed som at udspille sig i selvhjælpsgruppernes samtale, hvor deltagerne har mulighed for bruger-til-bruger-frivillighed ved at bidrage til samtalen. Empirien afspejler, at deltagerne oplever en stor værdi i denne bruger-til-bruger-frivillighed, og derfor undersøges det, hvilke muligheder denne frivillighed tilvejebringer.

Med afsæt i deltagerens oplevelser analyseres det, hvordan deltagerens mulighed for at bidrage til frivilligheden resulterer i, at deltagerne oplever sig selv som deltagende i selvhjælpsgrupperne. Dette analyseres ud fra informant 2's beskrivelse af at hjælpe de øvrige deltagere:

*“Og derfor hjælper vi jo egentlig hinanden med at prøve at finde ud af, hvad virker for den enkelte. Og ikke nok med det. Vi skal også hjælpe hinanden med at finde ud af, hvad virker i den situation og i den situation og i den situation og i den situation.”* Informant 2

Det analyseres, at brugerfrivilligheden mellem deltagerne fremmer deltagernes oplevelse af at hjælpe de andre. Det analyseres, at deltagerne oplever en aktiv rolle ved at gøre noget for de andre, og dertil tolkes en oplevelse af, at de forstår sig selv som aktivt deltagende i selvhjælpsgrupperne. Når deltagerne opsøger og indgår i selvhjælpsgrupperne fra start, besidder deltagerne en rolle som modtagere af det sociale tilbud, og dermed som brugere af selvhjælpsgrupperne. Det tolkes, at brugerfrivilligheden gør, at deltagernes rolle fra opstart til undervejs udvikles fra passiv bruger af selvhjælpsgrupper til aktivt deltagende aktør i selvhjælpsgrupperne. At brugerfrivilligheden muliggør en ændring i deltagernes rolle og position i selvhjælpsgrupperne, fremmer brugerinddragelse og empowerment af brugerne af den frivillige sociale indsats. I forlængelse af at deltagerne oplever en ændring i egen rolle i selvhjælpsgrupperne, analyseres brugerfrivilligheden ligeledes som at fremme deltagernes oplevelse af medbestemmelse. Oplevelsen af medbestemmelse fremgår i følgende citat, hvor selvhjælpsgruppens deltagere i fællesskab diskuterer, hvor hyppigt gruppen skal mødes:

*“Men det var fordi, at der var én, som var ved at hoppe fra. Fordi hun syntes, at vi mødtes for ofte. Men da har vi alle sammen hver for sig har tænkt, at det måske var lidt for ofte, at vi mødtes. Så vi justerede ned, og så tænkte hun, at så kunne hun godt være med.”*

Informant 1

Det analyseres, at deltagerne i samarbejde med de øvrige deltagere har medbestemmelse og fælles indflydelse på beslutningerne og rammerne sammen med de andre deltagere. Brugerfrivilligheden giver mulighed for at integrere hinanden og alle oplever en medbestemmelse, da det er deltagerne, som sammen skaber frivilligheden og gruppen. Det tolkes, at denne medbestemmelse og integration af alle deltagere resulterer i oplevelsen af inklusion.

Analysen viser, at selvhjælpsgruppernes brugerfrivillighed muliggør, at deltagerne oplever, at deres egen rolle ændres fra brugere af selvhjælpsgrupperne til aktivt deltagende aktører - samtidig med at den fremmer oplevelsen af medbestemmelse

og inklusion, hvilket tolkes som, at brugerfrivillighed dermed kan styrke deltagerne aktive medborgerskab. Dette eftersom deltagerne medborgerskab styrkes ved oplevelsen af at være frivillig, da frivillighed fremmer oplevelsen af deltagelse og styrker oplevelsen af inklusion i fællesskabet (Boje, 2007: 352). Brugerfrivillighed giver deltagerne oplevelsen af at være deltagende aktør, og dermed frivillig i selvhjælpsgrupperne, hvilket styrker deltagelsen af inklusion i fællesskabet. Dermed tolkes det, at deltagere i selvhjælpsgrupper, som kæmper med en psykisk sårbarhed, udgør en deltagende indsats som frivillige i selvhjælpsgrupperne.

En bagvedliggende mekanisme i brugerfrivillighed, som vurderes særligt betydningsfuld for ændringen i deltagerne rolle fra bruger til deltagende, analyseres som deltagerne oplevelse af, at frivilligheden formår at inkludere den enkelte og tage hensyn til deltagerne sårbarheder. Hertil fremhæves det, at brugerfrivilligheden udspilles i en samtale. Samtalen skabes i samspil med bidrag fra alle deltagerne, og dermed muliggør brugerfrivilligheden en fleksibilitet i forhold til at brugerfrivilligheden ikke er afhængig af den enkeltes bidrag. Derimod rummer brugerfrivilligheden, at deltagerne bidrag tilpasses efter den enkeltes tilstand. Det tolkes betydningsfuldt at frivilligheden udspilles i gruppen, således at frivilligheden ikke er afhængig af bidrag fra den enkelte deltager. Denne kollektive forståelse af frivillighed vurderes at bidrage med viden om frivillighedens muligheder for at fremme lighed, hvilket efterspørges for at undgå en ekskluderende udvikling i frivilligheden, som ikke formår at rumme brugernes udsathed eller psykiske sårbarhed (Hustinx, Grubb, Rameder, & Shachar, 2022).

I dette afsnit analyseres brugerfrivillighed at udspilles i samtalen mellem deltagerne, som ændre deltagerne rolle fra passiv bruger til aktiv deltagende aktør. Udover denne rolleændring giver brugerfrivillighed deltagerne oplevelsen af medbestemmelse og integration som bidrager med oplevelsen af inklusion som styrker deltagerne aktive medborgerskab. Analysen viser, at brugerfrivilligheden som en kollektiv forståelse af frivillighed formår at inkludere deltagerne som frivillige til trods for psykisk sårbarhed.

### *10.3.5 OPSAMLING*

Ovenstående analyse viser, at de frivillige iværksættere organisatorisk tildeles en faciliterende rolle, som indebærer et usynligt arbejde i at skabe og vedvarer kulturen i selvhjælpsgrupperne. Dette usynlige arbejde beskrives som et ansvar for etableringen af

gruppens kultur og derfra et vedvarende ansvar for socialiseringen i selvhjælpsgrupperne. Dette frivillige sociale arbejde analyseres til at foregå på gruppens kollektive præmis. I forlængelse heraf viser analysen, at de frivillige skaber en kultivering ved deltagelse i selvhjælpsgrupperne, hvilket muliggør, at deltagerne kan overtage ansvaret for socialiseringen og dermed fortsætte uafhængigt af de frivillige. Denne videreudvikling bidrager med en stabilitet til selvhjælpsgrupperne som social indsats, som styrker den sociale indsats mulighed at fremme deltageres velfærd i et længerevarende perspektiv. Ud fra analysen omkring de frivilliges usynlige arbejde viser analysen at, grundet de frivilliges arbejde udføres usynligt, så oplever deltagerne ikke relationen mellem de frivillige og deltagerne som ulige, hvilket modvirker klientgørelse af deltagerne. Afslutningsvis viser analysen, hvordan brugerfrivillighed udspilles i selvhjælpsgruppernes samtale med bidrag fra deltagerne. Her fremhæves det, hvordan denne frivillighed skaber en oplevelse af inklusion som styrker deltageres aktive medborgerskab, og at denne kollektive forståelse af frivillighed fremmer en øget lighed og rummelighed i forhold til hvilke typer som kan få adgang til at være frivillige.

## 11.0 KONKLUSION

I dette projekt har jeg undersøgt hvordan brugere oplever det givende at deltage i frivillige sociale selvhjælpsgrupper, og hvilken betydning det har, at tilbuddet er en frivillige social indsats. Dette undersøges da andelen af borgere med psykisk sårbarhed og mentale udfordringer stiger, og hertil udbydes frivillige indsatser med hensigt at fremme velfærd eller omsorg. Projektet fokuserer på frivillige sociale selvhjælpsgrupper som målrettes borgere i svære livssituationer, hvilket forstås at medfører udfordringer i mental trivsel. Denne sociale indsats adresserer psykisk sårbarhed på en måde som mangler forskningsmæssig belysning, og derfor undersøges i projektet deltageres oplevelse ved deltagelse i selvhjælpsgrupper og frivillighedens betydning.

Projektets problemstilling har taget afsæt i et hermeneutisk videnskabsteoretisk grundlag. Med afsæt heri er anvendt et casestudie som forskningsdesign, hvortil selvhjælpsgrupper udbudt af Frivilligcenter Aarhus er udvalgt. Til at undersøge projektets problemstilling er projektets empiri indsamlet som udgør seks kvalitative semistruktureret interview med henholdsvis tre deltagere, en frivillig og to projektkoordinatorer samt en dokumentanalyse af casens Årsrapport fra 2021. Den

indsamlet data er blevet bearbejdet, hvorefter jeg udvalgte teori som blev inddraget som analytisk værktøj.

Ud fra analysen konkluderes, at deltagerne som indgår i selvhjælpsgrupperne oplever en utilfredshed med egen livssituation og oplever manglende anerkendelse af sin situation i andre sociale fællesskaber, og det konkluderes at dette styrker deltageres tilknytning til selvhjælpsgrupperne og fremmer oplevelsen af social anerkendelse. Deltagelsen bidrager med oplevelsen af selvværd og fremmer mulighed for selvrealisering. Jeg konkludere herudfra, at deltagerne oplever en omsorg ved deltagelse i selvhjælpsgrupperne, som fremmer deltageres mentale sundhed. I analysen tyder det ligeledes på, at deltagerne indgår i en læringsproces med de øvrige deltagere, som både bidrager med direkte læring til nye handlemuligheder samt en indirekte læring gennem social spejling i de øvrige deltagere, som har en styrkende effekt på deltageres self-efficacy. Jeg konkludere, at deltageres styrket self-efficacy har positiv indvirkning på deltageres mentale sundhed, da dette fremmer deltageres tiltro til sig selv og fremmer mulighed til at foretage udvikling som bryder med en uønsket livssituation. Hertil tyder analysen på, at social spejling bidrager med en normalisering af psykisk sårbarhed som vurderes særlig betydningsfuld for deltageres mentale sundhed. Den anden side af analysen viser, at deltageres oplevet virkning ved deltagelse udspilles i en brugerfrivillighed. Det konkluderes at selvhjælpsgrupperne frivillighed er bærende for deltageres oplevet virkning. Denne brugerfrivillighed udspilles i samtalen mellem deltagerne og ændre deltageres passive rolle fra passive brugere til aktive deltagende aktører i selvhjælpsgruppens frivillighed. De frivillige faciliterer rammerne for deltageres brugerfrivillighed ved at etablere den ønskede kultur i grupperne, tage ansvar for socialiseringen samt kultivere deltagerne. De frivilliges usynlige indsats i samspil med brugerfrivilligheden muliggør, at deltageres selvhjælpsforløb kan fortsætte uafhængig af de frivillige og modvirker oplevelsen af ulighed i relationerne mellem de frivillige og deltagerne, hvilket konkluderes at højne deltageres oplevelse af empowerment. De frivillige sociale selvhjælpsgrupper formår at adressere psykisk sårbarhed således, at deltagerne oplever social anerkendelse, styrket selvværd, læring fra de øvrige deltagere og grundlæggende en oplevelse af inklusion og aktivt medborgerskab, hvortil frivilligheden er særlig betydningsfuld for deltageres oplevelse af medbestemmelse, modvirker ulighed i relation til de frivillige og ændrer deltageres rolle til frivillige aktører.

Projektets viser, at selvhjælpsgrupperne fremmer deltagernes mentale sundhed ved at adressere frivillighed som en kollektiv brugerfrivillighed, hvor deltagerne i samvær med de øvrige deltagere hjælper sig selv og de andre som deltagende frivillig - dette åbner døren til frivillighed for borgere med psykisk sårbarhed, således at adgang til frivillighed ikke afgrænset til en bestemt type.

## 12.0 EFTERREFLEKSIONER

Hvor alle øvrige afsnit har til hensigt at besvare projektets problemstilling, vil jeg i dette afsnit forholde mig til projektets resultater i en efterrefleksion.

Hvor civilsamfundet har til hensigt at løse velfærdsproblemer ved at fremme velfærd og omsorg, så belyser projektets resultater, at civilsamfundet ligeledes har mulighed for at løse velfærdsproblemerne ved at fremme empowerment og aktivt medborgerskab. Hvor sociale indsatsers hjælp med velfærd og omsorg er den rette hjælp for nogle borgere, så vurderer jeg, at den rette hjælp til andre borgere opstår i oplevelsen af, at deltage i samfundet og gøre noget meningsfuldt for andre. I det følgende reflekterer jeg over, hvordan forståelsen af frivillighed kan nuanceres, således at flere borgere kan få adgang til at være frivillig (Perregaard, 2020).

Den kollektiv brugerfrivillighed i selvhjælpsgrupperne viser, at oplevelsen af at gøre noget meningsfyldt ikke afhænge af, om man som frivillig deltager i kurser eller uddannelse, men kan simplificeres ved at udspille sig i en social samtale mellem den enkelte og andre. Selvom frivilligheden forsimples, så sættes der krav til deltagernes personlige og sociale egenskaber, samt visse forventninger til deltagernes psykiske tilstand i selvhjælpsgrupperne, da den kollektive brugerfrivillighed udspilles i samtalen med de øvrige deltagere. I projektet fremhæves det, at de frivilliges usynlige arbejde tager ansvar for socialiseringen. Der forventes dog stadig visse sociale egenskaber, men det forstås, at forventninger til de sociale kompetencer er lave og dermed inkluderer flere borgere som typisk ikke indgår som frivillige (Handy & Cnaan, 2007).

For at inddrage flere "typer" i frivilligheden viser projektets resultater ligeledes, at en øget fleksibilitet i forståelsen af frivillighed er nødvendigt. Selvhjælpsgruppernes kollektive brugerfrivillighed forstås at rykke grænserne for, hvad der anses som frivillighed. Et af de bagvedliggende forhold i frivillighed som virker inkluderende er, at deltagernes private erfaringer og oplevelser er bærende i frivilligheden. Ved at bygge



frivilligheden på private oplevelser, så kan alle bidrage med noget, og oplever at være i stand til at hjælpe andre med afsæt i sig selv. At kunne hjælpe andre uden forventninger og krav om særlig viden eller uddannelse, styrker frivillighedens rummelighed. Og dermed udbredes forståelsen af frivillighed, således at flere typer oplever, at de kan bidrage med noget, som kan hjælpe andre. Det gør derfor at frivilligheden bliver mere inkluderende, når frivilligheden grænser mod en privat omsorg

I forlængelse af den øget inddragelse af privat omsorg fremhæver jeg, hvordan forståelsen af frivillighed har behov for at de organisatoriske forhold skal fylde mindre og være langt mere fleksible og tilgængelige. Selvhjælpsgruppernes frivillighed viser en løsning, hvor integration af de organisatoriske rammer ikke kræver kursus, grundoplæring, ansøgninger eller gennemlæsning af proceduremanualer. De organisatoriske rammer viderelæres derimod gennem de frivilliges usynlige arbejde. Muligheden for at implementere organisatoriske retningslinjer gennem andre, fx ved brug af frivillige i en opstartende rolle, forstås mere fleksibel, mindre forpligtende, mindre formel og attraktiv. Jeg mener, at de organisatoriske forventninger og krav til de frivilliges indsats er øget i sådan en grad, at det afskrækker borgere fra at indgå som frivillige, og derfor forstår jeg muligheden for "overlevering" af de formelle forhold nødvendig.

Jeg vurderer at den mindre forpligtende frivillighed der udspiller sig i selvhjælpsgrupperne er med til at rykke grænserne mellem en formel og privat omsorg. Når frivilligheden i højere grad baseres på private erfaring fremfor organisatoriske forhold, vil den formelle omsorg udspille sig på alternative måder og frivilligheden vil i øget grad udspilles som en privat omsorg.

Jeg mener, at den kollektive brugerfrivillighed indebærer nogle dynamikker og bagvedliggende forhold, som kan bidrage med en bredere og mere rummelig forståelse af frivillighed som er nødvendig for at undgå, at kun bestemte typer får adgang til frivillighed. Udover øget inklusion af nye typer som frivillige, så viser selvhjælpsgrupperne ligeledes mulighederne for en bæredygtig frivillighed. Jeg forstår en værdi i, at kunne udbyde længerevarende indsatser i andre forebyggende og efterværnsindsatser, og her vurderer jeg selvhjælpsgruppernes mindre afhængighed af de frivilliges forpligtelse spændende at undersøge nærmere. Dertil kan undersøges nærmere hvordan usynligt arbejde kan overføres til andet faciliterende frivilligt arbejde for at modvirke

oplevelsen af ulighed mellem facilitator og bruger. Det er nemlig vigtigt at undersøge og overveje, hvordan de frivillige undervises i usynligt arbejde, og hvorvidt bruger kan forstå det usynlige arbejde som manipulerende.

## 13.0 LITTERATURLISTE

- Adamsen, L. (1997). Selvhjælpsgrupper i en skandinavisk velfærds-tradition. I: C. J. Kristensen (red), *Sammenbrud eller sammenhold: Nogle udviklingstendenser for velfærdssamfundet (187-209)*. København: Academic Press
- Adamsen, L. & Hertz, E. (1992). *Selvhjælpsgrupper inden for SUM-programmet og tilgrænsende områder*. En sammenfatning af forskningsmæssige resultater. København: UCSF, SUM, Akademisk Forlag
- Aglen, Hedlund & Landstad (2011). Self-help and self-help groups for people with long-lasting health problems or mental health difficulties in a Nordic context: a review. I: *Scand J Public Health*, 39 (8), 813-822
- Andersen, L. L. (2018). Neoliberal drivers in hybrid civil society organizations: Critical readings of civicness and social entrepreneurism. I: M. Kamali & J. Jönsson (red.), *Neoliberalism and Social Work in the Nordic Countries. Current and Future Challenges* (1-10). New York: Routledge
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice Hall
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy – The exercise of control*. New York: Freeman
- Boje, T. (2017). *Civilsamfund, medborgerskab og deltagelse*. København: Hans Reitzel
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2015). Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: en introduktion I: S. Brinkmann. & L. Tanggaard (red.) *Kvalitative metoder* (s.13-20) 2.udg. København: Hans Reitzels forlag.
- Brown L., Shepherd, M. D., Wituk, S. A. & Meissen G. (2008). Introduction to the special issue on mental health self-help. I: *American journal of community psychology*, 42(1-2): 105-109
- Carlsen, H. A. B., Doerr, N., & Toubøl, J. (2022). Inequality in interaction: Equalising the helper-recipient relationship in the refugee solidarity movement. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 33, 59-71

Carlsen, L. T. (2018). Kapitel 9: Forskningsetik i praksis I: P.S. Olesen & M. Monrad, (red.) *Forskningsmetode i socialt arbejde* (s.253-272) København: Hans Reitzels Forlag

Danneris, S. & Monrad, M. (2018). Kapitel 2: Litteraturgennemgang. I: S. Olesen & M. Monrad (red.) *Forskningsmetode i socialt arbejde* (61-83). København: Hans Reitzels Forlag

Danske love (2022). *Service-loven § 82*. Hentet 27.05.2022  
<https://danskelove.dk/service-loven/82>

Damen, S., Mortelmans D. & Van Hove, E. (2000). Self-help groups in Belgium: their place in the care network. I: *Sociology of Health and Illness* 22(3), 331-348

Datatilsynet (2019). *Vejledning. Samtykke*. Datatilsynet.

Diemer, A. (2003). *Selvhjælpsgrupper i Danmark*. Omsorgsorganisationernes samrådforlaget

Diemer, A. & Stenbak, E. (1992). *Selvhjælpsgrupper - om seks projekter i danske lokalområder*. Akademisk Forlag

Espersen, H. H., Fridberg, T., Andreasen, Graa, A. & Brændgaard, N. W. (2020). *Frivillighedsundersøgelsen 2020 - En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde*. VIVE og forfatterne

Espersen, H. H., Andersen, L. L., Olsen, L. & Tortzen, A. (2018). *Rapport: Understøttelse og udvikling af det frivillige sociale arbejde. En analyse af udviklingstendenser og behov for kontinuitet og forandring i nationale virkemidler*. VIVE og forfatterne

Finansministeriet (2022). *Finanslov for finansåret 2022*. Finansministeriet

Flyvbjerg, B. (2010). Fem misforståelser om casestudiet. I: S. Brinkmann, & L. Tanggaard (red.) *Kvalitative metoder* (463-487). København: Hans Reitzels Forlag

FriSe (2022). *FriSes årsrapport 2020*. Hentet d.15.04.2022 <https://frise.dk/2020/>

FriSe (2022)\*. *Vedtægter for landsorganisationen Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark*. Hentet 13.03.2022. <https://www.frise.dk/faelles-om-fremtiden>.

FriSe (2022)\*\* . *Et fællesskab når du har brug for det*. Hentet 15.04.2022. <https://www.frise.dk/selvhjaelpgrupper>

Frivilligcenter Aarhus (2022). *Årsberetning*. Hentet d. 18.04.2022 <https://frivilligcenteraarhus.dk/aarsberetning/>

Frivilligcenter Aarhus (2022)\*. *Hvad er en selvhjælpsgruppe*. Hentet d. 18.04.2022 <https://frivilligcenteraarhus.dk/selvhjaelp/>

Frivilligrådet (2022). *Hvad er frivilligt socialt arbejde*. Hentet 11.04.2022 <https://frivilligraadet.dk/presse/hvad-er-frivilligt-socialt-arbejde>

Frederiksen, M. (2018) Kapitel 3:Design. I: P.S. Olesen & M. Monrad (red.): *Forskningsmetode i socialt arbejde* (83-107). København: Hans Reitzels Forlag

Gilje, N. (2007). Hermeneutik - teori og metode. I: M. Järvinen & N. Mik-Meyer (red.): *Kvalitativ analyse. Syv traditioner* (127-153). København: Hans Reitzels forlag.

Gotaas, N. (2012). Etableringen og igangsetting av selvhjelpgrupper - erfaringer fra nettverk for selvhjelp, Utviklingsprosjekt LINK Vestfold. Oslo: Norsk institutt for by- og regionsforskning, Nordberg A.S.

Gray, R. E., Fitch, M., Davis, C. & Phillips, C. (1997). Interviews with men with prostate cancer about their self-help group experience. I: *Palliat Care* 13(1), 15-21

Grubb, A. (2016). *"Vi skal bare hjælpe og spise chokoladepålegg": - En kvalitativ undersøgelse af unge frivilliges deltagelse i en ikke-medlemsbaseret, digitalt koordineret organiseringsform af frivilligt socialt arbejde*. Aalborg Universitetsforlag. Ph.d.-serien for Det Samfundsvidenskabelige Fakultet

Habermann, U. (1987). *Det tredje netværk: grundbog om frivilligt socialt arbejde*. Akademisk Forlag

- Habermann, U., Gamst, A., Gamst, B. & Ravn, L. (1989). *Opfordring til selvhjælp*. Socialpolitisk Forlag og forfatterne.
- Habermann, Ulla (2007). *En Postmoderne helgen? - om motiver til frivillighed*. Museum Tusulanums Forlag
- Handy, F. & Cnaan, R. A. (2007). The Role of Social Anxiety in Volunteering. I: *Nonprofit Management and Leadership*, 18 (1), 41-58
- Hatch, S. & Kickbusch, I. (1983) *Self-Help and Health in Europe: New Approaches in Health Care*. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe
- Harwood, M. & Luciano, L'. (2010). *Self-Help in Mental Health : A Critical Review*. New York: Springer Link
- Henriksen, L. S. & Bundesen, P. (2016). Frivilligt Socialt Arbejde. I: I.H. Møller & J.E. Larsen (red.) *Socialpolitik* (563-581) 4.udg. København: Hans Reitzels Forlag
- Henriksen, L. S. & Marthedal, A. B. (2006): *En kortlægning af organisationerne i Danmark på området for frivilligformidling og selvhjælp. Første delrapport vedrørende evaluering af puljen til oprettelse af nye og styrkelse af eksisterende frivilligcentre i Danmark*. Institut for Sociologi, Socialt Arbejde og Organisation. Aalborg Universitet.
- Hjemdal O. K., Nilsen S. & Seim S. (1998). *Selvhjælp: Kunsten Å Løfte Seg Etter Håret*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag
- Honneth, A. (2006). *Kamp om anerkendelse - sociale konflikters moralske grammatik*. København: Hans Reitzels forlag
- Hustinx, L., & Lammertyn, F. (2004). The Cultural Bases of Volunteering: Understanding and Predicting Attitudinal Differences Between Flemish Red Cross Volunteers. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* 33(4), 548-584
- Hustinx, L., Grubb, A., Rameder, P., & Shachar, I. (2022). Inequality in volunteering: Building a new research front. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, (33)1-17

- Jacobsen, D. I. & Thorsvik, J. (2014). *Hvordan organisationer fungerer*. Hans Reitzels Forlag. København. 3. udgave, 4. Oplag.
- Katz, A. H. & Bender, E. I. (1976). *The Strength in Us: Self-help Groups in the Modern World*. New York: New Viewpoints
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interview: Introduktion til et håndværk*, 2. udg. København: Hans Reitzels Forlag.
- Lo Lacono, V., Symonds, P. & Brown, D. H. K. (2016). Skype as a Tool for Qualitative Research Interviews. *Sociological Research Online*, 21(2).
- Lorentzen, H. & Hustinx, L. (2007). Civic Involvement and Modernization. *Journal of Civil Society*, 3(2)
- Matzat, J. (1987). Self-help groups in West Germany: developments of the last decade. I: *Acta Psychiatrica Scandinavica Supplementum* (76), 42-51
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134-141
- Monrad, M. (2018). Kapitel 4: tilvirkning af data. I: P.S. Olesen & M. Monrad (red.): *Forskningsmetode i socialt arbejde* (107-140). København: Hans Reitzels Forlag
- Olesen, S. P. & Carlsen, L. T. (2018). Kapitel 6: Analyse til tekst. I: P.S. Olesen & M. Monrad (red.): *Forskningsmetode i socialt arbejde* (171-202). København: Hans Reitzels Forlag
- Perregaard, N. (2020a). *Børn og deres voksne venner: En etnografisk undersøgelse af Børns Voksenvenner som frivillig social praksis*. Aalborg Universitetsforlag. Aalborg Universitet. Det Samfundsvidenskabelige Fakultet. Ph.D.-Serien
- Petersen, L. B. (1988). *Kan vi støtte hinanden? En bog om selvhjælpsgrupper*. Kroghs Forlag A/S
- Seebohm, P., Chaudhary, S., Boyce, M., Elkan, R., Avis, M. & Munn-Giddings, C. (2013). The Contribution of Self-Help/mutual Aid Groups to Mental Well-Being. I: *Health & social care in the community*, 21(4), 391-401

Social- og Ældreministeriet (2022). *Serviceloven §§18 og 18a*. Hentet på 14.04.2022 <https://sm.dk/arbejdsomraader/frivillig-social-indsats/servic---elovens-18-og-18a>

Socialstyrelsen (2022)\*. *Ny kvalitetsmodel i frivilligcentre*. Hentet 27.05.2022 <https://socialstyrelsen.dk/projekter-og-initiativer/voksne/ny-kvalitetsmodel-i-frivilligcentre>

Sundhedsstyrelsen (2022). *Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen (2022)\*. *Recovery og rehabilitering*. Hentet 26.05.2022 <https://socialstyrelsen.dk/handicap/psykiske-vanskeligheder/rehabilitering>

Star, S. L., & Strauss, A. (1999). Layers of silence, arenas of voice: The ecology of visible and invisible work. *Computer Supported Cooperative Work* 8(1-2), 9-30

Sørensen, M. L., Jørgensen, H. E. D., Perregaard, N. & Hjære, M. (2021). *Det frivillige sociale engagement i Danmark - Frivilligrapport 2019-2021*. Center for Frivilligt Socialt Arbejde

Tanggaard, L. (2007). Fænomenologi som kvalitativ forskningsmetode. I: M. Järvinen & N. Mik-Meyer (red.): *Kvalitativ analyse. Syv traditioner* (79-103). København: Hans Reitzels forlag.

Triantafillou, P. (2019). Analyse af dokumenter og dokumentation. I: C. J. Kristensen & M. A. Hussain (red.): *Metoder i samfundsvidenskaberne* (2.udg.) (147-159). Samfundslitteratur

Toseland, R. W. & Hacker, L. (1982). Self-help groups and professional involvement. I: *Social Work*, 27(4), 341-347

Uddannelses- og Forskningsministeriet (2022). *Vejledende Retningslinjer for Forskningsetik i Samfundsvidenskaberne*. Hentet 18.02.2022 <https://ufm.dk/publikationer/2002/vejledende-retningslinier-for-forskningsetik-i-samfundsvidenskaberne>



Villadsen, K. (2008). Doing Without State and Civil Society as Universals: 'Dispositifs' of Care Beyond the Classic Sector Divide. *Journal of Civil Society* (4)3, 171-191

Willig, R. & Petersen, A. (2001). Interview med Axel Honneth: om sociologiens rolle i anerkendelsesteorien. *Distinktion: Scandinavian Journal of Social Theory* (3), 103-110

Willig, R. (2006). Indledning ved Rasmus Willig. I: *Kamp om anerkendelse - sociale konflikters moralske grammatik*. Hans Reitzels forlag

Wulff, M. (2013). *Den nødvendige frivillighed. Frivilligt arbejde og frivillige sociale organisationer i det 21. århundrede*. Frydenlund

Yin, Robert K. (2003). *Case study Research: Design and Methods*. 3. edition. Saga Publications

Årsrapport (2021). *Årsstatus 2021*. Frivilligcenter Aarhus

6, P. & Bellamy, C. (2013). Chapter 7: Case-based Research Designs I: P., 6 & C. Bellamy: *Principles of Methodology* (103-116). SAGE Publications