



CRAFTS INDFLYDELSE PÅ UNGES MISTRIVSEL

En kvalitativ undersøgelse af projektet '*Ler Former Mennesker*'



AALBORG UNIVERSITET

Kandidatspeciale i psykologi

Vejledt af Peter Clement Lund

Ingrid Thilde Skarø - 20182884

Marie Cathrine Andersen - 20184051

Sarah Agergaard Christensen - 20175445

Rapportens samlede antal tegn

310.832

Svarende til antal normalsider: 129,5

Abstract

The well-being of young adults is a contentious topic in both public discourse and research. This is not unjustified, as statistics indicate a growing prevalence of mental health issues among young adults, with 75% of the cases manifesting before the age of 24. Consequently, it is crucial to investigate the increasing levels of distress among young adults, in order to implement targeted interventions. In this regard, 'Ler Former Mennesker' is a two-year pilot project initiated by FOKUS Folkeoplysning to promote mental well-being among vulnerable young adults through group based creative, ceramic activities. FOKUS attributes the distress among young adults to societal trends emphasizing meritocracy. Thus, they aim to create a space devoid of such performance-related pressures. The present master thesis is a collaborative endeavor with FOKUS to investigate the progression of the art-making project and its potential impact on the participants' mental well-being, employing qualitative research methods. To examine this objective, the following research question was formulated:

How can we understand the participants' experiences of the 'Ler Former Mennesker' project, and their perceptions of how the project impacts their mental well-being?

By employing Interpretative Phenomenological Analysis as the methodological framework and drawing on hermeneutic and phenomenological perspectives, the study explored the research question through semi-structured life-world interviews and participant observation. The project was followed through participant observation, informing the formulation of the interview questions that were conducted both prior to and after participation in the project. Our inductive, idiographic approach aimed to gain a comprehensive understanding of the participants' mental health before and after the project, and assess the impact of the intervention. This yielded a substantial amount of data, which was analyzed following the guidelines of IPA. By employing a moderate eclectic theoretical approach, nuances from individual factors to societal influences were illuminated. Through an extensive analytical process, various themes emerged from the data, including potential causes of distress, potential causes of improvement in mental health, as well as themes pertaining to the environment in which the creative activities took place. Additionally, themes related to the process of working with clay were identified.

The data revealed that participants felt pressure stemming from performance expectations, feelings of inadequacy, time constraints, and temporary life circumstances. The participants' experiences of not meeting contemporary normative demands led to symptoms of depression, anxiety, alienation, a growing sense of meaninglessness, and social withdrawal, which the interviewees experienced to varying degrees.

During the course of the project, several processes unfolded that promoted well-being. Engagement with the activities led to a range of positive experiences, including flow, sensory immersion, passion, mindfulness, distraction, and resonance, leading to feelings of calmness, relaxation, joy, mastery, and social interaction. This process, combined with the atmosphere and the physical surroundings created an experience of 'Ler Former Mennesker' as a safe space. Thus, the project can be seen as an intentionally decelerating sphere that fosters resonant experiences and offers a break from the societal performance expectations. All interviewees experienced improved well-being during the course of the project, emphasizing that filling their daily lives with joyful and relaxing activities had a positive impact on their overall mental health. The participants expressed a desire to continue the course, highlighting the importance of such opportunities being accessible, as the project aided their movement towards reintegration into the world. While the participants acknowledged the positive impact of their participation in Ler Former Mennesker, they recognized that it was just one part of their broader well-being journey. Thus, the intervention cannot be seen as a standalone solution for combating distress.

Based on the discussion of our research methodology and empirical findings, we argue that there is a strong link between the research purpose, scientific theory, and methods employed. Additionally, we address concerns regarding the present study's validity, reliability, and generalizability, and present a framework for the reader to assess the implications, quality and exemplary nature of the nature of the research. We encourage further scientific exploration of what we consider to be a promising field.

Indholdsfortegnelse

1.0 Indledning	1
1.1 Forskningsspørgsmål	3
1.1.2 Specificering af forskningsspørgsmål	4
2.0 Problemfelt	5
2.1 FOKUS Folkeoplysning og projektet Ler Former Mennesker	5
2.2 Kunstterapi, fremstilling af kunst og craft-psykologi	7
2.3 Formål med craft	8
2.4 Eksisterende forskning	8
2.4.1 Eksisterende reviews	8
2.4.2 Søgning efter yderligere forskning	10
2.4.3 Eksisterende forskning og vores placering i feltet	10
3.0 Videnskabsteori og metode	12
3.1 Interpretative Phenomenological Analysis	13
3.1.1 Fænomenologi	13
3.1.2 Hermeneutik	15
3.1.3 Idiografi, sampling og generaliserbarhed	18
3.1.4 Tilgang til analyse	19
3.2 Interview	21
3.2.1 Hvad er et interview?	22
3.2.2 Udførelse af interview	23
3.2.3 Udførelse af transskription	25
3.3 Deltagerobservation	26
3.3.1 Hvad er deltagerobservaton og hvorfor benytter vi os af det?	26
3.3.2 Udførelse af deltagerobservaton	27
3.3.3 Feltnotater - Hvad slags data genereres?	29
3.4 Metodetriangulering - Hvorfor kombinere interview og observation?	30
3.5 Validitet og reliabilitet	32
3.5.1 Reliabilitet	32
3.5.2 Validitet	33
3.6 Etik	34
3.6.1 Ethiske principper for nordiske psykologer	36

3.6.2 Makroetiske overvejelser.....	38
4.0 Empiri.....	40
5.0 Analyse.....	41
5.1 Casebeskrivelser	41
5.1.1 Anne.....	42
5.1.2 Karina	45
5.1.3 Lotte.....	48
5.2 Opbygning af analyse.....	50
5.3 Et biologisk perspektiv på mistrivsel.....	51
5.4 Emerging adulthood.....	54
5.4.1 En periode for 'recentering'	55
5.4.2 En sensitiv udviklingsperiode?.....	56
5.4.3 Sociale relationer	58
5.5 Depression og fremmedgørelse.....	59
5.6 Accelerationssamfundet	62
5.6.1 Det senmoderne samfund og social acceleration.....	62
5.6.2 Sammentrækning af tid og sted	63
5.6.3 'Det gode liv'	64
5.7 Præstationssamfundet.....	65
5.7.1 Internalisering og individualisering av præstationssamfundets idealer.....	67
5.7.2 Belastning ved det akselererende præstationssamfund	69
5.8 Mistrivsel som depression, fremmedgørelse og deceleration.....	71
5.9 Processen	72
5.9.1 Flow eller frustration	72
5.9.2 Passion, det fælles tredje og forventningens glæde.....	76
5.9.3 Sansning	79
5.9.4 Mindfulness	81
5.10 Casebeskrivelser efter endt forløb	83
5.10.1 Anne 2.....	84
5.10.2 Karina 2	87
5.10.3 Lotte 2.....	90
5.11 Ler Former Mennesker som frirum.....	93
5.11.1 Tilsigtet deceleration.....	93
5.11.2 Resonans i Keramikken.....	95

5.11.3 Præstationstematik kommer i spill på forløbet	98
5.11.4 Bevidsthed omkring hvordan man takler præstationspress	100
5.11.5 Kontrast mellem Ler Former Mennesker og andre kontekster.....	102
5.11.6 Et præstationsfrit rum?	104
5.11.7 Et trivselsfremmende rum.....	107
6.0 Diskussion	108
6.1 Metode og empiri.....	108
6.1.1 Undersøgelsens induktive karakter.....	109
6.1.2 Udførelse af interview	110
6.1.3 Udførelse af deltagerobservation.....	111
6.1.4 Sondring mellem nærhed og distance.....	113
6.1.5 Bearbejdning af datamateriale	115
6.1.6 Validitet og reliabilitet	115
6.1.7 Generaliserbarhed.....	117
6.2 Teori	118
6.3 Perspektivering: Implikationer af studiet og fremtidig forskning	121
6.3.1 Vores bidrag til forskningsfeltet.....	121
6.3.2 Forbedring af kurset	122
6.3.3 Fremtidig forskning	125
7.0 Konklusion	127
8.0 Referenceliste	130
9.0 Pensumliste.....	139

Oversigt over bilag:

A1: Transskription pre-interview med Anne

K1: Transskription pre-interview med Karina

L1: Transskription pre-interview med Lotte

A2: Transskription post-interview med Anne

K2: Transskription post-interview med Karina

L2: Transskription post-interview med Lotte

D: Feltnoter

1: Interviewguide 1

2: Interviewguide 2

- 3: IPA-analyse af A1
- 4: IPA-analyse af K1
- 5: IPA-analyse af L1
- 6: IPA-analyse af A2
- 7: IPA-analyse af K2
- 8: IPA-analyse af L2
- 9: IPA-analyse af D
- 10: Utvidet prosjektbeskrivelse - Ler Former Mennesker
- 11: Eksisterende forskning fuldtekst

1.0 Indledning

Unge trivsel, eller mangel på samme, er et emne, som aktuelt er omdiskuteret i den offentlige debat. Overskrifter som '*Unge trivsel i frit fald: Derfor skal du kende forskel på robusthed og resiliens*' (Rasmussen, 2022) og '*Ny rapport: Unge trivsel er blevet værre*' (Næshave, 2022) fylder medierne, og farver et billede af at trivslen blandt danske unge er bekymrende, og er blevet værre de seneste år. Det er ikke kun i medierne, at danske unges trivsel fylder, for forskningen følger med. Ifølge Bedre Psykiatri (2022) debuterer 11.000 børn og unge i psykiatrien hvert år, hvilket svarer til en stigning på knapt 50% siden 2008. Særligt unge kvinder i alderen 16-24 år, synes at være ramt, da næsten hver fjerde oplever at have dårligt mentalt helbred (Bedre Psykiatri, 2022), hvor det blandt mændene er hver femte (Tiklev, 2022). Op mod hver tredje dansker oplever at blive ramt af psykisk sygdom i deres livsløb, hvoraf 75% af alle mentale sygdomme debuterer inden 24-års alderen (Bedre Psykiatri, 2022). Ifølge Bedre Psykiatri bør årsagerne til den stigende psykiske mistrivsel blandt unge undersøges, med henblik på at kunne sætte ind med målrettede og forebyggende indsatser (Bedre Psykiatri, 2022).

Et studie udført af Görlich et al. (2021) har i denne forbindelse til formål at udfolde problemstillingen omkring unge voksnes mistrivsel, samt at pege på forskelle med henblik på, hvad den stigende mistrivsel dækker over. Forfatterne foreslår, at der er en ny type udsathed på spil. Hvor man førhen forstod klassisk udsathed som noget, der typisk relaterede sig til socioøkonomiske og kulturelle forhold, peger de nu på en ny udsathed, som er mere almen kulturel og påvirker unge på tværs af sociale, kulturelle og økonomiske baggrunde. Den nye udsathed relaterer sig til oplevelser af pres, præstation og høje forventninger, som synes at være bundet i kulturelle og strukturelle tendenser i velfærdssamfundets institutioner (Görlich et al., 2021, s. 86). Forslaget om den nye type af udsathed beror sig på en spørgeskemaundersøgelse af 2.080 repræsentativt udvalgte unge danskere. Studiet viser, at kun 29% af danske unge oplever høj trivsel. Dertil oplever 43% at være underlagt uddannelsespres og mere generelt pres, hvoraf 16% oplever at det går ud over deres trivsel. De resterende 28% unge i undersøgelsen oplever mistrivsel relateret til pres og bekymringer, hvoraf 17% oplever psykiske udfordringer, og 11% mere komplekse udfordringer (Görlich et al., 2021, s. 91ff).

Ifølge Görlich et al. (2021) møder unge voksne altså nogle vilkår, som skubber dem til en ny form for udsathed. Unge voksne, som er udfordret af elementer fra den klassiske udsathed, er særligt sårbare over for mistrivsel som følge af den nye udsathed, hvor andre unge tenderer til at opleve presset som håndterbart (Görlich et al., 2021, s. 99).

Mistrivsel blandt unge giver udfordringer for den enkelte nu og her, i form af symptomer som angst, uro i kroppen, søvnbesvær, hoved- eller mavepine, og ked af det hed, men øger også sandsynligheden for udfordringer i uddannelsessystemet eller på arbejdsmarkedet (Görlich et al., 2021, s. 84). Ifølge Dansk Psykolog Forening er mental mistrivsel den primære årsag til, at unge mennesker dropper ud af ungdomsuddannelserne og at konsekvenserne på samfundsplan bliver uoverskuelige, hvis der ikke sættes en stopper for tendenserne i denne udvikling. Her fremhæves det, at mistrivsel kan komme til at resultere i manglende arbejdskraft, som vil påvirke produktivitet og vækst i samfundet og det understreges dertil, at vi hverken menneskeligt eller samfundsøkonomisk har råd til ikke at reagere på denne udvikling (Tiklev, 2022). Yderligere pointeres det at vi allerede har meget viden om, hvad der er mentalt sundhedsfremmende og skaber trivsel og robusthed, men at yderligere forskning på området er nødvendig.

Sundhedsstyrelsen har i 2023 udarbejdet en rapport, der undersøger, hvordan organiserede fritidsfællesskaber kan fremme unges mentale sundhed. Med begrebet 'ABC for mental sundhed' fremhæves det, hvordan det at gøre noget aktivt, gøre noget sammen med andre og gøre noget meningsfuldt kan styrke danskeres mentale sundhed (Psykiatrifonden, n.d.). I forlængelse heraf fremhæver Sundhedsstyrelsen kunsthåndværk, som en af flere ABC-initiativer, der kan styrke unges trivsel såfremt det fordrer en social forbundethed, udvikling af kompetencer, udvikling af selvtillid, lystbetonet deltagelse, trygge og tillidsfulde rammer (Sundhedsstyrelsen, 2023). Det at fremme sundhed og trivsel gennem håndværksaktiviteter er et forholdsvist nyt videnskabeligt og fagligt område. Håndværk og håndarbejde har gennem historien haft forskellige formål og funktioner, men har ifølge Ergoterapeut og medstifter af Center for Craft og Sundhedsfremme Elise Broman Bukhave og kollegaer (2023), fået nyt liv blandt fagfolk grundet moderne tids stigende dårlige mentale trivsel. Som følge af klimakrisen og nedlukningen under COVID-19 har mange menneskers rutiner og præferencer ændret sig og craft-aktiviteterne kan, være udtryk for et behov for at sænke tempoet, at være mere nærværende, indgå i værdifællesskaber og være mere bæredygtig. På

trods heraf mangler der fortsat videnskabelig evidens for og anerkendelse af craft, grundet manglende forskning på området (Bukhave et al, 2023, s.22).

“Er du mellem 18 og 30 år? Vil du prøve kræfter med at lave keramik? Og trænger du til et afslappende, kreativt frirum væk fra hverdagens pres? Måske går du i gymnasiet, på en uddannelse eller derhjemme og synes hverdagen er hård og fuld af tomhed eller modsat: For mange præstationer. Måske har du oplevet, at dit humør og overskud i perioder er helt i bund. Måske får du god hjælp til at håndtere livets op- og nedture. Uanset hvad du tumler med, handler tilbuddet her, om, at du får et frirum, hvor vi er sammen om keramik og dyrker den faglige proces med det, så der er plads til bare at være i de unikke, rå omgivelser”.

Sådan lyder et uddrag af projektbeskrivelsen til ‘Ler former mennesker’, som henvender sig til unge voksne med psykisk sårbarhed. Projektet skal ses i sammenhæng med flere andre nytænkende bidrag til sundhedsfremmende arbejde i Danmark, baseret på kunst- og kultur. Ler Former Mennesker er et toårigt pilotprojekt igangsat af FOKUS Folkeoplysning med formålet at hjælpe sårbare unge til et gladere liv gennem meningsgivende keramik aktiviteter, og via kvalitativ forskning skabe viden om, hvordan arbejdet med ler kan gavne unges mentale sundhed (Bilag 10). Det nærværende kandidatspeciale er et samarbejde med FOKUS Folkeoplysning, med henblik på at undersøge forløbet Ler Former Mennesker, og dets indvirkning på unge voksnes mentale trivsel.

1.1 Forskningsspørgsmål

Med afsæt i ovenstående vil det forestående kandidatspeciale tage udgangspunkt i deltagernes oplevelse af projektet Ler Former Mennesker, og hvordan det har indflydelse på deres trivsel. Derfor har vi udformet følgende forskningsspørgsmål:

‘Hvordan kan vi forstå deltagernes oplevelse af projektet Ler former mennesker, og hvordan oplever de at processen påvirker deres mentale trivsel?’

1.1.2 Specificering af forskningsspørgsmål

I følgende afsnit vil vi specificere forskningsspørgsmålets brug af ordet ‘deltagere’, samt definere begrebet mental trivsel, som er relevant for at kunne forstå ovenstående problemformulering.

1.1.2.1 Deltagerne

Med ‘deltagerne’ mener vi i hovedsak våre intervjupersoner, men vi vil også trekke paralleller til øvrige deltakere, på bakgrunn av deltakerobservasjonen.

1.1.2.2 Mental trivsel

Der eksisterer et væld af forskellige forståelser af, hvad mental trivsel er, og hvordan det kan defineres. Derfor vil vi præsentere og argumenterer for, hvilken forståelse og definition af mental trivsel vi trækker på i denne undersøgelse.

I denne undersøgelse trækker vi på World Health Organisations (herfra WHO) definition af mental trivsel. *Mental trivsel* defineres af WHO som en tilstand, hvor individet kan håndtere stressorer i dagliglivet, realisere deres evner, lære og arbejde, samt indgå og bidrage til de fællesskaber, de indgår i. Mental trivsel kan ses som et stadie eller en pol på spektret af mentalt helbred, hvor mental mistrivsel udgør modpolen. Individer med mental sygdom, psykosociale funktionsnedsættelser og som befinder sig i særligt negative mentale stadier er mere tilbøjelige til at opleve en lavere grad af mental trivsel. Mentalt helbred og trivsel udgør dog mere end blot fraværet af mental sygdom (World Health Organization: WHO, 2022). Mentalt helbred forstås som en vigtig del af individets samlede helbred og trivsel, som understøtter individets evne til at træffe beslutninger, skabe relationer og forme den omverden, som individet indgår i. WHO understreger at trivsel er en basal menneskerettighed, som er nødvendig for personlig, samfundsmæssig og socioøkonomisk udvikling. Mentalt helbred og trivsel opleves dog ikke ens for alle, da forskellige grader af stressorer og lidelse kan udløse forskellige kliniske og sociale implikationer for forskellige individer (World Health Organization: WHO, 2022).

Denne definition anvendes også af Sundhedsstyrelsen (2022), der følger udviklingen af mentalt helbred i det danske samfund, med henblik på at facilitere bedst mulige forebyggende

og sunhedsfremmende innsatser (Sundhedsstyrelsen, 2022). WHO's definition må altså anses som veletablert og anerkendt. Denne definition er desuden i overensstemmelse med FOKUS' forståelse af mental trivsel.

Vi forstår altså mental trivsel som individets subjektive opplevelse af eget mentalt helbred, samt indflydelsen heraf på individets liv. Ifølge WHO eksisterer der en række individuelle og strukturelle determinanter, som kan have indflydelse på individets mentale helbred og trivsel. Disse faktorer er i overensstemmelse med en bio-psyko-social tilgang, og kan således betragtes som en holistisk forståelse af mennesket og hvilke faktorer, der fremmer resiliens og trivsel, samt hvilke der forringer og hæmmer utvikling af trivsel.

2.0 Problemfelt

I de følgende avsnitt vil vi beskrive problemfeltet som undersøkes ved å belyse FOKUS Folkeopplysning og deres prosjekt Ler Former Mennesker, presentere begrepsmessige forskjeller, samt forskjellige formål og bruk av craft. Dette er med henblikk på å skape transparenss omkring hvilken forståelse av problemfeltet vi går inn i forskningsprosessen med.

2.1 FOKUS Folkeopplysning og prosjektet Ler Former Mennesker

FOKUS' visjon er å være en folkeopplysende virksomhet som beskjeftiger seg med folkesunnhet, kulturtilbud og tilbud til mennesker som står på kanten av arbeidsmarkedet (fokus-folkeopplysning.dk: 'Om FOKUS'). Deres engasjement ligger i å bidra til å gi mennesker et sunt og aktivt hverdagsliv. Som en del av deres verdigrunnlaget ønsker de å være 'skapende og debatterende', og ha øye for tendenser og problematikker i samfunnet som kan settes til debatt og bidra til forandring (fokus-folkeopplysning.dk: 'Vision og verdier'). FOKUS fungerer som en sosialøkonomisk virksomhet, altså en non-profit virksomhet med et sosialt formål (fokus-folkeopplysning.dk: 'Om FOKUS'). Initieringen av prosjektet Ler former mennesker er en gjenspeiling av deres ønske om å adressere det de anser for værende problematiske tendenser i samfunnet, og bidra til positive endringer. Prosjektet er et tilbud til unge mellom 18-30 år som av en eller annen grunn tumler i hverdagen med enten ensomhet,

stress, angst, depresjon, eller kanskje press over prestasjoner. FOKUS tilbyr derfor keramikkaktiviteter, tilrettelagt på en særlig pedagogisk form, hvor tanken er at det kreative læringsmiljø skal skape et motsvar til de unges hverdag med de utfordringer de opplever. Rasjonalet er å invitere de unge inn i et trygt fellesskap omkring et felles tredje, nemlig keramikken. Aktivitetene er rammesatt av Ceramas treningskonsept ‘*Mening, ro og nærvær*’, og består av en rekke sanselige øvelser som skal trene de unges mentale, sosiale, motoriske, taktile og kognitive ferdigheter. En del av den tilhørende filosofien er den tidligere nevnte ABC for mental sunnhet (obel.com: ‘Ler former mennesker’, 2021). I løpet av 2022 og 2023 vil 125 unge kunne delta gratis på Ler former mennesker ved gruppeforløp på 6 uker. Hvert forløp har 6 møte ganger av 3,5 timers varighet, med 14 deltakere per hold. Forløpet foregår i FOKUS’ nyoppussede verksted, Keram!kken.



Bilder av Keram!kken, tatt av deltakende observatør.

Som nevnt i innledningen har Ler Former Mennesker et todelt formål, hvor de foruten å hjelpe unge voksne også har et forskningsmessig formål. De unges mentale trivsel følges opp av løpende målinger utført av FOKUS etter WHO-5's trivselsindeks. På bakgrunn av de første 50 besvarelser hadde 84% av de som deltok i Ler former mennesker en positiv utvikling i form av at deres trivselsnivå var høyere enn da de startet. FOKUS ønsker å supplere deres trivselsmålinger med kvalitativ forskning, hvorpå vårt oppdrag fra FOKUS innebærer å lage kvalitativ forskning på hva som er på spill under forløpet og hvorvidt kreative keramikkaktiviteten kan flytte unges egen opplevelse av mental trivsel. Det ønskes undersøkt hvordan et kreativt frirom kan gavne de unges mentale trivsel.

2.2 Kunstterapi, fremstilling af kunst og craft-psykologi

Da projektet Ler Former Mennesker er et tilbud som tager i brug kreative aktiviteter med ler, finder vi det nødvendigt at afklare relevante begreber i relation til anvendelse af kreativt håndværk i psykologien, herunder kunstterapi, fremstilling af kunst og craft-psykologi. Dette er med henblik på at afklare, hvad der er særligt ved tilbuddet i projektet Ler Former Mennesker i forhold til andre interventionsformer, hvor kunst anvendes.

Kunstterapi defineres ud fra Kim & Lor (2022) som en service indenfor human- og sundhedsvidenskaberne, der gennem psykoterapi med tilhørende fremstilling af kunst, kreative processer og anvendt psykologisk teori tilbyder hjælp til individer, familier og lokalsamfund. I kunstterapien er der altså særligt fokus på kreativ selvudfoldelse, som medieres af det terapeutiske forhold (Kim & Lor, 2022, s. 157ff). Ler Former Mennesker kan altså ikke defineres som kunstterapi, da der ikke udspiller sig noget terapeutisk forhold på kurset.

Fremstilling af kunst defineres som en kreativ, afledende og udtryksfuld proces, der giver individet mulighed for at skabe kunstværker, der potentielt kan fremme individets fysiske, kognitive, emotionelle og psykologiske trivsel (Kim & Lor, 2022, s. 160ff). I denne undersøgelse vil fokus være på at fremme trivsel hos målgruppen gennem fremstilling af kunst i en ikke-terapeutisk setting.

Fremstilling af kunst relaterer sig til feltet *craft-psykologi*, hvilket defineres som psykologien bag at udøve et håndværk. Craft-psykologi omhandler menneskers passionsdrevne engagement i at producere noget materielt, hvor såvel processen som produktet er

belønnende. Craft-psykologi identificerer og underbygger yderligere teoretiske og psykologiske effekter ved håndværk, hvilket muliggør bevidst at kunne fremme trivsel og modvirke psykisk mistrivsel ved udøvelse af håndværket (Kirketerp, 2020, s. 9).

2.3 Formål med craft

Den danske psykolog Anne Kirketerp (2020) peger på forskellige formål med craft-aktiviteter: Det funktionelle formål har fokus på, at produktet skal kunne bruges. Det æstetiske formål har fokus på produktets udseende. Ved det sensoriske formål er fokus på den taktile og sensoriske oplevelse med et materiale. Der kan også være et samhørighedsskabende formål, hvor craft-aktiviteten udføres med fokus på at være sammen med andre. Ved et ekspressivt formål er fokus på, at individet kan udtrykke sig kreativt og opleve glæde ved dette. Slutteligt ses det sundhedsfremmende formål, hvor fokus er på at opnå effekter som ro, flow og generelle positive emotioner med henblik på at modvirke mistrivsel og stress (Kirketerp, 2020, s. 91f). Idéen er at craft-aktiviteter kan tilrettelægges som en intervention, der har til hensigt at fremme trivsel hos en målgruppe i en bestemt kontekst (Kirketerp & Bukhave, 2023, s. 7f). Vi kan altså ud fra FOKUS projektbeskrivelse forstå Ler former mennesker som kunsthåndværk med sensorisk-, samhørighedsskabende- og sundhedsfremmende formål.

2.4 Eksisterende forskning

I følgende afsnit vil relevant forskning og litteratur omhandlende kreative aktiviteter i relation til trivsel og mentalt helbred præsenteres. Dette gøres med henblik på at skabe en dybere forståelse af forskningsfeltet, samt for at forstå hvordan denne undersøgelse bidrager hertil. Indledningsvist vil to reviews af Kim & Lor (2022) samt Scope, Uttley & Sutton (2016) blive gennemgået, da disse skaber overblik over forskningsfeltet og således danner baggrund for den videre litteratursøgning. Slutteligt præsenteres en opsummering og argumentation for, hvorledes denne undersøgelse potentielt bidrager til forskningsfeltet.

2.4.1 Eksisterende reviews

Kim & Lor (2022) søger at definere *art making*, altså fremstilling af kunst, som koncept og som en sundhedsfremmende intervention, hvortil de laver et systematisk review over dette

felt. Derudover søger studiet at identificere egenskaber ved at fremstille kunst, forstå årsager til at anvende fremstilling af kunst som sundhedsintervention og følgerne heraf. På baggrund af en systematisk søgning i 5 databaser, blev 85 engelsksproglige peer-reviwed studier inkluderet, omhandlende voksne og kunstfremstilling som en sundhedsintervention (Kim & Lor, 2022, s.156). Reviewet finder, at fremstilling af kunst anvendes ved en række forskellige fysiske- og psykiske lidelser. Interventionerne indebærer typisk at tegne, male, udøve håndværk i træ, lave skulpturer, arbejde med ler, patchwork, mandala og lave dukker (Kim & Lor, 2022, s. 158). De finder, at der kan knyttes fire egenskaber til fremstilling af kunst, herunder skabelsen af kunst, kreativitet, selvudfoldelse og distraktion. Art making giver individet mulighed for at distrahere sig selv og fokusere på nuet. Det kan ses som en nonverbal kommunikationsform, hvor individet kan udtrykke tanker, følelser og oplevelser gennem farver og figurer. Kreativitet fordres særligt når individet selv bestemmer hvilke materialer, de vil bruge, og hvad de vil skabe. Giver en detaljeret instruktion begrænses individets mulighed for at udtrykke sig på en unik og personlig facon (Kim & Lor, 2022, s. 157ff). Reviewet konkluderer at fremstilling af kunst har positive implikationer for individet. Kognitivt, emotionelt og psykologisk ses fordele som afslapning, sjov, glæde, følelse af kontrol, mestring, selvstændiggørelse, psykologisk vækst og transformation. Kim & Lor (2022) foreslår slutteligt, at lave en begrebsmæssig distinktion mellem kunstterapi og kunstfremstilling (Kim & Lor, 2022, s. 160ff). For vores uddybelse af disse, se afsnit 2.2.

Det systematiske review af Scope et al. (2016) har til formål at syntetisere kvalitativ forskning relateret til patienters og serviceyderes perspektiver på kunstterapi samt fordele af kunstterapi for personer med ikke-psykotiske psykiske lidelser (Scope et al, 2016, s. 25). På baggrund af en systematisk søgning i 12 databaser, blev 12 kvalitative studier inkluderet (Scope et al, 2016, s. 29ff). Ud fra reviewet oplever patienter ved kunstterapi at danne relationer samt forbedre eksisterende relationer til familie, venner og sundhedspersonale. Her oplever patienter typisk at få en øget forståelse af sig selv og får øjnene op for egne styrker, hvilket kan give et nyt perspektiv på følelser, give stolthed og tilfredsstillelse ved personlig præstation samt distrahere fra sygdom. Patienterne får frihed til at udtrykke sig gennem kunsten og det øger følelsen af empowerment og selvværd (Scope et al, 2016, s. 32ff).

Reviewet finder, at de fleste studier kun rapporterer positive fund, hvilket de antager kan skyldes at studierne forskere selv er kunstterapeuter og studierne kan være biased mod positive fund. Derudover finder de, at der mangler mere righoldig data indenfor

forskningsfeltet (Scope et al, 2016, s. 40f). Der må tages forbehold for at reviewets inkluderede studier vurderes at være af lav til moderat kvalitet (Scope et al, 2016, s. 29ff).

2.4.2 Søgning efter yderligere forskning

Med baggrund i søgeord fra ovenstående reviews, har vi foretaget en søgning på APA PsycInfo ud fra følgende søgeord: craft psychology, art intervention, art psychology, art therapy, creative intervention, creative psychology, creative therapy, art making, well-being, health og mental health. Søgningen gav 60 resultater, hvoraf 19 artikler inkluderes. Studier ekskluderes hvis de allerede er gennemgået i enten Kim & Lor (2022) eller Scope et al. (2016), ikke er engelsk- eller skandinavisk sprog, ikke er empiriske studier, ikke er peer-reviewed, ikke måler på det studiet har til formål at måle, eller ikke omhandler kreative aktiviteter samt trivsel og mentalt helbred. Det nyeste inkluderede studie fra Scope et al. (2016) er fra 2013, derfor vil vi inkludere studier efter 2013 og frem til dags dato (Scope et al., 2016, s. 29). Da formålet er at skabe overblik over, og ikke afdække forskningsfeltet omhandlende kreative aktiviteter, trivsel og mentalt helbred, finder vi det tilstrækkeligt at tage udgangspunkt i PsycInfo, der inkluderer litteratur fra psykologiske, social, adfærds- og sundhedsvidenskaberne. For den fulde gennemgang af de inkluderede studier, se bilag 11.

2.4.3 Eksisterende forskning og vores placering i feltet

Vi vil i følgende afsnit opsummere den eksisterende forskning omhandlende kreative aktiviteter i relation til trivsel og mentalt helbred med henblik på at argumentere for hvorledes denne undersøgelse potentielt bidrager til og placerer sig indenfor forskningsfeltet.

Af de inkluderede studier fokuserer 13 på kunstterapi, mens 5 af studierne fokuserer på fremstilling af kunst, og kun et studie fokuserer på begge former for intervention.

Umiddelbart ses altså et særligt fokus på forskning i kunstterapi. Overordnet ses en række positive følger ved både kunstterapi og fremstilling af kunst. På baggrund af litteraturen tyder det på, at kreative aktiviteter kan være gavnligt for trivsel og mentalt helbred, både ved kunstterapi og fremstilling af kunst som intervention. Både børn, teenagere, unge, voksne med forskellige fysiske, sociale og mentale problematikker samt sundhedspersonales perspektiver og oplevelser undersøges. Der ses på tværs af studierne, at kunst fordrer mulighed for at udtrykke sig gennem selvfølelse, fordrer at få en forståelse af egne tanker og følelser, en forståelse af sig selv, mental fleksibilitet og socialisering. Der er dog fortsat

grund til at forske inden for emnet. Få studier undersøger målgruppen unge i alderen 18-30 år, som er fokus for denne undersøgelse, og hvordan målgruppen oplever fremstilling af kunst. Studiet af Van Lith et al. (2022) er det eneste inkluderede studie, der både undersøger kunstterapi og kunstfremstilling i konteksten af ler. Dette hos målgruppen unge 18-25 årige, der går på universitetet. De finder at det har indflydelse på deres oplevelse og håndtering af angst, stress og generelle trivsel (Van Lith et al. 2022). Målgruppen i dette studie svarer mest til den målgruppe, vi ønsker at undersøge, og til den kreative aktivitet vi ønsker at undersøge. I modsætning til Van Lith et al. (2022) kan deltagerne i denne undersøgelse også være sygemeldte, arbejdsløse eller i job. Derudover undersøgelsesoplevelserne med at lave ler i en anderledes kontekst, da deltagerne former ler i et rum, hvor andre er til stede. Dermed bidrager denne undersøgelse også med viden om, hvordan det opleves at være en ung voksen, der har en sårbarhed i livet, samt hvordan det opleves at være kreativ med keramik i et rum sammen med andre.

Derudover ses ved enkelte studier en misvisende forståelse af fremstilling af kunst som intervention. Dette særligt ved studier fra før 2022, hvor Kim & Lor (2022) lavede distinktionen mellem fremstilling af kunst og kunst som terapeutisk modalitet. Det er vigtigt, vi som fagprofessionelle er bevidste om afgrænsninger og klare definitioner af de interventioner, vi arbejder med, så vi kan forstå hvordan en intervention kan implementeres i praksis med henblik på at fremme helbred. Dette skyldes, at der kan være forskellige virkningsmekanismer spil, der har indflydelse på hvordan og hvorfor en intervention virker i praksis. Derfor er det kritisabelt, hvis der ikke findes et fælles udgangspunkt for begrebsmæssige definitioner, eller når studier ikke tager højde for disse. I tråd med Kim & Lors (2022) pointe om at skelne kunstterapi og fremstilling af kunst fra hinanden, vil der i denne undersøgelse være fokus på det at lave keramik i en ikke-terapeutisk setting, dog fortsat med et fokus på at fremme mentalt helbred og trivsel. Således kan vores undersøgelse potentielt bidrage med en forståelse af, hvilke oplevelser deltagerne har med at fremstille kunst i et miljø, hvor der ikke er samme rammer, når kunst anvendes som redskab i kunstterapi. Ved at bidrage til forskningen indenfor fremstilling af kunst som intervention, med fokus på trivsel og mentalt helbred, kan der skabes et mere nuanceret billede af, hvad henholdsvis kunstfremstilling og kunstterapi kan bidrage med i henhold til mental trivsel.

Scope et al. (2016) reflekterer over hvorvidt de fleste studiers positive fund, kan skyldes at de fleste studiers forskere selv er kunstterapeuter og dermed potentielt biased mod positive fund. I den yderligere inkluderede forskning rapporterer 11 af de inkluderede studier om, at der

ingen interessekonflikter er, til trods for at mindst én af forfatterne er kunstterapeuter, og at de resterende ikke opgiver information om dette. Dette er generelt kritisabelt for forskningen, da det udfordrer gennemsigtigheden i forhold til potentielle bias for læseren. Vores undersøgelse er ikke udført af kunstterapeuter, og vi har ingen personlig baggrund inden for kunstterapi. Denne undersøgelse kan potentielt bidrage med et mere nuanceret billede af, og kritisk blik på, hvordan det at lave ler kan have en indflydelse på mentalt helbred.

På tværs af feltet ses en bred vifte af brugte metoder, herunder både kvantitative, kvalitative og mixed-methods. Som det vil blive udfoldet i afsnit 3.0, vil denne undersøgelse anvende semistrukturerede interviews og deltagerobservation. Særligt deltagerobservation som metode er ikke afspejlet i den eksisterende forskning, hvormed denne undersøgelse potentielt kan bidrage med en mere detaljeret forståelse af deltagerens handlinger, oplevelser, følelser og motivation under selve den kreative aktivitet. Derudover argumenterer Scope et al. (2016) også for at der mangler mere righoldige data på området. Denne undersøgelse vil bestræbe sig på at bidrage med dette, gennem dens fænomenologiske tilgang.

Derudover ses et væld af forskellige anvendte kreative aktiviteter, herunder maling, tegning, mandala, origami og formning af ler. 12 studier ekspliciterer ikke hvilken kreativ aktivitet, der anvendes. Det kan være kritisabelt, når det er den kreative aktivitet, hvad enten fokus er på fremstilling af kunst eller kunstterapi, der er kernen for interventionen i alle de inkluderede undersøgelser. Arbejdet med ler som materiale er helt centralt i projektet *Ler Former Mennesker*, og derfor vil den specifikke kreative aktivitet være en del af det fænomen, som undersøges.

3.0 Videnskabsteori og metode

Det nærværende speciale er et kvalitativt studie med avsett i Interpretative Phenomenological Analysis (heretter IPA) som metodisk rammeverk. I de følgende avsnitt vil IPA, samt vitenskapsteoretiske overveielser som er styrende for forskningsprosessen og studiets tilblivelse gjennomgås. Forskjellige vitenskapsteoretiske paradigmer har forskjellige syn på hvordan virkeligheten ser ut og erkjennes, og hva som er psykologiens gjenstandsfelt (Fuglsang et al., 2021, s.15f). Vitenskapsteori inngår som refleksjon gjennom alle avgjørende valg i forskningsprosjektet. Et metarefleksorisk avsnitt hertil vil derfor fungere som en

retningslinje for prosjektet, samt skape rammene for at leseren kan forholde seg kritisk til forskningens metodologi og resultater.

3.1 Interpretative Phenomenological Analysis

IPA er et etablert metodisk rammeverk innenfor kvalitativ psykologisk forskning, og inkluderer et vitenskapsteoretisk fundament, samt en rekke retningslinjer for forskningsdesign, herunder metoder til datainnsamling og analyse (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.361). Hovedmålet til IPA-forskere er å undersøke hvordan individer gir mening til sine erfaringer, og hva disse erfaringer betyr for dem. Vi anser IPA som et velegnet rammeverk, da vi gjennom vår forskning er interessert i å innhente rike beretninger om hvordan individer opplever det fenomenet som ønskes undersøkt i naturlige omgivelser, med tilhørende epistemologisk refleksivitet. IPA tar utgangspunkt i grunnleggende prinsipper fra fenomenologi, hermeneutikk og idiografi for å undersøke denne prosessen. Metoden innebærer en detaljert analyse av individets personlige beretninger om erfaringer, etterfulgt av en presentasjon og diskusjon av generiske temaer, sammenkoblet med forskerens egen tolkning. Våre vitenskapsteoretiske grunnantakelser er inspirert av Heideggers eksistensielle fenomenologi og Gadammers filosofiske hermeneutikk, som vil gjennomgå i de følgende avsnitt.

3.1.1 Fænomenologi

Fenomenologien kan ses som en rekke utdypninger av ideene til den tyske filosofen Kant (Inglis & Thorpe, 2012, s.88). Ifølge Kant oppfatter vi ikke den eksterne verden direkte. Vi har kun tilgang til verden slik den struktureres og gis mening til av våre sinn, hvilket refereres til som *fenomener*. Verden, som vi oppfatter den, er derfor like mye et produkt av våre sinn som den er av en ekstern, objektiv virkelighet. En implikasjon av Kants grunnleggende ideer er å bestrebe seg på å undersøke hvordan det menneskelige sinn fungerer i skapelsen av virkelighet (Inglis & Thorpe, 2012, s.89). Den tyske filosofen, Edmund Husserl, regnes som grunnleggeren av fenomenologien, som nettopp bestreber seg på å undersøke menneskers levde erfaring og forståelse av verden som den trer frem for bevisstheten. Enhver erfaring i bevisstheten er relatert til noe og retter seg intensjonelt mot objekter i verden, og det er dette forhold og denne intensjonalitet som er gjenstandsfeltet i fenomenologisk psykologi (Langdridge, 2007, s. 13). Livsverdensbegrepet står her sentralt, og refererer til den verden vi

er en del av og som vi erfarer gjennom vår daglige livsutfoldelse. Menneskets persepsjon, oppfatninger og interaksjoner er lokalisert i en livsverden som bygger på en horisont i tid og rom. Vi lever i en forutgitt meningssammenheng, i en kropp, på et visst tid og sted i historien, i et samfunn og i en kultur, som konstituerer vår erfaring (Rendtorff, 2021, s. 263). De enkelte elementer i et menneskes tilværelse får kun mening dersom man ser dem i sammenheng med en bredere helhet. Mennesket eksisterer i verden sammen med andre mennesker og deres livsverdener, hvor alle deler det fenomenologiske grunnlag selv om de konkrete erfaringer kan være meget forskjellige (Rendtorff, 2021, s. 268).

Fenomenologien tilstreber således å studere hvordan fenomener fremtrer for mennesker, og gjennom disse fremtredelsesformer finne essensen av fenomenene. Ved å dykke ned i noe unikt og spesifikt kan man potensielt finne noe mer allmenngyldig ved fenomenene. Fenomenologiske forskere vil her typisk fokusere på hvordan mennesker beskriver og gir uttrykk for sine erfaringer. Dette innebærer å innfange livsverdenens betydningssammenheng og sansningenes kontinuerlige meningsskapelse (Rendtorff, 2021, s. 260). I dette prosjekt ønsker vi å vite noe om hvordan deltakerne opplever prosjektet, samt hva de får ut av det, og dermed er vi interessert i den virkeligheten som deltakerne antar den for å være, det som umiddelbart erfares og kommer til syne for subjektene. Vi er ikke direkte interessert i sannhetsverdien av menneskers subjektive oppfatninger, men deres beskaffenhet og meningsinnhold. Mens Husserl la vekt på at fenomenene skal forstås og beskrives på deres egne premisser ved at forskeren 'setter sine egne forforståelser i parentes', foretok den tyske filosofen, Martin Heidegger, en hermeneutisk dreining av fenomenologien. Vi trekker på Heideggers eksistensielle fenomenologi som understreker at mennesket ikke kan unngå å leve i en meningssammenheng som preger forståelsen av verden. All menneskelig erfaring og forståelse, samt beskrivelser herav, har en uunngåelig fortolkende karakter (Inglis & Thorpe, 2012, s.101). Heidegger understreket at all forståelse er såkalt formidlet forståelse, forutsatt av en bestemt livsverden, og mediert og fortolket gjennom språket (Rendtorff, 2021, s. 263). Verbale utsagn og atferd er ikke nødvendigvis direkte forståelig eller oversettelig, men kan tolkes og forstås på mange måter. Denne prosessen, samt hvordan vi kan oppnå vitenskapelige erkjennelser, utdypes av den tyske filosofen, Hans-Georg Gadamer, i den filosofiske hermeneutikken.

3.1.2 Hermeneutik

Gadamer videreførte Heideggers utlegninger om forståelse og fortolkning. I de følgende avsnitt vil sentrale begreper fra den filosofiske hermeneutikken beskrives, herunder den hermeneutiske sirkel, forståelseshorisont og horisontsammensmeltning, da de har en sentral betydning for vår forsknings- og analyseprosess.

3.1.2.1 Forståelse og fortolkning i den hermeneutiske sirkel

Gadamers verk 'Sannhet og metode' (2007) skal leses som en filosofisk begrunnelse for hvorfor fortolkning og forståelse er grunnleggende vilkår for menneskers tilgang til og være i verden. Hermeneutikk betyr i sin essens *fortolkning*, og retter seg mot å fortolke tekster, samtaler, sosial praksis eller lignende (Højbjerg, 2021, s. 291). Mennesker er bærere av betydnings- og meningssammenhenger, og det er disse som skal fortolkes og utlegges i en vitenskapelig praksis. Vi fortolker oss kontinuerlig frem til en dekkende og sammenhengende forståelse av et utsagn eller en handling, og det bakvedliggende subjektive meningsinnhold i form av tanker, intensjoner, motiver og følelser (Højbjerg, 2021, s. 289f). Et vesentlig grunnprinsipp i denne fortolkningsprosess er den *hermeneutiske sirkel*, hvilket er en vekselvirkning mellom del og helhet; Delene kan kun forstås dersom helheten inndras, og omvendt kan helheten kun forstås i kraft av enkeltdelene (Højbjerg, 2021, s. 292). Det er sammenhengen mellom delene og helheten som er meningsskapende og som gjør det mulig at vi kan forstå og fortolke. Når en forsker forsøker å forstå en gjenstand eller et fenomen, kan det illustrativt tenkes at det skjer en spiralformet bevegelse mellom fortolkeren og gjenstanden (Højbjerg, 2021, s. 294). I dette møtet oppstår det potensielt mening og forståelse gjennom en *horisontsammensmeltning* av de respektive *forståelseshorisonter*.

3.1.2.2 Forståelseshorisont

Gadamer kan ses å supplere fenomenologiens livsverdensbegrep. Ifølge Gadamer er fortolkningen og forståelsen i den hermeneutiske sirkel verken historieløs eller kontekstuavhengig, men alltid innleiret i en forståelsesramme eller livsverden som konstituerer hvordan vi orienterer oss, forstår og handler i verden (Højbjerg, 2021, s. 302). Horisonten er det synsfelt som omfatter alt som kan ses fra en bestemt synsvinkel og utgjør den personlige tilgang til verden, samtidig som den også er et kollektivt meningsgivende system og en del av et språklig fellesskap, innleiret i en historisk og kulturell kontekst

(Gadamer, 2007). Som fortolkende og forstående vesener møter vi alltid verden med en forståelseshorisont som setter rammen for vårt blikk på verden og utfordrer vår tilgang til den, hvorpå forståelseshorisonten er foranderlig og i konstant bevegelse (Gadamer, 2007).

Forståelseshorisonten utgjøres av *forforståelse* og *fordommer* (Højbjerg, 2021, s. 301). Med forforståelse menes at det alltid eksisterer en tidligere forståelse forut for den nåværende forståelse. Fordommer referer til den bagasje man tar med i sin forståelsesprosess, da mennesker ikke utlegger verden forutsetningsløst, men alltid i en grad er preget av en forutfattede meninger, selv om de ofte går ubemerket i spill. I ffordommene ligger en forventning om hva forskjellige saksforhold handler om, hvorpå de ifølge Gadamer er en produktiv forutsetning for menneskets erkjennelse av verden (Højbjerg, 2021, s. 301). Ifølge Gadamer er det ikke mulig å frigjøre seg fra våre egne forforståelser og ffordommer. Vi bringer alltid våre verdier, følelser eller subjektive holdninger inn i utlegningen av verden, samtidig som at forforståelse og ffordommer er den betydningssammenheng som konstituerer vår forståelse av verden. Å bli bevisst om sine ffordommer er kun mulig i et begrenset omfang, da det ikke er mulig å fullstendig løsrive og distansere seg fra sine forestillinger om verden og stille seg utenom en situasjon for å oppnå ‘guddommelig’, verdifri og objektiv viten. Menneskets situerethet gjør det umulig å danne seg et fullstendig overblikk over den konteksten man befinner seg i (Højbjerg, 2021, s. 306).

3.1.2.3 Horisontsammensmeltning

Det er i møte med gjenstanden at våre ffordommer utfordres, settes på spill og *horisontsammensmeltning* kan oppstå (Gadamer, 2007). Gjennom vekselvirkningen mellom del og helhet, mellom subjekt og objekt, skjer det potensielt en horisontsammensmeltning, hvor forskerens forståelseshorisont integreres med horisonten til den andre personen, og det skapes felles forståelse. Forståelseshorisonten har potensiale til å bli utvidet og nyansert i takt med den konstante fortolkning og utlegning som foretas av verden og at man gjør seg nye erfaringer (Højbjerg, 2021, s. 303). Selv om man ikke direkte kan overta eller sette seg inn i en annen persons forståelseshorisont, kan man gjennom hermeneutisk erfaring overskride den tidligere forståelse og flytte sin horisont ved å *sette ffordommer på spill*. Denne prosessen er per definisjon uavsluttet da enhver erkjennelse åpner muligheten for å gjøre seg nye erfaringer (Højbjerg, 2021, s. 304). Språket er det universelle medium hvor forståelsen, fortolkningen og erfaringen av verden kommer til uttrykk. Verden er både språklig strukturert

og formidlet. Samtalen og dialogen spiller en sentral rolle for hermeneutikkens vitensbegrep, da hermeneutisk forståelse er dialogisk forståelse, og det er interaksjon og samtale som muliggjør horisontsammensmeltning (Gadamer, 2007; Højbjerg, 2021, s. 308).

Med fortolkning og forståelse er også risikoen for misforståelse til stede.

Horisontsammensmeltning innebærer ikke nødvendigvis en enighet i betydningen av meningsoverensstemmelse, men blot at man er i stand til å forstå det den andre kommuniserer om og er enige om hva saken dreier seg om (Gadamer, 2007). Ifølge Gadamer fortsetter vi å fortolke, spørre og utlegge gjenstanden inntil vi har oppnådd en dekkende forståelse. I en samtale med en annen person skjer dette ved å stille spørsmål og være åpen overfor det som sies. Forståelsesproblemer kan derfor være en positiv utfordring, hvor åpenhet og evnen til å stille spørsmål spiller en avgjørende rolle for horisontens bevegelighet og foranderlighet (Højbjerg, 2021, s. 304).

3.1.2.4 Videnskabelige erkendelser

Hermeneutikken er ikke en fastsatt forskningstradisjon, men en posisjon som kan bidra med et filosofisk og vitenskapsteoretisk argumentasjonsgrunnlag for den kvalitative tradisjons forskningsberettigelse. Hermeneutikken er spesielt relevant ved spørsmålet om hvilken rolle forskeren spiller i et forskningsforløp, da forskeren gir mening til verden ut fra sin forståelseshorisont, og det derfor ikke finnes noe forskningsresultat som ikke er et resultat av forskerens gjensidige samspill med gjenstandsfeltet (Højbjerg, 2021, s. 320). Gadamer taler om en sannhetsprosess, da sannhet ikke kan avdekkes en gang for alle som et endegyldig, objektivistisk forhold, og viten ses som en hendelse som oppstår i horisontsammensmeltningen. Ifølge Gadamer fullendes forståelsen i det den omsettes til praksis, hvorpå applikasjon er tett knyttet til vitensbegrepet (Gadamer, 2007). Dermed handler forståelse ikke blot om å tilegne seg informasjon, men også om å omsette den viten til handlingssorientert praksis. Ifølge Gadamer har mennesket i møte med verden en forventning til at den er meningsfull, altså kreves en viss åpenhet til at det samtalepartneren vil si er sant, i betydningen av at det er meningsgivende.

Gadamer ønsket å gjøre opp med vitenskapens tro på at metode fører til sann viten og fremstiller en rekke ontologiske forutsetninger for den menneskelige eksistens, som også gjennomtrenger all form for menneskelig erkjennelse; Mennesket et fortolkende, historisk og

et språklig vesen (Højbjerg, 2021, s. 300). Denne virkelighetsforståelse er integrert i den hermeneutiske epistemologi, og en metodisk forutsetning for at vi i dette forskningsprosjektet kan skape vitenskapelige erkjennelser. Fordommer og forståelser, horisontsammensmeltning, dialog og samtale, samt åpenhet og evnen til å stille spørsmål, danner utgangspunkt for metode utforminger i nærværende prosjekt. Vi kan som forskere skape vitenskapelige erkjennelser gjennom horisontsammensmeltning i den hermeneutiske sirkel, hvor det er viktig å forholde seg til egne forforståelser og sette sine fordommer på spill. Vi har forsøkt å eksplisitere forståelsen vi går inn i forskningen med i avsnitt 2.0.

Oppsummert er IPA en metode som både er deskriptiv og fortolkende. Vi er opptatt av hvordan fenomener fremstår for individet, men i tråd med hermeneutikken anerkjenner vi at det ikke finnes noe slikt som et ufortolket fenomen.

3.1.3 Idiografi, sampling og generaliserbarhed

IPA har et idiografisk vitenskapsideal og fremmer en åpen, induktiv tilnærming til datainnsamling og analyse. Den induktive slutningsformen er et logisk resonnement hvor det sluttet fra enkelttilfeller til mer allmenne konklusjoner (Fuglsang et al., 2021, s. 535). I overensstemmelse med denne tilgang kommer empiri forut for teori i vår forskning, og analysen og teoriutviklingen forankres i datamaterialet. Vi vil i tråd med den moderate eklektisismen, som argumentert for av Simo Kjøppe (2008), ha en tilgang der vi inndrar elementer fra ulike teoretiske tradisjoner som kan lede til en helhetlig forståelse av datamaterialet. Vi formulerer ikke hypoteser før forskningen går i gang, og formålet er å hente inn rike, idiografiske beskrivelser. Idiografi referer til en dyptgående analyse av enkelttilfeller og undersøkelse av studiedeltakernes opplevelser av det relevante fenomen, i deres unike kontekster. Dette motstrider nomotetiske prinsipper om å studere større populasjoner med formål å oppstille statistiske forutsigelser eller universelle generaliseringer (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.363). I forhold til overførbarheten av den viten som genereres tilstrebes det i kvalitativ forskning og IPA en søken etter *det eksemplariske*, hvilket dekker over det typiske, essensielle eller særlig betydningsfulle ved et fenomen (Feilberg, Norlyk & Keller, 2018, p. 242). Påstander om det fenomen som undersøkes må sees i sammenheng med den tilhørende kontekst, men kan også med stor forsiktighet trekkes til et større nivå. Ut fra den fenomenologiske bevegelse fra spesifikke fremtredelsesformer til å finne de essensielle delene av fenomenet, leter vi i dette studiet altså etter det som er særlig ved fenomenet, samt

å finne det som går på tvers. Såkalt analytisk og teoretisk generaliserbarhet handler i denne forbindelse om velfunderte bedømmelser av hvordan forskningens resultater og teori kan være veiledende i andre situasjoner. Denne type generalisering beror i høy grad på forfatterens evne til å argumentere for generaliteten av forskjellige konklusjoner, samt hvordan leseren selv vurderer at resultatene kan generaliseres (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 334f). Prosjektets funn kan altså potensielt være relevant i en bredere teoretisk sammenheng, eller i andre kontekster enn den undersøkelsen ble gjennomført i. Dette forutsetter dog en dyp forståelse av de underliggende mekanismene og prosessene som bidrar til resultatene, med andre ord en forståelse for fenomenenes essens.

På bakgrunn av den idiografiske tilgang, beskjeftiger IPA-studier seg med detaljerte case-til-case analyser. Forskeren starter med å undersøke en case, før hun går videre til den neste. I de tilfeller hvor forskeren ønsker å studere en gruppe individer, vil hun ut fra den hermeneutiske sirkel vekselvis bevege seg mellom viktige temaer generert i analysen som går på tvers av individene, og eksemplifisere den med de individuelle beretninger, sammenligne og kontrastere dem (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.363). IPA-studier tar sikte på å undersøke et fenomen i dybden, snarere enn i bredden, hvorpå sample størrelsen ofte er relativt liten. Normen for studentprosjekter er opp mot seks deltakere (Langdridge, 2007, s.109), hvor vi i dette studiet intervjuer tre informanter. Antall deltakere avhenger blant annet av dybden av analysen for hver enkelt deltaker, hvordan forskeren ønsker å sammenligne eller kontrastere enkelttilfellene i analyseprosessen, men også av de pragmatiske hensyn man arbeider under (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.364). Studiedeltakerne velges med henblikk på å finne en gruppe hvor forskningsproblemet har relevans og personlig betydning. På bakgrunn av dette er det ofte et relativt homogent utvalg informanter, altså en gruppe som er definert som like i henhold til vesentlige variabler (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.364). I Ler former mennesker-prosjektet tok deltakerne selv kontakt og meldte seg på forløpet. De definerte seg selv som værende i målgruppen FOKUS henvendte seg til, nærmere bestemt unge voksne i alderen 18-30 med overordnet psykisk sårbarhet, ensomhet, stress, angst, depresjon, eller press over prestasjoner.

3.1.4 Tilgang til analyse

IPA presenterer et sett fleksible retningslinjer til analyse, samt flere analytiske steg i gjennomgangen av datamaterialet. IPA oppfordrer til å tilgå analyseprosessen på en fleksibel

og kreativ måte, hvorpå retningslinjene tilpasses av forskere i henhold til deres individuelle forskningsmål (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.365). Analysetilgangen i IPA er grunnleggende tematisk og tar både deltakernes og forskernes tolkninger i betraktning. Vi vil forsøke å gi mening til subjektens livsverden og meningsskapende aktivitetene i forskningen, hvilket i praksis er et uttrykk for såkalt *dobbel hermeneutikk*.

Den innsamlede data, herunder intervju-transkripsjoner og feltnoter, settes opp med en marg på både venstre og høyre side med plass til analytiske kommentarer og fremvoksende temaer. Det første trinnet i analysen involverer nærlesing av datamaterialet i flere omganger. Dette hjelper forskeren med å fordype seg i dataene, og bli minnet om atmosfæren ved datainnsamlingen, samt miljøet det ble utført i. Hver gjennomgang av datamaterialet kan på denne måten bidra med ny innsikt. På dette stadiet tar forskeren notater om sine observasjoner, refleksjoner, tanker og kommentarer som er av potensiell betydning i den venstre marg (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.367). Den venstre marg inneholder således meningskondenserte kommentarer med sammendrag, assosiasjoner og tolkninger. Målet er å få en dypere fornemmelse for hva utsagnene handler om, samtidig som notatene holdes relativt tett på selve teksten.

Herfra arbeider forskeren med sine notater, fremfor kun med transkripsjonene og feltnotatene. Det neste steg innebærer å omforme de meningskondenserte notatene til temaer, altså formulere kortfattede fraser på et litt høyere abstraksjonsnivå eller som psykologiske konseptualiseringer i den høyre marg (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.367). Disse fremvoksende temaene er fortsatt forankret i deltakernes spesifikke utsagn i datamaterialet. På dette stadiet har forskeren lest og kommentert på datamaterialet i sin helhet, hvilket er et godt eksempel på at den hermeneutiske sirkelen er på spill: deler av datamaterialet tolkes i forhold til helheten, samtidig som helheten tolkes i forhold til enkeltdeler.

Deretter skapes det et overblikk over temaene skrevet i den høyre marg i et separat dokument, ved å lete etter sammenhenger, gruppere temaene i henhold til konseptuelle likheter, samt gi hver klynge et beskrivende navn. Forskeren forsøker å identifisere gjenvendende koblinger mellom temaer, formulere undertemaer og endre rekkefølgen på en mer analytisk eller teoretisk måte. Noen temaer erstattes eller droppes, avhengig av hvilken struktur som skapes, samt hva det er mest empirisk belegg for. Forskeren går gjenvendende tilbake i datamaterialet. Til slutt ender man opp med en rekke overordnede temaer med tilhørende

undertemaer, hele tiden linket til originalteksten i datamaterialet gjennom referanser til spesifikke utsagn eller passasjer (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.368).

Når disse stegene er gjennomført for en case eller informant, går forskeren videre til den neste. Forskeren kan enten begynne forfra, eller videreføre temaene fra den første case i gjennomlesningen av den neste, dog med forsiktighet og refleksjon. Prosedyren gjentas for alle cases helt til man står igjen med en endelig tabell med temaer for alt datamateriale i studiet. Analyseprosessen er iterativ, hvor det er viktig at forskeren på hermeneutisk vis kontinuerlig går tilbake til empirien for å bekrefte eller utfordre ens mening og fortolkninger (Langdridge, 2007, s. 111).

Presentasjon av analysens funn og resultater fremkommer som en narrativ beretning om studiet. Alle temaer og undertemaer beskrives og eksemplifiseres med utdrag fra datamaterialet, etterfulgt av analytiske kommentarer fra forfatterne, samt en beretning om de vesentligste erfaringsmessige aspekter som er funnet under analyseprosessen. Det å bruke informantenes egne ord for å illustrere gjør det mulig for den som leser studiet å vurdere hvor relevante tolkningene av utsagnene er og beholder stemmen til deltakernes personlige opplevelse (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.369). I dette studie vil den endelige fremstilling av analysen, i henhold til Pietkiewicz & Smith (2012), inneholde både deltakernes egne beretninger om sin opplevelse, samt våre fortolkende kommentarer på forskjellige abstraksjonsnivåer. Den narrative analysen følges opp med en diskusjonsdel som knytter de identifiserte temaene til relevant eksisterende litteratur, men også metodologisk refleksjon over forskningen, samt kommentarer om implikasjoner av studien, dens begrensninger og ideer for fremtidig utvikling. På bakgrunn av den induktive karakteren til IPA-studier har vi, som nevnt, en eklektisk tilgang til teori, som er utledet fra data.

3.2 Interview

I følgende afsnit vil der fremgå en gjennomgang af interview som metode. Først gennemgås, hvad et semistruktureret interview er. Dernæst præsenteres selve udførelsen af undersøgelsens interview, herunder udformning af interviewguide og interviewets kontekst, og til sidst udførelsen af transskriptionen.

3.2.1 Hvad er et interview?

Interview er blandt de kvalitative metoder den mest brugte metode til dataindsamling ved IPA-studier, og afspejler det fænomenologiske og hermeneutiske videnskabsteoretiske afsæt (Pietkiewicz & Smith, 2012, s. 365). I denne undersøgelse anvendes dybdegående, semistrukturerede livsverdensinterviews til at besvare problemformuleringen. Problemformuleringen fokuserer på oplevelsesbaseret vidensgenerering, hvorved det semistrukturerede interview som metode gør sig særligt relevant.

Et interview kan defineres som en samtale, der har en struktur og et formål. Interview som videnskabelig metode kræver at samtalen er omhyggeligt udspørgende med en lyttende tilgang hos forskeren. Foruden dette kan et interview yderligere defineres ud fra formålet om at indhente beskrivelser af subjektets livsverden, med henblik på at meningsfortolke beskrevne fænomener (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 22). Det semistrukturerede interview indebærer en særlig tilgang og teknik til interviewet. På den ene side guides interviewet af en interviewguide, der fokuserer på bestemte temaer og som indeholder forslag til konkrete spørgsmål, som interviewerens kan benytte som rettesnor for at belyse det som undersøges. På den anden side er interviewet fleksibelt, og der er mulighed for at interviewerens kan stille opklarende og uddybende spørgsmål. Interviewet er fokuseret på bestemte temaer, men i tråd med den induktive tilgang skal disse ikke lede interviewpersonen til at har bestemte meninger om temaerne (Kvale & Brinkmann, 2015, s.48ff).

Interview er en kvalitativ metode, der kun indeholder få standardregler og metodologisk vedtaget skikke. At udføre interviews af god kvalitet stiller derfor store krav til interviewerens dygtighed og interviewfærdigheder såsom mestring af aktiv lytning, at skabe en åben og tillidsfuld atmosfære, at være komfortabel med stilhed og en evne til at stille åbne og relevante spørgsmål (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.365). Intervieweren skal være fortrolig med metodologiske valgmuligheder, være velkendt med interviewemnet og forstå eventuelle begrebsmæssige problemer i form af, at man er sikker på, at man taler om det samme (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 36). Den viden der produceres i et interview er, i lighed med den hermeneutiske videnskabsteori, karakteriseret af at være relationel, intersubjektiv, kontekstuel, sproglig, narrativ og pragmatisk (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 83ff). Med det semistrukturerede interview er vi i forlængelse af fænomenologien interesserede i at få

nøjagtige og dybdegående beskrivelser af subjekters oplevelser, følelser og handlinger. Vores fokus er altså righoldige beskrivelser, også kaldet tykke beskrivelser.

3.2.2 Udførelse af interview

Der foretages to interviews per informant. Første interview foretages i opstartsfasen af deltagelse på Ler former mennesker grundet et ønske om at deltagernes bagvedliggende motivation for deltagelse samt forventninger til projektet er friskt i hukommelsen og ikke er påvirket af deltagelsen endnu. Formålet med dette er at danne et grundlag for at kunne opfange potentielle forandringer i personens liv og mentale trivsel gennem forløbet, samt kunne forstå hvad deltageren får ud af projektet og om det har levd op til forventningerne. Efter kursets afslutning foretages andet interview, med ønske om at belyse deltagernes egne beskrivelser og erfaringer med kurset, herunder hvorvidt forløbet har haft indflydelse på deltagernes trivsel, og hvorvidt deltagernes forventninger er indfriet.

3.2.2.1 Interviewguide og spørgsmål

Formulering af specifikke spørgsmål kan være specielt nyttigt for mindre erfarne interviewere, og inkluderer åbne spørgsmål som opmuntrer deltagerne til at snakke længe (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.365). Inden udførelsen af interviewet udformes derfor en interviewguide som udgør den overordnede struktur for den viden der søges. Guiden vil give en oversigt over emner, der bør afdækkes i interviewet samt forslag til konkrete spørgsmål (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 185). Interviewspørgsmålene vurderes og udformes ud fra et såkaldt tematisk og dynamisk perspektiv. Tematisk set bør spørgsmålene tage hensyn til vidensproduktionen og dynamisk bør spørgsmålene tage hensyn til den interpersonelle relation i interviewet, samt fordele at informanten får lyst til at dele sine oplevelser og skabe et positivt samspil mellem interviewer og informant. Vi forsøger videre, ud fra Gadamer, at tilpasse spørgsmålene til informanternes sproglige horisont i forsøget på at undgå misforståelser ved at gøre spørgsmålene korte, enkle og fri for akademisk sprog. Spørgsmålene bør lægge op til spontane, deskriptive besvarelser, hos subjektet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 185ff). Derudover er spørgsmål, der lægger op til udforskning af sansoplevelser, mentale fænomener såsom tanker, minder og associationer særligt egnet for IPA-studier (Pietkiewicz & Smith, 2012, s. 365). Disse spørgsmål situeres ofte ud fra specifikke situationer og handlinger, hvilket giver os mulighed for at nå frem til en mening og betydning af de tykke beskrivelser på et håndgribeligt plan. Vi har i udformningen af

interviewguides ladet os guide af disse centrale pointer, med henblik på at øge undersøgelsens kvalitet og anvendelighed, hvilket vil udfoldes mere i afsnit 3.5.

Vi udformer interviewguides til henholdsvis pre- og post-interviewene. I udarbejdelsen af første interviewguide er vi interesserede i at lære deltagerne at kende. Vi spørger eksempelvis ind til den specifikke situation, hvor de hørte om projektet, for at få et indblik i deres livssituation, mindset og motivation for at deltage.

Udformingen af den anden interviewguide tager udgangspunkt i feltnotater fra deltagerobservationen, og pre-interviewene, og indeholder tematikker som er specificeret til den enkelte. Den anden interviewguide berører temaerne; oplevelser på kurset, den sociale kontekst, kreativitet og aktiviteter på kurset, præstation, indflydelse på mental trivsel og ønsker til hvordan kurset alternativt kunne se ud. Spørgsmålene i anden interviewguide har særligt fokus på at spørge ind til det oplevelsesbaserede, og derfor vil de lægge op til spørgsmål om at beskrive konkrete situationer, med yderligere fokus på spørgsmål omhandlede tanker, følelser og kropslige perspektiver. Dette illustreres i følgende spørgsmål fra vores anden interviewguide: *“Da du vågnede i fredags og huskede du skulle afsted til Keram!kken - Hvad tænkte du da? Hvad følte du? Var det typisk sådan du havde det inden du skulle afsted?”*. I interviewguiden er der også opklarende spørgsmål, med henblik på at udfolde deltagerne forståelse: *“Tror du at andre typer af håndværk ville kunne det samme for dig? Hvordan/ hvorfor (ikke)?”*. Deltagerens oplevelser søges belyst fra flere sider ved at stille spørgsmål på alternative måder, eksempelvis *“Hvordan forstår du titlen Ler former mennesker? Og sprogsillet heri?”*. Gennem referencerne til første interview, tager vi deltageren ‘med tilbage’ til hvordan de havde det på daværende tidspunkt, gør det muligt at sammenligne med deres nuværende mentale trivsel, og samler op på temaer som er blevet introduceret. Et eksempel på denne type spørgsmål er det følgende: *“Ved det første interview snakkede du om utilstrækkelighedsfølelse ift faglige på din uddannelse. Mærkede du utilstrækkelighedsfølelsen ved Ler former mennesker? Evt. hvordan?”*. Deltagerobservation informerer anden interviewguide, hvilket eksempelvis kommer til udtryk i følgende spørgsmål: *“Ingrid har observeret, at det var ret krævende at dreje ler. Vil du ikke prøve at fortælle lidt om da i sad omkring bordet med drejebænken, og alle havde svært ved at dreje? Hvad skete der indeni dig?”*. Se bilag 1 og 2 for de fulde interviewguider.

3.2.2.2 Interviewets iscenesættelse

Interviewets iscenesættelse er essentielt for at motivere interviewpersonen til at beskrive egen livsverden. Kvale & Brinkmann (2015) opstiller nogle vejledende måder at iscenesætte interviewet optimalt på, som vi bestræber os på at følge i denne undersøgelse.

Inden påbegyndelsen af interviewet bør informanten briefes med en præsentation af interviewets deltagere, undersøgelsens formål, egne rettigheder ift. samtykke, information og behandling af data og afklaring af evt. spørgsmål informanten måtte have. Forskeren bør være lyttende, interesseret samt udvise respekt og forståelse for det informanten fortæller med henblik på at skabe god kontakt. Under interviewet bør hovedtrækkene i det informanten fortæller opsummeres, og der spørges ind til om informanten er enig i opsummeringen samt om denne har mere at tilføje, med henblik på at undgå misforståelser. Herefter slukkes båndoptageren og der laves en debriefing. Her spørges ind til informantens oplevelse med at blive interviewet og om denne har yderligere spørgsmål.

I relation til interviewenes fysiske iscenesættelse foregår de i et lokale i ved FOKUS Folkeoplysning. De indledende interviews forventes at varer mellem 30-45 minutter. Andet interview forventes at tage 1-2 timer. Vi stiller snacks og vand til rådighed, med henblik på at skabe et behageligt rum for informanterne. Der vil være tre personer til stede i interviewet, herunder; informant, interviewer og observatør. En observatør inkluderes for at kvalitetssikre interviewet med henblik på at følge op på svar som intervieweren eventuelt overser.

3.2.3 Udførelse af transskription

Transskriptionen udgør interviewets primære datakilde. Kvaliteten af transskriptionen er således central for undersøgelsen. Transskriptionen planlægges på forhånd, med henblik på at omsætte talesprog til tekst (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 155). Transskription udgør en analytisk proces, hvor der tages valg om, hvor detaljeret transskriptionen skal være. I transskriptioner kan det være svært at oversætte kropssprog, tonefald, intonationer, åndedræt og den sociale atmosfære, hvorved viden skabt herigennem kan gå tabt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 235ff). I denne undersøgelse vil vi følge retningslinjerne for transskription, som de er beskrevet ud fra IPA. Ud fra IPA er det normal skik at transskribere hele interviewet, således at den indeholder både interviewerens spørgsmål og informantens svar (Smith & Osborn,

2021, s. 65). Sat i relation til detaljegraden, er det ifølge Smith & Osborn (2021) normalt for IPA at transskriptionen er på et semantisk niveau. For dette studie betyder det at alle udtalte ord, herunder også afbrudte sætninger, signifikante pauser, grin og andre bemærkelsesverdige detaljer nedskrives. Derimod medtages ikke talens prosodiske detaljer såsom tonefald, rytme og fremhævelse af bestemte ord.

3.3 Deltagerobservation

I det følgende avsnitt vil det fremgå en gjennomgang av deltagerobservasjon. Det vil redegjøres for hva deltagerobservasjon er, hvilken viten som produseres, viktige distinksjoner ved metoden, samt hvilke konsekvenser forskjellige tilganger har for den data som innsamles. Sluttelig vil det redegjøres for feltnotater som metodens vesentligste datakilde.

3.3.1 Hva er deltagerobservasjon og hvorfor benytter vi oss av det?

Utover intervju, benytter vi oss også av deltagerobservasjon som metode til å besvare problemformulering. Dersom forløpet har en innvirkning på deltakernes mentale trivsel, vil det å være tilstede i rommet under aktivitetene hvor forandringsprosesser potensielt finner sted kunne øke innsikten i dette. Ut fra vårt vitenskapsteoretiske utgangspunkt vil deltakerne tillegge deres opplevelser ved forløpet forskjellig mening. Mening anses som et lokalt fenomen, oppbygget i den sosiale interaksjonen mellom de forskjellige aktører. Derfor ønsker vi også å tre inn i den kontekst hvor aktivitetene og prosessene foregår.

Deltakende observasjon defineres som forskning preget av relativt intens sosial interaksjon mellom forskeren og subjekter, og dreier seg om observasjon blant mennesker i naturlige omgivelser (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.10). Deltagerobservasjon som vitenskapelig metode skiller seg fra en oppmerksom iakttager i det alminnelige hverdagsliv på flere måter; observatøren forsker i et miljø hun ikke på forhånd er personlig involvert i, er langt mer systematisk og grundig, skriver omhyggelige feltnotater, samt bearbeider datamaterialet i henhold til særlige vitenskapelige kriterier (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.11). Forskeren oppholder seg i subjektens sosiale miljø, observerer, taler og interagerer med de menneskene hun ønsker å forstå nærmere, samt engasjerer seg med de samme aktiviteter som dem (Pedersen et al., 2012, s.17). I forlengelse av Kristiansen & Kroghstrup (2015) får vi

gjennom deltakerobservasjon over tid mulighet til å studere miljøet hvor forløpet utspiller seg, og potensielt få innblikk i de prosesser og dynamikker som utspiller seg i en interaksjon eller forandring.

3.3.2 Udførelse af deltagerobservaton

3.3.2.1 Distinktioner ved metoden

Det finnes en rekke distinksjoner ved observasjonsstudier med henblikk på grad av struktur i konteksten som observeres, grad av struktur i datainnsamlingen, samt forskerens posisjonering (Pedersen et al., 2012, s.14). Vår metode legger seg opp mot det såkalte eksplorative, ustrukturerte feltarbeid med full deltakelse. Vi bruker observasjon som design og beskjefter oss med å observere naturlig forekommende interaksjon, uten å eksperimentere med den. Dette innebærer at relasjonen mellom felt og forsker er ustrukturert, og observasjonen foregår i naturlige omgivelser som også ville eksistert uten forskerens tilstedeværelse (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.46). Vår tilgang til datainnsamling er ustrukturert, hvor vi eksplorativt observerer og deltar i prosjektet uten å redusere forskerens råderom eller snevre inn synsvinkelen på fenomenet. Vi er der for å observere med et dobbelt fokus både på interaksjonene, stemningene og hendelsene som foregår i gruppen, men også den erfaring forskeren gjør seg med aktivitetene som utføres. Forskeren befinner seg altså i feltet på feltets egne premisser, og er innstilt på uforutsette, ikke kontrollerbare hendelser. Denne tilgang legger seg således opp av den fenomenologiske og hermeneutiske tradisjon (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.55).

3.3.2.2 Full deltagelse

En tredje distinksjon ved observasjon som metode ligger, som nevnt, i forskerens posisjonering, i form av hvor direkte og personlig involvert hun er i de interaksjoner og aktiviteter som observeres (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.51). Observatøren kan påta seg forskjellige roller som adskiller seg rundt hvorvidt hovedvekten er på engasjement og subjektivitet, eller løsrivelse og objektivitet (Pedersen et al., 2014, s.18f). Vi benytter såkalt full deltakelse, hvor forskeren oppholder seg i lengre og sammenhengende tid i feltet, og deltar i praksisene på lik fot med de andre aktører i den gitte sammenheng. Ingrid er åpen om at hun er psykologistudent og deltar på forløpet i forskningsøyemed, men deltar utover det i aktivitetene på samme måte som deltakerne. Selv om forskeren har en annen rolle enn

deltakerne, og således ikke deltar på nøyaktig samme vilkår, er distansen mellom forsker og deltaker så minimal som mulig, ut fra våre rammer.

Denne tilgang kan bidra til å belyse vår problemformulering på flere måter. For det første muliggjør den fulle deltakelse at forskeren kan få innsikt i fellesskapet som oppstår, men også de kognitive prosesser som relaterer seg til deltakelsen. Forskeren kan tilegne seg en personlig og kroppslig opplevelse av hva deltakelsen på forløpet innebærer ved å ta del i og observere de stemninger og sosiale interaksjonene som finner sted, samt engasjere seg med og utføre de kreative aktiviteter som initieres. Den fulle deltakelse er også en måte å ha uformelle samtaler med deltakerne under utførelsen av aktivitetene og deltakelse i det sosiale rom.

Virkeligheten er kompleks, og forskning basert på full deltakelse er en sosial prosess hvor interaksjonen mellom forsker og felt direkte påvirker forsknings forløpet (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.125). Feltforskning avhenger av forskeren selv, de personer forskningen dreier seg om, og de rammer forskningen foregår i. Spørsmålet om posisjonering og sosial rolleplassering har stor betydning for datageneringen ved deltakerobservasjon, da de sosiale roller er viktige redskaper med hensyn til forskerens muligheter for å få tilgang til den data hun er interessert i. Når forskeren etablerer et forhold til feltet, skjer det en slags forhandling av hvilken rolle hun skal ha. Dette avhenger av hvilke roller som er på repertoaret i det sosiale miljø, av forskjellige personlige forhold hos forskeren, samtidig som gatekeepers og personer i miljøet vil plassere forskeren innenfor rammene av deres egen erfaringshorisont (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.135). Forskeren velger ikke alene sin feltrolle, men tilskrives ofte bestemte roller av aktørene i feltet. I den innledende kontakt med feltet skal forskeren forsøke å legitimere sin tilstedeværelse, men også oppføre seg passende i forhold til det. Ytre fremtreden som språk, atferd og påkledning kan få betydning for interaksjonene i feltet, men også trekk som alder, kjønn, etnisitet og erfaring (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.130ff). Deltakerobservasjonen er således avhengig av forskeren som en sosial aktør, med tilhørende kompetanse og sosial innfølingsevne i skiftende sosiale situasjoner. Å delta i feltet krever nemlig at forskeren kontinuerlig foretar en definisjon av situasjonen og forsøker å oppføre seg i overensstemmelse med denne (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.139). Med henhold til dette tilstreber vi oss å være åpne, ærlige og oppriktige, hvilket er viktig for å oppnå et bæredyktig forhold til informantene.

3.3.2.3 Sondringen mellom nærhet og distance

Akkurat som ordet deltakerobservasjon består av to selvstendige ord, omfatter også metoden to adskilte erkjennelsesprosesser. Deltakelsen innebærer innlevelse i det fremmede og ukjente felt, mens observasjonen forutsetter en distansering til det. Metoden innebærer dermed en balanse mellom nærhet og distanse (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.110). Denne sondring er et nyttig teoretisk og analytisk redskap, men kan i praksis være vanskelig å navigere i og holde adskilt (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.70). Det kan på flere måter fremstå selvmotsigende å skulle forsøke å spalte seg selv i rollen som både deltaker og observatør, og man kan med rette stille spørsmål til om det både er mulig å være innenfor og utenfor på samme tid.

Ifølge den tyske filosof og sosiolog Simmel (1972) innebærer det å delta som en fremmed en spesifikk form for interaksjon med både objektivitet og distanse, samtidig som man ikke er fullstendig avsondret eller uten deltakelse og nærhet. Den fremmede observatør er ikke organisk bundet av gruppens særlige regler og disposisjoner, eller til vennskapelige bånd som kan gjøre persepsjonen og forståelsen av data forutinntatt. Ved deltakerobservasjon med full deltakelse ligger det nemlig en risiko for å 'go native', hvor observatøren mister denne nødvendige distansen til feltet og innebærer at objektiviteten er i fare (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.70). Dette kan skje dersom forskeren overidentifiserer seg med feltet, og får vanskelig ved å betrakte det utenfra. Vi vil forsøke å gardere oss mot dette ved at Ingrid holder pauser fra observasjonen, samt at vi reflekterer løpende i gruppen.

3.3.3 Feltnotater - Hva slags data genereres?

Deltakerobservasjonens vesentligste datakilde er feltnotatene. Sideløpende med selve deltakerobservasjonen må forskeren skrive ned sine observasjoner, erfaringer og refleksjoner. Det er viktig at dette arbeidet utføres grundig og systematisk, da feltnotatene utgjør grunnstammen i metodens datamateriale, og kvaliteten av den endelige analyse i høy grad er betinget av feltnotatene (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.146), hvorfor dette vil belyses i følgende avsnitt.

Hva er forskeren på utkikk etter, og hva er relevant å skrive ned? Metodelitteraturen gir ingen direkte svar på hva man rent konkret gjør når man observerer, og hvordan man kan være

sikker på at man får øye på det man ønsker å studere (Kristiansen & Kroghstrup, 2015). I tråd med den induktive, eksplorative tilgang, er forskeren åpen og tilstede til å se forløpet utfolde seg. Feltnotatene bør inneholde beskrivelser av det forskeren observerer i feltet, herunder også forskerens personlige inntrykk og stemninger. I feltnotatene skal det fremgå hva som skjer, når det skjer, for hvem det skjer, samt hvem som sier hva til hvem. Spørsmål omkring *hvorfor* hører ikke til i selve observasjonen, men i analysen av det innsamlede observasjonsmaterialet (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.141). Vi kan nemlig ikke direkte observere hvorfor en person gjør eller sier noe, kun hvem aktørene er, hva de gjør, hvor lenge interaksjonene finner sted og hvor de finner sted. Disse observasjoner kan videre bidra med viktige opplysninger om prosessen og samspillet mellom de som observeres. Forskeren må forsøke å være så konkret som mulig i beskrivelsene og forsøke å gi en slags redegjørelse for hendelsesforløp, samtaler og lignende (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.147). Notatene vil likevel alltid være uttrykk for tolkning. Det forskeren skriver ned er naturligvis kun en liten del av alle de komplekse detaljer som utspilte seg i situasjonen. Notatene er dermed ikke virkeligheten, men forskerens tolkning og opplevelse av virkeligheten. Forståelse er alltid relativ til vår egen horisont.

Ingrid vil ikke skrive feltnotater i samvær med deltakerne, da det vil kunne forsterke hennes rolle som utenforstående forsker, deltakerne kanskje kan føle seg overvåket, og dermed endrer atferden. Dersom det er noe som synes ekstra viktig, vil Ingrid forlate konteksten som observeres for å notere såkalte kondenserte beskrivelser. Hun skriver feltnotater så hurtig som mulig etter observasjonen, ettersom mengden av informasjon som potensielt glemmes kun etter en kort tidsperiode er stor (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.147). Hun vil sette seg på et privat sted og skrive omhyggelig om det hun har observert og erfart med deltakerne den dagen, såkalte utvidede redegjørelser.

3.4 Metodetriangulering - Hvorfor kombinere interview og observation?

Vårt todelte forskningsdesign med forskjellige datainnsamlingsmetoder kan anskues om metodetriangulering. På flere måter kan intervju og deltakerobservasjon supplere og nyansere hverandre, hvorpå vi anvender metodene sammen. En hermeneutisk analyse er typisk sentrert omkring samtale. Dialogformen er derfor en opplagt inngangsvinkel til å søke innsikt i

menneskers forståelseshorisont og handlinger, både i form av uformelle samtaler med deltakerne i feltet og mer formelle og strukturerte intervju (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.150). Det er i samtalen at mening kan oppstå mellom partene og det kan skje en horisontsammensmeltning.

Gjennom deltakerobservasjon får vi mulighet til å ta del i og studere prosesserne med leire i det sosiale miljøet forløpet utspiller seg i, ut fra et prosessperspektiv (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.11). Vi er tilstede i gruppens interaksjoner i den naturlige kontekst over tid, til forskjell fra det mer statiske perspektiv som skapes ved intervjuer. Da deltakerobservasjon tegner mer en blot et øyeblikksbilde av det som utspiller seg ved prosjektet, ses metoden som et godt supplement til intervju (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.18). Den ustrukturerte deltakerobservasjon kan videre informere spørsmålene i intervjuguiden til de semistrukturerte intervjuer som utføres etter endt forløp, og sikre at relevante emner dekkes. Gjennom pre-intervjuer og deltakerobservasjon oppnår vi eksplorativt en større forståelse for deltakerne og forløpet, hvorpå post-intervjuene vil ha en noe mer strukturert karakter. Observasjonen kan dermed både informere og supplere intervjuene, og gjør oss ikke avhengig av at intervjupersonene kan bidra med skildringer omkring prosessperspektivet ved forløpet for å kunne vite noe om det. Det kan også tenkes at en tilnærming hvor forskeren i deltakerobservasjonen interagerer med og snakker med deltakerne mens man engasjerer seg i aktiviteter omkring et felles tredje (Husen, 2022) kan oppleves mer avslappende og uformelt, sammenlignet med en intervjusituasjon. Dette kan bidra med forskjellig type data som potensielt kan gi et nyansert svar på problemformuleringen.

Observasjoner av aktiviteter og sosial interaksjon i et bestemt felt, kombinert med samtaler og intervjuer med deltakerne, skaper forutsetningene for en nyansert forståelse, analyse og diskusjon av deltakernes forståelseshorisonter, opplevelser og eventuelle forandringsprosesser. Foruten å spørre deltakerne direkte om deres opplevelser, vil det å delta i og observere forløpet potensielt kunne bre ut og nyansere forståelsen av hva som er på spill, hvorpå de to metoder med fordel kan kombineres.

3.5 Validitet og reliabilitet

Flere aspekter må overveies for å sikre og vurdere kvaliteten på et forskningsprosjekt og dets anvendelse av metoder til datainnsamling, analyse og tilhørende resultater. I vitenskapelig sammenheng diskuteres kvalitet ofte med henvisning til begreper som reliabilitet og validitet (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.191), hvilket vil utdypes i de følgende avsnitt.

3.5.1 Reliabilitet

Reliabilitet handler om hvorvidt resultatene fra vitenskapelige undersøkelser er pålitelige. For å vurdere dette stiller man typisk spørsmål som; Er resultatene til å stole på? Egner forskerens redskaper og metoder seg til å levere konsistente registreringer av det fenomen som undersøkes? En metode med lav pålitelighet vil ut fra denne forståelse være en som gir inkonsistente eller tilfeldige resultater, og ikke fører til samme resultater på forskjellige måletidspunkter. Dette innebærer dog en implisitt premiss om at det er mulig å gjenta en undersøkelse på nøyaktig samme populasjon, hvilket ikke harmonerer med kvalitativ og fortolkningsbasert vitenskap (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.192). I kvalitativ forskning anses datainnsamlingen som en interaktiv prosess i den hermeneutiske sirkel mellom forskeren og subjektet. Det er vanskelig å gjenta observasjoner og intervjuer av den simple grunn at konteksten forandres, samt at den sosiale virkeligheten er dynamisk og under forandring i takt med at mennesker gjør seg hermeneutiske erfaringer.

Forskningens pålitelighet og gjennomskuelighet forsøkes i nærværende studie å sikres gjennom transparens i forhold til fremgangsmåter og eksplisitte refleksjoner over valg og fravalg. Vi beskriver forskningsprosessen og de anvendte prosedyrer omhyggelig. Målet med dette er å gjøre det mulig for mottakere av forskningen å kunne vurdere hvorvidt det er anvendt relevante og konsistente metoder til å samle inn, bearbeide og analysere data. Leseren kan med avsett i den samlede vurderingen av både den intellektuelle og metodologiske stringens og anvendelighet vurdere den overordnede kvaliteten (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s. 193).

Med henblikk på intervjuene relaterer forskerens påvirkning på og fortolkning av subjektets svar seg til studiets pålitelighet. Såkalt intervjuer-reliabilitet omhandler en oppmerksomhet på ledende spørsmål, slik at intervjueren kan forsøke å begrense innflytelsen på subjektens svar

(Kvale & Brinkmann, 2015, s. 318). Ledende eller oppsummerende spørsmål kan også brukes til å kontrollere påliteligheten av subjektens svar og verifisere eventuelle fortolkninger i horisontsammensmeltningen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 231), dog krever dette bevisst refleksjon over innvirkningen. Vi forsøker å imøtekomme intervjuer-reliabilitet ved å forholde oss åpent og nysgjerrig i intervjusituasjonen, og samt være oppmerksomme på ledende spørsmål i utformingen av intervjuguiden og under intervjuet. Observatøren som er til stede under intervjuene vil også støtte intervjueren i det ovennevnte.

Såkalt dialogisk intersubjektivitet handler om enighet oppnådd gjennom en rasjonell diskusjon mellom de som fortolker et fenomen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 315). Denne form for reliabilitet kommer til uttrykk i meningskondensering og fortolkning av dataene. Vi vil kontinuerlig diskutere med hverandre slik at det oppstår enighet rundt alle valg som treffes. For å sikre påliteligheten av transkripsjonene vil en av oss utføre transkripsjonen i overensstemmelse med retningslinjer gitt av IPA, hvorpå en annen gjennomleser transkripsjonen samtidig med at de lytter til opptakelsen.

3.5.2 Validitet

Validitet eller gyldighet beskrives ut fra en kvantitativ tilgang som spørsmålet om man rent faktisk undersøker det man ønsker å undersøke, og dreier seg typisk om å minimere forskerens subjektivitet og påvirkning i forskningsprosessen (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.193). Gyldighet for en kvalitativ forsker handler derimot om autentisitet, og å sikre at forskerens utlegninger er tilstrekkelig dokumentert og i overensstemmelse med datamaterialet. Belyser datamaterialet forskningsspørsmålet? I hvilket omfang avspeiler observasjoner og fortolkninger de fenomener som forskeren interesserer seg for? For å utføre gyldig forskning bør utformingen av undersøkelsen og dens formål bero på holdbare teoretiske forutsetninger, samt metoder som er relevante for den kontekst som studeres og hensiktsmessige i forhold til å besvare problemformuleringen (Kristiansen & Kroghstrup, 2015).

Kommunikativ validering og håndverksmessig validering er to intersubjektive måter forskeren kan forsøke å sikre undersøkelsens gyldighet (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.194). Kommunikativ validering dreier seg om gjennom dialog å teste informasjon og fortolkninger. Dette kan foregå gjennom et adekvat forskerfelleskap eller i samråd med

informantene (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 325ff). Det tilstrebes en overensstemmende, intersubjektiv forståelse mellom forskerne og informantene omkring deres syn på egen verden. Dette forsøkes, som nevnt, å adresseres underveis i datainnsamlingen ved å løpende avklare med informantene om vi har forstått det de forteller korrekt, samt via diskusjon i forskergruppen.

Gyldigheten av en undersøkelse avhenger også av forskerens ferdigheter, evner og generelle troverdighet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 318ff). I denne forbindelse handler den såkalte håndverksmessige validering om å sette seg inn i og imøtekomme standarder for vitenskapelig arbeid som det er relativ konsensus om i et forskerfelleskap, samt at forskeren ser kritisk på sin analyse, klart formulerer hvordan hun har gardert seg mot ensidige fortolkninger og i det hele tatt agerer som djevelens advokat i forhold til prosessen og resultatene (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.195). Hvilke spørsmål gir undersøkelsen rent faktisk svar på? I den håndverksmessige validering sikres validiteten gjennom oppmerksomhet på kilder til validitetsproblemer gjennom hele undersøkelsesforløpet, herunder følges retningslinjer fra IPA. Vi vil sammenligne og relatere vår forskning til annen litteratur på området som beskjeftiger seg med samme gjenstandsfelt, og påvise parallelle eller differente konklusjoner.

3.6 Etik

I følgende afsnit vil vi belyse vores forståelse af etik med udgangspunkt i Aristoteles begreb '*phronesis*', og hvordan vi forholder os til dette. Vi vil i forlængelse af nordiske psykologers etiske principper anerkende de umiddelbare fagetiske dilemmaer ved nærværende studie, pege på mikro- og makroetiske forhold, tage stilling til disse, og dertil understrege at vi tager ansvar for kvaliteten og konsekvenserne af nærværende studie.

Da forskningen vil have et socialt bidrag, er den ikke værdifri, og det er forskerens ansvar at gøre det hun kan for at den viden der produceres vil have et positivt aftryk på menneskelig trivsel (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 106). Den menneskelige interaktion i den kvalitative undersøgelse påvirker både undersøgeren og den undersøgte, og der kan opstå mikroetiske og moralske udfordringer grundet kompleksiteten i at undersøge det private liv. Ligeledes kan der opstå makroetiske udfordringer i forbindelse med at den producerede viden placeres i det offentlige rum, hvor den kvalitative undersøgelse vil påvirke vores forståelse for mennesker

og deres tilstande. Derfor er kvalitative undersøgelser fyldt med moralske og etiske udfordringer (Kvale & Brinkmann, 2005, p. 157).

Vi afviser i dette studie regel-etikkens idé om, at der findes generelle regler for, hvad der er etisk korrekt, og som kan følges uden fortolkning som en garanti for etisk korrekt handling (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 112). Vi mener ikke, at der er nogen kategorisk rigtig måde at tilgå alle aspekter af den kvalitative undersøgelse. I stedet tilslutter vi os dele af Aristoteles dydsetik. Aristoteles mente at *phronesis*, var vejen til et dydigt menneskes gode opførsel. *Phronesis* indebærer at være i stand til at læse et rum og vurdere, hvad der er rigtigt hvornår og for hvem. Hvad den gyldne vej er, så at sige, handler om den specifikke situation. Denne praktiske form for viden, tillæres gennem øvelse og hænger sammen med evnen til at kunne se og beskrive, hvad der er på spil i værdiladede situationer (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 112). I praksis betyder det, at vi ikke kan følge en række regler som rettesnor for, hvordan vi agerer etisk korrekt i undersøgelsen. Vi kan ligeledes ikke fremsætte en række paragraffer som sikrer god etisk forskning uden, at de skal fortolkes og forvaltes i de specifikke kontekster, der opstår undervejs i studiets process.

Alligevel bør vi både forud for vores undersøgelse, og kontinuerligt undervejs, gøre os overvejelser om hvilke etiske og moralske udfordringer, der potentielt kan opstå, for at foregribe problematikkerne. Som nye forskere, der fortsat er i gang med at tillære *phronesis*, må vi søge at vurdere situationer ud fra bedste evne. Når vores evner ikke rækker, må vi trække på hinanden og resten af det forskerfællesskab vi har tilgængeligt. Foruden hinanden og vores vejleder, kigger vi til Dansk Psykologforenings (herefter DP) etiske principper for nordiske psykologer (DP regelsæt, 2016-2018), for at søge vejledning og støtte til etisk refleksion. Dette som en slags mesterlære i udviklingen af vores *phronesis*. Principperne følges altså ikke som et regelsæt, men der søges inspiration til etiske overvejelser og refleksion i dem. Principperne tolkes, for at gøre dem meningsfulde i konteksten af vores forskerpraksis. De fungerer som en støtte for at vi som forskere in spe forholder os til og gør os relevante etiske overvejelser i henhold til etiske temaer, som er identificeret af mere erfarne aktører. Vi er altså stadig afhængig af vores *phronesis* for at overføre principperne til vores praksis og for at agere i overensstemmelse med dem.

3.6.1 Etiske principper for nordiske psykologer

Første princip lyder at vi bør have respekt for personens rettigheder og værdighed (DP regelsæt, 2016-2018, s. 32). I praksis betyder det, at vi må udvise respekt for menneskers rettigheder, værdighed og integritet. Vi må altså bestræbe os på hverken at krænke eller undertrykke de mennesker, vi interagerer med. Vi må overholde vores tavshedspligt, som i konteksten af dataindsamling må foregå ved anonymisering. Yderligere skal vi sørge for informeret samtykke (DP regelsæt, 2016-2018, s. 33), hvilket FOKUS indsamler i forbindelse med at deltagerne tilmeldes forløbet. Deltagerne bliver gjort opmærksomme på, at forløbet er en del af et forskningsprojekt og det ekspliciteres, at forløbet vil følges af forskere. Yderligere guides deltagerne i interviews igennem yderligere en samtykkeerklæring, som udpensler deres rettigheder og blandt andet understreger at vi opbevarer deres data i overensstemmelse med GDPR lovgivning, samt, at de har ret til at tilbagetrække deres samtykke og data frem til specialets afleveringsfrist. Første princip indebærer ligeledes klientens ret til selvbestemmelse (DP regelsæt 2016-2018, s. 33), som foruden med samtykkeerklæringerne, søges imødekommet undervejs i interviewene, samt i briefinggen inden, hvor det understreges at deltagerne altid kan ytre at de ikke har lyst til at svare på et givent spørgsmål, og at de på ethvert givent tidspunkt kan beslutte at afslutte interviewet. Derudover bør denne respekt for subjektets rettigheder, værdighed og integritet også afspejledes i feltnoter, transskriberingen af interviews og analysen. Den transkriberede tekst må være tro mod informantens mundtlige udsagn. I forlængelse af vores videnskabsteoretiske ståsted, forstår vi det sagte som subjektets oplevede virkelighed, hvorfor vi under analysen ikke vil stille spørgsmålstejn ved sandhedsværdien af det.

Andet princip indebærer at vi bør bestræbe os på at udvikle og opretholde høj faglighed og være bevidste om vores begrænsninger (DP regelsæt, 2016-2018, s. 33). Hertil søger vi at være bevidste om vores begrænsninger som studerende, og søge hjælp ved professionelle i vanskelige situationer. Desuden støtter vi os op eksisterende videnskab, og er opmærksomme på vores metode og rammerne for studiet samt hvilke konklusioner, der kan drages baseret på dette.

Det tredje af de etiske principper for nordiske psykologer indebærer en opmærksomhed på det professionelle og videnskabelige ansvar for den enkelte (DP regelsæt, s. 34). Dette indebærer, at vi som forskere tager ansvar for kvaliteten af vores arbejde, og dertil er bevidste

om, at vi kan opfattes som repræsentanter for universitetet og psykologfaget. Gennem alle stadier af undersøgelsen bestræber vi os på at undgå at forvolde skade, og tage ansvar for den eventuelle skade, som er uundgåelig og forudsigelig, og sørger for at denne bliver så lille som mulig.

Idet IPA-studier ofte handler om sårbare og eksistentielle problemstillinger, er de etiske hensyn afgørende, særligt i interviewsituationen. Intervieweren bør have en sensitivitet over for subjektets velvære under samtalen. Mulige konsekvenser af interviewet kan være stress under selve interviewsituationen eller ændringer i subjektets selvopfattelse (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 107f). Vi søger aktivt at undgå at lægge fysisk og psykisk pres på vores deltagere ved at tilgå subjekterne med nænsomhed, give plads til svære følelser, samt efter endt interview at samle op på svære følelser fra interviewsituationen. Foruden dette har vi som forberedelse til alle interviews kontaktoplysninger med på psykiatrisk skadestue og enhed for selvmordsforebyggelse, samt er klar til at gøre subjekterne opmærksomme på, at det er muligt at kontakte egen læge med henblik på at få en henvisning til en psykolog.

I forlængelse af ovenstående er interviewet ikke nødvendigvis en samtale mellem jævnbyrdige parter. Det er forskeren, der har kontrol over situationen og bestemmer, hvad interviewet skal omhandle, samt følger kritisk op på subjektets svar (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 22). Interviewsituationen udgør således et asymmetrisk magtforhold mellem forsker og subjekt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 56) og her må vi særligt være opmærksomme på at værne om subjekterne. Vi forsøger at imødekomme dette ved at overveje hvilke mulige konsekvenser undersøgelsen har for interviewpersonerne.

Deltagerobservationen giver anledning til lignende etiske overvejelser, fordi man som forsker kommer tæt på individers hverdagsliv. Her må forskeren også bestræbe sig på ikke at forvolde skade på deltagerne (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.113f). Et potentielt dilemma omhandler forholdet mellem venskab og videnskab. I undersøgelser, der trækker på deltagerobservation udvikler forskeren potentielt særlige relationer til de aktører, der indgår i feltet som undersøges. For deltagerne kan det opleves problematisk at forskeren bruger information genereret gennem, hvad der ligner en venskabsrelation, og det kan opleves som et tillidsbrud at disse informationer benyttes i forskningsøjemed (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.115). Netop derfor klargøres Ingrid's rolle, ved første mødegang, således at alle deltagere er bevidste om hendes forskerrolle. Ydermere er Ingrid ikke til stede under

interviewsituationen, således at den eventuelle tillid hun vinder blandt aktørerne ved at indgå i feltet, ikke bruges uhensigtsmæssigt i interviewsituationen.

I forlængelse af dette forhold vi os også til fjerde princip om integritet, der indebærer at vi må være ærlige og upartiske overfor involverede parter (DP regelsæt, 2016-2018, s. 34-35). I denne forbindelse er FOKUS åbne om, at vores undersøgelse potentielt vil blive brugt når de skal søge om funding til at fortsætte projektet. De inviterer os ind, er behjælpelige, giver os adgang til data og faciliteter. På denne måde kan der opstå en form for 'taknemlighedsgæld', hvor vi mere eller mindre ubevidst påvirkes eller får lyst til at producere resultater, som er gavnlige for FOKUS. Det kan potentielt blive svært for os at præsentere negative resultater, hvis vi har knyttet en form for relation til menneskerne i organisationen, eller der er en forventning til studiets udfald. For at håndtere den potentielle bias, er vi fra start ærlige overfor FOKUS omkring, at vi ikke kan forudsige eller garantere at konklusionerne af forskningen er i deres interesse. Inden studiets opstart, præsenterede vi problemformulering og valg af metode overfor FOKUS, hvortil det blev ekspliciteret at studiet potentielt vi have begrænsninger i henhold til generaliserbarhed og overførbare. Derudover er vi overfor deltagerne ærlige om vores formål med forskningen. Overfor vores læser tydeliggør vi vores rolle i samarbejdet med FOKUS, deres agenda og politiske ståsted i afsnit 2.1. Vores induktive tilgang til empiri, både i henhold til indsamling af data og analyse heraf er med til at sikre at vi tilgår forskningsprocessen på en upartisk og ærlig måde. Det betyder, at empirien vil forme, hvilken retning studiet tager og hvilke konklusioner, der kan drages.

3.6.2 Makroetiske overvejelser

Som forskere forpligter vi os på at lave research, der fremmer menneskelig velfærd og som nævnt i ovenstående afsnit, indebærer dette, at vi foretager os en række etiske overvejelser på makroplan. Da nærværende studie bliver offentligt tilgængeligt, har det potentiale for at ændre det offentlige rum. Derfor bør vi overveje hvilke umiddelbare konsekvenser dette kan have for målgruppen. Virksomheder kan have økonomiske interesser i dette studie, fordi viden og et 'stempel som evidensbaseret' kan være lig med profit. Videre kan den viden som produceres potentielt have betydning for hvilke behandlingsmodaliteter sårbare unge tilbydes i fremtiden. Disse overvejelser vil belyses i de fortløbende afsnit.

Da vi, jævnfør indledningen, i Danmark har en stor gruppe af unge som mistrives, er der potentielt et stort købersegment for produkter og ydelser, som kan forbedre mental trivsel. Såfremt dette studie finder, at studiets deltagere oplever, at projektet har positiv indflydelse på deres trivsel, ville denne viden kunne bruges af virksomheder til at sælge lignende produkter eller ydelser til unge mennesker. Såfremt produktet, der sælges, er gavnligt for unge, er dette ikke nødvendigvis problematisk, men studiets kvalitet og generaliserbarhed må have for øje. Vi som forskere ønsker ikke at bidrage til manipulative marketings taktikker og til, at virksomheder kan udnytte og vildlede en sårbar gruppe eller et kundesegment til at købe produkter eller ydelser, som ikke er i målgruppens bedste interesse.

Yderligere kan den producerede viden i dette studie potentielt have betydning for fremtidig forskning samt for hvilke behandlingsmodaliteter sårbare unge tilbydes. Dette fordi evidens for praksis, kan gøre det nemmere at tage en beslutning om at benytte den mest effektive behandlingsmodalitet både i forhold til individets trivsel og omkostningerne ved denne behandling. Konkluderes det udelukkende på baggrund af dette studie, at yderligere forskning på emnet ikke er nødvendig, konkluderes det muligvis fejlagtigt at en potentielt effektiv behandling ikke undersøges yderligere. Desuden også fordi yderligere forskning har indflydelse på hvorvidt målgruppen bliver tilbudt effektive behandlingsmuligheder, samt kan træffe informeret valg omkring disse. Yderligere er det tænkeligt at et ikke statsbetalt forløb som Ler former mennesker, såfremt det findes at have positiv indflydelse på individets trivsel, vil kunne sænke de offentlige udgifter i forbindelse med henviste psykologforløb, og samtidig ruste målgruppen til lettere at indgå i samfundet og dermed bidrage til samfundsøkonomien.

Tillige kan konklusionerne i nærværende studie få konsekvenser for FOKUS og projektet Ler former mennesker. Dette fordi opdraget fra FOKUS, blandt andet er med ønsket om, at de får belæg for projektets positive indvirkninger på målgruppen, og kan bruge dette, når ny funding til projektet skal søges. Finder vi, at projektet ikke gavner de undersøgte unges trivsel, vil der altså være en chance for at projektet ikke vil blive fundet, og potentielt ikke kan fortsætte. Modsat vil et positivt udfald i nærværende studie, formentligt være gavnligt for FOKUS i deres søgen efter yderligere funding. Dersom projektet fortsætter vil flere unge have mulighed for at drage nytte af det, og det kan potentielt være et incitament for at andre starter lignende projekter op, noget som i sidste ende vil gavne gruppen af unge mennesker, som mistrives. Yderligere kan tendenserne i dette studie, sammen med andet forskning,

eventuelt også fungere som rettesnor for udbedring af Ler former mennesker og lignende projekter.

I forlængelse af opdraget fra FOKUS, er det vigtigt, at vi som forskere er bevidste om FOKUS' biases og politiske ståsted, så vel som vores egne. Projektet Ler former mennesker er et godt eksempel på FOKUS' ønske om at adressere, hvad de anser for problematiske samfundstendenser, samt på deres ønske om at bidrage til ændring. Selvom forskning, som tidligere påpeget, ikke er værdifri, må vi som forskere passe på ikke at 'lade os smitte' af FOKUS' biases og entusiasme omkring projektet, og lade det ukritisk præge vores vinkling på vores studie. Vi adopterer ikke direkte FOKUS verdenssyn eller konceptualiseringer, men forholder os til disse på en selvstændig og kritisk måde. Dette søges, som tidligere nævnt, imødegået gennem en induktiv tilgang til vores data, samt gennem den ustrukturerede deltagerobservation og det semistrukturerede interview, der lader projektets deltagere og deres ord og handlinger tale for sig selv og således forme studiet.

De ovenstående makroetiske overvejelser og hvad resultaterne forsvarligt kan bruges til relaterer sig i høj grad til studiets validitet, reliabilitet og generaliserbarhed. For at imødekomme ovenstående potentielle problematikker bestræber vi os på at lave pålidelig og gyldig forskning, som udfoldet i afsnit 3.5, samt klar kommunikation heraf. Dertil er det op til eventuelle interessenter at bruge denne viden etisk forsvarligt. I den forbindelse henviser vi til The International Chamber of Commerce kodeks for reklame og markedskommunikation (2011b)'s artikel 4 og 6. Artikel 4 omhandler social ansvarlighed og henviser blandt andet til at kommerciel kommunikation ikke uden forsvarlig grund må udnytte menneskers ulykke eller lidelse, hvor artikel 6 henviser til at videnskabelig data og terminologi i kommerciel kommunikation blandt andet ikke må bruges til at tillægge produkter uretmæssig videnskabelig gyldighed.

4.0 Empiri

Vi vil i følgende afsnit kort præsentere studiets indsamlede datamateriale. Vi har i alt foretaget seks semistrukturerede interviews med tre informanter. Tre interviews blev foretaget ved kursusstart af ca. en times længde hver, og tre interviews efter kursets

afslutning af ca. to timers længde hver. Alle interviews er transskriberet efter IPA standarder. Derudover har vi under kursets forløb foretaget deltagerobservationer fra forløbets seks mødegange, der har udmundet i feltnotater for hver forløbsgang. Forløbet fandt sted mellem 17. Februar og 24. Marts 2023. Der var 13 deltagere på holdet, herunder 12 kvinder og 1 mand, og inkluderede to psykologistuderende som deltog i forskingsøjemed.

Transskriptionerne udgør 275 sider og feltnotaterne 27 sider, hvilket samlet set er 302 siders datamateriale, som vi har analyseret ud fra IPAs retningslinjer (se bilag 3-9). Herudfra identificerede vi følgende temaer: motivation og forventninger til kurset, samt indfrielsen af disse, årsager til mistrivsel og bedring, herunder præstation. Relateret til oplevelser på kurset identificerede vi temaerne ro og afslapning, flow og frustration, sansning, forventningens glæde, frirum, overførbarhed og forbedring af kursus. Baseret på disse temaer, strukturer vi analysen ved at præsentere vores informanter i casebeskrivelser, hvor vi præsenterer pre-trivsel, motivation og forventninger til kurset. Vi belyser derefter perspektiver på hvorfor informanterne mistrives, samt temaer relateret til processen i arbejdet med ler og oplevelser på kurset. Derefter beskriver vi informanterne i post-casebeskrivelser, hvor vi samler op på deres trivsel og årsager til bedring. Slutteligt trækkes temaet frirum frem, hvilket omhandler rammerne omkring arbejdet med ler, og står i kontrast til årsager til mistrivsel, hvorfor vi sammenstiller frirum, årsager til mistrivsel og bedring, samt processen og oplevelser til kurset.

5.0 Analyse

5.1 Casebeskrivelser

For å forstå hvordan deltakerne opplever Ler Former Mennesker, samt hvordan forløpet påvirker deres mentale trivsel, vil vi i de følgende avsnitt presentere våre intervjupersoner; Anne, Karina og Lotte. For å få en forståelse for potensielle forandringsprosesser og få en større forståelse for målgruppen ved forløpet, må vi kjenne til de individuelle utgangspunktene som deltakere trer inn i forløpet med. Vi vil ut fra pre-intervjuene derfor komme inn på deres bakgrunn, trivsel innen forløpet starter, samt deres motivasjon og forventninger til kurset.

5.1.1 Anne

Anne er 31 år og studerer på universitetet. I forbindelse med, at Anne mistrivedes på studiet, tog hun et halvt års orlov. Hun er lige startet op igen, hvorfor hun er i en proces af at finde sig tilrette med den nye årgang. Anne bor alene sammen med sin hund.

5.1.1.1 Pre-trivsel

Grundet et mindre nært forhold til familien, og hvad Anne beskriver som et manglende socialt netværk, er det vigtigt for hende at etablere relationer på studiet og i Aalborg generelt. Derfor påvirkede det hende særligt, at hun ikke fungerede godt socialt med hendes tidligere årgang, hvilket Anne fremhæver som årsagen til hendes orlov. Hun startede på studiet første gang under COVID-19 pandemien, hvilket gjorde det svært for hende at etablere relationer til hendes klassekammerater, som hun oplevede var et andet sted i livet end hende. Anne oplever også at være et sted i livet, hvor 'der er nogle lidt større ting i livet der ikke er styr på':

"Jamen jeg tror bare de, mine store byggeklodser i mit liv er der ikke styr på altså. Jeg ved ikke hvad jeg skal. Jeg har brugt min SU til efteråret, men er først færdig med min bachelor til næste sommer. Øh. Jeg har ikke noget arbejde. Jeg har gæld. Så jeg tror ligesom det trigger lidt. Jeg har ikke nogen kæreste alt sådan. Alle de store ting er ikke på plads." (Bilag A2, s. 23, l. 23-26)

Selv om Anne var glad for at have orlov, oplevede hun det også en smule stressende, da hun ikke følte, at hun havde et fast holdepunkt eller en fast gruppe af mennesker hun sås med. Anne oplever, at hun under tiden for første interview ikke har ressourcer til at studere og leve op til de krav studiet stiller. Hun siger selv, at hendes 'hjerne har været i stykker', og at hun ikke har kunnet koncentrere sig om at læse. For som hun selv siger "*hvis jeg skal kunne studere godt, så skal jeg have det godt*" (Bilag A1, s. 11, l. 23-24). Hun forsøger at afstemme sine forventninger til sig selv og sænke præstationsniveauet, så det passer med, hvad hun kan klare. Alligevel kan hun føle, at hendes præstation ikke er god nok. Yderligere oplever hun, at den måde, hvorpå underviserne på studiet aktualiserer universitetets krav, bidrager til følelsen af ikke at være tilstrækkelig. Hun føler at underviserne tolker hendes manglende ressourcer til at klare studiet som et udtryk for, at hun er doven og ikke vil tage sig sammen.

”Og vi ved jo alle sammen godt vi skal læse, men nogle gange så får man det ikke gjort. Eller man kan ikke. Altså. Og så har man ikke behov for en ekstra instans, der banker én i hovedet og siger, det er ikke godt nok. Fordi man er god nok til selv at sige, det ikke er godt nok...Man ville jo aller helst gerne leve op til det man skal”(Bilag A1, s. 10, l. 20-24)

Anne bliver bevidst om, at hun ikke har det godt, da hun inden orloven, under en større skriftlig opgave, mister motivationen til at skrive, selvom hun plejer at synes at de store skriftlige opgaver er spændende at lave. Det bliver svært for hende at følge med på studiet:

”Jeg var ekstremt udfordret fagligt også... og havde svært ved at læse teksterne. Og samle mig om det og forstå det og nå det” (Bilag A1, s. 4, l. 16-24).

Hun oplever også, at hun mister energi, samt at interaktionerne med hendes medstuderende ikke giver hende noget. Generelt føler Anne sig ensom og alene med utilstrækkelighedsfølelsen, hun oplever i forhold til det faglige. Fysisk mærker Anne en anspændthed. Hun får svært ved at slappe af, og oplever det hun selv beskriver som henholdsvis angst og depressionssymptomer.

”Engang imellem. Øh. Det er ligesom om, der bare ligger sådan en øh. Altså sådan en tung dyne over en” (Bilag A1, s. 6, l. 13-14).

”Ja. Altså der hvor det har været værst, der har jeg haft. Altså det har været angstsymptomer. Og oplevet at min hjerne simpelthen bare er klappet sammen. Og jeg har haft altså øh følt at jeg skulle besvime eller nærmest dø altså. Øh så det har været sådan en eller anden panik. Hvor øh altså. Jeg tror mit hoved har været sådan kørt ind i et tunnelsyn, hvor jeg ikke har kunnet opfange andet altså og ikke kunne. Jeg tror bare mit hoved har været lukket sådan helt sammen” (Bilag A2, s. 2, l. 15-19).

Da hendes symptomer var værst, var Anne bange for at være alene. Hun var særligt opmærksom på situationer, hvor hun kunne komme galt af sted på grund af sine angstsymptomer. Hun eksemplificerer med engang, hvor hun kollapsede på togstationen efter en træning. Hun oplever, at kollapset skyldes, at træningen har drænet hendes fysiske energi.

Hun fortæller, at hun er bevidst om en række redskaber, der kan hjælpe hende, når hun har det sådan. Det hjælper hende at have nogen at snakke med, at komme ud og at få nye 'impulser' ind og at lære noget nyt.

Anne oplever efter to-tre uger på den nye årgang, at det går bedre socialt. Hun oplever at have mennesker at snakke med, selvom hun ikke kan se sig selv hænge ud med dem udenfor skoletiden. Anne oplever allerede nu at have det bedre, end da hun først startede på orlov. Hun bekymrer sig ikke så meget om, hvad hendes nye klassekammerater tænker om hende, hun har nemmere ved at være til stede og er mere accepterende omkring hendes situation, end hun tidligere har været. Selvom hun stadig føler sig utilstrækkelig i forhold til det faglige, har hun fundet måder at tage noget af presset af sig selv.

"Jeg synes jo jeg er blevet ret god til sådan og bare at sætte forventningen helt ned. Fordi at jeg ligesom ikke har lyst til og skulle være syg... jeg skal igennem det uden at knække nakken på det." (Bilag A1, s. 12, l. 13-17).

Anne forsøger at forholde sig pragmatisk til hendes situation; Hun ved, at hun nemt kan blive ked af det, og forsøger at tilpasse sig og acceptere sin situation. Hun er i en proces af at finde ud af, hvad der virker for hende i forhold til at få det bedre mentalt. Desuden har Anne været ved lægen i forbindelse med bekymringer omkring, hvorvidt hun er ved at blive deprimeret igen. Hun overvejer at starte i et psykologforløb. Yderligere har hun meldt sig til et DJ-kursus. Dette med håb om at udbygge hendes netværk, samt for at lære noget nyt, som hun ved gør hende godt.

5.1.1.2 Motivation og forventninger

Anne beskriver, hvordan hun til første kursusgang er mødt op uden meget overskud til at socialisere, og oplevede at blive taget imod uden forventninger. Hun beskriver, at det gav hende ro. Første mødegang skabte samtidigt en forventning om, at hun formentlig selv skulle tage initiativ til at tale med nogle af de andre kursister, for at få noget ud af forløbet. Primært håber Anne på at hun i Keram!kken får et socialt fællesskab, som hun skal ses med ugentligt. Desuden har Anne tidligere lavet keramik. Der erfarede hun, at det gav hende en glæde at arbejde med leret. Den glæde håber hun at genfinde. Hun håber, at hun igen vil opleve, at det at skabe noget kan give hende ro ved, at hun kan være fordybet og forsvinde ind i det, hun

sidder med. Overordnet ytrer hun, at hun håber at kurset kan blive et redskab til at få det bedre.

5.1.2 Karina

Karina er 29 år, bor sammen med sin kjæreste og deres hund og arbeider deltid i en liten virksomhet. Hun kommer opprinnelig fra et annet land, men har bodd i Danmark i 2 år. Karina er utdannet sykepleier, og har arbeidet innenfor dette felt i 7 år. Høsten 2022 valgte Karina å slutte i arbeidet som sykepleier, i forbindelse med at hun opplevde å ha det vanskelig i livet og mistrivdes på jobben. Karina var derfor arbeidsledig i noen måneder, før hun søkte hjelp til å finne sin nåværende deltidsansettelse.

5.1.2.1 Pre-trivsel

Selv om Karina er stolt over og identifiserer seg med sykepleier-tittelen, fremhever hun flere årsaker til, at hun ikke lenger ønsket å arbeide som sykepleier:

“Jeg troede ikke det kunne blive dårligere at arbejde som sygeplejerske end i mit hjemland, men det blev dårligere da jeg kom til Danmark. Så det blev for meget. Øh. Og jeg mistede min motivation (...). Den blev bare væk, så jeg tænkte, nej, det her går ikke mere” (Bilag K1, s. 1, l. 17).

Hun opplevde det som om hun bare fikk flere og flere arbeidsoppgaver som skulle gjøres innenfor en kortere og kortere tidsfrist, og at hun ble pushet til å utføre oppgaver, hun ikke følte seg komfortabel med:

“Man blev ikke set for den man er. Man blev set for.. En udfyldning på den her position! (...). ‘Nu behøves der en sygeplejerske her henne og det kan du gøre’. Bare what! Nej, jeg kan ingenting med det her. Hvorfor skal jeg gøre det? ‘Nej, men du er sygeplejerske du skal gøre det’” (Bilag K1, s. 3-4, l. 32-6).

Etter at Karina videreutdannet seg, opplevde hun det også belastende å ikke føle seg lyttet til. Hun forteller at hun opplevde å få mer ansvar som sykepleier i sitt, fødeland, i kontrast til i Danmark hvor hun ikke syntes hun ble vist den samme tillit og det heller var preg av ‘micro-managing’. *“Så det føltes lidt som at man går ti skridt tilbage.”* (Bilag K1, s. 8, l. 18). Dette

førte til at Karina følte at hun ikke hadde utviklingspotensialer i jobben sin, at hun ikke kunne se noen fremtid i det lenger, og ‘at hun stod stille’. Karina opplevde dessuten arbeidsvilkårene som urimelige, fordi hun jobbet mye overtid, uten å få nok betalt for det. Karina vurderte at det ikke var bæredyktig å leve i denne arbeidshverdagen på lang sikt, hvilket illustreres i følgende sitat:

“Det var bare [pause] riktigt riktigt hårdt. Jeg tænkte bare nej, jeg har ikke lyst til at arbejde med det her, så jeg skal gå på mine knæ resten af mit liv. Jeg tager bare en beslutning nu øh, om at prøve et nyt kapitel i mit liv” (Bilag K1, s. 11-12, l. 10-8).

“Men det har været hårdt. Ja, jeg har ikke haft det særligt godt” (Bilag K1, s. 12, l. 8), forteller Karina, og ifølge henne selv har hun ‘flere ting i bagasjen’. Karina vokste nemlig opp med en mor som var psykisk syk. Dette preget Karinas barndom og har ført til en frykt for å bli som hennes mor. Karina forteller også om en far som ‘ikke kunne cope’ med følelsene omkring morens situasjon. *“Vi skulle lade som om at alt var godt (...) Så det var meget for en lille pige at holde inde i sig...”* (Bilag K1, s. 14, l. 4-9). Karina reflekterte ikke mye over disse tematikker mens hun levde i det. Det kom først da hun var ferdigutdannet og arbeidet i sitt hjemland. *“Det har været lidt hårde øh år faktisk. Altså hvor jeg har gået ind og ud af depression og stress og angst og ja”* (Bilag K1, s. 14, l. 19-20). Selv om symptomene hadde vart i lang tid, ble de enda tydeligere for Karina da hun sluttet i jobben som sykepleier: *“Det blev ligesom mere påtalt da jeg ikke havde noget mere”* (Bilag K1, s. 22, l. 15-16). Da hun merket at noen av de samme mørke tankene som hun har kjempet med i fortiden var tilbake, valgte hun å henvende seg til sin lege for å få hjelp.

“Det har været svært og se nogen fremtid. Altså det ja. Jeg har været fast i. Altså et sort hul eller hvad skal jeg sige. Så jeg begynder at kravle op og ser hvad der findes i horisonten” (Bilag K1, s. 16, l. 3-4).

Foruten om mørke tanker og følelsen av å være ‘fanget i et sort hull’, opplever Karina også søvnbesvær og tankemylder. Hun beskriver at hennes hode ikke vil slukke når hun ligger og skal sove. Mangel på søvn går utover overskuddet hennes, og fører til en negativ sirkel hvor Karina også har vanskelig for å motivere seg til andre ting som å trene, være sosial og møte mennesker, selv om hun tidligere har hatt stor glede av det. Dersom hun ikke aktiverer seg, blir hun heller ikke trett om kvelden. Karina trekker frem at det kan være vanskelig å finne en balanse i forhold til dette, for noen dager bruker hun så mye energi at hun blir utslitt de neste

dager. I tillegg forteller Karina at hun kan være rett streng med seg selv, og ikke tillater seg å ha det dårlig.

“For jeg er en sådan. Jeg er meget øh meget hård ved mig selv. Altså jeg over dømmes. Sådan hele tiden pisker mig selv” (Bilag K1, s. 25, l. 20-21).

Tidligere opplevde Karina at arbeidet som sykepleier tok så mye energi, at hun ikke hadde overskudd til å være sosial. Etter at hun stoppet å arbeide som sykepleier og gikk arbeidsledig, beskriver hun at hun har vært isolert i lengre tid. Å slutte i jobben som sykepleier ble også i seg selv en økonomisk stressfaktor for Karina. Hun ønsker å bruke situasjonen til å gjøre noe for seg selv for å få det bedre:

“Det er at nu skal jeg passe på mig selv, for mit liv har cirkuleret omkring at jeg skal [pause] få andre til at have det godt” (Bilag K1, s. 27, l. 24-25).

Karina har i et stykke tid vært motivert til å gjøre endringer i livet sitt og måten hun har det på. Selv om hun opplever at det går bedre, har hun fortsatt mørke stunder og usikkerhet rundt hva denne forandringen skal innebære, samt vedvarende vanskeligheter med å finne mening i livet. Ifølge Karina gir deltidsarbeidet henne trygghet og fleksibilitet til å merke etter hvordan hun har det. Det å føle seg sett og hørt står i kontrast til hennes tidligere erfaringer fra arbeidslivet. Karina beskriver til det innledende intervju at hun er travel, og at hverdagen hennes går til jobb, tid og aktiviteter med hennes kjæreste, passe hunden hennes, og nå også keramikk-forløpet. Dette er for henne et ‘nytt kapittel i hennes liv’, da hverdagen tidligere har vært fylt opp av arbeidet. Karina går til psykolog og til et gruppeforløp i psykiatrien. Dette hjelper henne med å bli kjent med seg selv, bearbeide barndommens utfordringer, få mer innsikt i egne behov og utvikle coping-strategier til håndtere det som er vanskelig.

5.1.2.2 Motivation og forventninger

Karina har aldri prøvd å arbeide med keramikk før, men har gode erfaringer med andre kreative aktiviteter som tegning, som har fungert som et redskap for henne i mørke stunder.

“Ja jeg plejer at bruge det. Altså når jeg mærker at, nej, nu er jeg på vej op i. I den fase hvor jeg kan have det [pause] svært ved at håndtere mine følelser. Og der kan komme mørke tanker og sådan noget. Så jeg plejer at tegne. Så jeg stopper mig selv

så. Så tankerne forsvinder og så kan jeg gå tilbage til at være lidt mere ro-fyldt”.
(Bilag K1, s. 33, l. 4-11).

Karina havde i lang tid tenkt på at hun gjerne ville prøve keramikk, og så det derfor som en god mulighet da hun fant en brosjyre for Ler Former Mennesker: *“Så dels er det noget jeg har interesse for men det er også en slags terapi for mig lige nu”* (Bilag K1, s. 31, l. 12). Karinas forventningene gikk ut på at arbeidet med leire ville kunne det samme som tegning kan for henne. Hun tenkte at hun ut fra beskrivelsen ville passe godt inn på forløpet, og at det var en mulighet for henne å møte andre mennesker som var i lignende situasjon som henne selv, da hun tidligere har følt seg alene om sine problemer. Ler Former Mennesker er en del av hennes bevegelse ‘ut i verden igjen’, hvor hun ønsker å ta del i et fellesskap, være sosial, få et større nettverk.

“Og få den her [pause]. Mulighed for at sparre med nogen som også måske har haft en periode med depressive tanker, og hvordan de coper og sådan noget. Det var det jeg tænkte. Det vil jeg rigtigt gerne prøve. Og hvis jeg ikke får noget ud af det, så har jeg ikke mistet noget” (Bilag K1, s. 34, l. 20-23).

5.1.3 Lotte

Lotte er 27 år og bor med sin kærester. Hun er på tredje semester i sin professionsbachelor, men er i december 2022 blevet sygemeldt med depression. Lotte har været i tvivl om sit studievalg, og fortæller at depressionen er udtryk for stress og belastning over tid.

5.1.3.1 Pre-trivsel

Lotte bliver sygemeldt efter en periode i praktik, hvor hun oplever, at det er overvældende og svært at overskue opgaverne. Hun beskriver, at hun ikke vidste, hvad hun skulle gjøre af sig selv og endte med at blive passiv under praktikken. Hun følte sig utilstrækkelig, som står i kontrast til tidligere, hvor hun har kunnet mestre at være i praktik. Lotte fortæller, at hun oplever tvivl i forhold til studiet og fremtiden i det efterfølgende arbejde. Dette i tillegg til at hun ikke føler, hun mestrer at gå i skole. *“Jeg kan godt være sådan åh gjør jeg det nu riktig, gjør andre det bedre end mig”* (Bilag L1, s. 8, l. 24-25). I forlængelse af disse usikkerheder har hun længe overvejet at tage orlov fra studiet. Lotte oplever pres og en form for

pligttopfyldenhed, der kommer indefra, som ifølge hende muligvis er medieret af 'præstationskultur'. Lotte oplever også at være belastet på andre fronter i livet.

“Det er noget af det der ligesom sådan bare har bygget sig op og. Så har jeg også en mor, der er kronisk syg og sådan øh. Så jeg tror at det er sådan det er rigtig mange ting. Og så tror jeg bare, at det er blevet for meget til sidst. Altså så kunne jeg bare ikke rumme det” (Bilag L1, s. 9. 1. 2).

Lotte mener, at hendes stress og følelse af overvældelse ligger til grund for depressionen:

“Jeg er ikke sådan super god til sådan. Har aldrig været sådan mega glad for og gå i skole og tage eksamen og sådan. Jeg har ret meget eksamensangst og sådan noget. Så jeg tror også det har påvirket mig. Det er også sådan noget min læge sagde, det her, det er stress og belastning over en længere tid, der har gjort jeg har fået den her depression.” (Bilag L1, s. 6, l. 19-23)

Lotte beskriver, at hun ikke længere oplever sig selv som den sjove og glade person, hun tidligere har været. Hun oplever symptomer som rumination, manglende overskud, negative tanker om sig selv og en følelse af ikke at kunne kende sig selv fysisk og mentalt. Hun kan tænke, at hun er et frygteligt menneske og blive usikker på sig selv.

”Altså min hjerne den er sådan (...) Øh ja det føles sådan som om der ikke helt er plads inde i mit hoved... Altså fordi der bare er så mange tanker” (Bilag L1, s. 24 l. 12-28).

Lotte mærker stor forskel på dagene ud fra hendes humør og overskud. Dage uden overskud føles lange, og det er sværere for hende at planlægge ting dagen kan bruges på.

”Der kan jeg godt føle, at der er det sådan lidt tungt altså at være sygemeldt, fordi man sådan, man skal have dagen til at gå med et eller andet ikke. Og hvis humøret ikke. Hvis man ikke lige sætter sig selv op til og skal afsted ud eller et eller andet, så kan det godt føles som en meget lang dag” (Bilag L1, s. 22, l. 31-34).

Lotte går til psykolog, og oplever, at det giver hende meget at tale om de ting, hun går med. Dog oplever hun, at det at få det bedre er en proces med op- og nedture. Hun forsøger at fylde sin dag ud med kreative aktiviteter som strikning og yoga, som hun oplever stopper rumination og tankemylder.

5.1.3.2 Motivation og forventninger

Da Lotte hører om Ler Former Mennesker, er hun lige blevet sygemeldt og er på besøg ved sine forældre, da hun ikke syntes om at skulle være alene hjemme. Hun fortæller at følgende fangede hendes opmærksomhed ved forløbet:

”...det her det er ikke så meget altså og skulle præstere til en karakter...Det er bare at forme, det man lige sådan har lyst til. Eller lave det man lige sådan, ja lige tænker er flot” (Bilag L1, s. 12, l. 15-21).

Lotte har prøvet at lave keramik før på et højskoleophold, hvor hun var glad for det. Derfor tænkte hun, at forløbet passede perfekt til hende. Hun forventer, at kurset bliver en måde at skabe struktur og indhold i hverdagen, som hun kan savne under sygemeldingen.

”Og også for at få lidt adspredelse fordi det kan godt blive lidt sådan. Altså når man ikke skal på studie eller i praktik så kan det godt. Så kan nogle dage godt føles sådan lidt lange (...) Så det var også derfor jeg tænkte, det var godt så har jeg noget at stå op til, men det er ikke hver dag så det er overskueligt” (Bilag L1, s. 21, l. 26-33).

Lottes motivation for at deltage i kurset er at gøre noget godt for sig selv, og gøre mere af det hun har lyst til. Hun ønsker, at Keram!kken skal være et fristed, hvor hun kan være kreativ. Det motiverer hende at føle sig produktiv, og hun føler en stolthed, når hun udvikler nye kreative færdigheder. Lotte ønsker at lære nye teknikker og at hun kan se, at hun rykker sig og bliver dygtigere. Hun håber på at opøve håndværket med henblik på, at keramik bliver en udtryksform for hendes følelser.

5.2 Opbygning af analyse

Vi kan ut fra case-beskrivelsene forstå at både Anne, Karina og Lotte oplever tegn og symptomer på mistrivsel og psykisk belastning. Informantene deltar alle på Ler Former Mennesker som et ledd i en større bevægelse mot å øke trivsel og tilfredshet i livene sine. Mistrivsel kan ses å dekke over et bredt spektrum av tilstander og komplekse årsaksforklaringer (Görllich et al., 2021, s. 85). Vi vil derfor i de følgende avsnitt forsøke å belyse grunnlaget for denne mistrivsel fra flere vinkler, med henblikk på å øke forståelsen for hvordan Ler Former Mennesker kan bidra til og påvirke forskjellige nedslagsfelter av trivsel.

Vi vil gennem analyseprosessen starte med at belyse mistrivsel på individniveau ud fra biologiske processer og aktiviteter i nervesystemet, da dette bidrager med en forståelse af hvordan individet mærker mistrivsel på egen krop, samt hvilke konsekvenser dette har. Vi vil derefter belyse hvad som fører til belastning og stress, ud fra et udviklingsperspektiv hvor de belastninger informantene oplever ses i sammenheng med den specifikke livsperiode de går igennem. Til sidst vil mistrivselen også analyseres ud fra konteksten af et overordnet samfunnsmessig perspektiv, hvor vi vil forsøke at forstå hvordan dagens samfund belaster individet. For at besvare problemformuleringen omkring hvordan deltagerne oplever forløpet, og hvad som potentielt kan føre til bedring af trivsel, vil vi derefter dykke ned i hvad som har utspilt sig på forløpet, processene i arbejdet med leire, samt hvordan rummet i Keramikken bidrager hertil. Vi vil gennemgå hvordan interviewpersonene har det efter endt forløp, og komme ind på deres trivsel, årsager til bedring og overførbareheden af disse årsager, og hvorvidt deltagerne forventninger til forløpet er blevet indfriet. Dette vil bidrage til en sammenstilling af årsager til mistrivsel, og processen deltagerne har haft med at få det bedre, med henblik på at undersøge om Ler Former Mennesker har fungeret som et frirom fra belastningen vi vil belyse.

5.3 Et biologisk perspektiv på mistrivsel

Vi vil i følgende afsnit starte med at belyse deltagerne symptomer på mistrivsel ud fra diatese-stressmodellen og fra et biologisk perspektiv, herunder sammenhængen mellem psykisk belastning og menneskets nervesystem. Herved ønsker vi, at få en dybere forståelse af, hvad der kropsligt sker, når individet er udsat for stress.

Som nævnt i case beskrivelserne oplever Anne, Lotte og Karina forskellige former for pres og stress i konteksten af deres arbejdsplads eller studieliv, hvilket har ført til belastning og udviklingen af angst-, stress- og depressive symptomer. Udviklingen af disse symptomer kan forstås ud fra diatese-stressmodellen, der beskriver hvordan mistrivsel og psykisk lidelse opstår i samspillet mellem en persons sårbarhed, af både biologisk eller psykosocial karakter, samt belastninger og stressfaktorer som kan provokere sårbarheden (Møhl & Simonsen, 2017, s. 59). Stress kan ses som en fællesbetegnelse for skadelige legemlige eller sjælelige påvirkninger som fremkalder øget produktion af binyrebarkhormon, hvilket både implicerer en faktor som virker som en stressor, samt en indvendig reaktion hertil. Belastning og stress indebærer typisk oplevelsen af at egne ressourcer ikke er tilstrækkelige til at imødekomme

kravene, som individet konfronteres med (Møhl & Simonsen, 2017, s. 46). Når et individ har høj sårbarhed, skal der lav belastning til, for at individet mistrives og udvikler symptomer på psykisk lidelse. Med denne forståelsesramme for udviklingen af deltagernes symptomer, vil vi i analysen trække på teorier, der kan belyse forskellige stressorer, samt den indvendige reaktion hertil.

Som det fremgår af case beskrivelserne af Anne, Lotte og Karina, oplever de depressions-, angst- og stress symptomer som søvnbesvær, kropsligt ubehag, rumination, negative og selvkritiske tanker, ensomhed, koncentrationsbesvær, manglende motivation og overskud. Ved præsentationsrunden på første mødegang vælger nogle af de andre deltagere kort at fortælle om deres vanskeligheder og årsager til at deltage på kurset.

Andre fortæller også om at de er stresset, sykmeldte, har kronisk migræne, kan føle det er lidt ensomt der hjemme og gjerne vil ut og gjøre kreative aktiviteter i fellesskap med andre (Bilag D1, s. 2, l. 22-24).

Disse symptomer på mistrivsel kan på baggrund af biologisk psykologi forstås og forklares ud fra aktivitet i nervesystemet. Oplevelsen af stress og pres har netop en fysiologisk indflydelse på krop og sind. Mennesket er et biologisk væsen, hvor dets nervesystem, informationsprocessering og sansning danner grundlaget for menneskets væren i verden (Lyons et al, 2017, s. 2ff). Særligt det autonome nervesystem har til formål at opretholde en indre homøostase, altså stabilitet i kroppen. Det betyder ikke, at det indre kropslige miljø altid er i balance, men at det autonome nervesystem er udviklet til at kunne reagere hensigtsmæssigt på forskellig stimuli fra kroppen og det omkringliggende miljø (Cardinali, 2018, s. 2). Det autonome nervesystem kan inddeles i to modsatvirkende systemer, herunder det sympatiske – og det parasympatiske nervesystem. Det sympatiske nervesystem mobiliserer kroppen til at handle på en trussel med henblik på kortsigtet overlevelse, mens det parasympatiske nervesystem forbereder kroppen på ro og afslapning. Det er her kroppen genopbygger sine ressourcer og restituerer. Balancen mellem disse to nervesystemer er essentiel for opretholdelsen af homøostase (Lyons et al, 2017, s. 5ff; Cardinali, 2018, s. 3).

Aktivering af det sympatiske nervesystem er en energikrævende proces. Derfor er det også nødvendigt at det parasympatiske nervesystem aktiveres for at restituere (Cardinali, 2018, s. 202). Det autonome nervesystem samarbejder yderligere med dele af centralnervesystemet (Cardinali, 2018, s. 7ff), herunder hypothalamus, som udgør hovedcentret for regulering af

homøostatiske funktioner. Disse funktioner reguleres ved aktivering af det autonome nervesystem, neuroendokrine reaktioner og adfærdsrelaterede reaktioner (Cardinali, 2018, s. 176 ff). Hypothalamus er en del af det limbiske system som tillægger forskellige input emotionelle og sociale betydninger og kan bidrage til den autonome og neuroendokrine respons (Cardinali, 2018, s. 7f). Når mennesket står overfor en stressor, hvad enten denne kommer fra omgivelserne eller indefra i form af eksempelvis negativ og selvkritisk tænkning, der opleves som overvældende, krævende og truende, aktiveres og mobiliseres det sympatiske nervesystem (Dougall et al, 2012, s. 440). Dette udløser stresshormonerne kortisol og noradrenalin, der fysiologisk medfører øget hjerterytme, forhøjet blodtryk og en aktivering af immunsystemet (Dougall et al, 2012, s. 447ff). Ud fra denne viden kan vi altså forstå deltagernes symptomer som et udtryk for, at deres kroppe er i en form for overlevelse modus. De oplever pres og krav fra arbejde og studie som overvældende og krævende, hvilket de ikke oplever at kunne indfri med deres aktuelle ressourcer. Kroppen 'siger fra' med kollaps, søvnbesvær og kropsligt ubehag med henblik på at gøre opmærksom på, at der er en udefra kommende stressor, som de skal tage sig af for at sikre deres liv.

Både Anne, Lotte og Karina har oplevet at være nødsaget til at trække sig fra den kontekst, der har stresset dem. Dette kan forstås som et produkt af aktiveringen af det sympatiske nervesystem. Når det sympatiske nervesystem aktiveres, igangsættes overordnet enten en fight respons, hvor man aktivt bekæmper stressoren, eller en flight respons, hvor man flygter fra stressoren. Der kan også udløses en passiv respons ved stressorer, der ikke umiddelbart kan undslippes (Cardinali, 2018, s. 192 ff). Ved at trække sig fra den stressende kontekst af studie og arbejdsplads, reagerer informanterne altså med en flightrespons, som et nødvendigt initiativ og et forsøg på at håndtere deres belastninger.

For informanterne har det at trække sig fra stressoren ikke medført en fuldkommen bedring. Dette kan forklares ud fra princippet om neuroplasticitet. En forlænget udsættelse for stressorer kan medføre, at det autonome nervesystems evne til at regulere sig selv på en hensigtsmæssig måde skades (Cardinali, 2018, s. 192ff). Det skyldes, at synaptiske forbindelser, ud fra funktionel neuroplasticitet, forstærkes ved øget brug, og svækkes ved længere tids inaktivitet, hvilket kan føre til en form for reaktivitet af eksempelvis depressive eller angstfulde tilstande (Bjarkam, 2023, s. 69ff). Reaktiveringen sker automatisk, og igangsætter gamle mentale grøfter og vaner, hvor nervebanerne som er involveret aktiveres lettere over tid (Segal et al, 2013, s.30). Dette kan medføre forstyrrelser i menneskets adfærd

samt øge angst og depression, frygt, negative tankemønstre, forringet søvnkvalitet, forringet præstation og koncentrationsbesvær (Dougall et al, 2012, s. 440, 446ff). En forklaring på, hvorfor informanterne, på trods af at have trukket sig fra stressoren, fortsatt oplever symptomer er altså, at de potentielt grundet længere tids udsættelse for stressorer har utviklet et overaktivt sympatisk nervesystem. Samlet set gjør det, at det over tid muligvis bliver vanskeligere for dem at finne ro og avslapning i hverdagen, hvilket der er brug for, for at kunne restituere krop og sind.

Med viden om hvordan stressorer påvirker det autonome nervesystem gjennom aktivering af det sympatiske nervesystem, kan vi altså forstå, hvordan stress og press forankrer sig fysiologisk i kroppen, og hvordan det påvirker humøret negativt. Derudover kan vi, med viden om principperne bag neuroplasticitet, forstå hvorfor en stressors påvirkning kan vare ved lang tid efter dens ophør og dermed potentielt er medvirkende til at opretholde Anne, Karina og Lottes symptomer på mistrivsel. Dette bidrager dog ikke med en dybere forståelse af psykologiske og sociale aspekters indflydelse på trivsel, altså hvad der specifikt stresser individet. Dette vil forsøges belyst i de kommende afsnit.

5.4 Emerging adulthood

Vi vil nå belyse deltakernes opplevelser og mistrivsel ut fra utviklingsperspektivet *emerging adulthood*. Dette kan gi en forståelse for noen av de stressorer deltakerne opplever i den spesifikke livsperiode de er i.

Som det fremgår av case-beskrivelsene relaterer noe av det informantene fremhever som værende belastende seg til generelle tematikker som unge voksne forsøker å navigere seg igjennom i løpet av 20-årene. Disse tematikker omhandler det å skape et liv for seg selv med tilhørende studie- og karrierevalg, tjene til livets opphold, valg omkring hvor man ønsker å bosette seg, vennskap, parforhold, samt generelle spørsmål om hvordan man ønsker å tilbringe tiden sin. Teori omkring *emerging adulthood* søker i denne forbindelse å karakterisere erfaringene til mennesker i alderen 18-30 år i industrialiserte land i vesten (Tanner & Arnett, 2011, s. 14). Erfaringene til unge i 20-årene har samlet sett endret seg mye de siste 50 år. Hvor man tidligere så transisjoner i forhold til arbeid, kjærlighetsrelasjoner og foreldreskap sent i tenårene, er det nå mer alminnelig at stabile voksenroller og utviklingsmessige milepæler først finner sted sent i 20-årene eller starten av 30-årene (Tanner

& Arnett, 2011, s. 16). Tanner & Arnett fremhever at alle konseptuelle livsfaser er heterogene og kulturelt betinget, og emerging adulthood kanskje mer enn noen annen, da denne tiden mangler institusjonell struktur og derfor i høy grad er avhengig av menneskers individuelle livsvalg.

5.4.1 En periode for ‘recentrering’

Anne opplever det triggende at det er ‘store byggeklosser i hennes liv det ikke er styr på’, hvor hun henviser til usikkerhet vedrørende sin økonomiske og arbeidsmessige situasjon, at hun ikke har en kjæreste, og at hun mangler nettverk.

“Fordi at jeg står i en situation med at jeg løber tør for SU og ved ikke om jeg kan færdiggøre min uddannelse rent økonomisk. Jeg ved ikke, hvad job jeg skal have. Så jeg har nogle større øh ting i mit liv jeg ikke har styr på så derfor er jeg også sådan, kan jeg ikke fuldstændig hengive mig til det sjove fordi jeg har noget mere, nogle større ting jeg skal have på plads” (Bilag A2, s. 23, l. 16-21).

Nåværende utdanning er den andre hun har startet på, og hun opplever tvil rundt fremtidsutsiktene vedrørende dette, og om det er det riktige valg.

Karina har tidligere valgt en karrierevei hun var motivert for, tok stolthet i og identifiserte seg med:

“At være sygeplejerske ikke også, jeg er stolt over det. Det er noget jeg har kæmpet for. Ja jeg vil altid kunne kalde mig sygeplejerske. Jeg identificerer mig med det” (Bilag K1, s. 6, l. 2-4).

Hun opplever dog at denne karriereveien ikke innfridde hennes forventninger og fremtidsutsikter, da hun møtte dårlige arbeidsvilkår og tilhørende høy belastning. Hun mistet motivasjonen, og valgte å slutte i jobben. På bakgrunn av dette er hun i gang med å finne en ny karrierevei som hun i større grad kan holde til i lengden, en prosess som også har medført tvil og økonomiske bekymringer for Karina.

“Jeg hadde ikke noen anelse om hvad jeg skulle gjøre [griner], for jeg har ikke noen erfaring med noget som helst bortset fra sundhedsvæsenet...” (Bilag K1, s. 1, l. 21-23).

Lotte er på samme måte i gang med å finne sin vei i livet og hva hun rent faktisk har lyst til å gjøre. Studievalg fyller mye for henne, og i likhet med Anne, er hennes nåværende utdanning den andre hun har startet på. Lotte tviler mye på om studiet er det rette for henne, om hun vil kunne mestre det, og hvilken vei hun eventuelt ellers skal velge.

Dette kan ut fra Tanner & Arnett ses som værende relatert til unge voksnes streben etter å ‘resentrere seg’, samt til *identitetskonsolidering*. Resentreringen innebærer at individet flytter sine primære engasjementer vekk fra kontekster som understøtter avhengighet, herunder familie og skole, og mot voksenlivskontekster og uavhengighet, herunder både vennskapelige og intime relasjoner, karriere og andre typer fellesskap. Resentreringsprosessen er preget av en fremvoksende identitetsutvikling ved å aktivt utforske forskjellige, og ofte midlertidige, forpliktelser som tjener formålet å utforske individets voksne identitet. Etter eksperimentering med identitetsalternativer og roller, skjer det en form for omorganisering av selvet rundt de rollene og ansvaret individet velger å forplikte seg til. Denne identitetskonsolidering omhandler ofte forpliktelser til karriere, partnere, barn, samt aldrende foreldre, og fremmer stabilitet i roller og ansvar, overfor seg selv og andre (Tanner & Arnett, 2011, s. 24). Det kan her tolkes at Anne og Lotte ikke har landet i sin identitetskonsolidering, eller valg omkring hvilke roller de ønsker å forplikte seg til. De har forsøkt å studere flere ting og er usikre på studievalg og tilhørende fremtidsutsikter. Karina har på den andre siden tidligere forpliktet seg til en karriere som sykepleier, hvor hun i slutten av 20-årene følte seg nødt til å skape en ny vei for seg selv med tilhørende usikkerhet. Teori omkring resentrering er i denne forbindelse både en måte å forstå normative og ikke-normative erfaringer i løpet av starten av voksenlivet, men også et rammeverk til å forstå mer og mindre vellykket tilpasning under overgangen til voksenlivet.

5.4.2 En sensitiv utviklingsperiode?

Å guide seg selv gjennom voksenlivet, være ansvarlig for eget liv og å ta egne valg innebærer en viss usikkerhet, utviklingsmessig utfordring og potensiell belastning (Tanner & Arnett, 2011, s. 22). Den grad individet opplever at ressurser og muligheter er tilgjengelig for dem,

samt tidsrammen for resentreringen og opplevd stress, utgjør kilder til variasjon i hvordan individet opplever og gjennomgår resentreringsprosessen, samt kilder til grad av suksess med tilpasning i denne livsfase (Tanner & Arnett, 2011, s. 23). På bakgrunn av gjennomgang av longitudinelle studier av menneskers psykiske trivsel gjennom livet, konkluderer Tanner & Arnett (2011) at mental helse og trivsel hos unge voksne er et viktig og komplekst område. Emerging adulthood er en periode hvor den mentale trivsel gjennomsnittlig gradvis øker. Dog er perioden samtidig en risikoperiode for mistriivsel for en mindre andel, hvor depressive symptomer er høyere blant personer i 20-årene sammenlignet med eldre aldersgrupper (Tanner & Arnett, 2011, s. 19). Unge voksne opplever statistisk mer psykisk lidelse på ett år enn noen annen voksen aldersgruppe. Negativ affekt og fremmedgjøring når gjennomsnittlig toppen i 20-årene, før de avtar. Emerging adulthood har på bakgrunn av dette blitt foreslått som en kritisk eller sensitiv utviklingsperiode (Tanner & Arnett, 2011, s. 20ff).

Vellykket tilpasning i denne livsperiode er avhengig av det omfang individet føler agens, har ressurser og valgmuligheter i prosessen med å velge voksenroller og livsmål, samt i hvilken grad disse forpliktelsene passer individet (Tanner & Arnett, 2011, s. 24). Ifølge Nurmi & Salmelo-Aro (2002) reduseres depressive symptomer når unge voksne er i stand til å nå sine karrieremål og engasjere seg i kontekster som støttet deres identitetsutforskning, hvor et match mellom personen og det omkringliggende miljø var assosiert med mental trivsel og stabilitet. Anne, Karina og Lottes opplevelser og livssituasjoner i resentreringsprosessen kan ut fra dette ses å avvike fra forventningene til denne tidsperioden. Vi kan forstå det som at intervjupersonene ikke nødvendigvis opplever suksess i rammeverkets versjon av tilpasning til de utviklingsmessige utfordringene de står ovenfor. De nærmer seg slutten av 20-årene eller starten av 30-årene, hvor resentreringsprosessen og identitetskonsolidering typisk går mot slutten og har 'lykkes'. Suksess i overgangen fra skole til arbeid, eller andre utfordringer som møtes, former ifølge Tanner & Arnett (2011) individets representasjon av egne prestasjoner og sosiale evner. Dette fører til en økende opplevelse av handlefrihet, mestring og tro på at det kan lykkes med å implementere strategier for å navigere seg i livet, og påvirker dermed den overordnede trivsel og selvfølelse. Å kunne artikulere mål, styre ens ressurser for å oppnå disse målene, samt evaluere ens suksess er eksempler på faktorer som er forbundet med en reduksjon av negativ emosjonalitet og økning i positiv emosjonalitet i denne aldersgruppen (Tanner & Arnett, 2011, s. 17). Intervjupersonene opplever til kontrast usikkerhet, tvil og utilstrekkelighet vedrørende dette. De har, som nevnt, tatt nye valg i forhold til hvilke veier de ønsker å forplikte seg til, og er i gang med å utforske hva de

interesserer seg for og eger seg til. Dette rammeverket kan dermed bidra med en forståelse av informantenes mentale trivsel, da det peker på utfordringer de står konfrontert med, og som avhengig av suksessen i individets tilpasning kan oppleves belastende og føre til en følelse av utilstrekkelighet.

5.4.3 Sociale relationer

Som det fremgår i casebeskrivelsene fremheves sosialt nettverk av Anne som viktig for hennes trivsel. Hun har vært ensom, og uttrykker gjentakende et sterkt ønske om å oppbygge nettverk og vennskap.

«Jeg har jo ikke haft andet end skolen altså. (...) Så jeg er jo bare øh taget hjem i en lejlighed og så været alene. Altså. Og ikke haft noget øhm ikke haft nogen. Noget netværk i byen, hvor jeg bor. Og har ikke altså øh været særligt meget sammen med min familie eller haft nogen kæreste eller nogen venner, der kom altså og besøgte mig» (Bilag A1, s.16 , l. 1-5).

Karina uttrykker også behov for sosialt fellesskap og vennskap, etter å ha vært isolert i lang tid. I forlængelse uttrykker Lotte å føle seg alene i sin situasjon. Å oppbygge sosialt nettverk og oppleve støtte kan ses som en stor del av deres motivasjon til å delta på Ler Former Mennesker. Selv om familierelasjoner og støtte fra foreldre har viktige implikasjoner for dette livsstadiet, får især vennskap en ny og fremhevet betydning i forbindelse med skiftet til selvsosialisering og selvregulering. Vennskap betraktes som en ressurs som hjelper individer når de konfronteres med utviklingsmessige utfordringer. Dette anses å nå toppen av funksjonell betydning i denne aldersperioden, hvilket har betydelige konsekvenser for unge voksnes psykologiske tilpasning og trivsel (Tanner & Arnett, 2011, s. 26). Det kan altså ses som en ekstra belastning for både Anne, Karina og Lotte å oppleve ensomhet og mangel på sosialt fellesskap i denne aldersperiode. Især Anne og Karina trekker frem at deltakelsen på Ler Former Mennesker særlig er motivert av ønsket om sosialt nettverk. Aldersgruppen FOKUS har valgt til forløpet er derfor meget relevant ut fra emerging adulthood som en sensitiv utviklingsfase, særlig med henblikk på å tilby stabilitet og et sosialt fellesskap.

Vi har altså belyst hvordan deltakernes mistrivsel kan forstås i konteksten av emerging adulthood-livsfasen, hvilket kan forklare noe av de stressorer som igangsetter de biologiske

prosesser som fører til de gitte symptomer. Dette perspektiv kan dog ikke gi en fyllestgjørende forklaring på hva som belaster intervjupersonene, hvorfor vi i de neste avsnitt beveger oss til samfunnsmessige perspektiver på mistrivsel. Perioden som ung voksen kan ut fra teoretikere som Petersen (2017) og Rosa (2003; 2017) ses i sammenheng med det såkalte akselerende prestasjonssamfunn, som potensielt kan gjøre denne livsfasen ekstra utfordrende, hvilket vil belyses i de kommende avsnitt.

5.5 Depression og fremmedgjørelse

Som nevnt beskriver alle intervjupersonene at de opplever depressive symptomer som å mangle overskudd og energi, mistet motivasjon til ting i livet, som tidligere har interessert dem, samt i en eller annen grad har følt seg nedstemte. Selv om det fremkommer flere temaer i datamaterialet, anser vi tematikker som prestasjon og temporalitet og det de forteller om å ha det travelt og føle press til å prestere som noe av det som er mest vesentlig. Vi vil derfor belyse mistrivsel innenfor rammene av det såkalte akselerasjonssamfunn og prestasjonssamfunn. Vi vil i det følgende ta utgangspunkt i den tyske sosiolog og politolog Hartmut Rosa og den danske sosiolog Anders Petersen. Disse teorier kan ses som tett knyttet. Rosa kan bidrage med et samfunnskritisk perspektiv på intervjupersonenes mistrivsel, da han forsøker å skape en forståelse for strukturell og kulturell utvikling i samtiden, og hvordan fremmedgjørelse og deceleration er potensielle produkter herav. Petersen kan ses å supplere de samfunnstendenser Rosa beskriver, og spesifiserer dem til en dansk kontekst. I sin bok 'Præstationssamfundet' utfolder Petersen nemlig forholdet mellom utviklingen av prestasjonssamfunnet og spredningen av depresjon i Danmark, med det argument at samfunnsmessig press om vedvarende prestasjon og forventninger til individets selvrealisering har skapt mulighet for at depresjonslidelsen har kunnet bre seg. De følgende analyseavsnitt vil derfor starte med å utfolde forståelse av deltakernes symptomer i sammenheng med fremmedgjørelse og depresjon, og deretter hvordan samfunnsmessige tendenser fører til denne belastning.

Den kliniske depression er en affektiv lidelse som ud fra ICD-10 medfører symptomer som følelser af nedtrykthed, nedsat lyst og interesse, reduceret energi, nedsat selvtillid og selvfølelse, selvbebrejdelser, tanker om død og selvmord, tanke- og koncentrationsbesvær, søvnforstyrrelser og ændringer i appetit (Petersen, 2017, s. 33s). Lotte er, som nævnt, blevet diagnosticeret med en depression. Derudover oplever Lotte, at hun kan føle sig passiv og ikke

ved, hvad hun skal gøre af sig selv i konteksten af den tidligere praktik. Hun, mangler overskud og føler sig 'fremmedgjort' overfor for sig selv:

“Fordi det havde jeg også sådan lidt en følelse af, at jeg ikke kunne kende mig selv (...) Fordi jeg altid har været sådan en du ved sjov, og altid været glad og sådan øh altså alle kan jo have en dårlig dag. Men jeg følte bare at jeg sådan. Følte ikke rigtig jeg kunne kende mig selv, heller ikke sådan når jeg kiggede på mig selv, jeg tænkte sådan, hvem er hende der inde i spejlet” (Bilag L1, s. 16-17, l. 31-4).

Lottes symptomer og oplevelser af mistroivsel kan forstås med udgangspunkt i Rosas begreb *fremmedgørelse*. Rosa beskriver hvordan verden, fra et fænomenologisk perspektiv, kan synes at 'trække sig tilbage'. Individer kan opleve at føle sig fremmedgjorte fra deres arbejde, og det de laver der, samt fra naturen, deres medmennesker og fra dem selv (Rosa, 2017, s. 446). Lotte beskriver, hvordan hun ikke oplever at kunne kende sig selv, når hun ser sig selv i spejlet og ikke længere føler sig sjov og glad, som tidligere. Ud fra Rosas teori, kan vi altså forstå Lotte som værende fremmedgjort fra sit fysiske og mentale selv. Rosa beskriver, hvordan individer, som føler sig fremmedgjort, typisk oplever verden som kold, grå, hård og ikke responderende. Hertil kan individet føle sig døvt, stum, kold, tom og drænet (Rosa, 2017, s. 446). Han tilføjer, at denne fremmedgørelse kan føre til et fald i kvaliteten af væren i verden og at den mest radikale form for fremmedgørelse kan sidestilles med den psykiske tilstand 'burn-out', hvor individet oplever totalt tab af eller mangel på lydhør, varm forbindelse til livet og verden (Rosa, 2017, s. 446). I overensstemmelse med dette oplever Lotte, at det er svært for hende at stå op om morgenen og komme ud af døren, og hun oplever på sine dårlige dage bare at vente på, at dagen er ovre; at verden er kold, grå og ikke responderende. Lotte føler sig tom og drænet. Den manglende glæde og Lottes depressionsdiagnose, kan forstås i forlængelse af, hvad Rosa påpeger som symptomerne på ekstrem fremmedgørelse eller udbændthed, hvilket vi sidestiller med Petersens brug af depressions-begrebet. Ifølge Petersen (2017) påvirker depressionen individets opfattelse af, hvem de er, samt måden de er til stede i verden på. Petersen tilføjer, at dette netop kan medføre magtesløshed og handlingslammelse (Petersen, 2017, s. 41), hvilket Lotte oplever i konteksten af sin praktik i forlængelse af sine depressionssymptomer.

Anne beskriver ligeledes, hvordan hun i sin tidligere klasse følte sig som et fremmedelement og generelt følte, at hun ikke var en del af noget:

“Jeg oplever i hvert fald at jamen jeg mister motivationen (...), jeg føler mig også utilstrækkelig og har ikke energi og øh føler mig ekstremt udenfor eller sådan ikke en del af noget (...) At jeg ligesom er et eller andet fremmed element indenfor det studie at øh. Og selvom der er nogle fester og sådan noget så kan jeg ikke sådan. Jeg prøver at tage med til en enkelt, men jeg kan ikke. Det er bare ikke. Jeg kan slet ikke. Det virker slet ikke for mig, sådan jeg kan ikke. De samtaler, der bliver, altså, den. Den måde mine medstuderende er på og samtaler på, jeg kan slet ikke tappe ind i det” (Bilag A1, s. 3, l. 12-20).

Dette kan ud fra Rosas perspektiv forstås som, at Anne føler sig fremmedgjort fra sine medstuderende, samt fra skolearbejdet. I forlængelse heraf kan vi forstå Annes manglende energi, oplevelse af at være ude af stand til at indgå i det festlige miljø med medstuderende, som, at hun oplever samtalerne som ikke responderende, eller måske sig selv som stum som et produkt af fremmedgørelsen. Anne er ikke diagnosticeret med en depression, men oplever flere depressive symptomer som anspændthed, manglende motivation og lyst, utilstrækkeligheds- og ensomhedsfølelse. Depressionslidelsen er ifølge Petersen kompleks, og kan både ses som en klinisk størrelse og som en mere diffus psykologisk tilstand eller betegnelse for et menneskes humør og følelses tilstand (Petersen, 2017, s. 26), hvormed Annes symptomer også kan forstås herudfra.

Karina er ligeledes ikke diagnosticeret med en depression, men fortæller, at hun i lang tid har været inde og ude af både depression, angst og stress. Hun fortæller om symptomer som nedstemthed, isolation og mørke tanker. Karina beskriver, hvordan hun har været i et sort hul, haft svært ved at finde meningen med livet, og at fremtiden har syntes håbløs og uvis:

“Øh og. Været svært at finde motivation til at [pause] foretage ting og faktisk gøre en forandring. Altså jeg gjorde jo forandring, da jeg sagde op. Men sådan efter det, så var det ligesom svært og hvad skal jeg gøre nu altså [pause](...) Men jeg har haft svært i lang tid ved at finde mening med livet” (Bilag K1, s. 21, l. 13-25).

Om depression trækker Petersen frem, at følelsen af at have muligheder i verden forsvinder, og at individet står tilbage med eksistentiel fortvivlelse og usikkerhed (Petersen, 2017, s. 41). Det 'mørke hul' Karina beskriver hun har været i, samt det at hun har haft svært ved at 'se fremtiden', kan forstås i forlængelse af dette, samt ud fra Rosas beskrivelse af ekstrem fremmedgørelse. Karina har følt sig fremmedgjort fra hendes tidligere arbejde som sygeplejerske, og oplever tab af en varm forbindelse til verden, som fører til fald i hendes

livskvalitet. Ligeledes har hun oplevet en manglende motivation til at lave forandringer i hendes liv, som kan sidestilles med det Rosa betegner som drænet og Petersen som magtesløshed og handlingslammelse, som er nogle af følgerne ved depression.

Rosa og Petersen ser henholdsvis fremmedgørelse og depression som udbredte og ekspanderende lidelser i det senmoderne samfund og i Danmark. Begge teoretikere udfolder i deres respektive værker, hvordan depression og fremmedgørelse er produkter af samtidens tendenser. Dette illustreres i Petersens formulering om at depression er en form for seismograf for samtiden, og kan forstås som en skyggeside af det såkaldte præstationssamfund. Informanternes symptomer ses ud fra dette som et udtryk for aktuelle samfundstendenser, hvormed deres oplevelser formentligt ikke er enkeltstående tilfælde.

5.6 Accelerationssamfundet

I følgende afsnit vil vi udfolde Rosas perspektiv på, hvordan det senmoderne samfund bidrager til fremmedgørelse.

5.6.1 Det senmoderne samfund og social acceleration

Rosa definerer det senmoderne samfund som et samfund, der stabiliserer sig, reproducerer dets strukturer, og opretholder dets socio-økonomiske og institutionelle status-quo, gennem systematisk vækst og innovation. Rosa påpeger, at kapitalisme er den centrale drivkraft bag denne stabilisering af samfundet (Rosa, 2017, s. 439ff). Stabiliseres det senmoderne samfund ikke gennem eskalerende vækst på forskellige parametre, vil det ifølge Rosa føre til kollaps af samfundets strukturer og dets økonomi, som vil få store konsekvenser for individet (Rosa, 2017, s. 440).

Resultatet af denne stabilisering er acceleration af mange sociale fænomener i samfundet (Rosa, 2017, s. 440). Rosa opdeler accelererende sociale fænomener i tre kategorier eller sfærer. Den første er *teknologisk acceleration*, som er farten hvormed processer som transport, kommunikation og produktion bevidst udvikles (Rosa, 2003, s. 5ff). Den teknologiske acceleration påvirker vores sociale praksisser, fordi teknologien skaber nye muligheder, som at nå mere på kortere tid grundet blandt andet internettet samt bedre muligheder for eksempelvis transport (Rosa, 2003, s. 10). Anden sfære er *accelerationen af*

social udvikling, hvilket blandt andet dækker over farten hvormed strukturer, sociale sammenhænge og handlemønstre, som attituder, værdier, mode, sociale relationer, livsstile, praksisser og vaner ændrer sig. Sidste sfære er *acceleration af tempoet på livet*. Dette refererer til accelerationen og komprimeringen af handlinger og oplevelser i hverdagslivet, altså det at vi gør mere på mindre tid (Rosa, 2003, s. 8f).

5.6.2 Sammentrækning af tid og sted

Karina har oplevet at manglende tid på det tidligere arbejde forhindrede hende i at udvikle sig inden for sit erhverv. De mange arbejdsopgaver på den sparsomme tid var stressende. Desuden oplevede hun, at hun grundet det travle job ikke havde tid og overskud til at opbygge det netværk, hun gerne ville.

”Altså arbejdspladsen blev bare mere og mere og mere. Der var personer som gik på pension, men vi fik flere og flere opgaver og øh [pause] kortere og kortere tid til lave de opgaver” (Bilag K1, s. 8, l. 26-28)

”Altså jeg savner et socialt kon. Altså øh netværk. Altså for når jeg arbejder, så har jeg ikke tid eller overskud til noget som helst” (Bilag K1, s. 17, l. 22-23)

Rosa beskriver, at én konsekvens af accelerationen i de tre sfærer, er en ændret fornemmelse af tid og sted. Accelerationen af den teknologiske udvikling har stor indflydelse på den sociale virkelighed, fordi den påvirker måden, hvorpå mennesker oplever tid og sted, således at tid bliver komprimeret og sted synes at 'trække sig sammen'. Dette fordi den teknologiske udvikling fordrer at individet kan være tilgængelig overalt hele tiden (Rosa, 2003, s. 6). Rosa tilføjer, at fordi udviklingen sker så hurtigt, bliver det sværere at vurdere hvilke muligheder, der bliver værdifulde på den lange bane, hvortil flere muligheder afprøves. Derfor leder accelereret social udvikling til øget tempo på livet, som er den sidste sfære. Individet må holde sig opdateret på den sociale som teknologiske udvikling for at holde sig relevant i samfundet, og ligeledes løbe stærkt på arbejdet for at gøre sit til at holde de accelererende hjul i samfundet kørende. Dette kræver tid og kan medføre at tiden føles knap, hvilket kan synes paradoksalt med ideen om, at den teknologiske udvikling burde skabe mere tid. Den sparsomme tid kan lede til efterspørgsel på yderligere teknologisk udvikling (Rosa, 2003, s. 8ff), og således kommer de tre sfære til at accelerere hinanden (Rosa, 2017, s. 441).

Karinas tidligere erhverv kan siges at være under indflydelse af en accelererende teknologisk udvikling. Som følge heraf oplever Karina et øget tempo på livet i konteksten af det tidligere arbejde, som altså også påvirker hendes liv udenfor arbejdet.

Lotte oplever, at hun under sygemeldingen 'er gået i stå'. Hendes liv står stille, og hun oplever at verden udenfor fortsætter uden hende:

"Eller her i weekenden blev jeg lidt ked af det fordi jeg sådan. Jeg følte lidt at jeg stod stille og sådan ikke rigtigt kom nogen vegne og jeg kunne se at sådan alle andre ligesom bevæger sig fremad. Jeg følte bare lidt at jeg stod stille."

(Bilag L2, s. 3, l. 4-6)

Rosa beskriver, at accelerationen af den sociale udvikling medfører en *sammentrækning af nuet*, forstået således at tiden hvor individers horisont af forventninger og oplevelser gør sig gældende, bliver mindre. I tidsperioder med stabilitet kan vi trække på, hvad vi ved for at beslutte, hvordan vi skal agere, og vide hvad vi kan forvente af fremtiden. Med den accelererende sociale udvikling er det, der er relevant i dag, ikke nødvendigvis relevant i morgen (Rosa, 2003, s. 7f). At tage en pause i et samfund med accelererende social udvikling, kan føles som en glidebane og betyde at individets oplevelser, viden, udstyr, tøj, orienteringer og sprogbrug bliver forældet. Derfor føler individer ifølge Rosa sig pressede til at følge med den accelererende udvikling i deres sociale og teknologiske virkelighed, så de ikke går glip af potentielt værdifulde muligheder (Rosa, 2003, s. 11). Lottes tempo på livet følger ikke den omkringliggende verden, og hun oplever, at hun er gået i stå, mens tiden og verden udenfor fortsætter uden hende. Dette kan forstås som et produkt af sammentrækningen af nuet. Lottes pause fra studiet kan være medvirkende til, at hun i mindre grad følger med i de accelererende sociale sfærer, hvortil Lottes oplevelser, viden og orienteringer potentielt bliver forældede. Lottes følelse af at være ked af det kan forstås som en reaktion på presset til at følge med og den manglende mulighed herfor.

5.6.3 'Det gode liv'

Det gode liv er i det senmoderne samfund blevet en privat sag, og det er op til den enkelte at finde ud af, hvad det indeholder (Rosa, 2017, s. 442). Rosa argumenterer for at den sociale acceleration, samt sammentrækningen af tid og sted, kan resultere i en situationel identitet,

hvor individet oplever en følelse af retningsløshed og hektiske ændringer i livet, der kan føles som en form for stilstand (Rosa, 2003, s. 19f). Individer kan opleve at have midlertidige standpunkter, som ændrer sig i takt med ændringerne i den sociale virkelighed, og det kan være svært at finde kontinuitet i identiteten fra fortid til nutid (Rosa, 2003, s. 19). Disse former for midlertidige eller situationelle identiteter, kan synes modstridende det moderne ideal om autonome individer. Den sociale acceleration betyder, at betingelserne for, hvordan individer lever deres liv, er meget omskiftelige. Desuden bliver mange muligheder tilgængelige, som konsekvens af sammentrækningen af tid og sted, hvortil disse må undersøges. Fordi betingelserne for livet er omskiftelige, bliver det også svært for individer at forudsige, hvad de ønsker og behøver i fremtiden, hvormed det gode liv bliver svært håndgribeligt. Spørgsmålet om, hvilket liv individet vil leve, er blevet flygtigt og uvist (Rosa, 2017, s. 443). Tendenserne Rosa påpeger, kan gøre det ekstra svært for informanterne at navigere i den identitetskonsolidering og resentrering, som de står overfor i emerging adulthood-livsfasen.

Rosas perspektiv kan dermed supplere de belastninger vi har belyst i afsnittet om emerging adulthood. Som nævnt har både Anne, Karina og Lotte oplevet tvivl og omskiftelighed omkring studie- og karrierevalg og fremtidsudsigter. Med Rosa kan vi forstå dette i forlængelse af hans ide om situationelle identiteter og hans forståelse af det gode liv, som svært håndgribeligt for individet. Selvom Karina har skiftet erhvervet ud, siger hun at hun stadig identificerer sig med titlen som sygeplejerske. Med udgangspunkt i Rosa's teori, kan man tolke det som, at Karina forsøger at skabe en kontinuitet i hendes identitet. Vi kan forstå det som om informanterne potentielt har svært ved at skabe en rød tråd i deres identitet og vælge den rette uddannelse og arbejde, fordi det er svært for dem at forudsige, hvad de vil med fremtiden. Deres attituder og ageren i henhold til uddannelse og fremtid kan tænkes at skifte, i takt med samfundets udvikling og dertil omskiftelige livsbetingelser, hvorfor det bliver svært at finde kontinuitet i egen identitet.

5.7 Præstationssamfundet

I de følgende afsnitt vil vi på bakgrunn av informantenes utsagn omhandlende prestasjon forsøke å spesifisere hvordan samfunnet kan sees å belaste individet ut fra Petersen (2017) sitt perspektiv på depresjonens aktualitet i prestasjonssamfunnet.

Lotte opplever utilstrekkelighet i forhold til det faglige på studiet, og sammenligner seg med andre som en målestokk for hva hun selv burde kunne. Hun legger press på seg selv for å klare studiet. Hun forteller at hun ikke går opp i karakterer, samtidig som det å ikke prestere til et 12-tall fører til en liten skuffelse for Lotte:

“Jeg kan godt være sådan åh gør jeg det nu rigtigt, gør andre det bedre end mig og sådan den klassiske som mange jo har det med i den her præstationskultur ikke”.

(Bilag L1, s. 8, l. 23-25).

Begreper om at vi i dag lever i et prestasjonssamfunn har de senere år vunnet innpass i den akademiske verden, men også i den bredere offentligheten (Petersen, 2017, s. 54). På spørsmål om hva Lotte mener når hun bruker ordet prestasjonskultur, svarer hun følgende:

«Hmm. Det tror jeg igen er sådan meget i skoleregi. Det der med at have en god karakter og øh vise at man kan noget. At det man har fået undervisning i, at det kan man også. Ja, genfortælle, eller sådan det har man ligesom forstået og lært. Øh jeg tænker meget de der sådan 12-tals piger. (...) Jeg føler sådan at de næsten overpræsterer. (...) Jeg ved ikke hvordan det er blevet sådan, men jeg synes bare man hører meget om det. Altså, da jeg gik i gymnasiet, var det meget oppe det der med at 'uh, det var 12-tals piger som gik ned med stress' og alt sådan noget. (...) Altså det er samfundet, der ligesom har lagt det pres på at man skal have en høj karakter for at få en god uddannelse og. Ja, det med at man skal præstere noget hele tiden. Øhm, og det ligger jo bare et pres på en. Fordi, hvis man ikke føler at man lever op til de forventninger der er om præstation, så kan man godt blive sådan. Kan føle at så er man ikke helt god nok, fordi man ikke kan præstere lige så meget som andre» (Bilag L2, s. 67-68, l. 22-8).

Lotte forstår altså prestasjonssamfunnet som spesielt relevant i skolesammenheng, hvor det ligger en forventning til å prestere på et visst nivå. Hvorvidt man presterer blir dessuten helt tydelig, da man ut fra Lotte 'får et tall på seg', hvor ens prestasjon oversettes til en karakter. Dersom man ikke presterer på samme måte som andre, fører dette ut fra Lottes utsagn til at man ikke føler seg god nok. Lotte trekker frem '12-talls-piger' som de som i skolesammenheng presterer best, dog ikke uten en pris, da de ifølge Lotte har en tendens til å 'gå ned med stress'. Petersen (2017) kan her bidra med en forståelse av de sammenhengene

Lotte peker på, hvilket han ser i relasjon til utviklingstendenser som dagens individer lever med.

Ifølge Petersen skal konkurransestaten forstås som bakteppet for prestasjonssamfunnet, som kan ses som et svar på at vi lever i en global verden hvor nasjoner er i konkurranse med hverandre. Dette innebærer en form for samfunnsstyring der konkurranse og markedsøkonomiske prinsipper vektlegges og det fokuseres på økonomisk vekst og konkurransekraft (Petersen, 2017, s. 56). Individet tilskyndes å optimere seg selv som produktiv arbeidskraft i arbeidsmarkedet, en konkurranse som i følge Petersen (2017) etterspør et spesifikt individideal som er nyttemaksimerende og med vedvarende aktivitet, motivasjon og omstillingsparathed. Prestasjonssamfunnet bygger i denne forbindelse på en form for prestasjonsdyrkelse der individuell suksess og prestasjon blir samfunnsmessig verdifullt (Petersen, 2017, s. 67).

5.7.1 Internalisering og individualisering av præstationssamfundets idealer

Anne har gjerne villet ‘leve opp til alt det man skal’, men føler seg faglig utfordret på studiet. Når hun forsøker å snakke om dette med sine klassekamerater, opplever hun at det møtes med uforståenhet, hvilket gir henne følelsen av ensomhet:

“Og også være alene (...) med følelsen af at være utilstrækkelig. Altså jeg kunne godt sådan sige i klasserummet hey jeg synes det her er svært. Altså i forhold til det vi skulle læse og jeg var ekstremt udfordret fagligt også. (...) og havde svært ved at læse teksterne. Og samle mig om det og forstå det og nå det. [Pause] Og jeg blev ikke rigtig mødt i det der. Jeg følte lidt at jeg ligesom åbnede op for noget der ligesom var sårbart, men der var en uforståenhed. (...) Nej altså så det ender jo bare med at jeg føler, at jeg har udstillet mig selv” (Bilag A1, s. 4, l. 15-26).

Lotte sammenligner seg likeledes med andres prestasjoner, og hva andre kan og gjør. Hun synes noen av sine medstudierende er mer motiverte og disiplinerte i forhold til skolearbeid, hvor hun selv synes det er vanskelig og krevende:

“Ja, det fylder rigtig meget. Og også bare fordi jeg kender mig selv godt nok til at vide at jeg sætter mig ikke bare ned frivilligt og lige læser et eller andet jeg synes er

spændende fordi, ja sådan er jeg bare ikke. Altså som person. Det er bare ikke noget der sådan tiltaler mig. Så det der med selv at skulle være opsøgende også og sådan hele tiden skal sådan holde sig selv oppe med at få læst og alle de der ting. Så får jeg den der dårlige samvittighed over ikke at få det gjort. Der er andre som virker mere engagerede og som bare er sådan mere øh disciplinerede omkring det her med skolearbejde” (Bilag L1, s. 14, l. 4-18).

Dette kan ut fra Petersen forstås som at prestasjonssamfunnets normer og sosiale regler har innskrevet seg som kollektive meningsbærere og etterstrebellesverdige idealer (Petersen, 2017, s. 116). Anne og Lotte er bevisste om at de ‘burde’ klare å lese pensum, være engasjerte og disiplinerte, men opplever ikke å kunne leve opp til dette. Ifølge Petersen ender individet altså opp med å internalisere prestasjonssamfunnets normative idealer, sosiale regler og tilhørende reguleringsformer. Individet selvdisiplinerer seg og sammenligner seg med andre etter disse idealer. Det fokuseres dog typisk på de positive aspekter av prestasjonssamfunnet, eksempelvis individets utvidede muligheter for å realisere sin egen autonomi og frihet. Disse insentiver fremstår naturlige og det er vanskelig å motsette seg dem, for hvem ønsker vel ikke å ha agens i eget liv, oppnå suksess, selvrealisering og være tilpasningsdyktig? (Petersen, 2017, s. 103).

Samtidig er Lotte selvkritisk, for hun kunne jo ‘bare endret sitt fokus og vært likeglad’ med å skulle prestere hele tiden, et perspektiv hun forteller også fremkommer av hennes søster:

“Det er jo også sådan noget, hvor min søster (...) Hun er meget god til at være sådan, ‘altså hvorfor er det du fokuserer så meget på, hvad de andre gør. Altså kan du ikke være likeglad” (Bilag L1, s. 14, l. 22-24).

Dette kan ut fra Petersen forstås som at individet selv forventes å forvalte prestasjonssamfunnets innbygde frihet, samt å stå imot de innleirede sårbarheter hertil, for kun et tilpasningsdyktig prestasjonsindivid som utviser den rette resiliente attitude kan utholde prestasjonssamfunnets jag (Petersen, 2017, s. 102f). Dersom Lotte opplever det stressende og belastende med prestasjonspress, ville det å ‘være mer likeglad’ minske presset, gjøre henne i bedre stand til å navigere seg igjennom skolesituasjonene og satt henne i bedre stand til å leve opp til kravene. At Lotte ikke har kunnet internalisere denne fleksible holdning er hun ut fra teori om prestasjonssamfunnet selv ansvarlig for, og kan ses som enda

en måte hun ikke presterer. Ifølge Petersen (2017) får individer i prestasjonssamfunnet nemlig vite at de tilstrebellesverdige prestasjoner bør kunne la seg gjøre. Individet er ansvarliggjort for selv å håndtere de tilhørende usikkerhetsmomenter ved å kultivere og tilegne seg ovenstående resiliente attitude, hvor sikkerheten for individet ligger i å kunne følge med den konstante utvikling.

5.7.2 Belastning ved det akselererende præstationssamfund

Individet er selv ansvarlig for sin suksess eller mangel på samme på en rekke forskjellige livsdomener som utdanning, karriere og økonomi, utseende, kropp og helse, sosialt nettverk, parforhold og å etablere familie, fordi det er 'sin egen lykkes smed' (Petersen, 2017). Denne individualisering gjør altså individet ansvarlig for sin livsutfoldelse, selvrealisering og etterlevelse av prestasjonssamfunnets idealer. Dette skal matches med det faktum at samfunnet akselerer og er under konstant forvandling, og man skal være resilient overfor det den vedvarende utviklingen innebærer (Petersen, 2017, s. 126; Rosa, 2017).

Prestasjonssamfunnet medfører ifølge Petersen stressfaktorer med potensiell psykisk nedbrytningseffekt, da kravet om å leve opp til idealoppsetningen kan være utmattende og oppsplitende. Prestasjonssamfunnets krav oppfattes i denne forbindelse som kroniske belastninger individet ikke kan unndra seg fra, i hvert fall ikke hvis det ønsker en suksessfull tilværelse (Petersen, 2017, s. 125).

Anne beskriver i denne forbindelse en av sine opplevelser med prestasjonspress til en av møtegangene på Ler Former Mennesker, hvor hun ved en av teknikkene gjenkjenner og aktivt forholder seg til den perfeksjonisme hun har erkjent at 'gjør henne syk':

«Fordi så går jeg ind i en eller anden perfektionistgang. Og det ved jeg, det er usundt for mig og sidde i for længe (...) Det er det jeg skal væk fra. Fordi det er det der gør mig syg. Altså i forhold til at være for ja (...) For perfekt altså. Det er jo det som er det. Altså. I skolen eller andre steder. Det der med at man skal prøve og lave noget perfekt, det er det der er usundt» (Bilag A2, s. 9 , l. 18-26).

For Anne er det å få karakterer også et symbol på dette prestasjonspress, hvor det å få lave karakterer gir henne en tilhørende følelse av utilstrekkelighet. For Anne medfører det å få karakterer et stort press, som hun føler ødelegger hennes læring og opplevelse av eksamen.

På bakgrunn av dette har hun fravalgt karakterer, ved å fortelle til eksamen at hun kun ønsker å vite om hun består. Dette har 'tatt det verste presset av' for Anne. Det kan her tolkes at Anne har internalisert forventninger om tilstrebelsesverdige prestasjoner i form av høye karakterer som hun har forsøkt å etterleve, men at hun har begynt en form for reforhandling av sine idealer. Anne forsøker å redefinere sin egen definisjon av suksess som blot å bestå eksamen, og ønsker å gjøre opp med det prestasjonspress som hun er bevisst om at belaster henne.

Som nevnt, opplever Karina prestasjonspress i forbindelse med jobben som sykepleier, kombinert med dårlige arbeidsvilkår. Hun skulle være effektiv og prestere under dårlige vilkår, og opplevde at det ikke var et alternativ ikke å prestere:

“Men jeg tænker også, at jeg har levet under så meget stress og pressede situationer i lang tid. Altså arbejdet som sygeplejerske, man har ikke råd til at lave nogle fejl. Altså man er nødt til at være dygtig og være perfekt, for at andre har det godt. Så jeg tænker mentaliteten har hængt ved i mit privatliv også” (Bilag K2, s. 38, l. 24-27).

Det kan derfor tolkes at presset på å skulle prestere, samt de internaliserte idealene og krav i høy grad gjorde seg gjeldende for Karina som sykepleier, da det å gjøre feil ville komme til å gå utover andre menneskers velbefinnende, og at dette også har farvet de andre delene av livet hennes.

Lotte opplever dårlig selvtillit og liten tiltro til sine egne evner, ressurser, interesse og motivasjon i relasjon til en 'meget skriftlig utdanning'.

“Men jeg tror også mest det er fordi jeg er i tvivl om, om det er det rigtige. Øhm og det er også noget af det, der også sådan har påvirket mig. Jeg er ikke sådan super god til sådan. Har aldrig været sådan mega glad for og gå i skole og tage eksamen og sådan. Jeg har ret meget eksamensangst og sådan noget. Så jeg tror også det har påvirket mig. Det er også sådan noget min læge sagde, det her, det er stress og belastning over en længere tid, der har gjort jeg har fået den her depression” (Bilag L1, s. 6, l. 14-23).

Det vedvarende press, tvil og selvkritikk dette har medført for Lotte kan, som nevnt, ses som grunnlaget for hennes mistriksel og depressive symptomer. Petersen argumenterer i denne forbindelse for at nåtidens idealforestillinger samtidig frasorterer dem som ikke makter å honorere kravene og forventningene, og at stadig flere mennesker bukker under for den kroniske belastning disse retningslinjer medfører. De kan med andre ord ikke, det de forventes å kunne, og stilles på sidelinjen som sårbare, ikke-resiliente og utilstrekkelige. Byrden ved å prøve å leve opp til forventninger uten å oppleve suksess, blir til slutt for tung, og banen prestasjonsindividet kjører på har ikke lagt til rette for pusterom og pauser (Petersen, 2017, s. 127). Det oppleves som et nederlag å stoppe opp, da stillstand og regresjon, som nevnt, er det akselererende prestasjonssamfunnets 'onder' (Petersen, 2017, s. 76; Rosa, 2003, s. 11). Individets opplevelse av ikke å kunne kultivere den psykiske smidighet som er nødvendig for å agere 'resilient', eller oppfylle nåtidens normative fordringer, fører til depressive symptomer, tiltakende meningsløshet, tomhet, tilbaketrekning, ensomhet og isolasjon (Petersen, 2017, s. 115ff), hvilket er symptomer både Anne, Karina og Lotte i forskjellig omfang har opplevd.

5.8 Mistriksel som depression, fremmedgjørelse og deceleration

Informantenes opplevelser og tilhørende mistriksel kan forstås ut fra teori om prestasjonssamfunnet og akselerasjonssamfunnet. Samlet sett kan prestasjonsindividet ses som værende innskrevet i det akselererende samfunn som legger dem under konstant tidspress og fører til dårlig samvittighet (Petersen, 2017, s. 72; Rosa, 2017, s. 438), hvilket også betyr at mulighetsbetingelsene for å prestere maksimalt og leve opp til kravene ikke riktig er til stede.

Ifølge Rosa kan en utilsiktet konsekvens av den sosiale akselerasjon, foruten fremmedgjørelse, være decelerasjon. Her er det eksempelvis tale om dysfunksjonelle og patologiske former for decelerasjon, og Rosa eksemplifiserer dette med depresjon som individets reaksjon på at presset fra akselerasjonen blir for stort (Rosa, 2003, s. 15). Depresjonsuttrykket står i motsetning til forventningene om en suksessfull tilværelse, hvor underskudd, stillstand og fraværet av aktivitet på flere måter kan sies å representere det som er uønskelig i dagens samfunnet (Petersen, 2017, s. 123f). Med dette kommer opplevelsen av

belastning og utilstrekkelighet. Selvgjenkjennelsen lider under følelsen av å ikke være dugelige i forhold til samtidens formaninger, samtidig som depresjon avfølges av handlingslammelse (Petersen, 2017, s. 127). Det er vanskelig å skulle navigere seg ut av en sånn tilstand, da de samme normer og regler som har trykket individet ned i depresjon også fremstår som målestokk for hva individet gjerne skulle håndtere og dermed 'veien ut av depresjon' (Petersen, 2017, s. 128).

Disse samfunnstendenser kan samlet sett spenne ben for deltakernes resentreringsprosess og identitetskonsolidering, hvilket utgjør en del av den belastning som ut fra diatese-stressmodellen resulterer i utviklingen av symptomer, som forankrer seg i biologiske prosesser.

5.9 Processen

FOKUS oppstiller på bakgrunn av deres visjoner *Ler Former Mennesker* som et svar på problematikker i samfunnet som fører til mistriivsel. Vi vil derfor nå dykke ned i hva som utspiller seg på forløpet og hva prosessen med leire innebærer, med henblikk på å øke forståelsen for hvordan forløpet kan virke inn på deltakernes trivsel. Vi vil først belyse hvordan flow og frustrasjon kommer til uttrykk i deltakernes opplevelser med de kreative aktiviteter og hvordan passion er en viktig del hertil. Vi vil beskrive hvordan arbeidet med ler kan fordre sanselige opplevelser, hvilket forbindes med ro og parasympatisk aktivitet, og til sist vil vi belyse hvordan arbeidet kan ses å fordre en mindful tilstand, som minsker rumination og bekymring.

5.9.1 Flow eller frustration

I relation til deltagerens opplevelser på kurset, ses eksempler på, at arbeidet med ler kan fordre en fullstendig opslugthet og koncentration. Lotte beskriver, at hun kommer i en tilstand af flow, når hun laver ler eller utfører andre aktiviteter, der kræver, at hun bruger sin hjerne og er produktiv. Anne beskriver, hvordan hun i sit tidligere arbejde med ler er kommet i arbeidsflow. Hun fortæller, at hun oplevede ro i krop og sind, og at hun forsvandt ind i det, hun var i gang med. I denne tilstand, har hun ikke behov for pause.

Yderligere opstår der allerede ved første mødegang spontant en rolig og koncentreret atmosfære blandt deltagerne. Dette er en observation, der går igen ved flere af mødegangene.

“Når alle har fått utdelt en klump med leire og begynt å arbeide med det, så senker stillheten seg. Igjen blir det tydelig hvor forskjellig alle arbeider, hvor forskjellige produktene er fra starten, samt hvor forskjellig arbeidstempoet er. Med det samme sitter samtlige bøyd over leiren, med hender som trykker, ruller, drar, stryker, skjærer i leiren” (Bilag D2, s. 5-6, l. 33-4).

Ingrid oplever også selv en behagelig tilstand af fordybelse i at lave keramik på første mødegang:

Når Hanne ser meg dypt begravet med nesen nede i keramikk, spør hun meg: ‘Hygger du deg, Ingrid?’. Jeg tenker at hun nok ser hvor konsentrert og fordypet jeg er, og jeg sier ‘Meget!’. Begge smiler. (Bilag D1, s. 4, l. 25-27).

Særligt drejeteknikken er en proces, hvor Anne oplever at komme i arbejdsflow. Da hun prøver at dreje på kurset, oplever hun det som en proces, der er ustyrlig. Det kræver hendes fulde opmærksomhed og koncentration, men hun oplever, at det er spændende og udfordrende på den gode måde.

“Det var drejebænken der var fed. Men jeg har også prøvet at lave keramik før, så der er nogle af processerne af de andre ting, som jeg har været igennem. (...) Så det var fedt for mig at nå op til et punkt hvor jeg blev udfordret og det var en ny ting for mig at lære” (Bilag A2, s. 8-9, l. 27-4).

Dette kan forstås på baggrund af *flow*-begrebet udviklet af forsker og psykologiprofessor Mihaly Csikszentmihalyi, som tager afsæt i positiv psykologi (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014, s. 279). Flow er en subjektivt oplevet tilstand af intens og fuldstændig opslugthed i en aktivitet eller opgave, hvor individet er til stede i nuet og mister fornemmelsen for tid. Flow-tilstanden fordrer en fornemmelse af kontrol og en følelse af at være kompetent til at kunne mestre og håndtere en situation, hvilket relaterer sig til individets self-efficacy, som er forstået ud fra Bandura (1993). Self-efficacy er individets tiltro til egen evne i relation til en specifik opgave (Bandura, 1977). Ifølge Csikszentmihalyi er en regelmæssige oplevelse af flow vigtig for et godt og meningsfuldt liv (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014, s. 239).

Flow-tilstanden fordrer yderligere en indre motivation i individet, hvor en aktivitet er belønnende i sig selv og ikke kun belønnende grundet et godt slutprodukt eller en belønning fra det omkringliggende miljø (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014, s. 240). Flow er en

tilstand, der opstår gennem et dynamisk samspil mellem et individ og det omkringliggende miljø. Samspillet kan anses at være asymmetrisk, da det særligt er den subjektivt fortolkede oplevelse af muligheder, egne evner og mulighed for handling indenfor miljøet, der bestemmer kvaliteten af individets oplevelse (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2017, s. 241f).

Udover at føre til en tilstand af flow, kan arbejdet med leret til tider også blive for udfordrende og svært, hvilket kan lede til frustration og opgivelse i forhold til at fuldføre opgaven. Det kan der, ud fra empirien, være forskellige individuelle årsager til. Anne fortæller om hendes oplevelse med den japanske teknik, hvor hun blev opslugt af en perfektions tankegang, som hun har behov for at komme væk fra.

“Det var sådan en japansk teknik, hvor man skulle skærer sådan sådan nogle huller ud af leret. Så i stedet man bygger op, så skærer man ud. Der var noget i den process der irriterede mig. For at det skulle se flot ud, så skulle jeg være meget fint, ikke fint følene men skære meget fint. Og det tog lang tid, og det blev ikke som jeg ville have det og sådan. Det var træls. Den gad jeg slet ikke at gøre færdig. Fordi at den process krævede noget af mig, som jeg ikke havde lyst til at give. Jeg havde ikke lyst til det der” (Bilag A2, s. 11-12, l. 24-1).

Særligt drejetechnikken lader til at have medført frustration for flere deltagere, hvor sværhedsgraden har været for høj og flere har haft brug for hjælp og støtte for at opleve mestring.

Noen utbryter ‘Neeiiii’ eller lignende når det sker noe feil. Flere stiller Hanne spørsmål ‘Hva skal jeg gjøre nå?, ‘Hvordan redder jeg den her?!’. Flere ganger sier hun ‘Stopp å dreie! Jeg skal nok komme og hjelpe, ikke foreta deg noe!’, for hun ser at deltakerne gjør det feil, og vil komme til å ødelegge produktet sitt (Bilag D4, s. 14, l. 9-12).

Karina beskriver, at hun næsten udelukkende har oplevet frustration ved drejebænken. Hun uddyber denne oplevelse med, at der er flere udefrakommende kræfter, der påvirker leret, og som hun skal mestre. Når hun selv sidder med ler på bordet, er det nemmere, da det udelukkende er hende selv, der influerer leret.

“Frustrationen var bare noget jeg mærkede helt vildt meget. Det var kun i den her drejningsprocess. Men det har jeg jo også vidst det ville blive svært. Så det var ikke

sådan, at jeg havde store forhåbninger om at det ville blive så pænt og gode produkter det her. Det var mere lidt cool at få lov at prøve” (Bilag K2, s. 40, l. 2- 5)

Ingrid oplever nogle gange også, at arbejdet med ler er frustrerende:

Jeg merker med meg selv at jeg ikke selv synes arbeidet med leire var særlig sjovt i dag, det opplevdes stressende og demotiverende (...) Jeg forlot forløpet med en følelse av tretthet og frustrasjon (Bilag D2, s. 7, l. 17-22).

Flow-modellen kan her beskrive hvordan samspillet mellem oplevet udfordring og oplevet kompetence påvirker individets oplevelse af flow. For en optimal oplevelse kræver det, at aktiviteten opleves tilpas udfordrende, med henblik på at udvide allerede eksisterende evner hos individet. Aktiviteten må altså hverken være for svær eller for nem, for at individet fornemmer, at aktiviteten passer til egne evner. Derudover bør der ved aktiviteten gives opnåelige mål og øjeblikkelig feedback på individets fremgang, med henblik på at forde denne balance (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2017, s. 240). Hvis aktiviteten overstiger færdighederne, kan det lede til anspændthed og angst. Hvis man ikke udfordres, vil aktiviteten derimod over tid lede til kedsomhed. Hvis aktiviteten fordrer at kompetence og udfordring er i balance, opstår der typisk en tilstand af afslapning og flow. Her opstår en optimal mulighed for at lære noget nyt, samt for at få fornyet energi og overskud (Knoop & Kirketerp, 2023, s. 47f; Kirketerp, 2020, 27f). Ved en flowtilstand udløses nemlig dopamin og serotonin, som øger følelsen af tilfredsstillelse, glæde og mening (Kirketerp, 2020, s. 28) Gennem et harmonisk, dynamisk samspil mellem en aktivitet og et individ, kan der yderligere opstå en spirende motivation for at opnå mål, der opleves som værdifulde for individet. Dette skyldes, at individet løbende opnår mestring, der igangsætter et nyt mål og en ny motivation (Knoop & Kirketerp, 2023, s. 41ff).

Det tyder altså på, at hvis arbejdet med leret overstiger deltagerens evner og kompetencer, kan det opleves stressende og frustrerende. Hvad der opleves som svært og for udfordrende, er individuelt (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2017). For flere deltagere er det særligt drejeteknikken, der opleves som en svær og frustrerende proces. Derimod fremhæver Anne det at sidde ved dræjebenken samt at male leret som noget af det, hun bedst kunne lide i arbejdet med ler. Det var krævende og udfordrende hende, da hun oplever ikke at kunne styre processen, og derfor virkelig måtte koncentrere sig for at mestre det. Ud fra hendes beskrivelser kan vi forstå det som, at hun kommer i flow. Dette er ikke tilfældet, når hun

arbejder med den japanske teknik. Det kan tolkes, at hun ikke er tilstrækkeligt udfordret og ikke opnår flowtilstanden. Hun opluges ikke af aktiviteten, og falder i stedet ind i en tilstand af perfektionisme, som frustrerer hende.

Ved en balance mellem deltageres kompetencer og sværhedsgraden i aktiviteten fordres en positiv oplevelse og en tilstand af flow. Da alle individer går til en opgave med forskellige erfaringsniveauer og udgangspunkt, oplever deltagerne mestring og at være kompetente ved forskellige teknikker og situationer. Dette giver potentielt motivation til fortsat at prøve kræfter med leret, da det ikke længere er slutproduktet, der er motivationen for deltagerne, men snarere processen som giver tilfredsstillelse, glæde, mening og lyst til at lære nyt. En motivation, glæde, og tilfredsstillelse, som ikke opnås på uddannelse og arbejde, hvor krav og pres kontinuerligt overstiger deltageres oplevelse af egne ressourcer.

5.9.2 Passion, det fælles tredje og forventningens glæde

Ifølge Kirketerp bidrager *passion* til en stor del af denne glæde, og ligger til grund for at opleve flow. Passion defineres som en særlig oplevelse man har, når man laver noget for sin egen skyld (Kirketerp, 2020, s. 39). Passion er med til at udgøre hvorvidt en aktivitet er belønnende i sig selv, og om man oplever afspændthed og positive emotioner. Kirketerp argumenterer for, at man typisk oplever autonomi og kompetence, når man dyrker sin passion. Hun mener, at hvis mennesket bruger tilstrækkeligt med tid på en passionsdrevet aktivitet, kan det udgøre en beskyttende faktor overfor stress, depression og angst (Kirketerp, 2020, s. 39ff).

Vi formoder at deltagerne har en bagvedliggende interesse for at være kreative, da de har lyst til at deltage på kurset. Karina fortæller, at det er vigtigt at have en interesse for det materiale, man arbejder med, med henblik på at blive investeret i arbejdsprocessen og få en glæde ud af det. Hun udtrykker; *“Det er interessen, som gør det mere. Altså som gør det sjovt og glædesfyldt for en”* (Bilag K2, s. 29, l. 17). Ud fra Kirketerps (2020) passionsbegreb, kan vi altså forstå, hvorfor det at komme i flow i arbejdet med leret er fremmede for deltageres følelse af mestring, kompetence, positive emotioner såsom glæde og samhørighed, da aktiviteterne med ler udøves i fællesskab med andre.

Kirketerp tilføjer, at man kan opleve samhørighed, hvis man dyrker aktiviteten, som man har passion for sammen med andre. Dette er essensen af den såkaldte ‘ABC- for mental

sundhed', som FOKUS tilstræber at skabe for deltagerne. Deltagerne sidder side om side og arbejder med leret, hvilket faciliterer social interaktion mellem deltagerne. Dette kan illustreres i følgende observationer af forløbet:

Samtalene som finner sted handler for det meste om de konkrete tingene vi gjør, hvordan man anvender visse teknikker, hvilket design man planlegger, rose hverandres produkter, hvilken farge man vil velge, eller hvordan man har fått til spesielle features eller teknikker. Det føles slett ikke anstrengende å være i rommet, eller å ta del i små samtaler. Alle er liksom i sin egen prosess, gjør ting til forskjellig tid, lager forskjellige ting og forskjellige antall (Bilag D3, s. 10, l. 10-17).

Leiren fungerer her som et 'felles tredje' (Husen, 2022), som i form av et sosialt samlingspunkt fasiliterer samtalen og bidrar til at det føles som et avslappende og komfortabelt sosialt miljø:

Jeg opplevde det avslappende å sitte med de andre deltakerne ved bordet og forme leiren, småsnakke litt om hvor vi er fra, om vi har prøvd dette før, små og store forventninger, hjelpe hverandre med teknikk og hvilke redskaper vi kan bruke. Det følte chill, som om det var positive interaksjoner, at det var sosialt, men ikke en anstrengende måte å være sosial på sammen med fremmede (Bilag D1, s. 5, l. 8-12).

Både Anne, Karina og Lotte trekker på samme måte frem at leiren har vært en naturlig inngangsvinkel til samtale mellom deltakerne, samt at aktiviteten har gjort stillheten mer behagelig å være i.

“Ja, jeg føler at det sådan mest har været keramikken der ligesom har været med til at starte samtalerne. Det føler jeg også har været meget naturligt, når det jo er keramik man sidder og laver” (Bilag L2, s. 40, l. 11-14).

Temaet glæde og forventningens glæde fremkommer også i vores datamateriale på flere måder. Foruden at deltagerne glæder sig over processen i at arbejde med leret, oplever alle interviewpersonerne en spænding omkring produkternes færdige resultat, samt at glæden over at skulle til keramik, er noget der har fyldt i deres hverdag:

“Men det var glædesfyldt at vente på det. Og jeg sagde til min kæreste 'åh, i dag vil jeg måske kunne tage et krus med hjem' [griner]” (Bilag K2, s. 26f, l. 25-2).

“Ja og også fordi jeg har glædet mig til fordi jeg jo altså, ved hvor hyggeligt jeg synes det er og komme ned og sidde og forme det her ler, så sådan det” (Bilag L2, s. 6, l. 8-9).

“Der er noget jeg har tænkt på, og det er at, nok det vigtigste ved kurset (...) At man skal have et eller andet i sin uge, som man glæder sig til” (Bilag A2, s. 15, l. 18-22).

Med afsæt i viden om, hvordan det parasympatiske nervesystem aktiveres, kan vi forstå at det aktiveres ved indfrielse af forventningens glæde (Bjarkam, 2023, s. 79). Dette udløser dopamin (Lyons et al, 2017, s. 12), hvorved vi kan forstå at indfrielse af forventningens glæde opleves af deltagerne som en motiverende og tilfredsstillende forløsning på en indre spændthed på, hvordan produktet slutteligt tager sig ud.

På sjette og sidste mødegang meddeles dog, at flere keramikprodukter er blevet fejlbrændte og derfor er ødelagte. Fra feltnoterne fremgår det, at stemningen bliver trykket og fyldes af modløshed blandt deltagerne.

Det er stillhet blant deltakerne. (...). Mange ser ned i gulvet, og er tydelig skuffet. ‘Dere merker nå en keramikers skuffelse’ sier Ole etter litt tid (Bilag D6, s. 23, l. 12-16).

Særligt Lotte bliver skuffet over at se sine fejlbrændte slutprodukter. Som det fremgår af feltnoterne;

‘Jeg påberoper meg retten til ikke å uttale meg’, sier Lotte med henvisning til en vase hun har laget, og er tydelig ikke tilfreds” (Bilag D6, s. 23, l. 21-22).

Lotte beskriver med egne ord hendes oplevelse som; *“Altså jeg følte mig lidt skuffet. Og jeg sad på et tidspunkt og var sådan ‘ej, jeg kunne græde over det’” (Bilag L2, s. 20, 24-25).* Vi kan se denne skuffelse og modløshed i forlængelse af Kirketerps (2020) passionsbegreb. Deltagerne har noget ‘på spil’, da de er engagerede og lægger tid og kræfter ind i arbejdet med ler. Når arbejdet ender i et mislykket produkt, får deltagerne ikke samme tilfredsstillende belønning i at opleve sig som kompetent.

5.9.3 Sansning

Det beskrives i vores datamateriale, at arbejdet med leret fordrer sanselige oplevelser hos deltagerne. Derfor vil vi nu udfolde disse oplevelser, med afsæt i en forståelse af, at det kan aktivere det parasympatiske nervesystem og dermed giver ro og afslapning.

Gennem dataen fremkommer det flere steder, at det er sanseligt stimulerende at arbejde med leret. I forbindelse med drejetechnikken beskrives, hvordan det kan være tilfredsstillende at mærke og se leret forme sig. En af deltagerne på kurset fremstår glad og tilfreds, da hun fortæller:

“Jeg kan godt lide at jeg ser hvordan leiren former seg gjennom prosessen. At jeg ikke vet hva det skal bli til å starte med ” (Bilag D4, s. 15, l. 6-7).

I feltnoterne fremgår, hvordan drejeprocessen er en sansemotorisk proces. Deltagerne bruger hele kroppen til at få kontrol over leret, og hvis ikke det gøres korrekt, laver leret en form for ‘kaotisk dans’ og bliver asymmetrisk eller ødelægges.

Jeg sitter ved siden av Anne ved dreiebenkene. Hun sier hun er riktig spent på å gå i gang, at hun har prøvd å dreie leire for lenge siden, at det er riktig svært, men at ‘Samtidig er det bare veldig tilfredsstillende å ha leiren mellom hendene, det er et deilig materiale, det er et eller annet tilfredsstillende med å arbeide med hendene’ . (Bilag D4, s. 12, l. 14-18).

Selv uddyber Anne sin sanselige oplevelse med at dreje ler i post interviewet, hvor hun fortæller, at hun fascineres af og finder tilfredsstillelse i at se leret svinge rundt på drejeskiven og forme sig til et produkt. Det ligner ‘magi for hendes øjne’.

Lotte fremhæver at hun ikke oplever drejeprocessen som afslappende, men en fysisk krævende proces:

”Det er også mere sådan hårdt, altså for kroppen (...) Fordi at man skal sådan. Det er sådan en speciel teknik med at man skal have armene helt ind til kroppen for ligesom at få det til at være centreret på drejeskiven ” (Bilag L2, s. 72, l. 18-23).

Lotte mærker altså, hvordan hele kroppen kommer i brug, når hun drejer. Hun ligger dog særligt mærke til hendes sanser, når hun har leret mellem hænderne. Hun beskriver, at leret kan være rart at røre ved, når det er blevet æltet og er blevet blødere. Efter noget tids arbejde

kan leret tørre ud, og Lotte mærker, at det bliver overstimulerede, og hun får lyst til at vaske det af.

I forhold til sanselige oplevelser med leret har Karina selv modstridende perspektiver herpå. På den ene side beskriver hun; *”Det kan være lidt stimulerende, også lidt dejligt at røre ved det her ler”* (Bilag K2, s. 18, l. 7-8). Senere forklarer Karina, at leret føles koldt på hænderne. Leret gør hendes hænder bliver så tørre og glatte, at det er svært for hende at holde på ting.

Det fremgår altså af dataen, at deltageres kroppe og sanser er i spil, når der arbejdes med leret, selvom at det sanselige ikke nødvendigvis er noget deltagerne har haft fokus på under processen. Ifølge den danske læge Carsten Bjarkam kan denne type sansestimulerende craft-aktiviteter igangsætte det sympatiske såvel som det parasympatiske nervesystem (Bjarkam, 2023). Det somatiske nervesystem er den del af nervesystemet, der overbringer sansemotorisk information og registrerer sanseindtryk som lyd, lugt, berøring samt visuel stimuli (Lyons et al, 2017, s. 2ff). Sanseinput i det somatiske nervesystem kan føre til reaktioner i det autonome nervesystem (Cardinali, 2018, s. 4), og har derfor en indflydelse på det sympatiske og parasympatiske nervesystem. Når deltagerne beskriver, at det er tilfredsstillende at arbejde med leret, se hvordan det former sig og mærke det i hænderne, kan vi altså forstå det som en aktivering af det parasympatiske nervesystem, hvilket forbindes med afslapning og restitution (Bjarkam, 2023, s. 80f). Når det parasympatiske nervesystem aktiveres, udskilles oxytocin, og vasopressin af hypothalamus. Begge neuroendokrine stoffer reducerer stressresponsen og øger følelse af velbehag i kroppen og interagerer med dopaminsystemet, der producerer en behagelig og belønnende følelse (Lyons et al, 2017, s. 12), altså en tilfredsstillelse som beskrevet ud fra empirien.

Alle informanterne fortæller, at det er afslappende og roligt for dem at være i Keramikken, hvilket illustreres i følgende citat fra Lotte:

“Der er stille og roligt og. Altså man kan bare sidde. Og det er sådan det. Altså man kan sådan mærke sådan fysisk. Altså man slapper sådan. Man får sådan sænket skuldrende og slapper lidt af” (Bilag L2, s. 4, l. 20-22).

Anne understøtter også denne pointe:

“Altså at jeg har, når jeg er dukket op, så har jeg forventet at jeg er kommet ind i et hyggeligt rum, hvor at jeg skal være afslappet og bare, ja, være kreativ. Og det er også det jeg har fået ud af det på den anden side” (Bilag A2, s. 36, l. 21-23)

Deltagerne rapporterer altså en oplevelse af ro og afslapning i forbindelse med de kreative aktiviteter, med sansning af ler og det at være i rummet i Keramikken. Dette er noget af det centrale, de får ud af forløbet. Oplevelserne som Lotte og Karina beskriver, kan forstås med udgangspunkt i Rosa (2003) som en hensigtsmæssig pause fra accelererende fænomener, fordi måden hvorpå vi perciperer og hjernen bearbejder 'dataen', vi tager ind, er en proces, der ikke kan tage fart. Craft fordrer oftest en stimulering af det autonome nervesystem, der fører til mental afstresning. Det skyldes, at craft-aktiviteter i det moderne samfund ikke er en nødvendighed for overlevelse, men snarere udføres frivilligt fordi det er sjovt, stimulerende og afslappende. Craft kan fordre et afslappende rum, hvor mennesket pauser hverdagens stress og vælger at fordybe sig i craft-aktiviteten. Det er et rum, hvor mennesket er langt fra en faretruende situation og gør noget lystfyldt og belønnende for sig selv, hvorved der sker en nedregulering af det sympatiske nervesystem og en opregulering af det parasympatiske nervesystem. Derudover bidrager repetitive bevægelser ved udøvelsen af et craft også opreguleringen af det parasympatiske nervesystem, hvis aktiviteten fordrer automatiserede motoriske rutineopgaver (Bjarkam, 2023, s. 80ff). Disse sanselige oplevelser kan derfor tænkes at aktivere det parasympatiske nervesystem, der sætter fysiologiske processer i gang, der giver deltagerne tiltrængt ro og afslapning fra et ellers overaktivt sympatisk nervesystem.

5.9.4 Mindfulness

Selvom leret momentant for nogle af deltagerne kan føles overstimulerende at have i hænderne, flyttes fokuset fra tankerne og ud i hænder, krop og sanser. Anne beskriver, at det hun særligt synes er fedt ved at dreje er, at hun ikke kan styre processen fuldstændig selv. Det kræver hendes fulde opmærksomhed, og derfor har hun ikke plads til at tænke på andet.

“Men det der med du har en drejeskive, der kører rundt og du har noget ler der bevæger sig ud af og du skal sådan ligesom kæmpe lidt med leret. Det gør at mit hoved bliver holdt til ilden. Fordi hvis jeg kigger væk, jamen så clasher det leret. Altså så det kræver ligesom min opmærksomhed” (Bilag A2, s. 8, l. 14-17).

Lotte beskriver, at hun oplever flow som en meditativ tilstand. Hun slår hovedet fra og er bare tilstede i nuet. Når hun er i flow, følger hun med derhen, hvor processen tager hende, akkurat som i udtrykket 'going with the flow'. Lotte beskriver, at når hun sidder og arbejder med leret, er der ikke plads til hendes tankemylder. Hendes hjerne bliver beskæftiget; “Så

snart man ligesom er gået i gang og man sidder i det så går det helt væk” (Bilag L2, s. 10, l. 23).

“Så kan min hjerne ikke koncentrere sig om andet end det. Og det er lidt det jeg også sådan føler ved keramik. Altså det er sådan, fordi så koncentrere man sig om åh så skal jeg glatte ud her og så skal man lige sådan. Altså så er det kun det man har fokus på. (...) Så kommer man ikke til og øh overtænke og sådan”. (Bilag L2, s. 19, l. 23-30).

Når hun overtenker forsøker Lotte å si til seg selv at ‘det skal hun ikke tenke på akkurat nå’, men når hun sitter hjemme og ikke gjør noe, oppleves dette veldig vanskelig. Når hun utfører kreative aktiviteter, har hun derimot et alternativ til hva hun kan rette sin oppmerksomhet mot, og på denne måten kan hun ‘snyde hjernen’. Det er altså lettest for hende, at opnå den meditative flow-tilstand, når hun sanser og har noget i hænderne:

“Det her er en lidt nemmere måde at meditere på, tror jeg [griner mens hun taler] når jeg sitter med keramikken. End hvis jeg bare skulle sitte i et rum og gjøre det” (Bilag L2, s. 70, l. 26-28).

Hun fremhever at det å scrolle på instagram kan gi den samme distraherende effekt, men at det oppleves mye mer produktivt og nyttig å utføre kreative aktiviteter. Det føles for Lotte ut som om hun ‘bruker sin hjerne på en annen måte’ enn på sosiale medier.

Karina tilslutter sig Lottes pointe, og bruker også kreative aktiviteter aktivt som en måte å minske tankemylder, bekymring og den tilhørende negative følelsetilstand. Når Karina kun fokuserer på det, hun gjør i nuet opplever hun at det hjelper henne til å holde mørke tanker vekk og koble helt av. Karina opplever at arbeidet med leire fordrer denne tilstand:

“Ja man er kun i nuet, altså in the present. Man tænker ikke på noget andet, mere end at man vil få et slags produkt, af det man er i gang med. (...) og det var også det som var dejligt at man ikke havde behov for at tænke på noget andet, for det kan jeg ikke bruge til noget. Til det jeg laver. Så det var godt bare at få slappet af” (Bilag K2, s. 39, l. 12-16).

Dette kan forstås som at arbeidet og sansningen med leire fører til fordypelse og flow, med en tilhørende meditativ tilstand. I en flowtilstand kan individet bli selvforfølgende, hvilket medfører mindre bevissthet om og oppmerksomhet på selvet (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014, s. 240). Flowtilstanden kan under kreative aktiviteter nettopp føre til en såkalt mindful måte å være i verden på. Mindfulness beskrives som bevisst nærvær i det nåværende øyeblikk på en aksepterende og ikke- dømmende måte, og er både en måte å være i verden på og en praksis som innebærer systematisk trening av ferdigheter (Segal et al, 2013, s.76).

Flowtilstanden kan her ses å ta opp menneskets begrensede informasjonsprosesseringskanaler, som ellers for informantene har en tendens til å inneholde ruminative tankesykluser. Flow tjener i dette tilfellet som et middel til å disengasjere seg fra dysfunksjonelle mønstre som gjør at de får det verre, og lar dem heller være fullstendig tilstede og oppslukt i nuet. Således oppstår det en form for desentrering hvor man ikke lenger er sammensmeltet med sine tanker og følelser. Flow og tilhørende desentrering kan ses å motvirke den kognitive reaktivitet som er relatert til angst- og depresjonssymptomer, og bidra med pause, ro og avslappethet.

Vi har nu presentert flere af de relevante processer, som deltagerne gjennomgår under Ler Former Mennesker. Herunder har vi belyst opplevelsen af flow eller frustration, der opstår i samspillet mellem deltagerens opplevelse af egen kompetence og oppgavens krav, og tilhørende opplevelse af passion. Herefter har vi presentert sansning, der aktiverer det parasympatiske nervesystem og fordrer afspændthed og ro. En opplevelse af flow og sansning kan også fordrer en oppslukt, engageret meditativ tilstand, hvor deltagerens tankemylder og rumination sættes på pause, og de blot kan fokusere på oppgaven foran dem. I Keram!kken foregår der samlet set flere processer, der ligger til grund for at Ler Former Mennesker kan være et trivselsfremmende rum.

5.10 Casebeskrivelser efter endt forløb

I de følgende avsnitt vil vi presentere casebeskrivelser igjen, basert på den utvidede forståelse av intervjupersonene etter post-intervjuer. Vi vil belyse hvordan intervjupersonene har det etter endt forløp, og komme inn på årsaker til bedring, overførbarheten av disse, og til sist hvorvidt deltakerens forventninger til forløpet er blitt innfridd. Dette kan bidra med å forstå hvilken innvirkning forløpet Ler Former Mennesker har på mental trivsel hos deltakerne, og om forløpet potensielt kan fungere som et frirom til belastning.

5.10.1 Anne 2

5.10.1.1 Post-trivsel

Anne beskriver at hun har det bedre og 'opplever fremgang'. Dette er for Anne en selvforsterkende prosess som gjør henne positiv og motivert.

«Jeg er blevet mere afslappet med min situation og sådan har måske også lidt mere tålmodighed til at sige jeg er der hvor jeg er. Og det går. Det tager den tid det tager og ligesom komme ovenpå igen. Og så må det jo gøre det» (Bilag A2, s. 1, l. 13-17).

Anne opplever en større ro i livet, hvor det er lettere å sortere mellom hva som er viktig for henne. Hun har ikke lenger de sterke angstsymptomer hun beskriver som 'kollaps', og merker at hun står på et annet sted i forhold til å håndtere symptomene:

“Der har været nogle enkelte situationer, hvor jeg sådan tænkte, hvis jeg var i min dårlige tilstand, så ville jeg få et kollaps lige her. Men så har jeg kunnet formå at være i det. Og ikke få panik men sådan tænke, det går nok det her. Det kan godt være jeg er alene i den her situation, men jeg er ikke i nød eller syg eller sådan. Så jeg har ligesom kunne håndtere det. Hvor at før, hvor jeg har været i underskud af ressourcer ville jeg have haft et panikanfald. Det har været interessant at opleve, at mit ståsted er anderledes, at jeg ikke får de der anfald, jeg ville have fået før” (Bilag A2, s. 2, l. 21-27).

Anne opplever altså at hun nå har flere ressurser, hvilket kommer til syne for henne som en form for overbærenhet overfor situasjoner og seg selv. Hun behandler seg selv bedre og det går bedre sosialt på studiet, hvilket hun ser i sammenheng med at hun ikke lenger har det så dårlig.

“Så jeg tror det handler lige så meget om, at der er noget der er løsnet op inde i mig. At det går nemmere. Og så øh har folk også nemmere ved og tilgå mig og snakke med mig. Fordi jeg er ikke en eller anden knude, der går rundt” (Bilag A2, s. 7, l. 1-2).

5.10.1.2 Årsager til bedring

Denne bedring har for Anne vært en del av en større bevegelse. Anne har valgt ikke å gå videre med psykologforløp. I stedet lytter hun til en selvhjelps-podcast, som gir henne verktøy til å leve et liv med mindre stress. Mens det sosiale på studiet tidligere var av stor betydning for hennes trivsel, forsøker Anne nå å ‘legge sine egg i flere kurver’. Hun oppsøker sosialt nettverk og støtte flere steder. Foruten om deltakelse på Ler Former Mennesker, har hun også begynt til et DJ-kurs. Anne prioriterer det som er viktig for henne og har utviklet et enda mer bevisst forhold til prestasjonspressets negative konsekvenser på henne ved å senke sitt ambisjonsnivå og forventninger til egne prestasjoner.

“Så jeg tror bare at jeg er blevet meget sådan firkantet i forhold til, hvad det er jeg skal have ud af den uddannelse. Hvorfor valgte jeg uddannelsen? Og det det serverer til mig, var det dét jeg gerne ville?” (Bilag A2, s. 5, l. 21-23).

Hun gjør det tydelig for seg selv at det å klare studiet ikke skal være på bekostning av hennes mentale helbred. Hun prioriterer sin energi bevisst, utøver et bevisst fokus på det hun gjerne ønsker å få ut av studiet, og øver seg på å være pragmatisk i forhold til å skjære fra alt som ikke tjener henne positivt.

5.10.1.3 Hva kan projektet og i hvilket omfang rykker det ved noget

Anne anser det hun har fått ut av Ler Former Mennesker som viktig for hennes overordnede trivsel, og at det å ta tid ut til å gjøre noe lystbetont skal prioriteres og verdsettes for at ‘man som menneske kan være sunn’.

“Men der var noget, noget simpelhed egentlig. Noget med bare at gøre ting, man synes er hyggeligt og sjovt. Og sige at det har sin berettigelse, og det skal man give plads til hvis man skal, altså kunne holde lang tid. Være et helt menneske. Altså så, så skal det prioriteres altså. Og, det skal værdsættes også” (Bilag A2, s. 28-29, l. 25-1).

Anne vil derfor fortsette med å fylle hverdagen sin med gledesfylte kreative aktiviteter.

“Det der med at skabe gør noget. Altså jeg tror det er meget sådan eksistentielt tilfredsstillende at skabe noget. (...) Men for mig at se så øh, jeg får god energi af at skabe noget kreativt” (Bilag A2, s. 31, l. 4-9).

Det å komme inn i et hyggelig rom hvor hun har vært avslappet og kunne være kreativ har gitt en tilfredshet og følelse av ro. Hun beskriver, det som at hun har ‘fått et godt måltid som har gitt god energi i kroppen’ og at ‘hun har foret sjelen sin med noe godt’. Forløpets lengde og kontinuitet har ifølge Anne vært viktig, da det integreres i hennes vaner. På spørsmål om hvordan hun forstår tittelen *Ler Former Mennesker* og det tilhørende språkspill, svarer Anne følgende:

“Jamen det er, at det, ler det påvirker mennesker altså. Jamen det gjør det da også, altså, så det er en fin tittel. Den er jo lidt stor eller sådan, men, men den har da også sin berettigelse altså. Der er da også en grad af sandhed i det” (Bilag A2, s. 38, l. 8-10)

Anne føler seg ikke nødvendigvis formet av leire. Hun fremhever heller at arbeidet med leire påvirker henne og har vært en del av en bevegelse mot å få det bedre i livet sitt.

5.10.1.4 Er forventningene mødt?

Mens hun i starten av forløpet trodde at det ville kreve mye av henne dersom hun skulle få noe ut av det sosiale, har hun endt opp med å slappe av og bare være i prosessen uten å ‘presse det igjennom’. Annes forventninger om at forløpet ville bidra med et sosialt fellesskap og nettverk er dog ikke helt innfridd:

“Jeg havde nok forventet noget mere. Øh. Men jeg har også ændret mig i processen selv. Altså mit behov har ændret sig. Fordi jeg har fået det bedre. Øh og at jeg har nogle andre sociale netværk andre steder. (...) For mig der handlede det om, at jeg gav mig selv lov til at have luft til i kalenderen, hvor jeg lavde noget jeg blev glad af (...)Så det er okay, at det netop ikke har levet op til det, jeg måske havde regnet med. Det tager jo også bare tid at komme ind på folk” (Bilag A2, s. 21, l. 11-24).

Hun opplever at forventningen om å gjenfinne glede med keramikk er innfridd, dog litt annerledes enn før, da hun tidligere planla en karriere som keramiker. Keramikken nå gir en annen form for glede, fordi det har karakter av en hobby.

5.10.2 Karina 2

5.10.2.1 Post-trivsel

Karina fortæller, at hun har det bedre:

“Jeg tænker, at jeg begynder og lære meget om mig selv, hvordan jeg tænker, hvorfor og hvem jeg er og sådan noget. Så jeg tænker, jeg er vokset som person. For at komme videre og få det godt med mig selv. Og ikke bare gå i det samme mønster”
(Bilag K2, s. 38, l. 11-13).

Karina har altså fortsat udviklingen med henblik på at fremme egen trivsel, som hun italesætter ved første interview. Derudover trives hun godt på den nye arbejdsplads, og oplever at have mere ro i hverdagen. Hun har fortsat op- og nedture, men fortæller, at hun sover bedre, og at det bidrager til en positiv forandring. Hun oplever, at hendes tankemylder fylder mindre. Hun er blevet bedre til ikke at være for hård ved sig selv og ikke lade sig påvirke af egne og andres kritiske kommentarer. Derudover beskriver Karina, at hun har genfundet sit mod til at interagere med andre mennesker og prøve nye ting, hvilket har gjort hende ‘mere engageret i livet igen’. Hun oplever at have genfundet ekstroverte sider af sin personlighed, ovenpå længere tids social isolation. Det har været vigtigt for Karina igennem forløbet at føle mestring i at være social med andre. I modsætning til første interview, hvor hun oplever sig selv som introvert og usikker i forhold til social interaktion, fortæller hun nu:

“For det føles som om at jeg har været i et, altså hul i lang tid. Man bliver usikker på sig selv fordi jeg har været socialt isoleret, eller hvad man siger. Man føler at man taber lidt sin personlighed. Man ved ikke rigtigt hvem man er og hvad man kan lide og. Så det var bare godt at mærke lidt efter. At jeg er normal” (Bilag K2, s. 4-5, l. 25-2).

5.10.2.2 Årsager til bedring

Karina tilskriver denne ændring, at hun oplever at føle sig hørt, set og forstået på sin nye arbejdsplads. Derudover tilskriver Karina bedringen psykologforløbet, der har givet hende værktøjer til at håndtere stress og svære følelser, men også redskaber til at kunne forstå sig selv. Et af hendes værktøjer er at forsøge at skabe en større distance til de ‘piskende’, selvkritiske tanker, ved at se disse som kommende fra en ‘ekstern overdommer’.

“Men det er et arbejde hele dagen for jeg har en overdommer, som bare pisker mig selv hele tiden 'åh, hvorfor laver du det på den måde', og 'hvorfor gjorde du det sådan'. Altså bare overanalyserer alt hele tiden. Øh og jeg har fået rådet af min psykolog at jeg skal prøve at sætte den her overdommer ved siden af mig selv og ikke se den som mig selv. (...) det har gjort det lidt nemmere for mig at bare 'nej, nu kommer den der stemme igen. Nej, det kan du ikke. Du kan bare sige okay. Det er okay at tænkes som du gør, men det gør dig ikke til at dårligere menneske'” (Bilag K2, s. 20-21, l. 22-4)

Den generelle bedring tilskriver hun også Ler Former Mennesker, som har haft en central rolle i Karinas bevægelse 'ud i verden igen':

“Så på den måde tænker jeg vel at jeg tager det med at jeg har fået lidt mere viljestyrke, til at jeg faktisk går ud i verden igen, at jeg oplever ting og prøver nye ting” (Bilag K2, s. 6, l. 3-4).

Karina har oplevet Keramikken som et frirum, hvor hun har fået en pause fra de tanker som normalt stresser hende. Hun har oplevet, at hun har kunnet være sig selv, og det har givet hende en ro i kroppen. Desuden har hun oplevet, at det har været sjovt, lærerigt, spændende og inspirerende at være med i forløbet, hvilket hun mener er godt at fylde hverdagen med.

“Altså at gå til psykolog giver mig værktøjer til og øh ja, værktøjer til at håndtere den stress og de følelser, jeg får, som gør at jeg får det dårligt. I Keramikken var det mere at jeg ikke behøvede og tænke på noget, som plejer at stresser mig. Så det bliver naturligt, en ro i kroppen, at jeg bare kan være mig selv. Tænker jeg. Og så at lave sjove ting er altid godt. Og lære noget nyt. Det er inspirerende og spændende. Så det giver jo noget. Så ja de to ting, har givet mig forskellige ting og sammen er det blevet mega godt” (Bilag K2, s. 50, l. 1-6).

5.10.2.3 Hvad kan projektet og i hvilket omfang rykker det ved noget

Keramikken udgør altså for Karina ét af flere redskaber til at få det bedre og håndtere sine depressive symptomer. Når Karina har været på kursusgang i Keramikken, har hun oplevet en glæde og har fået mere energi af at være social med andre deltagere.

”Måske visse gange kunne jeg være, måske ikke dårligt humør, men være lidt nedstemt og have haft en hård uge og sådan noget og så kom man ind til det her sted, hvor man ikke blev stillet overfor nogle krav, så giver det sådan en lettelse. Jeg var i bedre humør, når jeg kom hjem derfra” (Bilag K2, s. 43, l. 22-25).

Energien har hun taget med sig ind i weekenden, og har gjort, at hun har set frem til næste kursusgang. Hun har altså kontinuerligt gennem ugerne glædet sig til fredagene.

Særligt Ler Former Mennesker har været medvirkende til Karinas nyfundne engagement til at prøve nye ting og møde nye mennesker. Et engagement og en motivation, som hun ikke mærkede under første interview.

”Det har lidt vækket (...) Har vækket, altså viljen for at møde andre mennesker igen. Øh. For at jeg mærker at jeg ikke er mærkelig. Og jeg er begyndt at kigge lidt efter hvad der findes af andre aktiviteter eller andre ting jeg kan lave, ved siden af mit arbejde” (Bilag K2, s. 5, l. 17-21).

Derudover har Keramikken været et sted, hvor hun har kunnet øve sig på nogle af de redskaber, hun har fået af psykologen. Det gælder især Karinas tendens til at kritisere og være hård ved sig selv.

På spørgsmål om hvordan deltageren forstår titlen ‘Ler Former Mennesker’ og sprogspillet heri, svarer Karina at hun forstår titlen Ler Former Mennesker, som at man formes som menneske af at lave ler. Hun oplever, at hun er blevet formet af forløbet.

5.10.2.4 Er forventningerne mødt?

Karina håbede på at keramik kunne give hende en pause fra det, der stresser hende samt hendes mørke tanker, på samme måde som tegning gør. Karina fortæller, at denne forventning er indfriet. Derudover ønskede hun at bruge forløbet til at komme ud og møde nye mennesker i samme situation som hende selv. Hun ønskede at være en del af et større fællesskab og få et større netværk. Denne forventning oplever Karina er delvist indfriet. Hun fortæller, at hun har fået noget socialisering ud af at deltage i forløbet. Dog synes hun ikke, hun har mødt mennesker i samme båd som hende selv. Karina bliver altså ikke mødt i hendes ønske om at spejle sig i andre og erfaringsudveksle omkring hvordan andre takler udfordringer i hverdagen:

”Jeg ville gerne have været gået dybere. Jeg var bare ’hvad er det du plages af?’, altså ’hvad plejer du at gøre?’. Lidt sådan nogle ting ville jeg godt lidt mere. Men jeg følte ikke at de ville det. Eller at de ville snakke om det åbent med et fremmed menneske som mig. Nej. Så jeg ville ligesom respektere det og. Hvis de kommer, så kommer de” (Bilag K2, s. 14, l. 18-21).

5.10.3 Lotte 2

5.10.3.1 Post trivsel

Lotte har det bedre efter endt forløb, men tilføjer, at det ikke nødvendigvis er det samme som, at hun ‘bare er tilbage igen’. Det er en proces som tager tid. Hun har dog langt flere gode dage end tidligere. På de gode dage kan hun også få tankemylder, men det varer typisk ikke så længe. Lotte er fortsat sygemeldt fra studiet. Fra maj har hun søgt orlov, da hun ikke følte sig klar til at genoptage studiet helt endnu.

”Jeg fik ikke sådan angstfølelse, men jeg kunne godt mærke at det gav lidt et sug i maven, når jeg tænkte på at skulle starte op igen. Øh. Og det kunne jeg mærke sådan. Det var jeg ikke lige klar til” (Bilag L2, s. 2, l. 17-19)

Lotte har så småt fundet sig tilrette i sygemeldingen og synes stadig, det er meningsfuldt for hende at holde pause fra studiet, selvom hun kan blive ked af det og føle at hendes liv står stille. Hun oplever, at det er blevet nemmere for hende at stå op og komme ud af døren. Lotte oplever at have mindre tankemylder.

Lotte har svært ved at acceptere de dårlige dage, selvom psykologen bekræfter hende i, at de er okay at have. De dage hvor hun skal til keramik, er det dog som regel nemmere at komme ud af sengen. Selvom det engang imellem har været svært, har hun ikke været ked af det, inden hun skulle til keramik, fordi hun har glædet sig.

”Altså jeg kan stadig godt have dage, hvor jeg sådan virkelig, virkelig synes det er svært at komme ud af sengen. Så vågner jeg måske ved min alarm kl 9, eller sådan noget. Men så ligger jeg bare i sengen til klokken et-to stykker. Øh. Og så bliver jeg altid ret ked af det. Altså så bliver det en rigtig dårlig dag. Så bliver jeg ked af det fordi jeg føler at jeg bare har spildt min dag. Øh [pause]. Så det er sådan det er det jeg stadig godt kan mærke nogle gange. Men det er ikke hver

dag at det sker. Øh, og det er også derfor at jeg har været så glad for at skulle til keramik.” (Bilag L2, s. 74, l. 14-20).

Det er længe siden Lotte har været kreativ, foruden når hun strikker, men hun begynder at få lysten og overskuddet tilbage.

”Altså, det behøver ikke at være keramik. Jeg tror bare det der med at jeg får lyst til at lave et eller andet. Sådan med hænderne igen. Det tror jeg måske også at jeg sådan har fået ud af det. Øh. Men det er måske også i takt med at jeg sådan føler at jeg har lidt mere overskud” (Bilag L2, s. 25, l. 10-12).

5.10.3.2 Årsager til bedring

Ved psykologen har Lotte fået redskaber til at komme ud af tankemylderet og til at mærke efter, hvad der sker i hendes krop, når hun bliver ængstelig. Dette har bidraget til den øgede ro.

”Det fylder ikke helt ligeså meget mere. Og jeg ved ikke rigtigt om det er [pause] keramikken eller det er det psykologforløb jeg har haft eller om det bare er at jeg bare har fået mere ro i min krop af at være hjemme. Jeg ved ikke rigtigt hvad af det det er der har gjort det. Men jeg kan godt mærke at det ikke. Øhm. Hver dag på samme måde mere som det var i starten.” (Bilag L2, s. 11, l. 14-17)

Lotte oplever at keramik, på samme måde som redskaberne fra psykologen, kan hjælpe hende til “at komme sådan lidt ud af hovedet og ud i kroppen agtigt” (Bilag L2, s. 58, l. 6). Dette gør det nemmere for hende at være til stede i nuet.

”Jeg tror det har givet mig lidt noget. Noget ro og noget sådan. Altså både i kroppen med at man bare kan sidde og slappe af, men også lidt i hovedet. Altså fordi det slår lidt tankerne fra. Fordi man er så koncentreret om at sidde der og forme noget for eksempel hvis man drejer.” (Bilag L2, s. 9, l. 17-19)

Lotte tilføjer, at det at skulle til keramik kontinuerligt hver fredag, har været med til at skabe rutine i hendes hverdag. Hun fortæller også at det at komme ud af lejligheden og gå en tur, på de dårlige dage, kan vende dagen og give hende noget overskud. Dog giver det at komme i Keram!kken mere overskud, fordi hun føler, at hun har brugt sin hjerne mere. Desuden kommer hun typisk hjem inden middag de dage, hvor hun har været til keramik, hvilket gør at

Lotte føler at dagen, har været produktiv. Dette bidrager også til overskud resten af dagen. Et overskud som hun engang imellem har oplevet varer hen over weekenden. Foruden forløbet hos psykologen og FOKUS finder Lotte støtte i hendes kæreste.

5.10.3.3 Hvad kan projektet og i hvilket omfang rykker det ved noget

Lotte har glædet sig til at skulle til keramik hver fredag, hvorfor det har været nemmere at komme ud af døren, når hun skulle det. Hun tilføjer dertil: *”Det har også gjort det nemmere med andre ting at komme ud af døren”* (Bilag L2, s. 6, l. 11).

Lotte har oplevet, at det har været nemmere ikke at være så perfektionistisk i arbejdet med ler. Dette er dog ikke nødvendigvis overførbart til andre situationer i hendes hverdag:

”Jeg tror kun det er indenfor rammerne af keramik. Jeg har faktisk et meget godt eksempel, øh fordi jeg bagte citronmåne. Så var den ikke helt færdigbagt i midten. Den var ikke rå, men jeg kunne bare se at den ikke var helt, da jeg skar den over kunne jeg se at den ikke var helt færdigbagt, og jeg gik bare fuldstændigt ned over det. Jeg kunne slet ikke.” (Bilag L2, s. 17, l. 18-21)

Under forløbsgangene har hun også oplevet at være til stede i nuet med sine keramikprojekter, noget hun tror hun kan tage med sig og bruge i sin hverdag:

”Det er sådan senere til. Når jeg på et tidspunkt skal starte op igen med noget studie eller et eller andet. Så bare. Ja. Finde ro i den ene ting. Man sidder med.” (Bilag L2, s. 28, l. 19-20)

På spørgsmål om hvordan Lotte forstår titlen ‘Ler Former Mennesker’ og sprogspillet heri, svarer hun at ordet ‘former’ er stort at bruge om, hvad forløbet har gjort for hende. Hun synes, at det får det til at lyde som, at kurset er ‘helt revolutionerende’ og, at det kan ‘ændre et menneske fuldstændigt’ (Bilag L2, s. 82, l. 23). Hun tilføjer, at man jo hele livet igennem udvikler sig, og at forløbet med depression udvikler hende, og giver hende noget som hun kan bruge resten af hendes liv. Om roen forløbet i Keram!kken har givet hende, siger hun:

”Man skal jo ikke bare stå stille. Øh, og det er også derfor jeg har haft så svært ved at have den følelse af at stå stille. Fordi jeg ikke rigtigt har. Altså sådan. Ja, ikke rigtigt har følt at jeg kunne kende mig selv, men jeg synes helt. Altså det her med at få den her ro tilbage i kroppen, det synes jeg har været med til at. Ja, at jeg kan udvikle mig og huske på at, at det varer ikke evigt og at. Altså at det er noget jeg kan tage med mig” (Bilag L2, s. 85, l. 6-10).

5.10.3.4 Er forventningerne mødt?

Da vi humoristisk spørger Lotte om hun er blevet keramiker, smiler hun: *”Ja, det er tæt på!”* (Bilag L2, s. 1, l. 17), og uddyber at hun har lyst til at fortsætte med at lave keramik, fordi hun syntes, at det var hyggeligt. Lottes forventninger om at se sin bedring i sine produkter og at bruge dem som medie for at udtrykke sine følelser, bliver ikke imødekommet. Til gengæld bliver det en øvelse for Lotte at acceptere, at hun ikke kan være god til det hele. Noget hun også tror har været sundt for hende.

”Hm. Jeg tror faktisk at det fik en lidt anden. Øh. Effekt at være der. Jeg. Jeg prøvede sådan at acceptere at det sådan øh. Det det blev til, det var bare det det blev til” (Bilag L2, s. 14, l. 24-25).

5.11 Ler Former Mennesker som frirum

Vi kan altså forstå at Ler Former Mennesker har hatt en positiv innvirkning på deltakernes trivsel. Dette vil nå utfoldes. I de følgende avsnitt vil det utforskes om Ler Former Mennesker, og prosessene med aktivitetene som foregår her, kan ses som et motstykke til akselerasjon og fremmedgjørelse, et rom deltakerne potensielt kan oppleve resonans, samt et frirom fra prestasjonspress.

5.11.1 Tilsigtet deceleration

Fra deltagerobservationen fremgår der, at der i Keram!kken arbejdes langsomt og omhyggeligt med leret, især når deltagerne koncentrerer sig om små detaljer eller udsmykninger. Deltagerne ‘sitter koncentrerede med hovedet bøjet over leren’ og arbejder i hver deres tempo. Deltagerne laver keramik i hver deres tempo, hvor produktet deltageren laver, er medbestemmende for farten på processen.

I blant tar en av instruktørene ordet og forteller om det neste steg: tørring, maling. Ole demonstrerer også på et tidspunkt hvordan man maler på leiren. Ellers gjør alle alt i sitt eget tempo, og bevegelsen rundt i rommet flyter også naturlig. Man utfører nemlig de forskjellige steg i prosessen med leire ved forskjellige steder eller stasjoner, rundt omkring i verkstedet. Noen bruker ekstra tid ved bordet, noen står ved tørrestasjonene samtidig. Noen står og maler ved et tredje bord (Bilag D1, s. 4, l. 9-14).

Foruden den førnævnte utilsigtede deceleration som reaktion på social acceleration, er der i følge Rosa også andre processer som er decelererende eller er i stilstand, og blandt disse er fysiske processer og niches (Rosa, 2003, s. 15). Som tidligere belyst, kan processen, hvormed leret formes og sanses af deltagerne forstås som en proces, der ikke er mulig at accelerere. Rosa påpeger også utilsigtede former for deceleration, som kan hjælpe til at bevare evnen til at fungere i det accelererende samfund (Rosa, 2003, s. 15f). Vi kan forstå Keram!kken som en social og kulturel niche, som sigter mod deceleration og aktivt går imod de grundlæggende accelererende tendenser i samtiden.

Keram!kken har fungeret som et frirum for Anne, hvor hun har givet sig selv 'luft' til at gøre det, hun synes er sjovt:

“Der er noget jeg har tænkt på, og det er at, nok det vigtigste ved kurset, det er at jeg har givet mig selv lov til at tage noget tid ud af kalenderen. Selvom jeg måske ikke havde tiden, fordi jeg burde studere. Men så har jeg faktisk aktivt taget noget tid ud, givet mig selv noget luft til bare at lave noget, jeg synes, der var sjovt.” (A2, s. 15, l. 18-21).

Ud fra Rosa's forståelse af deceleration kan vi forstå Annes utilsigtede pause i Keram!kken som noget, der er godt for hende. Dette er ikke bare fordi hun synes, at det er sjovt, og men også fordi den midlertidige deceleration potentielt bidrager til, at hun bedre kan indgå i sin travle hverdag, hvormed det potentielt bliver lettere for hende eksempelvis at studere. I keramikken tager også Karina en pause fra den omkringliggende verden og oplever bare at være til stede i nuet:

“Ja og det var også det som var dejligt at man ikke havde behov for at tænke på noget andet, for det kan jeg ikke bruge til noget. Til det jeg laver. Så det var godt bare at få slappet af. Og jeg havde ikke nogen mobiltelefon med eller noget som helst. Den lå i lommen i jakken. Så den kunne jeg heller ikke se. Så det var også bare dejligt ikke at behøve at være tilgængelig for nogen.(...) Der var mange gange fem missede samtaler, opkald og jeg bare [laver opkast lyd] hvad er det her for noget, altså jeg er til keramik, kan de ikke lade mig være [griner]” (Bilag K2, s. 39, l. 15-21).

Karina har også oplevet det at være i Keram!kken som en pause. Karina oplever at have en pause fra det Rosa ville kalde sammentrækningen af tid og sted som følge af den teknologiske acceleration. Fordi hun ikke har sin telefon på sig, er hun er i Keram!kken, kun tilstede lige dér. Selv beskriver hun, hvordan hun nyder, at hun ikke er tilgængelig for andre, imens hun laver ler. Vi kan altså med udgangspunkt i Rosa formode, at det gavner hendes ageren i verden udenfor konteksten af Keram!kken. Fordi Keram!kken kan ses som en niche uden acceleration og at processen, hvormed leret formes ikke er accelererende, kan det at indgå i denne kontekst tænkes at have en positiv indvirkning på individets evne til at indgå i og navigere i livet, der ellers i høj grad er præget af social acceleration.

5.11.2 Resonans i Keram!kken

I fortløbende afsnit vil deltagernes oplevelser i arbejdet med ler udfoldes med afsæt i Rosas (2017) forståelse af resonansbegrebet.

En af deltagerne på kurset har en succesoplevelse og føler, at hun har fundet sit ‘kald’:

Hun lager flere ting ved dreiebenken. Hun smiler bredt, og sier: ‘Det her er meget mer meg enn å forme leire for hånd ved bordet. Jeg føler jeg har funnet my muse’. Hun fortsetter: ‘Jeg kan godt lide at jeg ser hvordan leiren former seg gjennom prosessen. At jeg ikke vet hva det skal bli til å starte med’ (Bilag D4, s. 15, l. 4-7).

Dette kan vi forstå ud fra Rosas resonansbegreb, der kan ses som et modstykke til fremmedgørelse. *Resonans* er, når individet føler sig rørt, positivt som negativt, af mennesker, steder eller objekter som individet møder. Baseret på en oplevelse i interaktion med en anden, kan vi række ud og svare og etablere en forbindelse gennem indre emotionel og ydre fysisk reaktion (Rosa, 2017, s. 449). Denne forbindelse kan medføre ændring i

individet som får betydning for vedkommendes væren i verden. Rosa tilføjer, at der findes tre dimensioner af resonans: den sociale akse, som er den dimension, som forbinder os, og relaterer os til andre mennesker; Den materielle akse er den, som forbinder os med objekter, som kunst, værktøjer, materialer vi arbejder med, som bliver 'svarende' modstykker. Rosa mener også, at mange mennesker søger en resonans-akse, som forbinder dem med livet, eksistens eller universet, såsom religion og natur. En person vil opleve at have et godt liv, hvis denne oplever og opretholder resonans på alle tre akser af resonans (Rosa, 2017, s. 452ff). I feltnoterne ser vi, at deltageren bliver rørt på en positiv måde i arbejdet ved drejebænken. Hun beskriver, hvordan hun ikke har en plan for, hvad der skal ske, men at leret former sig undervejs, hvilket kan forstås som en slags interaktion med leret. Vi får med hendes udsagn et indtryk af, at noget ændrer sig i hende. Hun har fundet sin 'muse' og er blevet klogere på sig selv. Vi kan altså ud fra feltnoterne formode at deltageren har en oplevelse af materiel resonans.

Anne er særligt fascineret af at sidde ved drejebænken, fordi hun synes, at det er tiltalende, at der er noget ukontrollerbart ved det. Processen er 'ukontrollerbar', fordi det ikke er hende selv, der styrer hele processen:

"Altså. Og jeg synes også det er sjovt at man. Det der med at man kan. Man kan godt få sådan nogle følelsesudbrud altså for eksempel når det clasher. Men man kan også blive vildt glad når det går godt eller sådan wow nu sker det. (...) Men der må godt være lidt den der. Der må godt være lidt på spil eller sådan. (...) Det er sværere ja, men der er også noget med hvor kommer energien fra. Eller det der med at jeg kan ikke styre det hundrede procent. Det er vigtigt. At jeg får noget foræret udefra. Det gør jeg ikke hvis jeg sidder med pladeteknik, så er det kun mig der putter noget i. Men drejeteknik så kommer der et eller andet udefra, jeg skal arbejde med. Den kører rundt. Leret flytter sig. Det kollapser. Så det er noget med at håndtere noget, der kan være uhåndterligt" (Bilag A2, s. 9, l. 8-10; s. 10, l. 7-20).

For at opleve resonans, kræver det at individet bliver rørt i en interaktion og oplever en følelse af self-efficacy. Rosa tilføjer, at self-efficacy opleves, når individet oplever, at de faktisk er i stand til påvirke det eller den de interagerer med (Rosa, 2017, s. 450). Denne følelse af resonans kan ikke fremtvinges og er flygtig, fordi individet ikke har kontrol over, om vedkommende bliver rørt. At blive rørt kræver et virkeligt møde med nogen eller noget,

som er fremmed for os. Resonans er ikke at forveksle med harmoni, for det kræver forskellighed i interaktionen, og nogle gange modsætning og modsigelse, at opleve det (Rosa, 2017, s. 451). Anne beskriver sit møde med udefrakommende energier, eller det Rosa ville kalde en interaktion med noget fremmed og anderledes. Anne oplever, at der ikke er harmoni i denne interaktion. Det er svært, og det kan gå galt, men det kan hun lide. Vi kan altså ane en følelse af self-efficacy hos Anne i mødet. Dertil beskriver Anne, hvordan hun oplever følelsesudbrud, når processen går godt, og når det går dårligt, som vi ud fra Rosas teori, kan forstå, som om hun bliver rørt og svarer i interaktionen med leret.

Karina bliver frustreret i interaktionen med leret, da hun sidder ved drejebænken. Hun viser sine følelser for de andre i rummet, hvilket hun normalt ikke gør. Hun føler, at Keram!kken er et rum, hvor det er okay at være sig selv og udtrykke sine følelser:

"Da vi var i gang med at dreje. Der blev jeg meget frustreret, kan jeg huske. Øh. Og der plejer jeg ikke at vise min reaktion med mine følelser så meget. Der er jeg 'Mm. Jeg skal holde det til mig selv'. Her var der mere 'åh, hvad fuck er det der foregår?' [griner]. Og alle grinte bare, for det var det samme for alle. Så det var, ja det var bare dejligt at få udløb for de her følelser. Det var ikke forkert at vise det, for det var bare 'det her ER svært, og det er okay'. Øh og der var heller ikke nogen som kommenterede det" (Bilag K2, s. 9, l. 8-14).

Vi ser her, hvordan hun bliver frustreret i arbejdet ved drejebænken og svarer herpå ved at verbalisere frustrationen. Dette fordi hun føler sig tryk og tør at være sårbar i konteksten af Keram!kken. Verdenen omkring hende svarer tilbage med et anerkendende grin, noget som hun ikke har oplevet før. Hun mærker, at det er dejligt at få udløb for hendes følelser og oplever, at det ikke er forkert og farligt. Der sker altså en ændring i Karinas måde at forholde sig til sine følelser på.

Ud fra ovenstående citater kan vi altså forstå, at aktiviteterne med ler fordrer følelser af self-efficacy i arbejdet med ler, som giver deltagerne en mulighed for at opleve resonans på den materielle akse.

5.11.3 Præstationstematik kommer i spill på forløbet

Med avsett i empirien vil vi belyse hvordan den internaliserte prestasjonskultur, som forstått ut fra Petersen (2017), kommer til uttrykk blant deltakerne innenfor rammene i Ler Former Mennesker, samt hvordan de forvalter denne tematikk.

På forløpet observeres det blant annet det følgende:

“Flere av deltakerne roser hverandres produkter: ‘Ej, hvor ser den flott ut’. Andre kritiserer sitt eget produkt: ‘Det blir virkelig grimt det her’. Hanne går innimellom rundt bordet for å se på hvert enkelt produkt, hun er veldig positiv mot alle og sier ‘Nei, hvor fint det blir!’” (Bilag D2, s. 6, l. 20-23).

Her fremkommer det at både instruktøren og deltakerne roser hverandres produkter, men at flere deltakere likevel eksplisitt er kritiske til det de selv lager. Lotte kommer likeledes i kontakt med temaet omkring prestasjon, og forteller at hun til forløpet kunne bli usikker. Ved flere anledninger spurte hun instruktørene om det hun lagde var godt nok. Hun opplevde at hun fikk hjelp og støtte fra instruktørene i forhold til denne tematikken.

“Jeg ved ikke om det bare er sådan en kunstner ting og være sådan ‘ja det er fedt’ og sådan ‘uh det er bare. Det er det udtryk du gerne vil have’. Der synes jeg at de var meget gode til ligesom at. De kom med forslag, men det var ikke sådan at de. Altså sådan rettede og sagde ‘ej, det der, det er ikke så godt’ eller sådan der skal du ikke lige gøre’. Det tror jeg ligesom er med til at gøre at man også selv for den der følelse af at ‘det er flot det jeg har lavet’” (Bilag L2, s. 16, l. 23-27).

Lotte opplever at instruktørenes bekreftelse og positive innspark gjør det lettere for henne å være positivt innstilt overfor det hun lager, hvilket normalt er noe hun har vanskelig for.

Anne opplevde at arbeidet med leire hjalp henne med å finne en form for ‘mellom-gir’ mellom å være perfektjonistisk og detaljorientert, kontra å være utålmodig uten å gjøre seg umake i arbeidet. Anne opplever at instruktørene har plukket opp dette, og hjulpet henne:

“Nej. Men der har været at instruktøren måske har sagt ‘ej du skal lige finjustere den der detalje der’. Eller sådan sige, ‘det vil du blive ked af hvis ikke det lige blev rettet’. Så der har været en lille bitte smule af sådan med lige at rette til, eller jeg har fået af

vide at jeg sådan skulle være lidt mere. Give mig lidt mere tid eller sådan. (...) At finde det der mellemgear, hvor at jeg både kan det ene og det andet, det er måske der den balance, som jeg skal lærer og som hun (instruktøren) også har spottet at nu har jeg været lidt for meget 'huhej, nu skal vi bare lave noget', hvor jeg skulle slappe lidt af. Det handler jo også om at kunne slappe af" (Bilag A2, s. 13, l. 12-22).

Dette har vært med til å skifte Annes perspektiv. I starten ble hun provosert av instruktørens kommentarer om at hun skulle være mer nøysom, da hun var av oppfattelsen av at det ikke var sunt for henne, at det ville trigge et 'perfekthetsjag'. Det kan tolkes at Anne tar avstand til den perfektionskultur som hun opplever gjør hende syk. I retrospekt ser Anne at det er en forskjell på å være perfektjonistisk og det å 'gå i dybden med ting', hvor det viktige ligger i å få ro på og 'gi ting tid'. Hennes tanker omkring prestasjon blir altså utfordret under forløpet.

Karina har på samme måte vært oppmerksom på sitt forhold til det å prestere. I visse situasjoner på forløpet forteller Karina likevel at hun kunne sitte litt fast i tankegangen om at produktene hun lagde skulle bli 'perfekte'.

"Specifikt den æske, jeg skulle lave. Den blev jeg ikke helt tilfreds med. Men jeg prøvede i lang tid med at få det perfekt, men det. Til sidst var jeg bare [laver en opgiven åh lyd] det kan ikke blive perfekt. Jeg går bare videre, så jeg får et produkt [griner]" (Bilag K2, s. 37, l. 6-9).

Karina kommer her altså i kontakt med et behov for å lage noe som var perfekt, men formår å slå tankegangen fra seg igjen.

På forløpet trekker instruktør Hanne flere ganger frem produktenes forskjellighet, og at det individet lager med leiren er som 'et fingeravtrykk':

Etter vi har arbeidet i litt tid utbryter Hanne 'Se lige hvor forskjellig tingene i laver er!'. Alle kikker rundt seg, og det er helt riktig, ingen leire ser lik ut lenger. Folk nikker gjenkjennende. 'Det er akkurat som fingeravtrykk', fortsetter Hanne, 'Helt individuelt!' (Bilag D1, s. 3, l. 13-16).

Hannes verdsettelse av produktenes forskjellighet kan bidra til å motvirke at deltakere etterstreber å leve opp til et spesifikt ideal, og heller selv definerer dette. Karina verdsetter

også produktenes forskjellighet, og opplever at det inspirerte henne. Denne reaksjonen er ny, sammenlignet med hvordan Karina tidligere har vært med andre mennesker i andre sammenhenger, hvor hun ofte synes at andre er mye bedre enn henne. Hun beskriver dette som en 'øyeåpner'.

“Ja det er meget interessant faktisk. For jeg kunne kigge på manges ting og være, hvorfor tænkte jeg ikke på det? Altså cool. Altså jeg blev bare inspireret af at se, at man tænker så anderledes. (...) Så kunne jeg kigge og, jamen der var noget til næste gang. (...) Eller til en hvis grad, så sammenligner man sig jo med andre. Men det var ikke sådan [laver en opgivende åh lyd] hvorfor er jeg ikke så god som hende. Det var mere den der, hvordan kan jeg bruge det til mit eget produkt næste gang” (Bilag K2, s. 37f, l. 23-3).

Karinas tendens til å sammenligne seg med andre i forhold til hva hun skal prestere og leve opp til, kommer ikke riktig til uttrykk i konteksten av Ler Former Mennesker.

Forskjelligheten i produktene blir en inspirasjonskilde fremfor sammenligning av hvor godt deltakerne presterer, samt en fin analogi for hvor forskjellige deltakerne er, hvorved det ikke er noe poeng i å søke kopiere andre.

5.11.4 Bevidsthed omkring hvordan man takler prestasjonspress

I forlengelse av casebeskrivelsene, forsøker alle informantene å ha en bevissthet omkring hvilken innflytelse krav og prestasjonspress har på dem. I det følgende avsnitt vil det belyses hvordan denne bevisstheten videreføres inn i Keram!kken, hvor deltakerne aktivt bruker dette rommet til å øve seg i forhold til hvordan de skal relatere seg til og forvalte perfektjonisme og prestasjonspress.

Å skape noe av leire har for Karina vært en øvelse i å ikke være så perfektjonistisk. Karina forholdt seg bevisst til dette ved å senke forventningene, gjøre sitt beste og fokusere på å nyte det å være tilstede i rommet:

“For det plejer jeg at være. At det skal være perfekt. Men det kunne det ikke blive. Så man var bare nød til at. Altså ja, jeg er jo ikke kunstner eller jeg er jo ikke keramikker. (...) Jeg kunne ikke have for høje forventninger. Så jeg prøvede bare at tænke for mig

selv. Ja det er processen jeg sådan skal nyde. Det er ikke sådan at det skal blive et mega godt resultat, det er mere at det skal være sjovt at lave. (...) Og at det heller ikke behøver at blive færdigt efter tre en halv time. Det er bare. Ja, gør dit bedste” (Bilag K2, s. 19-20, l. 20-3).

Mindset og forventninger, har ifølge Karina mye å si for hvordan arbeidet med leire oppleves og hva man sitter igjen med. Det å akseptere, at hun ikke kan være god til alt og å forsøke å senke forventningene til seg selv, er noe Karina aktivt arbeider med i livet sitt:

“Altså den indstilling hadde jeg lidt fra starten af. For jeg har den der perfektionist-tankegang hele tiden. At alting skal være så godt og pænt og bvad. Men det vidste jeg at det ikke kunne blive. Så da jeg gik ind til det første gang, sagde jeg til mig selv ’ja, du skal bare tænke positivt. Ja. Bare have det hyggeligt. Hvis du ikke klarer at lave noget, så kan du bare have det hyggeligt med de andre, så farligt kan det ikke blive” (Bilag K2, s. 20, l. 9-13).

Lotte fremhever at det har vært viktig for henne å lage noe, hun selv var tilfreds med, men at dette ikke nødvendigvis innebærer å lage ‘det perfekte produkt’, da dette vil variere ut fra øynene som ser. Lotte forklarer at hun til forløpet vært bevisst om at hun kan ha en tendens til å bli perfeksjonistisk og å gi opp dersom hun ikke får det til:

“Jeg kan godt sådan have en tendens til. Nogen gange altså. Og sådan lidt give op på noget. Hvis jeg har prøvet det én gang og det ikke er gået godt. Så kan jeg godt være sådan ’det kan jeg ikke finde ud af, så gider jeg ikke at prøve det igen’. Altså blive sådan lidt trodsig omkring det. Øh. Men der tror jeg måske lidt at det har været en. Altså. En fordel at jeg har prøvet keramik før. Så jeg har haft den dér oplevelse med at det kan jeg ikke finde ud af så gider jeg ikke at prøve igen. Fordi det. Det. Sådan var det jo da jeg gik på højskole. Sådan var det jo ikke nu.” (Bilag L2, s. 19, l. 10-15).

Lotte fremhever dessuten at det er noe ‘særlig’ å arbeide med leire. Til sammenligning med det å bake eller sy, kan hun med leire rette opp i feil løpende, så lenge det ikke er blitt brent. Dette endrer hennes forhold til det å gjøre feil i denne kontekst. Lotte fremhever dessuten at noe av grunnlaget som gjorde det mulig for henne å anvende denne tankegang, er at hun hadde prøvd keramikk før og dermed visste hva hun gikk inn i og at hun kunne finne ut av det. Hun opplever mestring, og er av den overbevisning om at dersom hun ikke hadde gjort det så ville hun være tilbøyelig til å gi opp og agere som hun forteller i ovenstående sitat,

samt være selvkritisk, føle på prestasjonspress og derfor ikke fått noe ut av å gå til keramikk. Mangel på mestring ville ført til at prestasjonstematikken i høyere grad belastet henne.

5.11.5 Kontrast mellom Ler Former Mennesker og andre kontekster

Det fremkommer fra vår empiri at rommet som fasiliteres av kurset oppleves annerledes for deltakerne å være i med henblikk på temaet prestasjon, sammenlignet med kontekster som studie og arbeid. Denne kontrast vil i de følgende avsnitt belyses.

Anne opplever en sterk kontrast mellom Ler Former Mennesker og det å bli votert på sitt studie:

“Ja fordi man kan sige når man er oppe til en eksamen, så er der jo nogle ting man skal leve op til. Man bliver holdt op mod noget. Altså universitetet har nogle krav til, du skal kunne det og det og det. Bevise det og det og det, for at bestå. Og så får du smækket en karakter i hovedet. Det er jo det omvendte du gør her. Du bliver undervist i nogle teknikker, men du bliver ikke holdt op på det. Du skal ikke bevise, at du kan den teknik. Du kan sidde og arbejde med den, hvis du har lyst. (...) Og du bliver ikke bedømt. Så det gør jo det stik modsatte” (Bilag A2, s. 15, l. 1-7).

Lotte fremhever på samme måte at kontrasten mellom skolen og Ler Former Mennesker ligger i hva som forventes av en fra skolen sin side, kontra det lystbetingede arbeidet med leire. Formålet med forløpet har bare å være til stede og gjøre det man har lyst til. På forløpet har Lotte ikke opplevd den samme prestasjonskultur som hun opplever i skoleregi, da hun ikke blir ‘målt og veiet’:

“Der har det ikke været noget med at man skulle præstere alt muligt. Der har det bare været at man får det ud af det man, man nu gør. Jeg tror også at det er fordi at det er to meget forskellige ting og gå i skole og så lave noget, øh et håndværk. Øh altså jeg føler at det er to helt forskellige verdener. Det man måler en præstation på er meget forskellig i de to verdener. Fordi du får jo ikke en karakter for det du har lavet i keramik. Men det gør du jo i skolen. Der får du en karakter, når du er til eksamen. Der bliver du jo målt på hvad du ligesom har opnået dér. Det føler jeg bare ikke at man gør på samme måde, når man laver keramik. (...) Men det er jo også fordi jeg gør det som sådan en fritids-ting. Det var noget andet hvis det var at jeg tog en

uddannelse som keramiker eller whatever. Så øh. Alt uddannelse er jo bare. Bliver jo bare målt og vejet” (Bilag L2, s. 68-69, l. 13-3).

Anne beskriver Ler Former Mennesker som et fritt og avslappende rom. Når hun kommer for sent til forløpet har hun, i motsetning til undervisning på skolen, ikke vondt i magen over det.

“Altså jeg, jeg dukker op når jeg har kunne. Øh og jeg ved at øh folk har ro på og snakker om, hvad de nu skal lave og underviseren er i godt humør. Så, der har ikke været nogen knuder i min mave i forhold til at komme ind ad den dør. Og det har bare været sådan, nu er det ligesom en lille lomme, hyggelig lomme jeg skal ind i og være i de næste par timer” (Bilag A2, s. 32, l. 24-28).

Karina følte seg verken presset til å prestere eller å være bedre enn de andre på holdet. Det hun forteller om sine opplevelser på Ler Former Mennesker står i sterk kontrast til hennes opplevelser i arbeidet som sykepleier, hvor hun er travel, skal prestere og føler seg kontrollert. Karina forteller at det var en rolig stemning på kurset, og at man hadde rom til å bare være seg selv, samt at man kunne snakke med alle.

“Jeg snakket med nogle nye hver gang jeg kom. Og det var ligesom alt mellem himmel og jord” (Bilag K2, s. 2, l. 5-6).

Hun opplever nemlig til forløpet å kunne være avslappet og ikke selvbevisst. På spørsmål om hvordan det føles for Karina å være i rommet, svarer hun følgende:

“Aflappet og jeg tænker ikke så meget over hvad jeg siger, eller hvad jeg laver. Eller hvad jeg har på mig, eller hvordan jeg ser ud. Jeg kommer bare og er [griner - pause]. Så det er sådan at jeg er i nuet, når jeg er der. Det var ikke sådan at jeg tænkte på hvad jeg har gjort, eller hvad jeg ville gøre. Nu er det det her. (...) Det var mere, altså ja, atmosfæren igen, som bare var god at være i” (Bilag K2, s. 14, l. 12-19).

Karina opplever miljøet på forløpet gjorde det ‘lett å passe på seg selv’, og opplever å være i godt humør etter å deltatt på forløpet, selv på dager som startet dårlig ut. Lotte opplevde også

i kontrast til studiet, at Keram!kken var en ‘god atmosfære å være i’, og på spørsmål om hvordan hun merker dette, svarer hun følgende:

"Ro tror jeg. Sådan en kropslig ro. Ved bare at sidde dér. Og sådan altså. Og forme det der ler så man lidt sådan i en boble altså man kan stadig altså. Man kan jo stadig høre at der er nogen der sidder og snakker og det tror jeg også var det jeg sagde sidst. Der har ligesom været plads til at man ikke behøvede at snakke med nogen. Altså der var ikke sådan. Det blev ikke forventet at så skulle man sidde og snakke med alle de andre kursister om hvorfor man var her og sådan hele ens livshistorie. Hvis man havde lyst, så var det det man gjorde. Hvis ikke så blev det også accepteret at man bare sad og formede sit ler" (Bilag L2, s. 3, l. 21-27).

For Lotte er det spesielt at hun selv på dårlige dager, stadig får noe godt ut av det å møte opp på forløpet. Ifølge Lotte har hun nemlig ‘hatt ro og plass til å kunne være der akkurat som man er’. Både Anne, Karina og Lotte fremhever hvordan underviserne på holdet med sine åpne, glade og rommelige humør og væremåter har bidratt til å skape denne avslappende atmosfære, som står i kontrast til andre settinger.

5.11.6 Et prestasjonsfritt rom?

En av FOKUS sine visjoner er, som nevnt, å skape et såkalt prestasjonsfritt rom. Det vil i de følgende avsnitt belyses hva deltakerne forstår når de hører disse ord, samt hvorvidt de mener at FOKUS har lyktes med å skape dette.

På spørsmål om hva deltakeren forstår når de hører ordene ‘prestasjonsfritt rom’, svarer Anne følgende:

"Det er et rom hvor man ikke skal bevise noget. Altså hvor det ikke handler om produktet men det handler om processen. Det er processen der er i højsædet. Øh og når man ikke skal præstere, så skal man jo heller ikke bevise sig selv eller sit værd. Øh så for mig er det et enormt sundt rum. Pædagogisk at være i. Fordi at hvis det handler om at man skal lære, så skal man også turde at lave lort, at lave fejl og ikke bruge for. Altså ikke hænge sig for meget i småting og sådan noget. Så hvis formålet er man skal have det godt, og lære så skal det for mig at se være præstationsfrit. Øh også hvor man ikke skal sammenligne sig selv med andre" (Bilag A2, s. 12, l. 8-14).

Karina svarer følgende:

“At øh det er dejligt. Ja. Dejligt og avslappet. At der ikke findes noget krav ved noget. Ja at du får lov at være som du er og bare gør dit bedste. Det var lige det jeg følte, når jeg var der henne.(...) Det var bare, her lærer du og du får lov og prøve og gør det, så godt du kan” (Bilag K2, s. 36f, l. 15-3).

Lotte svarer:

“Det føler jeg passer rigtigt godt til det her forløb og til selve sådan Keram!kkens værksted. Ja fordi at der jo ikke rigtigt sådan nogen forventninger til at man skulle lave noget bestemt og at det er jo bare lidt det man har lyst til at lave. Så ja, der er ikke nogen forventninger om nogen specifik præstation” (Bilag L2, s. 63, l. 19-29)

Ifølge alle intervjupersonene har FOKUS lyktes med å skape et prestasjonsfritt rom, hvor det av informantene trekkes frem at det er friheten til å kunne gjøre det de selv ønsker uten å bli vurdert, bedømt, målt eller veid er essensielt i forhold til dette. Deltakerne har en visshet om at rommet er der for deres velvære, og at det ikke er krav til at de verken produserer keramikk, eller mestrer teknikkene. Rommet oppleves som en god og avslappende atmosfære, og at de kan være der som de er, selv på dårlige dager, uten at det er noe de skal leve opp til. Ler Former Mennesker står altså i kontrast til andre institusjoner deltakerne inngår i, herunder skole og arbeid. Det kan derfor forstås som et ‘frirom’ fra strukturelle og kulturelle utviklingstendenser som er mulige årsaksforklaringer på deres mistriivsel.

Selv om opplevelsene på kurset står i kontrast til opplevelser på studie og arbeid, kan det likevel diskuteres hvorvidt Ler Former Mennesker rent faktisk er et helt prestasjonsfritt rom, da tematikker omkring å skulle prestere, skape et ‘perfekt’ produkt, samt sammenligning med andres prestasjoner dukker stadig opp. Dette kan være et eksempel på det Petersen formulerer som en internalisering av prestasjonspress og konkurranse, hvorved de naturlig også bringer dette i spill i rommet Ler Former Mennesker. Forløpet tilbyr dog noen rammer som gjør at dette ikke påvirker deltakerne på samme måte som i eksempelvis skolekontekster. Selv om deltakerne kommer i kontakt med prestasjonspress og sammenligning, slår det dem ikke ut av kurs. De får sjansen til å øve seg i å agere bevisst i forhold til prestasjonspress. De blir grepet og rommet på en måte som bidrar til at de kan agere smidig i forhold til tematikker om

prestasjon og sammenligning. Det er tillatt og forventet å gjøre feil. Forskjellighet blir en kilde til inspirasjon, fremfor negativ sammenligning, og det fokuseres på prosessen, fremfor produktet. I tillegg fremkommer det av case-beskrivelsene, at dette dessuten er temaer deltakerne forsøker å arbeide med generelt i livet. Ler Former Mennesker tilbyr i denne forbindelse en form for 'treningsarena' hvor deltakerne kan øve seg i å forholde seg til prestasjon på en sunn måte.

Netop disse forhold i Keram!kken kan ses at lægge til rette for at deltagerne er åpne for resonante opplevelser, i modsætning til de arbeids- og skolesituationer, som beskrives af informanterne. For at oppleve et ægte møte med noen eller noget, som kan føre til resonans, må individer tillate seg selv at være sårbare (Rosa, 2017, s. 453). Rosa påpeger at tendenser til konkurranse og tidspress, er hindrende fordi individer under tidspress er målorienterte og fokuserte, og dertil ikke har tid til å bli berørt. Det samme gjør seg gjeldende, når individer opplever frykt, fordi de i sådanne tilfelle setter barrierer opp og lukker verden ute (Rosa, 2017, s. 454). I intervjuene kommer deltagerne altså med eksempler på, hva Rosa pointerer er forhindrende for at individer kan være sårbare og oppleve resonans. Anne beskriver, at hun opplever Keram!kken som et pedagogisk sunt rom å være i. Hun opplever ikke å være fokusert på å frembringe et bestemt resultat, men tør å feile og føler ikke, at hun konkurrerer med de andre deltagerne.

Lotte kigger ikke på klokken, når hun er i Keram!kken. Selvom det kan føles som om tiden går hurtigt, når hun er der, er det ikke noe hun tenker over, imens hun sitter med leret. Det er anderledes fra, hvordan hun forholder seg til tiden, når hun ikke er i Keram!kken.

"Og det tror jeg kanskje også er meget sundt, for det er jo lidt sådan. Det samfund vi lever i hvor man sådan har lidt travlt og man skal nå noget. Så jeg tror at det er meget godt at man glemmer at kigge på klokken. (...) For det gør man jo ellers i sin hverdag. Så skal man nå til det her og man skal nå, og går nu det her inden og sådan. Så jeg tror nu egentligt at det har været meget godt ikke at skulle kigge på klokken"
(Bilag L2, s. 7, l. 21-23).

Forholdene omkring leret i Keram!kken er i noen sammenhenge i overensstemmelse med de premisser, som Rosa beskriver, er nødvendige for at individer kan oppleve resonans, i hvert fall i henhold til den materielle resonans akse.

5.11.7 Et trivselsfremmende rom

Anne fremhever gjentatte ganger viktigheten av å ha tilgang til et rom som Keram!kken:

“Det handler om at øh for at du kan yde noget generelt, så skal du også slappe af. Og sætte tid af, til at slappe af (...), lave ting der gør dig glad for at du kan yde maks et andet sted (...) For det første får man samlet nogle mennesker op, som der er, altså gået i stykker” (Bilag A2, s. 29, l. 11-14).

“Jeg synes, at alle de instanser, der på nogen måde kan arbejde for sådan nogle projekter, som det her, de har et ansvar for at gøre det. Fordi jeg tror det er godt for sådan, godt for vores samfund, at sådan noget her eksisterer. Og det skal prioriteres. Og det kan godt være man, man ikke kan måle det. Selvom man ikke kan måle det nu og her i nogle skemaer øh på at det ikke giver noget. Så er jeg sikker på, at det har en langtidsvirkning der, der er meget værdifuld for de enkelte mennesker, men også for universitetet, eller bare generelt vores by altså folk har et sted, hvor de kan blive rummet og blive samlet op. Der er ikke nogle, der er interesseret i at folk de øh, de øh giver op” (Bilag A2, s. 38, l. 18-24).

Implisitt i disse utsagn ligger nettopp at Anne mener at mennesker har bruk for gledesfylte og avslappende pauser og frirom for å være på et sted hvor de kan prestere og leve opp til krav og følge med tendenser i samfunnet, hvor Ler Former Mennesker kan ses som denne type frirom.

Den teori og empiri som er belyst i analysen kan på flere måter ses å understøtte Annes utlegning. Deltakerne engasjerer seg gjennom forløpet i kreative aktiviteter med leire som ligger til grunn for deres positive opplevelser av kurset. Gjennom de kreative aktiviteter kan den fysiske prosessen det er å forme leire, med tilhørende sansning, fordypelse, flow, selvforglemmelse og distraksjon ses å fasilitere en aktivering av det parasympatiske nervesystem med tilhørende følelse av glede, ro og avslapning. Deltakerne engasjerer seg i fellesskap med andre i det som kan betraktes som deres passion, hvilket igjen fremmer mestring og mening for den enkelte. Denne prosess skaper i kombinasjon med forløpets forhold og rammer, et rom deltakerne oppfatter som værende prestasjonsfritt, og som står i kontrast til andre kontekster de inngår i. Dette er med til å fasilitere for resonante opplevelser. Som det fremgår av casebeskrivelsene etter endt forløp, har Ler Former Mennesker ikke alene utgjort årsaken til deltakernes bedring. Samlet sett kan Ler Former Mennesker dog på

flere måter ses som et trivselsfremmende frirom fra de akselererende sosiale fenomener og prestasjonsjag i samfunnet, og støtte deltakeren i å navigere i tematikker som ellers kan ses være en del av det som fører til mistrivsel.

6.0 Diskussion

I forlengelse av analysen, vil det i de følgende avsnitt fremgå en diskusjon av den metode og empiri analysens resultater beror seg på, herunder undersøkelsens induktive karakter, utførelsen av intervju og deltakerobservasjon, samt kvalitetskriterier som validitet, reliabilitet og generaliserbarhet. Vi vil også diskutere hvorvidt de anvendte teorier tilstrekkelig har kunnet belyse de essensielle deler av datamaterialet, og hvordan de kan ses å supplere og motstride hverandre. Avslutningsvis vil vi perspektivere våre resultater og diskutere hvordan våre resultater har bidratt til forskningsfeltet, hvordan kurset potensielt kan forbedres, samt tilhørende implikasjoner for fremtidig forskning.

6.1 Metode og empiri

Opdraget fra FOKUS var at lave kvalitativ forskning for at forstå forløpet Ler Former Mennesker, belyse forløpets positive som negative bidrag og utfolde de tendenser de så i deres WHO-trivselsmålinger. Formålet med undersøgelsen har på baggrund af dette været at skabe en forståelse for deltagernes oplevelse af projektet Ler Former Mennesker, samt hvordan de oplever, at processen påvirker deres mentale trivsel. Vi har forsøgt at besvare problemformuleringen ved at tage udgangspunkt i det kvalitative metodiske rammeværk IPA, med afsæt i fænomenologiske og hermeneutiske videnskabsteoretiske antagelser. Vi har anvendt semistrukturerede livsverdensinterviews og ustrukturert deltagerobservation i naturlige omgivelser som metoder til at indsamle data om fænomenet. Vi har gennem forskningsprocessen forsøgt at skabe en forståelse for de forskellige aktørers livsverdener, og opfattelser og handlinger i denne. Dette med henblik på efter endt forløb at kunne forstå forløpets indflydelse herpå. Vi har interviewet dem ved start forløb og efter deres deltagelse på Ler Former Mennesker, samt gennem deltagerobservation fulgt dem gennem forløbet, med henblik på at forstå deltagelsens betydning i deres liv, deres oplevelser og hvilken mening de tilskriver forløbet. På baggrund af dette, vil vi argumentere for at der ses en intern konsistens samt gennemgribende sammenhæng mellem forskningens formål, videnskabsteori og

metoder, og at der er anvendt en egnet forskningsmetodik til at undersøge problemformuleringen.

6.1.1 Undersøgelsens induktive karakter

Da formålet med projektet er en dybtgående analyse af flere enkelttilfælde og at undersøge deltagernes oplevelser i deres unikke kontekster, snarere end at finde lovmæssigheder, er den teoretiske diskussion dermed anderledes. Teorier kan ikke være udgangspunktet for denne type kvalitative undersøgelser, da de gennem fortolkningsrammen, de lægger ned over virkeligheden, kan virke begrænsende og sløre forsøget på at forstå fænomenet i den livsverden man undersøger (Fast, 2008, s. 3). Derfor har det været vigtigt i vores undersøgelse, at det empiriske, altså fænomenet, der undersøges, kommer først og er i centrum for forståelsen. På baggrund af dette vil vi diskutere, hvorvidt vi har formået at være induktive i vores fremgangsmåde og metode.

Vi har forinden dataindsamlingen oparbejdet en vis forhåndsviden om emnet gennem kendskab til den relevante forskningslitteratur, samt gennem FOKUS projektbeskrivelse, vision, målsætning samt indledende møder med FOKUS. Denne forhåndsviden guider delvist undersøgelsens problemformulering, hvilket umiddelbart kan stride imod en induktiv tilgang til emnet i form af forudsætningsløshed. Kvale & Brinkmann (2015) fremhæver i denne forbindelse, at det er nødvendigt at have en sensitivitet overfor emnet, hvilket opbygges gennem en vis mængde forhåndsviden herom, med henblik på at forstå, hvad der er vigtigt at belyse. Med afsæt i Heideggers pointe om, at det er uundgåeligt at tilgå et emne uden en vis form for fortolkende karakter, fordi vi som mennesker indgår i en meningssammenhæng, der præger forståelsen af verden (Inglis & Thorpe, 2012, s.101), samt Gadamer's pointe om at verden altid tilgås ud fra en forståelseshorisont (Gadamer, 2007), kan der argumenteres for, at det ikke er muligt at have en komplet forudsætningsløs tilgang til noget. Som forskere er vi aktive medskabere af forskningsmaterialet, hvor vores forståelseshorisont, foruden nævnte forhåndsviden, også udgøres af vores videnskabelige baggrund, tidligere arbejde, teoretiske begrebsapparat og den fagkultur vi befinder os i. Det er ikke muligt at sætte 4,5 års psykologiuddannelse 'i parentes', hvorved det også kan diskuteres, om den induktive tilgang er opnåelig og realistisk. Ud fra fænomenologien er der altid en struktur i vores intentionalitet, som vi ikke kan komme udenom. Det er umuligt ikke at rammesætte noget, hvorpå en fuldstændig forudsætningsløs videnskab, hvor indsigterne bare kommer til en af

sig selv, ikke eksisterer. Det er nødvendigt at strukturere, det man kigger efter i forskning for at vide hvad, hvordan og hvorhen man skal kigge. Dette er også ud fra hermeneutikken den ontologiske betingelse, vi arbejder under. Vi har forsøgt at tilgå genstandsfeltet åbent med en bevidst naivitet med henblik på at sætte vores forforståelser i spil, og udvide forståelseshorisonten.

Vi har på baggrund af dette haft en ustruktureret tilgang til dataindsamling ved deltagerobservationen, hvor vi eksplorativt observerer og deltager på projektet uden at indsnævre synsvinklen på fænomenet. Interviewets semistrukturerede karakter understøtter også den induktive tilgang, da det giver frihed til, at interviewer og informant kan gå i dialog med hinanden i nuet med plads til, at uventede problemstillinger kan opstå og undersøges yderligere. Vi har udformet en interviewguide med åbne spørgsmål, der lægger op til spontane svar fra informanten. Således har vi med spørgsmålene sat rammerne for samtalen, med henblik på at få uddybende svar, der kan belyse problemformuleringen samtidig med, at det er op til informanten selv, hvordan denne vil svare på spørgsmålet. Vi har forsøgt at forholde os åbent og nysgerrigt til det, individet fortæller. Derudover har vi under begge interviews briefet informanterne om, at vi ikke søger bestemte svar, men at de blot kan svare, det der umiddelbart falder dem ind, positivt som negativt. Yderligere har vi i interviewsituationen flere gange stillet nye og opklarende spørgsmål, som ikke fremgår af den udformede interviewguide. Dette afspejler igen den induktive tilgang og nysgerrighed på det ukendte. Hermed skabes grobund for at kunne lære om uventede og ukendte fænomener og potentielt komme nærmere fænomenernes essens.

6.1.2 Udførelse af interview

Med afsæt i Pietkiewicz & Smiths (2012) pointe om, at der stilles store krav til interviewerens dygtighed og interviewfærdigheder, med henblik på at sikre undersøgelsens kvalitet, er det relevant at diskutere, hvorvidt vi kunne have gjort noget anderledes og bedre. Efter afholdelsen af pre-interviews blev vi opmærksomme på, at interviewer og observatør virkede meget validerende i kropssprog og ordlyd. Denne tilgang fremstår til tider afbrydende, hvilket spænder ben for informantens egne spontane, fænomenologiske fortællinger. Til post-interviewene var vi derfor opmærksomme på, at give informanterne mere plads til at udfolde deres oplevelse og erfaringer uden afbrydelser. På den anden side har en vis grad af validering sin berettigelse, da det afspejler en mestring af aktiv lytning og

skabelsen af en åben og tillidsfuld atmosfære (Pietkiewicz & Smith, 2012, s. 365). Valideringen kan altså have fungeret som et redskab til at opbygge et tillidsvækkende og trygt rum, hvor informanterne har haft lyst til at dele deres sårbarheder, oplevelser og erfaringer med os. Alle informanterne har ved debriefing givet udtryk for, at det var en god oplevelse at tale med os. Den tillidsfulde atmosfære, skabt under første interview, tages således med ind i post-interviewene, hvor vi kunne tillade os at være mere tilbageholdende, og blot lade informanterne udfolde deres oplevelser i tråd med det fænomenologiske livsverdensbegreb (Rendtorff, 2021, s. 263). Dertil kan det spekuleres hvorvidt endnu mere tid, eller flere interviews, med informanterne, havde skabt mulighed for mere udfoldende fortællinger om oplevelser og sårbarheder. Vi formoder, at det ville opbygge en tillid, som potentielt ville have en positiv indvirkning på den viden, der skabes. Havde vi haft længere tid til at foretage undersøgelsen i, og havde kurset været længere, kunne vi have tilbragt mere tid med informanterne og interviewet dem flere gange. Det havde bidraget med en mulighed for at træne og finjustere vores håndværksmæssige metodiske fremgangsmåde og vores øje for hvad der er særligt relevant under dataindsamlingen. Ved et længere kursusforløb, hvor vi havde længere tid med informanterne, havde vi potentielt mulighed for, at kunne sige endnu mere om, hvad deltagerne oplever på kurset, og hvordan det har indflydelse på deres trivsel. Dette fordi vi kontinuerligt, i tråd med Gadamer's pointe (2007) udvider vores forståelseshorisont og fortolker os frem til en dækkende forståelse af informanternes subjektive indre miljø, altså tanker, intentioner, motiver og følelser.

Derudover har vi løbende under interviews lavet opsummeringer af informanternes udsagn, hvorigennem vi har gjort vores første tolkninger til kende, herunder også tolkninger fra feltnotaterne, med henblik på at give informanterne en chance for at sige, hvordan de har oplevet forskellige ting på kurset, samt givet dem mulighed for at afvise og kritisere vores tolkning. Dette er i tråd med det hermeneutiske princip om horisontsammensmeltning (Højbjerg, 2021, s. 303), hvor vi sammen med informanterne gennem interviewets kontekst ekspliciterer vores forståelseshorisont for at reducere risikoen for misforståelser i fortolkningsprocessen.

6.1.3 Udførelse af deltagerobservation

Da forskeren deltar i den sociale kontekst som studeres, kan det diskuteres hvordan forskeren påvirker eller konstruerer den virkeligheden hun studerer og følgende den producerede data.

Det kan det anses problematisk å hevde at omgivelsene er naturlige, hvorpå det blir et sentralt spørsmål hva denne påvirkningen betyr for forskningen (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.10). Forskerens eget perspektiv må dermed alltid tenkes inn som en del av undersøkelsen.

Som nevnt i metodeavsnit 3.3, har spørsmål om forskerens posisjonering, sosiale rolleplassering, samt legitimering av deltakelse en betydning for datageneringen ved deltakerobservasjon. Til forløpet er Ingrids tilstedeværelse forsøkt legitimert ved at hun samarbeider med FOKUS, er tilmeldt forløpet som en av deltakerne, og deltar på lik linje med de andre i alle aktivitetene. I samarbeid med instruktørene introduserer hun seg selv og forteller hvorfor hun er der. Videre er hun formelt tilknyttet til psykologiutdannelsen på Aalborg Universitet, hvilket legitimerer hennes relasjon til FOKUS, som gatekeeper. Ingrid er bredt forstått en del av den kontekst deltakerne i Ler former mennesker er en del av, da hun er i den samme aldersgruppe, og skiller seg derfor ikke markant ut. Det er likevel ikke snakk om hennes personlige kontekst, eller et miljø hun har kjennskap til i forveien. Miljøet som observeres kommer dessuten først til eksistens ved første kursgang, hvor deltakerne også trer inn i et nytt miljø med ukjente mennesker. På den måten kan Ingrid potensielt delta på en mer legitim måte, enn hvis dette var en gruppe som kjente hverandre godt og hadde interagert i lang tid. Dermed formodes det at det kan oppstå en mer organisk forbundethet med deltakerne, eller i det minste en oppfatning av hennes deltakelse som legitim. Det kan likevel tenkes at Ingrid ble tilskrevet rollen som 'psykologistuderende', hvorpå vi både underveis og i etterkant av deltakerobservasjonen har reflektert over hvordan denne posisjoneringen kan ha påvirket datainnsamlingen.

Ved første møte med en av instruktørene, italesetter han Ingrid som en form for 'ekspert':

Ole utbryter: 'Nå, du er en av de som kan noe om det her'. Han sier det på en munter og humoristisk måte. (...) Jeg svarer noe i retning av 'Her er jeg bare en deltaker på forløpet' med et smil (Bilag D1, s. 1, l. 13-18).

Lotte legger i post-intervjuet til at 'forløpet jo ble fulgt av to psykologistudenter som ønsket å selv merke hva forløpet kunne', i forbindelse med at hun synes målgruppen var for bred og at hun ikke oppfattet at de andre deltakerne sto i det samme som henne. Det er vanskelig å vurdere hva dette har hatt å si i praksis, samt betydningen det har hatt for vår empiri i form av om vi har fått et reelt bilde av hva Ler Former Mennesker kan. Kanskje er Ingrid blitt

tilskrevet rollen som en ekspert, hvilket kan ha innebåret noen bestemte forventninger til hennes tilstedeværelse, i form av at hun var en samtalepartner de kunne åpne seg for, eller syntes det var vanskelig å forholde seg til. I forlengelse av Lottes utsagn kan det også tenkes at rollen som psykologstudent har medført at det ikke har følt like trygt for deltakerne å snakke om sårbare ting, da det er tolket at man ikke står i det samme som deltakerne.

Det kan argumenteres for at vi har påvirket deltakernes opplevelse av kurset. Det rommet vi skapte i forbindelse med intervjuene kan eksempelvis ses som et terapeutisk bidrag til forløpet, hvilket vil utdypes ytterligere i avsnitt 6.3.2. Lotte uttrykker i denne forbindelse tilfredshet over å ha deltatt i intervjuer i forbindelse med sin deltakelse på kurset. Hun opplevde at pre-intervjuet økte hennes bevisstgjøring omkring hennes forventninger til kurset, og at post-intervjuet hjalp henne med å reflektere over hva hun har fått ut av kurset. Hun uttaler følgende:

“Jeg tror det var godt at blive spurgt ind til det for ligesom at sætte nogle forventninger. For at føle at man får noget ud af kurset. (...) Altså det der med at vide hvad man gerne vil have ud af noget, når man går ind til det. Det tror jeg har været godt, for så har man jo ligesom. Også at blive spurgt igen nu her. Så skal man jo ligesom tænke efter sådan 'nå, men hvad har jeg egentligt fået ud af det?'. I stedet for bare at sige: 'nå, men jeg har bare gået til keramik'”(Bilag L2, s. 13, l. 8-17)

“Altså for der er jo en mening med at man har villet lave det her projekt. Så det tænker jeg. Altså. Det er godt lige at blive spurgt ind til det sådan. Få lidt hjælp til at reflektere over det” (Bilag L2, s. 13, l. 19-20)

6.1.4 Sondring mellom nærhed og distance

Observasjonsstudier og kvalitative metoder kan kritiseres for å mangle en distanse til feltet og dermed være for subjektiv (Tanggard, 2014, s.167). I denne forbindelse er det, som nevnt, en risiko for at observatøren mister den nødvendige distansen til feltet og overidentifiserer seg med det. Da prosessen med å arbeide med leire, som nevnt i analysen, tidvis krevde fokus og førte til fordyppelse, kunne det være krevende å både observere oppmerksomt og engasjere seg med og mestre teknikkene på samme tid. Dette illustreres i følgende feltnotater:

Det var som om jeg kjente så mye på at det var svært at jeg tidvis glemte å løfte blikket, se om det er svært for de andre, og holde fokus på hvorfor jeg egentlig var der - mitt formål er å forstå forløpet, og ikke nødvendigvis selv bli god til å forme keramikk. Prosessen med å forsøke å forme leire gikk tidvis utover konsentrasjonen omkring å være deltakende observatør på holdet (Bilag D3, s. 7, l. 27-31).

Det ble løpende i datainnsamlingen reflektert over denne sontring mellom nærhet og distanse, hvilket krevde en bevisst vekselvirkning mellom observasjon og fordypelse på møtegangene. Det kan videre argumenteres for at mennesker er i stand til å romme flere forskjellige, til og med motsetningsfylte, selvpoppfattelser på samme tid, og at det er de færreste som fullstendig fortaper seg i opplevelsen og dermed mister bevisstheten om deres faglighet. Selv om bevisstheten som forsker momentant kan være fraværende, vil den aldri fortrenses helt, verken hos forskeren selv, eller hos deltakerne (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s.71).

Til tross for at vår tilstedeværelse gjennom deltakerobservasjon og intervju potensielt medfører endringer i feltets sosiale organisasjon og vedrørende måten deltakerne gir mening til feltet, er det nettopp nærheten og innlevelse i feltet som muliggjør at forskerens forforståelse settes på spill, hvor forskeren ut fra sin egen horisont forsøker å forstå hva som foregår i rommet. Dette poenget understrekes av Tanggard (2014), som hevder at forskerens menneskelighet gjør henne til det eneste 'instrumentet' som er sofistikert nok til å gripe menneskelivet. Ut fra vårt vitenskapsteoretiske utgangspunkt ses deltakerobservasjon derfor som en meningsfull metode til å studere hvordan deltakerne setter forløpets hendelser i verk. Feltnotater er ikke blot en subjektiv dagbok, da interaksjonen, samtalene og observasjonen som inngår i disse kan øke forståelsen for deltakernes opplevelser på kurset. Ut fra dette kan det reises spørsmål rundt hvorvidt deltakerobservasjonen fyller nok i vår analyse, og om vi får brukt feltnotatene nok til å belyse prosessperspektivet på forløpet. Det kan her argumenteres for at feltnotatene har vært nyttige til å belyse hvordan deltakernes utsagn kan relateres til deltakerne på forløpet i en helhet og dermed peke på det eksemplariske i intervjupersonenes utsagn, samt å koble deltakernes beskrivelser sammen med observasjoner til forløpet. Det kan argumenteres for at deltakerobservasjonen implisitt har vært av stor betydning for forskningen, da de har vært utgangspunktet for utformingen av intervjuguiden til post-intervjuene og latt informantene uttale seg om tematikker til forløpet.

Deltakerobservasjonen fyller dog betydelig mindre enn intervjuene i analysen, hvorpå vi potensielt kunne utnyttet feltnotatene eksplisitt enda mer.

6.1.5 Bearbejdning af datamateriale

Mængden af datamateriale, belyst i afsnit 4.0, afspejler en nøjsom, detaljeret tilgang til at belyse problemformuleringen. Tilgangen har betydet at datamaterialet er blevet stort og komplekst, da vi netop har forsøgt ikke at lade os begrænse af en personlig og teoretisk forudindtagethed. Som forskere har vi ladet os være åpne overfor fænomen, der er fremkommet gjennom dataindsamlingen. Et stort og komplekst datamateriale stiller dog store krav til os som forskere, når det grundet principperne i IPA skal kondenseres til generiske temaer sammenkoblet med forskerens egne tolkninger (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.361). For hvordan kondenseres et datamateriale uden at miste centrale pointer og fund i informanternes udsagn og feltnoternes beskrivelser af rummet og stemningen? Hvordan ved vi, at vi utdrager de mest relevante temaer af datamaterialet? Vi har forsøgt at tackle disse problematikker ved at følge IPAs fleksible retningslinjer for hvert analytisk niveau (Pietkiewicz & Smith, 2012, s.367). Ved at følge disse retningslinjer, er datamaterialet blevet gjennomlæst flere gange af hver forsker, hvilket har givet en fordybelse i datamaterialet og den atmosfære som er indfanget heri, hvorudfra hver forsker har noteret temaer og meningskondenseringer. Denne form for dialogisk intersubjektivitet har betydning for studiets validitet og reliabilitet, hvilket vil udfoldes i de næste afsnit.

6.1.6 Validitet og reliabilitet

Å gå i dybden med få cases, samt å ha fokus på subjektive opplevelser og meningsskapelse gir kun mening ut fra et spesifikt vitenskapsteoretisk standpunkt. Positivistisk kritikk av ustrukturert observasjon i naturlige omgivelser og semistrukturerte livsverdensintervju handler, som nevnt, ofte om metodenes objektivitet, hvor forskeren alene ved sin tilstedeværelse vil påvirke feltet i en bestemt retning og besitte subjektive relevanskriterier som medfører at hennes forforståelse vil påvirke resultatet (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s. 68). Ut fra dette vil forskeren alltid være biased, da hun ikke selv kan befri seg fra subjektive og teoretiske forutsetninger. Å tilstrebe objektivitet, produksjon av allmenngyldige, universelle lover, samt redusere gjenstandsfeltet til det som kan utforskes objektivt ved at fenomenene uttrykkes ut fra observerbare, iboende egenskaper, gir dog ikke

mening ut fra hermeneutikkens ontologiske betingelse om at man kun kan erkjenne ut fra egen forståelseshorisont, hvilket foregår gjennom fortolkninger i den hermeneutiske sirkel.

Mens det ut fra objektivistiske tilganger typisk reises spørsmål rundt hvordan man kan være sikker på at de resultater og tolkninger som fremkommer er sanne eller ikke, vil denne type formulering heller ikke gi mening ut fra sannhetsbegrepet som ligger i hermeneutikken. Viten produsert i forskning basert på hermeneutiske prinsipper handler ikke om hvorvidt noe er sant eller ei, og tar ikke utgangspunkt i en statisk korrespondanse mellom utsagn, tolkning, fakta og virkelighet (Fast, 2008). Utgangspunktet for erkjennelser er den foranderlige hermeneutiske prosess, hvor sannheten er avspeilet i avsløringen av vesentlige, men tidligere usette forhold ved et fenomen i horisontsammensmeltningen. Rimeligheten til resultatet, i form av den forståelse som er skapt på bakgrunn av fortolkning, kan kun bedømmes dynamisk gjennom en kritisk gransking av om dialogen og de argumenter som avleveres i den hermeneutiske prosess halter. Resultatet av den hermeneutiske prosess er aldri endelig, da prosessen alltid kan fortsette. Hvorvidt det er oppnådd kvalitet i forskning som skaper viten ut fra subjektive fortolkninger avhenger eksempelvis av et rimelighetsbegrep, artikulert av Fast (2008). Man kan, som nevnt i metodeavsnitt 3.5, ut fra dette vurdere om fortolkningene er rimelige ut fra hvorvidt det er en nyansert dialog om fortolkningene, om fortolkningene er forankret i multiple eksempler. Rimeligheten er også forbundet til kvalitetskriterier omhandlende triangulering med den øvrige teoretiske ramme og et forskerfellesskap, samt om det er transparens i forhold til metode, grunnantakelser og valg gjennom forskningsprosessen.

Vi har innledet en dialog ovenfor feltet og menneskene i det. Vi har forholdt oss åpne, og gjennom innlevelse i deltakerobservasjon og til intervju forsøkt å sette våre forforståelser på spill. Vi kan ikke unngå at de erkjennelser som skapes gjennom forskningen er påvirket av våre forståelseshorisonter. Vi har dog utvidet våre horisonter ved å vekselvis bevege oss mellom del og helhet, mellom det kontekstnære og den større sammenheng, i takt med at vi har gjort oss nye erfaringer i møte med gjenstandsfeltet. For å understøtte gyldigheten og rimeligheten av våre fortolkninger har vi, som nevnt, gjennom intervjusituasjonen hatt fokus på kommunikativ validitet. Vi har forsøkt å legge til rette for at aktørene selv validerer fortolkningene ved å tilkjennegi at de gjenkjenner seg selv i oppsummeringene og de bekreftende spørsmålene. Det har også kontinuerlig innad i gruppen, samt i samarbeid med vår veileder, vært en dialog om forskerprosessen, vår utviklende forståelse av

gjenstandsfeltet, samt hvordan vi tilgår erkjennelsesprosessen og etiske forhold forbundet til denne. Gjennom analyseprosessen har vi i forskerfellesskapet diskutert forskjellige forståelser og tolkninger av datamaterialet, ut fra hverandres noterte meningskondenseringer og temaer, hvor vi har nådd frem til en enighet om hvordan dataen kan tematiseres og meningskondenseres ut fra en større helhet. Vi har forsøkt å unngå ensidige fortolkninger ved konsekvent å utfordre egne og hverandres synspunkter og fortolkninger og stille oss selv spørsmål som 'Er det andre måter vi kan forstå dette utsagn på?'. Vi har altså hatt en dybdegående samtale om saken og forskjellige fortolkninger, hvor vi ved hvert tilfelle har kommet frem til enighet og forståelse, hvorved vi har økt graden av dialogisk intersubjektiv forståelse og derved skapt større intern koherens i prosjektet.

Teoretisk forståelse har dessuten fungert som en fortolkningskontekst, hvor vi kontinuerlig har forholdt oss til hvorvidt måten å belyse datamateriale, samt sammenhengene innad, gir mening ut fra en bredere teoretisk ramme. Vi har løpende i datainnsamlingen, samt i den etterfølgende analysen av datamaterialet tolket enkeltdelene i sammenheng med helheten av de tre intervjupersoners utvikling, beretninger og opplevelser, samt hvordan forskeren selv opplevde deltakelse på forløpet. Vi fremstiller løpende datamaterialet og hva de ulike fortolkninger tar utgangspunkt i, slik at empirien løpende fungerer som en referanseramme for fortolkningene. Vi har altså forsøkt å illustrere hvordan bestemte fortolkninger kan begripe fenomenet ved å holde fortolkningen på datamaterialets egne premisser. Vi har dessuten løpende tilstrebet gjennomsiktighet med henblikk på våre vitenskapsteoretiske grunnantakelser og de fremgangsmåter og metoder resultatene beror på. Vi har forsøkt å skape rammene for at leseren kan holde seg kritisk til forskningens metodologi og resultater. Leseren kan, som nevnt, med avsett i den samlede vurderingen av både den intellektuelle og metodologiske stringens og anvendelighet vurdere den overordnede kvaliteten (Kristiansen & Kroghstrup, 2015, s. 193).

6.1.7 Generaliserbarhed

Et relevant diskussionspunkt er videre, hvorvidt undersøgelsens fund kan appliceres til andre kontekster. Som tidligere nævnt tager vi afsæt i IPA, der har et idiografisk videnskabsideal, hvor enkelttilfælde og deltageres oplevelser af et fænomen analyseres i dybden. Vi søger altså ikke at kvantificere data med henblik på statistisk generaliserbarhed. Dette formål ville kræve en anden type forskningsmetodik. FOKUS har allerede lavet pre-post trivselsmålinger på

deltagerne, med henblik på at få et indblik i forløbets effekt. Derfor har opdraget fra FOKUS fokuseret på at få viden om, og forståelse for, hvordan forløbet afhjælper mental mistrivsel. Vi har derfor søgt efter det eksemplariske, altså det centrale og essentielle ved oplevelserne på kurset. Dette har vi tilsvarende gjort gennem analysen, hvor fokus har været på at meningskondensere delene af dataen og derefter meningskondensere og tematisere ud fra helheden. Vi har altså søgt efter, hvilke temaer, der går på tværs af feltnotaterne og deltagernes interviews, med henblik på at finde det eksemplariske og særligt betydningsfulde ved deltagelse på kurset.

I forhold til generaliserbarheden af denne undersøgelse må man altså tage højde for den specifikke kontekst, hvori undersøgelsen er foretaget, med henblik på at vurdere, hvorvidt fundene er generaliserbare til andre kontekster. Vi kan ikke alene på baggrund af denne undersøgelse generalisere, at arbejdet med keramik fremmer trivsel på tværs af forskellige kontekster, målgrupper og formål. Vi vil dog argumentere for, at hvis der opstilles lignende kontekster, kan der være sandsynlighed for, at lignende resultater findes. Altså kan vi forsigtigt antage, at keramik, under de rette omstændigheder, kan have positive effekter på individers trivsel, velvidende at mere forskning er påkrævet. Begrebet generalisering er desuden på sin vis overflødig eller meningsløs i fænomenologien, der har sin egen begrebsverden hvor der søges indsigt i fænomenernes essens, der kommer til kende gennem specifikke fremtrædelsesformer.

6.2 Teori

Vi har i dette studie, på baggrund af Simo Køppe (2008), bestræbt os på at være moderat eklektiske, med henblik på at belyse vores datamateriale. Dette grundet den komplekse størrelse af den menneskelige psyke. For at indfange så mange egenskaber som muligt, ved det undersøgte, har vi valgt at forstå og belyse studiets empiri på flere niveauer; fra det specifikke, som biologiske processer hos interviewpersonerne, til udviklingsmæssige kendetegn for den undersøgte målgruppe, til samfundstendenser, som påvirker den kollektive trivsel i Danmark og på mere globalt plan. Det mellemmenneskelig niveau, eksempelvis i form af interviewpersonernes relationer til centrale figurer, er ikke belyst, da det på baggrund af datamaterialet ikke synes relevant. Køppe understreger, at den moderate eklektiker må være kritisk og reflekterende i henhold til de aspekter af teori og empiri, der ikke er homogene og ikke umiddelbart forenelige (Køppe, 2008, s. 15). Det kan derfor diskuteres

hvorvidt de anvendte teorier har kunnet formå at belyse de essentielle dele af studiets datamateriale, om der er blinde vinkler, som vi ikke har kunnet belyse, samt hvorvidt der hersker problemer med studiets sammensætning af teorier med forskellige udgangspunkter. I fortløbende afsnit vil vi derfor kortlægge de anvendte teories baggrund, med henblik på at kortlægge deres forskelligheder og dertil belyse, hvordan de kan ses at være modstridende, i et forsøg på kritisk stillingtagen til anvendte teorier.

Neurobiologiens formål er at underbygge adfærd og kognition med en biologisk forståelse, samt at kortlægge hjernen og områders egenskaber. I feltet hersker et ønske om generaliserbarhed og lovmæssigheder med henblik på medicinsk brug, samt med henblik på at forudsige (Pinel & Barnes, 2018). En udelukkende neurobiologisk forståelse, kan ses at tilsidesætte individers oplevelser til fordel for den objektivistiske videnskab. Dertil kan den biologiske forståelsesramme umiddelbart synes modstridende dette studies videnskabsteoretiske afsæt. Det er her interessant, hvordan neurobiologien kan siges at ligge 'forud' for fænomenologiske oplevelser, da den beskriver de bagvedliggende mekanismer, for det interviewpersonerne fortæller, de oplever. Denne forståelse gør det muligt at forstå på et biologisk plan, hvad der potentielt kan gavne interviewpersonerne i deres oplevelsesmæssige bedring.

Csikszentmihalyi, der står bag flowteori, er positiv psykolog. Den positive psykologi, som beskæftiger sig med at forstå og fremme faktorer, der leder til menneskelig trivsel, står i modsætning til mange andre retninger indenfor psykologien, der beskæftiger sig med patologi, og hvordan den overkommes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014, s. 279ff), herunder det biologiske perspektiv. Flowteori beskæftiger sig med fænomener på individniveau samt fænomenernes positive indvirkninger på individer, og bidrager i dette studie til en forståelse af, hvordan Ler Former Mennesker potentielt kan være gavnlige for studiets deltagere. Dog vil vi argumentere for, at denne teori ikke kan stå alene i at belyse studiets problemformulering. Gennem teoriens fokus på at fremme positive oplevelser og fremme positive træk ved individer, ville vi ikke kunne belyse negative og undertrykkende aspekter ved fænomener i deltagernes liv.

Det teoretiske perspektiv Emerging adulthood tager udgangspunkt i udviklingspsykologi, hvilket fokuserer på individets udvikling i forskellige faser af livet. Dette med henblik på at kunne forstå, adskille og forudsige, hvad der er vigtigt for udviklingen i de respektive faser.

Dertil vil vi argumentere for, at denne teori ikke kunne stå alene, da vi da ville reducere deltagerne til at være produkter af den livsfase de gennemgår. Teorien bidrager dog til, at vi kan forstå, hvad der er på spil for studiets deltagere i den specifikke periode af deres liv, og dertil belyse hvorvidt det Ler former mennesker kan tilbyde er relevant for målgruppen.

Rosa og Petersen har rødder i kritisk teori. Kritisk teori undersøger strukturer og magtforhold, med henblik på at udfordre ulighed og undertrykkende forhold i systemer. Studiets empiri ville ikke tilstrækkeligt kunne analyseres udelukkende baseret på filosofisk, social og kulturel analyse, da individuelle faktorer i deltagernes mistrivsel og bedring ville overses. Den kritiske teori bidrager dog til en forståelse, der rækker udover individuelle faktorer, fordi vi herigennem kan få en forståelse for, hvordan generelle tendenser i samfundet influerer deltagernes trivsel og dertil, hvordan Ler Former Mennesker kan fungere som modstykke til strukturers negative indflydelse.

Med ovenstående kortlægning af de anvendte teorier bliver det tydeligt, at der er umiddelbart modstridende elementer ved teorierne. Særligt den positive psykologi og den kritiske teori synes at stå i kontrast og kan virke uforenelige, grundet det modsatrettede fokus på henholdsvis faktorer der leder til trivsel på individuelt plan vs. fokus på undertrykkende forhold i strukturer. Til trods for teoriernes modsatrettede grundlag kan det også argumenteres, at de potentielt kan kvalificere og supplere hinanden. Der er måske svar at finde i den positive psykologi på de problemstillinger, som den kritiske teori påpeger.

Integrering af teorier fra forskellige discipliner kan øge kompleksiteten af forståelsen, men også lede til modstridende analytiske forståelser. Dertil kan vi eksempelvis med udgangspunkt i Rosas resonans begreb forstå, at Ler former mennesker er et tilbud, der ikke kan stå alene, fordi det ikke fordrer, at individet oplever resonans i alle tre akser. Modsat kan vi med Csiksentmihalyi argumentere for, at det kan stå alene, fordi deltagerne oplever flow, og det er tilstrækkeligt for at leve et meningsfuld liv. Yderligere kommer hver teori med hver deres sæt af mål, metoder og terminologi, som gør det komplekst at navigere dem sammen, men potentielt også komplekst for læseren at følge med. Teoriernes forskellige baggrunde kan lede til en fragmenteret analyse, hvis vi som forskere ikke har haft tilstrækkelig forståelse og formået at tage højde for deres forskelle og ligheder. Dertil har vi forsøgt at samle analyserne af de respektive teorier under delkonklusioner, med henblik på at forebygge fragmentering, samt for at skabe overblik for os selv og læseren. Med udgangspunkt i den

indsamlede data, har vi forsøgt at sammensætte en række teoretiske forståelser, som på eklektisk vis kan imødekomme dataens temaer. Med udgangspunkt i Kjøppe (2008), kan der argumenteres for at dette har bidraget til en mere nuanceret analyse af det som er unikt for deltageres livsverden, samt deres oplevelser med fænomenet Ler former mennesker.

Et andet relevant diskussionspunkt relaterer sig til det emancipatoriske potentiale i dette studie. Til trods for vores videnskabsteoretiske afsæt i fænomenologien, og studiets formål om at forstå deltageres oplevelser, har vi som ovenfor nævnt benyttet os af kritisk teori, hvis sigte er frigørende. Den principfaste fænomenolog ville udelukkende være deskriptiv, og altså ikke benytte sig af kritisk teori. Selv om vi på fænomenologisk vis ønsker at få righoldige beskrivelser af fænomenet, vil vi argumentere for at vores hermeneutiske orientering kræver, at vi er åbne overfor genstandsfeltet, og fortolker for at forstå og opnå horisontsammensmeltning. I mødet med studiets informanter, bliver vi gjort opmærksomme på samfundstendenser, som de oplever belaster dem, hvortil den kritiske teori bliver relevant. Yderligere har FOKUS udformet det undersøgte forløb, med et emancipatorisk sigte. Formålet med Ler Former Mennesker er at skabe et frirum som modstykke til præstationskulturen, med henblik på at forbedre trivsel. Med opdraget fra FOKUS har vi nødvendigvis måtte beskæftige os med, hvorvidt FOKUS formår at efterleve deres vision. I og med at der i opdraget er en forhåbning om at kunne forlænge forløbet, må vi nødvendigvis forholde os til det emancipatoriske potentiale ved forløbet.

6.3 Perspektivering: Implikationer af studiet og fremtidig forskning

6.3.1 Vores bidrag til forskningsfeltet

Som det fremgår af afsnittet om eksisterende forskning 2.4, er craft psykologi og fremstillingen av kunst et felt det eksisterer relativt lite forskning på. Vi har bidratt til forskningsfeltet ved å gå opplevelsesbasert til verks, og undersøke unge voksnes opplevelse av fremstillingen av kunst og dens påvirkning på mental trivsel, i en dansk kontekst. Gjennom analysen har vi pekt på hvordan Ler Former Mennesker kan være trivselsfremmende, da fremstillingen av keramikk i gruppe kan fordre ro, avslapning, mestring, glede og samhørighet, og fungere som en pause og et frirom fra tendenser som er

belastende i hverdagen. Deltakelse på forløpet har vært en del av flere grep deltakerne har tatt for å bedre trivsel, samt en større bevegelse mot bedring, hvorfor det ikke har vært en mirakelkur som har stått alene som årsak til deltakerens bedring. Til tross for dette peker deltakernes positive opplevelser og de trivselsfremmende elementene vi har belyst på at forløpet har hatt en positiv innvirkning på deltakernes mentale trivsel. Implikasjonene av denne viten er at det er viktig at et rom og tilbud som Ler Former Mennesker eksisterer for unge voksne med psykisk sårbarhet.

Disse funn er i overensstemmelse med funn fra Kim & Lor (2022) sitt review av forskning omhandlende kunstfremstilling. Reviewet konkluderer med at kunstfremstilling kan ha positive implikasjoner for individet, hvor det kognitivt, emosjonelt og psykologisk sees fordeler som blant annet avslapning, glede, følelsen av kontroll og mestring. Kim & Lor presenterer en rekke egenskaper knyttet til fremstillingen av kunst, hvor det å distrahere seg selv, fokusere på nuet og kreativ selvtutfoldelse i høy grad avspeiles i vårt datamateriale. Som det fremgår av litteratur-reviewet finner også flere enkeltstudier at kunstfremstilling har trivselsfremmende effekter (Van Lith, 2020; Cox et al., 2016; Secker et al., 2018; Harker & Colp, 2022; Ryan et al., 2021), dog har studiene forskjellige målgrupper og forskjellige formål. Våre resultater er ikke direkte sammenlignelige med disse studier, selv om de samlet sett alle peker i en retning av at kunstfremstilling har et sunnhetsfremmende potensiale. Dette styrker argumentasjonen for at våre funn har en eksemplarisk verdi, og er relevante utover konteksten av vårt studie. Vi bidrar til forskningsfeltet med rikholdig data på området, ved å ta utgangspunkt i keramikk som kreativ aktivitet, ved at vi undersøker aldersgruppen 18-30 år, samt understøtter tidligere funn vedrørende kunstfremstillingens positive innvirkning på mental trivsel. Vi har forholdt oss til distinksjonen mellom kunstfremstilling og kunstterapi, og dermed også bidratt med implikasjoner på hvordan kunstfremstillingen virker trivselsfremmende.

6.3.2 Forbedring af kurset

Som nevnt i litteratur-reviewet, finnes det forskjellige måter å anvende kreative håndverk til å fremme mental trivsel. Ler Former Mennesker har ikke vært en terapeutisk intervensjon i seg selv. Selv om forløpet kan anses sunnhetsfremmende gjennom aktivitetene og prosessene hvor kunst fremstilles, samt de pedagogiske og sosiale rammer dette foregår i, adskiller det seg fra mer intervensjonspregede tilganger som kunstterapi. Det kan her diskuteres hvorvidt

tilstedeværelsen av en fagperson, samt et større fokus på å italesette deltakernes problematikker og fordre psykologisk innsikt, ville kunne øke deltakernes utbytte av forløpet og innvirkning på mental trivsel. I denne forbindelse trakk våre intervjupersoner frem flere ting de kunne tenke seg å endre ved forløpet.

Verken Anne, Karina og Lotte ønsket at forløpet skulle stoppe, da de ønsket mer tid til å fordype seg i håndverket. Flere av de øvrige deltakerne på kurset ga også uttrykk for at de ville ønske forløpet var lengre. Dette understøttes også av følgende utsagn fra en av instruktørene på forløpet:

“Jeg tror det ville vært godt å fortsette forløpet, 6 møte ganger er ikke nok, jeg har sagt til administrasjonen at jeg synes det skal opprettes et etterfølgende hold med 8-12 møte ganger. Det krever 12 møte ganger for virkelig å kunne dykke ned i keramikken, for virkelig å mestre det, for at arbeidet med keramikken virkelig skal rykke en” (Bilag D6, s. 26, l. 12-15).

Anne trekker frem at hun følte at forløpet bygget henne opp, men at det burde være lenger for å sikre nok tid til faktisk å ‘oppbygge seg selv’:

“Hvis det for eksempel var det eneste jeg hadde. Det eneste redskap jeg hadde i skuffen, det var det kursus. Så hadde jeg brug for det var lengere. I hvertfald dobbelt så langt. Øh fordi så kommer man ind i en rutine og får tiden til at oppbygge sig selv (...) Ellers så kunne man nok godt faldet tilbake til hvor man var mentalt” (Bilag A2, s. 17, l. 3-8).

Verken Anne, Karina eller Lotte opplever å ha vært en del av et sterkt fellesskap, men snarere et aksepterende og hyggelig sosialt rom, hvor man kunne snakke sammen hvis man ville. Anne og Karina syntes det var vanskelig å bli kjent med noen i dybden, hvilket førte til at deres forventninger omkring at forløpet ville føre til sosialt nettverk ikke ble innfridd. Anne savnet at instruktørene var med til å skape rammene og fasilitere for dypere sosiale interaksjon, da det følte litt voldsomt for henne å selv ta initiativ til dette. Både Karina og Lotte fikk fornemmelsen av at de andre deltakerne på kurset ikke var ‘i samme båt’ som det de var. Lotte forteller blant annet at hun ville føle sig ’blottet’, hvis hun skulle fortelle om sin

depresjon, men at dette ville vært annerledes dersom det kun var mennesker med depresjon på forløpet, eller at det var en psykolog til stede:

“Hvis det kun var for folk med depression, så ville det måske være mere naturligt, at man ligesom talte ind i det og snakkede om hvordan (...) keramik kunne være med til at forbedre det. (...) Så kunne man, så kunne man have en psykolog med” (Bilag L2, s. 42, l. 8-17).

“Altså fordi nogen gange kan det godt føles lidt ensomt. Altså at have det sådan her. (...) det tror jeg bare ville blive taget lidt væk, hvis man vidste at det var nogen der havde det på samme måde. Og man ligesom havde det tilfælles og at man også havde tilfælles at man gik til der her keramik og ligesom at. Altså at det blev sådan en fælles oplevelse af at få det bedre af at gå til keramik. Og at kunne snakke med nogen der er i samme situation. (...) Så det tror jeg måske ja, godt kunne have gjort en forskel for. For forløbet ja” (Bilag L2, s. 46-47, l. 11-19).

På spørsmål om hva Karina ville gjøre for å forbedre forløpet, svarer hun at forløpet, som i prosjektbeskrivelsen, burde henge mer eksplisitt sammen med deltakernes hverdagsproblematikk.

“Jeg følte mig lidt udenfor. Det er det eneste. At jeg gerne ville have haft lidt mere (...) Altså mere som berørte det her med [pause] en trist hverdag.. Ja. Det emne som gjorde at folk søgte ind til det her kursus i starten (...) det havde jeg ønsket at vi berørte lidt mere” (Bilag K2, s. 32, l. 8-14).

Dette ville ifølge Karina gi deltakerne muligheten til å erfaringsutveksle når det kommer til mental helse, hvilket var noe av det hun mest hadde håpet på å få ut av kurset. Hun foreslår selv at kurset kunne vært bygget opp som en mellomting mellom et keramikkurs og et seminar, eksempelvis med et ‘dagens spørsmål’, som relaterer seg til deltakernes mentale helse. Ifølge Karina ville det gjort det lettere å snakke om sårbare ting.

Dette er også relevant i lyset av Rosa, hvor man kan stille spørsmålet om hvorvidt noe i forløpets rammer kan endres med henblikk på å fordre resonante opplevelser. Ut fra Rosas perspektiv kan kunst fremstilling ses å fremme resonans på den materielle akse, men personer

vil ifølge Rosa kun oppleve å ha et godt liv dersom de også opplever resonans på den sosiale og eksistensielle akse. Som tidligere berørt, krever denne resonans sårbarhet. I rammen av Keram!kken er det forskjellige årsaker til at deltakerne ikke 'tør' å være sårbare, som hindrer dem i å oppleve resonans på den sosiale akse. Ut fra deltakernes beretninger ville et forløp som hadde en mer homogen målgruppe, og hvor det var en fagperson som fasiliterte en form for dialog omkring deltakernes mistroivsel, kunne bidra til et trygt rom å speile seg i hverandre og erfaringsutveksle. Dette ville i så fall være tettere på kunstterapi enn kunst fremstilling. En tilgang med gruppebasert kunstterapi kunne potensielt skapt rammene for å fremme muligheten til at deltakerne også kunne oppleve resonans på den sosiale akse.

6.3.3 Fremtidig forskning

Det ser dermed ut til at det kunne være flere fordeler ved å implementere elementer av kunstterapi på forløpet. Anne fremhever dog at denne type endringer kanskje ville gått på bekostning av aktivitetene med leire, hvilket illustrerer at fremstillingen av kunst og kunstterapi er forskjellige tilganger, som kan bidra med forskjellige ting. Fremstillingen av kunst kan i høyere grad ses som et rom med mye frihet, hvor en kreativ og avledende prosess og en slags pause fra hverdagen finner sted. Forløpet har dog ikke fasilitert et rom som fordrer sosiale relasjoner hvor deltakerne kan speile seg i hverandre og snakke om psykiske problematikker, eller fordret en dypere psykologisk forståelse gjennom kreative aktiviteter. Å inkludere dette ville potensielt minsket det passionsdrevne engasjement flere av deltakerne har med keramikk, med glede og selvforglemmelse som biprodukter. Det kan tenkes at det er vanskelig å skape et rom med alle de potensielt gavnlige elementer på en og samme tid. Mens kunstfremstilling bærer preg av at deltakerne møtes omkring et felles tredje, ville man i kunstterapi i høyere grad møtes om det å ha det dårlig i fellesskap. Hvilken tilgang som gir best effekt kan ses som en pedagogisk og psykologisk diskusjon om hva som gir mest mening for forskjellige mennesker, hvor det nok vil være vanskelig å ramme en balanse og en tilgang som alle vil være tilfredse med. Hvor grensen går for når det er for mye og for lite stilladsering, styring og terapeutisering av forløpet, er et komplekst spørsmål vi ikke har et klart svar på. Dette er derfor et område det kunne være relevant at fremtidig forskning undersøker.

Selv om prosjektet Ler Former Mennesker ut fra vår analyse kan antas å ha en positiv påvirkning på deltakernes mentale trivsel, kan forløpet, som nevnt, ikke nødvendigvis stå

alene som det eneste tilbud for å bedre mental trivsel blant unge voksne med psykisk sårbarhet. Et relevant fremtidig forskningsfelt kunne på bakgrunn av dette være å skreddersy et kunstterapeutisk forløp til unge voksne som kjemper med tematikker som depresjon, angst, stress eller prestasjonspress. Forløpet ville ha lengre varighet, og fokuset ville i høyere grad ligge på å bruke kunst som en uttrykksform, samt mediere den kreative selvutfoldelse gjennom det terapeutiske forhold. Det ville vært en psykolog eller andre fagpersoner til stede for å fordre gruppeterapeutiske prosesser og psykologisk innsikt gjennom eksempelvis psykoedukasjon og erfaringsutveksling.

Vi har ikke belegg for å tilskrive alle de positive endringene som finner sted hos intervjupersonene til deltakelse på forløpet, hvorpå fremtidig forskning også er viktig for videre å kunne belyse det terapeutiske bidraget fremstillingen av kunst kan ha. Det kunne være interessant å undersøke hvilke av de to former som kunne gi best resultater til målgruppen. Det kunne også være relevant å undersøke hvorvidt et forløp som Ler Former Mennesker kunne være hensiktsmessig som et preventivt tilbud.

Til trods for at den valgte teori bidrager til en bred forståelse, har der vært emner, som vi ikke har kunnet belyse hermed. I forbindelse med at et stort flertal af deltagere på Ler former mennesker er kvinner, kan der rejses flere relevante spørsmål; Handler overvægten af kvinder om, at der ifølge Bedre Psykiatri (2022) er et overtal af kvinder som mistrives generelt i samfundet? Har det at gøre med diskurser om feminint og maskulint? Har det at gøre med FOKUS' form og ordlyd? Er det at lave ler en 'kvinde-ting', eller taler det af andre årsager ikke til populationer af mænd? Findes der, eller kunne der laves et maskulint modstykke til et keramikværksted, som ville tilbyde de samme fremmede elementer for mænds mentale helbred? Og slutteligt, ville mænd, såfremt de deltog, opleve samme udbytte af et forløb som Ler former mennesker, som vi har fundet, at de kvindelige deltagere har haft? På ovenstående spørgsmål, har vi ingen klare svar, hvilket kan begrundes med vores sigte mod at forstå kursets deltageres fænomenologiske oplevelser af deres trivsel, samt kursets indvirkning herpå. Dog vil vi argumentere for at ovenstående spørgsmål er relevante og bør ligge til grund for yderligere forskning.

7.0 Konklusjon

Unge trivsel er et emne, som aktuelt er omstridt i den offentlige debatt og indenfor forskningen. Dette ikke uden grund, for ifølge Bedre Psykiatri (2022) oplever omkring hver tredje dansker psykisk sygdom på et tidspunkt i deres liv, hvortil 75% af disse tilfælde debuterer inden 24-årsalderen. Derfor er det viktig at undersøge årsagerne til det der fremgår som stigende mistrivsel blandt unge mennesker, med henblik på at kunne indsætte målrettede og forebyggende innsatser.

Ler former mennesker er i denne forbindelse et toårig pilotprosjekt satt i gang av FOKUS Folkeopplysning med formål å hjelpe sårbare unge til et gladere liv gjennom meningsgivende keramikk aktiviteter. FOKUS tilskriver de unges mistrivsel samfunnstendenser som et økt fokus på prestasjon, hvorfor det likeledes er deres formål å skape et frirom fra disse tendenser. De ønsker dessuten å skape viten om hvordan Ler former mennesker kan gavne unges mentale sunnhet via kvalitativ forskning. Det nærværende kandidatspesiale er i denne sammenheng et samarbeid med FOKUS Folkeopplysning, med henblikk på å undersøke forløpet Ler Former Mennesker. Med dette i mente, utarbeidet vi følgende problemstilling: 'Hvordan kan vi forstå deltagernes opplevelse af projektet 'Ler former mennesker', og hvordan opplever de at processen påvirker deres mental trivsel?'. Med avsett i Interpretative Phenomenological Analysis som metodisk rammeverk, og hermeneutisk og fenomenologisk vitenskapsteoretisk forankring, har vi undersøkt denne problemformulering ved hjelp av semistrukturerte livsverdensintervjuer og deltakerobservasjon. Vi intervjuet tre av deltakerne ved Ler Former Mennesker før og etter forløpet, og fulgte forløpet som deltakende observatør, med henblikk på at forstå deltagernes mistrivsel før og etter forløpet, og hvilken innvirkning forløpet hadde hertil. Dette resulterte i 27 siders feltnotater og 275 siders intervjutranskripsjoner, som vi har analysert på bakgrunn av IPA sine retningslinjer til tematisk analyse basert på en dobbelt hermeneutikk. Gjennom en grundig analyseprosess identifiserte vi temaer omhandlende årsaker til mistrivsel, årsaker til bedring, samt temaer relatert til prosessen med leiren og rommet forløpet foregår i datamaterialet.

På bakgrunn av vår diskusjon av forskningens metode og empiri, argumenterer vi for at det ses en gjennomgripende sammenheng mellom forskningens formål, vitenskapsteori og metoder og at det derfor er anvendt en egnet forskningsmetodikk. Vi har diskutert hvorvidt

det har vært mulig å gå fullstendig induktivt til verks, men har gjennom en ustrukturert eller semistrukturert tilgang til datainnsamling, forsøkt å tilgå gjenstandsfeltet åpent med en bevisst naivitet med henblikk på å sette forforståelser på spill og utvide forståelseshorisonten. Vi har forholdt oss til forskningens validitet, reliabilitet, generaliserbarhet og etiske implikasjoner gjennom løpende diskusjon innad i forskerfellesskapet, kommunikativ validitet med informantene, og gjennom en transparent kommunikasjon av våre fremgangsmåter gjennom alle forskningens faser. Vi argumenterer derfor for at vi har skapt rammene for at leseren kan vurdere studiets implikasjoner, gyldighet, kvalitet og eksemplariske karakter. Vi har videre diskutert hvordan datamaterialet kunne vært belyst fra et mangfold av teoretiske inngangsvinkler, hvor vi argumenterer for at vi har belyst datamaterialet med et utvalg av teorier som supplerer hverandre og skaper en nyansert forståelse av fenomenet.

Med vår induktive, ideografiske tilgang, har vi latt empirien gå forut for teori. Med en moderat eklektisk tilgang har vi forsøkt å belyse forskjellige nyanser i dataen med et utvalg af teori som dekker fra det spesifikke på individnivå, til det mer generelle på samfunnsplan. Det fremkommer i vårt datamateriale at deltakerne føler seg presset av prestasjon, utilstrekkelighet, tidspress, fremmedgjørelse og omskiftelige livsbetingelser. Vi har derfor belyst mistriivsel innenfor rammene av det såkalte akselerasjonssamfunn og prestasjonssamfunn, hvor mistriivsel oppstår på bakgrunn av manglende ressurser til å leve opp til de internaliserte krav, og ikke kunne følge med det akselererende samfunns konstante forandring som gjør deltakernes livsbetingelser omskiftelige. Samfunnstendenser som sosial akselerasjon og prestasjonskultur kan samlet sett spenne ben for prosesser som resentring og identitetskonsolidering i den livsfase deltakerne står ovenfor. Individets opplevelse av ikke å oppfylle nåtidens normative fordringer, kan føre til depresjons- og angstsymptomer, fremmedgjørelse, tiltakende meningsløshet, tilbaketrekning og isolasjon, hvilket er symptomer våre intervjupersoner i forskjellig omfang har opplevd. Vi har altså pekt på noen av de stressorer og belastning som ut fra diatese-stressmodellen resulterer i utviklingen av symptomer på mistriivsel, som forankrer seg i biologiske prosesser og nervesystemets aktivitet.

Til forløpet foregår det en rekke prosesser i rommet og arbeidet med leire, med flere trivselsfremmende aspekter. Gjennom sansning, passion, fordypelse, flow, selvforglemmelse og distraksjon fasiliterer en aktivering av det parasympatiske nervesystemet og samlet sett til

en følelse av ro, avslapning, glede, mestring og fellesskap. Dette er forutsatt av en balanse mellom deltakernes opplevde kompetanse og oppgavens krav og vanskelighetsgrad. Denne prosess skaper i kombinasjon med forløpets rammer en opplevelse av Ler Former Mennesker som et frirum. Til kontrast til andre kontekster deltakerne inngår i, opplever deltakerne Keram!kken som værende prestasjonsfritt. Keram!kken kan dermed ses som hensiktsmessig, tilsiktet decelererende sfære som fordrer resonante opplevelser og en pause fra det akselererende tempo på livet.

Alle intervjupersonene har i tidsrammen for forløpet fått det bedre, hvor de trekker frem at det å fylle hverdagen med gledesfylte og avslappende aktiviteter har vært trivselsfremmende. Forløpet har bidratt med nye ferdigheter, sosial interaksjon, og gitt deltakerne en struktur og glede i hverdagen, og kan ses som en del av en større bevegelse 'ut i verden igjen'. Alle våre informanter forteller om gode opplevelser på kurset, og å ha fått noe ut av det. Alle ville ønske at de kunne fortsette på forløpet og mener det er viktig at dette tilbudet utbydes. Informantene trekker frem at Ler Former Mennesker har bidratt her til, men at deltakelsen på forløpet vært i sammenheng med en overordnet prosess hvor personene har tatt flere grep for å få det bedre. Derfor kan vi ikke tilskrive hele bedringen til forløpet, og det er ikke så simpelt at kurset kan stå alene i 'bekjempelsen av mistrivsel'. Ifølge deltakerne ville de potensielt fått mer ut av forløpet dersom det i en eller annen grad og form hadde vært mer eksplisitt fokus på trivsel på forløpet, samt om forløpet hadde vært lengre. Vi oppfordrer fremtidig forskning til å utføre ytterligere undersøkelser med henblikk på å øke forståelsen for bruk av craft og kreative aktiviteter som trivselsfremmende intervensjoner til målgruppen.

Ler former mennesker er et trivselsfremmende frirum fra belastende samfundstendenser, med meningsfulde processer, som gøres for processernes skyld. Fokus er altså ikke på det endelige produkt, og det står i kontrast til andre kontekster. Forløbet kan ikke stå alene i 'bekjempelsen' af mistrivsel, men kan bidrage meningsfuldt hertil. Til sist vil vi gjerne runde af med at fremhæve vigtigheden af at have glædesfyldte og engagerende aktiviteter med ler i hverdagen for deltagerne, hvor Ler Former Mennesker kan fungere som et frirum for unge voksne som har det vanskelig.

8.0 Referenceliste

- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191–215
- Bedre Psykiatri. (2022). *Så mange er syge - Bedre Psykiatri*. Tilgået 15. Februar, 2023, fra <https://bedrepsykiatri.dk/viden/behandlingspsykiatrien/>
- Bjarkam, C. R. (2023). Craft og nervesystemet. In Kirketerp & Bukhave (red.) *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter* (1.ed. s. 69 -83). Gads Forlag
- Bruce, & Hackett, S. S. (2021). Developing art therapy practice within perinatal parent-infant mental health. *International Journal of Art Therapy*, 26(3), 111–122. <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1801784>
- Bukhave, E. B., Kristensen, A. & La Cour, K. (2023). Den historiske udvikling af craft som intervention. In Kirketerp & Bukhave (red.) *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter* (1.ed. s. 17-28). Gads Forlag
- Cardinali, D. P. (2018). *Autonomic Nervous System: Basic and Clinical Aspects*. Springer International Publishing. Heraf kap. 1 & s.176-203
- Cox, S. M, Brett-MacLean, P., & Courneya, C. A. (2016). “My turbinado sugar”: Art-making, well-being and professional identity in medical education. *Arts & Health*, 8(1), 65–81. <https://doi.org/10.1080/17533015.2015.1037318>
- Dansk Psykologforening (2016-2018). Ethiske principper for nordiske psykologer. I: *Dansk Psykologforenings Regelsæt 2016-2018*.
- Det Obelske Familiefond - *Ler former mennesker* (2021). Tilgået 14. februar 2023 fra: https://obel.com/projekt/ler-former-mennesker/?fbclid=IwAR31bt-zYQuchpjKgunZ1DPQI50BIvDgvcakFdDDhW_wLadFxt50-6Ah7VA

- De Vecchi, Kenny, A., & Kidd, S. (2015). Stakeholder views on a recovery-oriented psychiatric rehabilitation art therapy program in a rural Australian mental health service: A qualitative description. *International Journal of Mental Health Systems*, 9(1), 11–11. <https://doi.org/10.1186/s13033-015-0005-y>
- Dougall, A.L., Biglan, M.C.W., Swanson, J. N., Baum, A. (2012). Stress, coping and immune function. In R. J., Nelson, S.J.Y, Mizumori, I. B., Weiner (Eds.), *Handbook of Psychology – Volume 3 Behavioral Neuroscience* (2nd edition). John Wiley & Sons. S. 440-460
- Edwards, & Hegerty, S. (2018). Where It’s Cool to be Kitty: An Art Therapy Group for Young People with Mental Health Issues Using Origami and Mindfulness. *Social Work with Groups (New York. 1978)*, 41(1-2), 151–164. <https://doi.org/10.1080/01609513.2016.1258625>
- Fast, M. (2008). Kvalitativ metodologi & vidensproduktion. *Department of Business Studies*, 14
- Feilberg, C., Norlyk, A. & Keller, K. D. (2018). Studying the intentionality of human being – through the elementary meaning of lived experience. *Journal of Phenomenological Psychology*, VI. 49 (2), 214-246.
- FOKUS Folkeoplysning - OM FOKUS / Din aftenskole.* (n.d.). Tilgått 14. februar fra: <https://fokus-folkeoplysning.dk/om-fokus?fbclid=IwAR1Gb5pP6YdHh-82IXRdGcfICr1TdZZ71OZCuEh5KMCKG8aGEDGJCNbLupk>
- FOKUS Folkeoplysning - Vision og værdier.* (n.d.). Tilgått 14. februar fra: https://fokus-folkeoplysning.dk/om-fokus/vision-og-vaerdier?fbclid=IwAR2LxVJ-zZljFDyaFq7HBsWGCs4YNPaVb5oEff_-veVIjfw0ZxMIbfDGb0
- Fuglsang, L., Olsen, O. B. & Rasborg, K. (red) (2021). *Videnskabsteori i Samfundsvidenskaberne. På tværs af fagkultur og paradigmer* (3. ed.). Samfundslitteratur. Heraf introduktion

- Gadamer, H. G. (2007). *Sandhed og Metode*. (2.ed.) Academica. Heraf Anden del (253-286) & Tredje del (363-374 & 413-430)
- Gentle, E., Linsley, P., & Hurley, J. (2020). “Their story is a hard road to hoe”: how art-making tackles stigma and builds well-being in young people living regionally. *Journal of Public Mental Health*, 19(2), 109–118. <https://doi.org/10.1108/JPMH-10-2019-0087>
- Görlich, A., Katznelson, N., Pless, M., Graversen, L., & Sørensen, N. S. (2021). Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 2(2), 83–103. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-02-01>
- Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W. M., & Hutschemaekers, G. (2018). Promoting mental health versus reducing mental illness in art therapy with patients with personality disorders: A quantitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 58, 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.009>
- Harker, M. & Colp, S. M. (2022). Art Making Promotes Mental Health; A Solution for Schools That Time Forgot. *Canadian Journal of Education*, 45(1), 156–183
- Huet, V., & Holttum, S. (2016). Art therapy-based groups for work-related stress with staff in health and social care: An exploratory study. *The Arts in Psychotherapy*, 50, 46–57. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.06.003>
- Husen, M. (2022). Det fælles tredje. Tilgængeligt 29. maj fra: <https://michaelhusen.dk/the-common-third/>
- Højberg, H. (2021). Hermeneutikk. In Fuglsang, L., Olsen, P. B. & Rasborg, K., *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne. På tværs af fagkulturer og paradigmer* (ss. 289-323). Samfundslitteratur.
- Inglis & Thorpe (2012). *An Invitation to Social Theory*. Cambridge: Polity Press. Heraf kap. 4

- International Chamber of Commerce (2011). ICCs kodeks for reklame og markeds kommunikation. Tilgået 24. marts fra: <https://www.bitva.dk/media/1039/bilag-icc.pdf>
- Kim, K. & Lor, M. (2022). Art Making as a Health Intervention: Concept Analysis and Implications for Nursing Interventions. *Advances in Nursing Science*, 45(2), 155–169. <https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000412>
- Kim, S., Kim, G., & Kim J. (2014). Effects of group art therapy combined with breath meditation on the subjective well-being of depressed and anxious adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 519–526. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.10.002>
- Kim, H., Kim, S., Choe, K., & Kim, J. S. (2018). Effects of Mandala Art Therapy on Subjective Well-being, Resilience, and Hope in Psychiatric Inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(2), 167–173. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.08.008>
- Kirketerp, A. & Bukhave, E. B. (red) (2023). *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter: en grundbog til praksis* (1. udgave). Gad.
- Kirketerp, A. (2020). *CRAFT PSYKOLOGI Sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk* (1.ed). Forlaget Mailand
- Knoop, H. H. & Kirketerp, A. (2023). Flow: Optimaloplevelsens psykologi. In Kirketerp & Bukhave (red.) *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter* (1.ed. s. 41-52). Gads Forlag
- Kristiansen, S. & Krogstrup, H. (2015). *Deltagende observation* (2.ed). Kbh: Hans Reitzel.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015): *Interview. Introduktion til et håndværk*. Kbh. Hans Reitzels forlag.
- Køppe, S. (2008). EN MODERAT EKLEKTICISME. *Psyke & Logos*, 29(1), 21, DOI: <https://doi.org/10.7146/pl.v29i1.8426>

- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Pearson Education Limited.
- Laranjeira, C., Campos, C., Bessa, A., Neves, G., & Marques, M. I. (2019). Mental Health Recovery Through “Art Therapy”: A Pilot Study in Portuguese Acute Inpatient Setting. *Issues in Mental Health Nursing*, 40(5), 399–404.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1563255>
- Lyons, M. (2017). Biological Psychology. *Learning Matters*. Heraf kap. 3, 4 & 5
- McDonald, A., Holttum, S., & Drey, N. S. J. (2019). Primary-school-based art therapy: exploratory study of changes in children’s social, emotional and mental health. *International Journal of Art Therapy*, 24(3), 125–138.
<https://doi.org/10.1080/17454832.2019.1634115>
- Møhl, B. & Simonsen, E. (2017). Med mennesket i centrum. In: Simonsen, E. & Møhl, B. (red) *Grundbog i Psykiatri* (2.ed.). Hans Reitzels Forlag
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In M., Csikszentmihalyi. (red). *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer Netherlands.
- Næshave, J. (2022). *Ny rapport: Børn og unges trivsel er blevet værre*. TV2 FYN. Tilgået 14. Februar, 2023, fra <https://www.tv2fyn.dk/odense/ny-rapport-boern-og-unges-trivsel-er-blevet-vaerre>
- Nielsen, F., Feijo, I., Renshall, K., & Starling, J. (2021). Family Art Therapy: A Contribution to Mental Health Treatment in an Adolescent Inpatient Setting. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 42(2), 145–159.
<https://doi.org/10.1002/anzf.1449>
- Nielsen, F., Isobel, S., & Starling, J. (2019). Evaluating the use of responsive art therapy in an inpatient child and adolescent mental health services unit. *Australasian Psychiatry* :

Bulletin of the Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists, 27(2), 165–170. <https://doi.org/10.1177/1039856218822745>

Pedersen, M.; Klitmøller, J. & Nielsen, K. (2012): En rehabilitering af deltagerobservationer i psykologien. I: Pedersen, M.; Klitmøller, J. & Nielsen, K (red). *Deltagerobservation. En metode til undersøgelse af psykologiske fænomener*. København: Hans Reitzels Forlag.

Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet* (1. ed.). Hans Reitzels Forlag.

Pietkiewicz, I. & Smith, J. A. (2012). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychological Journal*, 18(2), 361-369

Pinel, J.P.J. & Barnes, S. J. (2018). *Biopsychology* (10. ed.) Pearson Education. Heraf kap. 1.

Poliphronis, E. (2022). But is it art therapy? Working with children with complex health conditions. *International Journal of Art Therapy*, 27:2, 91-98 DOI: 10.1080/17454832.2021.1995454

Psykiatrifonden - *ABC for mental sundhed*. (n.d.). Tilått 28. juni fra: <https://psykiatrifonden.dk/goer-vi/projekter-kampagner/abc-mental-sundhed>

Rasmussen, P. D. (2022). Unges trivsel i frit fald: Derfor skal du kende forskel på robusthed og resiliens. Tilgået 14. February, 2023, fra *Videnskab.dk*. <https://videnskab.dk/forskerzonen/krop-sundhed/unges-trivsel-i-frit-fald-derfor-skal-du-kende-forskel-paa-robusthed-og-resiliens>

Rendtorff, J. D. (2021). Fænomenologien og dens betydning. In Fuglsang, L., Olsen, P. B. & Rasborg, K., *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne. På tværs af fagkulturer og paradigmer* (ss. 259-287). Samfundslitteratur.

Rosa, H. (2003). Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society. *Constellations* 10(1):3–33.

- Rosa, H. (2017). Dynamic Stabilization, the Triple A. Approach to the Good Life, and the Resonance Conception. *Stabilisation Dynamique, l'approche Du «Triple A» Du Bien-Être et La Conception de La Résonance.* *Questions de Communication* 31(31):437–56.
- Ryan, B., Fenner, P., Chang, O., Qaloewai, S., Nabukavou, T., & Chetty, S. (2021). Art-making in mental health – a Fijian pilot study. *Australasian Psychiatry : Bulletin of the Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 29(2), 204–206. <https://doi.org/10.1177/1039856220970060>
- Scope, A., Uttley, L., & Sutton, A. (2016). A qualitative systematic review of service user and service provider perspectives on the acceptability, relative benefits, and potential harms of art therapy for people with non-psychotic mental health disorders. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(1), 25–43. <https://doi.org/10.1111/papt.12093>
- Secker, J., Heydinrych, K., Kent, L., & Keay, J. (2018). Why art? Exploring the contribution to mental well-being of the creative aspects and processes of visual art-making in an arts and mental health course. *Arts & Health*, 10(1), 72–84. <https://doi.org/10.1080/17533015.2017.1326389>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2.ed.) New York: Guilford Press. Heraf kap. 2.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An introduction. In M., Csikszentmihalyi. (red)). *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer Netherlands.
- Smith, J. A. & Osborn, M. (2021). Four: Interpretative Phenomenological Analysis. I M. Larkin, P., Flowers, J.A, Smith (red.) *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, method and research* (s.53-80). Sage Publications Ltd.

Sundhedsstyrelsen - *Mental sundhed*. (2022). Tilgått 26. mai 2023 fra:

<https://www.sst.dk/da/viden/forebyggelse/mental-sundhed?fbclid=IwAR0jskyyBsJObXJThPQI1QahOFwag13asLASv3n5HOcM2iH4TzuQvaxZ310>

Sundhedsstyrelsen - *Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge*. (2023). Tilgått 28. maj fra:

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2023/karakteristika-af-det-mentalt-sundhedsfremmende-fritidsfaelleskab-for-unge?fbclid=IwAR1JnnAr5yQmEONe24Tn118KGpldTkSpVUk8aDjpKjlRI3koTHmtkgVfxM8>

Tanggard, L. (2014). Ethnographic Fieldwork in Psychology. Lost and found? *Qualitative Inquiry* vol. 20 (2), 167-174

Tanner, J. L., Arnett, J. J. (2011). Presenting "Emerging Adulthood": What makes it developmentally distinctive? . In J.J, Arnett, Arnett (Eds.). *Debating emerging adulthood stage or process*. Oxford University Press. (pp. 13-30)

Tiklev, C. (2022). *Vi har skabt et samfund, som mange unge ganske enkelt ikke kan holde til - Dansk Psykolog Forening*. Dansk Psykolog Forening. <https://www.dp.dk/vi-har-skabt-et-samfund-som-mange-unge-ganske-enkelt-ikke-kan-holde-til/>

Van Lith, T., Beerse, M. E., & Smalley, Q. (2022). A qualitative inquiry comparing mindfulness-based art therapy versus neutral clay tasks as a proactive mental health solution for college students. *Journal of American College Health*, 70(6), 1889–1897. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1841211>

Van Lith, T. (2014). "Painting to Find my Spirit": Art Making as the Vehicle to Find Meaning and Connection in the Mental Health Recovery Process. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(1), 19–36. <https://doi.org/10.1080/19349637.2013.864542>

Varghese, F. P., & Cummings, D. L. (2012). Introduction. *The Counseling Psychologist*, 41(7), 961–989. <https://doi.org/10.1177/0011000012459363> (28 sider)

World Health Organization – Mental Health (2022). Tilgått 26. mai fra: www.who.int.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response?fbclid=IwAR3Mmp9lQxYAnTW5lhp8uJkly-hNoELkEXTeW5jeOI00S7K0Ph6QYIcO8Sw>

World Health Organisation- *Five Well-Being Index (WHO-5)*. (n.d.). Tilgått 26. mai fra:
<https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/the-world-health-organisation-five-well-being-index-who-5>

9.0 Pensumliste

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191–215 [25 sider]*
- Bjarkam, C. R. (2023). Craft og nervesystemet. In Kirketerp & Bukhave (red.) *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter* (1.ed. s. 69 -83). Gads Forlag [14 sider]
- Bruce, & Hackett, S. S. (2021). Developing art therapy practice within perinatal parent-infant mental health. *International Journal of Art Therapy*, 26(3), 111–122.
<https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1801784> [11 sider]
- Bukhave, E. B., Kristensen, A. & La Cour, K. (2023). Den historiske udvikling af craft som intervention. In Kirketerp & Bukhave (red.) *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter* (1.ed. s. 17-28). Gads Forlag. [17 sider]
- Cardinali, D. P. (2018). *Autonomic Nervous System: Basic and Clinical Aspects*. Springer International Publishing. Heraf kap. 1 & s.176-203 [43 sider]
- Cox, S. M, Brett-MacLean, P., & Courneya, C. A. (2016). “My turbinado sugar”: Art-making, well-being and professional identity in medical education. *Arts & Health*, 8(1), 65–81.
<https://doi.org/10.1080/17533015.2015.1037318> [16 sider]
- De Vecchi, Kenny, A., & Kidd, S. (2015). Stakeholder views on a recovery-oriented psychiatric rehabilitation art therapy program in a rural Australian mental health service: A qualitative description. *International Journal of Mental Health Systems*, 9(1), 11–11. <https://doi.org/10.1186/s13033-015-0005-y> [11 sider]
- Dougall, A.L., Biglan, M.C.W., Swanson, J. N., Baum, A. (2012). Stress, coping and immune function. In R. J., Nelson, S.J.Y, Mizumori, I. B., Weiner (Eds.), *Handbook of Psychology – Volume 3 Behavioral Neuroscience* (2nd edition). John Wiley & Sons. S. 440-460 [20 sider]

- Edwards, & Hegerty, S. (2018). Where It's Cool to be Kitty: An Art Therapy Group for Young People with Mental Health Issues Using Origami and Mindfulness. *Social Work with Groups (New York. 1978)*, 41(1-2), 151–164.
<https://doi.org/10.1080/01609513.2016.1258625> [13 sider]
- Fast, M. (2008). Kvalitativ metodologi & vidensproduktion. *Department of Business Studies*, 14 [54 sider]
- Feilberg, C., Norlyk, A. & Keller, K. D. (2018). Studying the intentionality of human being – through the elementary meaning of lived experience. *Journal of Phenomenological Psychology*, VI. 49 (2), 214-246. [32 sider]*
- Fuglsang, L., Olsen, O. B. & Rasborg, K. (red) (2021). *Videnskabsteori i Samfundsvidenskaberne. På tværs af fagkultur og paradigmer* (3. ed.). Samfundslitteratur. Heraf introduktion [39 sider]
- Gadamer, H. G. (2007). *Sandhed og Metode*. (2.ed.) Academica. Heraf Anden del (253-286) & Tredje del (363-374 & 413-430) [61 sider]
- Gentle, E., Linsley, P., & Hurley, J. (2020). “Their story is a hard road to hoe”: how art-making tackles stigma and builds well-being in young people living regionally. *Journal of Public Mental Health*, 19(2), 109–118. <https://doi.org/10.1108/JPMH-10-2019-0087> [9 sider]
- Görlich, A., Katznelson, N., Pless, M., Graversen, L., & Sørensen, N. S. (2021). Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 2(2), 83–103. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-02-01> [20 sider]
- Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W. M., & Hutschemaekers, G. (2018). Promoting mental health versus reducing mental illness in art therapy with patients with personality disorders: A quantitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 58, 11–16.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.009> [5 sider]

- Harker, M. & Colp, S. M. (2022). Art Making Promotes Mental Health; A Solution for Schools That Time Forgot. *Canadian Journal of Education*, 45(1), 156–183 [27 sider]
- Huet, V., & Holttum, S. (2016). Art therapy-based groups for work-related stress with staff in health and social care: An exploratory study. *The Arts in Psychotherapy*, 50, 46–57. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.06.003> [11 sider]
- Højberg, H. (2021). Hermeneutikk. In Fuglsang, L., Olsen, P. B. & Rasborg, K., *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne. På tværs af fagkulturer og paradigmer* (ss. 289-323). Samfundslitteratur. [35 sider]
- Inglis & Thorpe (2012). *An Invitation to Social Theory*. Cambridge: Polity Press. Heraf kap. 4 [20 sider]*
- Kim, K. & Lor, M. (2022). Art Making as a Health Intervention: Concept Analysis and Implications for Nursing Interventions. *Advances in Nursing Science*, 45(2), 155–169. <https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000412> [14 sider]
- Kim, S., Kim, G., & Kim J. (2014). Effects of group art therapy combined with breath meditation on the subjective well-being of depressed and anxious adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 519–526. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.10.002> [7 sider]
- Kim, H., Kim, S., Choe, K., & Kim, J. S. (2018). Effects of Mandala Art Therapy on Subjective Well-being, Resilience, and Hope in Psychiatric Inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(2), 167–173. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.08.008> [6 sider]
- Kirketerp, A. & Bukhave, E. B. (red) (2023). *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter: en grundbog til praksis* (1. udgave). Gad. [176 sider]
- Kirketerp, A. (2020). *CRAFT PSYKOLOGI Sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk* (1.ed). Forlaget Mailand [164 sider]

- Knoop, H. H. & Kirketerp, A. (2023). Flow: Optimaloplevelsens psykologi. In Kirketerp & Bukhave (red.) *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter* (1.ed. s. 41-52). Gads Forlag **[13 sider]**
- Kristiansen, S. & Krogstrup, H. (2015). *Deltagende observation (2.ed)*. Kbh: Hans Reitzel. **[228 sider]**
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015): Interview. Introduktion til et håndværk. Kbh. Hans Reitzels forlag. **[370 sider]***
- Køppe, S. (2008). EN MODERAT EKLEKTICISME. *Psyke & Logos*, 29(1), 21, DOI: <https://doi.org/10.7146/pl.v29i1.8426> **[20 sider]**
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Pearson Education Limited. **[181 sider]**
- Laranjeira, C., Campos, C., Bessa, A., Neves, G., & Marques, M. I. (2019). Mental Health Recovery Through “Art Therapy”: A Pilot Study in Portuguese Acute Inpatient Setting. *Issues in Mental Health Nursing*, 40(5), 399–404. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1563255> **[5 sider]**
- Lyons, M. (2017). Biological Psychology. *Learning Matters*. Heraf kap. 3, 4 & 5 **[90 sider]**
- McDonald, A., Holttum, S., & Drey, N. S. J. (2019). Primary-school-based art therapy: exploratory study of changes in children’s social, emotional and mental health. *International Journal of Art Therapy*, 24(3), 125–138 <https://doi.org/10.1080/17454832.2019.1634115> **[13 sider]**
- Møhl, B. & Simonsen, E. (2017). Med mennesket i centrum. In: Simonsen, E. & Møhl, B. (red) *Grundbog i Psykiatri (2.ed.)*. Hans Reitzels Forlag **[32 sider]***

- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In M., Csikszentmihalyi. (red). *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer Netherlands. **[24 sider]**
- Nielsen, F., Feijo, I., Renshall, K., & Starling, J. (2021). Family Art Therapy: A Contribution to Mental Health Treatment in an Adolescent Inpatient Setting. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 42(2), 145–159.
<https://doi.org/10.1002/anzf.1449> **[14 sider]**
- Nielsen, F., Isobel, S., & Starling, J. (2019). Evaluating the use of responsive art therapy in an inpatient child and adolescent mental health services unit. *Australasian Psychiatry : Bulletin of the Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 27(2), 165–170. <https://doi.org/10.1177/1039856218822745> **[5 sider]**
- Pedersen, M.; Klitmøller, J. & Nielsen, K. (2012): En rehabilitering af deltagerobservationer i psykologien. I: Pedersen, M.; Klitmøller, J. & Nielsen, K (red). *Deltagerobservation. En metode til undersøgelse af psykologiske fænomener*. København: Hans Reitzels Forlag. **[16 sider]***
- Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet* (1. ed.). Hans Reitzels Forlag. **[150 sider]**
- Pietkiewicz, I. & Smith, J. A. (2012). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychological Journal*, 18(2), 361-369 **[10 sider]**
- Pinel, J.P.J. & Barnes, S. J. (2018). *Biopsychology* (10. ed.) Pearson Education. Heraf kap. 1. **[19 sider]***
- Poliphronis, E. (2022). But is it art therapy? Working with children with complex health conditions. *International Journal of Art Therapy*, 27:2, 91-98 DOI: 10.1080/17454832.2021.1995454 **[7 sider]**
- Rasmussen, P. D. (2022). Unges trivsel i frit fald: Derfor skal du kende forskel på robusthed og resiliens. Tilgået 14. February, 2023, fra *Videnskab.dk*.

<https://videnskab.dk/forskerzonen/krop-sundhed/unges-trivsel-i-frit-fald-derfor-skal-du-kende-forskel-paa-robusthed-og-resiliens>

Rendtorff, J. D. (2021). Fænomenologien og dens betydning. In Fuglsang, L., Olsen, P. B. & Rasborg, K., *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne. På tværs af fagkulturer og paradigmer* (ss. 259-287). Samfundslitteratur. **[28 sider]**

Rosa, H. (2003). Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society. *Constellations* 10(1):3–33. **[30 sider]**

Rosa, H. (2017). Dynamic Stabilization, the Triple A. Approach to the Good Life, and the Resonance Conception. *Stabilisation Dynamique, l'approche Du «Triple A» Du Bien-Être et La Conception de La Résonance.*” *Questions de Communication* 31(31):437–56. **[19 sider]**

Ryan, B., Fenner, P., Chang, O., Qaloewai, S., Nabukavou, T., & Chetty, S. (2021). Art-making in mental health – a Fijian pilot study. *Australasian Psychiatry : Bulletin of the Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 29(2), 204–206. <https://doi.org/10.1177/1039856220970060> **[2 sider]**

Scope, A., Uttley, L., & Sutton, A. (2016). A qualitative systematic review of service user and service provider perspectives on the acceptability, relative benefits, and potential harms of art therapy for people with non-psychotic mental health disorders. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(1), 25–43. <https://doi.org/10.1111/papt.12093> **[18 sider]**

Secker, J., Heydinrych, K., Kent, L., & Keay, J. (2018). Why art? Exploring the contribution to mental well-being of the creative aspects and processes of visual art-making in an arts and mental health course. *Arts & Health*, 10(1), 72–84. <https://doi.org/10.1080/17533015.2017.1326389> **[12 sider]**

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2.ed.) New York: Guilford Press. Heraf kap. 2 **[23 sider]***

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An introduction. In M., Csikszentmihalyi. (red). *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer Netherlands [27 sider]

Smith, J. A. & Osborn, M. (2021). Four: Interpretative Phenomenological Analysis. I M. Larkin, P., Flowers, J.A, Smith (red.) *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, method and research* (s.53-80). Sage Publications Ltd. [27 sider]

Tanggard, L. (2014). Ethnographic Fieldwork in Psychology. Lost and found? *Qualitative Inquiry* vol. 20 (2), 167-174 [8 sider]

Tanner, J. L., Arnett, J. J. (2011). Presenting "Emerging Adulthood": What makes it developmentally distinctive? . In J.J, Arnett, Arnett (Eds.). *Debating emerging adulthood stage or process*. Oxford University Press. (pp. 13-30) [17 sider]

Van Lith, T., Beerse, M. E., & Smalley, Q. (2022). A qualitative inquiry comparing mindfulness-based art therapy versus neutral clay tasks as a proactive mental health solution for college students. *Journal of American College Health*, 70(6), 1889–1897. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1841211> [8 sider]

Van Lith, T. (2014). "Painting to Find my Spirit": Art Making as the Vehicle to Find Meaning and Connection in the Mental Health Recovery Process. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(1), 19–36. <https://doi.org/10.1080/19349637.2013.864542> [17 sider]

Varghese, F. P., & Cummings, D. L. (2012). Introduction. *The Counseling Psychologist*, 41(7), 961–989. <https://doi.org/10.1177/0011000012459363> [28 sider]

I alt: 2275 sider, hvorunder omtrent 24% er gjenbrukt pensum.