

## **En kvalitativ studie om ungdom, tro og psykisk helse**

*Troen har ganske mye å si for din psykiske helse.  
Det er et fundament for hvordan du takler livet.*

TONJE MARGRETE TEISTEDAL

VEILEDER  
Dagfin Ulland

**Universitetet i Agder, 2019**  
Fakultet for helse- og idrettsvitenskap  
Institutt for psykososial helse

Master



## Sammendrag

**Bakgrunn:** Tema for denne studien er «Ungdom, tro og psykisk helse». Bakgrunnen for valg av tema er det store fokuset i vår tid på ungdom og deres psykiske helse. Ifølge Folkehelseinstituttet (2009) har 15-20% av barn og unge psykiske vansker, med symptomer som går utover trivsel, læring, daglige gjøremål og samvær med andre.

**Hensikt:** Hensikten med studien er å undersøke sammenhengen mellom kristen tro og psykisk helse hos ungdom. Følgende problemstilling ble valgt: *Hvilke sammenhenger opplever ungdom det er mellom kristen tro og trosfellesskap og deres psykiske helse?* Problemstillingen åpner opp for hvor vidt en trosidentitet virker helsefremmende eller hemmende for psykisk helse. Oppgaven baserer seg på teori som omhandler mening og religiøs mestring, med et salutogent perspektiv på helse.

**Metode:** Studien er forankret i et hermeneutisk-fenomenologisk vitenskapssyn. Det benyttes kvalitativ metode, med innsamling av data ved kvalitativt forskningsintervju. Utvalget i studien er fem ungdommer mellom 20 og 22 år, som har en kristen trosidentitet. Datamaterialet ble analysert gjennom systematisk tekstkondensering.

**Resultater:** Funnene beskriver hvilken betydning troen har hatt i oppveksten, i mestringen og i relasjonene hos informantene. Mening og religiøs mestring ble beskrevet av informantene som nært knyttet sammen og med en gjensidig forsterkende effekt.

**Konklusjon:** I lys av funn som er drøftet sammen med teori, forskningskontekst og egne refleksjoner, gir studien grunn til å anta at informantenes trosidentitet og trosfellesskap først og fremst virker helsefremmende for deres psykiske helse.

**Nøkkelord:** Ungdom, tro, psykisk helse, religiøs mestring, mening, tilknytning, identitet.

## Abstract

**Background:** The theme of this study is "Youth, Faith and Mental Health". The background for choosing this theme is the major focus of our time on adolescents and their mental health. According to the Institute of Public Health (2009), 15-20% of children and youth have mental health problems, with complex symptoms that influences their well-being, learning ability, daily activities and socializing with others.

**Purpose:** The purpose of this study is to investigate the coherence between Christian faith and mental health in adolescents. The following issue was selected: what coherences does youth experience concerning their personal Christian faith, Christian fellowship and their mental Health? The issue opens up to whether a religious identity promotes or inhibits mental health. The thesis is based on theories concerning meaning and religious coping, with a salutogenic perspective on health.

**Methods:** The study is rooted in a hermeneutic-phenomenological view of science. A qualitative method is used, collecting the data through qualitative research interviews. Five young people between the ages of 20 and 22, who have a Christian faith identity were selected for the interviews in the study. The data was analyzed through systemic text condensation.

**Results:** The findings describe the value belief played for the informants in childhood, in coping and in relationships. The informants described meaning and religious coping both closely related and with a mutually reinforcing effect.

**Conclusion:** The findings were discussed with theory and context and reflected upon. The study shows that Christian faith identity and community of faith in youth in the given context, primarily contribute to a better mental health.

**Keywords:** Youth, faith, mental health, religious coping, meaning, connection, identity

## Forord

Å være deltidsstudent i psykososial helse har vært en spennende og lærerik reise, og denne masteroppgaven markerer slutten på et langt studieløp. Det å kombinere jobb og studier med et aktivt familieliv, har til tider bydd på utfordringer. Men hver gang jeg fordyper meg i studiets tematikk, bøker og problemstillinger, stiger gleden og nysgjerrigheten etter å få vite mer. Nå er jeg i mål, og det gjør meg både vemodig og stolt. Prosessen ved å skrive masteroppgaven og veien fram til et endelig resultat, har gitt meg nye innfallsvinkler og en økt kompetanse om et tema som opptar meg i hverdagen: Barn og unges psykiske helse.

Det er mange jeg gjerne vil takke for støtte, oppmuntring og veiledning i denne prosessen. Først av alt vil jeg takke heilagjengen min hjemme, Trond Magne, Ole Andreas, Lars Mathias og Tor Åsmund. Dere har hatt troa, og dere har holdt ut når ting i hus og heim har stått på hodet. Så vil jeg takke veilederen min, Dagfin Ulland. Du er svært kunnskapsrik, og har gitt meg mange nye perspektiver underveis. Jeg hadde aldri fått oppgaven i havn uten dine konstruktive tilbakemeldinger. Jeg vil også takke gode venner, kollegaer og familie forøvrig, som har støttet og oppmuntret meg underveis. Til slutt vil jeg rette en takk til informantene og Bibelskolen i Grimstad for tilrettelegging og velvillighet. Jeg håper jeg kan bidra på skolen med min nyervervede kunnskap.

*Fevik, 2.nov 2019*

Tonje M.Teistedal

## Innholdsfortegnelse

<i>Sammendrag</i> .....	2
<i>Abstract</i> .....	3
<i>Forord</i> .....	4
<i>Kapittel 1 Innledning</i> .....	8
1.1 Bakgrunn og hensikt .....	8
1.2 Disposisjon .....	11
<i>Kapittel 2 Forskningskontekst og problemstilling</i> .....	12
2.1 Forskningskontekst .....	12
2.2 Oppsummering og problemstilling.....	14
<i>Kapittel 3 Teoretisk rammeverk</i> .....	16
3.1 Innledning .....	16
3.2 Mening og meningsdannelse i kontekst .....	16
3.3 Mestring .....	21
3.4 Oppsummering av teori.....	23
<i>Kapittel 4 Metode</i> .....	24
4.1. Innledning .....	24
4.2 Vitenskapsteoretisk forankring.....	24
4.3 Forskning på eget felt .....	25
4.4 Utvalg og deltakelse.....	26
4.5 Forskningsetiske betraktninger.....	26
4.6 Intervjuene .....	27
4.7 Transkribering .....	27
4.8 Analyse av kvalitative intervju.....	28
4.9 Viktige begreper .....	29
4.10 Studiens vitenskapelige gyldighet.....	30
<i>Kapittel 5 Analyse</i> .....	32
5.1 Innledning .....	32
5.2 Betydningen av tro i oppveksten .....	32
5.3 Betydning av tro i mestringen .....	35
5.4 Betydning av tro i relasjoner .....	42
5.5 Oppsummering av analysen .....	44

<b><i>Kapittel 6 Drøfting</i></b> .....	<b>46</b>
6.1 Innledning .....	46
6.2 Trosidentitet, trosfellesskap og psykisk helse hos ungdom .....	46
6.3 Oppsummering og kritiske refleksjoner .....	55
<b><i>Kapittel 7 Avslutning</i></b> .....	<b>58</b>
7.1 Konklusjon .....	58
7.2 Utblikk og betydning.....	59
<b><i>Litteratur</i></b> .....	<b>60</b>
<b><i>Vedlegg</i></b> .....	<b>64</b>
Vedlegg 1 Invitasjon og samtykkeskjema .....	64
Vedlegg 2 Intervjuguide.....	69
Vedlegg 3 Intervjuguide, detaljert med notater.....	71
Vedlegg 4 Godkjenning fra NSD.....	73





# Kapittel 1 Innledning

## 1.1 Bakgrunn og hensikt

Målet med denne masteroppgaven er å undersøke sammenhengen mellom kristen tro og psykisk helse hos ungdom. Jeg ønsker å ta utgangspunkt i helsefremmende aspekter ved troen og det å tilhøre et trosfellesskap. Tema for oppgaven er «Ungdom, tro og psykisk helse», og bakgrunnen for valg av tema er det store fokuset i vår tid på ungdommer og deres psykiske helse. «På et hvert tidspunkt har rundt 15-20% av barn og unge psykiske vansker, med så mye symptomer at det går utover trivsel, læring, daglige gjøremål og samvær med andre» (Nasjonalt, 2009). Studentens helse- og trivselsundersøkelser som ble gjennomført med 13600 respondenter, viser til at hver fjerde student sliter psykisk (Folkehelseinstituttet 2018). Forekomsten av psykiske problemer er dobbelt så høy blant studenter, som i normalbefolkningen i samme aldersgruppe.

Ungdom og psykisk helse er et fenomen som opptar både forskere, lærere, medier, helsevesen, ulike sosiale plattformer og ikke minst – det som Hans Erik Næss beskriver som forbedringsindustrien. Næss (2016) forklarer i sin bok om «Forbedringsindustrien» at identitet hos unge mennesker har blitt en vare: Coaching, foredrag, kurs og veiledning har blitt en naturlig del av de unges identitetskonstruksjon. I stedet for at egne erfaringer blir nøkkelen til vår tids prekære spørsmål om hvem man egentlig er, henvises stadig flere til andres ideer om hva som skal til for å være fremgangsrik. Næss (2016) sier at feilkalibrerte ambisjoner også må ta en del av skylden. Med det menes blant annet at ungdommene gjør det bedre enn noensinne, men har så høye forventninger til egne prestasjoner at de ikke klarer å nyte seirene underveis.

Gjennom mitt daglige virke som regionleder i en kristen barne- og ungdomsorganisasjon har behov for kunnskap om unge menneskers psykiske helse økt i takt med den massive formidlingen fra ulike institusjoner og medier som omhandler nettopp denne gruppens håndtering av livet. Det er i barne- og ungdomsårene at grunnlaget for mestring legges. Da utvikles evnen til å tåle motgang og kriser, til å beholde troen på seg selv, også når det går dårlig (Halstensen & Myrvik, 2017). Jeg utfordres av spørsmålet om det finnes ressurser i og rundt individet som kan bidra til positiv mestring, slik at utviklingen av den psykiske helsen hos ungdom går i retning av sunnhet og friskhet.

Informantene i denne studien er ungdom med en kristen trosidentitet. Alle tilhører en kontekst der kristen oppdragelse og tro har vært formidlet. Etter fullført videregående skole har ungdommene valgt å gå to år på en bibelskole som kan defineres inn i en klassisk teologisk kristendomsforståelse. Skolen fokuserer på den kristne troen som kilde til et meningsfullt liv. Jeg vil derfor undersøke hvilken rolle den kristne troen har i informantenes liv, og om troen er med på å skape mening og mestring.

Spørsmålene som reises i denne studien er: *Hva i trosidentiteten og trosfellesskapet oppleves som fremmede og hva oppleves som hemmende for ungdommers psykiske helse?* Trosidentitet forstås i denne sammenheng som forankring for den enkeltes ungdoms identitet og liv. Trosfellesskap handler om troens plass i de sosiale relasjoner. Noe av motivasjonen bak denne oppgaven er å undersøke om begrepene mening og religiøs mestring kan være en hjelp for ungdommene når de snakker om tro og trosidentitet relatert til psykisk helse. Med denne bakgrunnen for valg av tema, ønsker jeg å sette oppgaven inn i et religionspsykologisk perspektiv. Religionspsykologi er et fag- og forskningsområde som tar i bruk ulike psykologiske teorier og metoder for å studere tro og livssyn som erfaring, atferd og funksjon (Danbolt, 2014). Denne studien er en kvalitativ studie, og tar utgangspunkt i en funksjonell tilnærming til religion hos informantene. Jeg spør etter hvilken *betydning og virkning* troen har i informantens liv, og da med hovedfokus på *mening og mestring* (Danbolt, 2014).

Et hovedanliggende for studien er ut fra et religionspsykologisk perspektiv å undersøke koblingen mellom psykisk helsearbeid og det som er helsefremmende for folkehelsen. Er det slik at troen på Gud tilfører mennesker mestringsressurser som det ikke ville hatt uten troen? Eller kan gudstro og religiøse fellesskap ha en negativ effekt på mennesket og blir en belastning på helse og livskvalitet? Flere etterspør økt åndelig sensitivitet innen sosialfaglig arbeid (Nordhelle & Danbolt, 2012), og forskning på denne problemstillingen har fått et stort omfang innen religionspsykologien i de senere år. Det religionspsykologiske perspektivet legitimeres av forskning på det som er helseforebyggende og helsefremmende innenfor folkehelsen. Hensikten med forskningen er å undersøke hvilke faktorer som er vesentlige for å styrke helse til enkeltmennesker og befolkninger, og undersøke hvilke ressurser som kjennetegner mennesker og samfunn som utmerker seg med god helse (Holmen, et al., 2016). I

Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT), (Holmen, et al., 2016), viser funnene at samvær, kunst, kultur og livssyn, musikk, idrett, og oppdragelse kan samvariere både positivt og negativt med folkehelse. Videre viser forskning at ulike komponenter i livssyn kan samvariere både positivt og negativt med mental og fysisk helse. Majoriteten av studier peker imidlertid på *positive* sammenhenger. HUNT-undersøkelsen argumenterer for at trosspørsmål må inn i recovery-tenkningen, og at religiøse mestringsressurser er en del av recovery og det helsefremmende arbeidet for folkehelse (Holmen, et al., 2016). I lys av dette vil forventede funn i denne studien være at kristen trosidentitet og trosfellesskap hos ungdom i den gitte konteksten, samvarierer positivt med psykisk helse.

Denne studien beveger seg i grenselandet mellom to ulike fagfelt; samfunnsvitenskap og teologi. I studien, særlig i analyse- og drøftingskapitlene har jeg strebet etter at det metodiske og faglige grepet er godt festet innenfor religionspsykologien. Psykologien gir vesentlige bidrag til å forstå hva tro skaper i mennesker, og hvorfor de forholder seg til Gud på den ene eller andre måten. Psykologien kan likevel ikke beskrive eller forklare Gud. Der teologien sier om mennesket at det er skapt i Guds bilde, kan psykologien forklare hvordan mennesket skaper et gudsbilde (Halstensen, 2014). Informantene i denne studien har en teologisk forståelse og identitetsforankring av sin tro og relasjon til Gud. Min oppgave er å tolke og forstå dette religionspsykologisk. Det vil si at jeg søker å ivareta informantenes perspektiv i deres beskrivelser av fenomener knyttet til trosidentitet og mestring. Den hermeneutiske oppgaven er å utvide horisonten for fenomenene som skildres.

Med dette som bakgrunn, viser jeg hovedsakelig til religionspsykologisk forskning og teori som omhandler mening og religiøs mestring. Denne teorien vil bli anvendt i drøftingen i kapittel seks. Jeg vil støtte meg til hovedteorier som er skrevet av Tatjana Schnell (2009), Aron Antonovsky (2012), Leif-Einar Gabrielsen (2012), Grys Stålsett (2014) og Kenneth Pargament (1997). Schnells (2009) definisjon av mening, vil sammen med Antonovskys (2012) salutogene perspektiv på helse, være relevant i min studie. For å gi en dypere forståelse av mening, vil jeg gi en innføring i teoriperspektivet fra Gabrielsens (2012) forskning om mening og meningsdannelse, og Stålsetts (2014) forskning innen tilknytnings- og objektsrelasjonsteori. Til slutt vil Pargaments (1997) teori og forskning om hva religiøst motivert mestring har å si for

menneskers helse, både psykisk, fysisk og åndelig, belyse analysen og drøftingen av funnene i studien.

## 1.2 Disposisjon

Jeg har nå gjort rede for bakgrunn og motivasjon for valg av tema i innledningen, og vist til hvorfor jeg velger et religionspsykologisk perspektiv i studien. Videre har jeg presentert temaene mening og religiøs mestring, som utgangspunkt for den forskning og teori jeg vil benytte i oppgaven. I det neste kapitlet viser jeg til aktuell forskningskontekst, som utgjør bakgrunn for en presentasjon av problemstillingen. I kapittel tre vil jeg presentere det teoretiske rammeverket og kapittel fire vil være en presentasjon av metode og forskningsdesign. Det femte kapitlet vil inneholde en beskrivelse av analysen, før jeg i kapittel seks drøfter funnene. Avslutningskapitlet vil inneholde en oppsummering, og antyde nye problemstillinger og muligheter for videre forskning.

## Kapittel 2 Forskningskontekst og problemstilling

### 2.1 Forskningskontekst

I mine søk etter aktuell forskning for denne studien brukte jeg aktivt Scholar Google, universitetsbibliotekets databaser og generelle googlesøk. Søkeord var blant annet ungdom og religiøs mestring, mening og meningsdannelse, trosidentitet, tilknytning, gudsbilder og psykisk helse. Jeg har lest gjennom flere masteroppgaver, med den hensikt å finne studier som omhandler temaet for denne studien. Utover det hadde jeg stor nytte av å søke i litteraturlister og kildehenvisninger til bøker og artikler som omhandlet mitt tema. I min søken etter forskningskontekst har det vært utfordrende å finne *norske* studier som omhandler temaet jeg ønsker å forske på; ungdom, tro og psykisk helse. Tro og livssyn har ikke vært gjenstand for større forskning i forhold til ungdom og psykisk helse. Men det finnes studier som har undersøkt beskyttende og helsefremmende faktorer, slik som ressurser i individet og i omgivelsene som har potensiale til å bidra til positiv mestring (Antonovsky & Sjøbu, 2012). Religiøse praksiser, ritualer og deltakelse i religiøse fellesskap kan være slike ressurser. Dette gir rom for å snakke om og forstå religion på en funksjonell måte (Pargament, 1997). Forskningskonteksten og det teoretiske perspektivet som videre er beskrevet, er sentral for drøftingen i lys av problemstilling og forskningsspørsmål.

Religion og helse er sterkt knyttet opp til religiøs mestring. Det handler om hvilken funksjon religionen har når menneske møter motgang. Koenig kan vise til flere empiriske studier som omhandler «religion og helse» (Koenig, McCullough & Larson, 2001). De viser at det er en positiv sammenheng mellom en religiøs tro og en god fysisk og mental helse. Koenigs forskning underbygger at folk som jevnlig besøker en kirke, synagoge eller annen religiøs sammenheng, har et mer positivt syn på livet. I tillegg viser studien at de har mindre risiko for å utvikle depresjon (Hoffmann, Videnskab.dk/2010). Koenig sier følgende om sin forskning: *Det ser ut til at religion gir folk en grunn til å leve. Hele 42 av 45 studier konkluderer med at mer religiøse personer, opplever større mening med livet enn de som er mindre religiøse* (Hoffmann, Videnskab.dk/2010).

Flere studier omtaler mestring relatert til lidelser og sykdom hos voksne. Her finnes det også forskning som omhandler religiøs mestring. I 1995 ble det gjennomført en studie som hadde til hensikt å kartlegge religiøsitet hos kreftpasienter, og for å se på samspillet mellom religiøsitet

og sykdomsopplevelse (Torbjørnsen, Stifoss-Hanssen, Abrahamsen & Hannisdal, 2000). Denne studien indikerer at kreftsykdom aktiverer religiøsitet, og at religiøsiteten kan bidra til mestring. Selv om min studie ikke har denne kliniske tilnærmingen til religiøs mestring, vil jeg i kapittel fem presentere funn hos informantene som utløser religiøs mestring.

Erling Birkedal (2008), har gjort en langtidsstudie av gudstro hos unge i alderen 13-25 år. Denne studien er ikke avgrenset til konvensjonell kristen tro, men det spørres etter alle typer gudstro. Studien viser at for dem som har en gudstro, er det den omsorgsfulle Gud som gir kraft og støtte i livet, som er mest fremtredende. Dette berører min studie med tanke på informantenes beskrivelse av mening og religiøs mestring. Birkedal undersøker også forholdet mellom gudstro og erfaring. Han oppsummerer interaksjonen på følgende måte: «Det er i hovedsak de som opplever trygghet i gudstro fra tenårene som opprettholder tro inn i voksen alder» (Birkedal, 2008, s. 127).

En annen representant for tidligere forskning på ungdom og tro, er Paul Otto Brunstad og hans studie av unge menneskers tro og framtid forventninger (Brunstad, 1998). Denne studien er fra den tiden da informantene i min studie ble født, og mye kan ha endret seg på 21 år. Likevel ønsker jeg å trekke frem funn som omhandler *mening* som troende, og den *mestringen* det utløser i livet (Brunstad, 1998, s. 160-180). Brunstad gjør et interessant funn som underbygges av begrepsparet tilhørighet og mening. Med det får han fram to ulike måter å forankre trosidentiteten på; enten som tilhørighet – det vil si at religiøsiteten er knyttet til praktiske, rituelle og sosiale forhold, eller til mening der religiøsiteten er knyttet til trosinnholdet (dogmatikken) og den opplevelsesmessige dimensjonen (empirien) (Brunstad, 1998, s. 161).

En tredje norsk studie som omhandler flere av de fenomenene som opptar min studie, er avhandlingen til Leiv Einar Gabrielsen (2012); “*Life, goals and meaning in adolescence. General and clinical perspectives*». Studien omhandler ungdommers livsmål og mening i livet. I Gabrielsens forskning er mening og meningsdannelse satt inn i en kulturell kontekst. Opplevelsen av mening oppstår når en gitt situasjon oppleves som kongruent med våre genuine mål og verdier (Gabrielsen, 2012). Ungdommene som var med i Gabrielsens forskning har svart på hva slags mål de har, og om disse er oppnåelige. Disse målene ble satt opp mot informasjon

om ungdommenes lykkefølelse, mestringstro og personlighet. Resultatene fra denne studien ble et nytt psykologisk måleinstrument; The Adolescent Life Goal Profile Scale (ALGPS); Livsmålskala for ungdom (Gabrielsen, 2012). Relatert til tro forteller studien at ungdommer tror på en gud, noe større, men er ikke opptatt av religionstilhørighet i det daglige. Jeg anser forskningen som relevant for min studie, da Gabrielsen påpeker blant annet at teorier rundt mening og meningsdannelse står sentralt i forståelsen av vår helse (Gabrielsen & Ulland, 2015). Siden mening er knyttet tett opp til trosidentitet hos mine informanter, er det nyttig å ha med dette teoretiske perspektivet i min drøfting. Jeg vil derfor presentere denne teorien i teorikapittelet.

En vitenskapelig artikkel som omhandler mestring hos ungdom er interessant for min studie, mest fordi den helt og holdent bevisst utelater religiøs mestring som strategi hos ungdom i Norge. Artikkelen er en validering av en norsk oversettelse av en amerikansk måleskala: Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences (A-COPE). Artikkelen viser til at mestring kan være gode verktøy for kartlegging av ungdoms psykiske helse. Det oppsiktsvekkende for mitt henseende er utelattelsen av tre subskalaer i den norske (og svenske) oversettelsen av A-COPE. En av disse subskalaene er noe av det mest interessante i min studie; det å søke åndelig veiledning. Videre ble også subskalaene profesjonell hjelp og humor utelatt. De begrunner ekskluderingen med at det er kulturforskjeller på hvordan norsk/ svensk og amerikansk ungdom mestrer sine problemer (Skre et al. 2007, s. 236-247).

## 2.2 Oppsummering og problemstilling

Nå har jeg vist til tidligere forskning som kan være aktuell som bakgrunn for min studie som omhandler tema om ungdom, tro og psykisk helse. Dette temaet er underbelagt i forskningen og mitt anliggende er å bringe ny kunnskap om temaet. Følgende problemstilling ble valgt:

*Hvilke sammenhenger opplever ungdom det er mellom kristen tro og trosfelleskap og deres psykiske helse?*

Begrunnelsen for at jeg har valgt denne problemstillingen er følgende: For det første er det en forskning som vil ha nytteverdi i konteksten jeg jobber i. Forskningen vil være aktuell for både fagpersoner og lekfolk, siden den søker forståelse innenfor fenomener som meningsdannelse

og mestring, relatert til tro. Videre mener jeg problemstillingen kan gi svar på spørsmål som er underbelagt i forskningen. I mine søk fant jeg lite som tar utgangspunkt i det salutogene perspektivet ved tro hos ungdom. Problemstillingen åpner opp for hvor vidt en trosidentitet virker helsefremmende eller hemmende for psykisk helse. Religiøsitet og tro bør derfor ikke utelates når det forskes på ungdommers psykiske helse.

Problemsstillingen åpner opp for følgende forskningsspørsmål (som nevnt i kap 1):

*Hva i trosidentiteten og trosfellesskapet oppleves som fremmende og hva oppleves som hemmende for ungdommers psykiske helse?*



## Kapittel 3 Teoretisk rammeverk

### 3.1 Innledning

I dette kapitlet skal jeg presentere og utdype hovedteoriene som kort er nevnt innledningsvis i kapittel 1.1. Under de to hovedoverskriftene samler jeg teoretiske perspektiver som er relevante for diskusjonen. Teorier om mening og mestring knyttet til psykisk helse er i stor grad hentet fra det religionspsykologiske fagfeltet. I tillegg presenteres teoretiske perspektiver som supplerer dette fagfeltet.

### 3.2 Mening og meningsdannelse i kontekst

I religionspsykologien står utforskningen av individets arbeid med å skape mening sentralt. Mening betyr i denne sammenheng langt mer enn det rent kognitive, og handler om en gjennomgripende erfaring av tillit, tilhørighet og sammenheng i tilværelsen (Danbolt; et al., 2014, s. 18-19). Religionsosilogene Robney Stark og Charles Y. Glock (1968), skjelner mellom 5 ulike dimensjoner i livssynet/religionen: ideologidimensjonen, praksisdimensjonen, erfaringsdimensjonen, kunnskapsdimensjonen og konsekvensdimensjonen. Det som er gjennomgående i disse dimensjonene er at mennesket knytter seg til et menings- og verdisystem som imøtekommer grunnleggende behov for tilhørighet og bidrar til å finne svar og strategier i møte med de spenningene som livets grunnvilkår byr på (Stark & Charles, 1968).

Psykolog og forsker Tatjana Schnell (2009; 2017) er en sentral forsker innenfor temaene mening, meningsløshet og meningskrise. Hun spør etter kjernedimensjonene for mening i livet og hvordan de kan vurderes. I følge Schnell er ikke mening *i* livet det samme som mening *med* livet. Mens mening med livet kan beskrives som noe universielt, som et «God's point of view», er mening *i* livet menneskers personlige subjektive mening. I motsetning til mening(en) med livet, kan menneskers mening i livet studeres empirisk (Schnell, sitert i Sørensen & Austad, 2017). Schnell (2009) definerer det å ha stor grad av mening i livet som en opplevelse av at livet er sammenhengende, betydningsfullt, at det har en retning og at man hører til et sted. Denne tilnærmingen til mening som en subjektiv forståelse, ligger til grunn for Schnells forskning. Torgeir Sørensen og Anne Austad (2017) oppsummerer det som å ha en grunnleggende tillit som ubevisst former persepsjon, handling og målene man streber etter.

Mange vil tenke at det motsatte av et meningsfullt liv er et liv i meningskrise, at livet vurderes frustrerende og tomt, formålsløst og at de mangler mål og tilhørighet. Da måler man meningsfullhet og meningskrise i hver sin ende av samme skala. Ifølge Schnell (sitert i Sørensen & Austad, 2017) bør dette undersøkes som parallelle konstrukter. Man kan ha mye av det ene og lite av det andre, men også lite av begge deler (Sørensen & Austad, 2017). Religiøse, men også sekulære livssyn, arbeider med å komme til rette med de eksistensielle grunnvilkårene i livet; det som kan skape mening hos mennesket, spørsmål om døden, kjærlighet, tillit, tilhørighet, Gud (Baumeister, sitert i Danbolt, 2014).

Videre viser Schnells (2009) forskning at det å ha høy grad av meningsfullhet, gir færre symptomer på angst og depresjon. Den tidligere nevnte og omfattende forskningen til Koenig (2001) (se kapittel 2.1), viser til at religiøsitet og helse ofte er positivt knyttet sammen. Det vil si at eksistensiell mening hører sammen med viktige helsefremmende faktorer. Schnell har definert hva som er kildene til et meningsfylt liv, og på bakgrunn av hennes teori har hun utarbeidet et spørreskjema «Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire» (SoMe). Gjennom forskningen har hun definert 26 kilder til mening, og fordelt disse på fem dimensjoner (Schnell, 2009): *Horisontal selvtranscendering*, *vertikal selvtranscendering*, *selvaktualisering*, *orden og velvære* og *relasjon*. Av disse dimensjonene vil jeg særlig utdype de to første.

*Horisontal selvtranscendering* (Schnell, 2009), dreier seg om en søken mot objekter utover umiddelbare behov. Disse behovene går særlig i retning av sosial forpliktelse, enhet med naturen, selvinnsikt, helse og generativitet. *Vertikal selvtranscendering* knytter seg til organisert religiøsitet og individuell åndelighet. Selvtranscendering (Schnell, 2009), er et viktig begrep i disse dimensjonene. Begge dimensjonene danner grunnlag for å forstå og tolke informantenes livsverden. Det er flere som har bidradd med teoretiske perspektiver som støtter opp under Schnells (2009) teori om selvtranscendering. Selvtranscendering kan være livsmålsprosjekter som er rettet mot noe eller noen utenfor seg selv. Det kan være kjærlighet til en sak, til en skapende prosess, til andre eller gud (Yalom, Føllesdal, V., Skårderud & Føllesdal, V.H., 2007, s. 42). Schnells (2009) funn viser at evne og vilje til selvtranscendering er en sterk indikator på et meningsfullt liv. Siden selvtranscendering og mening er høyt korrelert, peker det på at mening ikke er det samme som lykke. Lykke knyttes til å være en «mottaker», mening til å være en «giver» (Baumeister, Vohs, Aaker & Garbinsky, 2013). Å

skape mening som en selvtranscenderende prosess kan ses i sammenheng med menneskets grunnleggende behov for tilhørighet og til å knytte seg til andre, noe som også er et sentralt interessefelt i både tilknytningsteori, objektrelasjonsteori og sosialpsykologi (Halstensen, 2014; Stålsett, 2014).

Schnells (2009; 2017) forskning på hva det vil si å ha stor grad av mening i livet samsvarer med Antonovskys (Antonovsky & Sjøbu, 2012) salutogene syn på helse og konseptet «opplevelse av sammenheng» (OAS). Kjernekomponentene i OAS er begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Antonovsky (2012) forklarer OAS som en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av at tillit til stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø, er strukturerte, forutsigbare og forståelige (begripelighet). Videre handler det om at man har ressurser nok til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller (håndterbarhet), og at disse kravene er utfordringer som det er verd å engasjere seg i (meningsfullhet). Opplevelse av sammenheng er altså en viktig komponent i både Antonovsky og Schnells forståelse av mening.

Den tidligere omtalte forskningen til Leif-Einar Gabrielsen (2012), differensierer også, slik som Schnell (2009), mellom mening med livet og mening i livet. Han henviser til Nyengs (2003) nyansering der mening *med* livet er å betrakte som en eksistensiell søken, som blant annet innbefatter religiøs tro. Når en snakker om mening *i* livet kan ikke livet i seg selv dømmes som meningsløst eller meningsfylt, men det som skjer i livet kan dømmes på denne måten (Gabrielsen & Ulland, 2015) Gabrielsens forskning bygger på Emmons (2003) teori om de fire livsmålskategoriene. Disse kategoriene er intimitet/relasjoner, arbeid/prestasjoner, spiritualitet/religion og transcendentitet/generativitet. Når livsmålskategoriene blir koblet sammen med vårt indre behov for hensikt, verdi, mestringstro og egenverd (Baumeister & Vohs, 2002), har det potensiale til å gi individet en meningsbærende tilstand. Dette illustrerer Gabrielsen med sin modell for mening og sammenheng. En hvilken som helst kobling mellom livsmålskategorien på den ene siden, og opplevelse av mening på den andre side er dypt tilfredsstillende og helsefremmende (Gabrielsen & Ulland, 2015). Ifølge Gabrielsen henger mening og meningsdannelse sammen med den kulturelle konteksten (Gabrielsen, 2012; Gabrielsen & Ulland, 2015). Den mening og de livsmål som et individ har, må forstås ut fra identitet og kulturell kontekst, og dette er en kunnskap som bare den det gjelder har selv. Et

eksempel på dette er at de relasjonelle (livs)målene til en tenåring fra Mandal, vil se annerledes ut enn målene til en nylig innflyttet trebarnsmor fra Syria (Gabrielsen & Ulland, 2015). I tillegg samspiller vår kulturelle identitet med vår egen konstitusjon og personlighet. Kulturen former, konstituerer og konstruerer våre virkeligheter, og er konteksten for livssyn, etikk, tro og religion. Dette vil prege de relasjonelle samværsformer som velges, uten at det preger verdien og meningsfullheten den enkelte legger i dette samværet (Gabrielsen & Ulland, 2015).

Et teoretisk perspektiv for å forstå mening relatert til religiøs tro er det psykodymaniske perspektivet. *Tilknytningsteorien* gir svar på hvordan og hvorfor det oppstår et psykologisk bånd mellom barnet og den nærmeste omsorgsgiveren. Bruner (sitert i Røed Hansen, 2014) sier at som mennesker er vi sosiale av natur, og vår opplevelse av oss selv og andre mennesker er et produkt av en kontinuerlig interaksjon og dialog med andre. «For å forstå utvikling, må vi finne betydningen av mening og identitet» (Røed Hansen, 2014, s.79). Vi er skapt til relasjon med andre, og uten fellesskap vil vi dø, derfor har det biologiske, sosiologiske og kulturelle stor betydning for hvordan vi utvikler oss, og hva som er risikofaktorer og hva som er beskyttelsesfaktorer hos det enkelte individ. Relasjonen som dannes fra begynnelsen dekker et grunnleggende psykologisk behov for kontakt, nærhet, trøst, trygghet og affektregulering. Relasjonen blir i så måte et ledd i det å overleve som psykisk individ (Røed Hansen, 2014). Denne kunnskapen om menneskelige relasjoner har vist seg langt på vei å omfatte relasjonen til Gud (Grandquist & Kirckpatrick, sitert i Halstensen, 2014, s.120 ). Tre viktige komponenter i tilknytningsteorien er a) søken etter nærhet, b) trygg havn og c) trygg base. Det finnes empirisk forskning som har undersøkt om disse komponentene er tilstede hos mennesker som har en tro der forholdet til Gud er definert som en relasjon (Grandquist & Kirkpatrick, sitert i Halstensen, 2014, s. 121). Jeg vil nå kort utdype dette teoretiske perspektivet. Mennesket søker etter Guds nærhet i gudshus, men det finnes også ulike ritualer og trospraksiser der mennesket oppsøker Guds nærhet, slik som bønn og religiøse symboler. Denne konkretiseringen kan ha en psykologisk funksjon ved at de på en synlig og konkret måte befester den usynlige gudens eksistens, og dermed styrker opplevelsen av at Gud er nær (Halstensen, 2014). Videre vender mennesket seg til Gud som en trygg havn i kriser og farer. Dette er påvist gjennom forskning, og samsvarer med studien som er nevnt i kapitelpunkt 2.1 om religiøsitet hos kreftpasienter (Torbjørnsen et al., 2000). Andre studier viser at mennesker som har gjort troen til en sentral

(intrinsikal) del av livet, i større grad opplever at følelse av uro og skyld kan lindres, sammenlignet med personer som ikke har en tilsvarende avklart og definert tro (Batson, Schoenrade & Ventis, 1993). Gud blir som en trygg base (Halstensen, 2014). Videre viser studier at et kjærlig gudsbilde er relatert til en mer positiv selvfølelse. Det bekreftes gjennom en empirisk studie av en sammenstilling av religion og psykisk helse (Batson et al., 1993). Sammenstillingen viste at intrinsikal tro korrelerer positivt med to viktige aspekter ved god mental helse: 1) Frihet fra bekymring og skyld og opplevelse av personlig kompetanse og kontroll. 2) Troen på en allmektig og allestedsnærværende gud gir individet et forsterket trygghetsgrunnlag å møte utryggheten i tilværelsen med.

Et ytterligere perspektiv for å forstå mening relatert til religiøs tro er objektsrelasjonsteori. Gry Stålsett (2014) skriver om drivkreftene bak religiøs tro, og det å se på troens funksjon og psykiske forsvar. Stålsetts perspektiv er religionspsykologisk. Hennes grunnleggende tese er at vi ikke kan danne oss et bilde av Gud uten gjennom våre relasjonelle erfaringer. Ifølge en dynamisk orientert klinisk religionspsykologi kartlegger en hvordan et menneskes identitetsutvikling og de psykologiske forutsetningene for religiøs tro går parallelt. Det at vi er født inn i relasjoner anses som konstituerende for psykisk utvikling og dannelsen av religiøs tro. Måten omsorgsgiver «toner» seg inn og speiler barnet, har betydning for hvordan det vil oppleve seg som bekreftet i sin væren. Heinz Kohut (1990), som regnes for å være selvpsykologiens far (Stålsett, 2014), mente at i menneskets identitetsdannelse trengs det ulike former for selvobjekter som individet speiler seg i og henter næring fra. Selvet er den psykologiske instansen som gjør det mulig for mennesket å oppleve seg selv som en helhet. Sammenheng i selvet er, i følge Kohut (1990), den ideelle psykiske tilstanden for mennesket. Dette har i objektrelationstenkning også innvirkning på hvordan gudsrelasjonen er. Den fremste teoretiske og kliniske bidragsyter innen religionspsykologi i nyere tid er den argentinske psykoanalytikeren Ana-Maria Rizutto. Ifølge Stålsett (2014), anvender hun objektrelationsteori som et rammeverk for å undersøke den mulige opprinnelsen til den enkeltes private representasjon av Gud. I henhold til forskningen til Rizutto har en gudsrepresentasjon stadig mulighet for å bli forvandlet og omformet etter som nye erfaringer blir brakt inn i den interne matrisen av representasjoner (Rizutto, sitert i Stålsett, 2014, s.102). I et moderne

psykoanalytisk ståsted der åndelig modenhet blir forstått på ulike måter fra et objektsrelasjonelt perspektiv, handler det om at det er kvaliteten på personens forhold til Gud som vektlegges her.

### 3.3 Mestring

Antonovsky (2012) påpeker at det klassiske fokuset på risiko for sykdom (patologien) og helseperspektivet (salutogene) (Brudal, 2014, s. 48) i all hovedsak er basert på at det er en grunnleggende dikotomi mellom friske og syke mennesker. Antonovsky utfordrer dette klassiske fokuset, og hevder det er mer hensiktsmessig å fokusere på kontinuumet mellom helse og uhelse. Selv om noe er sykt, så er også noe friskt. Det salutogene perspektivet ser etter faktorer som holder den friske frisk (Gabrielsen & Ulland, 2015) og hvor på kontinuumet hver enkelt befinner seg (Antonovsky & Sjøbu, 2012). Her blir mestringmekanismene interessante, særlig med tanke på de mestringressursene som er helsefremmende. Antonovsky oppsummerer følgene av det salutogene perspektivet i en setning: «En salutogen tankegang er ikke bare en forutsetning for, men tvinger oss til, å jobbe for å utforme og fremme en teori om mestring» (Antonovsky & Sjøbu, 2012, s. 37).

Denne teorien er sammenfattet i OAS, og sier noe om at helse har med selve holdningen til livet å gjøre; holdninger til å takle stress og uventede forhold. Antonovsky (2012) har på bakgrunn av sin teori beskrevet noen hovedområder av mestring- eller motstandsressurser. Det dreier seg blant annet om betydningen av sosial støtte og relasjoner, om kognitive ressurser og om kultur og sosial deltakelse. Videre er egoidentitet det som omhandler opplevelsen individet har av seg selv, regnet som en mestringressurs. Religion og verdier blir også beskrevet som en mestringressurs, og det er særlig disse ressursene som er verdt å merke seg i denne studien; de religiøse mestringressurser kan gi forankring, retning og verdier i livet.

Den religiøse erfaringen har i praksis vært et teologisk ikke-tema gjennom 1900-tallet (Torbjørnsen, 2014). Mennesket har likevel til alle tider henvendt seg til en gud eller det guddommelige for å søke hjelp og beskyttelse, søke fellesskap og tilhørighet, mening og forankring. «Gjennom denne søken og erfaringen har mennesket funnet mestringressurser relatert til det religiøse, det guddommelige og hellige. Dette kalles på fagspråket religiøs

mestring, «religious coping», og det er som fenomen like gammelt som religion» (Torbjørnsen, 2014, s. 126).

Kenneth Pargament (1997) er en forsker og teoretiker som har undersøkt dette fenomenet, *religiøst motivert mestring*. Han er opptatt av hvordan religion *fungerer* i folks liv og belyser hvordan, når og hvorfor religion blir en del av ens mestringsstrategier. Gjennom forskningen og hans åtte antakelser om mestringsprosessen, viser han at tro kan bidra til en mer åpen og fleksibel mestringsevne (Pargament 1997). I det følgende vil jeg kort beskrive prosessen som bygger på Pargaments åtte antakelser om mestringsprosessen (Pargament, 1997, s. 90-127).

*Stressorene* kan være av religiøs karakter, og fører til en vurdering av hva man foretar seg for å mestre situasjonen. *Orienteringssystemet* kan være helt eller delvis av religiøs karakter og inneholde gudsbilder. Det kan dreie seg som det som har størst innflytelse, ens verdier, vaner, tro og relasjoner, for eksempel det å tilhøre et trosfellesskap. *Mestringsaktivitetene* svarer da gjerne til orienteringssystemet; en går til gudstjeneste, går til forbønn eller søker åndelig veiledning hos mennesker eller i bibelen. Mestringsaktivitetene kan også være følelser som inneholder sinne mot Gud, eller glede over Guds inngripen. Det kan også være religiøse kognitive prosesser som religiøs omtolkning av prosessen (Nilsen, 2012). Resultatet av den religiøse mestringen kan være opplevelse av Guds nærvær eller fravær. Det kan også være selvutviklende, ifølge Pargament (1997).

Forståelse av religiøs mestring er, slik det fremgår over, en multidimensjonell prosess. Pargament (1997) beskriver dette gjennom teori og gjennom sitt forskningsarbeid som hovedsaklig er basert på kvantitative undersøkelser. Gjennom dette arbeidet finner han svar på, ikke bare hvor vidt religion kan hjelpe mennesker i vanskelige situasjoner, men hvordan, når og hvorfor (Nilsen, 2012). Denne tilnærmingen har fått bred og allmenn tilslutning i religionspsykologisk sammenheng, både i USA og Europa (Torbjørnsen, 2014). Pargaments (1997) svar er at religion *kan* hjelpe mennesker i vanskelige situasjoner. Religiøs mestring er spesielt brukbart i ekstremt *vanskelige* livssituasjoner, slik som ved alvorlig sykdom og død. Det er når den personlige eksistens er presset til det ytterste at mennesker spør etter den religiøse dimensjonen.

### 3.4 Oppsummering av teori

Jeg har nå presentert det teoretiske grunnlaget for denne studien, og viser da til teori om mening og mestring. Teorien er i hovedsak hentet fra Schnell, Antonovsky, Gabrielsen, Stålsetts og Pargaments empiriske forskning. Teorien vil jeg anvende i drøftingen av funnene.



## Kapittel 4 Metode

### 4.1. Innledning

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for hvilken metode som er valgt for å finne svar på oppgavens problemstilling: «Hvilke sammenhenger opplever ungdom det er mellom kristen tro og trosfellesskap og deres psykiske helse»? Dette inkluderer vitenskapsteoretisk forankring, redegjørelse av fordeler og ulemper ved å forske på eget felt, og hvilke utvalgsriterier som ligger til grunn for valg av informanter. Videre vil jeg beskrive forskningsetiske avveininger, før jeg presenterer metodiske valg for datainnsamling- og analyse. Til slutt i dette kapitlet vil jeg gjøre rede for studiens gyldighet.

### 4.2 Vitenskapsteoretisk forankring

Studien befinner seg på mange måter i to ulike vitenskaper: humaniora og samfunnsvitenskap. Jeg har valgt å forankre studien i et hermeneutisk-fenomenologisk vitenskapssyn. Dette passer godt med behovet for å forstå og fortolke relatert til verdier slik som troen er i informantenes liv. I studien søker jeg å finne svar på informantens erfaringer av troen som kilde til mening og som en mestringsressurs – og hvilken rolle troen har for deres psykiske helse.

Ordet hermeneutikk betyr tolkningslære eller tekstfortolkning. Dette har tatt stor plass i prosessen med masteroppgaven. Det har vært en stadig veksling mellom det å fortolke deler av teksten (intervjuene) og en fortolkning av teksten som helhet. Denne prosessen kaller Gadamer (Gadamer & Holm-Hansen, 2010) den hermeneutiske spiral. Prosessen pågår til man opplever å forstå teksten som sammenhengende og konsistent. For å søke forståelse i forhold til mitt valgte tema, er det grunnleggende å kunne ta inn den andres perspektiv, og være fortrolig med de erfaringene de beskriver. I informantenes svar blir meningsfulle fenomener fortolket og som forsker må jeg forholde meg til en virkelighet som allerede er fortolket av respondentene, jfr. Gadamer's hermeneutiske spiral (Gadamer & Holm-Hansen, 2010).

Hvis vi vil vite noe, må vi gå til fenomenene, til den levde erfaring. Dette krever åpenhet, følsomhet, sensibilitet og bevissthet om egen forforståelse (Delanty & Strydom, 2003, s.87), ellers hindres man i å fange inn alle sidene. Fenomenologien kan beskrives som en erfaringsfilosofi. Erfaringen og livsverdenen (Delanty & Strydom, 2003) er to sider av samme sak. Husserl (siteret i Delanty & Strydom, 2003, 432-433) hevdet at all mening har sitt opphav i

livsverdenen. Det blir derfor en vitenskapelig oppgave å utforske livsverden gjennom et teoretisk uttrykk. Egne verdier styrer designet i studien med tanke på hvordan jeg ønsker å undersøke mestringsstrategier hos informantene, og hvordan troen påvirker den psykiske helsen. Spørsmålene er forankret i en verdi der en religiøs livsverden vil påvirke forståelsen.

### 4.3 Forskning på eget felt

Et viktig aspekt i denne forbindelse er at studien gjennomføres av regionleder i organisasjonen som driver skolen. Fordelene ved dette er åpenbare ved at jeg kjenner organisasjonen og skolen godt, og kan utforme relevante spørsmål og få enkel tilgang til informasjon. Min bakgrunn har vært en motivasjon og drivkraft inn i arbeidet med denne studien, fordi det tilhører et fagområde jeg er opptatt av i det daglige og ønsker å få mer kunnskap om. Ifølge Repstad (2007), er det mange studenter som tar videreutdanning som gjerne ønsker å undersøke miljøer eller fenomener knyttet til egen arbeidsplass (Repstad, 2007, s. 38-39). Samtidig innebærer det også utfordringer ved å forske på eget felt fordi det kan bli styrende for hva man velger å fokusere på, og hvilket funn datamaterialet gir meg som forsker. Repstad (2009, s. 187) påpeker at det generelt er både fordeler og ulemper med å forske på et felt man kjenner godt og selv er aktør i. Fordelene handler om at en som forsker innehar kunnskap om hvem det er hensiktsmessig å få relevant informasjon fra. Man kan ha en glede av at folk kjenner en og har tillit til en. Ulempene kan være at det for informantene kan bli vanskelig å dele ubehagelig informasjon, eller at man har verdimesse og interessemessige bindinger (Repstad, 2009). Videre kan informantenes holdning og relasjon til meg, eller til min rolle i organisasjonen, påvirke dem til å svare slik de *tror* jeg ønsker de skal svare. Som forsker må jeg i prosess og produkt vise vilje og evne til å sette spørsmålsteget ved framgangsmåte og konklusjoner i eget prosjekt i form av tvil og ettertanke (Malterud, 2003). Det er viktig å være bevisst min egen holdning til forskningsprosessen, slik at jeg ikke bare leter etter funn som bekrefter mine antakelser og forforståelse, og dermed risikerer å miste vesentlige funn i studien. Funnene i studien skal være et resultat av en forskning og ikke forskernes subjektive holdninger (Kvale & Brinkmann, 2009). Marianne Gullestad (1991) påpeker at en som gjør feltarbeid i en annen kontekst enn sin egen, må streve med å komme inn i den fremmede kulturen, mens en som gjør feltarbeid i egen kontekst, må streve med å komme ut av sin egen hjemmeblindhet (Gullestad, 1991). Gullestad

anbefaler dog å ha et nøkternt og avslappet forhold til studier i egen kontekst og hevder at begrensningene ved det vanligvis er overbetonte (Gullestad, 1991). Som forsker har jeg et nært kjennskap til feltet jeg forsker i, og denne nærheten har vært en styrke med tanke på utvelgelse, planlegging og gjennomføring av intervjuene.

#### 4.4 Utvalg og deltakelse

I denne studien har jeg gjort et utvalg av fem ungdommer som har en kristen trosidentitet og hører til i trosfellesskap. 3 jenter og 2 gutter som kommer fra forskjellige deler av Norge ble rekruttert. De har til felles at de er studenter mellom 20 -22 år, og har gått to år på bibelskole. Det første året har de bodd på internat og valgt mellom ulike linjer, slik som friluftsliv, idrett eller musikk. Det andre året har de hatt praksis på team, som ulønnete ungdomsarbeidere i ulike menigheter i Norge, eller vært stipendiater på bibelskole eller videregående skole. Felles for alle informantene er at praksisen retter seg mot ungdom. Samtlige informanter ble rekruttert via skolens ledelse, etter forhåndsgodkjenning fra studentene selv. Rekrutteringen skjedde gjennom mail- og telefonkontakt. I forkant av dette hadde jeg informert aktuelle studenter i en informasjonstime om muligheten til å være med i studien.

#### 4.5 Forskningsetiske betraktninger

All deltakelse og involvering i denne studien har vært frivillig og det ble gitt mulighet til å trekke seg fra samarbeidet til enhver tid uten at det ble stilt spørsmål ved det. Ingen av informantene benyttet seg av denne muligheten. Siden jeg behandler indirekte personopplysninger i oppgaven måtte jeg innhente godkjenning fra REK og NSD (Vedlegg 3). Deretter kunne jeg gå i gang med rekruttering og innhente samtykke. Det er maktpåliggende for meg å understreke at informantene i denne studien ikke er rekruttert på grunnlag av diagnoser relatert til psykisk helse. Studien har ikke et patogent perspektiv, men et salutogent og helsefremmende perspektiv. Visse etiske prinsipper og verdier skal likevel følges slik at vi kan avgjøre hva som er rett og galt i prosessen (Rutyer, 2003, s. 17-37). Dette ivaretas ved et informasjonsbrev om undersøkelsen, der det gis mulighet til å reservere seg. Informantene fikk tilgang til full informasjon hva angår fordeler og ulemper for dem, hvordan data skal benyttes og hva som skjer med data etter at studien er avsluttet. Videre var det viktig å sikre informantene anonymitet i alle faser av studien. Samtidig vil informanten kunne gjenkjenne seg selv i

beskrivelsen selv om den er anonymisert. Dette er avklart med dem det gjelder og samtykkeerklæringen ivaretar dette.

#### 4.6 Intervjuene

Siden oppgavenes tema er «Ungdom, tro og psykisk helse», falt det naturlig å velge kvalitativ metode, med innsamling av data ved kvalitativt forskningsintervju. Intervjuguiden er et semistrukturert livsverdensintervju som gjerne brukes når temaer fra dagliglivet skal forstås ut ifra informantenes egne perspektiv (Kvale, Brinkmann, Anderssen & Rygge, 2015, s. 46). Dette har jeg valgt fordi jeg ønsker å innhente beskrivelser fra informantenes livsverden, og fortolkninger av meningen med fenomenene som blir beskrevet (Giorgi, sitert i Kvale et al., 2015). Blant annet opplevde og ønskede mestringsstrategier relatert til tro og psykisk helse. Spørsmålene som inngikk i intervjuguiden presenteres i Vedlegg 2. Intervjuene varte ca en time og ble avholdt på et avskjermet rom. Det ble benyttet lydopptak ved intervju, men det ble gitt mulighet til å utelate dette dersom det var ønskelig fra informanten sin side. Ingen av informantene ønsket å benytte seg av denne muligheten. Etter intervjuene ble lydopptaket lastet opp på en kryptert server, og selve opptaket ble umiddelbart slettet fra lydopptakeren. Gjennom aktiv lytting og fokus på å drive samtalen videre ble det gitt et godt grunnlag for rådata. Underveis i intervjuet oppsto det latter, ettertenksomhet, alvor og frustrasjon. For meg som intervjuer er det viktig å kunne håndtere følelsene som oppstår, både hos meg selv og informanten (Kvale et al., 2015). Intervjuguiden ble fulgt, men den ga rom for å foregripe temaer og vende tilbake til tidligere spørsmål. Et viktig aspekt ved intervjuet er at jeg innledningsvis utfordret informantene på å fortelle sin troshistorie i korte trekk (se kapittel 4.8).

#### 4.7 Transkribering

Intervjuene ble transkribert og de transkriberte intervjuene ble deretter grunnlaget for analysen. Selve transkriberingen var en tidkrevende og møysommelig prosess som gav mer og mer innsikt i temaet for oppgaven og hva som kan sies om den. Jeg skrev ned det meste som ble sagt, men utelot noen av ordlydene som eh, hm, etc, der det ikke opplevdes som relevant for forståelsen og den videre tolkningen. Lange pauser, sukk og latter ble merket i transkripsjonen.

#### 4.8 Analyse av kvalitative intervju

Etter at intervjuene var transkribert, hadde jeg fått mange sider med rådata som måtte analyseres. Analysen skal bygge bro mellom rådata og resultater ved at det organiserte datamaterialet blir fortolket og sammenfattet (Malterud, 2003). Jeg valgte å bruke programvaren NVIVO som verktøy for å systematisere rådataen inn i grupper, overskrifter og kategorier. Denne organiseringen hjalp meg til å utvikle matriser og gjenkjenne temaer som representerte innholdet i datamaterialet. For å få en tydeligere fenomenologisk tilnærming til rådataen, brukte jeg Malteruds (2003) modifiserte utgave av Giorgis systematiske tekstkondensering (STC). Giorgi sier at «formålet med den fenomenologiske analysen er å utvikle kunnskap om informantenes erfaringer og livsverden innen et bestemt felt» (Giorgi, sitert i Malterud, 2003). I følge Malterud (2003) gjennomføres analysen i fire trinn som jeg nå kort vil gå gjennom:

##### *1) Fra villnis til temaer – om å få et helhetsinntrykk*

Min oppgave på det første trinnet er å lete etter temaer som på en eller annen måte representerer tema for oppgaven ungdom, tro og psykisk helse. Denne delen av analysen søker å være empirinær, og i samsvar med det fenomenologiske perspektivet søker jeg å legge min for forståelse og teoretiske referanseramme til side. Det jeg finner representerer et første intuitivt og databasert steg i organiseringen av materialet (Malterud, 2003).

##### *2) Fra tema til koder – om å identifisere meningsbærende enheter*

I det andre trinnet er målet og skille relevant tekst fra irrelevant. Nå er det viktig å lese og sortere teksten for å finne det som kan belyse problemstillingen. Linje for linje leses for å finne meningsbærende enheter. Jeg konverterte alle intervjuene til en tabell med fire kolonner. Den første kolonnen inneholdt råmaterialet fordelt i avsnitt etter første trinns intuitive funn av ulike temaer. I den videre prosessen med analysen, jobbet jeg for å identifisere meningsbærende enheter. Denne fasen knyttes tettere til teorien. Tekstbitene jeg fant – de meningsbærende enhetene- ble plassert i andre kolonne under sitatnære stikkord som så skulle kodes (Malterud, 2003).

### *3) Fra kode til mening – om å abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enhetene*

I analysens tredje punkt skal forskeren abstrahere den kunnskapen som hver av kodegruppene representerer. Dette kalles systematisk tekstkondensering og skjer gjennom en tolkning av teksten ut fra det faglige perspektivet hos forskeren. I løpet av denne prosessen ble de ulike kodene plassert inn i 3 hovedkategorier, *oppvekst, mestring og relasjon*. Dette ble plassert i den fjerde kolonnen. Undergrupper av hovedkategoriene ble plassert i tredje kolonne (Malterud, 2003).

### *4) Fra kondensering til beskrivelser og begrep – om å sammenfatte betydningen av dette.*

I analysens siste trinn er målet å gjøre analysen tilgjengelig for leseren. Sammenfatningen av det vi har funnet skal legge grunnlag for nye beskrivelser eller begreper som kan deles med andre. Her må forskeren vurdere hvorvidt resultatene fortsatt gir gyldig beskrivelse av den sammenheng hvor den opprinnelig var hentet ut fra. Dette trinnet utgjør kapittel 5 i denne studien (Malterud, 2003).

## **4.9 Viktige begreper**

For å kunne forstå deler av funnene i analysen, har jeg behov for å gjøre rede for viktige og kjente begreper i feltet jeg forsker på. Dette kan også være med på å gi leseren innsikt i min forforståelse.

*Troshistorie:* Det er en måte å fortelle om livet fram til nå ved at en fokuserer på troen og trosfellesskapets rolle og betydning, både positivt og negativt.

*Medvandring:* Et sentralt fokusområde i den organisasjonen jeg tilhører, er det vi kaller «medvandring» (mentoring/veiledning). Med medvandring ønsker vi å fokusere på alle menneskers behov for å ha noen å gå sammen med, dele liv med og snakket sant om livet med (Olafsrud, 2013). Alle informantene er kjent med medvandring og veiledning, gjennom mentorsamtaler, i grupper og gjennom praksisveiledning.

*Trospraksiser:* I dette feltet som jeg forsker på finnes det mange praksiser som er knyttet opp til tro og ritualer. Dette kan være bønn og forbønn. Videre er praksiser i forbindelse med gudstjenester viktig å nevne: Lovsang og tilbedelse, nattverd, skriftemål og trosbekjennelse.

#### 4.10 Studiens vitenskapelige gyldighet

Siden informantene og jeg til en viss grad har en felles bakgrunn, vil også flere av fenomenene som beskrives av informantene være kjent for meg på forhånd. Dette kan ha ført til tolkninger som stemmer overens med min forforståelse, men det kan også ha bidratt til økt kunnskap om fenomenene siden interessen for tematikken var gjensidig. En utfordring jeg opplevde som intervjuer, var å ikke legge svarene i informantenes munn, før de var helt ferdige. Dette var jeg meg bevisst under intervjuene, da jeg kan stå i fare for å tillegge dem egne synspunkter. Samtidig så kan min respons oppleves som anerkjennende, eller at det informantene deler gir mening for meg som intervjuer, og slik oppstår den hermeneutiske spiral. Funnene beskriver første og fremst det helsefremmende, siden det ble vektlagt i informantenes svar.

For at kunnskap skal kunne defineres som vitenskapelig, er det nødvendig å utsette kunnskapen for systematisk, kritisk refleksjon (Malterud, 2003). I den kvalitative forskningsmetoden er det ingen helhetlig enighet om hvilke prosedyrer som best ivaretar vurderingsprinsippene. Tre av de mest brukte er *relevans, validitet og overførbarhet*. Jeg anser funnene som *relevante* for den kunnskapen jeg ettersøker i forhold til ungdommers tro og psykiske helse. Videre har jeg overveiet *validiteten* i forskningen som gyldig. Validitet handler om hvilket materiale jeg som forsker tenker vil gi best muligheter for funn som lærer oss noe nytt, og gir grunnlag for tolkninger (Malterud, 2003). Studiens gyldighet henger nøye sammen med den vitenskapelige metode jeg har valgt for å behandle og tolke intervjuene. Til slutt henger studiens relevans og validitet sammen med overførbarhet. Jeg anser studien som gyldig i den forstand at den er overførbar ved at andre mennesker i en lignende kontekst kan kjenne seg igjen.





## Kapittel 5 Analyse

### 5.1 Innledning

Analysen har tatt utgangspunkt i en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming. I dette kapitlet presenteres funn fra den systematiske tekstkondenseringen som er beskrevet i kapittel 4.7. Alle informantene kjente godt til dagens fokus på ungdom og deres psykiske helse. Alle hadde hørt om generasjon prestasjon eller generasjon perfekt, men ingen ga uttrykk for å kjenne seg igjen i det. Det vil si, underveis i intervjuene ble det nevnt som en mulig stressfaktor i livet – det å skulle prestere og gjøre ting best mulig. Men ingen opplevde at et slikt press eller fokus ga dem dårligere psykisk helse. På spørsmålet om det er – eller kan være - en sammenheng mellom psykisk helse og tro, hadde noen av informantene helt klare tanker om at det finnes en sammenheng, mens andre uttrykte en nysgjerrighet på å utforske denne sammenhengen. En av informantene (Informant 5) sa det på følgende måte: *Troen har ganske mye å si for din psykiske helse. Det er et fundament på hvordan du takler livet.*

Gjennom denne prosessen har jeg kommet fram til tre hovedtema ved hjelp av kategorisering av datamaterialet. Hver kategori ga meg en innsikt og dypere forståelse av temaet for studien; ungdom, tro og psykisk helse. De tre temaene er; *betydningen av tro i oppveksten, betydning av tro i mestringen og betydningen av tro i relasjonene.* Dette utgjør den videre strukturen for analysen, da de ulike temaene utgjør hvert sitt kapitelpunkt. Disse hovedkategoriene har ikke «vanntette skott» mellom seg, men er dynamiske og flyter over i hverandre. I presentasjonen av de empiriske funnene har jeg brukt sitater for å eksemplifisere.

### 5.2 Betydningen av tro i oppveksten

Alle intervjuene startet med at jeg spurte informantene om de kunne *dele av sin troshistorie* (begrepet er forklart i kapittel 4.8). Denne metoden var kjent for alle informantene fra før, da det jobbes mye med dette på bibelskolen de har gått på. Alle informantene startet ved å fortelle om oppveksten og hvilken rolle og plass den kristne troen hadde hatt i hjemmet. Selv om informantene kommer fra ulike deler av landet, med ulik tetthet av kristne, og med svært forskjellige mengder av aktivitetstilbud fra menigheter og organisasjoner, beskrev alle en oppvekst med stor aktivitet i et kristent arbeid. Troens plass i hjemmet var for alle informantene sentral og viktig, men uttrykket og tidsbruken var forskjellig. Gjennom identifiseringen av koder, fant jeg flere underkategorier som jeg nå vil beskrive og eksemplifisere med sitater. Det

var *trospraksiser, støtte og trygghet, tilknytning og identitet*. I det følgende viser jeg eksempler på dette som er hentet fra informantenes hjemmeboende oppvekst, til og med videregående skole.

### *Trospraksiser*

Dette er praksiser som er knyttet opp til tro og ritualer, slik som bønn og forbønn, gudstjenester og møter med lovsang og tilbedelse, nattverd, skriftemål og trosbekjennelse. Informantene kjente godt til begrepet trospraksiser og kunne identifisere bruken av disse fra oppveksten. Samtlige forteller om trospraksiser knyttet opp til aktiviteter i menighet, lags – og leirarbeid. Når det gjelder trospraksisene i hjemmet er det ulik vektlegging av disse. Kveldsbønn har vært en naturlig del av familielivet hos alle, men utover det er det ulik bruk og vektlegging av trospraksiser:

*Jeg har vokst opp i et kristent hjem, det er viktig for at jeg er kristen. Mamma og pappa, tre mindre søsken, alt av onkler og tanter. Vi hadde et fint fellesskap sammen, om sommeren. Be om kveldene, synge, ha fellesskap om tro. Det har vært en naturlig del av livet mitt siden jeg var liten. Besteforeldre har bedt for meg siden jeg var liten. (Informant 3)*

Flere av informantene trekker fram bibelen og bibelhistorien som en viktig del av oppveksten. Det å lese i bibelen og gå til gudstjeneste er en del av trospraksisene i hjemmet. Samtlige informanter knytter bønn, som er den mest fremtredende trospraksisen, og det å be for hverandre sammen med behovet for hjelp, beskyttelse og omsorg. Bønn er naturlig ved sykdom, før en legger ut på biltur, før en skal legge seg om kvelden, ved måltidene og ved nye utfordringer. Flere vektlegger særlig mors rolle som viktig for at trospraksisene var tilstede i oppveksten.

### *Støtte og trygghet.*

Når informantene forteller om oppveksten sin, forteller de om en oppvekst preget av åpenhet, og inkludering, og der de har kunnet hente støtte og oppmuntring når valg skulle tas. Det har vært naturlig for dem å spørre *både* foreldre og Gud til råds. Gjennom det beskriver de en opplevelse av å bli mer sikker i valg. Det gir trygghet å spørre foreldrene om råd og veiledning. De gir også uttrykk for at troens plass i hjemmet har gitt dem en robusthet i forhold til

utfordringer i livet. Dette henger sammen med opplevelsen av å ha et sunt selvbilde, at de er sikre på sin egenverdi, og at det ikke er avhengig av hva de presterer til enhver tid. En av informantene beskriver seg selv som en *sykt aktiv unge, så gæern at mamma vurderte å gå fra pappa. Men de holdt i lag!* Videre forteller informanten om en barndom med mange skader, utenforskap i skolen og stadig utsatt for farer. Foreldrene fikk beskjed om at de hadde et barn som ikke kom til å bli noe. På den tiden beskrives den psykiske helsa som dårlig. Skolevegring, diagnoser og mobbing fra lærere var noe som familien måtte hanskes med i det daglige. *Samtidig opplever informanten trygghet. Det forklares med å ha gode rollemodeller rundt seg, i hjemmet og i menigheten. Foreldrene har «backa» hele veien, og Gud har «backa» hele veien.* (Informant 4)

En annen forteller om støtte i vanskelig spørsmål, der vitenskap møter troen, og trosidentiteten blir utfordret. Informanten forteller om en oppvekst der det har vært lov å stille spørsmål, og der det er lov å undre seg, men også være kritisk:

*Etterhvert – på ungdomsskolen – ble det snakk om evolusjonsteorien og naturvitenskapen. Og da, det har alltid vært en naturlig del, noe jeg ikke har stilt så mange spørsmål ved. Gud har alltid vært der, men så stilte jeg spørsmål, jeg snakket mye med pappa og mamma og om tro, men pappa er glad i naturfag, og liker å snakke om det og naturvitenskap. Jeg var ikke i tvil, eller jo var litt i tvil, men stilte spørsmål. Hvordan kan skapertroen henge sammen med utviklingen? Så fikk jeg forklaringen på Big bang theory, det kan ikke komme noe ut av intet, så var det **nok** forklaring der og da.* (Informant 1)

En annen beskriver oppveksten på denne måten: *Jeg har hatt god støtte og kjekke folk rundt meg hele tiden. Ja, mamma og pappa har betydd en del, og skapt trygghet, og en støttende familie. Det har vært positivt. Vi finner løsninger.* (Informant 2)

### *Tilknytning og identitet*

Funnene jeg allerede har vist til i de to foregående kapittelpunkter, er viktige for å forstå informantenes forståelse av egen identitet. Jeg vil likevel utdype dette med ytterligere funn fra datamaterialet. Gjennom analysen av datamaterialet slår det meg at informantene ikke forklarer sin verdi gjennom prestasjoner eller for den saks skyld gjennom relasjoner. Selv om gode

relasjoner er fremtredende, så har de også erfaringer av mindre heldige relasjoner. Verdien er knyttet til identiteten, den de opplever at de er i seg selv, uten prestasjoner eller relasjoner. Denne selvforståelsen ser jeg i sammenheng med funn relatert til tilknytning, og omsorgsgivers tilstedeværelse i oppveksten. En av informantene forteller om belastende livshendelser, der trosidentiteten ble utfordret. Etter en lang periode med fysisk sykdom ble informant deprimert. Hun søkte hjelp hos flere, blant annet psykolog. Etter en periode med tilfriskning, innhentes hun på nytt av depresjonen. Men sier: *Det er lettere denne gangen. Snakket med mamma om det og med vennene hjemme.* (Informant 3) Når hun deler troshistorien og beskrivelsene av oppveksten, forteller informant at hun har hatt en trygg oppvekst. Mor har vært tilstede hele veien, som rådgiver og støtte, og identiteten virker sunn og forankret på grunn av en trygg tilknytning i hjemmet, der også troen har vært en vesentlig del av oppveksten. Den sammen informant uttaler følgende når hun snakker om sin psykiske helse: *Jeg synes det er ganske greit, mye prat om at det er mye slit og press, men jeg er ikke en som stresser mye.*

Ingen av informantene er skilsmissebarn og familiene har hatt felles prosjekt relatert til et verdigrunnlag som viser seg gjennom trosidentiteten. Eksempel på felles prosjekt kan være at de har hatt et aktivt menighetsliv og at troen har hatt en naturlig plass i hjemmet, om enn i ulik grad. De forteller også om åpenhet med en eller begge foreldrene, men også med storfamilien og i menigheten.

Tilknytningen gjelder ikke bare relasjonen til omsorgspersoner, slik som foreldre. Informantene beskriver også en trygg relasjon til Gud, og språket som brukes er likt språket de bruker om omsorgsgivere i oppveksten: *Det å vite at du har en som elsker deg uansett, som har skapt deg slik du er. Det hjelper på det å ha en god psykisk helse.* (Informant 5)

### 5.3 Betydning av tro i mestringen

Det andre hovedtemaet handler om valg av mestringsstrategier knyttet til religiøs tro. Alle informantene hadde et tilsynelatende ubevisst forhold til at det kunne dreie seg om mestringsstrategier. De gjorde likevel tilkjenne strategier som er knyttet til hvordan en mestrer livet, både utfordringer knyttet til sykdom, utenforskap og andre negative belastninger. De viste også til mestringsstrategier som var til hjelp for å ta gode valg, store og små og der utfallet var glede og takknemlighet. Eksempler på mestringsstrategier beskrives i funnene nedenfor. En av

informantene startet intervjuet med å undre seg over temaet psykisk helse relatert til tro og mestring, og det generelle inntrykket av at vi i dag har med en ungdomsgenerasjon som sliter:

*Det som popper opp nå, det som er trist – det er kristne som er sånn «happyclappy», livet er bra hele tiden. Det virker som man tilsynelatende har det veldig bra – på møter – men kommer hjem, og tar av maska. Kontrastfullt. Jeg vet om flere som føler press på at de skal ha det så veldig bra. Det er ikke et sunnhetstegn i kristne miljøer! Hvis vi som er kristne føler at vi må alltid ha det bra, hvordan kan vi bidra mot de som ikke har det bra? Fremstå som vellykka da? Ja, jeg tenker - på den ene side, i et studentarbeid jeg er med i – er det status og ha en tjeneste. Hvis du bare kommer og ikke bidrar på noen måte, du blir ikke sett ned på, men litt sånn, å, ja du **gjør** ingenting! A og B lag! Men dette gjelder ikke alle. Føler det også er åpning for og ikke ha det lett, men det er så lett å bare si at «jeg har det bra». Ikke alltid like god tid til å si at: «Denne dagen suger». Vi må litt dypere, ikke noe vi snakker mye om på kirkekaffene. Men det utfordrer meg, men jeg er et glad i mennesker, og er redd for at andre tror jeg bare har på meg en maske, fordi jeg smiler så mye og **er** mye glad. Men av og til er livet mitt kjipt også. Faren min er veldig syk, og i høst, merket jeg at, i forhold til jobben, ville jeg ikke at folk skulle tenke at: Nå må vi sørge for at hun har det bra. (Informant 5)*

Dette lange sitatet er mettet av innhold relatert til mestring. Her beskrives et fellesskap informant selv er en del av, men elementer i fellesskapet synes ikke informanten noe særlig om. Fokuset på prestasjoner og det å framstå som vellykket skurrer for informanten. Det burde ikke være slik i et kristent miljø. Mellom linjene leser jeg at et kristent miljø bør være et sted der en kan legge fra seg maska, ikke forestille seg, men være seg selv – også når livet suger. Mestringen har feil fokus; å framstå som noe annet enn den man egentlig er. Informanten utdyper senere om andres forventninger til hvordan hun skulle mestre det å ha en far som var alvorlig syk. Hun fikk en følelse av at andre forventet at informanten *ikke* skulle være glad, og at alle rundt skulle bidra til at livet likevel kunne oppleves godt. Når informanten mestrer å balansere mellom det å være rammet av alvorlig sykdom i nære relasjoner, og sorgen som følger av dette - og det å fortsatt kunne gripe dagen og være glad, fikk man en følelse av at andre ikke opplevde en som ærlig og sann: *Du kan vel ikke være glad som har en alvorlig syk far*. Dette interessante funnet viser noe av kompleksiteten i mestringen.

Informantenes beskrivelser av mestringsstrategier knytter seg ikke bare til tro, men flere av mestringsstrategiene styres av verdivalg som har sin forankring i en trosidentitet. Det var mange ord og begreper som dukket opp, og gjennom koding systematiserte jeg dem i følgende undergrupper: *trospraksiser, medvandring, og prestasjoner og nye muligheter.*

### *Trospraksiser*

Igjen vil jeg presentere funn i analysen som er knyttet opp til trospraksiser, men denne gangen relatert til mestring og psykisk helse. Jeg presenterer for det meste funn som gir uttrykk for positiv mestring, men også funn som viser negativ mestring. Samtlige informanter forteller om bruk av bønn, lovsang, stille stund (lese bibelen, meditere og være alene med Gud), gudstjenestedeltakelse og skriftemål som en viktig ressurs for å takle livet, i stor og smått. Flere har opplevd helbredelse ved bønn, enten personlig eller i nære relasjoner. De forteller om troen og trospraksisens betydning når livet har vært utfordrende og nærmest utålelig. Informanten som tidligere er beskrevet og som fortalte om sin depresjon sier følgende:

*Jeg lå i senga. Gud var veldig fjern. Jeg hadde ikke skjønt hvordan jeg kunne snakke med Gud. Det var veldig vanskelig, men jeg var bestemt på at jeg ville tro, kjente at det var godt. Men her og etterhvert når jeg ble ettåring (praksisåret på bibelskolen red.anm.), forsto jeg mer og mer at tro ikke har med følelser å gjøre. (Informant 3)*

Jeg ber informanten utdype hvilken betydning troen hadde i sykdomsperioden: *Men det eneste jeg brukte kreftene mine på var i menigheten. Når jeg ser det tilbake på det nå, sier det ganske mye, det var det jeg orket å bruke kreftene på.*

Informanten fortsetter å beskrive opplevelser ved bruk av trospraksiser:

*Det er en styrke -lovsang, be og lese i bibelen. Det hjelper, får tankene over på andre ting, gir en ro. Det får meg til å tenke på noe større, det er så lett å havne i her og nå – at ting er så fælt nå - få et annet perspektiv. Ser seg selv i en større sammenheng. Det er jo flere ting rundt meg som er godt. Hvis troen ikke er en ressurs når jeg er syk, hadde jeg lagt den fra meg. (Informant 3)*

Et annet konkret eksempel på mestring der bønner som trospraksis blir brukt er når en av informantene forteller om historie fra hverdagen som ungdom med lett-motorsykkel. Han må over en fjellovergang, har lite bensin og kun en 50-lapp på kontoen. Temperaturen kryper nedover. Det er nedbør i lufta, og etterhvert legger det seg som snø. Han blir redd og ber Gud om beskyttelse. Snøen legger seg som slaps, men bare i grøfta. Veien er bar. I ettertid ser han at det kan finnes naturlige forklaringer til dette værphenomenet, men der og da var det Guds beskyttelse. Han kommer seg over fjellovergangen og ruller nedover til en bensinstasjon, der fyller han opp for 50 kroner. Kjører videre, og rett før innkjørselen hjemme stopper motorsykkelen – den er tom for bensin. Han sier:

*Jeg vil fortsette med å legge ting på Gud, det er godt, det har jeg god erfaring med - jeg kan bli utålmodig, og vil ha svar med engang, men det gjør jo det - hvis en får det svaret en har bedt om - det er veldig fint! Livet kan bli bedre, fordi jeg har en forventning om at livet kan bli bedre når jeg legger det over på Gud. (Informant 2)*

Flere av eksempler på mestringsstrategier er knyttet opp til bønn. En av informantene benyttet seg av bønn før han gikk inn i klasserommet. Opplevelsen av å være redd og nervøs var sterk, og mange korte bønner ble bedt. Det kan virke som det er en for lett-vint metode, men det var det som skulle til for å gjenopprette trygghet og mot:

*Jeg ba til Jesus om at han måtte være med meg. Det var en trygghet i det, det gjorde at – det å ha med Jesus – det gjorde at jeg turte å gå inn i klasserommet. Selv om jeg er redd, er liten av vekst. Jeg er ikke den store skumle, jeg blir redd, da er det godt å vite at Jesus er med. (Informant 2)*

Andre trospraksiser som blir nevnt av flere er nattverd og skriftemål som er et ukentlig tilbud til studentene. Flere av informantene uttrykker at disse praksisene er en hjelp når livet er vanskelig. På dager da livet ikke er på topp, dager da bønner ikke hjelper, dager som er preget av bekymring eller anger, på slike dager er det godt å gå til nattverd og skriftemål. Det er så konkret og enkelt, og skjer uten egeninnsats eller prestasjoner.

Videre går det igjen hos flere av informantene at trospraksiser som lovsang (tilbedelse av Gud) og takkesang hjelper dem til å flytte fokuset bort fra seg selv, og se seg inn i en større

sammenheng. Det oppleves styrkende for helsa, og gir et utenfra-perspektiv på livet, som bidrar til å nyansere det som er utfordrende i livet. Informantene bekreftet at troen er en buffer mot belastende livshendelser. De utdyper det med at det alltid er en plass å gå til, der de er godtatt, og som hjelper dem til å fokusere annerledes på det som er strevsomt i livet. Når jeg utfordret dem på hva slags «plass» dette er, kunne det være i stille bønn alene, eller gjennom bibellesning, i lovsang eller gudstjenester og møter – det vil si – ulike trospraksiser. Flere påpekte at livet ikke er enklere fordi de har en tro, men de har noe som støtter eller bærer gjennom det som er vanskelig:

*Det er trygghet i det at du har med deg Gud, da, hvis en klarer å tenke at Gud er med en, og ikke tenker at Gud som står bak vonde hendelser, da tror jeg det kan gi en opptur i livet. Men hvis en tenker at Gud straffer deg, kan en bli trykket ned. Men hvis vi tenker at vi har en god Gud, og som er med, også når det gjelder døden, at døden ikke det siste. Da har man et håp.*  
(Informant 2)

*Når jeg innså at det det å være kristen ikke handler om å leve et perfekt liv - slippe all smerte. Vi er ikke lovt at vi skal få det slik som vi ønsker det, men at Gud har kontroll. Men vi slipper ikke bekymringene.* (Informant 1)

Men trospraksiser kan også bidra til mangel på positiv mestring. Det å bruke trospraksiser, slik som bønn, sammen med andre, kan bli en prestasjon. Et opplevd indre og ytre press på å formulere seg riktig i forhold til kunnskap om troen og det å ha det *riktige åndelige uttrykket*. Det virker likevel som om informantene har gått en vei, fra og ha fokus på prestasjonen i det å be høyt, til at det blir naturlig, som å snakke sammen med andre. Trygghet beskrives som et grunnleggende premiss for dette; at man opplever trygghet med de andre i gruppa.



### *Medvandring:*

Som nevnt tidligere er medvandring et sentralt fokusområde i den organisasjonen jeg arbeider i. Alle informantene er kjent med medvandring og veiledning fra årene på bibelskole. Medvandring har foregått i mentor- og veiledningssamtaler, i grupper, slik som bibelgrupper, og gjennom praksisveiledning. Men medvandring oppstår også spontant i fellesskapet. Samtlige informanter har mye erfaring med medvandring. Men det er ikke alltid at det er den organiserte som gir mest hjelp til positiv mestring. En ting som gikk igjen hos flere, var muligheten til «å dele liv» med en medvandrer. En av informantene sier det slik: *Det å ha folk å snakke med. Som vil det beste for deg. Som gir et større perspektiv.* (Informant 3)

Informantene deler også hvor viktig det er å søke veiledning og åndelig støtte i møte med nederlag. Det å snakke sant om nederlaget, om det man ikke lykkes med, om det en syntes var flaut, når det deles med andre, og en mottar støtte, blir *byrden lettere å bære*. Medvandring er også viktig når en kommer til kort i livet, ikke har kunnskap nok og opplever mangel på mestring:

*Det er godt å snakke med noen som kan en del, og som gir skikkelig svar på vanskelige spørsmål. Men også når livet har vært vanskelig, da er det godt å ha noen erfarne folk og dele det med. Vi er ikke skåna mot det.* (Informant 4)

Informantene i begynnelsen av 20-årene søker gjerne råd og veiledning hos eldre, mer erfarne mennesker, som de har tillit til. En av informantene beskriver opplevelsen da hun fikk beskjed om alvorlig sykdom i en nær relasjon:

*Jeg orket ikke bibelen - Gud, du må faktisk hjelpe meg! Jeg snakket en del med mamma, og hun sa at Gud ikke er avhengig av at du leser i bibelen. Men jeg tror Gud jobbet gjennom mennesker - fikk hjelp av en veileder til å sortere ut tanker. Troen var fortsatt relevant, men det må være relevant for meg. Hvis jeg er desperat, og ikke finner «Meg» i bibelen. Fikk en kjip beskjed om pappa, at sykdommen hadde blitt verre. Gud nå er jeg så sint på deg, Nå trenger jeg at du hjelper til. At vi kan se en ende på situasjonen. Jeg vender meg til Gud i kriser, men ikke nødvendigvis til bibelen. Må snakke med andre.* (Informant 5)

### *Prestasjoner og nye muligheter.*

Et gjennomgående tema hos alle informanter var mulighet til å legge fra seg det som har vært. Det å kunne begynne på nytt igjen, og ikke dvele for lenge ved nederlag og mangel på mestring. Også belastende livshendelser kan man legge bak seg. Ikke på den måten at det ikke preger en som menneske i fortsettelsen, men at det ikke skal ha et negativt grep om livet deres:

*Troen har betydd masse, veien jeg har gått, dumme valg jeg har tatt, den hjelper meg til å se alvor i ting (...) Så kunne jeg begynne på nytt, med blanke ark - De dårlige tingene, er likevel gode erfaringer. Lettere å snakke med andre som har opplevd lignende. (Informant 4)*

Når de forklarer det å «legge ting fra seg», er det ofte knyttet opp til det å legge det fra seg – hos Gud, eller i samtale med andre (medvandring). Informantene har også erfaring med prestasjonspress, men hvilken påvirkning det har på deres grunnleggende identitet og verdi varierer i forhold til de ulike sammenhenger og utfordringen de står i. Prestasjonspress er ikke statisk og vedvarende hos dem, men dukker opp i utfordringer som er situasjonsbetinget. En av informantene beskriver seg selv som *ikke veldig faglig sterk*. Og på videregående ble det forsterket, og overført på troen og opplevelsen av å ha få lite kunnskap. Da ble troen en prestasjon, og informanten kan fremdeles kjenne at det *sitter i ennå*, men bildet er i ettertid mer balansert, fordi informanten er tryggere på det som er hennes sterke sider, og at man ikke trenger å være god i alt: *Jeg kan gjøre andre ting. Det er faktisk et godt poeng, i år så har det blitt viktig for meg at vi har forskjellige nådegaver (utrustning, red.anm.), og at det ikke handler om prestasjoner. (Informant 5)*

En av de andre informantene utdyper dette på følgende måte:

*Det er jo lett å tenke at det med prestasjoner er viktig, får du det til, så er du mer verdifull, og får du ikke til, er du mindre verdifull. Men vinkler du det fra en kristen tro: «Det hviler ikke på gjerninger» (sitat fra bibelen, red.anm). Du er verdifull selv om du ikke føler deg verdifull. (Informant 1)*

Det å bekymre seg er også en tilstand som alle informantene har erfaring med, men som samtlige sier er noe de kan legge fra seg: *Det er godt, fint, får mye, ser at Gud hjelper meg*

*gjennom tøffe ting. Ikke må bære ting alene, da ser jeg lettere på ting, det blir ikke så tungt. Ta en dag om gangen. Ikke bekymre seg. (Informant 4)*

#### 5.4 Betydning av tro i relasjoner

Det tredje hovedtemaet handler om hvilken betydning relasjoner har hos informantene, både relasjonen til mennesker, men også gudsrelasjonen. Under dette temaet dukket følgende kategorier opp: tilhørighet og mening.

##### *Tilhørighet*

Det jeg skal beskrive nå som funn i analysen, må sees i sammenheng med det som står over. Som sagt innledningsvis i kapittelet, er det ikke vanntette skott mellom hovedtemaene og underkategoriene. Tilhørighet er sterkt knyttet til identitet, og derfor til oppvekst, tilknytning, men også mestring.

De siste to årene av informantens liv har vært preget av å ha tilhørighet som sterkt knyttet til et kristent fellesskap, og som oppleves som en trygg base for livet. Men før det har informantene hatt tilhørighet til ulike fellesskap, og ikke bare kristne. En forteller om tida på videregående skole som en tid der *jeg havna med litt feil venner og gjorde mye tull. Men jeg så at det ikke var av det gode*. Vedkommende forteller senere at han aldri mistet støtten hjemmefra, fra menigheten og koret han var med i. Han ser også på den utagerende fasen som verdifull i møte med andre mennesker som har utfordringer i livet.

Noen av informantene knytter det å sterk tilhørighet til et fellesskap som er preget av trygge relasjoner, som et sted der det er lov å være sårbar. På et oppfølgingsspørsmål fra meg knyttet til om det er lov å vise sårbarhet, svarte en av informantene:

*Hjemme var det ikke så lett å vise sårbarhet. Der var jeg leder, og det var ikke en plass der det ble naturlig. Men her på skolen var det veldig lett å vise hvordan en har det. Det var rom for det. (Informant 3)*

Tilhørighet er tett forbundet med identitet, og i løpet av to år på bibelskole har de jobbet med gudsbilde og hva det betyr. De har fått kunnskap om betydningen av gudsbilde som en hjelp og

ressurs for å forstå seg selv, sin trosidentitet, og for å forstå og tolke sin egen livsverden. Men hva slags gudsbilde bærer de med seg? De fikk spørsmål om de kunne beskrive gudsbildet og jeg fikk som følgende svar: Gud er kjærlighet, trygghet, godhet, skaper, forsørger og rettferdig. Dette er bilder som de holder fast ved, selv om det ikke alltid har stemt med erfaringen:

*Gud setter grenser for oss fordi han elsker oss. Som et barn som ikke skjønner alt om hva som er best for oss. En rettferdig Gud som vet alt. Gud er den største, jeg kan ikke forstå alt, hvorfor ting er slik som de er. Men hviler i det, Gud har kontroll. Trygghet, glede. Det ligger veldig dypt. Gud er levende. (Informant 5)*

Disse bildene er blitt formidlet gjennom oppveksten, og blitt bekreftet i mer moden alder. Samtidig har informantene en erfaring av at det går an å stille spørsmål ved paradoksene i livet deres. En av informantene har opplevd Gud som streng, en annen har stilt spørsmål om Gud er urettferdig, og en annen lurer på Gud også kan være ond, siden han tillater det onde.

Informantene beskriver et gudsbilde som ikke har endret seg i vesentlig grad etter at de ble eldre. Men der en påpeker at Gud ikke er curlinggud som fikser alt, så forklarer en annen at Gud er en med omsorg, som fikser ting for en. Dette henger godt sammen med deres egen troshistorie og hvilke utfordringer de har stått i, og den hjelp de har mottatt.

### *Mening*

For samtlige informanter så handler mening dypest sett om meningen *med* livet. Informantene deler et felles trosgrunnlag, der meningen er at de er skapt og villet av Gud, og at den dypeste kilde til mening er fellesskapet med Gud, skaperen. Både alene og i fellesskap med andre. Dette gjengir informantene med ulike ord, og jeg trekker frem noen eksempler fra intervjuene: *Meningen med livet er at vi skal elske Gud og elske hverandre. Han har et grunnleggende ønske om at vi skal ha det godt. Hvis en følger lovene og reglene i bibelen, får en et godt liv. (Informant 4)*

*Gud har skapt denne jorda og det er grunnlaget for det livet vi har. Min verdi er ikke avhengig av hva jeg gjør, men at jeg er skapt av Gud. Det at Jesus døde for meg gjelder uansett mine*

*prestasjoner og nytteverdi. Om jeg skulle miste hender og føtter og ikke kan arbeide, så har like mye verdi. Jeg tilhører Gud, det er meningen med livet.* (Informant 2)

Den andre dimensjonen av mening – handler om mening i livet. Informantene er opptatt av å ikke være seg selv nok, de ønsker å bety noe for andre, og mye av det de deler om mening handler om det å bety noe for andre:

*Når jeg hang med ungdommer som snakka dritt, drakk, jeg så elendigheten i det. Det er et bedre fellesskap i det kristne, men jeg vil ikke trekke meg unna de som sliter. Jeg vil holde på venner.* (Informant 4)

Denne informanten har stor glede i å hjelpe andre som har havnet i feil miljøer, der rus og vold er dagligdags. Som ungdomsarbeider på en videregående skole møter han mange ungdommer med utfordringer, og det at han selv har vært bort i lignende utfordringer, gir han større frimodighet til å bety noe for disse.

De øvrige informanter forteller også om behovet for å være noe for andre. Alle har opplevd det å ha en medvandrer som positivt, og sier at de selv gjerne vil være medvandrere for yngre ungdommer. Det å gjøre godt for andre gir mening i livet, og er noe flere setter opp som en grunnleggende verdi i livet. Noen av informantene understreker at veien til en sunn psykisk helse, er å se andre og gjøre godt for andre. Det har en sammenheng med det en selv bruker tid på: *Hva du fyller hjertet ditt, dagen din med - at du fyller den med det som er godt. Kristen tro er slik. Og da vil jeg gjøre godt for andre.* (Informant 5)

### 5.5 Oppsummering av analysen

Analysen viser til intervjuer som gav et rikt materiale og fortolke. Oppvekst, mestring og relasjoner er sentrale begreper for å forstå informantene, og hvilke sammenhenger det er mellom tro og psykisk helse. Jeg vil presisere at de empiriske funnene er avgrenset til fem informanter som har flere fellestrekk i forhold til oppvekst og utvikling av trosidentiteten. Selv om de kommer fra ulike steder i landet, har samtlige valgt å gå på den samme bibelskolen, og et felles verdigrunnlag kan være en av forutsetningene for dette. Når det er sagt finnes det både likheter og forskjeller hos informantene. De representerer ikke alle kristne ungdommer mellom

20 og 22 år, men funnene kan være overførbare til ungdommer fra lignende kontekst. Likevel kan drøftingen mellom teori og empiri gi en økt forståelse av hva som kan være viktige grunner for å fremme den psykiske helsa.

Oppveksten har hatt en betydelig rolle for alle fem i forhold til at de ikke har forlatt troen og verdiene som ble formidlet i hjem og menighet. Informantene viser også til at trospraksiser er en ressurs for dem i forhold til hvordan de mestrer livet i dag. De uttaler seg positivt om bønn og hjelpen som er i det, selv om de ikke får de svarene de ønsker. De har erfaringer med at det er lov å motsi Gud, og at det ikke røkkes ved trosidentiteten. Trygge relasjoner er en viktig ressurs for deres psykiske helse, og i trosfellesskapet er det lov å vise sårbarhet. Betydningen av mening og tilhørighet er sterkt knyttet til relasjoner mellom mennesker, men også til Gud.

## Kapittel 6 Drøfting

### 6.1 Innledning

Denne studiens problemstilling søker å finne svar på hvilke sammenhenger ungdom opplever det er mellom kristen tro og trosfellesskap og deres psykiske helse. I det følgende vil jeg forsøke å svare på problemstillingen og drøfte forskningsspørsmålet i studien: *Hva i trosidentiteten og trosfellesskapet oppleves som fremmede og hva oppleves som hemmende for ungdommers psykiske helse?* Resultatene viser i hovedsak hva som er helsefremmende aspekter ved det å ha en trosidentitet og å tilhøre et trosfellesskap. Informantene hadde en overveiende positiv forståelse av hvilken betydning troen spiller for deres psykiske helse. Det var få elementer som viste til helsehemmende aspekter ved troen. Jeg vil likevel i drøftingen vise til funn som i seg selv kan ha en helsehemmende effekt, eller kan være en kime til det. Mening og religiøs mestring er fenomener som jeg har undersøkt med utgangspunkt i informantenes livsverden, som i studien er en kristen kontekst.

### 6.2 Trosidentitet, trosfellesskap og psykisk helse hos ungdom

*Troen har ganske mye å si for den psykiske helsen. (Informant 5)*

Analysen forteller om en identitet hos informantene som er dypt forankret i troen. Troen er selve grunntonen i livet, en dyp streng som vibrerer og klinger sammen med alle de andre strenger som livet gir. For samtlige informanter er troen noe vedvarende, men også dynamisk, som de har valgt å navigere livet ut fra. Jeg tolker det slik at identiteten først og fremst, er forankret i troen, og ikke motsatt. Denne forståelsen av identitet og tro, henger sammen med deres religiøse livsanskuelse jamfør Brunstads (1998) funn knyttet til tilhørighet og mening. Men også mestring og relasjoner gir viktige bidrag for å forstå denne sammenheng. *Troen har ganske mye å si for den psykiske helsen, (Informant 5)*, og funnene viser at den har mest positivt å si. Jeg vil i det følgende drøfte hvordan trosidentiteten og trosfellesskap formes og preges av oppvekst, mestring og relasjoner og hvordan den påvirker den psykiske helsen.

*Foreldrene har «backa» hele veien, og Gud har «backa» hele veien. (Informant 4)*

Informantene beskriver en oppvekst som er preget av en sterk og gjennomgående trosformidling. I det foregående kapittelet har jeg vist til flere funn som omhandler troens plass i hjemmet. Det har gitt dem et felles verdigrunnlag, tuftet på trygghet og omsorg, men også mening og tilhørighet relatert til tro. Det er stor sannsynlighet for at informantene gjennom

dette verdigrunnlaget har utviklet en trygg tilknytning til sine omsorgsgivere. Dette har vært med å forme en identitet som gir grunnlag for en sunn psykisk helse. Som nevnt i kapittel 3.2, så er det å søke etter nærhet, det å ha en trygg havn og det å ha en trygg base viktige komponenter i tilknytningsteorien (Halstensen, 2014). Dette finner jeg overført hos informantene. Det viser at det er en sammenheng mellom trygg relasjon til omsorgsgivere og en trygg gudsrelasjon. Analysen viser at gudsbildene informantene i min studie bærer med seg er preget av kjærlighet, trygghet, godhet, troen på Gud som skaper, forsørger og rettferdig. Dette er bilder de har fått med seg fra oppveksten, som er modellert i hjem og trosfellesskap, og som videreføres til de indre gudsrepresentasjoner i mer moden alder (Stålsett, 2014). Dette bekreftes av Birkedals (2008) studie som sier at de som opplever trygghet i gudstro i unge år, opprettholder tro i voksen alder. Stålsetts (2014) forskning har gitt viktige bidrag for å forstå hvordan man danner seg et gudsbilde, og at det ikke kan skje uten våre relasjonelle erfaringer. Ingen av informantene forteller om en oppvekst som streng med fokus på straff og skam. Når et slikt negativt fokus er fremtredende i tilknytningen til omsorgsgiverne, kan det bli konstituerende for hvilke gudsbilder som dannes i et individ (Stålsett, 2014). Det samme gjelder erfaringene som informantene har med seg; en oppvekst preget av trygghet, omsorg og kjærlighet. Dette er overført i dannelsen av gudsbildene, og harmonerer med trygg tilknytning også i gudsrelasjonen. Et kjærlig gudsbilde er relatert til en mer positiv selvfølelse (Halstensen, 2014), som har betydning for den psykiske helsen.

#### *Jeg tilhører Gud - det er meningen med livet. (Informant 4)*

Ifølge Nyeng (2003) er det en differensiering mellom mening i livet og mening med livet. Det kan virke som om informantene i en alder av 20-22 år mener om seg selv at de har funnet meningen *med* livet. Selv om dette står i fare for revisjon på et senere tidspunkt i livet, fremkommer det tydelig av funnene at de har en indre visshet om hva livets mening er, dypest sett. Det handler om å tilhøre og tjene Gud, og la det være utgangspunkt og drivkraft i hvordan de forholder seg til seg selv og andre. Dette korrelerer positivt med ideologidimensjonen som beskrives av Robney Stark og Charles Y. Glock (1968), som en dimensjon som rommer tro og en forståelse av hva meningen med livet er. Meningen *med* livet (Nyeng 2003; Schnell, 2009) er av eksistensiell karakter, og søker å finne en forankring og forståelse i noe større enn seg selv. I analysen finner jeg funn som underbygger dette. Mening defineres ut fra troens betydning, og videre hvordan identiteten er definert av troen. Troens plass og rolle i oppveksten



bidrar positivt til å skape mening hos informantene. Dette er med på å fremme den psykiske helsen. Dette samsvarer med menneskets behov for å forstå mening som en gjennomgripende erfaring av tillit, tilhørighet og sammenheng i tilværelsen (Danbolt, 2014, s. 18-19).

I følge Schnell (2017) kan *mening i livet* studeres empirisk og hun definerer det å ha stor grad av mening i livet med fire komponenter: at livet har sammenheng, er betydningsfullt, har retning og tilhørighet. Informantenes beskrivelse av oppvekst, viser at de i store deler av livet har hatt høy grad av meningsfullhet, noe som gir færre symptomer på angst og depresjon (Schnell, 2017). En av informantene forteller om utrygghet og redsel når han skulle gå inn i et klasserom. Han forklarer det med at han var liten og nervøs. Funnene viser at han ikke har den samme erfaringen i møte med familie, nære venner og i trosfellesskapet. Jeg tolker dette slik at han i sin kristne, kulturelle kontekst, erfarer at Schnells (2017) fire komponenter om hva som gir livet mening, er tilstede i høy grad. Disse komponentene ser ut til å være mindre tilstede i skolen, som da framstår som en kontekst han opplever seg mer utrygg i. Dette perspektivet omfattes også av Koenigs (2001) forskning, og hans funn om at religiøsitet og helse ofte er knyttet positivt sammen (se kap 2.1). I analysen har jeg vist til flere funn som viser denne positive koblingen mellom tro og helse. Det henger ofte sammen med at informantene opplever mening i livet gjennom nære relasjoner og i fellesskap der troen spiller en betydelig rolle.

I følge Gabrielsen og Ulland (2015) kan de fire livsmålskategorier (Emmons, 2003) bidra til sterke opplevelser av meningsfullhet. Dette gjelder særlig når de kobles med de indre behov for mening gjennom opplevd hensikt, verdi, mestringstro og egenverd (modell for mening og sammenheng), (Gabrielsen & Ulland, 2015). En hvilken som helst kobling mellom livsmålskategoriene på den ene siden, og de indre behov for mening på den andre siden, er dypt tilfredsstillende og helsefremmende (Gabrielsen & Ulland, 2015). Dette samsvarer med alle informantenes beskrivelse av oppvekst, tilhørighet og mening, som er sterkt knyttet til trosidentiteten. Funn fra analysen viser at troen er koblet sammen med deres indre behov for egenverd. Videre ser jeg en sterk kobling mellom transcendentitet og verdier. Schnell (2009) har utdypet dette i to av dimensjonene for hva som er kilder til et meningsfullt liv. Den horisontale selvtranscenderingen ser vi hos alle informantene gjennom deres valg av å bruke et år som ulønnet medarbeider for å kunne gjøre godt for andre. Dette kan i utgangspunktet kobles

sammen med de fire indre behov for mening. Horisontal selvtranscendering handler også om å oppnå selvinnsikt og helse (Schnell, 2009). De fem informantene forteller at de gjennom dette året har funnet glede i å bety noe for andre, det har gitt selvinnsikt i forhold til hvilke ressurser og utrustning de selv besitter, og fire av dem beskriver sin psykiske helse som stabil, mens den femte har opplevd å styrke en mindre god psykisk helse gjennom det å bety noe for andre. Så må jeg også nevne den vertikale selvtranscenderingen (Schnell, 2009), som de på mange måter beskriver som selv meningen med livet: at de ser seg selv i en trygg relasjon til Gud. Men også her kommer mening i livet inn, det som her og nå kjennes meningsfullt. For informantene i denne studien kan livsmålsprosjekter som er rettet mot noen utenfor seg selv, være av en slik karakter som er dypt tilfredsstillende og helsefremmende (Gabrielsen & Ulland, 2015). Et av funnene som viser til dette, er ønsket om å ikke trekke seg unna dem som sliter. Det forteller om en indre motivasjon og drivkraft til å bety noe for andre. Mening og selvtranscendering er høyt korrelert og, i følge Baumeister (Baumeister et al., 2013), er *ikke* det samme som lykke. Jeg tror at en slik holdning i livet, der dette er koblet til indre behov for mening, gir en høyere grad av mening, men – om kanskje noe kortvarig og flyktig – en opplevelse av lykke. Mening er hos Baumeister (2013) koblet til det å være giver, mens lykke til å være en mottaker. Men i den grad man gir mye ut til andre, så bærer det i seg et potensial i å bli en mottaker også, og en opplevelse av kongruens: «dette gjorde noe godt for meg, jeg kjente meg lykkelig».

Ifølge Gabrielsens forskning (Gabrielsen, 2012; Gabrielsen & Ulland, 2015) er den vurderte oppnåeligheten helsefremmende i seg selv; jo flere koplinger en har mellom livsmålskategoriene og de indre behov for mening, desto høyere opplevelse av mening og sammenheng. En av informantene i min studie beskriver sin verdi som helt uavhengig av sine prestasjoner og følelser. En kan si at han opplever høy grad av mening og sammenheng, fordi han vurderer seg selv som verdifull, uavhengig av hva han faktisk presterer. Dette handler både om trosidentitet, men også om selvpsykologi (Kohut & Andersen, 1990). Og det kan ha en positiv effekt på hva han faktisk oppnår, fordi han allerede ser seg selv inn i dette: «Jeg er verdifull». Denne uttalelsen samsvarer med modell for mening og sammenheng (Gabrielsen & Ulland, 2015). Oppveksten har gitt et viktig bidrag hos informanten for å forstå mening og meningsdannelse. Mening og meningsdannelse henger sammen med kulturell kontekst (Gabrielsen & Ulland, 2015). Dette fremkommer også i funnene i analysen. Informantene har

en oppvekst som er definert i en kristen kontekst, der hjem, menighet og andre fellesskap relatert til troen har vært meningsdannende for informantene.

Troen gir informantene i denne studien en opplevelse av sammenheng i samsvar med Antonovsky (2012) og hans salutogene syn på helse. Meningsfullhet-komponenten i OAS har stor betydning for informantene. Livet erfarer meningsfullt fordi det er sammenhengende. Det har en historie, og troen er en rød tråd gjennom denne historien. Dypest sett er mening korrelert med en identitet som er forankret i en religiøs tro. Denne troen er formet av en trygg gudsrelasjon (Stålsett, 2014). Funnene som er gjort i forbindelse med begrepene psykisk helse og trosidentitet relatert til oppvekst, viser at det er en sammenheng mellom disse begrepene og at de kan forstås i et gjensidig påvirkningsforhold.

*Jeg vil fortsette med å legge ting på Gud. (Informant 2)*

Informantene i denne studien har en gjennomgående optimistisk livsanskuelse, selv når de møter vanskeligheter. Dette kan belyses ut fra erfaringer og opplevelser de har med seg fra oppveksten relatert til tro og troens plass i familie og nettverk. Det kommer tydelig fram hos flere av informantene at troen har vært en betydningsfull buffer for å mestre livet når det blir vanskelig. Troen kan også utløse mestringsressurser når viktige beslutninger skal tas. I det daglige er også troen en vesentlig bidragsyter til håndtering av livet. Når de opplever seg utrygge, er troen på, og tilhørigheten til en trygg Gud som viser omsorg, en ressurs. Når Antonovsky (2012) beskriver mestringsressurser i individet, blir religion og verdier omtalt som noe som gir forankring, retning og verdier. For å eksemplifisere dette velger jeg igjen å bruke informanten som beskrev utrygghet i forbindelse med å gå inn i et klasserom. Han forteller også om hvordan han mestret dette, ved å be til Gud. Det ga en forankring av egen identitet i noe som er større (Gud), og som ga han en retning til hvordan utfordringen kunne løses.

Analysen viser at informantene har en trygghet i forhold til å tenke om seg selv at de er verdifulle uavhengig av hva det yter. Dette er faktorer som bygger et sunt og balansert selvbilde og derav en sunn psykisk helse. I analysen blir utfordringer i livet beskrevet på en måte som kan relateres til Antonovskys (2012) tre komponenter i OAS; begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Informantene beskrev hvordan forståelse av egen situasjon (begripelighet) utløser mestringsressurser de har til rådighet (håndterbarhet) for å møte situasjonen, og dermed

oppleve og erfare at det er verd å gå inn i utfordringen (meningsfullhet). I tråd med Antonovskys (2012) teori kan trosidentiteten og trosfellesskapet beskrives som en mestringsressurs, der spesielt ulike trospraksiser brukes for å håndtere ulike situasjoner. Videre er denne mestringsressursen en av forutsetningene hos informantene for utviklingen av OAS. Da handler det ikke bare om å ha troen til rådighet, som en iboende ressurs, men å benytte troen på en måte som aktivt fremmer den psykiske helsen. Dette stemmer overens med Pargaments (1997) teori om religiøs motivert mestring. En av informantene trekker frem erfaringen av å legge ting over på Gud, som en ressurs som utløser en forventning om at livet kan bli bedre. Videre forteller flere av informantene om at de ikke forventer å slippe smerte, sorg og bekymringer bare fordi de har en kristen trosidentitet. Det forventes at dette fortsatt vil være en del av livet, men de har et sted de kan legge det fra seg og gå videre. Kort oppsummert sier en av informantene det slik: *Gud har kontroll. Men vi slipper ikke bekymringene.* Det viser til en sunn realitetsorientering, samtidig som den religiøse mestringen blir en ressurs for å takle bekymringer – og kvitte seg meg dem.

I forhold til Pargaments (1997) forskning om religiøs motivert mestring, viser han at måten vi mestrer en utfordring på har en sammenheng med individets orienteringssystem. På den ene siden ser jeg av analysen at informantene orienterer seg ut fra sine referanserammer som omhandler trosidentitet. Samtidig kan jeg ikke påstå at all mestring har en religiøs karakter, eller er styrt utelukkende fra deres verdigrunnlag og trosidentitet. Det er viktig å påpeke at mestringsressursene er en blanding av ulike referanserammer, slik som Pargament (1997) beskriver kan være vaner, verdier, relasjoner, overgripende forestillinger og personlighet. Det kan for eksempel være ressurser i personligheten som ikke direkte har med troen å gjøre. Når det er sagt, er troen en sentral del av livet hos informantene, og de forteller om opplevelser der følelser av uro og skyld lindres gjennom religiøst motivert mestring. Trospraksiser er i følge Pargaments (1997) teori, mestringsaktiviteter som svarer til orienteringssystemet: en søker stillhet gjennom bønn, går til skriftemål og søker åndelig veiledning.

*Hvis troen ikke er en ressurs når jeg er syk, hadde jeg lagt den fra meg. (Informant 3)*

En av informantene fortalte om langvarig fysisk sykdom, som førte til en depresjon. På det tidspunktet hun var sengeliggende, opplevde hun Gud som fjern, som ikke ga henne de svar hun håpet på. Når en møter slike utfordringer i livet, inkluderer det gjerne følelser knyttet til

forlatthet og frustrasjon, men også sinne. I følge Pargament (1997) kan mestringsaktivitetene være følelser som er rettet mot Gud. I denne vanskelige perioden av informantens liv var det nok utfordrende å se sammenhengen, eller å oppleve at livet var betydningsfullt. Det fantes lite retning i livet. Likevel forteller hun om mestringsaktiviteter som jeg tolker er knyttet både til hennes trosidentitet og hennes personlighet. Hun sier: *Jeg var bestemt på at jeg ville tro, kjente at det var godt.* Midt i det jeg tolker som fortvilelse over en lang sykdomsperiode, er hun utrustet med vilje og besluttosomhet, og den rettes mot troen, og de ressurser som finnes der. Hvis jeg bringer Antonovskys (2012) teori inn her, kan hennes opplevelse av sammenheng, bidra til at den vanskelige perioden blir mindre skadelig. Det dreier seg om å befinne seg i helseenden av kontinuumet (Antonovsky & Sjøbu, 2012). Informanten forteller at trospraksisene, slik som lovsang, bønn og bibellesning, ble styrkende for helsen. Det hjalp henne også til å innta et fugleperspektiv på sin egen tilstand og opplevelse av forlatthet. Og, ikke minst, det ga henne opplevelse av sammenheng. I ettertid ser hun at det som fremdeles ga mening i livet, var muligheten til å bidra med sine ressurser inn i trosfellesskapet.

En av informantene forteller om en utfordrende oppvekst, der han beskriver den psykiske helsa som dårlig, samtidig som det fortelles om en trygg tilknytning til Gud. Her benytter informanten seg av mestringsressurser knyttet til trospraksiser, slik som bønn og bibellesning. Jeg vil likevel antyde at hans beskrivelser av oppveksten er farget av der han er nå i livet. Nå har han stor glede i å hjelpe andre som strever, og han bruker aktivt bønn som en mestringsressurs, både i møte med andre og i forhold til seg selv. Ettetiden kan endre bildene fra oppveksten, og sette dem inn i en referanseramme lik den som gjelder nå. Likevel gir han et inntrykk av at troen har vært en viktig mestringsressurs gjennom hele livet, og har formet han til den han er i dag. Et kjærlig gudsbilde, som en som elsker deg uansett, hjelper på det å ha en god psykisk helse. Dette sier informanten, men det bekreftes i forskningen om tilknytningsteori og objektsrelasjonsteori (Halstensen, 2014; Stålsett, 2014).

En av jentene i studien hadde en far som var alvorlig syk. Hun hadde behov for å søke hjelp, og trosidentiteten hennes var styrende for valg av mestringsressurser. Men det kan virke som hun famlet, og at forventningen om hvilke mestringsstrategier hun skulle ta i bruk skapte tilløp til et indre kaos. Om det var hennes egne forventninger, eller om det var det hun tenkte andre forventet av henne som skapte uroen, kommer ikke tydelig nok fram. Men det kan virke som

det er en blanding av ytrestyrt og indrestyrt forventning. Gjennom det jeg tolker som både åndelig og personlig veiledning, fikk hun hjelp til sortere disse forventningene, og til å benytte seg av en mestringsressurs som var positiv for henne, og der resultatet, jfr. Pargaments (1997) teori om utfallet av mestringsressursen, var en indre ro. Dette samsvarer videre med Pargaments svar om at religion *kan* hjelpe mennesker i vanskelige situasjoner og at religiøs mestring er spesielt brukbart i ekstremt *vanskelige* livssituasjoner, slik som ved alvorlig sykdom og død (Pargament, 1997).

### *Her på skolen var det veldig lett å vise hvordan en har det (Informant 3)*

Relasjoner er viktig for å forstå informantenes trosidentitet. Helt fra oppveksten har de erfaringer med trygge relasjoner med omsorgsgivere, og de har erfaring med en gud de kan søke trygghet og støtte hos, slik som de også gjør hos sine foreldre (Halstensen, 2014). Relasjoner er mer enn trosfellesskapet knyttet til menighet. Noen beskriver vanskelige relasjoner, slik som det å få venner som hadde et annet verdigrunnlag og som resulterte i store utfordringer i ungdomstiden. Dette er i følge Pargament (1997) og Antonovsky (2012) hemmende faktorer for den psykiske helsen. Det kan gi mangel på opplevelse av sammenheng, og det kan bidra til at det blir vanskelig å finne positive mestringsressurser for å håndtere det som er utfordrende, det som er stressoren (Pargament, 1997). I følge Kohut (1990) er sammenheng den ideelle psykiske tilstanden for mennesket. Når den blir fragmentert (Kohut, 1990), kan det være vanskelig å finne mening i livet. En informant har erfaring av at det ikke alltid har vært så lett å ha noen å samtale med om det som oppleves vanskelig og utfordrende her og nå. En annen av informantene beskriver relasjoner i et kristent ungdomsmiljø der det ikke er så lett å være seg selv, at man bør fremstå som perfekt og vellykka. Ifølge Gabrielsen og Ulland (2015), kan dette føre til at de relasjonelle livsmålene i den kulturelle konteksten taper verdi og meningsfullhet, og at en fratras mestringsressurs og egenverd. Når den kulturelle konteksten som informanten forteller om er et kristent ungdomsmiljø, så viser det at trosfellesskapet kan bli hemmende for den psykiske helsen.

Men det gjennomgående i funnene er betydningen av relasjoner som en viktig ressurs for å håndtere livet. Det å ha et støttende og oppmuntrende trosfellesskap der troen og livet deles, der de kan være ærlige og våge å vise sårbarhet, kan ha bidratt til å styrke den psykiske helsen, (Pargament 1997; Koenig 1990). Det å ha noen å gå sammen med gjennom livet, en

medvandrer, (se kapittel 4.8) skaper rom for å snakke sant om livet, få veiledning og for informantene i min studie, ha en himmel over livet. Det å snakke sammen med andre om det som er vanskelig og kan være en potensiell kime til psykiske spenninger, oppleves som en rik mestringsressurs som de gjerne benytter seg av. Det motsatte er å holde det for seg selv og gruble, det som kan beskrives som de livstruende indre monologer (Bøe, 2013).

Den av informantene som hadde benyttet seg minst av mulighetene til å dele liv med andre, var også den personen som hadde erfaring med å bli rammet av depresjon. Det betyr ikke at det nødvendigvis er en sammenheng her. Men å håndtere sykdom og depresjon ved å samtale med seg selv gjør at språket blir monologisk, og da forventes det heller ikke nye svar (Bøe, 2013). Dette kan føre til negativ mestring (Pargament, 1997), og derav mindre opplevelse av mening og sammenheng (Antonovsky & Sjøbu, 2012; Gabrielsen & Ulland, 2015). Når livsmålskategoriene og de indre behov for mening blir utydelige (Gabrielsen & Ulland, 2015), blir det vanskelig å finne tilknytningspunkter, og resultatet er en dårligere psykisk helse. Veien ut av dette ble åpnet for informanten i dette eksempelet, da hun startet med å dele sine tanker, den indre monologen, med andre. Hun benyttet seg av trosfellesskapet på skolen som ga henne åndelig veiledning. De relasjonelle livsmålene ble en positiv ressurs til å takle, forstå og få hjelp, og i dette tilfellet, få mot til å søke psykologisk hjelp. Det vil ikke si at det går automatisk i å befinne seg på helseenden av kontinuumet (Antonovsky, & Sjøbu, 2012), fordi man tilhører et trosfellesskap, men det kan være en hjelp og støtte for noen i kriser.

I motsetning til dette forteller en av de andre informantene om behovet for å snakke med andre da livet ble vanskelig på grunn av farens sykdom. Det å snakke om, snakke seg gjennom, og sette ord på det som en ikke våger å tenke helt ut, kan bli en styrke til å mestre en vanskelig tid. Informanten påpeker spesielt at det var muligheten til å søke åndelig veiledning, og få forbønn, som hjalp henne i en vanskelig tid. Det viser at alvorlig sykdom, også når det oppstår i nære relasjoner, aktiviserer trospraksiser og at disse kan bidra til mestring, jamfør Torbjørnsen, (2014). I tillegg bekreftes Schnells (2017) teorier om at man kan oppleve å ha meningsfullhet og meningskrise på samme tid. Meningskrise kan utløses av redselen for hva som vil skje med faren. Samtidig opplever hun meningsfullhet av å bli tatt vare på av andre, og kan hente styrke gjennom samtaler. Dette bidrar til å ha en trygget trosidentitet, til tross for det usikre utfallet av sykdommen.

Det å snakke sant om livet med andre er en religiøst motivert mestringsressurs som blir nevnt flere ganger i intervjuene. Det å ha en medvandrer eller et trosfellesskap der en kan være sårbar, dele liv, og få åndelig veiledning, bidrar til å styrke selvinnsikten, mestringen og opplevelse av egenverdi. Dette samsvarer også godt med tilknytningspunktene mellom livsmålskategoriene og de indre behov for mening (Gabrielsen & Ulland, 2015). Det er med å forankre dem som trygge individer, med de ulike personlighetene de har.

### 6.3 Oppsummering og kritiske refleksjoner

Jeg har nå drøftet sammenhengen mellom trosidentiteten og trosfellesskapet og ungdommers psykiske helse. Informantene i denne studien forteller om en religiøsitet som er knyttet til trosinnholdet, og at denne tilhørigheten viser seg gjennom trospraksiser og trosfellesskap. Jeg ser særlig at trospraksisene og det å ha en medvandrer er vesentlig i forhold til hvordan de mestrer livet når det er vanskelig, men også når de står overfor små og store valg. Videre ser jeg at mestringen kan føre til nye muligheter, og at det kan være en styrke å legge «ting» bak seg eller fra seg. Dette dreier seg altså om hvordan religionen fungerer i menneskers liv, om den kan løse problemer, men enda viktigere; hvordan religionen kan være en mestringsressurs til hjelp for å takle byrden når den vedvarer. Det er viktig i dette henseende å påpeke at funnene nok hadde sett annerledes ut dersom en hadde «andre briller» på. Det kan likevel hevdes at funnene samsvarer i relativ stor grad med tidligere forskning og teori, men samtidig bringer jeg inn ny kunnskap om temaet ungdom, tro og psykisk helse. Gjennom drøftingen av analysen har fokuset blitt et tydelig helsefremmende fokus, der trosidentiteten og trosfellesskapet er gitt en betydelig funksjon for ungdommenes psykiske helse. Når det gjelder de helsehemmende aspekter, så er ikke dette fremtredende i denne studien. Analysen viser til funn der troen kan bli en prestasjon, og kan skape A- og B-lag i fellesskap. Det beskrives ikke som en tyngende psykisk belastning hos informantene, mer som en undring over at det kan være sånn i trosfellesskap der alt burde ligge til rette for å være ærlig. Dette tolker jeg mest som noe som kan oppstå i alle miljøer; at unge mennesker har behov for å vise seg fram, få anerkjennelse, og imøtekomme krav som de tror er forventet av andre. Videre nevnes det at troen kan bli en prestasjon i forhold til selvfølelse og verdi. Opplevelse av mangel på kunnskap, frimodighet og den «rette» åndelighet, kan utløse negative mestringsressurser, og ikke bidra til at den psykiske



helsen fremmes. Dette er ikke tungtveiende funn i analysen, og jeg velger å tolke det slik at dette er utfordringer som unge mennesker kan stå overfor, uavhengig av trosidentitet. Det åpner likevel opp for ytterligere forskning knyttet til krav og prestasjonspress i kristne trosfellesskap og i enkeltindivider.



## Kapittel 7 Avslutning

### 7.1 Konklusjon

I denne studien har jeg ønsket å undersøke *sammenhengen mellom ungdom, tro og psykisk helse*. Fordelene ved å gå såpass åpent ut, var at jeg fikk bred tilgang til forskjellige erfaringer hos ungdommer, relatert til deres tro og psykiske helse. Ulempen var at jeg ikke fikk gått i dybden på enkelte temaer som jeg kunne gjort ved en avgrensning av visse temaer. En type avgrensning kunne vært fenomenet tilknytning og gudsrepresentasjoner. Mine funn åpner derfor for ytterligere forskning, både kvalitativt og kvantitativt.

Funnene i studien beskriver hvilken betydning troen har hatt i oppveksten, i mestringen og i relasjoner hos informantene. Mening og religiøs mestring ble beskrevet av informantene som nært knyttet sammen og med en gjensidig forsterkende effekt. Analyse og drøfting viser ikke mange funn der trosidentitet og trosfellesskap kan være hemmende for den psykiske helsen. Jeg har vist til eksempler der informantene ikke har benyttet seg av de religiøse mestringsressursene de selv forteller de innehar. Om det er koblet opp mot prestasjonspress og krav om å fremstå som lykkelig og vellykka, har jeg ikke grunnlag nok for å si ut ifra funnene, men jeg vil likevel antyde en sammenheng her.

Alle informanter bekrefter en trygg tilknytning i gudsrelasjonen, noe som bidrar til en trygg trosidentitet. Denne trygge identiteten tar de med seg i trosfellesskapet. Dette viser at de har koblinger mellom livsmålskategoriene og de indre behov for mening, for eksempel gjennom relasjoner og mestringstro, eller transcendentalt og verdier. Resultatet av dette er dypt tilfredsstillende og helsefremmende.

Helsefremming er mer enn mestring, og mening er mer enn å forankre identiteten i en tro og i et trosfellesskap. Det viser seg i denne studien, både gjennom teori og empiri at fenomenene religiøs mestring og mening er nært knyttet til å fremme den psykiske helsen hos ungdom. Når disse fenomenene opptrer sammen med trygg trosidentitet erfarer ungdommer en positiv sammenheng mellom kristen tro og trosfellesskap, og deres psykiske helse.

Oppgavens metode og problemstilling legger ikke til rette for en absolutt konklusjon, men drøfting av funn viser en positiv sammenheng mellom kristen tro og trosfellesskap og ungdommers psykiske helse hos mine informanter. I lys av funnene og i tråd med etablert

forskning og teori har jeg kommet fram til følgende konklusjon: Studien gir grunn til å anta at informantenes trosidentitet og trosfellesskap først og fremst virker helsefremmende for deres psykiske helse.

## 7.2 Utblikk og betydning

Denne studien åpner opp for videre undersøkelser og forskning knyttet til temaet ungdom, tro og psykisk helse, der funnene blir grunnlag for en kvantitativ studie på en ungdomspopulasjon i en lignende, men større kontekst.

Det blir en viktig oppgave å kommunisere funnene i analysen til ansatte og frivillige i organisasjonen jeg arbeider i, fordi det blir en nøkkel til å forstå unge kristne og deres opplevelse av mening og mestring relatert til tro. Funnene kan også bidra til å velge en hensiktsmessig strategi videre for å fremme psykisk helse relatert til kristen tro og trosfellesskap. Studien vil også kunne bli brukt i undervisning på den skolen informantene er rekruttert fra, og i ulike ledernettverk. Utover dette vil det være aktuelt å presentere funn i andre kirkesamfunn og organisasjoner i Norge.

Jeg vil også vurdere om det skal lages en artikkel med utgangspunkt i monografien med tanke på innsending til tidsskrift. Hvis jeg lykkes med det, er det et mål at artikkelen vil bli publisert og fagfellevurdert. Det kan også være aktuelt å bruke studien i en publikasjon som kan gis ut på organisasjonens eget forlag. Videre vil det også vurderes å publisere innholdet i andre, ikke-vitenskapelige magasiner, slik som organisasjonens egne tidsskrift.

## Litteratur

- Antonovsky, A. & Sjøbu, A. (2012). *Helsens mysterium : den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal Akademiske
- APA. (2011). *Publication manual of the American Psychological Association, 6th ed.* APA, Washington, DC.
- Batson, C.D., Schoenrade, P. & Ventis, W.L. (1993). *Religion and the individual: A social-psychological perspective*. New York: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L. & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516. doi:[10.1080/17439760.2013.830764](https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764)
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. I C. R. Snyder & S. J. Lopez (Red.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Birkedal, E. (2008). *"Kanskje jeg tror på en gud, men-": en langtidsstudie av gudstro hos unge fra 13 til 25 år*. Oslo: IKO-forl.
- Brudal, L.H. (2014). *Empatisk kommunikasjon: Et verktøy for menneskemøter*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Brunstad, P. O. (1998). *Ungdom og livstolkning : en studie av unge menneskers tro og fremtidsforventninger* Tapir, Trondheim.
- Bøe, T.D. (2013). Stemmen og ansiktet. Bakhtin, Levinas og noen etiske refleksjoner omkring psykisk helse. I P. Leer-Salvesen & T. Mesel (Red.), *Makt og avmakt. Etiske perspektiver på feltet psykisk helse (93-99)*. Kristiansand: Portal Forlag
- Danbolt, L. J. (2014). *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Danbolt, Hanssen, S.-., Engedal, Stifoss-Hanssen, Hestad, & Lien, (Red.). (2014). *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Delanty, G., & Strydom, P. (2003). *Philosophies of social science: The classic and contemporary readings*. Open University Press; Maidenhead Philadelphia.
- Emmons, R.A. (2003). Personal goals, life meaning and virtue: Wellsprings of a positive life. I C.L.M. Keyes & J. Haidt (red.), *Flourishing: positive psychology Anders the life well-lived*, s.105-128. Washington, D.C., USA: American Psychological Association.

- Folkehelseinstituttet, (2018, 5.september). Hver fjerde student sliter psykisk. Hentet fra <https://www.fhi.no/nyheter/2018/hver-fjerde-student-sliter-psykisk/>
- Gabrielsen, L. E. *Life goals and meaning in adolescence: General and clinical perspectives*. 2012. University of Oslo. Hentet fra [http://www.sv.uio.no/psi/forskning/aktuelt/arrangementer/disputaser/2012/gabrielsen\\_leiv/presse.html](http://www.sv.uio.no/psi/forskning/aktuelt/arrangementer/disputaser/2012/gabrielsen_leiv/presse.html)
- Gabrielsen, L.E, & Ulland, D. (2015). Mening og meningsdannelse i en kulturell kontekst. I D. Ulland, A.B. Thorød & E. Ulland (Red.) *Psykisk helse. Nye arenaer, aktører og tilnærminger* (s.83). Oslo. Universitetsforlaget.
- Gadamer, H.-G. & Holm-Hansen, L. (2010). *Sannhet og metode : grunntrekk i en filosofisk hermeneutikk*. Oslo: Pax.
- Gullestad, M. (1991). Studiet av egen samfunnskultur som utfordring. *Norsk antropologisk tidsskrift, 1*.
- Halstensen, K. & Myrvik, H. (2017). *Livsmot og mestring i folkehøgskolen*. Modum: Modun Bad.
- Halstensen, K. (2014). Når mennesket knytter båndt til Gud - tilknytningsteoriens bidrag til kunnskap om gudsrelasjonens egenart og funksjon. I L. J. Danbolt (Red.), *Religionspsykologi* (s. 113 -126). Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Hoffmann, T. (2010). Religiøse lever lenger. *Forskning.no*. Hentet fra <https://forskning.no/forebyggende-helse-religion/religiose-lever-lenger/845837>
- Holmen, J., Espnes, G. A., Håpnes, O., Rangul, V., Svebak, S., Sørensen, T., & Theorell, T. . (2016). Jakten på helsefremmende faktorer i epidemiologisk forskning: Eksempler fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT). . *Norsk Epidemiologi*, 26(1-2). . <https://doi.org/https://doi.org/10.5324/nje.v26i1-2.2025>
- Koenig, H. G., McCullough, M. E. & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford ; New York: Oxford University Press.
- Kohut, H. & Andersen, M. (1990). *Selvets psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg., 2. oppl. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning : en innføring* (2. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.

- McCubbin, H. og Patterson, D. (Årstall er ikke opplyst). *A-COPE*. Hentet fra <https://performwell.org/index.php/find-surveyassessments/outcomes/emotional-wellbeing/self-management/adolescent-coping-orientation-for-problem-experiences-a-cope/print?tmpl=component>
- Nasjonalt, f. (2009). *Psykiske lidelser i Norge : et folkehelseperspektiv*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Nilsen, R. (2012). Religiøs mestring. *Åndelig omsorg*. Hentet fra <https://www.aandeligomsorg.dk/Artikler.aspx?id=13>
- Nordhelle, G. & Danbolt, T. F. (2012). *Åndelighet - mening og tro : utfordringer i profesjonell praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Nyeng, F. (2003). *Eksistensens filosofi : om frihet, angst og mening i eget liv*. Oslo: Abstrakt forl.
- Næss, H. E. (2016). *Forbedringsindustrien : et oppgjør med prestasjonskulturen*. Oslo: Cappelen Damm.
- Olafsrud, O-M, (2013). *Langs samme vei*. Oslo: Acta barn og unge i Normisjon
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping : theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse : kvalitative metoder i samfunnsfag* (4. rev. utg. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Repstad, P. (2009). Å forske på Gud på Sørlandet. I A. Halvorsen, H. C. G. Johnsen, P. Repstad, T. Aasland & A. H. Balsnes (Red.), *Å forske blant sine egne*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Ruyter, K. W. (2003). *Forskningsetikk : beskyttelse av enkeltpersoner og samfunn*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Schnell, T. (2017). Meaning in life, mental and physical health. Presentation på International Association for the Psychology of Religion (IAPR) Biannual Conference, Hamar, 21.–24. august.
- Schön, D. (1987). *Educating the reflective practitioner*. San Francisco, Calif.: Jossey-Bass.

- Skre, I., Arnesen, Y., Breivik, C., Johnsen, L.I., Verplanken, B. & Wang, C.E. (2007). Mestring hos ungdom: Validering av en norsk oversettelse av Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, (Vol 44, nummer 3), side 236-247. Hentet fra [http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=9865&a=2](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=9865&a=2)
- Stark, R. & Glock, C.Y. (1968). *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. Berkeley: California University Press.
- Stålsett, G. (2014). Psykodynamiske perspektiver på religiøs tro : objektrelasjonsteori og selvpsykologi. I(s. 97-111). Oslo: Gyldendal Akademisk, 2014.
- Sørensen, T. & Austad, A. (2017). Hva er kildene til et meningsfullt liv? . Hentet fra <https://psykologisk.no/2017/11/hva-er-kildene-til-et-meningsfullt-liv/>
- Torbjørnsen, T., Stifoss-Hanssen, H., Abrahamsen, A. F. & Hannisdal, E. (2000). Kreft og religiøsitet – en etterundersøkelse av pasienter med Hodgkins sykdom. *Tidsskriftet Den Norske Legeforening, Utgave 03*. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2000/02/klinikk-og-forskning/kreft-og-religiositet-en-etterundersokelse-av-pasienter-med-hodgkins>
- Torbjørnsen, T. (2014). Religiøs mestring. I L. J. Danbolt (Red.), *Religionspsykologi* (s. 127-142). Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Yalom, I. D., Føllesdal, V., Skårderud, F. & Føllesdal, V. H. (2007). *Religion og psykiatri*. Oslo: Arneberg.



## Vedlegg

### Vedlegg 1 Invitasjon og samtykkeskjema

## Vil du delta i forskningsprosjektet

### «En kvalitativ studie om ungdom, tro og psykisk helse»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke sammenhengen mellom kristen tro og psykisk helse hos ungdom.

I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### Formål

Målet med prosjektet er et ønske om å undersøke sammenhengen mellom kristen tro og psykisk helse hos ungdom. Jeg ønsker å ta utgangspunkt i helseaspekter ved troen og det å tilhøre et trosfelleskap. Bakgrunnen for dette er det store fokuset på ungdommer og deres psykiske helse. I medier dannes et bilde av en generasjon som sliter. Ønsket om perfektjon og om å lykkes på alle plan er fremtredende. I min studie vil jeg derfor se etter faktorer som gir økt livsmot – og mestring.

Dette prosjektet er en masteroppgave innen psykisk helsearbeid og masteroppgavens problemstilling er: *«Hvilke sammenhenger opplever ungdom det er mellom kristen tro og trosfelleskap og deres psykiske helse?»*

Begrunnelsen for at jeg har valgt denne problemstillingen har flere årsaker. For det første er det en forskning som vil ha nytteverdi i konteksten jeg jobber i; Acta Barn og Unge i Normisjon. Den vil være aktuell for både fagpersoner og lekfolk, siden den søker forståelse innenfor fenomener som identitetsdannelse, livsmål og mestring, relatert til tro. Videre mener jeg problemstillingen kan gi svar på spørsmål som er underbelagt i forskningen. I mine søk fant jeg lite som undersøker hvilken betydning troen har for den psykiske helsen hos ungdom. Problemstillingen åpner opp for hvor vidt en trosidentitet virker helsefremmende. Religiositet og tro bør derfor ikke utelates når det forskes på ungdommers psykiske helse.

Problemsstillingen blir operasjonalisert gjennom følgende forskningsspørsmål:

- Hva i trosidentiteten og trosfellesskapet oppleves som fremmede og hva oppleves som hemmende for ungdoms psykiske helse

Analysen av intervjuene vil kunne føre til funn som kan brukes til andre formål. Det kan være publisering (artikkel/bok), til undervisning og til implementering i organisasjonen jeg arbeider i.

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

Det er Fakultet for helse – og idrettsvitenskap på Universitetet i Agder (UiA) som er ansvarlig for prosjektet.

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

I min studie vil jeg gjøre et utvalg av ungdom som er sett på som ressurssterke og aktive ungdommer med kristen trosidentitet. Informantene vil være studenter rundt 20 år som etter et år på internatskole/bibelskole velger et år til, der de i store deler av skoleåret arbeider som ettåringer/ungdomsarbeidere i ulike menigheter i Norge. Jeg ønsker å intervju 5-8 personer.

Tillatelse til å spørre deg om dette har jeg fått fra skolens ledelse. De har også gitt meg informasjon og navneliste over aktuelle kandidater.

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

Metoden for å samle inn data er gjennom dybdeintervju. Intervjuet vil ha noen få, åpne spørsmål, så kan det komme oppfølgingsspørsmålet ut i fra hva du forteller. Det settes av ca 60 minutter til intervjuet. Jeg tar lydopptak og notater fra intervjuet.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Etter at analysen er gjort og oppgaven innlevert, vil det ikke lenger være

praktisk mulig å trekke seg. NB: Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. 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.

- I tillegg til undertegnede, vil min veileder, Dagfinn Ulland og studieansvarlig ved fakultetet ha tilgang til opplysninger, men i begrenset omfang.
- Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Datamaterialet vil bli lagret på en innelåst server.

All data vil bli samlet inn og bearbeidet av meg. Det kan bli aktuelt å bruke et databehandlingsprogram, men da vil jeg benytte meg av en leverandør som brukes av UiA.

I den ferdige oppgaven er alle data anonymisert, men sitater og historier vil dere selv kunne gjenkjenne.

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

Prosjektet skal etter planen avsluttes juni 2019, senest desember 2019. Da vil datamaterialet anonymiseres. Alle personopplysninger og lydopptak vil bli slettet etter prosjektslutt.

### **Dine rettigheter**

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

- - innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- - å få rettet personopplysninger om deg,
- - få slettet personopplysninger om deg,
- - få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og

- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Fakultetet for helse- og idrettsvitenskap ved UiA, har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

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

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

- Institutt for psykososial helse ved Siri Håvås Haugland
- Veileder: Dagfinn Ulland, UiA
- Vårt personvernombud: Ina Danielsen, Universitet i Agder
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personvernombudet@nsd.no](mailto:personvernombudet@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Tonje M. Teistedal Prosjektansvarlig/student

-----  
-----

## **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «En kvalitativ studie om ungdom, tro og psykisk helse» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta individuelt intervju 45-60 minutter.

at opplysninger om meg publiseres slik at jeg kan gjenkjennes slik som beskrevet over.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, innen desember 2019.

-----

----- (Signert av prosjektdeltaker, dato)

### INTERVJUGUIDE MASTERPROSJEKT

#### **Løsprat**

- uformell prat
- hvorfor sa du ja til å være med i prosjektet?

#### **Informasjon:**

- Si litt om temaet, bakgrunn for intervjuet, formål.
- Forklar hva intervjuet skal brukes til og forklar taushetsplikt og anonymitet
- Beskriv metode (lydopptak, notater)
- Er noe uklart, har du spørsmål?

#### **Nøkkelspørsmål og mulige oppfølgingsspørsmål**

##### *Fortell din troshistorie.*

- reflektere i forhold til «gylne øyeblikk». Det som virker helsefremmende. Gammestrang.
- reflektere i forhold til mestringsstrategier når livet blir vanskelig
- Trospraksiser, eks bønn, gudstjeneste, skriftemål, nattverd, dele liv. Hvilken betydning har det for din opplevelse av mestring (psykiske helse) og livsmot (bør defineres)?
- Fellesskapets betydning: Det er vanlig at folk søker hjelp fra mange ulike hold, for eksempel ulike typer leger, veiledere eller medvandrere. Men hva betyr det å tilhøre et fellesskap slik som her på skolen, og der du har tjeneste?
- Veilederens betydning
- Hvilke sider av din bakgrunn eller identitet er viktigst for deg?
- Trosidentitet, hva legger du i det?
- Kan du beskrive hvilket gudsbilde du har?

- Er det forhold ved din bakgrunn eller identitet som har noen betydning for din opplevelse av mestring (positivt og negativt)?
- Folk har ulike måter å håndtere utfordringer og ev kriser. Hva gjør du/har du gjort selv for å prøve å håndtere ev utfordringer?

### **5.Oppsummering**

- Repetere viktige ting
- Har jeg forstått deg riktig?
- Er det noe du vil legge til?

## INTERVJUGUIDE MASTERPROSJEKT

### Løsprat

- uformell prat

- hvorfor sa du ja til å være med i prosjektet?

### Informasjon:

- Si litt om temaet, bakgrunn for intervjuet, formål.

- Forklar hva intervjuet skal brukes til og forklar taushetsplikt og anonymitet

- Beskriv metode (lydopptak, notater)

- Er noe uklart, har du spørsmål?

### Nøkkelsspørsmål og mulige oppfølgingsspørsmål

#### Hva tenker du om temaet selv?

Hva er psykisk helse?

Hva er kristen tro?

Problemstilling:

*Hvilke **sammenhenger** opplever ungdom det er mellom kristen tro og trosfellesskap og deres psykiske helse?*

Forsknings spørsmål:

*Hva i trosidentiteten og trosfellesskapet oppleves som fremmede og hva oppleves som hemmende for fin psykiske helse.*

#### Presenter deg selv (anonymt). Alder, kjønn, praksisplass osv.

Si noe kort om hvordan er det å være 20/21 år i 2019? Det første som faller deg inn.

-

#### Fortell din troshistorie.

- Fra du ble født til nå. Viktige hendelser, personer, troens plass. Familie, oppvekst, valg, og troens plass i livet.
- reflektere i forhold til «gylne øyeblikk». Det som virker helsefremmende. Ga mestring.
- reflektere i forhold til mestringsstrategier (gode og dårlige) når livet blir vanskelig
- Folk har ulike måter å håndtere utfordringer og ev kriser. Hva gjør du/har du gjort selv for å prøve å håndtere ev. utfordringer?

#### Hvem er Gud for deg?

- Kan du beskrive ditt Gudsbilde? (Trygg, streng, farsfigur, omsorg, dømmende osv).
- Trosidentitet, hva legger du i det?



- Verdier
- Er det forhold ved din bakgrunn som kristen eller i din trosidentitet som har noen betydning for din opplevelse av mestring?
- Religiøs sosialisering. – fellesskapets betydning for troen.
- 

**Gudsbilde som dannes i identitetsdannelsen:**

- Hvor stor betydning – på godt og vondt, har troen og Gudsbilde for at du er den du er i dag?
- Hvor stor betydning – på godt og vondt - har det kristne fellesskapet for at du er den du er i dag?

Det åndelige og det psykologiske er så tett vevd sammen og virker gjensidig på hverandre.

- Hva tenker du om den uttalelsen?

Troen kan være en betydningsfull buffer mot belastende livshendelser, og kan bidra til at man overvinner fortvilelse og bekymringer.

- Hva tenker du om den uttalelsen?

**Etter det vi har snakket om nå; Hvilke sider av din bakgrunn eller identitet er viktigst for deg?**

**Trospraksiser:**

- Hva tenker du om det?
- Er Bibelen en ressurs eller en byrde for din psykiske helse?
- 
- Hvilken betydning har det for din opplevelse av mestring (psykiske helse) og mening (bør defineres)?
- Fellesskapets betydning: Det er vanlig at folk søker hjelp fra mange ulike hold, for eksempel ulike typer leger, veiledere eller medvandrere. Men hva betyr det å tilhøre et fellesskap slik som her på skolen, og der du har tjeneste?
- Veilederens/medvandrers betydning
- 

**Var det noe du hadde forventet at du skulle bli spurt om?**

**Hva vil du snakke om i dette temaet?**

## Vedlegg 4 Godkjenning fra NSD

### NSD Personvern

07.11.2018 10E27

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 782101 er nå vurdert av NSD. Følgende vurdering er gitt:

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjenno tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 7.11.2018 med vedlegg. Behandlingen kan starte.

#### MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ve oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på sva endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2019.

#### LOVLIG GRUNNLAG

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

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD finner at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordni - om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte

får tilfredsstillende informasjon om 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

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet, vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 13.

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 dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Lasse Raa

Tlf. personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)