

## **OVERSKRIFT**

Deltakernes erfaringer med selvstigmatisering gjennom deltakelsen i «fra offer til kriger». En kvalitativ studie.

## **SUBTITLE**

A qualitative study of participants in “Fra offer til kriger”  
experience of self-stigma



---

University  
of Stavanger

**Helsevitenskapelige Fakultet**

**Master i rus- og psykisk helsearbeid, Masteroppgave (30 ECTS)**

**Kandidat:**

**Hanna Sofie Berg Langesæter**

**Veileder:**

**Førsteamanuensis avd. folkehelse UiS, Unn Elisabeth Hammervold**

**Dato/år: 1. juni 2022**

**MASTERSTUDIUM I RUS- OG PSYKISK HELSEARBEID  
MASTERGRADSOPPGAVE**

---

**SEMESTER:**

Vår 2022

---

**FORFATTER/MASTERKANDIDAT:**

Hanna Sofie Berg Langesæter

**VEILEDER:**

Unn Elisabeth Hammervold

---

**TITTEL PÅ MASTEROPPGAVE:**

Deltakernes erfaringer med selvstigmatisering gjennom deltakelse i «fra offer til kriger». En kvalitativ studie.

---

**EMNEORD/STIKKORD:**

Selvstigma, anerkjennelse, brukerperspektiv, erfaringer,

---

**ANTALL SIDER: 69**

**ANTALL ORD: 19 329**

**STAVANGER      01.06.2022**  
**DATO/ÅR**

---

*«Jeg er jo egentlig ganske decent»*

(Intervjuperson 6)

## Forord

I arbeidet med masteroppgaven har jeg fått dypere innsikt i temaer som omhandler stigmatisering og selvstigma. Jeg har lært at anerkjennelse som fenomen er et gjennomtrengende behov hos mennesker og er noe jeg selv ser viktigheten av, både i studien, men også i livet generelt.

Prosessen med å utforme masteroppgaven har bydd på en sammensetning av utfordringer og mestring. Det har til tider har vært altopplukende, omfattende og stressende. Men også spennende, interessant og lærerikt.

Takk til alle intervjupersoner som stilte opp på intervju og bidro med kunnskap som gjorde studien mulig og som bidrar til å utvide forståelse for temaene.

Tusen takk til min støttende veileder, Unn Elisabeth Hammervold. Du har gitt meg gode råd og roet meg ned i stressende tider. Takk for alle ideer og spennende diskusjoner. Du fikk meg til å se ting fra ulike perspektiv og ditt engasjement smittet over på meg.

Jeg vil også rette en stor takk til Linda Øye for å ta meg godt i mot hos «fra offer til kriger» og for gode samtaler og innspill. Du er viktig og betyr mye for mange! Takk for at du lot masterprosjektet være mulig å gjennomføre.

Takk til Kine, min medstudent i forskningsprosjektet. Takk for interessante diskusjoner og oppmuntrende ord. Det har vært godt å dele tanker med deg.

Jeg vil også takke venner og familie for gode tilbakemeldinger og tålmodighet.

**Stavanger, 01.06.2022**

**Hanna Sofie Berg Langesæter**

## Sammendrag

Målet med studien var å utforske hvordan selvstigmatisering oppleves for deltakere i «fra offer til kriger», som er et arbeidsforberedende tiltak for unge mellom 18 og 30 år. Studiens teoretiske rammeverk inkluderer Goffmans teori om stigma og selvstigma, samt Honneth sin flerdimensjonale anerkjennelsesteori. Studien er kvalitativ og er basert på syv semistrukturerte individuelle dybdeintervju av deltakere i tiltaket «fra offer til kriger». Problemstillingen i studien er som følger: *«Hva skjer med deltakernes selvstigmatisering gjennom deltakelsen i prosjektet fra offer til kriger?»*

Studien har en fenomenologisk tilnærming som tar utgangspunkt i intervjupersonenes opplevelser og erfaringer av deltakelsen i tiltaket «fra offer til kriger». Intervjuene ble analysert i tråd med Malteruds systematiske tekstkondensering (STC). Analysen resulterte i to hovedfunn: *«et liv i kaos»*, og *«et sted å høre til»*. De to hovedfunnene har fire underkategorier hver.

Gjennom analyse og drøfting av det innsamlede materialet kommer det frem at deltakelsen i tiltaket fra offer til kriger bidrar til å minske selvstigmatiseringen, samt bidrar til økt opplevelse av anerkjennelse. Studiens resultater kan forhåpentligvis bidra til økt bevissthet omkring hvordan stigmatisering påvirker enkeltpersoners selvoppfatning. Jeg har tilstrebet at studien skal kunne bidra til å belyse viktigheten av tilhørighet og inkludering i samfunnet, og hvilken eventuell påvirkning det har for unge mennesker å avvike fra samfunnets forventninger. Det er etter min oppfatning nødvendig med mer forskning omkring disse emnene, særlig oppfølging av grupper eller enkeltpersoner over lengre tid, noe det ikke har vært kapasitet til i denne studien.

# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag .....</b>	<b>III</b>
<b>1.0 Innledning .....</b>	<b>1</b>
1.1 Presentasjon og bakgrunn for valg av tema .....	1
1.2 Tidligere forskning .....	3
1.3 Studiens hensikt og problemstilling.....	4
1.4 «Fra offer til kriger».....	4
1.5 Studiens videre oppbygging .....	6
<b>2.0 Teoretisk rammeverk .....</b>	<b>7</b>
2.1 Stigma .....	7
2.1.1 Selvstigma .....	9
2.2 Anerkjennelse .....	10
<b>3.0 Metodologi og metode .....</b>	<b>12</b>
3.1 Vitenskapsteoretisk forankring.....	12
3.2 Forforståelse.....	13
3.3 Kvalitativt design .....	14
3.4 Utvalg og rekruttering .....	16
3.5 Strukturering og gjennomføring av intervju .....	17
3.6 Transkripsjon .....	18
3.6.1 Bruk av sitater .....	19
3.7 Analyse .....	19
3.8 Forskningsetiske overveielser.....	23
3.9 Validitet og reliabilitet .....	25
<b>4.0 Sammenfatning av funn .....</b>	<b>27</b>
4.1 Et liv i kaos .....	27
4.1.1 Manglende rutiner.....	27
4.1.2 Devaluering av seg selv.....	28
4.1.3 Indre og ytre press.....	29
4.1.4 Isolasjon og håpløshet .....	31
4.2 Et sted å høre til.....	31
4.2.1 Fellesskap og tilhørighet .....	31
4.2.2 En ny hverdag .....	32
4.2.3 En styrket selvfølelse .....	33
4.2.4 Redusert indre og ytre press.....	34
<b>5.0 Drøfting .....</b>	<b>35</b>
5.2 Metodediskusjon .....	44

<b>6.0</b>	<b>Oppsummerende avslutning og konklusjon.....</b>	<b>47</b>
	<b>Litteraturliste .....</b>	<b>49</b>
	<b>Vedlegg .....</b>	<b>53</b>
	Vedlegg 1: Intervjuguide.....	53
	Vedlegg 2: Vedtak fra Regional Etisk Komité.....	54
	Vedlegg 3: Informasjon og samtykkeskjema .....	56
	Vedlegg 4: Vurdering fra Norsk Senter for Forskningsdata (NSD) .....	60

## 1.0 Innledning

### 1.1 Presentasjon og bakgrunn for valg av tema

I ethvert samfunn finnes det visse fastsatte rammer, uskrevne regler og forventninger til oss som mennesker. Det kan tenkes at rammene i samfunnet ikke er vide nok til å romme alle, og noen vil derfor falle utenfor disse. Samfunnet er et stort begrep, samfunnet er *oss*. Store Norske Leksikon (SNL) definerer begrepet slik: «Samfunn er et fellesskap av individer» (Store Norske Leksikon, 2021).

Det er mennesker selv som skaper og inngår i det som blir omtalt som normalt eller avvikende atferd innad i samfunnet (Karlsson & Borg, 2017, s. 22). I Norge er det 10 års obligatorisk skolegang. Det kreves også gjerne videregående skole og høyere utdanning. Ifølge Statistisk Sentralbyrå (SSB, 2020) er andelen studenter eller lærlinger som fullfører videregående opplæring 78,1%. Det finnes også unge mennesker som ikke fullfører videregående skole. Disse blir allerede i ung alder plassert utenfor samfunnets forventninger.

I Stortingsmelding 32 (2020-2021) understreker Regjeringen betydningen av å ha en jobb å gå til samt betydningen av å oppleve sosial tilhørighet og sosiale fellesskap. Særlig har viktigheten av sosiale arenaer vist seg de siste årene grunnet koronapandemien (s. 7). Regjeringens mål er ifølge stortingsmeldingen et samfunn med muligheter for alle, hvor alle som kan, deltar i arbeidslivet. Gjennom en slik målsetting fremheves viktigheten av at mennesker har en arbeidshverdag som innebærer sosial tilhørighet, rutiner og fellesskap. I Norge har vi hatt høy sysselsetting, lav arbeidsledighet og et høyt utdanningsnivå sammenlignet med andre land. Likevel er det også i Norge slik at ikke alle har mulighet, eller får sjansen til å delta i arbeidslivet (Meld. St. 32, 2020-2021, s.7).

Dersom en ikke kan møte forventninger i samfunnet kan det føre til at noen grupper mennesker blir møtt med fordommer, negative holdninger og eventuelt diskriminering. Dette kan sammenfattes under begrepet «stigma». Stigmatisering betegner situasjoner der individet ikke er fullstendig sosialt akseptert og er et mye omtalt fenomen som



oppstår i samhandling mellom mennesker (Goffman, 1963, s. 9). Ved at en person eller en gruppe oppfattes å ha en diskrediterende egenskap, eller avviker fra hva som er «normalen» i samfunnet kan det føre til at vedkommende utelukkes fra det sosiale fellesskapet. Stigmatisering er et sosialt fenomen som har røtter i sosiale relasjoner, og som skapes av samfunnets kultur og strukturer (Elstad & Norvoll, 2013, s. 120).

Jeg har i denne studien interessert meg for hvordan stigma fra offentligheten påvirker unge menneskers selvoppfatning. Stigmatisering fra miljø og omgivelser kan påvirke de stigmatisertes opplevelse av seg selv (Goffman, 2009, s. 21). Ifølge Kvello (2012) vil stigmatisering fra offentligheten kunne bidra til det som omtales som *selvstigmatisering*. Selvstigma vil i visse tilfeller få alvorlige konsekvenser for en persons selvoppfatning og ens sosiale deltakelse i samfunnet (Kvello, 2012).

Bakgrunnen for valg av tema skyldes en personlig interesse for unge mennesker som opplever å ikke strekke til når det gjelder forventninger som stilles. I løpet av bachelorutdanningen min var jeg på utveksling i Australia og jobbet i en organisasjon for ungdommer i krise. Organisasjonen jeg jobbet i hadde fokus på tidlig intervensjon for unge som står i fare for blant annet hjemløshet, stod uten skole og manglet arbeid. Her ble jeg bevisst på hvordan det opplevdes å «falle utenfor» i samfunnet allerede i ung alder. Organisasjonen jeg jobbet innenfor samhandlet med ungdommer som frivillig ønsket det. Av den grunn hadde ungdommene tatt et aktivt valg om å få hjelp og støtte til å mestre en hverdag som inneholder rutiner.

Gjennom masterprosjektet ønsker jeg å forske på hva som skjer med selvstigmatisering hos deltakerne i «Fra offer til kriger». «Fra offer til kriger» er et sosialt entreprenørskap som driver recoveryorientert arbeid med unge mennesker mellom 18 og 30 år. Dette er mennesker som av ulike grunner har falt utenfor i samfunnet, og som nå jobber mot å finne tilbake til en normal hverdag. Det innebærer ofte å komme tilbake til arbeid, studier, eller andre meningsfulle mål (Fra offer til kriger, 2022). Ettersom deltakerne er med i tiltaket «fra offer til kriger», tar jeg for gitt at selvstigma er noe de kan streve med. Egne erfaringer fra praksis, samt et personlig ønske om å forstå hvordan offentlig stigma eventuelt påvirker enkeltpersoners selvstigma er bakgrunn for valg av studien.

## 1.2 Tidligere forskning

Ved å søke etter tidligere forskning på området som gjaldt stigmatisering og psykiske lidelser tok jeg først og fremst i bruk søkemotoren «Oria». For å skaffe oversikt over hva som tidligere har blitt forsket på ble søkene avgrenset til å gjelde de siste ti årene. I søkene etter relevante vitenskapelige fagartikler brukte jeg ulike strategiske sammensatte søkeord. Noen av søkeordene som ble brukt var blant annet: *stigma\**, *selvstigma\**, *håp\**, *anerkjennelse\**, *selvbilde\**, *rus\**, *psykiske lidelser\**. Disse ble brukt med ulike kombinasjoner.

Videre i søkene har jeg benyttet meg av søk i databasene Medline, Psychinfo og SocIndex. I disse søkemotorene var det overraskende lite forskning på selvstigma generelt. Slik jeg kunne se var det kun i underkant av ti artikler om selvstigma, hvorav flesteparten omhandlet selvstigma rundt seksualitet.

Jeg har i størst grad tatt utgangspunkt i å søke etter nordisk forskning i søk etter vitenskapelige artikler om lignende tiltak. Fonteneforskning har i 2021 publisert en fagfelleleurdert artikkel: «Fra skam og stigma til stolthet og mestring: erfaringskonsulenters syn på utvikling av positiv selvidentitet som rusfri». Forskerne kommer frem til at skam og stigma ikke uten videre opphører ved rusfrihet. Studien viser også at erfaringskompetanse tilfører og utfordrer tradisjonell fagkompetanse og indikerer et potensial for å styrke tjenestenes arbeid med identitet i bedringsprosesser (Sjursæther & Lundeberg, 2021).

Gjennom søkene fant jeg også en rapport skrevet på oppdrag av Helsedirektoratet som belyser lignende tema: «Arbeid, helse og sosial ulikhet». Basert på litteraturen på feltet gir rapporten oversikt over tematikken som omhandler arbeidets betydning for fysisk og psykisk helse. Rapporten viser at grad av yrkesdeltakelse og sykdommer har sammenheng med sosioøkonomiske faktorer (Dahl et al., 2010).

Det er, til tross for flere ulike søkestrategier, lite forskning på brukeres egne erfaringer av selvstigmatisering. På søkeområdene som gjaldt recovery, håp, anerkjennelse, rus og psykiske lidelser var trefflistene noe lengre. Ettersom det virker å være lite forskning om brukeres erfaringer, ønsker jeg å utforske selvstigmatisering fra et brukerperspektiv. «Fra offer til kriger» arbeider aktivt med å endre deltakernes oppfatninger av seg selv,

og det er derfor interessant å få mer kunnskap om dette i lys av deltakerne i tiltaket sine erfaringer, opplevelser og tanker om selvstigma.

### 1.3 Studiens hensikt og problemstilling

Jeg har valgt følgende problemstilling for masterstudien: *«Hva skjer med deltakernes selvstigmatisering gjennom deltakelsen i prosjektet «fra offer til kriger?»*

Studien har som hensikt å utforske hvordan deltakelsen i tiltaket «fra offer til kriger» bidrar til endringer i deltakernes selvstigmatisering, noe som kan vise seg å ha innflytelse av et anerkjennende miljø. Funn som kommer frem i intervjuene vil bli analysert og drøftet i lys av relevant teori. Videre formål er at deltakernes erfaringer i denne studien også kan overføres til andre settinger hvor mennesker har falt utenfor i samfunnet på andre måter. Studien søker å gi et bredere perspektiv på brukererfaringer når det gjelder enkelte grupper som blir stigmatisert i samfunnet. Ettersom det eksisterer lite forskning på området som omhandler stigmatiserte menneskers egne erfaringer, og den eventuelle selvstigmatiseringen de opplever ser jeg det betydningsfullt å bidra til å fylle et slikt kunnskapshull.

### 1.4 «Fra offer til kriger»

«Fra offer til kriger» er et sosialt entreprenørskap som tilbyr kurs og foredrag, og har sin base på Orstad. Tiltaket fungerer som tiltaksarrangør for Arbeids- og velfersforvaltningen (heretter NAV) med arbeidsforberedende trening. «Fra offer til kriger» er et tilbud til mennesker mellom 18 og 30 år som har falt utenfor i samfunnet, droppet ut av skole, ikke finner seg til rette i arbeidslivet og gjerne har psykiske helseproblemer og/eller tidligere rusproblematikk (Fra offer til kriger, 2022). «Fra offer til krigers» fokus dreier seg om å hjelpe deltakerne på veien videre fra der de er og med den bagasjen de har, uten å grave etter avvik eller jakte på diagnoser. «Fra offer til kriger» retter fokus mot deltakernes gode resurser og bygger på et personlig recoveryperspektiv. I tiltaket har flere av de ansatte/veilederne brukererfaring. Linda Øye, som startet tiltaket har selv vært innlagt i 9 år ved psykiatrisk institusjon. Med brukererfaring menes den erfaringsbaserte kunnskapen en person har om sitt eget liv, lidelse og bruk av tjenester. Tanken ved bruk av brukererfaring er at det er brukeren selv som best kjenner egen situasjon (Karlsen et al., 2013, s. 10).

Alle som er med i tiltaket har fått plass gjennom NAV. Et av hovedmålene deres er å få folk i arbeid/aktivitet og færre på stønad (NAV, 2022). «Fra offer til kriger» fungerer som tiltaksarrangør gjennom at de bidrar til å få folk i aktivitet og senere ut i arbeid eller på skole. Formålet med tiltaket er at deltakerne skal bevege seg ut av en slags offerrolle. Deltakerne i tiltaket omtales som «krigere». Deltakelsen i tiltaket skal gjennom arbeid mot egendefinerte mål og mestring finne sin indre kriger. Dette skal gjøres ved blant annet å endre tankemønster og starte med å omtale seg selv som en kriger heller enn å se seg selv om et offer. De jobber med å hjelpe mennesker til en reell deltakelse i samfunnet. «Fra offer til kriger» tankegang bygger på at det er små marginer på hvem som havner hvor i samfunnet. Alle er gode på noe, og deres arbeid retter seg mot unges reise mot å nå sine mål, gi dem tro på seg selv og bistå deltakerne i å bygge mentale muskler.

Da jeg selv var til stede på Orstad for å intervju deltakerne ante jeg ikke hva jeg skulle forvente. Jeg kjørte opp en lang grus-sti før jeg kom frem til en relativt stor og åpen gård. Jeg visste lite om hvordan arbeidet deres var lagt opp, og lurte på hvordan jeg ville bli mottatt av deltakerne. Uten å egentlig vite hva jeg skulle forvente, ble jeg likevel begeistret og overrasket over deres gjestfrihet og åpenhet. Jeg ble vist rundt på området av to av deltakerne i «fra offer til kriger» som jeg senere skulle intervju. Jeg ble tilbudt frokost og kaffe og satt sammen med deltakerne i deres start på dagen. Atmosfæren jeg opplevde var det noe spesielt ved. Godt humør, latter og små-prating på langs og tvers av de to langbordene. I løpet av frokosten gjennomgår både deltakerne og de ansatte i tiltaket hvordan dagen ser ut. Jeg bemerker meg at det er lite forskjell på ansatte og deltakere når det gjelder beslutninger og hvem som tar ordet. Deltakerne kan i stor grad bestemme selv hva de ønsker å arbeide med, og de tester ut flere ulike typer arbeid. Deltakerne og ansatte spiser også lunsj til et fastsatt klokkeslett, og dagene slutter tidsnok til at deltakerne rekker tog og buss hjem.

Jeg opplevde en innbydende gjestfrihet og sosiale mennesker som tok meg godt i mot. Jeg ble med en gang en del av fellesskapet. Etter mitt besøk på Orstad satt jeg igjen med flere refleksjoner. Ikke bare på grunn av at jeg hadde fullført intervjuer, men også fordi jeg ble så overrasket over meg selv. Jeg stilte meg selv spørsmål om hvorfor jeg ble så positivt overrasket. Hadde jeg forventet at de som var der ikke skulle ta meg godt i mot? *Jeg* tenkte jo ikke det. Jeg tenkte at jeg hadde vært såpass bevisst min egen forforståelse

at jeg ikke hadde noen fordommer før jeg ankom, men likevel ble jeg positivt overrasket. Det er nesten umulig å utslette alle fordommer og merkelapper vi mennesker gir hverandre, likevel innså jeg hvor viktig det er å belyse tematikken om hva stigmatisering kan bety for enkeltmennesker. Med et slikt utgangspunkt har jeg gjort meg opp flere tanker. Selv om jeg visste at stigma var av negativ ånd, forstod jeg i større grad også hvor hardt og urettferdig stigmatisering kan ramme. Jeg beviste med dette for meg selv hvor nødvendig en slik studie vil kunne være for å bidra til hindring av at stigmatiserende holdninger slår rot.

### 1.5 Studiens videre oppbygging

I kapittel 2.0 vil teoretisk referanseramme for studien presenteres. I kapittel 3.0 blir studiens metodologi og metode beskrevet for å gi leseren informasjon og oversikt over hvordan studien er utført. I kapittel 4.0 presenteres studiens funn og i kapittel 5.0 diskuteres funnene i lys av teori om stigma (Goffman) og anerkjennelse (Honneth) samt tidligere forskning. Videre diskuteres studiens metode. I kapittel 6.0 tar jeg for meg avsluttende tanker og konklusjon av studien samt anbefalinger til videre forskning på området.

## 2.0 Teoretisk rammeverk

I dette kapittelet presenteres prosjektets teoretiske rammeverk. Teori er en integrert del av et forskningsprosjekt, og skal hjelpe forskeren å forstå de empiriske funnene i en større sammenheng (Malterud, 2017, s. 47). Det teoretiske bakteppet i studien er i all hovedsak stigma, presentert av Goffman og anerkjennelsesteorien til Honneth. Først presenteres stigma, deretter redegjøres det for begrepene selvstigma og skam. Videre i kapittelet presenteres Honneths anerkjennelsesteori.

### 2.1 Stigma

Erving Goffman (1922-1982) presenterte begrepet *stigma*. Goffman var en kanadisk-amerikansk sosiolog fra tidlig 1950-tallet til tidlig 1980-tallet. Sammenlignet med andre sosiologer, både før og etter ham, hadde Goffman en enestående evne til å trenge inn bak fasaden til det tilsynelatende trivielle hverdagslivet og finne et mangfold av erfaringer fra folks vanlige hverdag, som man ellers sjelden legger merke til (Goffman, 2009, s. 7). Erving Goffman utviklet en sosiologisk forståelse av hvordan stigma oppstår, og han belyser hvordan prosessene som produserer en stigmatisert person ser ut.

Begrepet stigma kommer fra gammel-gresk og betegner et brennmerke på kroppen. Et slikt merke skulle på den tiden symbolisere en degradert status slik som slave eller kriminell. Goffman definerer begrepet stigma som «en egenskap som er dypt miskreditert» (Goffman, 2009, s. 20), forstått som en relasjon mellom samfunnet og den som blir stigmatisert. Definisjonen kan forklares som et avvik mellom en persons tilsynelatende og faktiske sosiale identitet. En utdypelse av definisjonen beskrives som at fremmede mennesker rundt oss besitter en egenskap som skiller seg ut fra andre og settes i kategori av negativ forstand og mindre verdi. Personen reduseres derfor i vår bevissthet fra å være helt alminnelig til å bli sett som et nedvurdert menneske.

Goffmans hovedfokus var å undersøke det sosiale samspillet som finner sted mellom stigmatiserende og de «normale» (Goffman, 2009, s. 19). Det skilles ofte mellom tre delvis relaterte agendaer. (1) Det første var å utvikle en sosiologisk forståelse av hvordan stigma oppstår, og belyse hvordan prosessene ser ut når samfunnet

stigmatiserer en person eller en gruppe. I den sammenheng er Goffman opptatt av (2) å analysere hvordan stigmatiserte mennesker selv håndterer stigma. Til slutt (3) hvordan disse forholdene påvirker de stigmatisertes opplevelse av seg selv (Goffman, 2009, s. 21). Goffman (2009) var opptatt av hvordan stigmatiserte mennesker håndterer seg selv og deres stigma i det sosiale samspillet med andre mennesker, og hvordan samspillet kunne påvirke den stigmatisertes opplevelse av seg selv (Goffman, 2009, s. 21).

Goffman skiller mellom stigma som er knyttet til kroppslige avvik slik som fysiske handikap eller mangler, stigma knyttet til personlige karaktertrekk og stigma knyttet til etnisitet, nasjonalitet eller religion. Goffman skiller også mellom stigma som individer eller grupper (offentlig stigma) og stigma som en utsetter seg selv for når sosialt stigma internaliseres (selvstigma).

Vi kan forstå stigma som å merke noen i negativt i sosial sammenheng. Stigma kan lede til prosessen som kalles omtales som stigmatisering. Et stigma består av de egenskaper som vi tillegger en person, og de stereotype oppfatningene vi tillegger dem som hører til i samme gruppe. Det handler om det sosiale samspillet som foregår mellom såkalte «normale» mennesker og de stigmatiserte – det vil si de som har en fysisk, mental eller sosialt miskrediterende egenskap som skiller dem fra majoriteten. Stigma er negative forestillinger knyttet til en betegnelse, det kan eksempelvis være seksuell legning, religion, kjønn eller psykiske lidelser. Stigma kan også være utstøting og eksklusjon ved tanken om at noen er annerledes, at de er farlige, mindre viktige eller en belastning for samfunnet (Jensen et al., 2009, s. 9).

Avviks- og stemplingsteorien har flere likhetstrekk med Goffmans teori om stigmatisering. En viktig bakgrunn for avviks- eller stemplingsteorien var å utfordre den positivistiske forståelsen av avvik som blant annet psykiske lidelser, rus og kriminalitet ved å utvikle alternative teorier om årsaker til slike problemer. Med sosiale avvik menes at personer kan forstyrre samfunnets moralske orden ved å bryte samfunnets normer og regler for hva som anses som akseptabel oppførsel. Avviks- og stemplingsteorien fremhever at sosiale avvik ikke er skapt gjennom psyke eller arv, men som et resultat av sosial kontroll. I stemplingsteorien spesifiseres det at andres stempling både kan frembringe og forsterke avvik. Det vises i teorien til at personen kan reagere på andres negative anerkjennelse ved å utvikle sekundære avvik. Et primært avvik beskrives som

den opprinnelige avvikende handlingen, eller karakteristikken, fulgt av en sosial reaksjon, som er den responsen som andre mennesker gir på det primære avviket. Dette kan videre føre til det som omtales som sekundære avvik. Et sekundært avvik handler om responsen den avvikende har på den sosiale reaksjonen på avviket (Norvoll, 2013a, s. 43).

Skam er et begrep som er nært knyttet til stigma. Skam er en samlebetegnelse på følelser som oppstår når en person ser seg selv negativt gjennom noen andres øyne. Når noens handlinger ses på som et brudd med egne eller samfunnets idealer eller forventninger kan følelsen av skam sette inn (Rygh, 2017, s. 584). Lewis (1998) viser til en utvidet forståelse av stigma. Han påpeker at både skam og stigma representerer det skadede eller ødelagte selvet enten stigma er offentlig og synlig eller ikke.

### 2.1.1 Selvstigma

Stigma fra omgivelsene kan føre til at noen også får fordommer mot seg selv, og begynner å se på seg selv som det avviket de blir stemplet med istedenfor å se seg selv som et fullt og helt menneske med muligheter for utvikling. Selvstigma innebærer devaluering av seg selv. Eksempelvis kan vedkommende som er utsatt for stigmatisering tenke at de ikke kan bli bedre, at de ikke kan jobbe eller lignende. Det er dette som kalles selvstigma (Jensen et al., 2009, s. 19).

Den som oppfattes som avvikende, er gjerne klar over at omgivelsene kan reagere (Norvoll, 2013a). Samfunnet reagerer på avvik ved å stemple personer som skiller seg ut fra fellesskapet. Ifølge Kvello (2012) vil stigmatiseringsprosesser påvirke selvbildet til de som utsettes for det. Dette fordi selvfølelsen delvis påvirkes av hvordan en oppfatter at andre betrakter en. Ens selvfølelse dannes ikke i et vakuum, men i samspill med andre der en foretar sosiale sammenlikninger, får tilbakemeldinger fra andre, samt av ens egne fortolkninger av hvordan andre ser på en (Kvello, 2012). Det er fare for at de menneskene som blir stigmatisert selv begynner å tro på fordommene andre har om dem. Dette kan ofte føre til dårlig selvbilde, som kan følges av handlingslammelse, og en følelse av håpløshet. Det kan også bidra til at noen mister håpet om å bli frisk eller kunne få et bedre liv. Noen kan trekke seg ut av fellesskap, eller unnlate å søke hjelp (Jensen et al., 2009, s. 19).



## 2.2 Anerkjennelse

Begrepet anerkjennelse betyr ifølge det norske akademis ordbok (2022), «det å akseptere, godkjenne som legitim, lovlig eller eksisterende». Det innebærer at mennesker blir sett og respektert som en del av samfunnet.

I denne studien har jeg valgt å bruke Axel Honneth sin teori om anerkjennelse. Honneth (1949) er en tysk filosof og professor i sosialfilosofi. Anerkjennelsesteorien er basert på den menneskelige kampen om å bli anerkjent. Honneth regnes som etterfølgeren til Jürgen Habermas da han videreførte arven fra Frankfurterskolen i en egen normativ, kritisk teori om samfunnet. Honneths arbeid fokuserer på sosial og moralfilosofi med vekt på maktrelasjoner, anerkjennelse og respekt (Honneth & Holm-Hansen, 2008). Honneths teori belyser behovet for anerkjennende sosiale relasjoner, der man gjensidig bekrefter hverandres verdighet og identitet. Honneth betrakter mennesket som et anerkjennelsessøkende vesen.

Ved å se på begrepet anerkjennelse med et historisk blikk var filosofen Hegel opptatt av anerkjennelsesbegrepet allerede tilbake på 1800-tallet. Begrepet «anerkjennelse» sikter ifølge Honneth til et grunnleggende antropologisk behov og en normativ forventning knyttet til etableringen, videreutviklingen og forbedringen av intersubjektive relasjoner (Lysaker, 2011, s. 107). Hegel startet den begynnende tenkningen om en slags tredeling av menneskers behov for anerkjennelse. Videre er også Honneths anerkjennelsesteori flerdimensjonal, eller som han selv betegner som «differensiert» eller «plural» (Lysaker, 2011, s. 107). Det innebærer at anerkjennelsesbegrepet skiller mellom tre ulike, men likevel sammenhengende former for anerkjennelse: *kjærlighet*, *rettigheter* og *solidaritet*. Begrepet er også flerdimensjonalt ved at det innehar en dimensjon for henholdsvis en persons selvrelasjon, relasjon til andre personer og til samfunnets sosiale sfære. Honneth forklarer at anerkjennelse er en intersubjektiv og gjensidig relasjon som videre er en forutsetning for personers og grupperes identitetsdannelse og samfunnsdeltakelse.

Den første formen for anerkjennelse i Honneths anerkjennelsesteori er anerkjennelse som *kjærlighet*. Denne formen for anerkjennelse praktiseres innenfor en persons eller en families privatliv. Innenfor denne anerkjennelsesformen omtaler Honneth også begrepet

omsorg. Honneth definerer denne anerkjennelsesformen for intersubjektive relasjoner som er forankret i nærhet, intimitet og fortrolighet.

Den neste formen for anerkjennelse som beskrives i Honneths anerkjennelsesteori er *rettigheter*. Gjennom denne formen for anerkjennelse definerer Honneth respekt som en gjensidig relasjon hvor en person tilskrives en rettslig status samt blir respektert som statsborger. En slik rettsstatus innebærer en likeverdig behandling, og at en dermed vil kunne utvikle selvrespekt og respekt for andre (Lysaker, 2011, s. 111).

Den siste formen for anerkjennelse i Honneths anerkjennelsesteori er *solidaritet*. Solidaritetsbasert anerkjennelse omhandler verdsettelse av ytelser. Honneth forklarer solidaritet som en bekreftelse fra samfunnsmedlemmenes bidrag til fellesskapet. Gjennom en slik forståelse sier Honneth at en persons ytelse fungerer som et solidarisk bidrag til et fellesskap. Fellesskapet kan heretter velge å verdsette bidragsyteren gjennom å gi vedkommende anerkjennelse. Ved at Honneth anvender termen «anerkjennelse» menes noe som innebærer at alle mennesker i størst mulig grad skal kunne anerkjennes som både en reell, men også som potensiell ressurs for samfunnet (Lysaker, 2011, s. 111).

Honneth er også opptatt av krenkelse. Begrepet innebærer en skade på en allerede etablert anerkjennelsesrelasjon, eller hvordan et brudd med forventninger om gjensidig anerkjennelse som er innfridd motiverer den krenkede til kampen om å oppnå anerkjennelse. Honneth hevder at først når alle de tre formene for anerkjennelse er innfridd kan mennesket leve et fritt og verdig liv i et rettferdig samfunn (Lysaker, 2011, s. 110).

Videre er Honneth også opptatt av å videreutvikle forståelsen for anerkjennelse ved å sette begrepet inn i kontekst med nyere tid og med ny viten om sosial samhandling mellom mennesker. Honneth har sett på anerkjennelse i et sosialfilosofisk perspektiv. Anerkjennelse er sentralt for intersubjektive relasjoner, og mangel på anerkjennelse og respekt leder til sosiale og mellommenneskelige konflikter. Honneth belyser samfunnsforhold som hindrer individer i å oppnå anerkjennelse og dermed i å realisere seg selv (Norvoll, 2013a, s. 54).

## 3.0 Metodologi og metode

Det følgende kapittelet presenterer valg av den metodiske tilnærmingen i studien.

Videre vil jeg gjøre rede for rekruttering og utvalg av informanter samt strukturering og gjennomføring av intervjuene. Jeg vil også ta for meg på hvilken måte empiriske funn har blitt analysert og utviklet. Min for forståelse i studien samt forskningsetiske vurderinger blir også diskutert avslutningsvis i kapittelet.

### 3.1 Vitenskapsteoretisk forankring

Ifølge Malterud (2017) dreier vitenskapelig metode seg om hvordan en tilnærmer seg og forsøker å avdekke virkeligheten på. Metodologi kan forstås som det teoretiske og filosofiske rammeverket som gjennomføringen av et forskningsprosjekt skjer innenfor. Fenomenologi er et eksempel på en metodologi eller vitenskapelig forankring, i den forstand at fenomenologien omhandler grunnleggende vitenskapsteoretiske spørsmål om kunnskap og kunnskapsutvikling (Thoresen et al., 2020, s. 33). Gjennom en fenomenologisk tilnærming er forskeren interessert i å illustrere hvordan mennesker opplever fenomener i sin livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 33).

Fenomenologisk tilnærming er mye utbredt i kvalitativ forskning.

Fenomenologien ble grunnlagt som filosofi av Edmund Husserl rundt år 1900 (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 44). Selv om det er et stort sprang fra Husserls samtid til de helsemessige utfordringene og erfaringene vi møter i dag, er hans grunnleggende ideer fremdeles aktuelle (Thoresen et al., 2020, s. 23). Fenomenologi som teoretisk perspektiv gir en særlig tilgang til økt innsikt i og forståelse for helsefaglige fenomener og erfaringer. Hensikten med en fenomenologisk tilnærmet studie er å utvikle gode, detaljerte og nyanserte beskrivelser av levde erfaringer med sykdom, tilfriskning, relasjoner, behandlingsopplegg og andre forhold og fenomener som kan gi bedre forståelse for personers situasjon og behov (Thoresen et al., 2020, s. 45). Jeg har i denne studien valgt en fenomenologisk inspirert tilnærming for å få fatt i deltakerne i «fra offer til krigers» erfaringer og opplevelser.

Begrepet fenomenologi er flertydig. Fenomenologiske studier utforsker den mening personer tillegger sine erfaringer av et fenomen. Ordet *fenomen* betyr «det som viser

seg» (Thoresen et al., 2020, s. 23). Direkte oversatt er fenomenologi læren om det som viser seg om fenomenene. Fenomenologi ble omtalt som en beskrivelse av gitte virkelige ting, i motsetning til hypoteser formulert i matematiske begreper (Ingarden, 1970, s. 15). Fenomenologisk orienterte forskere beskriver de trekk som er felles ved de erfaringer som deltakere i et prosjekt gir uttrykk for. De felles erfaringer som deltakere har, gir et grunnlag for at vi kan utvikle en generell forståelse av det fenomenet vi studerer. Ved å utforske de felles erfaringer som deltakere i tiltaket «fra offer til kriger» har med tanke på stigmatisering og selvstigma, kan jeg med en fenomenologisk tilnærming utvikle en forståelse av essensen av de erfaringer og opplevelser som deltakerne gir uttrykk for (Thagaard, 2018, s. 36). Utgangspunktet for en fenomenologisk kunnskapsforståelse er at all menneskelig aktivitet har livsverden som sin basis. Livsverden omtales som «den verden vi lever i» (Thoresen et al., 2020, s. 26). Begrepet innebærer den verden vi i dagliglivet tar forgitt. Det er den førvitenskaplige erfaringsverden som vi er fortrolig med, og som vi ikke stiller spørsmål ved. Begrepet livsverden er ikke noe abstrakt eller livsfjernt, men tvert om den konkrete hverdagslige verden vi lever i og omgis av i hverdagen (Thoresen et al., 2020, s. 26).

Når det gjelder kvalitativ forskning er fenomenologi mer bestemt et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørens egne perspektiver og beskriver verden slik den oppleves for informantene (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 45). Denne studien tar utgangspunkt i en fenomenologisk tilnærming som handler om å finne den sentrale underliggende meningen eller essensen i en opplevd erfaring (Postholm, 2010, s. 78). Et fenomenologisk inspirert design egner seg godt i måten jeg har arbeidet i dette masterprosjektet. Mye fordi hensikten min er å studere opplevelser og erfaringer hos mennesker i stigmatiserte grupper, og knytte dette opp til sammenhengen av menneskers behov for å bli anerkjent.

### 3.2 Forforståelse

Vi mennesker forstår verden ut fra vår egen *forforståelse*, og dette er ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 268) et generelt trekk ved det å være menneske. Vår egen forforståelse kan i mange tilfeller kunne føre til at vi utvikler alternative tolkninger. Forforståelsen påvirker til enhver tid hvordan vi velger å samle data, analysere og tolke materialet på. Forforståelsen består både av spesifikk faglig kunnskap og antakelser

(Thoresen et al., 2020, s. 76). Forforståelsen kan i verste fall bidra til at forskeren går inn i prosjektet med skylapper og en begrenset horisont. Den vanligste fallgruven er ifølge Malterud (2017, s. 45) at forforståelsen overdøver budskapet fra det empiriske materialet.

Ifølge Husserl kan man forsøke å sette parentes rundt forforståelsen for å undersøke en problemstilling så fordomsfritt som mulig (Thoresen et al., 2020, s. 75). Dette innebærer at all vår tidligere kunnskap, erfaring og oppfatning om fenomenet/det som forskes på skal settes til siden. For å klare dette må forskeren møte mennesker med en åpen holdning som også er fri for fordommer. Jeg har forsøkt å sette egen forforståelse i parentes i tråd med fenomenologiens oppfordringer. Det er verdt å nevne at Husserl har fått kritikk for tenkningen om å sette til side forforståelsen, da dette i praksis ikke lar seg gjøre. Det er likevel viktig å være bevisst over egen forforståelse for å kunne være åpen for nye forståelser og åpne for at ukjente perspektiv kan oppstå i forskningen. Gjennom masterutdanningen i rus- og psykisk helsearbeid ser jeg hvordan det fremdeles er mye stigma rundt temaer som angår rus og/eller psykiske helseutfordringer. Forforståelsen min vil bestå av en antydning om at deltakerne i «fra offer til kriger» opplever, eller har opplevd, både stigma og selvstigmatisering. Jeg er bevisst på at intervjuene baserer seg på informantenes erfaringer, tanker og meninger rundt stigma og selvstigma, og det er derfor særlig viktig å være klar over at en slik påvirkning kan påvirke meg som forsker underveis i prosessen. Med tanke på min egen forforståelse, ønsket jeg å gjøre bevisste valg før jeg startet å intervju deltakerne. I forkant av datainnsamlingen satt jeg av tid til å identifisere forhold som styrer min inngang til kunnskapen om temaene jeg belyser i studien. Jeg gjorde meg også bevisst på min egen erfaring om emnet samt min profesjonelle posisjon som forsker.

### 3.3 Kvalitativt design

Den opprinnelige betydning av ordet *metode* er «veien til målet» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 140). Dersom en skal finne, eller vise andre til målet, må en først vite hva målet er. I denne sammenheng er «målet» formulert i studiens problemstilling. Begrunnelsen for valg av kvalitativ forskningsmetode er at jeg skal utforske livshistorier, erfaringer og opplevelser. I denne studien anvendes semistrukturerte individuelle dybdeintervju. Intervjuer er primært beskrivende og søker å kartlegge sentrale aspekter av

intervjupersonenes livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 141). Et kvalitativt studiedesign egner seg godt når det skal forskes på spørsmål som søker dybdekunnskap og forståelse av noens erfaringer og opplevelser.

En av de vanligste formene for forskningsintervju er det som omtales av Kvale og Brinkmann (2015) som det *semistrukturerte livsverdenintervju*. Målet er her å innhente beskrivelser om informantens livsverden for å kunne belyse problemstillingens flere sider. Det er med den bakgrunn at valget mitt falt på denne typen forskningsintervju i masterprosjektet.

Slik problemstillingen tilsier er formålet med masterprosjektet å utforske deltakernes eventuelle endring av selvstigmatisering i løpet av deltakelsen av tiltaket «fra offer til kriger». Hvordan opplever deltakerne den eventuelle stigmatiseringen de blir utsatt for? I denne studien kommer den fenomenologiske tilnærmingen til syne gjennom intervjupersonenes egne perspektiver gjennom semistrukturerte individuelle dybdeintervju. Ved bruk av denne formen for intervju søker jeg å innhente beskrivelser av intervjupersonenes livsverden, og særlig fortolkninger av meningen med fenomenene som blir beskrevet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 46). Intervjuene er tilstrebet å ligge nært opp til en samtale i dagliglivet, men likevel foregå som et profesjonelt intervju. Ved at intervjuet er semistrukturert er det verken en helt åpen samtale, ei heller som en lukket spørreskjemasamtale (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 46). I et intervju skal det konstrueres kunnskap i samspill og interaksjon mellom den som intervjuer og den som blir intervjuet. Intervjuet sikter mot nyanserte beskrivelser av intervjupersonens egne opplevelser gjennom samtaler og ikke gjennom tallfestede opplysninger (Kvale og Brinkmann, 2015).

Malterud (2018, s. 30) sier at en og samme virkelighet ofte kan beskrives fra flere perspektiver. Kvalitative metoder tas gjerne i bruk for å finne ut mer om menneskelige egenskaper som erfaringer, tanker, forventninger, motiver og holdninger. Kvalitative metoder åpner også for forskning på felt hvor kunnskapsgrunnlaget er tynt og der vi stiller oss åpne for et mangfold av ulike svar (Malterud, 2018). «I et kvalitativt forskningsinterview er det imidlertid netop den erfaringsmessige fylde, man vil have fatt i, den konkrete måde, som verden er på for personene» (Fog, 2004, s. 57). Jeg opplevde at jeg hadde grunn til å tenke, både på bakgrunn av erfaring og litteratur, at intervjuene jeg skulle gjennomføre kunne involvere både vanskelige følelser og

opplevelser. Jeg fant det derfor riktig å velge individuelle intervju som min forskningsmetode, heller enn fokusgruppeintervju. Det er tenkelig at fokusgruppeintervju ikke ville være like effektive i denne sammenheng.

### 3.4 Utvalg og rekruttering

«Spørsmålet om hvem forskeren skal få informasjon fra, innebærer å definere det utvalget undersøkelsen baserer seg på» (Thagaard 2013 s. 60). Utvalget er altså de personer man ønsker å få informasjon om i studien, i dette tilfellet deltakere i «fra offer til kriger». I kvalitative intervjuer bør utvalget være relativt lite. Utvalget i denne studien er personer mellom 18 og 30 år som er deltakere i tiltaket «fra offer til kriger». Målet mitt var å intervju mellom seks og åtte av deltakerne i tiltaket. Til sammen stilte syv informanter til intervju. Dette opplevdes som tilstrekkelig i etterkant av transkriberingen og analysen. Dersom utvalget er for lite, er det vanskelig å generalisere, mens dersom utvalget er for stort er vil det være tidskrevende å foreta en dyptgående analyse av intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2021). Jeg vurderte, i tråd med Malterud et al., (2016, s. 1756) at syv informanter var tilstrekkelig da en studie trenger minst antall deltakere når studiemålet er smalt. En studie kan regnes som smal dersom kombinasjonen av deltakere er spesifikt for studiemålet, og at den støttes av etablert teori og at analysen inkluderer dyptgående utforskning av narrativer eller diskursdetaljer. Denne studien regnes av den grunn som relativt smal og deretter er det ikke nødvendig med et høyt antall intervjupersoner. Videre ble refleksjoner og innspill generalisert og jeg gjennomførte dyptgående analyse av alle syv intervjuene innenfor en fornuftig tidsramme.

Alle de syv intervjupersonene har ulike bakgrunner, men et fellestrekk er at alle har vært i kontakt med NAV, hvor de ble informert om at tiltaket eksisterte. Det er ikke mange deltakere i «fra offer til kriger», og det er av den grunn ikke mange eksklusjonskriterier. Jeg la ikke vekt på kjønn, og det ble heller ikke foretatt ytterligere aldersbegrensninger ettersom deltakerne allerede er i aldersspennet mellom 18 og 30 år. Kriteriet jeg stilte til intervjupersonene var at de måtte ha vært deltakere av tiltaket i over to måneder. Dette for å kunne forske på den eventuelle endringsprosessen de hadde opplevd gjennom deltakelsen.

Jeg sendte ut et informasjonsskriv og samtykkeskjema (vedlegg nr.3) til leder av «fra offer til kriger», Linda Øye. Hun videreformidlet informasjonen til alle deltakerne i tiltaket, hvor deltakerne frivillig kunne melde seg til intervju samt signere på samtykkeskjemaet. Det kan derav forklares at intervjupersonene i hovedsak ble rekruttert av Linda Øye.

For å kunne starte med intervjuene avhenger godkjenning fra norsk senter for forskningsdata (NSD). Forskningsprosjekter som forutsetter behandling av personopplysninger faller inn under personopplysningsloven fra 2001, hvilket betyr at min studie er pliktet å melde om (Thaagard, 2013, s. 25). Jeg sendte inn meldeskjema til NSD (referansenummer: 170749) og prosjektet ble godkjent 17.11.21. Det ble også sendt søknad til Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK). REK vurderte prosjektet, men vurderte prosjektet til å falle utenfor helseforskningslovens virkeområde, jf. § 2 da det ikke stilles direkte spørsmål om helseopplysninger.

### 3.5 Strukturering og gjennomføring av intervju

Jeg valgte å benytte meg av semistrukturerte intervjuer i studien. Slike typer intervju brukes ofte når temaer fra dagliglivet skal forstås ut i fra intervjupersonenes egne perspektiver (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 46). Intervjuguiden (vedlegg nr.1) ble utarbeidet med seks åpne spørsmål. Spørsmålene ble diskutert og justert etter innspill fra veileder i forkant av intervjuene. Målet med utformingen av spørsmålene var at de skulle åpne for at informantene kunne snakke fritt og fortelle om deres nåværende og tidligere livssituasjon, tanker og refleksjoner uten at de ble *for* begrenset av spørsmålet. Etter å ha gjennomført to individuelle intervju drøftet jeg spørsmålene på nytt med min veileder for å forsikre meg om at jeg fikk tilstrekkelig med informasjon på bakgrunn av de spørsmålene jeg stilte. Det ble her diskutert om noen av spørsmålene skulle endres, men det ble bestemt at spørsmålene var tilstrekkelig med tanke på problemstillingens avgrensninger. Intervjuene ble videre gjennomført i overensstemmelse med den utformede intervjuguiden. Med intervjuguiden som utgangspunkt sikret jeg meg at jeg hadde noen spesifikke spørsmål jeg kunne falle tilbake på for å holde meg innenfor rammene jeg hadde satt for studien, samt at jeg fikk svar fra alle informanter om spesifikke elementer jeg anså som essensielle.



Kvale og Brinkmann (2015, s. 156) sier at forskningsintervjuet er en interpersonlig situasjon, en samtale mellom to parter om et emne av felles interesse. Videre påpeker forfatterne at forskeren bør oppmuntre intervjupersonene til å beskrive sine tanker om livet og verden, og det er av den grunn de første minuttene av intervjuet som er viktige og avgjørende for videre samtale. Det er tenkelig at intervjupersonene gjerne ønsker å ha en klar oppfatning av intervjueren før de begynner å snakke fritt og legge ut om sine opplevelser og tanker til en fremmed (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 160). Det kan av den grunn være hensiktsmessig å innlede intervjuet med en brifing. Ved å gjøre intervjupersonene komfortable kan intervjupersonen eksempelvis fortelle om formålet med intervjuet, hva lydopptakeren skal brukes til og spørre intervjupersonene om det er noe de ønsker å spørre om før intervjuet starter (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 160). For meg var det viktig at intervjupersonene følte seg både trygge og komfortable i intervjusituasjonen. Et moment som bidro til å skape en trygghet var at intervjuene fant sted i lokalene til «fra offer til kriger». Her er intervjupersonene godt kjent med omgivelsene, og graden av nærhet kan da anses som høy. Å kunne kommunisere direkte med intervjupersonene ga rom for en mer fri samtale, hvor jeg også fikk mulighet til å legge merke til den nonverbale kommunikasjonen, slik som kroppsspråk, blick og gestikuleringer.

I forkant av de første intervjuene ble jeg vist rundt på området av intervjupersonene. Dette bidro til at det ble etablert god kontakt mellom meg som intervjuer og de personene jeg skulle intervjuer. Jeg hadde på forhånd sendt ut informasjonsskriv som deltakerne hadde signert, men ettersom det hadde gått noen uker fra informasjonsskrivet ble sendt til intervjuet fant sted valgte jeg å starte hvert intervju med en kort brifing. I brifingen gikk jeg gjennom hva som stod i informasjonsskrivet og forsikret intervjupersonene om at intervjuene er anonyme. Jeg ønsket også å påpeke at dersom det var spørsmål de synes var vanskelige å svare på, behøvde de ikke å svare. Jeg brukte også noen minutter før jeg startet intervjuet med å presentere meg selv, fortelle om prosjektet og min studieretning.

### 3.6 Transkripsjon

En vanlig måte å bearbeide intervju på er ifølge Dalland (2015) å skrive ned ord for ord hva som er sagt. Det er dette som kalles transkribering. Transkripsjon er prosedyren

som skal til for å gjøre intervjusamtalen klar for analyse (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 204). Transkripsjoner betegnes som en oversetter fra talespråk til skriftspråk (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 205). I denne studien ble alle intervjuene grundig gjennomgått og transkribert fortløpende. Ettersom jeg skriver min masteroppgave på egenhånd er det kun jeg som har transkribert intervjuene. Malterud (2017) påpeker at transkripsjonen skal være mest mulig lojal og i størst mulig grad ivareta det opprinnelige materialet. I denne studiens tilfelle ble det tilstrebet at transkriberingen ble mest mulig lik på deltakernes erfaringer og meninger slik det ble formidlet under intervjuet. For å oppnå dette har jeg hatt fokus på at transkripsjonen er så ordrett som mulig, samt at jeg har inkludert pauser og non-verbale ytringer. Jeg transkriberte av den grunn alt som kunne høres på opptaket. Når intervjuene transkriberes fra muntlig til skriftlig form blir intervjuene strukturert slik at de er bedre egnet til å starte analyseprosessen. Det blir da enklere å skaffe oversikt over materialet som er samlet inn. Denne struktureringen i seg selv er også en del av analysen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 205).

### 3.6.1 Bruk av sitater

Mange av intervjupersonene hadde ulike dialekter. Jeg valgte å oversette alle intervjuene til bokmål under transkriberingen. Dette av hensyn til at deres dialekter ikke skulle kunne gjøre dem gjenkjennelige i teksten, men også for at det skulle være enklere for leseren å forholde seg til innholdet. Jeg valgte også å utelate transkripsjon hvor samtalene sporet av og når vi snakket utenfor relevante tema. I tillegg valgte jeg å ikke inkludere overflødige gjentakelser fra informantene. Det er viktig å presisere at informantenes svar og refleksjoner på ingen måte ble svekket som følge av denne ekskluderingen. Uttrykk som kom som følge av tenkepauser, slik som «hmm» eller «ja...» ble erstattet med [...], for å vise at intervjupersonen tok en pause. Følelsesutbrudd ble beskrevet som «ler litt» o.l. Jeg tok også i bruk [...] i løpet av samtalen i tilfellene jeg anså det som ble sakt som irrelevant for studiens problemstilling.

### 3.7 Analyse

«Analysen skal hjelpe oss til å finne ut *hva* intervjuet har å fortelle. I tolkningen søker vi *meningen* i det vi har fått vite» (Dalland, 2017, s. 178). I starten av analyseprosessen er datamaterialet ofte mye og uoversiktlig, det var det også i denne studien til å begynne med. Analysemetoden hjelper forskeren å skaffe oversikt over materialet på en

systematisk måte med forsvarlig intersubjektivitet som gir andre tilgang til prosessen (Malterud, 2017, s. 94). Analysemetoden som ble anvendt i denne studien er systematisk tekstkondensering (engelsk: Systematic Text Condensation: STC) som en pragmatisk metode for tematisk tverrgående analyse av kvalitative data (Malterud, 2017, s. 97). Allerede fra utarbeidingen av intervjuguiden dannes grunnlaget for analysen. Her blir det tenkt ut hva som ønskes å belyse i studien. Dalland (2015, s.178) påpeker at en i en god analyse veksles det stadig mellom analyse og tolkning. Ettersom jeg skriver masterstudien alene, var det verdifullt for meg å diskutere analysen underveis sammen med min veileder, slik at det ikke kun var min egen tolkning funnene fant bakgrunn i. Analysen foregikk over fire trinn (Malterud, 2017, s. 99).

I forkant av analyseprosessen hadde jeg bestemt meg for å anvende en tematisk tilnærming. Den semistrukturerte intervjuguiden bestod av tre bakgrunnsspørsmål og seks intervju spørsmål. Gjennom koding av materialet har jeg ønsket å belyse temaene som viste seg sentrale og gjentakende i intervjuene. Analysemetoden i denne studien er sterkt inspirert av systematisk tekstkondensering. Analysemetoden inneholder fire trinn presentert av Malterud (2017). Metoden beskrives som deskriptiv og tverrgående og egner seg godt til et kvalitativt design. Jeg hadde flere ulike intervju personer som jeg i løpet av et kort tidsrom samlet materiale fra. Jeg transkriberte intervjuene fortløpende i prosessen. Videre startet jeg med analyseprosessen kort tid etter at alle intervjuene var transkribert. Inspirasjonen av Malteruds fire-trinns-modell vil bli nøye gjennomgått videre i kapittelet.

### **Trinn 1: Helhetsinntrykk – fra villnis til foreløpige temaer**

Første trinn, *helhetsinntrykk*, innebærer å sette seg inn i, og bli kjent med materialet (Malterud, 2017, s. 99). Jeg gjorde meg først kjent med den innsamlede dataen ved å lese de transkriberte intervjuene flere ganger. Malterud (2017, s. 99) påpeker i dette trinnet at helheten er viktigere enn iøynefallende detaljer. I løpet av dette første trinnet er hensikten å arbeide aktivt for å sette forforståelsen i en midlertidig parentes. Problemstillingen derimot skal ikke glemmes (Malterud, 2017, s. 99). Dette første trinnet kan forstås som et fugleperspektiv. Dersom arbeidet skal være gjennomførbart og meningsfylt, er det viktig at datamaterialet ikke er for omfattende (Malterud, 2017, s. 99).

I dette trinnet gjorde jeg meg godt kjent med det transkriberte intervjumaterialet og dannet meg noen foreløpige temaer. Etter å ha skaffet overblikk over materialet satt jeg igjen med *elleve* temaer som intuitivt vekket min oppmerksomhet. Temaene som pekte seg ut var: *selvbilde, stigma, selvstigma, motivasjon, anerkjennelse, tilhørighet, mestring, fellesskap, opplevelse av deltakelse, opplevelse av endring og håpløshet*.

Denne analysemetoden kjennetegnes ofte gjennom at forskeren går smalere ut når en skaffer seg oversikt over tenkte temaer. Malterud (2017, s. 99) viser til at dette er en av de viktige forskjellene sammenliknet med andre analysemetoder som går bredere ut i første omgang med et større antall temaer og koder. Målet i forskningsprosessen er å utvikle vitenskapelig kunnskap, derfor gjenstår det fremdeles betraktelig tolkningsarbeid etterfulgt av dette første trinnet. I de følgende tre trinnene vil jeg gå nærmere inn på hvordan prosjektet stadig skjerpes og fokuset på problemstillingen tilspisses.

## **Trinn 2: Meningsbærende enheter – fra foreløpige temaer til koder og sortering**

I analysemetodens andre trinn dreier det seg om å organisere den delen av materialet som skal studeres nærmere, og samtidig legge til siden resten (Malterud, 2017, s. 100). I løpet av dette trinnet sorterte jeg de foreløpige temaene og omgjorde dem til koder. Etter gjennomlesning fra et fugleperspektiv, som beskrevet i trinn 1, var det her på tide å skaffe oversikt over hvilke tema som viker fra problemstillingen, og hvilke tema som skal studeres nærmere. Jeg sorterte sitatene som hadde en selvstendig mening i forhold til studiens problemstilling, det som regnes som meningsbærende enheter. De meningsbærende enhetene er gjennomtenkt med utgangspunkt i temaene som ble valgt. De foreløpige temaene ble så omgjort til kodegrupper.

Analysemetoden studien er inspirert av, STC, legger vekt på at ikke hele teksten innebærer meningsbærende enheter. Forskeren skal her skille hva som er relevant tekst fra det som er irrelevant (Malterud, 2017, s. 101). I dette trinnet sortere jeg den delen av teksten jeg mente kunne belyse studiens problemstilling. Jeg filtrerte elementer som jeg vurderte som relevant for studien videre. Her ble alle transkripsjoner grundig og systematisk gjennomgått. Jeg valgte ut tekst som jeg mener bærer kunnskap om ett eller flere av temaene som jeg la frem i trinn 1. Underveis i sorteringen hadde jeg foran meg de temaene jeg hadde i tankene i løpet av første trinn. Samtidig som jeg merket meg ut

de meningsbærende elementene i transkripsjonene, startet jeg å systematisere og plassere elementene til koding. I kodearbeidet forsøkte jeg å legge fokus på å inkludere kunnskap som kunne bidra til å belyse problemstillingens flere sider (Malterud, 2017, s. 101). I dette stadiet av analyseprosessen skal forskeren overveie hvorvidt kodene inkluderer fenomener av noenlunde samme klasse (Malterud, 2017, s. 102).

I dette trinnet diskuterte jeg med min veileder hvordan materialet skulle omgjøres til spesifikke koder og hvordan disse kunne fortolkes. Ved å diskutere med veileder opplevde jeg at jeg forsikret meg om at jeg ikke mistet viktig materiale. Jeg gjorde også justeringer underveis i analyseprosessen for å sikre meg at de ulike meningsbærende enhetene ble plassert i riktig gruppe. Jeg reduserte kodegruppene fra elleve til tre, med henholdsvis 4 temaer som ble plassert som subgrupper.

### **Trinn 3: Fra kode til abstrahert meningsinnhold**

I det tredje leddet av analyseprosessen skal informasjonen som er innhentet gjennom intervjuene abstraheres (Malterud, 2017, s. 105). På dette stadiet ble mitt empiriske materiale redusert til et dekontekstualisert utvalg av sorterte meningsbærende enheter. I mitt arbeid med analyseprosessen har jeg redusert omlag 60 tekstsider med transkripsjon til å nå gjelde tre kodegrupper som inneholder et utvalg av de viktigste meningsbærende enhetene. Kodegruppene er valgt i lys av at de skal kunne fremstille noe nytt og gi innslag av viktige perspektiver. Kodegruppene skal kunne bidra til å belyse problemstillingen fra flere ulike vinkler. Jeg dannet systematisk ut kodegruppene ved å kondensere innholdet i de meningsbærende enhetene. Denne prosedyren skal ifølge Malterud (2017, s. 105) bidra til å fokusere spørsmålene vi stiller til materialet.

STC omfatter et spesielt metodisk grep hvor jeg på dette analysetrinnet laget et kondensat (et kunstig sitat) (Malterud, 2017, s. 106). Hver kode deles inn i subgrupper, i mitt tilfelle ble dette fire subgrupper tilhørende hver kodegruppe. Disse synliggjør ulike fasetter av innholdet i kodegruppen som virkemiddel for abstrahering ved hjelp av kondensat (Malterud, 2017, s. 112). Denne delen av analysemetoden tok desidert lengst tid, og ble gjennomgått nøye. Også i dette trinnet fant jeg det nyttig å diskutere med min veileder. Vi diskuterte frem og tilbake før vi til slutt kom frem til de kodegruppene vi opplevde var av størst relevans for å kunne belyse problemstillingen, samt de kodegruppene som var mest gjentakende i intervjuene. Det var svært verdifullt med

innspill fra veileder samt å kunne luften egne tanker og fortolkninger, for å i større grad skape troverdighet til funnene.

#### **Trinn 4: Syntese – fra kondensering til beskrivelser, begreper og resultater**

I slutfasen av analysen var fokus rettet mot å sammenfatte resultatene på en oversiktlig måte. Her arbeidet jeg målrettet mot å skape en rød tråd som skulle kunne legge grunnlag for presentasjonen av resultatene i studien. Jeg var opptatt av hvordan jeg på best mulig måte kunne presentere resultatene. Til slutt fortolket jeg betydningen av funnene, som senere blir presentert (kapittel 4.0).

### 3.8 Forskningsetiske overveielser

I kvalitative forskningsprosesser kan det være noe spenning mellom ønsket om å oppnå kunnskap, og det å ta etiske hensyn (Kvale og Brinkmann, 2021, s. 98). Forskeren må derfor være bevisst over viktigheten av de etiske aspektene gjennom hele forskningsprosessen. De etiske retningslinjene som ligger til grunn for å planlegge prosjekter, fremhever prinsippet om respekt ovenfor menneskers privatliv, deres anonymitet og deres rett til å delta eller ikke delta i prosjektet (Marshall & Rossmann 2016, referert i Thagaard, 2018, s. 60). Jeg som forsker har i størst mulig grad forsøkt å være bevisst på mitt etiske ansvar gjennom hele forskningsprosessen. Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) er det særlig tre områder som tradisjonelt trekkes frem når det gjelder forskningsetiske overveielser: informert samtykke, konfidensialitet og forskerens rolle.

Utgangspunktet for ethvert forskningsprosjekt er prinsippet om at forskeren må ha innhentet deltakernes *informerte samtykke* (Thagaard, 2018, s. 22). At samtykket er informert betyr at alle som deltar i prosjektet orienteres om hva deres deltakelse innebærer, og at forskningsdeltakerne informeres om undersøkelsens overordnede formål (Kvale og Brinkmann, 2021, s. 105). Informert skriftlig samtykke fra deltakerne er avgjørende for å kunne starte intervjuprosessen. Det ble i denne studien utsendt informasjonsskriv som inneholdt beskrivelse av prosjektets formål, kontaktopplysninger samt annen nødvendig informasjon. Informasjonsskrivene ble sendt til Linda Øye som driver «fra offer til kriger». Samtykkeskjema ble videre signert av deltakere som ønsket å stillet til intervju. Jeg startet hvert intervju med å gi muntlig informasjon og kort

gjenta hva som stod skrevet i informasjonsskrivet, slik at de var vitende om at de kunne trekke seg fra prosjektet når som helst dersom det var ønskelig. Jeg spurte også om samtykke til å ta opp intervjuene på lydopptaker før jeg startet å spille inn. Dette svarte alle ja til.

Det er også verdt å nevne de utfordringer som følger ved å ha en kvalitativ studie. Hensynet til fleksibilitet i kvalitative studier vil kunne innebære at prosjektet endres på underveis i prosessen. Følgelig er det begrenset hvor mye informasjon jeg ønsket gi om prosjektet til deltakerne i «fra offer til kriger» i startfasen. Dette på bakgrunn av at jeg ønsket å ha en mest mulig åpen tilgang til svarene deres. Jeg ønsket ikke at intervjupersonene skulle tenke at det var visste svar jeg var ute etter, eller svar som var forventet å få. I intervjuene forsøkte jeg at tematikken skulle være åpen, og at intervjupersonene hadde rom til å svare med den forståelsen de selv hadde til spørsmålene. Informasjonen som ble gitt var tilstrekkelig i forhold til de kriterier som er nødvendige for å innhente samtykke. Det har av disse grunner vært viktig at jeg, som forsker, reflekterer over hva det informerte samtykket innebærer for de intervjupersonene som deltar i studien.

Et annet grunnprinsipp for etisk forsvarlig forskningspraksis er kravet om *konfidensialitet*. Konfidensialitet i forskning innebærer at private data som identifiserer deltakerne, ikke avsløres (Kvale og Brinkmann, 2021). Det ble i forkant utformet en intervjuguide med formål om å ikke stille spørsmål som krever at intervjupersonene oppgir sensitiv helseinformasjon. Etersom det er relativt få deltakere i tiltaket «Fra offer til kriger», var det også særlig viktig at jeg ikke stilte spørsmål som kunne bidra til å identifisere deltakerne. Etter gjennomføringen av intervjuene har det kun vært jeg som har hatt tilgang til materialet, samt at jeg har drøftet analysen av intervjuene med min veileder. Hensynet om å beskytte deltakernes privatliv og identitet innebærer at forskeren må anvende kodenummer når intervjuene skal transkriberes. Jeg kodet hver intervjuperson før jeg startet å transkribere (K1 = kriger nummer 1). Jeg oppbevarte ingen navn på egen datamaskin. I tillegg til dette har jeg bevisst unngått sitater hvor det fremkommer særegne trekk ved intervjupersonene, slik som alder, bosted, eller andre ting som kan føre til at deltakerne kan gjenkjennes. For å ivareta hensynet om konfidensialitet har jeg forsøkt å være ekstra varsom med hvordan jeg har oppbevart og

lagret data (Dalland, 2017, s. 89). Intervjuene og transkripsjonen er lagret i egen kryptert mappe som med privat kode og vil bli slettet etter at studien er fullført.

Gjennom studien er også *forskerens rolle* og forskerens integritet, avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskap og de etiske beslutninger som treffes (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 108). Som forsker har jeg gjennom hele prosjektet forsøkt å bevare en viss distanse samt vært bevisst over intervjupersonenes egne intimsone. Det har vært viktig at jeg som forsker, forholder meg ansvarlig og overholder respekt overfor informasjonen som kom frem i intervjuene. For meg var det viktig å beholde «forskerrollen» i intervjuene, og forsøke å ikke faller over i en miljøterapeut-rolle. Ettersom tematikken i studien dreier seg om personlige erfaringer og historier som kan være belastende for intervjupersonene var det særlig viktig at jeg beholdt rollen som forsker/intervjuer. Dette ble drøftet med veileder etter at de to første intervjuene var gjennomført. Her fikk jeg veiledning som bidro til at jeg var enda mer bevisst over min rolle i de neste intervjuene.

### 3.9 Validitet og reliabilitet

*Validitet* er også omtalt som sannhet, riktighet og styrke (Kvale og Brinkmann, 2021). I tråd med Malterud (2018) har jeg gjennomført intervjuene systematisk. Det ble på forhånd utarbeidet intervjuguide. Intervjuene ble gjennomført med nokså like rammer. Intervjuene ble så tatt opp, transkribert og analysert innenfor et gitt tidsrom. Intervjuene er nøye planlagt og gjennomtenkt. I kvalitative intervjuer handler validitet om en får frem hva som er sant om fenomenet, samt kvaliteten på intervjuene. Validiteten ble også styrket gjennom å undersøke feilkilder, slik som uklare spørsmål eller misforståelser av et spørsmål. I samarbeid med min veileder gjennomgikk vi spørsmålene i intervjuguiden etter at jeg hadde gjennomført to intervjuer. Dette for sørge for å ikke inkludere feilkilder i videre intervjuer. Vi ble enige om å ikke endre intervjuguiden, men at jeg i enda større grad forsøkte å tillate naturlige pauser uten å stille direkte oppfølgingsspørsmål.

Ifølge Kvale og Brinkmann (2021) dreier *reliabilitet* seg om forskningsresultatenes konsistens og troverdighet. Reliabilitet brukes i sammenheng med spørsmål om hvorvidt en studie kan reproduseres eller testes av andre forskere på andre tidspunkt. I studien har jeg anvendt kvalitativt intervju som metode. For å øke studiens troverdighet planla



jeg intervju spørsmålene grundig, samt forsøkte å unngå å stille ledende spørsmål. Jeg utarbeidet en intervjuguide som ble gjennomgått og justert i samarbeid med veileder. Reliabiliteten avhenger av relasjonen mellom intervjuer og informant og hvordan forskeren fungerer som instrument (Fog, 2004). Jeg tilstrebet at intervju personene opplevde en åpen og tillitsfull atmosfære slik at de kunne snakke fritt, åpent og ærlig. For å styrke reliabiliteten har jeg diskutert analyseprosessen samt resultater med veileder. Ettersom studien skrives alene har jeg likevel gjennom hele prosessen kunnet diskutere diverse utfordringer og dele tanker med henne og fått nye måter å tenke på og se nye sider og perspektiver i studien.

I regi av min veileder, Unn Elisabeth Hammervold, ble det holdt et seminar på Universitetet i Stavanger hvor vi inviterte deltakere og ansatte i «fra offer til kriger». I seminaret holdt jeg en fremføring hvor jeg la frem studienes funn, samt fortalte hvordan jeg hadde arbeidet for å komme frem til de resultatene jeg har kommet frem til i studien. Det ble lagt opp til diskusjon etter at presentasjonen ble holdt. Her kunne deltakerne komme med innspill og kommentarer om hvordan de mener funnene ble fremstilt og om de kjenner seg igjen i resultatene, eller om det var noe de skulle ønske ble tatt med. Etter at jeg hadde presentert mine funn, opplevde jeg å få både verbale og non-verbale bekreftelser fra deltakerne. Det er også verdt å nevne at det ikke kun var deltakere jeg hadde intervjuet som var tilstede på seminaret. Også deltakere i «fra offer til kriger» som ikke hadde blitt intervjuet, bekreftet at resultatene som ble lagt frem var gjenkjennelige for dem også. Intervju personene hadde mulighet til å komme med innspill, tanker eller meninger som kunne bidra til diskusjonskapittelet. Dette ville også bidra til å avdekke eventuelle feil i studien.

## 4.0 Sammenfatning av funn

I dette kapitlet vil jeg presentere mine hovedfunn. Empirien vil her eksemplifiseres og tydeliggjøres. Gjennom intervjuene har jeg forsøkt å forstå betydningen av sentrale tema i intervjupersonenes livsverden. Jeg som forsker har registrert, analysert og fortolket meningen med det som kom frem i intervjuene, på hvilken måte det blir sagt og heretter kommet frem til mine to hovedfunn, «*et liv i kaos*», og «*et sted å høre til*». Det sammenfattede materialet viser at intervjupersonenes uttalelser beskriver en slags «reise», fra meningsløshet og kaos, til fellesskap og mening. Ved å beskrive resultatene trekkes det frem hvordan intervjupersonene opplever seg selv i forhold til forventninger som stilles, og i hvilken grad de påvirkes av omgivelser og opplevelser av andre menneskers tanker. Gjennom analyseprosessen ble intervjupersonenes erfaringer gruppert inn i to hovedgrupper med til sammen åtte subgrupper. Ved flere tilfeller brukes det sitater fra intervjupersonene for at deres stemme tydelig skal komme frem. Funnene illustreres av sitater gitt av intervjupersonene.

### 4.1 Et liv i kaos

Av de to hovedgruppene handler «et liv i kaos» om intervjupersonenes opplevelse av hverdagen før de ble deltaker i «fra offer til kriger». Samtlige av intervjupersonene beskrev livet før deltakelse som både meningsløst og kaotisk. De syv intervjupersonene påpekte i løpet av intervjuene at de opplevde å ha lite innhold i dagene og flertallet fortalte at de hadde dårlig døgnrytme og få rutiner. Intervjupersonene beskrev en opplevelse av meningsløshet i hverdagen. De hadde alle vært uten jobb og skole i forkant av deres deltakelse i «fra offer til kriger».

#### 4.1.1 Manglende rutiner

Noe av det mest gjentakende i intervjuene omhandlet deltakernes mangel på rutiner og deres dårlige døgnrytme før deltakelsen i «fra offer til kriger». Dette ble beskrevet som et resultat av at de ikke hadde noe å stå opp til. Flere av deltakere ga uttrykk for at de ikke så meningen med å leve når de ikke hadde noe som fylte hverdagen deres.

Tre av intervjupersonene fortalte at de sov hele dagen og at de ikke opplevde å ha noen grunn til å stå opp om morgenen. Intervjuperson 1 beskrev seg selv som «hjemmeværende» og at hun ikke gjorde noen ting. Hun jobbet ikke og gikk ikke på

skole. Hun forteller at hun ønsket å få tilbake hverdagen, men at hun ikke trodde at hun skulle klare det.

*«Jeg var jo hjemmeværende holdt jeg på å si, i fire år. Gjorde ingenting, bare så på serier og ville bare ikke mer holdt jeg på å si. Jeg gikk ikke på skole, ingenting».*

(Intervjuperson 1).

Intervjuperson 2 fortalte også at rutinene ikke eksisterte i hverdagen hennes. *«Jeg sov hele dagen, og gjorde ikke noen ting.»* Informant 6 fortalte tilsvarende om at resultatet av å ikke ha noe å gå til i hverdagen førte til dårlig døgnrytme og andre vesentlige mangler på rutiner i hverdagen. *«Grunnen til at jeg var våken hele natten var at jeg ikke hadde noe å stå opp til om morgenen uansett».*

Intervjuperson 3 beskrev også lignende opplevelse av dårlig døgnrytme og lite mening i hverdagen. *«Den dårlige døgnrytmen kunne påvirke hvordan dagene gikk».* Han fortalte at han ønsket å starte i et tiltak for å få tilbake rutiner og døgnrytme.

*«Jeg hadde egentlig ikke så mye jeg gjorde. Så det var egentlig mye av grunnen til at jeg ville inn i et eller annet tiltak. Det var jo fordi at det ble veldig dårlig døgnrytme og ganske lite innhold i dagene».* (Intervjuperson 3).

#### 4.1.2 Devaluering av seg selv

Flere av intervjupersonene fortalte at de hadde lave tanker om seg selv, dårlig selvbilde og opplevde seg selv som lite verdt. Denne felles opplevelsen ble beskrevet på ulike måter under intervjuene.

To av intervjupersonene fortalte at de tvilte på seg selv. Både intervjuperson 3 og 4 fortalte at de hadde lite selv-verdi generelt, og at de ikke opplevde å ikke ha det bra med seg selv. Intervjuperson 5 fortalte at han hadde negative tanker om seg selv før han ble deltaker i tiltaket «fra offer til kriger». *«Jeg følte meg ubrukkelig. Verdiløs. Og ikke minst uønsket».*

Intervjuperson 5 fortalte også om at han så ned på seg selv, følte seg som en byrde for andre og at han ikke følte at han var verdt noe. Han fortalte også hvordan han kunne påvirkes av disse tankene, og hva det i noen tilfeller kunne føre til.

*«Jeg så jo ned på meg selv. Jeg så mer på meg selv som en byrde enn til hjelp til noe. Så og si ubrukelig og jeg hadde veldig lite verdi til meg selv [...]. Det var vanskelig å se at jeg er verdt noe. Det var vanskelig å holde den mentale tankegangen oppe og det ble mer negative tanker som fører til depressive perioder og kan til og med gå så langt som til selvskading og til innleggelse.» (Intervjuperson 5).*

#### 4.1.3 Indre og ytre press

Flere av intervjupersonene ga på ulike måter uttrykk for at de mistet følelsen av verdi, og at de opplevde seg selv som en skuffelse for samfunnet. Dette ble beskrevet gjentakende som et «press». Både opplevelsen av press fra samfunnet, men også det presset de la på seg selv. Omtrent halvparten av intervjupersonene fortalte at de ble påvirket av kommentarer og negative holdninger fra omstendighetene og mennesker rundt seg. Noen av intervjupersonene forteller også at de hadde en forventning om at de ville bli møtt med fordommer.

Intervjuperson 4 uttrykket at hun ble veldig påvirket av hvordan hun opplevde at omgivelser og mennesker rundt henne reagerte på hennes livssituasjon før deltakelsen. *«Det påvirket meg veldig, det gjorde veldig mye hvordan jeg så på meg selv og på livsgleden min.»*

Flere av intervjupersonene la vekt på at de tidligere følte at de hadde skuffet mennesker rundt seg ved at de ikke nådde forventninger de selv følte de stod ovenfor.

*«Jeg følte at jeg hadde skuffa alle som kjente meg og alle som visste hvem jeg var. Alle som visste at jeg holdt på med rus og at jeg ikke kunne oppføre meg. Det var ikke så mye livsglede igjen da. Når jeg visste at folk så meg så tenkte de sikkert at det er hun som er ute av kontroll.» (Intervjuperson 4)*

Intervjuperson 4 fortalte videre at hun følte samfunnet så på henne som en skuffelse etter at hun droppet ut av skolen og begynte å menge seg i rusmiljøet.

*«Jeg følte at samfunnet så på meg som en skuffelse fordi jeg hadde flotte karakterer, jeg hadde veldig godt oppmøte og jeg hadde god orden og atferd. Alt. Også plutselig bare svingte det også da tenkte jeg at nå tenker jo samfunnet at jeg er helt på trynet liksom.»*

(Intervjuperson 4)

Intervjuperson 5 fortalte også om hvordan han følte at dersom noen sliter psykisk er en ikke verdt noe. Han sa at han følte seg som en byrde, særlig på arbeidsplassen han hadde før han sluttet i jobben.

*«Det er jo det som er stigma rundt det, at om du sliter med psyken og den mentale helsen så er du ikke verdt noe, da er du mer en byrde enn til hjelp for noe som helst. Og hvert fall arbeidsplasser føler jeg har den typen stigma kraftigst. For sliter du med psyken og helsen din så vil de ikke ha noe med deg å gjøre. Så jeg synes virkelig at i alle fall bedrifter bør skjerpe seg med det og forstå at vi som sliter psykisk, hvis vi klarer å komme oss ut av det så er vi utrolig kraftige og vi er så sterke og oppegående og det stigmaet deres ødelegger jo så sykt mange muligheter for oss.»* (Intervjuperson 5)

Intervjuperson 5 sa videre at han trodde de fleste rundt ham ikke brydde seg om hvilken livssituasjon han var i før deltakelsen i «fra offer til kriger». Han fortalte at han tror mennesker rundt ham hadde en forestilling/forventning av hvilken rolle han skulle spille. Han forsøkte å ikke legge vekt på hvordan andre så på han ved å distrahere seg fra slike tanker for å få det bedre i hodet.

*«De fleste brydde seg mest sannsynlig ikke, eller virka ikke ut som de brydde seg, og de som hevdet seg at de brydde seg, det var ofte den negative delen at, okei, du er egentlig sånn, da vil ikke vi omgås med deg hvis du ikke er fjåk og glad som vi vil du skal være.*

*Så de har jo allerede forestilt meg som en karakter som de vil jeg skal spille, og ikke være meg selv. Og vise at jeg sliter med dette her så håper jeg jo at jeg kan lene meg litt over på deg, og om du kan prøve å hjelpe meg med å føle meg litt bedre. Så prøver jeg å distrahere de tankene jeg har sånn at jeg kan få det litt bedre i hodet.»* (Intervjuperson

5).

#### 4.1.4 Isolasjon og håpløshet

Som et resultat av lite meningsfylte hverdager kom også følelsen av håpløshet frem i intervjuene. Tre av intervjupersonene nevnte at de isolerte seg fra omverdenen.

Intervjuperson 2 fortalte at hun ikke gjorde noen ting og dermed ikke gikk ut hjemmefra. «*Jeg gikk ikke ut av huset mitt en gang*». Intervjuperson 1 forteller også at hun isolerte: «*Da hadde jeg jo stengt meg inne*».

Intervjuperson 4 fortalte at han ikke opplevde at han kom til å få til noe i livet. Han la vekt på at han ikke hadde selvtilliten som trengtes for å få til noe.

*«Jeg var veldig i tvil på meg selv, jeg tenkte at jeg kan ikke få til noe i livet mitt nå når jeg har rotet det til så mye. Jeg hadde ikke noe særlig selvtillit på at jeg kom til å få til noe heller.»* (Intervjuperson 4)

Flere snakket om håpløsheten de opplevde før deltakelse. Intervjuperson 6 fortalte at hun ikke lenger hadde lyst til å leve, «*.jeg så ikke noe lys*».

*«Jeg hadde ikke så veldig lyst til å leve. Spesielt etter at jeg droppet ut, så følte jeg at jeg får ikke til dette heller. Jeg gikk å tenkte at jeg får ikke til en dritt. Så jeg hadde det ganske kjipt.»* (Intervjuperson 6).

#### 4.2 Et sted å høre til

I resultatene av datamaterialet kom betydningen av å ha et sted å høre til frem. «Fra offer til kriger» fungerer som en slags fysisk sosial arena som deltakerne går til hver dag. Den sosiale atmosfæren de møter hos de ansatte og hos de andre deltakerne kommer til uttrykk hos samtlige av intervjupersonene. Erfaringene er sammenfattet til å i hovedsak omhandle tilhørighet, fellesskap, opplevelse av å være ønsket og betydningen av et sosialt miljø.

##### 4.2.1 Fellesskap og tilhørighet

Det sosiale fellesskapet og tilhørigheten deltakerne i «fra offer til kriger» opplever blir beskrevet av samtlige av intervjupersonene.

Intervjuperson 6 forklarte at det alltid er noen å være sammen med under arbeidsdagen på Orstad. «Vi hater det når folk sier alle skal være med alle, det er heller at alle skal være med noen. Og det har du her» (Intervjuperson 6). Videre forteller intervjuperson 6 også at hun var usikker på hvordan det skulle bli å være deltaker i «fra offer til kriger», ettersom hun tenkte det kunne bli et negativt miljø fordi deltakerne kom fra ulike «utsatte» bakgrunner. Hun fortalte også om hvordan fokus ligger fremover, og ikke på deltakernes fortid.

*«Det er veldig fint her, for jeg stussa litt på hvordan det skulle bli å jobbe med andre som sliter, om det kunne bli negativt miljø og sånn. Men vi snakker ikke om sånne ting her, med mindre det popper opp i en samtale naturlig eller om noen vil dele noe. Det er ingenting fokus på fortiden vår på en måte og det syns jeg er veldig fint. Vi skal ikke sitte å syns synd på oss selv. Bare jobbe liksom. Ingen bryr seg på en måte om hvor du kommer i fra og sånne ting» (Intervjuperson 6)*

#### 4.2.2 En ny hverdag

Flere av intervjupersonene la vekt på at de verdsatte rutinene de hadde fått i hverdagen etter deltakelsen i «fra offer til kriger». Samtlige løftet frem at døgnrytmen hadde blitt bedre og at de sov bedre på nettene. Intervjuperson 6 la i tillegg vekt på at matvanene også hadde forbedret seg.

*«Ja, det var jo på en måte hovedgrunnen til jeg ville begynne her, for å få den rutinen som jeg nevnte tidligere at jeg ikke hadde. [...] Med en gang jeg fikk vite at jeg fikk komme her hver dag, så fikk jeg noe å gå til og det hjalp veldig. Det er jo det jeg har lengtet etter i et år liksom. Og om jeg så brukte en hel dag på å gå å ta bilder så var det liksom ikke bare det med hva jeg gjorde her, det var mer det å stå opp til en fast tid og komme å få mat på rette tider og den rutinen der. Og her har de jo frokost og de har lunsj, så det å komme inn i det og vite at du får i deg den maten du trenger og sånn.»*

(Intervjuperson 6)

Intervjuperson 7 fortalte også at hovedgrunnen til at han ønsket seg inn i et tiltak handlet om rutine.

*«Hovedtingen min her er jo rutinen. Å komme inn i en rutine, jeg tror det er nøkkelen for mange, å ikke sove vekk dagene, men ha noe å stå opp til. Der merket jeg jo at grunnen til at jeg var våken hele nettene var jo at jeg ikke hadde noe å stå opp til i morgen uansett. Jeg kunne bare sove. Det tror jeg hjalp veldig i mitt hode og på min psyke. Å ha noe å komme til å føle at man er velkommen også» (Intervjuperson 7).*

#### 4.2.3 En styrket selvfølelse

Etter at intervjupersonene nå hadde vært deltakere over en periode pekte de også på ulike momenter som var forbedret og som hadde ført til at de hadde fått det bedre med seg selv. Det ble trukket frem mestring, bedre selvbilde og en opplevelse av høyere selv-verdi.

Intervjuperson 6 sammenligner hvordan hun hadde følt seg i forkant av deltakelsen i «fra offer til kriger», og at hun nå, etter å ha vært deltaker i nesten ett år, innså at hun var en ganske «*decent*» person som får ting til.

*«Da var jo alt bare dritt og negativt. Jeg så ikke noe lys, og jeg likte ikke meg selv i det hele tatt. Mens nå tenker at jeg er jo ganske decent og jeg får ting til.» (Intervjuperson 6)*

Intervjuperson 3 beskrev den kontrasten hun opplevde etter å ha vært deltaker i omtrent 9 måneder.

*«Og det er jo en sykt kontrast det og, når folk ser meg nå ser de jo at jeg har kommet meg på føttene igjen og er på rett retning. Jeg føler meg mye mer respektert liksom, av folk jeg ser ute på toget og folk som har liksom sett en endring i både væremåten og personligheten min på dette halvåret. Så jeg føler jeg meg mye mer respektert i samfunnet igjen, så det føles veldig godt å ikke føle seg som en outsider som bare har gjort masse feil.» (Intervjuperson 3)*

Intervjuperson 6 fortalte at hun trodde «folk» dannet seg et bilde av at deltakerne i fra «offer til kriger» sliter i livet.



*«Jeg tror mange har et bilde av hvem som er her, og at siden folk kommer fra forskjellige bakgrunner, jeg vet ikke hvor folk kommer fra, men mange har inntrykket av at her sliter folk. Men vi gjør jo ikke det.» (Intervjuperson 6).*

#### 4.2.4 Redusert indre og ytre press

Ved å være deltaker i tiltaket «fra offer til kriger» kommer det frem i intervjuene at deltakerne opplever at de føler seg velkomne. Deltakerne trekker frem at her blir de sett, hørt og tatt på alvor. Dette gjorde blant annet til at deltakerne opplevde at deltakelsen i «fra offer til kriger» bidro til å redusere press fra seg selv og fra omgivelsene. Deltakerne trekker frem at de blir heiet på av andre deltakere og av de ansatte. Flere av deltakerne trekker frem at de får mye skryt, selv for små ting. Dette motiverer deltakerne med tanke på arbeid, men også i forhold til å møte opp og fullføre dagen fra start til slutt.

Et annet moment som ble trukket frem i intervjuene handler om at det blir lagt merke til at noen er borte. «Jeg så deg ikke på bussen i dag» var det en av deltakerne som sa til en annen som kom senere. Dette ble senere også tatt opp i intervjuet og ble trukket frem som betydningsfullt og styrket følelsen av å være ønsket og føle seg til nytte.

*«Når jeg vet at folk spør etter meg og vil omgås med meg så vet jeg at jeg er ønsket. Og at hvis folk spør hvor jeg er om de ikke ser meg en morgen, men ser meg senere. Så merket jeg at det har betydning og at det blir lagt merke til. Man merker fort når noen ikke er her. Det er veldig koselig miljø å være i når det er sånn.» (Intervjuperson 5).*

## 5.0 Drøfting

Innledningsvis i masteroppgaven reiste jeg problemstillingen: *«hva skjer med deltakernes selvstigmatisering gjennom deltakelsen i prosjektet «fra offer til kriger».* For å utvide forståelsen vil jeg i dette kapittelet drøfte resultatene (kapittel 4.0) i lys av tidligere presentert teori (kapittel 2.0). Videre vil funnene bli diskutert i forhold til tidligere forskning. Drøftingskapittelet er delt inn i to deler. I første del diskuteres studiens funn, deretter diskuteres aspekter ved studiens metodiske fremgangsmåte, samt hvordan begrensninger og styrker i studien kan ha påvirket forskningsprosessen.

Et sentralt trekk ved funnene er at deltakerne beskrev livet før deltakelse i «fra offer til kriger» som kaotisk og meningsløst. Intervjupersonene befant seg i nokså like livssituasjoner, uten arbeid og skolegang. I Norge i dag er de fleste innenfor arbeidslivet. Deltakerne kan derfor betegnes som «avvikere» fra hva som er forventet og hva som regnes som «normalen». Deltakerne oppfattes av denne grunn å være i en utsatt posisjon for å oppleve stigmatisering. Stigma ble uttrykket av flere av intervjupersonene. De uttrykker seg på ulike måter, men stigma kom i hovedsak til syne gjennom at deltakerne følte seg som en skuffelse for dem rundt seg, og for omgivelsene. Elstad & Norvoll (2013, s. 120) forklarer stigmatiseringsproblemet som en påvirkning av at den tillitsbaserte interaksjonsordenen mellom mennesker utfordres og svekkes. Særlig svekkes den ved sykdom, herunder psykiske lidelser på grunn av lidelsens karakter som sosialt avvik eller annerledeshet.

Konsekvenser av å bli stigmatisert kan innebære dehumanisering, diskriminering og ekskludering i sosiale sammenhenger (Elstad & Norvoll, 2013, s. 120). Ved at deltakerne i «fra offer til kriger» opplevde å ikke nå opp til forventningene fra samfunnet forteller intervjupersonene at de følte seg verdiløse. Jensen et al. (2009) påpeker at ekskludering og stigmatisering bidrar til å redusere livskvaliteten for en rekke mennesker (Jensen et al., 2009, s. 9). Dersom en opplever mangel på anerkjennelse kan det i noen tilfeller føre til depresjon (Honneth & Willig, 2009). Flere av deltakerne fortalte at opplevelsen av å være utenfor i samfunnet påvirket livsgleden deres. Gjennom resultatene i studien kan det forstås at deltakerne var særlig bevisst på de merkelappene de ufrivillig hadde blitt tildelt. Dette kan vise seg ved måten intervjupersonene omtalte seg selv før deltakelse, den lave selv-verdien de tilla seg og

den opplevde håpløsheten de beskrev. I studiens resultater kom det frem at deltakerne jevnt over opplevde lav livskvalitet og lav selv-verdi. Det kan diskuteres hvorvidt selvstigma er en opplevelse som i denne sammenheng utløses av deltakernes manglende rutiner og deres reduserte livskvalitet. I lys av St. Meld. 32 (2020-2021) påpekes det at de fleste som står utenfor arbeidslivet har helsemessige utfordringer. Fysisk og/eller psykisk sykdom kan føre til dårlig livskvalitet, redusert bevegelsesfrihet samt skape andre store utfordringer i hverdagen. For deltakelse i samfunnslivet for øvrig, og for livskvaliteten, er det viktig at velferdsordninger reduserer risikoen for å stå uten arbeid.

«Fra offer til kriger» som tiltak bidrar til å gi unge mennesker en reell deltakelse i samfunnet, og forbereder dem for videre arbeid eller skolegang. Elstad og Norvoll (2013, s. 143) viser til at stigmatisering fra offentligheten kan bidra til sosial utstøting av enkeltpersoner eller grupper i samfunnet. Ved å faktisk bli utsatt for stigmatiserende holdninger, samt frykten for å bli utsatt for slike holdninger, kan bidra til lav selvtillit og problemer med å delta i sosiale sammenhenger (Elstad & Norvoll, 2013, s. 143). Det er fare for at de menneskene som blir stigmatisert selv begynner å tro på fordømmene andre har om dem, det er dette Goffman omtaler som selvstigma (Jensen et al., 2009, s. 19). Et sentralt spørsmål i studien er hvordan samfunnets reaksjoner på en persons avvikende egenskap påvirker det sosiale selvet hos deltakere i «fra offer til kriger», samt hvilken virkning stigmatiseringen har. Ved å oppleve selvstigma kan den utsattes egen selvfølelse påvirkes av hvordan en oppfatter at andre betrakter en (Kvelling, 2012).

En person som identifiserer seg med de dårlige egenskapene stigmaet forbindes med, kan oppleve at de blir svekket i sin evne til å kreve rettferdighet og likestilling (Elstad & Norvoll, 2013, s. 143). I resultatene i studien kommer det frem at intervjupersonene selv tenkte at de ikke betydde noe. Flere intervjupersoner beskrev også livet som håpløst og meningsløst før deltakelsen. Det kan forstås at mennesker som opplever å falle utenfor i samfunnet på bakgrunn av deres psykiske lidelser og/eller rusvaner opplever en slags dobbel byrde i form av stigmatisering. Opplevelse av mangel på verdighet gjør det vanskelig å delta i det offentlige rom uten å kjenne på skam (Elstad & Norvoll, 2013, s. 143). Kravet om å være «normal» beskrives av Røkenes og Hansen (2006, s. 94) som en tvangstrøye som fratrar mennesket frihet, utviklingsmuligheter og selvrespekt.

I resultatene var det flere av intervjupersonene som fortalte at de isolerte seg før deltakelsen i «fra offer til kriger». Selvstigma kan også bidra til at enkeltpersoner trekker seg ut av fellesskap, eller unnlater å søke hjelp (Jensen et al., 2009, s. 19). Det kom frem i studien at noe av årsaken til at intervjupersonene trakk seg unna sosiale settinger var at de opplevde seg som en skuffelse for samfunnet, og at de så seg selv som mislykket. Link & Phelan (2014) påpeker hvordan mennesker blir skadet av stigmaet de opplever. Selvstigma kan utløse følelser som skam, skyld, håpløshet og mislykkethet. Det kan tenkes at disse følelsene videre kan føre til dårlig selvfølelse, som kan utløse følelse av handlingslammelse. Selvstigma kan også bidra til at noen mister håpet om å bli frisk eller håpet om å kunne få et bedre liv.

Honneth beskriver hvordan erfaringer med å ikke bli anerkjent oppstår fra «sosiale patologier» (Honneth & Willig, 2009). Et eksempel på manglende anerkjennelse, som trekkes frem av Elstad & Norvoll (2013), er at mennesket blir observert rent visuelt, men ikke sett som en person av betydning og som fortjener respekt. Mennesker med psykiske helseproblemer opplever ofte sosial interaksjon som problematisk, enten dette kommer av stressende symptomer i sosiale situasjoner, eller ved at en bli stigmatisert av andre mennesker. Slike stressende opplevelser, eller det at en blir oversett, kan føre til krenkelser og sosial tilbaketrekking, men det kan også føre til at en kjemper for å oppnå anerkjennelse (Elstad & Norvoll, 2013, s. 143). Et sentralt funn som er gjennomgående i samtlige av intervjuene omhandler deltakernes tidligere opplevelse av det som forstås og tolkes som sosial ekskludering. I resultatene beskrev intervjupersonene at de opplevde manglende rutiner, dårlig døgnrytme og at de ikke så meningen med livet når de ikke hadde noe å fylle hverdagen med. I st. meld. 32 (2020-2021) understreker Regjeringen betydningen av å ha en arbeidsplass å gå til, samt betydningen av å oppleve sosial tilhørighet og sosiale fellesskap. Regjeringens mål er ifølge st. meld. 32 et samfunn med muligheter for alle, hvor alle som kan, deltar i arbeidslivet. Gjennom en slik målsetting fremheves viktigheten av at mennesker har en arbeidshverdag som inneholder sosial tilhørighet, rutiner og fellesskap (st. meld. 32 (2020-2021, s. 7). Deltakerne i tiltaket «fra offer til kriger» har alle stått uten arbeid og skolegang i forkant av deltakelsen. I stortingsmelding 32 (2020-2021) fremheves velferdsordningene vi har i Norge i dag som et godt grunnlag for at de fleste får mulighet til å skape et godt liv, samt at de fleste opplever økonomisk sikkerhet. Det er i midlertid ikke kun økonomi som bidrar til at mennesker opplever et såkalt «godt liv». I denne studien kommer det

uttrykk at tilhørighet, fellesskap og inkludering er av stor betydning for å oppleve mening i hverdagen, og at mangel på dette fører til utenforskap.

Utenforskap er ikke tilfeldig, men er heller ikke forutbestemt (St. Meld 32, 2020-2021, s. 8). Når mennesker blir stående utenfor arbeid og utdanning, kan det blant annet ha sammenheng med svake grunnleggende ferdigheter, helseproblemer og/eller vanskelige oppvekstvilkår. Også blant annet rusproblemer og andre sosiale problemer kan gjøre det utfordrende å komme, og stå i arbeid. Selvet skapes i samhandling med andre (Hviid Jacobsen et al., 2002, s. 194). Manglende arbeidstilknytning gir ikke kun økonomiske problemer, men kan også bidra til å forsterke andre sosiale problemer. I stortingsmelding 32 (2020-2021) står det at de fleste i Norge deltar i arbeidslivet. Det kan derfor være ekstra vanskelig å stå utenfor. Selv om grunnleggende materielle behov er dekket, er det også flere momenter som kan gjøre det vanskelig å stå utenfor arbeidslivet. «Når de fleste finner mening og tilhørighet i arbeid, kan det være mer krevende å delta på andre arenaer for de som har falt utenfor» (St. Meld. 32, 2020-2021, s. 8).

I en studie gjort av Helsedirektoratet (2010) påpekes det at arbeid *har* betydning for helse. Dette begrunnes med at det kan være forhold ved selve arbeidet og arbeidsmiljøet som medfører helsemessige belastninger. Her påpekes ulike former for fysisk, kjemisk og psykososial eksponering som en får på arbeidsplassen. Arbeidets betydning for helse kan også forstås på andre måter, slik som den helsemessige betydningen av å være i arbeid kontra det å ikke være i arbeid (Helsedirektoratet 2010). Ved å ikke være i arbeid kan en oppleve mangler i samspill. Utstøting fra arbeidslivet kan i seg selv skyldes nedsatt helse som igjen forsterkes ved konsekvensene av ikke være i arbeid, slik som tap av økonomiske ressurser, sosial kontakt, stigma, negativ livsstil eller en opphopning av sosiale problemer (Helsedirektoratet, 2010).

I presentasjonen av resultatene beskriver også intervjupersonene at de opplevde seg som en skuffelse for samfunnet da de stod utenfor arbeidslivet. Honneth påpeker at manglende anerkjennelse kan føre til krenkelse. Eksempler på dette er mobbing, skam, rasisme eller andre former for stigmatisering. Ved å forstå deltakere i «fra offer til kriger» som en stigmatisert gruppe mennesker kan det føre til at de ikke verdsetter seg selv eller andre samfunnsmedlemmer (Lysaker, 2011, s. 108). Honneth tenker særlig på

subjekters erfaring med krenkelse, noe som skader deres sosialpsykologiske relasjoner til seg selv, andre og samfunnet for øvrig. Gjennom denne krenkelseserfaringen kan deltakerne få innsikt i hva som bør utgjøre en normativ terskel for menneskeverdet (Lysaker, 2011, s. 113).

Utenforskap er i Honneths teori om anerkjennelse også en form for krenkelse (Lysaker, 2011, s.). Opplevelsene som kommer frem i resultatene gir inntrykk av krenkelse og mangel på anerkjennelse. I tråd med menneskeverdets gyldighetsoverskudd sier Honneth at enhver person har krav til å skulle bli anerkjent og på å få sitt liv beskyttet mot krenkelse (Lysaker, 2011, s. 104). Kjærlighet regnes som en primær anerkjennelsesform og det pekes videre på at behovet for kjærlighet er felles og ufravikelig for alle mennesker. Honneth hevder at kjærlighet er en sosialpsykologisk betingelse for at en person har mulighet til å utvikle kroppslig integritet og positiv selvforståelse. Videre hevder Honneth at kjærlighet som anerkjennelse er avgjørende for at en person skal kunne utvikle selvtillit og positive, tillitsfulle relasjoner til andre (Lysaker, 2011, s. 110). Honneth peker også på at fravær av kjærlighetsbasert anerkjennelse kan resultere i kroppslig krenkelse. Det innebærer en skade eller et forventningsbrudd vedrørende et menneskes behov for personlig og kroppslig integritet. Intervjupersonene beskriver at de ble møtt med negative fordommer fra omgivelsene i forkant av deltakelsen i «fra offer til kriger» (Lysaker, 2011, s. 108). I resultatene kommer det frem at intervjupersonene opplevde stor støtte og omsorg fra de ansatte i tiltaket «fra offer til kriger». Intervjupersonene fortalte at de ble heiet på, motivert og skrytt av. Da jeg selv var tilstede på basen deres opplevde jeg at de ansatte i stor grad brydde seg om deltakerne og viste dem kjærlighet i form av bekræftelse og skryt. Å oppleve nærhet, sosial støtte og sosiale nettverk er ikke bare viktig for menneskers overlevelse, men også for evne til å motstå sykdom (Westlund & Sjöberg, 2006, s. 38). Ifølge Westlund & Sjöberg (2006), er nære sosiale bånd av større betydning enn en sunn livsstil (s. 38).

Anerkjennelse kan ses på som et menneskelig behov ifølge Maslows behovspyramide (Westlund & Sjöberg, 2006, s. 51). Først når de mest grunnleggende fysiske og primære behovene er dekket, slik som eksempelvis mat, kommer andre behov frem. Et behov som befinner seg lengre opp på rangstigen er behovet for *tilhørighet*. Det sosiale fellesskapet og tilhørigheten deltakerne i «fra offer til kriger» opplever blir beskrevet i

samtlig intervju. Studien viser at deltakerne i «fra offer til kriger» opplever å bli sett, forstått og hørt av både de ansatte og av hverandre. Etter at behovet for tilhørighet er dekket sier Maslow at mennesket har behov for *anerkjennelse* (Westlund & Sjöberg, 2006, s. 51). I denne studiens resultater kommer det til syne at intervjupersonene opplever sosialt fellesskap og tilhørighet. Flere intervjupersoner vektlegger at de opplever mestring, bedre selvfølelse og en opplevelse av høyere selv-verdi etter at de ble deltakere i tiltaket. Med en slik beskrivelse kan det også trekkes tråd til George Herbert Mead. Med presenterte begrepet «den generaliserte andre», og påpeker at menneskets bevissthet om seg selv og omverdenen dannes og utvikles gjennom samspill med andre mennesker (Mead, 1934/1967, referert i Norvoll, 2013b, s. 44). Det kommer frem i resultatene at deltakerne i «fra offer til kriger» opplever gjensidige relasjoner mellom de ansatte og de andre deltakerne i tiltaket. Ved gjensidig anerkjennende relasjoner kan også menneskers muligheter for selvrealisering øke (Mead 1934/1967), og meningsfull deltakelse kan bidra til opplevelser av trygghet, tilhørighet, bedre psykisk helse og økt livskvalitet. Gjensidige relasjoner er identifisert som sentralt for deltakelse i sosiale fellesskap for mennesker med blant annet psykiske helseutfordringer (Elstad & Norvoll, 2013, s. 143).

Innledningsvis ble det nevnt at tiltaket «fra offer til kriger» bygger på et personlig recoveryperspektiv. Recovery beskrives som arbeid med å få et meningsfullt liv, til tross for ulike utfordringer eller problemer. Dette innebærer mulighet for egne valg, deltakelse og opplevelse av fellesskap (Karlsson & Borg, 2017, s. 99). Gjennom deltakelsen i «fra offer til kriger» beskrev intervjupersonene hvordan de nå opplevde å ha rutiner, noe å stå opp til og samtlig beskrev en økt livskvalitet. Flere av intervjupersonene la vekt på deres egen autonomi over arbeidsdagen i «fra offer til kriger». Mine funn i løpet av forskningen kan dra likhet til i recoveryorientert arbeid. Det innebærer en innretning av samarbeidet mellom bruker og fagperson mot det sosiale livet og samfunnet. Recovery foregår i folks hverdagsliv i et dynamisk samspill mellom personen selv og dens omgivelser. Sosiale og materielle omgivelser har ifølge Karlsson & Borg (2017, s.100) stor betydning. I «fra offer til kriger» må deltakerne anstrenge seg og fortjene plassen sin. Før deltakelse i tiltaket stilles det spørsmål om hva vedkommende drømmer om, og hva som eventuelt hindrer dem i å være akkurat der. I en slik inntakssamtale er de inntatt forventninger, både fra deltakerne, men også hva tiltaket forventer. De ansatte matcher innsatsen til deltakerne. Når deltakerne strekker

seg, gjør de ansatte i tiltaket det samme. Ved at deltakerne stilles krav til, må plassene deres fortjenes ved å møte forventninger og bidra med innsats i egen prosess. Recoveryorientert arbeid handler like mye om hva omgivelsene og tjenestetilbud muliggjør, som personers egen innsats. Med en slik bakgrunn kan det ses at «fra offer til kriger» arbeider recoveryorientert og har fokus på deltakernes prosesser for å gjenoppbygge en positiv selvfølelse, samt følelsen av å kunne være mer enn problemene sine. I studiens funn var noen av deltakerne som uttrykket at de var usikre på hvordan det ville være å arbeide med andre deltakere som har utfordrende bakgrunner. Det kommer videre frem av fler intervjupersoner at det ikke er fokus på deltakernes bakgrunn. Fokuset er rettet fremover og gir alle en sjanse til å bli sett og forstått der de er i dag.

Anerkjennelsen deltakerne opplever i tiltaket «fra offer til kriger» blir beskrevet på flere måter. Særlig at tiltaket fungerer som en fysisk sosial arena kommer tydelig frem i resultatkapittelet og vises å være av stor betydning. Samtlige av intervjupersonene i studien hadde tidligere fortalt at de sov bort dagene før de ble deltakere i tiltaket. Dette skyltes at de ikke hadde noe å stå opp til om morgenen. En slik meningsløs hverdag viser seg å ha konsekvenser for deltakernes selvoppfatning. I resultatene har det vist seg at «fra offer til kriger» bidrar til sosial inkludering med rutiner som et av nøkkelbegrepene. Ifølge FNs menneskerettigheter artikkel 23, står det at: «Enhver har rett til arbeid, til fritt valg av yrke, til rettferdig og gode arbeidsforhold og til beskyttelse mot arbeidsløshet». Intervjupersonene i studien stod utenfor arbeidslivet i forkant av deltakelsen i «fra offer til kriger», og det viser seg at dette påvirket deres opplevelse av verdighet. Honneth omtaler også rettslig krenkelse som en form av manglende anerkjennelse (Lysaker, 2011, s. 108). Rettslig krenkelse innebærer at en person blir fraskrevet sin rettsstatus og av den grunn ikke blir respektert som likeverdig borger. En slik form for krenkelse kan ifølge Honneth skade en persons selvrespekt og respekt for andre i samfunnet. Gjennom deltakelsen kom det frem at intervjupersonene opplever nå at de har mening, rutiner og føler seg til nytte i samfunnet. Flere intervjupersoner la også vekt på at de nå føler at de ikke behøver å skamme seg over livssituasjonen sin. Hensikten med at mennesker kjemper for å oppnå anerkjennelse er å etablere en positiv relasjon til seg selv, andre samfunnsmedlemmer og samfunnets institusjoner (Lysaker, 2011, s. 108). Ifølge Honneth er det ført når alle tre anerkjennelsesformene er innfridd at et menneske virkelig kan leve et fritt og verdig liv i et rettferdig samfunn.



For deltakerne i «fra offer til kriger» som lever med psykiske helseproblemer, synes det å være viktig med sosial støtte for å fremme sosial inklusjon. Tilhørighet er ifølge Karlsson & Borg (2017, s. 101) en grunnleggende menneskelig erfaring. For å oppleve tilhørighet og fellesskap argumenterer recovery for at det både er opp til personens interesser og muligheter, men også opp til om omgivelsene inviterer til og muliggjør endring og hjelpetiltak. Et mye debattert spørsmål er om deltakelse i hjelpetilbud innenfor psykisk helsearbeid, der man omgås med andre mennesker med psykiske lidelser, bidrar til segregering eller til sosial integrasjon i det omkringliggende samfunnet. Et argument vil være at fysisk integrasjon er en forutsetning for, men ikke tilstrekkelig nok til å sikre sosial og samfunnsmessig inkludering. For mange kan tilgjengelig støtte innenfor hjelpetilbud være avgjørende for om de også klarer å delta i sosiale aktiviteter (Karlsson & Borg 2017, s. 100). Omgivelser som bidrar til gode levevilkår og en livssituasjon som er begripelig, håndterbar og meningsfull, er av stor betydning for deltakerne i tiltaket «fra offer til kriger». Studiens resultater viser at å være i arbeid gir økt opplevelse av samfunnsdeltakelse, egen utvikling og opplevelsen av å kunne bidra som en del av et fellesskap.

Tiltakets navn, «Fra offer til kriger», kan tolkes som å ta tilbake noe en har blitt fratatt noe og selv står igjen som et *offer*. Videre at en har kommet seg ut av en vond fortid, og nå ser seg selv som en *kriger*. Gjennom at «fra offer til kriger» retter fokus mot muligheter og styrker, og ikke mot deltakernes problemer og utfordringer får samarbeidet mellom de ansatte og deltakerne en likeverdig og gjensidig dimensjon. Betydningen av en slik holdning forklares av Skjervheim som sier at en samtale er treleddet, «Den andre, meg og sakstilhøvet som er slik at vi deler sakstilhøvet med hverandre» (Skjervheim, 2001, s. 72). Ved denne forståelsen er de som samarbeider likeverdige subjekter. Det kan derfor argumenteres for at likeverd er essensielt for at deltakerne skal kunne oppleve å være en likeverdig deltaker i tiltaket, noe som også adopteres til å gjelde i livet deres generelt. Recovery som personlig prosess forutsetter at det er omgivelser og betingelser som muliggjør det, og at hjelperen møter den andre med «lik fot» for å fremme likeverd og fellesskap (Karlsson & Borg, 2017). Ved at flere av de ansatte i «fra offer til kriger» har brukererfaring kan det bidra til at skillet mellom de ansatte og brukerne til en viss grad viskes ut. Brukerperspektiv er et overordnet begrep som handler om å skape likeverdig samhandling mellom brukere og

tjenesteutøvere gjennom medvirkning og deltakelse (Schafft, 2013, s. 200). Det kommer frem i studien at det er lite forskjell mellom ansatte og deltakere i tiltaket «fra offer til kriger». Flere av intervjupersonene forteller at de medvirker i stor grad i sin egen arbeidsdag. Tiltaket blir tilrettelagt og skreddersydd for hver enkelt person på bakgrunn av deres mål, drømmer, kvaliteter og resurser. Et begrep som er nært knyttet til medvirkning er «empowerment». Begrepet betyr myndiggjøring og handler om å overføre noe av makten fra fagfolk og hjelpeinstanser til brukere av tjenester (Schafft, 2013, s. 200). Studiens funn viser at deltakerne i tiltaket i stor grad verdsetter å bli sett og anerkjent gjennom å ta egne beslutninger, og få mulighet til å oppleve seg selv som en fullverdig medvirker i egen utviklingsprosess.

I den tradisjonelle helsetjenesten er en oftest ute etter å vite om livshistorien, bakgrunnen og tidligere hendelser hos brukeren eller pasienten. I motsetning til dette er tiltaket «fra offer til kriger» opptatt av at de ansatte ikke skal vite noe om deltakernes fortid og bagasje. I en studie presentert av Fontenehuset kommer det frem at erfaringskompetanse tilfører og utfordrer tradisjonell fagkompetanse og indikerer et potensial for å styrke tjenestens arbeid med identitet i bedringsprosesser (Sjursæther & Lundberg, 2021). Det kan tenkes at den utradisjonelle arbeidsmetoden i «fra offer til kriger» drar likhetstrekk til det som også blir beskrevet i annen forskning. Studien som presenteres av Fonteneforskning påpeker betydningen av å bli møtt som menneske. Resultatene i denne studien belyser også dette på flere måter. Intervjupersonenes beskriver blant annet opplevelse av å bli anerkjent som et likeverdig og nyttig medlem i samfunnet. I tiltaket «fra offer til kriger» forstås deltakerne i lys av drømmer, håp og mestring. Slagordet til «fra offer til kriger» er «Å våge, tro og drømme». Deltakerne blir anerkjent gjennom at de blir verdsatt, at de opplever at det er bruk for dem og at de er viktige for gruppen på arbeidsplassen. Antall deltakere i tiltaket er bestemt ved at det skal merkes at noen er borte. Det skal ha en betydning dersom en person ikke kommer. Gjennom en slik tankegang vil deltakerne kunne oppleve at de er til nytte, og at de trengs for å gjennomføre arbeidet. Gjennom resultatet som omhandler fellesskap og tilhørighet kommer det til syne at «fra offer til kriger» har fokus på at deltakernes skal føle seg ønsket når de er tilstede, og savnet dersom de ikke er tilstede.

## 5.2 Metodediskusjon

For å kunne vurdere min rolle i forskningsprosjektet vil jeg først og fremst tydeliggjøre min posisjon i forhold til temaene som diskuteres i studien. Jeg har gjennom hele min studietid hatt interesse og nysgjerrighet omkring hvordan mennesker som faller utenfor i samfunnet jamfører seg med de «merkelappene» de ufrivillig blir tildelt – og som mange også identifiserer seg med. Da «fra offer til kriger» ble introdusert som forskningsprosjekt på forskningstorget i regi av UiS, var jeg ikke i tvil på at det var dette jeg ønsket å skrive om samt at det var selvstigmatisering jeg ønsket å rette fokus mot. Min nærhet til tematikken har gjort at jeg har vært spesielt bevisst på min forforståelse i forkant av prosessen. Slike egne interesser kan både fungere som hjelpemiddel, men kan også bli en fallgrube (Tjora, 2021). Det var derfor særlig viktig for meg at jeg analyserte intervjuene grundig og med en viss distanse til egen tolkning. Jeg så det også nødvendig å diskuterte både analyse og funn sammen med min veileder da jeg ellers skriver masteroppgaven alene.

Min forforståelse bærer preg av at jeg selv har arbeidet med mennesker som av ulike grunner har falt utenfor skole og arbeid, og som regnes som en gruppe i samfunnet som i større grad er utsatt for stigma. Jeg har også gjennom mitt studie, først bachelor i barnevern, og nå master i rus- og psykisk helsearbeid blitt introdusert til teori og hjelpetiltak til mennesker med slike utfordringer. Dette har i en viss grad påvirket valg som er tatt i masteroppgaven, eksempelvis valg av problemstilling, utforming av intervjuguide og hvilke resultater som har blitt vektlagt.

Ved å ha anvendt kvalitativ forskningsmetode er målet å beskrive rekkevidden samt begrensningene i resultatene. Målet har gjennom hele prosessen vært å få tak i materiale som er så gyldig som mulig, slik at resultatene videre kan overføres og brukes i andre lignende sammenhenger. I denne studien har jeg hatt fokus på deltakere i det spesifikke tiltaket «fra offer til kriger», men jeg har likevel hele tiden hatt i tankene at studien også skal kunne ha betydning for andre relevante områder.

I etterpåklokskapens lys er det noen ting jeg ønsker å trekke frem som jeg selv mener kunne blitt gjort på en annen måte. Jeg innså underveis i skriveprosessen at jeg ikke hadde særlig mange motstridende funn i materialet. Gjennom intervjuene og analysen la jeg merke til at de fleste intervjupersonene hadde relativt like erfaringer, og det var

ingen som fortalte at de gikk helt upåvirket fra merkelapper de hadde fått fra samfunnet. Likevel har jeg forsøkt å diskutere flere sider av problemstillingen gjennom å anvende teori og annen tidligere forskning. Studien har også visse svakheter. Det kan diskuteres og problematiseres hvorvidt det er mulig å sammenligne deltakernes opplevelse av seg selv før de ble deltakere i «fra offer til kriger». I intervjuene ble det stilt spørsmål om hvordan deres livssituasjon så ut før deltakelse, samt hvordan deres syn på seg selv hadde endret seg etter at de ble deltakere i tiltaket «fra offer til kriger». Resultatene i studien er dermed kun sett i retrospekt da jeg ikke intervjuet deltakerne både før og etter deltakelsen for å sammenligne svarene. Dette vil kunne ses på som en svakhet i studien.

Utvalget utgjør syv intervjupersoner. En studie vil trenge minst antall deltakere når studiemålet er smalt. En studie kan regnes som smal dersom kombinasjonen av deltakere er spesifikt for studiemålet, og at den støttes av etablert teori og at analysen inkluderer dyptgående utforskning av narrativer eller diskursdetaljer (Malterud et al., 2016, s. 1756). Denne studien regnes av den grunn som relativt smal og deretter er det ikke nødvendig med et høyt antall intervjupersoner. For å tilstrebe tilstrekkelig materiale er det nødvendig med et mindre omfattende utvalg av deltakere med egenskaper som er spesifikke for studiemålet (Malterud et al., 2016, s. 1755). Spesifisert dreier dette seg om deltakere som tilhører «fra offer til kriger». Antallet intervjupersoner viste seg å være tilstrekkelig da jeg stod igjen med rikelige beskrivelser og erfaringer. I forhold til fenomenologien er antallet informanter innenfor tilnærmingens rammer, og materialet anses å være tilstrekkelig for å kunne belyse problemstillingen.

Gjeldende rekrutteringen var det Linda Øye som leverte ut informasjonsskriv til deltakerne. Jeg kan av den grunn ikke garantere med sikkerhet at dette ikke kan ha blitt gjort på en selektiv måte. Jeg har likevel valgt å stole på at rekrutteringen gikk ut til alle i tiltaket, og at de som ønsket å være med kunne melde seg. Sett bort i fra at jeg sendte ut informasjonsskriv til Linda Øye, har jeg ikke hatt noen oversikt over hvordan informasjonen har blitt formidlet eller om alle deltakerne i tiltaket har fått den samme informasjonen og muligheten til å delta.

Jeg har gjennom hele forskningsprosessen forsøkt å ha et kritisk blikk samt forsøkt å reflektere over egen posisjon som forsker. Jeg har i den grad det lar seg gjøre gjort meg

bevisst både på min forforståelse, og tatt utgangspunkt i den fenomenologiske tilnærmingen gjennom å sette forforståelsen i en slags parentes til den grad det er mulig.

## 6.0 Oppsummerende avslutning og konklusjon

Jeg skal i dette siste kapittelet oppsummere og avslutte studien, samt presentere studiens konklusjon. Gjennom mine funn sier studien hvordan selvstigmatisering kan bli påvirket av anerkjennelse og tilhørighet gjennom deltakelsen i tiltaket «fra offer til kriger». Avslutningsvis i masterstudien skal jeg forsøke å trekke sammen trådene av hva jeg har presentert og diskutert. Gjennom bearbeidelse, analysering og drøfting av resultatene har jeg kommet frem til en dypere og bredere forståelse av hvordan deltakere i «fra offer til kriger» opplever og erfarer selvstigma. Jeg har også studert hvordan deltakerne omtalte seg selv før deltakelse, samt hvilken påvirkning anerkjennelse og tilhørighet har på deltakernes selvfølelse og livskvalitet.

Anerkjennelse er et relativt vidt begrep. Med dette menes at mennesker ofte har ulike oppfatninger av hva det vil si å være anerkjent. Vi har alle ulike erfaringer, det vil av den grunn varierer i hvilken grad anerkjennelse har betydning for oss. Da mennesker er sosiale vesen, kan det slås fast at alle har behov for anerkjennelse i en viss grad og form. For intervjupersonene i denne studien har det vist seg at anerkjennelse fra omgivelsene har vært avgjørende for hvordan de opplever seg selv da de fleste allerede opplever selvstigma. Etter å ha utforsket deltakere i «fra offer til kriger» sine egne opplevelser og erfaringer av selvstigmatisering sitter jeg igjen med en forståelse av at deltakelsen bidrar til økt anerkjennelse og en forminsket opplevelse av selvstigma. Deltakelsen synes å påvirke selvstigmatisering slik at deltakerne fremstår tryggere på seg selv, mer tilfreds i sin egen situasjon og har økt livskvalitet. Denne konklusjonen kan igjen speiles til forskningen og litteraturen studien viser til.

Masterstudien har vist hvordan «fra offer til kriger» fungerer som en fysisk sosial arena, hvor deltakerne opplever hvordan anerkjennelse, mestring og tilhørighet bidrar mindre selvstigma. Det er derfor ønskelig at også flere tiltak som bidrar til mening, rutiner og samhold løftes frem med fokus på å anerkjenne vedkommende slik de er, uten fokus på diagnoser eller tidligere bagasje. Jeg mener at funnene i denne studien er nyttig for miljøarbeidere eller personer med annen sosialfaglig bakgrunn, men også for medmennesker i samfunnet. Kunnskapen som fremkommer i studien kan bidra til økt bevissthet omkring hvordan stigmatisering fra offentligheten har innvirkning på enkeltpersoners selvfølelse og selvbylde, og hvordan det også til en viss grad kan hindre

personer i å søke hjelp. I intervjuene forstås deltakelsen i tiltaket som en arena hvor anerkjennelsen øker og selvstigmatiseringen minker. Dette fører til et styrket selvbilde, opplevelse av høyere selv-verdi, økt selvtillit, motivasjon og opplevelsen av en reell deltakelse i samfunnet.

Det gjenstår fremdeles mye forskning omkring selvstigmatisering hos stigmatiserte grupper mennesker i samfunnet og dens påvirkning på livskvalitet, selvbilde, selvfølelse og andre eventuelle konsekvenser. Selv om det er mer åpenhet rundt psykiske lidelser, er fremdeles et stigma rundt konsekvensene en person kan få som følger av dette. Dersom vedkommende er utenfor arbeid, har droppet ut av skolen, eller befinner seg i andre lignende situasjoner forekommer det fordommer og stigmatisering fra samfunnet og omgivelsene.

Fremtidige studier bør tilstrebe en forskning som følger intervjupersoner gjennom forløpet før et eventuelt tiltak, underveis og etter. Slik kan en gjøre en studie som er av større gyldighet og som sannsynligvis vil kunne fange opp i større grad konkrete resultater. Forskning bør forsøke å gjennomføre en mer tidsmessig og planlagt tilrettelagt forskning enn hva det i denne studien har vært kapasitet til. Selv om en aldri kan utslette fordommer og stigmatisering totalt, har jeg stor tro på at desto mer åpenhet vi ser, og den stadig økte kunnskapen vi får om psykisk helse bidrar i positiv retning mot mindre stigmatisering og færre merkelapper. Jeg håper likevel denne studien kan bidra til å fylle et kunnskapshull, som er viktig at fortsetter å fylles, for å kunne ha et samfunn som inkluderer alle.

## Litteraturliste

Arbeids- og velferdsforvaltningen. (2022).

<https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/om-nav/fakta-om-nav/kva-er-nav>

Dahl, E., Van der Wel, K. A., & Harsløf, I. (2010). Arbeid, helse og sosial ulikhet.

*Helsedirektoratet*. [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/arbeid-helse-og-sosial-ulikhet/Arbeid-helse-og-sosial-ulikhet.pdf/\\_/attachment/inline/86c1686a-8166-4ff3-837b-55fc5dc8651f:54aa16a950124eb34669940d1db7c80f527f14b3/Arbeid-helse-og-sosial-ulikhet.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/arbeid-helse-og-sosial-ulikhet/Arbeid-helse-og-sosial-ulikhet.pdf/_/attachment/inline/86c1686a-8166-4ff3-837b-55fc5dc8651f:54aa16a950124eb34669940d1db7c80f527f14b3/Arbeid-helse-og-sosial-ulikhet.pdf)

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Gyldendal akademisk.

Det Norske Akademis Ordbok. (2022). <https://naob.no/ordbok/anerkjennelse>

Elstad, T., & Norvoll, R. (2013). Sosial inklusjon, Levekår og Velferdspolitik. I

*Samfunn og Psykisk helse: Samfunnsvitenskaplige perspektiver* (1. utg., s. 117–147). Gyldendal Akademisk.

FNs verdenserklæring om menneskerettigheter. (2020). *Artikkel 23*.

<https://www.fn.no/om-fn/avtaler/menneskerettigheter/fns-verdenserklæring-om-menneskerettigheter>

Fog, J. (2004). *Med samtalen som utgangspunkt* (2. utg.). Akademisk forlag.

Fra offer til kriger. (2022). <https://offertilkriger.no>

Goffman, E. (2009). *Stigma: Om avvigerens sociale identitet* (M. Hviid Jacobsen & S. Kristiansen, Overs.). Samfundslitteratur.

Helsedirektoratet. (2010). *Arbeid, helse og sosial ulikhet*.

[https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/arbeid-helse-og-sosial-ulikhet/Arbeid-helse-og-sosial-ulikhet.pdf/\\_/attachment/inline/86c1686a-8166-4ff3-837b-](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/arbeid-helse-og-sosial-ulikhet/Arbeid-helse-og-sosial-ulikhet.pdf/_/attachment/inline/86c1686a-8166-4ff3-837b-)



- Honneth, A., & Holm-Hansen, L. (2008). *Kamp om anerkjennelse om de sosiale konfliktenes moralske grammatikk*. Pax.
- Honneth, A., & Willig, R. (2009). *Behovet for anerkendelse: En tekstsamling*. Hans Reitzel.
- Hviid Jacobsen, M., Kristiansen, S., & Mortensen, N. (2002). *Erving Goffman: Sociologien om det elementære livs sociale former*. Hans Reitzel.
- Ingarden, R. (1970). *Innføring i Edmund Husserls Fenomenologi: 10 Oslo-forelesninger 1967* (P. Fr Christiansen, Overs.). Tanum.
- Jensen, M. J. F., Dybvig, S., & Johannessen, J. O. (2009). *Stigma - antistigma: Stigmatisering av personer med psykiske lidelser, hvordan kan det bekjempes?* Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning.
- Karlsen, R., Johnsen, T., Nordstoga, S., & Asmundsen, T. (Red.). (2013). *Brukerkunnskap—I nettverk, forskning og utviklingsarbeid*. Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA).  
<https://napha.no/multimedia/5178/NAPHA-Temahefte-Brukerkunnskap.pdf>
- Karlsson, B., & Borg, M. (2017). *Recovery tradisjoner, fornyelser og praksiser*. Gyldendal akademisk.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (T. M. Andersen & J. Rygge, Overs.; 3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Kvello, Ø. (2012). *Oppvekstmiljø og sosialisering*. Gyldendal akademisk.
- Link, B., G. & Phelan, J. *Social science & medicine* (1982), 2014-02, Vol.103,.

- Lysaker, O. (2011). Anerkjennelse og menneskeverdets forankring: Henimot en transnasjonal anerkjennelsespolitikk. *Etikk i praksis - Nordic Journal of Applied Ethics*, 2, 101–122. <https://doi.org/10.5324/eip.v5i2.1773>
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. Universitetsforl.
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample Size in Qualitative Interview Studies: Guided by Information Power. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1753–1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Meld. St. 32 (2020-2021). *Ingen utenfor – En helhetlig politikk for å inkludere flere i arbeids- og samfunnsliv*. Arbeids- og sosialdepartement. <https://www.regjeringen.no/contentassets/ce1f2d9ff9a64db2967817b0b337702c/no/pdfs/stm202020210032000dddpdfs.pdf>
- Norvoll, R. (Red.). (2013a). *Samfunn og psykisk helse: Samfunnsvitenskapelige perspektiver*. Gyldendal Akademisk.
- Norvoll, R. (2013b). Samfunnsvitenskapelige perspektiver på psykisk helse og psykiske helsetjenester. I *Samfunn og Psykisk helse: Samfunnsvitenskapelige perspektiver* (1. utg., s. 37–72). Gyldendal Akademisk.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Universitetsforlaget.
- Rygh, O. (2017). Skyld og skam. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 137(7), 584–584. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.17.0214>
- Schafft, A. (2013). *Om å komme seg i arbeid*. I *Samfunn og Psykisk helse: Samfunnsvitenskapelige perspektiver* (1. utg., s. 188-212).

- Sjursæther & Lundberg (2021). *Fra skam og stigma til stolthet og mestring: Erfaringskonsulenters syn på utvikling av positiv identitet som rusfri*. Fontene forskning, 14(2), 4-16.).
- Skjervheim, H. (2001). *Deltakar og tilskodar og andre essays* (2. opplag). H. Aschehoug.
- Statistisk Sentralbyrå. (2020). *Gjennomføring i videregående opplæring*  
<https://www.ssb.no/utdanning/videregaende-utdanning/statistikk/gjennomforing-i-videregaende-opplaering>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse en innføring i kvalitative metoder*. Fagbokforl.
- Thoresen, L., Rugseth, G., & Bondevik, H. (2020). *Fenomenologi i helsefaglig forskning*. Universitetsforlaget.
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo.
- Westlund, P., & Sjöberg, A. (2006). *Antonovsky inte Maslow: För en salutogen omsorg och vård*. Fortbildningsförlaget.

# Vedlegg

## Vedlegg 1: Intervjuguide

### **Innlede intervjuet:**

- Takke respondenten for at de stiller opp.
- Fortelle formålet med intervjuet samt gjøre rede for retningslinjer og gjenta noe av informasjonen gitt i infoskrivet.
- Gjøre rede for hvordan dataene vil bli behandlet. Det vil være anonymt og jeg avklarer tillatelse om å ta opp intervjuet.

### **Bakgrunnsspørsmål**

1. Alder.
2. Hvor lenge har du vært deltaker i «fra offer til kriger»?
3. Hvordan ble du oppmerksom på at «fra offer til kriger» eksisterte?

### **Intervjuspørsmål**

1. Kan du fortelle hvordan din livssituasjon så ut før du ble deltaker i prosjektet?
2. Kan du fortelle om hvordan synet ditt på deg selv var før du deltok i prosjektet?
3. Kan du fortelle om hvordan du opplevde at folk rundt deg reagerte på din livssituasjon, i forkant av din deltakelse i «fra offer til kriger»?
4. Kan du fortelle om din motivasjon for deltakelse i prosjektet da du startet opp?
5. Kan du fortelle om hvordan deltakelsen i «fra offer til kriger» oppleves for deg?
6. Hvilke tanker har du om deg selv nå, etter at du ble en del av «fra offer til kriger»?

### **Avslutte intervjuet:**

- Dersom du skulle trekke ut to ting du mener er det viktigste vi har snakket om, hva ville det vært?
- Er det noe mer du ønsker å legge til eller nevne?

## Vedlegg 2: Vedtak fra Regional Etisk Komité



<b>Region:</b>	<b>Saksbehandler:</b>	<b>Telefon:</b>	<b>Vår dato:</b>	<b>Vår referanse:</b>
REK vest	Fredrik Kolstad Rongved	55978498	02.09.2021	321616

Unn Elisabeth Hammervold

**Prosjektsøknad:** Hva skjer med deltakernes selvstigmatisering gjennom deltakelsen i prosjektet «Fra offer til kriger»?

**Søknadsnummer:** 321616

**Forskningsansvarlig institusjon:** Universitetet i Stavanger

### **Prosjektsøknad vurderes som utenfor helseforskningslovens virkeområde.**

#### **Søkers beskrivelse**

*Studien har som hensikt å utforske hvordan deltakelse i tilbudet "Fra offer til kriger" bidrar til endringer i deltakernes selvstigmatisering, noe som kan vise seg å ha innflytelse på deres personlige recovery prosess.*

*Det vil bli benyttet kvalitativ metode med dybdeintervju for å få fatt på deltakernes erfaringer. Det synes å være lite forskning som omhandler selvstigmatisering. Da "Fra offer til kriger" jobber aktivt med å endre deltakernes oppfatninger av seg selv, vil det være interessant å få mer kunnskap om dette.*

Vi viser til søknad mottatt 18.08.2021 for ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden er behandlet av leder for Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) på delegert fullmakt fra komiteen, med hjemmel i forskningsetikkforskriften § 7, første ledd, tredje punktum. Søknaden er vurdert med hjemmel i helseforskningsloven § 10.

#### **REKs vurdering**

Bare medisinsk og helsefaglig forskning på mennesker, humant biologisk materiale eller helseopplysninger skal søke REK om forhåndsgodkjenning, jf. helseforskningsloven § 2. «Medisinsk og helsefaglig forskning» er definert i loven som «... en virksomhet som utføres med vitenskapelig metodikk for å skaffe til veie ny kunnskap om helse og sykdom», jf. § 4 bokstav a.

Det er formålet som avgjørende for om et prosjekt er søknadspliktig eller ikke. Dersom det er tvil så kan REK legge vekt på prosjektets risiko og prosjektdeltakernes beskyttelsesbehov for å avgjøre om det skal behandles etter helseforskningsloven. Deltakerne vil ha et bedre vern om prosjektet behandles etter helseforskningsloven.

---

#### **REK vest**

**Besøksadresse:** Armauer Hansens Hus, nordre fløy, 2. etasje,  
Haukelandsveien 28, Bergen

| **E-post:** [rek-vest@uib.no](mailto:rek-vest@uib.no)  
**Web:** <https://rekportalen.no>

I dette prosjektet skal det ikke stilles direkte spørsmål om helse. Undersøkelser om deltakeres selvstigmatisering vurderer vi ikke som helseforskning. Formålet faller dermed utenfor REKs mandat å vurdere.

Vi vil imidlertid understreke at prosjektet *kan bli* søknadspliktig dersom fokuset i prosjektet endrer seg. Hvis det kommer frem opplysninger under intervjuene med deltakerne om deres helseforhold som gjør det interessant å endre prosjektets formål, da må prosjektgruppen være varsom på at det kan bli nødvendig med en søknad til REK. Et eksempel er om data fra intervjuene tyder på at flere deltakere fikk bedre eller verre helse etter deltakelse i tilbudet og dere ønsker å skrive en artikkel om dette. Vi har imidlertid forstått prosjektet slik at deltakernes helse ikke er interessant på nåværende tidspunkt.

### **Vedtak**

*Prosjektet faller utenfor helseforskningslovens virkeområde, jf. § 2, og søknaden skal derfor ikke behandles av REK.*

### **Klageadgang**

Du kan klage på REKs vedtak, jf. forvaltningsloven § 28 flg. Klagen sendes på eget skjema via REK portalen. Klagefristen er tre uker fra du mottar av dette brevet. Dersom REK opprettholder vedtaket, sender REK klagen videre til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag (NEM) for endelig vurdering, jf. forskningsetikkloven § 10 og helseforskningsloven § 10.

Vennlig hilsen,

Nina Langeland

Professor, dr.med.

Komiteleder

Fredrik Rongved

Rådgiver

*Kopi til:*

Universitetet i Stavanger  
Hanna Sofie Berg Langesæter

## **Vil du delta i forskningsprosjektet «Hva skjer med deltakernes selvstigmatisering gjennom deltakelsen i prosjektet «fra offer til kriger?»»**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å avdekke informasjon om hvordan endring i selvstigmatisering oppleves for deg som deltaker i «Fra offer til kriger». I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

### **Formål**

Formålet med prosjektet er å få en bredere forståelse og dypere kunnskap når det gjelder sammenhenger og påvirkning av å oppleve offentlig stigma. I visse tilfeller vil stigmatisering fra offentligheten føre til selvstigmatisering. Det kan utløse følelser som skam, skyld, håpløshet og mislykkethet. Det kan tenkes at selvstigmatisering oppleves mer ødeleggende enn diskriminering og stigmatisering fra omverdenen. Etter å ha opplevd utfordringer og vanskelige livssituasjoner er det interessant å forske på hvordan deltakere i «fra offer til kriger» opplever eget syn på seg selv og sin livssituasjon.

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Universitetet i Stavanger er ansvarlig for prosjektet.

### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får spørsmål om å delta i intervjuet ettersom du er deltaker i prosjektet «Fra offer til kriger».

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Det innebærer at du stiller til et intervju, men du kan trekke deg fra prosjektet når som helst dersom du ikke ønsker å delta likevel. Intervjuet vil vare i omtrent 1 time.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli

slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet.

Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Alle opptak vil bli slettet i etterkant av prosjektet. Det er kun forsker (Hanna Sofie Berg Langesæter) og veileder (Unn Elisabeth Hammervold) som har tilgang til dataene.

Navn og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrige data. Intervjuet vil bli tatt opp i kryptert nettleser og vil bli lagret med tilgangskode. Både opptaker og PC vil bli oppbevart på sikker måte for at ingen informasjon kommer på avveie.

I forkant av intervjuet blir det utformet en intervjuguide hvorav spørsmålene som skal stilles ikke krever at du oppgir sensitiv informasjon som kan være i stand til å gjenkjenne deg. Det er relativt få deltakere i «Fra offer til kriger», noe som betyr at det ikke blir stilt spørsmål som kan bidra til å identifisere deg.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er i juni 2022. Etter prosjektet vil alle opptak og transkriberte intervju bli slettet.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Stavanger har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:



- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Hanna Sofie Berg Langesæter ([hanna.langesaeter@gmail.com](mailto:hanna.langesaeter@gmail.com)) eller Unn Elisabeth Hammervold ([unn.hammervold@uis.no](mailto:unn.hammervold@uis.no)) ved Universitetet i Stavanger.

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Veileder:  
Unn Elisabeth Hammervold

Forsker:  
Hanna Sofie Berg Langesæter

---

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «hva skjer med deltakernes selvstigmatisering gjennom deltakelsen i prosjektet «fra offer til kriger?», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta i intervju.
- At anonymiserte intervju av meg kan publiseres.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4: Vurdering fra Norsk Senter for forskningsdata (NSD)

## Vurdering

17.11.2021

### Referansenummer

170749

### Prosjekttittel

«Hva skjer med deltakernes selvstigmatisering gjennom deltakelsen i prosjektet «fra offer til kriger?»»

### Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Stavanger / Det helsevitenskapelige fakultet

### Prosjektansvarlig

Unn Elisabeth Hammervold

### Student

Hanna Sofie Berg Langesæter

### Prosjektperiode

16.08.2021 - 17.06.2022

### [Meldeskjema](#)

#### Dato

17.11.2021

#### Type

Standard

### Kommentar

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 17.11.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

## TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold frem til 17.06.2022.

## LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a. For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

## PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen: - om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

## DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20). Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

## FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

## MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

## OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos NSD: Tore Andre Kjetland Fjeldsbø