



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2025 30 stp
Fakultet for landskap og samfunn

Å skape helsefremmende og inkluderende lokalsamfunn

En kvalitativ undersøkelse av deltakeres opplevelse
av et nabolagsprosjekt

Anette Marie Thoresen
Master i folkehelsevitenskap

Forord

Denne masteroppgaven markerer slutten på en toårig spennende, lærerik og interessant periode ved Norges miljø- og biovitenskaplige universitet. Arbeidet med masteroppgaven har vært krevende, men samtidig utrolig givende både faglig og personlig. Utdanningen har gitt meg bred innsikt i arbeidet med folkehelse både nasjonalt og internasjonalt, og det har vært særlig lærerikt å utføre en kvalitativ studie.

Først og fremst vil jeg rette en stor takk til veilederen min, Ellinor Moe, som har vært til god hjelp under hele prosessen. Dine innspill har vært svært verdifulle for oppgavens utvikling, og jeg er veldig takknemlig for din faglige støtte, oppmuntring og tilgjengelighet.

Veiledningstimene har motivert meg og inspirert meg til å yte mer, samt bidratt til å løfte oppgavens innhold.

Videre ønsker jeg å takke alle deltakerne som lot seg intervju, og dele sine erfaringer og opplevelser med nabolagsmiddagene. Uten deres innspill og perspektiver, hadde ikke prosjektet vært mulig å gjennomføre. Takk for at dere lagde tid i en hektisk hverdag, og for at dere viste åpenhet i møte med noe ukjent.

Familie og venner fortjener også en stor takk for all støtte, forståelse og veiledning i en periode hvor oppgaven har tatt mye fokus og oppmerksomhet.

Til slutt vil jeg takke medstudentene mine ved NMBU for støtte og fellesskap gjennom studietiden.

Anette Marie Thoresen, mai 2025

Sammendrag

Bakgrunn:

Det har blitt rettet mer oppmerksomhet mot helsefremmende og inkluderende lokalsamfunn, både i nasjonale og internasjonale føringer de siste årene. Tidligere forskning har vist at nabolagsprosjekter kan ha betydning for sosial kapital, fellesskap og trivsel. Slike tilbud kan potensielt bidra til å styrke fellesskap og relasjoner i områder med sosioøkonomiske forskjeller. Nabolagsprosjektet Nabolag og matglede, kombinerer matlaging og det sosiale aspektet for å opprette kontakt mellom beboere i et mangfoldig nærmiljø.

Formål:

Oppgavens formål var å få innsikt i deltakernes egne erfaringer med å delta i et nabolagsprosjekt, knyttet til hva som fremmer og hemmer deltakelse, og hvilke aspekter som oppleves som viktige og betydningsfulle for deltakerne.

Metode:

Kvalitativ metode med semistrukturerte intervjuer ble benyttet. Utvalget besto av åtte deltakere fra prosjektet Nabolag og matglede. Intervjuene ble tatt opp på lydfil gjennom appen nettskjema, og deretter transkribert. Systematisk tekstkondensering ble benyttet for analyse av dataene.

Resultat:

Analysen identifiserte fire hovedtemaer: den viktige møteplassen, å gjøre noe sammen, å bli kjent med andre i nærmiljøet, og for at det skal vare. Trygghet, tilhørighet og nye vennskap ble vektlagt av deltakerne som særlig viktig. Selve matlagingsaktiviteten skapte også et sosialt samspill, samtidig som læring om sunn mat, og utfordringer som språkbarrierer, lavt engasjement og behov for kontinuitet også ble påpekt.

Oppsummering:

Studien signaliserte at deltakelse i ett nabolagsprosjekt kan oppfattes som inkluderende og meningsfullt, spesielt i områder med levekårsutfordringer. Erfaringene peker på at denne typen prosjekter kan potensielt bidra til økt sosialt samhold, mindre utenforskap og utvikling av fellesskap gjennom møteplasser og aktiviteter. Deltakerne fremhever betydningen av å tilpasse tiltak til lokale behov, samt jevnlig gjennomføring for en varig effekt.

Abstract

Background:

Greater attention has been given to promoting health-enhancing and inclusive communities through national and international policies, in the recent years. Research shows that neighbourhood projects can have an impact on social capital, community cohesion, and well-being, particularly in areas with socioeconomic differences. The neighbourhood project Nabolag og matglede, combines cooking and social interaction to encourages connections among residents in a diverse local community.

Purpose:

The purpose of the study was to gain insight into the participants own experiences of taking part in a neighbourhood project, focusing on factors that promote or hinder participation, and on aspects seen as important and meaningful by the participants.

Method:

A qualitative method using semi-structured interviews was used. It ended up being eight participants from the Nabolag og matglede project. Interviews were recorded using the Nettskjema app and transcribed. Systematic text condensation was used for the analysis of the data.

Results:

The analysis discovered four main themes: the importance of a meeting place, engaging in activities together, getting to know others in the local community, and for it to last. Participants emphasized safety, belonging, and the development of new friendships. The cooking activity encouraged social interaction and learning about healthy eating. Challenges such as language barriers, low engagement, and the need for continuity were also highlighted.

Conclusion:

Participation in a neighbourhood project can be perceived as inclusive and meaningful, especially in areas facing living condition challenges, and may promote social cohesion, reduce exclusion, and strengthen community through meeting places and shared activities. Participant emphasized the importance of adapting initiatives to local needs and ensuring regular implementation to achieve lasting impact.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	1
Sammendrag	2
Abstract	3
1.0 Introduksjon	6
2.0 Bakgrunn.....	7
2.1 Helse og helsefremmende arbeid.....	7
2.2 Nærmiljøets betydning for helse	7
2.3 Sosial ulikhet i helse	9
2.4 Sosial støtte.....	10
2.5 Tidligere forskning på nabolagsprosjekter	11
2.6 Folkelig og prosjektet Nabolag og matglede	13
3.0 Formål og problemstilling	14
4.0 Teoretisk forankring.....	14
4.1 Wilcock og Hockings teori om <i>Doing, Being, becoming og Belonging</i>	14
4.1.1 <i>Doing</i>	15
4.1.2 <i>Being</i>	16
4.1.3 <i>Becoming</i>	16
4.1.4 <i>Belonging</i>	17
4.2 Sosial kapital	17
4.3 Oppsummering	18
5.0 Metode og datainnsamling.....	19
5.1 Den aktuelle bydelen	19
5.2 Intervjuguide	20
5.3 Testintervju	21
5.4 Rekruttering	21
5.5 Intervjuene	22
5.6 Utvalg	23
5.7 Transkribering	24
5.8 Forforståelse.....	24
5.9 Dataanalyse.....	25
5.9.1 Helhetsinntrykk	26
5.9.2 Meningsbærende enheter	26
5.9.3 Kondensering	27
5.9.4 Syntese.....	28
5.10 Etikk.....	28

5.11 Bruk av kunstig intelligens	29
6.0 Resultat.....	29
6.1 Den viktige møteplassen	29
6.2 Det å gjøre noe sammen.....	33
6.3 Å bli kjent med andre i nærmiljøet	35
6.4 For at det skal vare	37
7.0 Diskusjon.....	40
7.1 Den viktige møteplassen	40
7.2 Det å gjøre noe sammen.....	42
7.3 Å bli kjent med andre i nærmiljøet	43
7.4 For at det skal vare	46
7.5 Oppsummering	48
7.6 Metodediskusjon.....	48
7.6.1 Refleksivitet.....	48
7.6.2 Relevans	49
7.6.3 Validitet	50
8.0 Konklusjon.....	51
9.0 Litteraturliste.....	53
Vedlegg 1.....	57
Vedlegg 2.....	59
Vedlegg 3:	61

Liste over tabeller:

Tabell 1: Oversikt over deltakerne

Tabell 2: Fra meningsbærende enheter til kondensat

Tabell 3: Hovedtemaer

1.0 Introduksjon

Fokuset på helsefremmende og inkluderende byer og lokalsamfunn har fått økt oppmerksomhet de siste årene, både internasjonalt og i Norge. Verdens helseorganisasjon (2018) skriver i *Healthier cities for all* at deltakelse er essensielt for å fremme helse og trivsel i byer og lokalsamfunn, og at alle individer og lokalsamfunn bør være involvert i beslutninger som påvirker dem. Ifølge WHO (2018) går en sunn by foran som et eksempel ved å rette søkelyset mot mennesket i samfunnsutviklingen, og ved å prioritere investering i mennesker for å bedre likestilling og inkludering. Det påpekes at økt tillit i samfunnet og samfunnsmessig samhold vil være avgjørende for å skape inkluderende, trygge og bærekraftige byer.

Likeledes kommer det frem i *stortingsmelding 28 (2022-2023)* at regjeringen er opptatt av gode levekår, livskvalitet, trygghet og samhold blant den norske befolkning. Det legges særlig vekt på at alle skal ha en trygg og god oppvekst, og et lokalmiljø som bidrar til fellesskap og deltakelse. I Norge har vi generelt høy tillit til hverandre og et sterkt fellesskap, noe som bidrar til at landet regnes som et av de beste stedene å bo. Samtidig ser vi en økende tendens til opphoping av segregering og levekårsproblemer, samt et økende skille mellom de som har mest og de som har minst (Meld. St. 28 (2022–2023), s. 11).

I regjeringens rapport NOU 2020:16 *Levekår i byer – gode lokalsamfunn for alle* påpekes det at lite kontakt og samhold mellom mennesker i visse områder kan hindre oppnåelsen av sentrale samfunns mål. Målene innebærer at alle skal føle seg inkludert, ha tilhørighet til samfunnet, og være en del av et trygt nærmiljø. Studier viser at de sosiale båndene i utsatte områder er svakere enn i andre områder. Beboere i disse områdene rapporterer ofte lavere opplevelse av trygghet og tilfredshet med nærmiljøet, samt dårligere livskvalitet og begrensede formelle og uformelle relasjoner til andre. Mangel på møteplasser og samhandling mellom ulike grupper kan være med å bidra til svekket tilhørighet blant innbyggerne i lokalsamfunnet (NOU 2020:16, s. 45-49).

I denne masteroppgaven vil fokuset være rettet mot betydningen av møteplasser i lokalsamfunn og nærmiljøer, samt deres helsefremmende og inkluderende betydning. Oppgaven undersøker hvordan deltakere i lokale tiltak, som i denne studien er nabolagsmiddager, opplever deltakelsen, og hvilke aspekter de anser som viktige for å fremme helse og trivsel. Forskning fremhever viktigheten av nabolagsprosjekter for økt deltakelse, og viser at slike initiativer kan være viktige for å styrke sosial kapital og fellesskap

i lokalsamfunn. Det mangler derimot innsikt i deltakeres opplevelser av slike tiltak, og hvilke aspekter ved deltakelsen som er meningsfulle og virkningsfulle i praksis, noe denne oppgaven ønsker å belyse.

2.0 Bakgrunn

I dette kapitlet presenteres sentrale perspektiver som knyttes til oppgavens problemstilling. Dagens forståelse av helse og helsefremmende arbeid beskrives, etterfulgt av et avsnitt om sosial ulikhet i helse, med fokus på hvordan særlig levekår og sosiale forhold påvirker helse og trivsel. Videre gjennomgås betydningen av sosial støtte og fellesskap som viktige beskyttelsesfaktorer, før tidligere forskning på nabolagsprosjekter presenteres for å vise til slike tiltak, og hvordan de kan ha en helsefremmende funksjon. Til slutt presenteres det aktuelle prosjektet Nabolag og matglede, som er utgangspunktet for denne masteroppgaven.

2.1 Helse og helsefremmende arbeid

Helse forstås i dag som mer enn bare fravær av sykdom. Verdens helseorganisasjon definerer helse som: «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser» (Helsedirektoratet, 2024). Helse og helsefremming omhandler dermed også andre aspekter enn den individuelle livsstil. Det innebærer i tillegg å skape sosiale og fysiske omgivelser som gir mennesker mulighet til å delta, påvirke og styrke sin egen velvære (Mæland, 2021, .s.79) I *Healthier Cities for all* understrekes viktigheten av å skape rammer for hverdagslivet der de sosiale, fysiske og kulturelle omgivelsene er tilrettelagt, slik at inkludering og velvære er for alle. Helsefremming er et bredt samfunnsansvar som går utover helsevesenet og sunne livsstiler, og inkluderer sosial og personlig trivsel. En sunn by tar sikte på å skape et helsefremmende miljø, samt å oppnå velvære blant folk (WHO, 2018).

Nabolagsprosjekter som tilrettelegger for felles aktiviteter i nærmiljøet kan være et mulig eksempel på slike fysiske omgivelser. Måltider og sosialt samhold kan potensielt være en bidragsyter til økt trivsel og deltakelse, og skape helsefremmende omgivelser i nærmiljøet.

2.2 Nærmiljøets betydning for helse

WHO (2020) understreker i rapporten *Community Engagement* betydningen av samfunnsengasjement og helsefremmende omgivelser, spesielt for marginaliserte grupper som er særlig utsatt, da de er mindre engasjerte og deltakende i eget nærmiljø. Rapporten fremhever derfor rettferdighet, inkludering og sosialt samhold som viktige faktorer for å sikre deltakelse. Helsefremmende omgivelser og nærmiljøer slik som lokalsamfunn og nabolag, spiller her en viktig rolle ved å tilby arenaer for å skape støttende omgivelser.

Videre understrekes det i Folkehelsemeldingen fra 2023, at nærmiljøet og lokalsamfunnet er en viktig sosial determinant for helse og livskvalitet gjennom hele livsløpet. Meldingen fremhever viktigheten av å utvikle sosialt bærekraftige nærmiljøer for å fremme helse og trivsel (Meld. St. 15 (2022–2023), s. 37-39). Den legger særskilt vekt på betydningen av inkludering, bygging av sterke fellesskap, og fremming av deltakelse i lokalsamfunn. Nærmiljøet inkluderer et psykososialt rom, i tillegg til et fysisk miljø, som er knyttet opp mot opplevelsen av trygghet, sosial tilhørighet og sosiale møteplasser (Meld. St. 15 (2022-2023), s.37-39). Tilgjengeligheten til offentlige møteplasser har ifølge forskning også stor betydning for å fremme sosial tilhørighet og inkludering. Trygghet, stedstilhørighet og visuell utforming har innvirkning på om møteplasser faktisk anvendes, som igjen kan ha en innvirkning på helse og fellesskap (Qi, Mazumdar, & Vasconcelos, 2024). Disse funnene støtter viktigheten av både psykososiale og fysiske aspekter ved nærmiljøer, slik folkehelsemeldingen (2023) understreker.

I tillegg peker annen forskning på at samfunnsengasjement er avgjørende for å forbedre og opprettholde tiltak som fører til bedre helseutfall. I en systematisk oversiktsartikkel pekes det på de gunstige sammenhengene mellom sosial tilhørighet og fysisk aktivitet, samt sosiale interaksjoner og forekomst av depresjon (Perez et al, 2020). Disse funnene antyder at styrking av fellesskapet i nærmiljøet kan bidra til bedre helse og trivsel i befolkningen. Lignende studier peker på at sosial tilknytning er en avgjørende faktor gjennom hele livsløpet, og har betydelig innvirkning på kognitiv, atferdsmessig og fysisk helse. Mangel på sosial tilknytning er assosiert med dårligere helse, noe som forsterker betydningen av sosiale forbindelser, og viktigheten av relasjoner og interaksjoner med familie, venner, kolleger og medlemmer av lokalsamfunnet (Holt-Lunstad, 2022). Dette understreker viktigheten av folkehelsemeldingens vektlegging av inkluderende og støttende nærmiljø.

Samlet sett er mangel på møteplasser og samhold i lokalsamfunnet med på å svekke innbyggernes tilhørighet til nærmiljøet. Fylkeskommuner, kommuner og bydeler har et ansvar for å utvikle dette området, men de spiller også en viktig rolle i å mobilisere lokale ressurser. Lokale aktører, organisasjoner og sosiale entreprenører, kan bidra betydelig til dette arbeidet, i tillegg til at beboerne selv har en viktig rolle i å skape gode lokalmiljøer (Meld. St. 15 (2022-2023), s.37-39).

2.3 Sosial ulikhet i helse

Lokalsamfunnet spiller en avgjørende rolle i folkehelsearbeidet, da både fysisk og sosialt nærmiljø har stor innvirkning på folks helse og trivsel (Mæland, 2021, s.141). Sosiale problemer har en tendens til å opphøpe seg i visse bydeler, hvor faktorer som fysisk miljø, økonomi og sysselsetting bidrar til å forsterke ulikheter (Mæland, 2021, s.141). På globalt nivå har WHO (2018) satt sosial ulikhet i helse på dagsordenen, og arbeider kontinuerlig for å redusere disse forskjellene. De definerer sosial ulikhet i helse som urettferdige, unødvendige eller korrigerbare forskjeller i helse mellom ulike befolkningsgrupper, basert på sosiale, økonomiske, demografiske eller geografiske faktorer.

I Norge ser vi at sosial ulikhet er et stadig økende problem, og vi ser en tendens til at ulike grupper i samfunnet har ulik sosioøkonomisk status basert på faktorer som utdanning, yrke eller inntekt (Mæland, 2021, s.47). Grupper med høyere utdanning og inntekt har oftere bedre helse enn grupper med lavere utdanning og inntekt (Dahl et al., 2014, sitert i Folkehelse rapporten, 2022). Årsaksbilde er komplekst, og kan forklares på flere ulike måter. Livsstil og levevaner henger eksempelvis tett sammen med sosioøkonomiske forhold. Matvaner, røyking, fysisk inaktivitet, men også samfunnsforhold, lokalmiljø, boligforhold og levekår spiller en viktig rolle (Folkehelseinstituttet, 2022). Mennesker i lavere sosiale lag er generelt sett utsatt for større fysiske og psykiske miljøbelastninger, der de har færre muligheter til å fremme helsen gjennom egne selvstyrte handlinger. Det er derfor av betydning hvor man befinner seg i det sosiale hierarkiet i samfunnet, om man opplever kontroll over faktorer som påvirker helsen (Mæland, 2021, s.48).

Innvandrerbefolkningen i Norge er særlig utsatt for lavere sosioøkonomisk status, og har generelt dårligere levekår enn den generelle befolkningen, basert på faktorer som økonomi, sysselsetting, arbeidsforhold, boligstandard, sosial kontakt og helse (Folkehelseinstituttet, 2022). Disse faktorene, særlig økonomi, påvirker levestandard og sosial deltakelse, og andelen innvandrere som oppgir at de mangler gode venner og er plaget av ensomhet, er betydelig høyere enn i befolkningen som helhet (Folkehelseinstituttet, 2022). Nye bomiljøer har ofte færre sosiale møteplasser, og i noen av de største byene ser vi en opphopning av mennesker med innvandrerbakgrunn. Disse områdene kan dermed være mer utsatt for forfall og derav sosiale utfordringer (Mæland, 2021, s.205). I Oslo er det flere bydeler med en høy andel innbyggere med innvandrerbakgrunn, og med tanke på de utfordringene nevnt over, kan deltakelse i nabolagsprosjekter spille en viktig rolle. Slike prosjekter kan potensielt bidra til økt sosial tilhørighet, fellesskap og tilknytning til nærmiljøet. I særlig utsatte områder er

denne typen tiltak spesielt viktige for grupper med lavere sosioøkonomisk status, da de skaper møteplasser som fremmer sosial kapital og samhold. Dette understreker betydningen av lokale aktører og folkehelseiltak på lokalt nivå.

2.4 Sosial støtte

Helsedirektoratet (2021) beskriver sosial støtte som i hvilken grad man opplever å ha nære relasjoner, noen som bryr seg, og noen man kan be om hjelp. Ifølge Mæland (2021) er sosial støtte et grunnleggende menneskelig behov, på lik linje med mat og drikke, noe som er bekreftet i en rekke undersøkelser (Mæland, 2021, s. 202). Behovet for sosial støtte blir gjerne dekket gjennom de menneskene vi omgås med til vanlig, som venner, familie, naboer og kolleger. Det er en tydelig sammenheng mellom risikoen for dødelighet og omfanget av det sosiale nettverket vårt, og mennesker med mange nære kontakter har ofte bedre prognoser ved eksempelvis sykdom (Mæland, 2021, s.203).

Mangelen på sosial støtte og økt sosial isolasjon viser seg å ha alvorlige konsekvenser for helsen vår, og ensomhet er tett knyttet til lidelser som blant annet angst og depresjon. Dette rammer ikke bare enkeltpersoner, men også hele samfunn og nærmiljøer, der trygghet og tilhørighet er sterkt avhengig av kvaliteten på de sosiale forbindelsene i eksempelvis nabolag (WHO, 2024) Sosial støtte har en helsefremmende effekt, både direkte og indirekte, ved at den beskytter oss mot belastninger slik som stressende livshendelser. Sosial støtte, deriblant følelsesmessig, bekreftende, informerende og instrumentell støtte er essensielt for individers livskvalitet, ved å øke mestringsfølelsen i de utfordringene vi utsettes for i løpet av livet (Helsedirektoratet, 2021). Studier bekrefter denne sammenhengen. Ifølge Thoits (2011) påvirker sosial støtte både fysisk og psykisk helse gjennom flere ulike mekanismer. Dette inkluderer blant annet sosial kontroll, sosial påvirkning, tilhørighet og mestring. Videre fungerer sosial støtte som en potensiell stressbuffer, der tilgangen på emosjonell, informasjon og praktisk støtte bidrar til økt mestringsfølelse og mindre psykiske plager.

I utsatte bydeler, hvor flere kan erfare å ha begrensede sosiale nettverk, kan møteplasser slik som nabolagsmiddager være nødvendige arenaer for å øke sosial kapital og styrke fellesskap. Sosial støtte spiller dermed en viktig rolle i individers helse og trivsel, spesielt i nærmiljøer og lokalsamfunn der sosial tilhørighet kan oppleves utfordrende. Det er derfor viktig å fremheve at sosial støtte involverer opplevelsen av trygghet og nærhet, tilhørighet til et sosialt nettverk, samt deltakelse i et fellesskap med gjensidige forpliktelser (Drageset, 2021, s. 142).

2.5 Tidligere forskning på nabolagsprosjekter

Tidligere forskning legger vekt på betydningen av nabolagsprosjekter for deltakelse, og viser at slike initiativer kan spille en avgjørende rolle i å bygge sosial kapital og fellesskap i lokalsamfunn og nærmiljøer. En studie av «Dig In»-prosjektet av Kingsley og Townsend (2006) viste at deltakelse i felleshager bidro til økt samarbeid, sosial støtte og nettverksbygging. Funnene fremhevet også betydningen av tid, der langvarig deltakelse ga større sjanse for å styrke sosiale bånd. Studien viste at fysiske møteplasser, som nabolagshager, fungerer som viktige arenaer for sosial samhandling der tilhørighet og tillit utvikles. Dette understreker at nabolagsprosjekter ofte handler like mye, om ikke mer, om fellesskapet, som om selve aktiviteten. Kingsley og Townsend (2006) påpekte imidlertid også utfordringer knyttet til mangfold og inkludering, særlig på grunn av manglende etnisk variasjon blant deltakerne. Dette avdekket et behov for mer målrettet rekruttering og promotering for å sikre bredere deltakelse.

I tråd med disse funnene, utforsket en annen studie av Mmako et al. (2019) interessen for etablering av felleshager blant beboere i et boligområde i Melbourne. Studien viste at engelsktalende deltakere var spesielt opptatt av å fremme sosial tilhørighet, nettverksbygging og inkludering. I tillegg uttrykte de et ønske om bedre tilgang til ferske råvarer og kontakt med naturen, med mål om å styrke både fysisk og psykisk helse. Samtidig avdekket studien betydelige barrierer for deltakelse blant mandarin-talende beboere. Her ble faktorer som alder, språkbarrierer, manglende erfaring med hagearbeid og usikkerhet i nærmiljøet fremhevet som sentrale utfordringer. Dette peker på at ulike grupper kan møte ulike hindringer i nabolagsprosjekter, og at tilrettelegging er nødvendig for å sikre inkluderende deltakelse.

På samme måte viser forskning at felleskjøkken kan bidra positivt til sosial helse og ernæringsstatus. Iacovou et al. (2013) undersøkte effektene av felleskjøkken for sosial helse og ernæringsstatus blant deltakere med lavere sosioøkonomisk status. Funnene pekte på at felleskjøkken bidro til økt matkunnskap, større variasjon i kosthold og forbedrede kjøkkenferdigheter. Økt sosial interaksjon og styrkede sosiale bånd ble også påvist, hvor en så at felleskjøkken skapte et sunnere sosialt miljø for deltakerne og deres familier. Dette viser til felleskjøkken som viktige folkehelseiltak for å redusere sosial ekskludering og forbedre ernæringsstatus blant marginaliserte grupper.

Likeledes fremhevet studien flere barrierer og utfordringer som deltakerne erfarte med felleskjøkken. Språkbarrierer og sosial inkludering knyttet til dette, ble rapportert som en

faktor som hindret trivsel og deltakelse. Det var også utilfredshet knyttet til tilgjengelige kjøkkenfasiliteter, og kvaliteten på utstyr og redskap. Bærekraftperspektivet ble også adressert som en utfordring, da funnene viste at manglende ressurser og langsiktig støtte fra nærmiljøet ble en problemstilling. Samlet sett viser studien at slike intervensjoner bidrar positivt med å øke både matkunnskap og sosiale bånd, samtidig som barrierene viser viktigheten av å arbeide med sosiale og kulturelle problemstillinger som oppstår i slike nabolagsprosjekt (Iacovou et al., 2013).

Også andre typer nabolagsprosjekter kan ha en positiv effekt. En studie av Strange et al. (2017) så på deltakelse i lekegrupper i et lokalt boligområde for foreldre med barn i alderen 1-4 år. Resultatene fremhevet at deltakerne i disse lekegruppene scoret signifikant høyere på sosial kapital, sammenlignet med andre som deltok i lekegrupper utenfor nærmiljøet sitt, eller ikke deltok overhodet. Videre viste det seg at familier med to eller flere barn, samt mødre som deltok i mødregrupper, bygde enda sterkere sosial kapital, som peker på at flere ulike lokale fellesskap kan styrke sosiale bånd. Likevel viste studien at manglende mangfold var en utfordring, da familier med ulike sosiale og kulturelle bakgrunner var underrepresentert. I tillegg hadde foreldre i nye boligområder en tendens til å opprettholde deltakelse i lekegrupper fra sitt tidligere nærmiljø, noe som synliggjorde behovet for større aktualitet og relevans for ulike målgrupper. Dette understreker at nabolagsprosjekter kan bidra til å styrke fellesskapsfølelse, men samtidig krever en bevisst strategi for å inkludere flere grupper.

Flere studier belyser betydningen av sosial kapital i lokalsamfunn og hvordan deltakelse kan skape tilhørighet. Raanaas et al (2019) undersøkte betydningen av deltakelse i et amatørkor i Norge for flyktninger. Resultatene viste at deltakelse åpnet opp for følelsen av å høre til, uavhengig av evner eller språk. Essensen i opplevelsen var følelsen av gjensidighet og kompetanse, samt følelsen av å bli verdsatt og inkludert. Denne følelsen er tett knyttet til helse og velvære.

Studiene illustrerer hvordan ulike befolkningsgrupper kan møte forskjellige utfordringer i nabolagsprosjekter, og at det kreves tilrettelegging for å sikre bred deltakelse. Til tross for at tidligere forskning viser at nabolagsprosjekter som felleshager, lekegrupper og felleskjøkken kan styrke sosial kapital, tilhørighet og helse, er det fortsatt kunnskapshull som knyttes til språkbarrierer, kulturelle forskjeller, mangfold og bærekraftige løsninger. Det er begrenset med innsikt i hvordan slike initiativer kan opprettholdes over tid og tilpasses flere ulike målgrupper. Dette understreker behovet for ytterligere forskning på konkrete nærmiljøtiltak som nabolagsprosjekter, og hvordan de oppleves av deltakerne.

2.6 Folkelig og prosjektet Nabolag og matglede

Tidligere forskning belyser både fordelene og utfordringene ved nabolagsprosjekter. For å konkretisere hvordan deltakerne selv opplever slike initiativer, vil denne oppgaven undersøke prosjektet Nabolag og matglede. Prosjektet er utformet av den lokale aktøren og sosiale entreprenøren Folkelig, Folkelig utvikler og iverksetter løsninger for både lokalt og nasjonalt folkehelsearbeid. Folkelig har som mål å redusere sosial ulikhet i helse og skape inkluderende, helsefremmende og bærekraftige lokalsamfunn, som kan bidra til å skape møteplasser og styrke sosiale relasjoner (Folkelig, 2024). Blant Folkeligs initiativer finner vi Smaksverkstedet, et aktivitetsprogram der barn og unge får mulighet til å oppleve matglede i fellesskap gjennom sosial matlaging. For å utvide dette konseptet og skape enda større inkludering, har Folkelig videreutviklet prosjektet til å omfatte nabolagsmiddager. Disse middagene har som hensikt å samle lokalmiljøet og styrke sosiale bånd på tvers av alder og bakgrunn (Folkelig, 2024).

I dag er nabolagsmiddager en sentral del av Folkeligs arbeid med å etablere møteplasser i utsatte bydeler i Oslo. Måltidene danner en ramme hvor familier og naboer kan møtes i en uformell setting, for å skape fellesskap og sosial tilhørighet. Kursene og middagene starter med en gjennomgang av dagens meny, før deltakerne deles inn i mindre grupper og tar del i matlagingen sammen med barna og andre foreldre. Underveis i økten skapes det rom for samhandling og uformell interaksjon mellom både voksne og barn. Kvelden avsluttes med et felles måltid, laget i fellesskap av deltakerne. Basert på resultater fra tidligere forskning som peker på at nabolagsprosjekter kan bidra til sosial støtte, deltakelse og helsefremming, ønsker jeg gjennom denne oppgaven å undersøke hvordan deltakerne opplever å være en del av et slikt nabolagsprosjekt, og hvilke faktorer de anser som særlig viktige i denne konteksten.

3.0 Formål og problemstilling

Formålet med denne oppgaven er dermed å undersøke hvordan deltakere opplever å være en del av et nabolagsprosjekt og hvilke aspekter ved deltakelsen de anser som viktige. Oppgaven har som mål å få innsikt i deltakernes egne erfaringer med slike tiltak, og hva en slik møteplass og en slik felles aktivitet kan bidra med for den enkelte og nærmiljøet. Ved å vektlegge deltakernes erfaringer og perspektiver, ønsker oppgaven å bidra med kunnskap om hva som fremmer og hemmer deltakelse, og hvilke faktorer som oppleves som viktige for å skape trygge, inkluderende og varige møteplasser i lokalsamfunn med stort mangfold.

Basert på formålet, vil oppgaven undersøke følgende problemstilling:

Hvordan oppleves deltakelse i et nabolagsprosjekt?

4.0 Teoretisk forankring

I dette kapittelet presenteres teoretiske perspektiver som bidrar til forståelsen av hvordan deltakelse i nabolagsprosjekter kan virke helsefremmende, og fremme inkludering og velvære. Kapittelet innledes med en redegjørelse av Wilcock og Hockings (2015) teori om *doing, being, becoming* og *belonging* som belyser hvordan deltakelse og menneskelig aktivitet er grunnleggende for helse og sosial tilhørighet (Wilcock & Hocking, 2015). Teorien gir innsikt i hvordan aktiviteter kan bidra til både personlig utvikling og styrking av sosiale relasjoner, noe som er sentralt for å forstå deltakernes erfaringer i et nabolagsprosjekt. I tillegg vil Robert Putnams teori om sosial kapital bli presentert, hvor fokuset ligger på hvordan sosiale relasjoner og nettverk kan fungere som en ressurs for den enkelte, og i samfunnet (Wollebæk & Seggaard, 2011, s. 27). Sosial kapital kan fremheve betydningen av helsefremmende og inkluderende lokalsamfunn, da den understreker viktigheten av tillit, normer og sosialt engasjement. Ved å kombinere disse teoretiske perspektivene gir kapittelet et rammeverk for å forstå hvordan deltakelse i nabolagsprosjekter kan bidra til inkluderende og helsefremmende lokalsamfunn.

4.1 Wilcock og Hockings teori om *Doing, Being, becoming* og *Belonging*

Teorien om *Doing, Being, Becoming* og *Belonging* har sitt opphav i aktivitetsvitenskapen, som belyser menneskelig aktivitet og relasjonene mellom menneskelig aktivitet, sunnhet og trivsel. Aktivitetsvitenskapen anser mennesker som aktive vesener med et grunnleggende behov for å delta i aktiviteter i dynamisk samspill med sine omgivelser (Kristensen, Schou & Mærsk, 2022, s. 20). Den beskrives som en grunnleggende vitenskap om mennesket som et

occupational being. Det innebærer at mennesker har et medfødt behov for å engasjere seg i, og organisere hverdagslivets aktiviteter i samspill med omgivelsene. På dette grunnlag skaper aktivitetsvitenskapen en sammenheng mellom aktiviteter, menneskelig utvikling og trivsel og helse. Den har dermed en grunnleggende rolle i å skape, bekrefte og gi mening til tilværelsen (Kristensen, Schou & Mærsk, 2022, s.21-33). Wilcock (1998, som sitert i Kristensen, Schou & Mærsk, 2022, s. 297-299) var den første innenfor aktivitetsvitenskap som samlet beskrev begrepene *doing*, *being*, *becoming* og *belonging*. Hun utviklet videre en teoretisk forståelse av menneskelig aktivitet og dens betydning for helse og sosial tilhørighet. Formålet med teorien var å forstå hvordan aktiviteter påvirker menneskers helse og livskvalitet.

Utgangspunktet for disse begrepene er menneskers handlinger. Det belyses ulike aspekter ved menneskelig aktivitet. Selve handlingen, *doing*, det å være til og reflektere over egen eksistens, *being*, det å høre til i en sosial sammenheng, *belonging*, samt prosessen hvor individer utvikler seg og forandres gjennom handling, *becoming* (Wilcock & Hocking, 2015 s. 134-135). Aktivitetens betydning for helse er i nyere tid undersøkt i flere større studier som viser at sosiale og produktive aktiviteter har samme effekt på dødelighet som fysisk aktivitet, og at det kan påvises en direkte sammenheng mellom sosialt velvære og helse (Kristensen, Schou & Mærsk, 2022, s.89). Basert på dette hevder Wilcock og Hocking (2015) at aktivitet og tilhørighet er essensielt for menneskers livskvalitet. Aktiviteter som er med på å skape samhold og tilhørighet med andre har altså en svært viktig rolle i menneskers livskvalitet. Under kommer det en nærmere beskrivelse av de fire begrepene.

4.1.1 *Doing*

Wilcock og Hocking (2015) beskriver *doing* som et grunnleggende og essensielt behov for menneskers overlevelse. De beskriver begrepet *doing* som en mellomliggende faktor som muliggjør sosial interaksjon på det personlige, samt mer samfunnsmessige plan. De hevder at *doing* er et formål som driver oss til å oppnå kompetanse og ferdigheter, gjennom engasjement i meningsfulle aktiviteter, både fysisk og mentalt (Wilcock & Hocking, 2015, s.148-172). Denne forståelsen av *doing* er tett knyttet til forståelsen av begrepet innenfor aktivitetsvitenskapen som setter søkelys på hvordan aktiviteter påvirker individets velvære og helse. Det handler om hvordan vi mennesker opplever oss selv som aktivitetsvesen og troen vi har på å kunne gjennomføre aktiviteter (Wilcock & Hocking, 2015, s.148-172). Når mennesker deltar i felles aktiviteter, kan man anta at aktivitet kan bidra til sosial tilhørighet og fellesskapsbygging. I et nabolagsprosjekt vil det å delta på fellesmiddager eller kurs ikke bare

ha en praktisk verdi, men også en potensiell sosial funksjon der deltakerne samhandler og bygger relasjoner.

4.1.2 *Being*

Begrepet *being* beskrives som en videreføring og en helt sentral del av begrepet *doing*. Ved å kombinere dette, skapes en følelse av velvære, som oppstår når mennesker velger å engasjere seg i aktiviteter som oppfyller deres behov, og som styrer livene deres i en retning som skaper mening og tilfredshet (Wilcock & Hocking, 2015, s.180-201).

Det fokuseres på at vi mennesker, igjennom *being* er tro mot oss selv og vår egen eksistens. Det blir beskrevet slik: «Being is about being true to ourselves, to our nature, to our essence and to what is distinctive about us to bring to others as part of our relationship and to what we do». (Kristensen, Schou & Mærsk, 2022, s.301). I nabolagsprosjekter kan *being* muligens forstås som en følelse av å høre til i lokalsamfunnet, samt muligheten til å delta i et felleskap, som potensielt kan skape mening og tilfredshet.

4.1.3 *Becoming*

Wilcock og Hocking (2015) knytter begrepet *becoming* sammen med *doing* og viser til at forandring oppstår når mennesker engasjerer seg gjennom deltakelse i aktiviteter (Wilcock & Hocking, 2015, s.240-265). *Becoming* relaterer seg derfor til individets forandring og utvikling, og som definisjon skrives det slik: «To become, to grow, for something to come into being of living, moving, evolving energy; of aiming towards the highest level of personal development self-esteem; of potentialities; of humanness; and of self-actualization, which is an ever-incomplete process». (Kristensen, Schou & Mærsk, 2022, s.303). Basert på denne definisjon handler *becoming* om en konstant utvikling som foregår gjennom livene våre, og et ønske om å strebe etter personlige og sosiale mål. Essensen er å oppnå tilfredshet og lykke (Wilcock & Hocking, 2015, s.240-265).

Med Wilcock og Hockings (2015) forståelse av begrepet *becoming* handler kontinuerlig og vedvarende forandring i hverdagen, om muligheten til å delta i betydningsfulle aktiviteter som kan bidra til følelsen av velvære for den enkelte. Det betyr at forandring og utvikling er avhengig av de sosiale omgivelsene rundt, samt respons på at forandringen er et faktum (Wilcock & Hocking, 2015, s. 240-265). Sett i lys av et nabolagsprosjekt kan *becoming* potensielt innebære personlig og sosial utvikling på bakgrunn av aktiv deltakelse. I dette tilfellet hvor matlaging og sosialt fellesskap kombineres, kan det for eksempelvis innebære økte matlagingsferdigheter, samt økt selvtillit i sosiale sammenhenger.

4.1.4 *Belonging*

Begrepet *belonging* er siste i rekken, og er tett knyttet til de tidligere beskrevne begrepene. Begrepet inneholder flere viktige aspekter, blant annet det faktum at det er forbundet til andre, det vil si at vi mennesker eksisterer i relasjon til og i avhengighet av andre. Det er en nødvendighet og et grunnleggende behov for vår eksistens som menneske å være knyttet til eksempelvis venner og familie, natur eller kultur. Wilcock og Hocking (2015) er derfor opptatt av at begrepene har en tett sammenheng. *Being, becoming* og *belonging* kobles dermed til det å være i aktivitet (Wilcock & Hocking, 2015, s. 212-232).

I nabolagsprosjekter kan *belonging* potensielt oppstå når deltakerne bygger relasjoner og føler at de hører til i et fellesskap. Wilcock og Hocking (2015) understreker at *belonging* ikke bare handler om å være til stede, men også om å kunne være noe for andre gjennom aktiviteter (s. 212-232). Det kan for eksempel innebære å bidra med noe, som i lys av nabolagsprosjekter kan handle om å lage mat, hjelpe andre eller organisere aktiviteter. Forskning har vist at denne type aktivitet har en positiv betydning for velvære, kompetanse og for å føle seg verdsatt og verdifull (Wilcock & Hocking, 2015, s. 212-232).

Gjennom beskrivelsen av de fire begrepene, kan vi tydelig se at det finnes en avhengighet og et spill mellom dem. Engasjement i meningsfulle aktiviteter kan sees å kobles til helse og velvære, og *doing* er det sentrale begrepet som muliggjør de andre tre (Kristensen, Schou & Mærsk, 2022, s. 306).

4.2 Sosial kapital

Videre i den teoretiske forankringen vil sosial kapital bli gjort rede for, med utgangspunkt i Robert Putnam sin teori. Sosial kapital brukes til å forstå hvordan sosiale relasjoner og nettverk kan fungere som en ressurs i samfunnet, gjennom tillit mellom mennesker. Ved å kombinere disse ressursene kan vi muliggjøre ikke-tvangsbasert kollektiv handling. Med andre ord kan man hevde at sosial kapital er en ressurs og ikke et utfall (Wollebæk & Seggaard, 2011.s. 14).

Robert Putnam definerer sosial kapital som: “features of social life- networks, norms, and trust -that enable participants to act together more effectively to pursue shared objectives” (Wollebæk & Seggaard, 2011.s 28). Det sosiale livet, og nettverket er dermed svært sentralt i Putnams teori om sosial kapital. Putnam snakker om sosial kapital som en kollektiv egenskap som tilhører hele samfunner og systemer. Han hevder det er en sosial ressurs som potensielt kan komme hele samfunnet til gode (Wollebæk & Seggaard, 2011, s.28). Sett i lys av

nabolagsprosjekter kan nettverksbygging være en viktig effekt. Der mennesker møtes og samles for å delta i aktiviteter, skapes sosiale bånd og nettverk som potensielt kan ha en helsefremmende effekt.

Putnam hevder at sosiale nettverk ikke bare har en verdi for individet og samfunnet, men også en viktig funksjon når det gjelder tillit. Han legger vekt på at nettverk kan genere tillit og engasjement gjennom direkte samhandling mellom mennesker (Wollebæk & Seggaard, 2011, s.34). Sosiale nettverk kan også bidra til å bygge tillit ved at informasjonen om andres pålitelighet sprer seg. Putnam beskriver det som en overførbar prosess, der tillit skapes mellom mennesker. Desto større de sosiale nettverkene er, desto bedre er det for et samfunns tillitsnivå. Med utgangspunkt i nabolagsprosjekter kan felles aktiviteter potensielt skape en felles forståelse og delte normer, som kan resultere i styrket sosial kapital. Eksempelvis kan fellesmiddager muligens bidra til å skape en kultur der mennesker hjelper hverandre, som igjen kan bidra til økt trygghet i nabolaget.

Putnam skiller mellom sammenbindende (*bonding*) sosial kapital og brobyggende (*bridging*) sosial kapital (Wollebæk & Seggaard, 2011, s. 31). *Bonding* sosial kapital er tillit og bånd mellom homogene samfunn. Det referer til mennesker som har liknende kjennetegn slik som etnisitet, språk, religion eller ideologisk tilhørighet. *Bridging* sosial kapital er dermed det motsatte, og er tillit mellom heterogene samfunn. Det vil si samfunn med ulike kjennetegn, slik som ulik kulturell, sosial eller økonomisk bakgrunn. *Bridging* sosial kapital har som formål å knytte ulike grupper i samfunnet sammen (Wollebæk & Seggaard, 2011, s.31). Med bakgrunn i nabolagsprosjekter kan de ulike formene for sosial kapital samspille, ved at deltakerne potensielt kan finne trygghet i sitt eget felleskap, *bonding*. Samtidig som de muligens kan bygge nye relasjoner på tvers av ulike kjennetegn, *bridging*, som kan være en viktig del av en inkludering og integreringsprosess.

4.3 Oppsummering

Ved å anvende disse teoriene blir sammenhengen mellom aktivitet og sosial kapital tydelig, og det blir mulig å se hvordan de utfyller og forsterker hverandre. De gir et solid grunnlag for å analysere hvordan nabolagsprosjekter kan virke inkluderende og helsefremmende, ved å styrke sosiale bånd, øke følelsen av tilhørighet og økt velvære. Wilcock og Hockings (2015) begrep *doing* viser hvordan deltakelse i aktivitet kan legge til rette for relasjonsbygging, noe som igjen kan styrke sosial kapital. *Being* handler om opplevelsen av tilhørighet og tillit, som utvikles gjennom fellesskap og samhandling. *Becoming* illustrerer hvordan deltakelse kan føre

til personlig og sosial utvikling, der brobygging mellom ulike grupper skaper nye muligheter for inkludering. Til slutt understreker *belonging* viktigheten av å være en del av et større fellesskap, noe som styrkes ytterligere gjennom sosial kapital og delte nettverk. Disse sammenhengene er dermed viktige for å forstå essensen i nabolagsprosjekter. Gjennom analysen vil jeg undersøke hvordan disse faktorene kommer til uttrykk gjennom deltakernes erfaringer og opplevelser.

5.0 Metode og datainnsamling

For å svare på oppgavens problemstilling om: «*Hvordan oppleves deltakelse i et nabolagsprosjekt?*», har jeg benyttet meg av kvalitativ metode. Den valgte forskningsmetoden er nøye tilpasset problemstillingen i studien. For å få innsikt i hvordan deltakelse i prosjektet opplevdes, og for å belyse viktige aspekter ved deltakelsen, ble det valgt en kvalitativ tilnærming med semistrukturerte intervjuer. Denne metoden ble vurdert som særlig hensiktsmessig fordi den gir rom for å utforske informantenes erfaringer, opplevelser og refleksjoner i dybden (Malterud, 2017, s. 134).

Ved å bruke semistrukturerte intervjuer fikk jeg mulighet til å hente ut detaljert og nyansert informasjon, samtidig som samtalene ga rom til å følge opp interessante temaer som dukket opp underveis. Dette gjorde det mulig å forstå hvordan deltakerne opplevde prosjektet, og hvilke elementer de anså som viktige (Malterud, 2017, s.135). Det ble også opprettholdt en tett dialog med representanter fra Folkelig for å knytte deltakernes opplevelser til prosjektets overordnede mål og idé. Denne dialogen ga verdifull innsikt i deltakernes erfaringer samt planene for prosjektets videre utvikling.

5.1 Den aktuelle bydelen

Folkehelseprofilen fra 2024, viser at den aktuelle bydelen er preget av sosiale og økonomiske utfordringer (Folkehelseinstituttet, 2024). Profilen viser at det er en høyere andel husholdninger med vedvarende lav inntekt i bydelen, sammenlignet med landet i sin helhet. I tillegg mottar en stor andel av befolkningen stønad til livsopphold, og forskjeller i forventet levealder mellom utdanningsgrupper peker på en tydelig sosial ulikhet i helse i bydelen (Folkehelseinstituttet, 2024).

Oppvekstprofilen fra 2025 indikerer også at det er utfordringer knyttet til faktorer som økonomi, arbeidsliv, helse og generelle boforhold for foreldre med innvandrerbakgrunn (Folkehelseinstituttet, 2025). Lite utdanning, kort botid og fluktbakgrunn er ofte årsaker til

utfordringene, og samlet sett kan dette også gi negative konsekvenser for barn og unges livskvalitet og levekår, samt ha betydning for deltakelse i sosiale aktiviteter senere i livet. Økonomi pekes ut som en vesentlig barriere for deltakelse i fritidsaktiviteter. Det viser seg at barn med innvandrerbakgrunn deltar i mindre grad enn andre jevnaldrende barn. Lavinntekt og dårligere levekår er for mange knyttet til hverdagsstress som på lang sikt kan ha en innvirkning på helsen (Folkehelseinstituttet, 2025). Dette understreker behovet for inkluderende og tilgjengelige møteplasser i nærmiljøet som er åpent for alle, uavhengig av økonomi, språkbarrierer og andre lignende utfordringer.

5.2 Intervjuguide

Utformingen av intervjuguiden ble inspirert av eksisterende litteratur på feltet, samt innspill fra Folkelig om hva de ønsket å undersøke (se vedlegg 1). Gjennom litteratursøk identifiserte jeg et kunnskapshull knyttet til deltakernes egne opplevelser av å være en del av et nabolagsprosjekt. Det viste seg at innsikten på dette området var begrenset, noe jeg ønsket å adressere i studien. Siden dette også var i tråd med Folkeligs interesser, utformet jeg spørsmålene med utgangspunkt i både litteraturen og den informasjonen jeg hadde tilgjengelig. Spørsmålene ble strukturert i ulike tematiske kategorier, og intervjuene fokuserte på følgende hovedtemaer:

1. Erfaringer fra kurs og middager
2. Betydningen av en møteplass i nabolaget
3. Innspill til forbedringer og videreutvikling av prosjektet

For å sikre at alle deltakerne forstod spørsmålene, var det nødvendig å formulere intervjuguiden på en enkel og konkret måte. Jeg ble på forhånd informert om at flere av deltakerne hadde begrensede norskkunnskaper, og at bydelen hvor kursene fant sted hadde en høy andel innbyggere med innvandrerbakgrunn. Dette gjorde det viktig å tilpasse spørsmålene slik at de var lett forståelige for målgruppen. I tillegg informerte Folkelig om at majoriteten av deltakerne hadde utenlandsk opprinnelse, noe som ytterligere understreket behovet for språklig tilpasning. Etter de seks første intervjuene så jeg nytten i å gjøre noen justeringer på intervjuguiden og legge til ytterligere tre spørsmål, ett innenfor hver kategori. Bakgrunnen og hensikten med dette var å få enda dypere innsikt i noen temaer jeg ikke følte ble tilstrekkelig belyst. Disse justeringene bidro til å utdype analysen ved å avdekke nye temaer som ellers kunne ha blitt oversett.

5.3 Testintervju

I forkant av intervjuene gjennomførte jeg et prøveintervju med en god venn for å teste spørsmålene i intervjuguiden og vurdere spørsmålenes egnethet i forhold til studiens formål. I tillegg ønsket jeg å prøve ut appen Nettskjema, både for å evaluere dens evne til å fange opp tale og for å vurdere kvaliteten på transkripsjonen. Dette ga meg en bedre forståelse av appens funksjon og eventuelle utfordringer som kunne oppstå underveis og i etterkant av intervjuene. Prøveintervjuet ble gjennomført i en rolig og komfortabel setting hjemme, noe som bidro til en avslappet atmosfære for begge parter.

5.4 Rekruttering

Rekrutteringen startet med et samarbeid med representanter fra organisasjonen Folkelig, som kontaktet meg via e-post for å dele nødvendig informasjon om tidspunkt og sted for kursene og middagene høsten og vinteren 2024. Representantene fra Folkelig informerte deltakerne om at jeg ønsket å snakke med dem om deres opplevelser av deltakelsen i prosjektet, samt delte ut et informasjonsskriv jeg hadde skrevet angående formålet med studien (se vedlegg 2). Som et resultat vekket det nysgjerrighet hos noen av deltakerne som ga uttrykk for at de ønsket å delta på intervju.

På det første kurset jeg deltok på, startet rekrutteringsprosessen med at jeg introduserte meg selv og prosjektet for deltakerne. På dette tidspunktet hadde kun et fåtall møtt opp, noe som ga meg en verdifull mulighet til å etablere kontakt i en roligere setting før selve middagen begynte. Jeg fikk dermed anledning til å snakke med to informanter som frivillig meldte seg til å delta i studien. Den første informanten og jeg gikk deretter inn i et annet rom, som var mer egnet for en avslappet intervjusetting. Rekrutteringen av den andre informanten fulgte samme prosedyre, og også hun var godt kjent med lokalet, noe som skapte en trygg og behagelig ramme for intervjuet.

De to neste informantene ble rekruttert underveis i kursøkten, hvor jeg tok en direkte tilnærming ved å spørre dem om de ønsket å delta. De fikk tid til å vurdere forespørselen før de tok en beslutning. Begge takket ja, noe som resulterte i ytterligere to informanter denne ettermiddagen. På den andre dagen jeg var til stede, benyttet jeg samme fremgangsmåte som ved den første kursdagen. Jeg spurte deltakere direkte underveis i kursøkten, og ytterligere to deltakere samtykket til å delta i studien. Underveis i arbeidet med datamaterialet og analyse, oppdaget jeg at jeg ønsket flere perspektiver og erfaringer for å få mer utfyllende resultater.

Jeg tok dermed kontakt med en representant fra Folkelig, som ga meg oversikt over datoer for nye kurs våren 2025. Jeg satt av to nye datoer i mars 2025 for datainnsamling.

Etter noen uker oppsto det noen uforutsette komplikasjoner, hvor nabolagsmiddagene var nødt til å utsettes til april grunnet høytiden ramadan. Mange av deltakerne feiret denne høytiden og det ble besluttet å utsette på grunnlag av potensielt lavt oppmøte. Jeg fikk dermed opplysninger om åpen møteplass på tirsdager i samme lokaler hvor flere av deltakerne fra nabolagsmiddagene vanligvis pleide å delta. Jeg kontaktet virksomhetslederen i den tilknyttede barnehagen og fikk bekreftet at møteplassen var åpen hver tirsdag fra 15.00 til 16.30. Jeg bestemte meg for å delta tirsdag 11. mars i første omgang. Det var som forventet lavt oppmøte grunnet høytiden, men jeg fikk allikevel snakket med to nye informanter som hadde deltatt både på åpen møteplass og nabolagsmiddagene høsten 2024. Ettersom det var få deltakere til stede benyttet jeg en direkte tilnærming ved å spørre om de ønsket å delta i en samtale omkring deres deltakelse. Det resulterte i to nye intervjuer.

5.5 Intervjuene

Kvale og Brinkmann (2009) fremhever viktigheten av å innlede et intervju med en brifing, der formålet presenteres. Jeg fulgte denne fremgangsmåten og startet intervjuene med å forklare formålet og temaene vi skulle snakke om. Videre informerte jeg deltakerne om prinsippet om frivillig samtykke og deres rettigheter i studien (Kvale & Brinkmann, 2009, s.141-142).

I november og desember 2024, samt mars 2025 gjennomførte jeg de åtte semistrukturerte intervjuene fordelt på tre dager. De to første gjennomføringene utspilte seg samtidig som kursene og middagene, slik at det ble lett tilgjengelig for deltakerne å delta, samt at jeg fikk en mulighet til å observere underveis. De to siste intervjuene foregikk på åpen møteplass, som har de samme lokalene som kursene og middagene. De to første informantene ble intervjuet i en rolig og komfortabel setting, hvor de begge var kjent med lokalet på forhånd. Dette bidro til en trygg atmosfære for begge parter og la til rette for en naturlig samtalestart. Intervjuene hadde en varighet på mellom 8 og 10 minutter uten pauser. Jeg hadde i utgangspunktet satt av 15 til 20 minutter per intervju.

De to neste intervjuene ble gjennomført underveis i kursøkten og var preget av mer støy og urolige omgivelser. På grunn av aktivitetene i kursrommet måtte vi trekke oss ut til et fellesareal, da det var utfordrende å finne et mer egnet rom. Kursøktene fant sted i en barnehage i åpningstiden, noe som begrenset tilgjengelige lokaler. Intervjuene varte omtrent like lenge som de første, mellom 8 og 10 minutter uten pauser. På den andre dagen ble de to

neste intervjuene også gjennomført i det samme fellesarealet, ettersom de fleste rommene i barnehagen var i bruk. Igjen var intervjuene preget av bakgrunnsstøy og uroligheter. Disse to intervjuene ble noe lengre enn de foregående, da vi brukte mer tid på å sikre gjensidig forståelse. De varte i omtrent 10–12 minutter uten pauser.

De to siste intervjuene ble gjennomført i mer rolige omgivelser i gamlehuset, som er et lokale tilknyttet den samme barnehagen. Her ble intervjuene utført i en rolig og avslappet setting, da det var få mennesker til stede. Vi samlet oss rundt et lite kjøkkenbord og skapte en hyggelig atmosfære. Intervjuet varte i ca. 30 minutter uten pause. Det neste intervjuet var preget av tidsklemma for informanten. Hun hadde begrenset med tid, og vi ble enige om å sette oss ned rundt det samme kjøkkenbordet og ha en kort prat på mellom 5 og 10 minutter. Intervjuet endte opp med å bli ca. 5-6 minutter langt.

Etter intervjuene gjennomførte jeg en debriefing der deltakerne kunne dele ytterligere refleksjoner eller innspill. Dette var en viktig del av prosessen, som bidro til å avslutte samtalene på en inkluderende måte (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 142-143). Jeg tok opp intervjuene ved hjelp av Nettskjema, et sikkert verktøy for lagring og administrasjon av datainnsamling som er i tråd med Nmbu sine retningslinjer.

5.6 Utvalg

Utvalget ble tilnærmet som et strategisk utvalg med mål om å sikre et rikt og variert materiale blant annet gjennom variasjon i kjønn og alder (Malterud, 2017, s. 58). Dette ga et bredere spekter av nyanser og perspektiver, og sikret god informasjonsstyrke. Samtidig bar rekrutteringsprosessen preg av tilgjengelighetsutvalg, da jeg måtte rekruttere blant de som var til stede på prosjektets aktiviteter de dagene jeg var til stede (Malterud, 2017, s. 59).

Utvalget ble bestående av åtte deltakere, derav syv kvinner og en mann i et aldersspenn fra 29 til 45 år. Flere av deltakerne var foreldre til barn som deltok i kurset, og som også selv hadde deltatt i flere av kursene og middagene i prosjektet. Deltakerne var dermed svært interessante for oppgavens problemstilling, da de hadde muligheter til å gi verdifulle innsikter og dele et bredt spekter av erfaringer omkring deres deltakelse. Dette hadde potensiale til å utgjøre et solid grunnlag for å forstå hvordan deltakelsen i prosjektet ble opplevd, og for å sikre god informasjonsstyrke (Malterud, 2017, s. 58).

Når det gjelder størrelsen på utvalget, ble det gjort vurderinger underveis i datainnsamlingen. Etter første dag hadde jeg intervjuet fire deltakere, med et opprinnelig mål om å inkludere mellom fem og åtte deltakere. For å sikre tilstrekkelig informasjonsstyrke i datamaterialet,

besluttet jeg å sette av én ekstra dag til intervjuer (Malterud, 2017, s. 58). Underveis i arbeidet med datamaterialet og analysen bestemte jeg meg for å sette av ytterligere en dag til datainnsamling. Dette resulterte i et utvalg på totalt åtte deltakere. Deltakerne har fått fiktive navn for å overholde anonymitet og konfidensialitet.

Tabell 1: Oversikt over deltakere:

Navn	Kjønn	Alder
Aimen	Kvinne	32
Nadeem	Mann	34
Isabella	Kvinne	31
Fatima	Kvinne	43
Tunay	Kvinne	36
Maya	Kvinne	29
Marigona	Kvinne	31
Adelajda	Kvinne	45

5.7 Transkribering

Verktøyet Nettskjema transkriberte og lagret intervjuene automatisk direkte etter utførelse. For å bli bedre kjent med materialet og sikre nøyaktighet, gikk jeg grundig igjennom transkripsjonene manuelt for hvert intervju. Jeg lyttet til lydopptakene flere ganger, og sammenlignet med den automatiske transkriberingen. Jeg renskrev transkripsjonene, og fjernet fyllord slik som ehh, ehm og åå og erstattet med: «...». Der det forekom lengre pauser fylte jeg inn med «(...)», mens andre uttrykk som latter eller sukk kun ble inkludert dersom det var av relevans for konteksten. For å sikre deltakernes anonymitet fjernet jeg alle personopplysninger som kunne identifiseres. Denne tilnærmingen sikret at deltakernes budskap og perspektiver ble presentert på en troverdig og gyldig måte.

5.8 Forforståelse

I kvalitativ forskning er forforståelsen forskeren bringer med seg av stor betydning (Malterud, 2017, s. 44-45). Forforståelsen påvirker hvordan vi samler inn, analyserer og tolker data, og fungerer som en bagasje bestående av tidligere erfaringer og faglige perspektiver (Malterud, 2017, s. 45). På denne bakgrunn ønsker jeg å synliggjøre for leseren hvordan min forforståelse kan ha påvirket meg som forsker.

Min tidligere tilknytning til organisasjonen Folkelig har gitt meg forhåndskunnskap om deres arbeid og verdier. Jeg var ansatt i organisasjonen fra april 2024 til desember 2024, hvor jeg arbeidet med etterskoletidskursene Smaksverkstedet. Denne erfaringen har gitt meg feltkunnskap som var relevant da jeg iverksatte datainnsamlingen (Malterud, 2017, s. 155). Selv om jeg hadde denne bakgrunnen, valgte jeg å samarbeide med Folkelig primært basert på min egen faglige interesse for inkludering og deltakelse. Denne interessen ble vekket da prosjektet ble presentert på mastertorgdagen, før jeg hadde tilknytning til organisasjonen.

Min forforståelse av Folkelig og deres prosjekter var basert på min oppfatning av organisasjonen som en aktør som aktivt arbeider for å styrke lokale og nasjonale folkehelsetiltak for barn. Dette inntrykket ble formet gjennom deres fremheving av prosjekter som Smaksverkstedet og Matjungelen på deres nettside. Etter å ha arbeidet i organisasjonen i en måneds tid, ble jeg imidlertid klar over at deres arbeid også omfatter prosjekter rettet mot et bredere spekter av grupper, inkludert foreldre og minoritetsgrupper.

Erfaringsgrunnlaget mitt gjorde meg i tillegg oppmerksom på spesifikke utfordringer og muligheter i prosjektene deres, noe som påvirket hvilke spørsmål jeg stilte under intervjuene og hvordan jeg tolket deltakernes svar. Jeg var bevisst på at min tilknytning til organisasjonen kunne føre til ubevisst favorisering av visse perspektiver. For å motvirke dette forsøkte jeg å være spesielt åpen for deltakernes opplevelser som skilte seg fra mine tidligere erfaringer.

5.9 Dataanalyse

For å analysere datamaterialet jeg har samlet inn valgte jeg å benytte meg av systematisk tekstkondensering. Dette er en metode for tematisk tverrgående analyse, og brukes til analyse av empirisk data (Malterud, 2017, s. 98). Metoden består av ulike trinn som gjør at det hele blir systematisk og oversiktlig. De fire trinnene er:

1. å få et helhetsinntrykk
2. å identifisere meningsbærende enheter
3. Kondensering – å abstrahere innholdet i de enkelte meningsdannende enhetene
4. Syntese – å sammenfatte betydningen av dette

5.9.1 Helhetsinntrykk

Intervjuene ble i første omgang transkribert automatisk ved hjelp av appen Nettskjema. For å sikre nøyaktighet gikk jeg deretter gjennom transkripsjonene manuelt, slik at eventuelle feil eller mangler kunne rettes opp. Denne gjennomgangen ga meg samtidig en grundig oversikt over materialet før jeg startet analysen. For å bli enda bedre kjent med materialet valgte jeg å lese nøye igjennom de transkriberte intervjuene på nytt. Her spilte helheten en viktigere rolle enn detaljene, og Malterud (2017) hevder i tillegg at det i denne prosessen er essensielt å arbeide aktivt med å sette til side egen forforståelse (Malterud, 2017, s. 98).

Med bakgrunn i dette valgte jeg å lese igjennom materialet med fugleperspektiv, der jeg fokuserte på de store linjene, og helheten i teksten (Malterud, 2017, s. 99). Her tok jeg notater underveis og noterte ned hvilke foreløpige temaer jeg kunne finne. Dette hjalp meg i arbeidet med å få en oversikt over hva som var viktig for deltakerne å formidle i intervjuene. Temaene jeg kom frem til, som var gjennomgående i alle intervjuene var: sosial inkludering og felleskap, læring og sunn mat, betydningen av møteplasser, barrierer og utfordringer og ønsker for fremtiden. Disse temaene var i midlertidig basert på mine egne umiddelbare tolkninger og refleksjoner av teksten, og bærer ikke preg av systematisk og grunnleggende refleksjon. Denne gjennomgangen representerte det første steget i organiseringen av datamaterialet (Malterud, 2017, s. 100).

5.9.2 Meningsbærende enheter

I denne fasen av analysen gjennomgikk jeg materialet systematisk. linje for linje, for å identifisere meningsbærende enheter (Malterud, 2017, s. 101). Her utførte jeg en filtrering, hvor jeg grundig og systematisk tok for meg hva som skulle være med videre, og hva som var irrelevant for min studie. Arbeidet gikk til å reflektere over de foreløpige temaene jeg hadde notert meg, og hvordan disse kunne bidra til å sette søkelys på min problemstilling.

Basert på de refleksjonene rundt temaene jeg ønsket å belyse, valgte jeg å klassifisere de meningsbærende enhetene som var relevante og som bidro med kunnskap om temaene jeg hadde funnet innledningsvis. Deretter starter jeg arbeidet med å systematisere de i kodegrupper. Kodegruppene ble følgende:

- Den viktige møteplassen
- Det å gjøre noe sammen
- Å bli kjent med andre i nærmiljøet
- For at det skal vare

Malterud (2017) beskriver dette trinnet som dekontekstualisering, som innebærer å trekke frem deler av stoffet, og gjennomgå det nøye sammen med andre elementer av materialet som har lignende tematikk (Malterud, 2017, s. 100-105).

5.9.3 Kondensering

I dette trinnet av analysen abstraheres den sorterte informasjonen som ble etablert i forrige analysetrinn. Dette gjøres ved å identifisere og systematisk kode meningsbærende enheter for å skape en tydeligere forståelse av materialet (Malterud, 2017, s. 105). Gjennom en systematisk gjennomgang av materialet ble tekst som ikke inneholdt meningsbærende enheter satt til side. De identifiserte kodene ble nøye vurdert og analysert for å sikre relevans og sammenheng. Basert på denne prosessen utviklet jeg kondensater, som er sammenfatninger av flere meningsbærende enheter. Disse kondensatene representerer essensen av det informantene har formidlet og er utformet som kunstige sitater. Kunstige sitater er basert på informantenes egne ord og uttrykk, og samler flere meningsbærende enheter til en helhetlig fremstilling (Malterud, 2017, s. 106-108). Nedenfor vises et eksempel på kondensering fra «å bli kjent med andre i nærmiljøet».

Tabell 2: fra meningsbærende enheter til kondensat

Hovedgruppe: å bli kjent med andre i nærmiljøet

Meningsbærende enheter	Kondensat
<i>"Vi har funnet ut at vi ikke bor så langt fra hverandre, og det hjelper da. Kan man møtes på fritida også, på en måte."</i> - Aimen <i>"Det jeg liker best er vel egentlig naboer og sånt. Det er veldig koselig når man ser dem ute. For det er liksom alle hilser."</i> - Aimen <i>«Det er jo den der sosiale greia, ikke sant? Jeg er veldig opptatt av det, i hvert fall sånn i den tiden rundt her. Det er vinter, det er litt mer...det er fint å ha noe sammen.»</i>	Jeg synes det er fint å bli kjent med naboene. Det skaper fellesskap når man ser hverandre ute og hilser. Det er viktig å ha noe sosialt sammen, spesielt om vinteren. Barna trives også, og det bidrar til vennskap både for dem og foreldrene.

- <i>Isabell</i> «Det er kjempefint. Foreldre også trives veldig godt. Barna likte det. Vennskap og fellesskap er veldig viktig» - <i>Maya</i>	
---	--

5.9.4 Syntese

I denne siste delen av analysen skal funnene settes sammen til nye beskrivelser, som Malterud (2017) beskriver som å rekontekstualisere. Vi skal dermed sammenfatte det vi har funnet på en måte som er i tråd med deltakernes opplevelser og erfaringer (Malterud 2017, s.108). Det er i dette trinnet avgjørende at resultatene gir en valid beskrivelse av det originale materialet. Under fremvises en tabell hvor hovedtemaer blir presentert.

Tabell 3: Hovedtemaer

Hovedtemaer
Den viktige møteplassen
Å bli kjent med andre i nærmiljøet
Å gjøre noe sammen
For at det skal vare

5.10 Etikk

Denne oppgaven er forankret i helseindeklarasjonen som fremmer budskapet om etiske prinsipper og overveielser for å sikre og beskytte deltakernes rettigheter og personvern (Verdens legeforening, 2001). Viktige etiske aspekter som anonymitet, konfidensialitet og taushetsplikt ble særskilt vektlagt i denne studien, da datainnsamlingen baserte seg på intervjuer med deltakere. Det har vært avgjørende å sørge for at personlige opplysninger ikke ville kunne spores tilbake til enkeltindivider. For å ivareta anonymitet og konfidensialitet, har jeg derfor fjernet identifiserbare opplysninger under databehandlingen, og oppbevart data utilgjengelig for andre enn meg selv. Det vil si at jeg benyttet meg av appen diktafon fra Nettskjema for å ta opp intervjuene. Data er dermed lagret i henhold til Nmbu's retningslinjer.

I tillegg har deltakerne fått fiktive navn i studien, som har bidratt til å skape trygge rammer for deltakerne som er involvert.

Før datainnsamlingen startet, sørget jeg for at deltakerne signerte en samtykkeerklæring for å bekrefte at de frivillig samtykket til å delta i studien (se vedlegg 3). Samtykket hadde som formål å gi deltakerne en forståelse av studiens omfang, deres rettigheter, og informasjon om hvordan deres data ville bli håndtert, samt at muligheten for å trekke seg er til stede under hele prosessen (Verdens legeforening, 2001).

5.11 Bruk av kunstig intelligens

I arbeidet med denne masteroppgaven har jeg benyttet meg av ChatGPT som et verktøy i tråd med retningslinjene for bruk av kunstig intelligens ved NMBU (Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, u.å.). Bruken har kun vært knyttet til skrive støtte, og har omfattet hjelp til språkvask, og organisering og strukturering av de ulike delkapitlene i oppgaven. I tillegg har ChatGPT blitt brukt i forbindelse med idéutvikling og refleksjon rundt teori, samt oppbygging av forslag til søkeord for litteratursøk i databaser. Det er ikke benyttet til litteratursøk, eller analyse og tolkning av det empiriske materialet. Vurderinger og kvalitetssikring av analyser, samt andre faglige avgjørelser er gjennomført av meg som student. Referanser og litteratur som er brukt i oppgaven er hentet fra troverdige vitenskapelige databaser. Bruken av KI har samsvart med regler for redelighet, etterrettelighet og åpenhet, slik det kommer frem gjennom NMBUs retningslinjer (Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, u.å.). Jeg har hele tiden vært klar over at kunstig intelligens ikke kan erstatte faglige vurderinger, og har vært kritisk til alt som har blitt foreslått.

6.0 Resultat

I dette kapittelet vil funnene fra analysen presenteres. Ifølge Malterud (2017) blir mønstre og kategorier tydeligere i denne delen, og det er her kunnskapen fra det empiriske datamaterialet formidles (Malterud, 2017, s. 119). Basert på analysen har det blitt identifisert fire hovedtemaer: den viktige møteplassen, å gjøre noe sammen, å bli kjent med andre i nærmiljøet og for at det skal vare.

6.1 Den viktige møteplassen

Den viktige møteplassen var et av de mest fremtredende temaene i intervjuene. Flere beskrev hvordan nabolagsmiddagene ble opplevd som en viktig sosial arena, hvor de fikk mulighet til å knytte bånd til andre i nærmiljøet. En slik møteplass var derfor essensiell for mange, og

flere verdsatte opplevelsen av å ha ett treffpunkt. Samtlige deltakerne påpekte viktigheten av å kunne samles og knytte kontakter via en felles arena som var tilknyttet nærmiljøet. Det ble adressert at mange, særlig innvandrerfamilier, hadde begrensede sosiale relasjoner, og at utfordringene knyttet til å bygge relasjoner ble ofte forsterket av språkbarrierer, kulturelle forskjeller og mangel på naturlige møteplasser i hverdagen.

Det var derav tydelig at deltakerne verdsatte opplevelsen av å ha en møteplass, og dens betydning. Det var spesielt fint å observere foreldre samles på ettermiddagstid for å delta i en felles aktivitet og knytte bånd med andre i samme livssituasjon. Behovet for etablerte møteplasser i nærmiljøet ble ansett som særdeles viktig og betydningsfullt for å skape en følelse av tilhørighet og inkludering. Fatima uttrykte hvordan hun gjennom møteplassen hadde blitt kjent med flere i nærmiljøet. Hun deltok på nabolagsmiddagene sammen med sin seks år gamle datter og hadde benyttet anledningen til å bli kjent med nye mennesker. Inspirert av erfaringene fra middagene hadde hun observert at flere tok initiativ til å etablere flere møteplasser med ulike formål for å skape sosiale arenaer i nærmiljøet.

Behovet for sosiale arenaer ble beskrevet slik av Fatima:

«Jeg synes folk har veldig lite nettverk. Det er veldig stort behov, egentlig. Mange foreldre har blitt kjent med hverandre veldig godt nå, og de har vekslet mobilnummer til hverandre, og de planlegger nå, akkurat som kanskje du har lest på en artikkel på Facebook, et pappatreff, og nå snart blir det mammatreff, og kvinnetreff, så vi er i gang egentlig, vi er i gang.»

Fatima

Mange av deltakerne uttrykte også et ønske om å utvikle møteplasser videre. De formidlet et behov for å skape trygge og hyggelige arenaer hvor en kan samles, finne roen og koble av fra en hektisk hverdag. Maya og Marigona delte sine tanker omkring andre mulige møteplasser, som kunne være tilnærmet lik en kafe-lignende setting. De så for seg at litt enkel servering og en tilbakelemt stemning kunne bli en potensielt varm møteplass der småbarnsforeldre og andre fra nabolaget kunne komme innom og drikke en kopp kaffe, lytte til musikk og senke skuldrene.

Andre ønsket seg muligheten til å samles rundt mer konkrete aktiviteter. Fatima var en av de som påpekte viktigheten av det å gjøre noe sammen, slik om eksempelvis matlaging eller maling: *«Vi kunne lagd mat eller (...) jeg maler. Det hadde vært gøy å ha et malerkurs»*. Hun så for seg at dette kunne være en fin døråpner til å knytte bånd med andre i nærmiljøet. Isabell

og Tunay var også deltakere som delte denne oppfatningen, og var opptatt av aktivitetens rolle i fellesskapet. De så for seg arenaer som inkluderte blant annet sang, håndarbeid og kor som eksempler på samlende aktiviteter: De hevdet i tillegg at flere tilbud knyttet til kvinner var spesielt viktig, da kvinner ofte bærer mye på sine skuldre når det kommer til familie og plikter i hjemmet. De ønsket dermed at kvinner hadde større adgang til sosiale arenaer i nærmiljøet.

Et sentralt trekk ved nabolagsmiddagene var at de skapte en arena for å bygge nye relasjoner og utvide sosiale nettverk. For mange handlet deltakelsen ikke bare om selve måltidene, men om muligheten til å bli kjent med naboer, møte andre foreldre og etablere kontakt utover barnehagehverdagen. Flere beskrev hvordan det nå var mer naturlig å hilse på hverandre, ta initiativ til samtaler og møtes utenfor prosjektets rammer. Fatima hadde observert at terskelen for kontakt var blitt lavere, og Aimen fortalte om hvordan hun etter hvert hadde begynt å møte naboer også utenfor barnehagen:

«Og det jeg liker best er vel egentlig naboer og sånt. Det er veldig koselig når man ser dem ute, for det er liksom alle hilser. Og det har vært sånn fra første dag. Så jeg har blitt kjent med flere. Vi har møttes ute og gjort ting utenom barnehagen. Vi har funnet ut at vi ikke bor så langt fra hverandre, og det hjelper da.»

Aimen

Det kommer tydelig frem i intervjuene at møteplassen fungerer som en svært viktig sosial arena for nærmiljøet og menneskene som bor der. Flere deltakere påpekte behovet for flere slike møteplasser, da mange har begrensede nettverk og få sosiale relasjoner. Gjentatte ganger uttrykte de et ønske om lignende initiativer for å styrke fellesskapet og skape nye kontakter og forbindelser. Isabell, som deltok på nabolagsmiddagene sammen med sin seks år gamle sønn, understreket også dette behovet, og pekte på i likhet med Fatima, at mange i nærmiljøet savner sosiale forbindelser og oppleves lukket.

Tunay ønsket å trekke frem hvordan en spesifikk gruppe hadde fått utbytte og glede av nabolagsmiddagene. Hun påpekte at det var mødrene som oftest deltok, og at dette skapte en verdifull arena for å dele erfaringer og knytte bånd over felles utfordringer relatert til foreldrerollen og livet som mamma. Tunay deltok på nabolagsmiddagene med sin seks år gamle datter og hadde deltatt flere ganger. Hun beskrev behovet for et styrket sosialt fellesskap, og hvordan middagene hadde bidratt til fellesskapet blant mødrene. Det ble en felles opplevelse av gjenkjennelse og støtte:

Fordi det er flere minoritetsfamilier som ikke har noe sosialt liv. For å si det sånn, og det er mammaene som har blitt med på dette. Så da ser man at de lyser opp da. De skjønner at dette er en mor som har de samme problemene, som strever med det samme.

Tunay

Adelajda hadde gjort en litt annen observasjon i løpet av ukene som nabolagsmiddagene hadde foregått. Hun hadde lagt merke til en positiv utvikling i samhandlingen mellom noen av deltakerne over tid, særlig blant ett par av fedrene. Hun formidlet hvordan det å møtes jevnlig så ut til å forsterke relasjonene mellom noen av deltakerne, og det virket som flere ble mer komfortable med hverandre over tid. I starten kunne flere fremstå sjenerte og tilbakeholdne, men etter hvert som tiden gikk, oppsto det mer latter og interaksjon. Hun beskrev hvordan en konkret situasjon fikk henne til å se annerledes på opplevelsen av å delta, og betydningen av kontinuitet i prosjektet:

«Det var to papper, alltid når vi så dem, så var de veldig sjenerte, vi trodde kanskje de ikke snakket så mye. De var veldig ensomme, og de ville ikke hilse på oss. Ukene gikk og vi ble enda bedre kjent med hverandre. Så husker jeg at de hadde latterkrampe om noe (...) Han ene pappaen fikk det, og så tenkte jeg (...) Åja, han kan le også. Det tar tid å bli trygge på hverandre. Så det var en helt annerledes opplevelse for meg. Så det er det, ikke sant, på grunn av nabolagsmiddag. Nå bare venter de til neste gang, ikke sant?».

Adelajda

Videre var det mange av deltakerne som fortalte om hvordan kulturelle barrierer og språkutfordringer gjorde det vanskelig å føle seg som en del av det norske samfunnet. Gjennom deltakelse i prosjektet hadde de imidlertid fått en arena og en møteplass hvor de kunne møte andre i samme situasjon, samtidig som de følte seg inkludert og sett. Marigona var en av mødrene som deltok på nabolagsmiddagene. Hun hadde en datter på seks år som deltok sammen med henne. I tillegg hadde hun flere barn som tok mye av tiden hennes. Hun ønsket å formidle hvordan møteplassen skapte en følelse av å bli sett og hørt, særlig når man er fra en annen kultur og har vokst opp i et annet land.

Marigona uttrykte dette på følgende måte:

«Man er ikke «attached» med det norske samfunnet, fordi man er hjemme med de ungene. Det er hovedmotivasjonen for meg i hvert fall, at det er de som stiller svakest ut fra utdannelsen,

norske kunnskaper og med mange unger som deltar på møteplasser. Å være med det betyr å bli lyttet til og tatt på alvor».

Marigona

Språket var også en sentral faktor i denne sammenhengen. For mange var møteplassen ikke bare et sosialt treffpunkt, men også en arena deltakerne følte seg velkomne uavhengig av språknivå, og at de kunne få støtte fra andre med samme språkbakgrunn. Maya deltok med sin seks år gamle sønn og var tydelig engasjert over det faktum at flere snakket samme språk som henne. Det fikk hun til å føle seg velkommen, og det ble en viktig stemningsskaper for Maya og flere av de andre som ikke behersket det norske språket så godt. Maya var tydelig begeistret over dette sammentreffet og beskrev det slik:

«Det er fordi de også blir kjent med hverandre, ikke sant? Men det skjer mye der hvor de møtes. Det er fordi de er åpne mot hverandre. Også fordi de har også språklig tilbud. Noen snakker urdu for eksempel, og det er veldig lett å si velkommen og hvordan det går».

Maya

6.2 Det å gjøre noe sammen

For deltakerne handlet aktiviteten matlaging om å gi barna en arena hvor de både kan lære om ernæring og matlaging, samtidig som de deltar i en sosial og inkluderende aktivitet. Flere av deltakerne understrekte betydningen av å lære om næringsrik mat og hvordan det påvirker kroppen. Å forstå hvor maten kommer fra, hva den inneholder og hvordan det vi spiser påvirker kroppen vår ble trekt frem som viktige elementer blant noen av deltakerne. Sunne matvalg og fellesskap, hvor barna kan lære både av hverandre og gjennom aktiv deltakelse i matlagingen var viktig.

Flere av deltakerne fremhevet matlagingsdelen som en viktig del av prosjektet, hvor særlig to av dem var opptatt av fokuset på sunn og næringsrik mat. Isabell påpekte for eksempel *«Vi har laget vegetar linsesuppe, noe som var veldig populært.»*. De understreket også betydningen av at barna lærte av hverandre gjennom å se hva andre spiste, noe som motiverte dem til å prøve nye matvarer. Nadeem var en av deltakerne som var spesielt opptatt av selve aktiviteten og matlagingen, og ønsket å benytte tilbudet til å lære sønnen sin om sunn mat og betydningen av næringsstoffer. Underveis i matlagingen ble det tydelig at han veiledet, ikke bare sin egen sønn, men også flere av foreldrene og barna på sitt bord. Han var tydelig engasjert og viste stolt frem sine kokkekunster. Nadeem forklarte det slik:

«Lage sunn mat er viktig, særlig når barna får være med selv. Når de ser at andre barn spiser det samme, får de også lyst til å prøve. Det gjør det lettere å lære dem om gode matvaner. Jeg synes det er bra å ha slike organisasjoner.»

Nadeem

En annen deltaker pekte på at læringsaspektet ikke bare var viktig for barna, men også for foreldrene. Gjennom prosjektet fikk de mer innsikt i hvordan sunn mat kan tilberedes, og hvilke næringsstoffer som er viktige. Tunay var opptatt av å lære om sunn og næringsrik mat, og så viktigheten av middagene for både foreldre og barn som hadde noe å lære av instruktørene. Hun leste oppskriften nøye og var spørrende og nysgjerrig. Hun var delaktig i alle prosessene av matlagingen og veiledet datteren sin samtidig: *«Det fanger oppmerksomheten både for barna og foreldre. Hvordan vi lager mat, hva den inneholder, fordi dette er veldig viktig med sunn mat, spesielt grønt. Slik at foreldre vet, lærer også, at dette er veldig viktig. Proteiner, vitaminer»*. Det var fint å se hvordan flere av deltakerne fanget opp viktige aspekter ved matlagingen slik at middagene også fungerte som en læringsarena.

I tillegg til selve matlagingen, ble aktiviteten i seg selv trukket frem som svært viktig. Det å ha en aktivitet å samles rundt skapte en naturlig og uformell arena for samhandling. Maya var opptatt av dette, og så viktigheten i å gjøre noe aktivt i fellesskap. Det å veilede hverandre i slik setting opplevde Maya som engasjerende og hun påpekte betydningen av aktivitetens rolle: *«Det skjer mye når du ikke bare sitter stivt, men bare lager en kopp te. Ja, det å ha en aktivitet. Det er ikke sånn belærende, på en måte, bare veiledning.»*

Videre ble det understreket av flere at aktiviteter var en effektiv måte å skape samhold på, særlig for de deltakerne som ikke kjente hverandre fra før. Å ha noe konkret som matlaging å samles rundt ble beskrevet som særlig viktig og som et tiltak som muligens senket terskelen for deltakelse for noen av deltakerne. Marigona la vekt på dette under intervjuet, og opplevde at aktiviteten var en samlende faktor. I tillegg hadde hun også oppfattet dette med næringsrik og sunn mat og fremhevet i tillegg fordelene med middagene i denne sammenhengen.

«Mye fokus på aktivitet, og så skjer mye i samtalen rundt den aktiviteten. Det var riktig nøkkel til å komme nærmere hverandre og komme nærmere de folkene som ellers var litt sånn usynlige her i miljøet. Og vi lærte dyrking av grønnsaker, kortreist mat.»

Marigona

6.3 Å bli kjent med andre i nærmiljøet

Tidligere temaer trakk frem opplevelsen av selve møteplassen og dens betydning, samt viktigheten av selve aktiviteten. I denne kategorien blir det tydeligere hva møteplassen konkret førte til for samtlige av deltakerne. Det å bli kjent med andre i nærmiljøet ble beskrevet av flere som selve essensen av deltakelsen i nabolagsmiddagene. Det førte til nye bekjenskaper, sterkere relasjoner og en opplevelse av fellesskap og samhold. Dette ble fremhevet blant alle åtte deltakerne i ulik grad, og det viste seg dermed å være en svært viktig del av opplevelsen for flere. Deltakerne opplevde at terskelen for å hilse, snakke sammen og ta kontakt utover møteplassen, ble lavere som følge av prosjektet. Gjennom nabolagsmiddagene fikk de en arena hvor de kunne bli bedre kjent, noe som ikke alltid var like lett i en travel hverdag. Isabell og sønnen hadde tydelig en god opplevelse av nabolagsmiddagene og så viktigheten av å bli kjent med flere familier i nærområdet. Det var viktig for Isabell å være interessert i de andre foreldrene som deltok og vise nysgjerrighet omkring hobbyer og andre sysler som opptok hverdagen til folk.

Isabell beskrev dette slik:

«Det er alt, det å være venner med familiene. Fordi vi bare henter barna og vi snakker ikke mye sammen. Det er bra at man får kjenne hverandre. Etter denne nabolagsmiddagen ja (...) vi har mer tid til å prate sammen, så vi snakker om hva vi driver med og hva vi liker. Fordi det vanlige er at vi kommer og henter, og bare sier hei og ha det. Vi hadde ikke tid til det før som vi har nå.»

Isabell

Flere deltakere understreket også hvordan deltakelsen i prosjektet hadde bidratt til en økt følelse av tilhørighet til nærmiljøet. Bare det å ha et fast møtepunkt og se de samme ansiktene jevnlig, bidro til at deltakerne følte seg mer hjemme i lokalmiljøet. Det var tydelig å se at deltakerne ble bedre kjent med hverandre underveis og at de ble mer komfortable med hverandres selskap og settingen de var i: *«Tilhørigheten til stedet øker jo, og liksom den følelsen at her har vi det fint sammen (...) øker jo når man får det lille treffpunktet med hyggelige personer som bor på samme sted som deg.»* Flere av deltakerne hadde samme opplevelse, og det var ikke til å unngå å se at flere av deltakerne smilte og delte opplevelser og erfaringer med hverandre underveis. Det ble dermed naturlig å føle seg mer knyttet til stedet. Marigona trakk frem hvordan deltakelsen i prosjektet hadde gitt henne en sterkere

følelse av å høre til: *«Det får meg til å føle meg (...) hjemme og trygg. Som en del av dette stedet. Det er det viktigste, tenker jeg.»*

Det var flere som påpekte de samme fordelene ved å delta i slike prosjekter, særlig følelsen av tilknytning og tilhørighet til lokalmiljøet. Maya fremhevet hvor verdifullt det var å danne bekjenskaper til mennesker i lokalmiljøet og hvordan dette bidro til en følelse av et større fellesskap i hverdagen. Det å ha muligheten til å kjenne hverandre igjen i andre settinger, var en viktig del av det, da hun selv kom fra et litt mindre tettsted og hadde opplevd den trygge og gode følelsen av å bli sett og møtt i lokalsamfunnet av mennesker man omringer seg med. Maya tenkte særlig på dette i tilknytning til barna og deres omgangskrets. Maya beskrev det slik:

«Jeg liker veldig godt å bli kjent med de jeg bor på samme sted som. Jeg kommer fra en bygd sjøl. Og det er den der følelsen at man kan gå i butikken og møte noen man har truffet før. Og også den tryggheten i å vite hvem barna leker med. Hvem som er foreldrene til barna man leker med etter hvert når de er eldre».

Maya

Det å kjenne igjen ansikter i nabolaget skapte en større følelse av tilhørighet og trygghet, noe flere deltakere fremhevet som en viktig effekt av deltakelsen. For flere deltakere hadde prosjektet også skapt positive endringer i hvordan folk kommuniserte med hverandre og interagererte i hverdagen. Tidligere hadde det vært begrenset kontakt mellom foreldre i nærmiljøet, og mange hadde liten innsikt i hvem som var foreldre til hvilke barn, særlig om barna ikke tilhørte samme avdeling. Etter nabolagsmiddagene ble det for noen av deltakerne lettere å skape varige relasjoner. Naturlige treffpunkt som parkeringsplassen eller i garderoben til barnas avdeling i barnehagen, var steder Sidra hadde erfart den sosiale endringen, og effekten av nabolagsmiddagene. Hun fortalte for eksempel at hun nå ofte så foreldre stå og snakke sammen både ved parkeringsplassen og i barnehagegarderoben, noe hun mente hadde vært uvanlig tidligere.

På samme måte ble middagene spesielt viktige for innvandrere som nylig hadde etablert seg i Norge, da de fungerte som en nøkkel til å bli kjent med folk og bygge nettverk. Marigona delte eksempelvis en historie om en kvinne som nylig hadde kommet til Norge, og hvordan deltakelsen hadde hjulpet henne med å etablere sosiale forbindelser. Kvinnen hun omtalte, snakket kun engelsk, og hadde et redusert nettverk, men i forbindelse med middagene hadde hun fått muligheten til å knytte bånd til andre i nærmiljøet. For Marigona ble det innlysende

hvor viktig slike møteplasser kan være for mennesker, og særlig innvandrersfamilier med liten omgangskrets.

I tillegg ble norsk klima og vinterhalvåret trukket frem som en sosial utfordring av en deltaker. Isabell beskrev den mørke og kalde årstiden som ekstra krevende, og det ble derfor ekstra viktig å ha noe å se frem til. Isabell satte pris på fellesskapet middagene skapte, og beskrev det som viktig: *«Det er jo den der sosiale greia, ikke sant? Jeg er veldig opptatt av det, i hvert fall sann i den tiden rundt her. Det er vinter, det er litt mer...det er fint å ha noe sammen.»* For Isabell var opplevelsen av møteplassen et sosialt lyspunkt i en ellers isolerende årstid.

Selv om deltakerne generelt uttrykte seg positivt når det gjaldt opplevelsen av å bli kjent med andre, ble det likeledes trukket frem blant flere, at lavt engasjement blant foreldre i nærmiljøet var en utfordring. Nadeem hadde fra tidligere erfaringer med lite tilstedeværende foreldre og lav motivasjon for å delta i felles aktiviteter. Nadeem var en av de mer engasjerte fedrene, og påpekte hvor vanskelig det kunne være å få med foreldre, uavhengig av om behovet for felles møteplasser og større nettverk var åpenbart: *«Altså det er jo ingen som melder interesse. Jeg tenker jo det er viktig å få fram hvor viktig det er da, ikke sant, å være engasjert på en måte.»* Han fortalte også at han jobbet med å etablere egne tiltak, som inkluderte fedrene i større grad, men at han fortsatt opplevde utfordringer: *«Vi prøver hele tiden å skape noe nytt, og vi jobber aktivt med å få fedre mer involvert, blant annet gjennom egne pappatreff».*

Flere av deltakerne påpekte disse utfordringene. Isabell hadde reflektert over problemstillingen og uttrykte frustrasjon knyttet til lav deltakelse og manglende motivasjon blant foreldre. Hun var usikker på hva som egentlig skulle til for å få flere med, og beskrev det som krevende å fremme noe som i stor grad er avhengig av eget initiativ fra både foreldre og lokalsamfunn. Hun etterlyste mer deltakelse, men samtidig en forståelse for at engasjement ikke kan tvinges frem. Dette var noe hun opplevde som vanskelig å løse, og som skapte en viss oppgitthet hos henne under samtalen.

6.4 For at det skal vare

Deltakerne var også opptatt av andre aspekter ved deltakelsen som knyttet seg mer opp mot betydningen av regelmessighet, kontinuitet og tilpasning. Dette ble viktig for å kunne opprettholde slike initiativer over tid, og flere understreket at engasjementet ofte kunne være stort i begynnelsen, men at det ble tydelig at tiltakene måtte være både engasjerende og relevante for å skape noe varig. En form for forutsigbarhet og jevnlig gjennomføring av slike

tiltak var viktig for at folk skulle fortsette å møte opp. Adelajda var en av deltakerne som presiserte dette. Hun så viktigheten i hyppighet og stabilitet for å få folk til å delta. Hun påpekte også at folk må ønske å delta, men at det også må tilrettelegges for det med stabile rammer og noe hyggelig å se frem til. Hun sa det slik:

«Utfordringer er ofte tidspunkt og engasjement. Folk må ønske å engasjere seg. Men man må ha regelmessighet, har jeg skjönt, for å få det til (...) over lengre tid. Man må bare stå i det. Kontinuerlig. Også må det være fint. Hvis det er noe som er hyggelig å komme til, så må det være penger. Midler og ressurser.»

Adelajda

Flere deltakere opplevde at prosjektet ikke var godt nok synlig i nærmiljøet og at det kunne virke lukket, noe som gjorde det utfordrende for nye deltakere å bli med. Nadeem påpekte at bedre formidling og synlighet kunne bidra til å gjøre prosjektet mer tilgjengelig og nå ut til flere deltakere fra nabolaget. Han var særlig opptatt av at møteplassen skulle føles mer åpen og inkluderende for et større publikum, og gjennom sitt engasjement rundt dette kom han med konkrete forslag til forbedringer, som han mente kunne bidra til å skape en mer tilgjengelig møteplass:

"Det prosjektet her er fint, men det er ikke nok promotert. Og det er veldig lukket. Det må flyttes ut av barnehagen. Møteplassen skulle ha vært for flere, og så skulle det ha vært forskjellige temaer."

Nadeem

Flere delte denne observasjonen, og Tunay understreket viktigheten av at tilbudet ikke skulle være begrenset til et bestemt sted: *«Det er litt viktig at det kanskje ikke nødvendigvis kun er tilknyttet barnehagen.»* Behovet for en mer aktiv spredning av informasjon ble poengtert av flere informanter, og ønsket om å nå ut til flere i lokalsamfunnet ble gjentatt. Maya var en av de som kom med personlige forslag til initiativer som hun tenkte kunne være fint for nærmiljøet. Hun var selv glad i å dra på kafe med barna sine, og ønsket flere lignende tilbud i lokalsamfunnet. Hun foreslo også konkrete tiltak for å øke oppmerksomheten rundt slike prosjekter: *"Man må sette opp plakater eller få ut radaren om folk ønsker å starte opp kaféer; for eksempel. Om folk har kompetanse på det. Om folk ønsker kompetanse på det (...) bli flinkere på å rope det høyt ut."*

Ytterligere utfordringer knyttet til synliggjøring ble nevnt, som tilgjengelighet og foreldrenes muligheter til å delta. Fatima fortalte at både hun selv, og andre familier i nærmiljøet har en travel hverdag med familieforpliktelser, noe som gjør det vanskelig å prioritere nye aktiviteter. Hun opplevde det utfordrende å få det til i en hektisk hverdag, og hun synes det var vanskelig å prioritere. Videre nevnte hun at terskelen for å møte opp muligens var høy for mange, på grunnlag av lite nettverk:

"Det er bare vanskelig å få til, synes jeg. For det er så mye som skjer i hverdagen. Det er vanskelig for folk å få det til å gå opp (...) mange har lite venner og synes det er skummelt å møte opp."

Fatima

Videre ble det diskutert hvordan sosiale møteplasser burde tilpasses for å ivareta både språklige og kulturelle behov, slik at de blir mer tilgjengelige og relevante for deltakerne. Flere informanter understreket viktigheten av å skape arenaer som ikke bare tilbyr sosialt fellesskap, men også kan hjelpe til med å navigere i det norske samfunnet. Adelajda beskrev hvordan slike møteplasser kan fungere som en viktig bro mellom enkeltpersoner og samfunnet, særlig for innvandrere som trenger hjelp til å navigere i ulike systemer:

«Det blir egentlig, brobyggere som kobler folk. For å gjøre det lettere for folk å navigere i det norske systemet når de har behov. Ikke sitte foran en byråkrat og fortelle sin ganske vonde historie en gang. Også en gang til på NAV, en gang til på helsestasjonen»

Adelajda

Maya hadde også refleksjoner over viktigheten av å tilpasse tilbudene til deltakernes språklige og kulturelle behov. Hun påpekte at møteplasser burde inneholde et sosialt aspekt, sammen med en aktivitet som knyttes til læring og fokus på kommunikasjon: *«Det er så mye behov for tilbud, gjerne med fokus på mat og kommunikasjon på norsk»*. Likeledes viste erfaringene fra prosjektet at når folk fikk muligheten til å engasjere seg, kunne de selv bidra med ideer og synspunkter. Et eksempel på dette var hvordan noen foreslo feiring av høytider på tvers av kulturer, noe som førte til inkludering og fleksibilitet i arrangementene. Aimen som selv var muslim og feiret høytiden ramadan fortalte om en hendelse knyttet til dette:

«Ringvirkningene er at folk begynner å komme med egne forslag. Feire 8. mars, en indisk mann foreslo, og vi kastet oss på dette forslaget. Men så sa noen, kan ikke dere vente på oss også, fordi vi vil jo ha fest til ramadan er over, og da utsatte vi den datoen da.»

Videre ble det påpekt at for at slike prosjekter skal fungere godt, må de være knyttet til etablerte steder hvor folk allerede ferdes, samtidig som det er viktig å skape tilbud i områder der det mangler møteplasser og aktiviteter. Marigona understreket at prosjektene bør være forankret i miljøer hvor folk føler seg trygge, men også bidra til å skape trygghet i områder med få eksisterende tilbud. Hun påpekte at det handler om å forstå hva som trengs, slik at folk faktisk dukker opp. I tillegg ønsket hun regelmessighet språklig kunnskap som en gjennomgående faktor. Dette mente hun spilte en viktig rolle fordi mange behersker flere språk, noe som kan gjøre møteplassene mer inkluderende.

7.0 Diskusjon

Formålet med denne studien var å utforske hvordan deltakerne selv opplever å være en del av et nabolagsprosjekt. Problemstillingen tok utgangspunkt i deres subjektive erfaringer, med særlig vekt på hvilke aspekter ved deltakelsen de opplever som meningsfulle. I dette kapittelet skal jeg diskutere funnene og resultatene i lys av teori og tidligere forskning på området. Basert på resultatene kommer det tydelig frem at deltakelse i nabolagsmiddagene opplevdes som en positiv aktivitet som samtlige hadde god erfaring med. Mange av deltakerne vektla betydningen av en møteplass, og det sosiale aspektet ved det å bli kjent med andre i nærmiljøet. De var svært opptatt av fellesskapet som oppsto, samt viktigheten av å ha en plass og komme til, som var åpen og inkluderende. Det var enighet om at nabolagsmiddagene åpnet opp for nye bekjentskaper og skapte en følelse av tilhørighet til nærmiljøet. Mange av deltakerne så også verdien i selve aktiviteten, og satt pris på at middagene også opplevdes som lærerikt. Diskusjonen er strukturert etter tema, og følger dermed hovedtemaene som kom frem i resultatkapittelet. Hvert tema diskuteres for seg, og belyses i lys av relevant teori og tidligere forskning.

7.1 Den viktige møteplassen

Funnene i studien viste tydelig at nabolagsmiddagene fungerte som en sentral og betydningsfull arena for samtlige deltakere. Det å ha et konkret sted å møtes og delta, uavhengig av språk, kulturell bakgrunn eller sosioøkonomisk status, ble for mange svært verdifullt. Særlig viktig ble det for deltakere som hadde begrensede nettverk og språkutfordringer. Flere av deltakerne uttrykte at de opplevde møteplassen som en mulighet til å komme i kontakt med andre i nærmiljøet, og den åpnet i tillegg opp for sosial interaksjon og utvikling av nye relasjoner. Tidligere forskning underbygger dette funnet. Kingsley og

Townsend (2006) peker på betydningen av felleshager og hvordan tilgang på lokale møteplasser åpnet opp for fellesskap og sosial støtte, og dermed styrket den sosiale kapitalen i nærmiljøet. Tilsvarende ble observert i denne studien av nabolagsmiddager, særlig blant mødrene som deltok. Deltakerne opplevde at jevnlig møter i en trygg og inkluderende setting ga de rom for å dele felles erfaringer og skape et støttende fellesskap.

Denne opplevelsen kan ses i lys av Wilcock og Hockings (2015) teori om *doing, being, becoming* og *belonging*, hvor spesielt begrepet *belonging* står sentralt. Det å oppleve tilhørighet og være en del av et fellesskap, forstås her som et grunnleggende behov med betydning for helse og livskvalitet (Wilcock & Hocking, 2015). Deltakerne beskriver at møteplassen oppleves som trygg og inkluderende, og samtidig øker følelsen av å bli verdsatt og anerkjent som en viktig del av nærmiljøet. Det er noe som tydelig reflekterer kjernen i *belonging*-begrepet (Wilcock & Hocking, 2015). Deltakernes opplevelser kan også fremheves gjennom Putnam sin teori om sosial kapital, hvor nettverksbygging og samhandling gjennom felles møteplasser, kan forstås som viktige kilder til både *bonding* og *bridging* sosial kapital (Wollebæk & Seegard, 2014). *Bonding* sosial kapital kommer tydelig frem blant de deltakerne som fant trygghet i et fellesskap med andre som delte samme språk, kulturell bakgrunn eller andre lignende livserfaringer. Maya uttrykte eksempelvis glede over opplevelsen av å kunne snakke urdu med andre som var til stede. Det kan tyde på at felles språk og erfaringer kan skape en følelse av trygghet og tilhørighet, som kan bidra til å senke terskelen for at enkelte tørr å delta og bygge relasjoner i nærmiljøet.

Samtidig kan man her stille spørsmålsteget ved hvem møteplassen ikke traff. Noen av deltakerne beskrev at det hovedsakelig var mødre som deltok, og at fedrene ikke var like tilstedeværende på middagene. Dette kan tyde på at møteplassen ikke opplevdes som like tilgjengelig eller relevant for et større publikum. Tunay forklarte at det var mødrene som lyste opp i møtene. Dette kan tolkes både som en styrke og en potensiell utfordring når det gjelder stor bredde. Dette kan igjen begrense betydningen av prosjektet for ulike grupper. I lys av Putnams teori om sosial kapital, kan dette innebære at man i hovedsak bygger *bonding* sosial kapital, altså bånd innenfor en homogen gruppe. Dersom enkelte grupper er fraværende, svekkes muligheten til å utvikle *bridging* sosial kapital, som skaper relasjoner på tvers av kjønn, kultur og bakgrunn (Wollebæk & Seegard, 2014). Det medfører en risiko for at man på slike møteplasser ikke representerer ulikheter, og at man ikke lykkes med å bygge broer mellom ulike grupper. Dette peker på behovet for å rette tiltak også mot lite representerte grupper, for å sikre bredere inkludering og fellesskap i slike nabolagsprosjekter.

På den andre siden viser funnene også at slike broer faktisk ble bygget i ulik grad. Særlig en deltaker beskrev hvordan kontakten med andre i nærmiljøet utviklet seg på tvers av språk, bakgrunn og kultur. Dette kan kobles til begrepet *becoming*, som omhandler både personlig og sosial utvikling (Wilcock & Hocking, 2015). Når deltakerne igjennom ny inspirasjon fikk lære om matlaging, og knytte bånd til mennesker de ellers ikke ville møtt, fikk de muligheten til å vokse. Dette resulterte i en følelse av å være mer trygg i sin rolle i nærmiljøet, og et økt sosialt initiativ. Dette tyder på at nabolagsmiddagene også fungerte som en arena for *bridging* sosial kapital. Et godt eksempel på dette var Adelajda, som beskrev hvordan middagene fungerte som en brobyggende møteplass der forskjellige grupper ble koblet sammen. Dette viser at potensialet for et bredere publikum og større inkludering er til stede, særlig hvis det er forankret i nærmiljøet og det gjentas hyppig. Dette støttes også av funnene til Strange et al. (2017), som viste at foreldre som deltok i lokale lekegrupper utviklet sterkere relasjoner enn de som deltok i tilbud utenfor nærmiljøet.

Det kan også være at noen av dem som ikke deltar, er mer ressurssterke, og derfor i mindre grad opplever et behov for denne typen møteplasser. Fatima beskrev hvordan foreldre nå tok initiativ til egne treff, som pappatreff og kvinnetreff. Dette kan tyde på at de som deltar, er de som både har behov og kapasitet til å engasjere seg, mens de som uteblir, i større grad har etablerte nettverk fra tidligere. Putnam beskriver at sosial kapital er en overførbar prosess hvor tillit utvikles gjennom gjentatt samhandling. Desto flere og mer varierte disse relasjonene er, vil derfor skape høyere tillitsnivå i samfunnet som en helhet (Wollebæk & Seggaard, 2011). Derfor har tiltak som nabolagsmiddagene et særlig ansvar for å være inkluderende på tvers av ulikhet, og ikke bare fungere for dem som allerede har lavere terskel for deltakelse.

7.2 Det å gjøre noe sammen

Et viktig funn i denne studien er at flere av deltakerne trakk frem at det å gjøre noe sammen, slik som matlaging, spilte en sentral rolle for å skape samhandling og sosial kontakt.

Aktiviteten fungerte som en naturlig og uformell kontekst, som senket terskelen for å delta og komme i kontakt med andre. Maya uttrykte dette ved å si at «det skjer mye i et sosialt fellesskap når man ikke bare sitter rett opp og ned, men har en aktivitet å samles rundt». Disse funnene samsvarer med studien til Iacovou et al. (2013). Her ble det vist at felleskjøkken ikke bare styrket deltakernes matkunnskap og kjøkkenferdigheter, men også fremmet sosial interaksjon og nye relasjoner, spesielt blant deltakere med lavere sosioøkonomisk status.

Nabolagsmiddagene illustrerer hvordan en konkret aktivitet som matlaging kan være en viktig

døråpner til fellesskap og inkludering, og bidra til å skape et mer sosialt og helsefremmende miljø. I tillegg trakk flere av deltakerne frem at de opplevde aktiviteten som nyttig fordi den ga både barna og de voksne ny kunnskap om ernæring, sunne matvalg og matlaging. Læringsaspektet ble løftet frem som verdifullt på bakgrunn av at det ga rom for at foreldre og barn kunne lære sammen og veilede hverandre i et trygt og inkluderende fellesskap.

Aktiviteten kan i denne sammenhengen også forstås i sammenheng med Wilcock og Hockings (2015) begrep *doing*. Gjennom deltakelse i en meningsfull og konkret aktivitet, ble det skapt rom for sosial tilknytning, engasjement og samhandling. Flere informanter fortalte at det var lettere å delta og komme i kontakt med andre nettopp fordi man hadde noe konkret og praktisk å gjøre sammen. Dette tydeliggjør aktivitetens rolle som en tilrettelegger for sosial fellesskapsbygging, og presiserer at *doing* er et essensielt element i utviklingen av sosial tilhørighet og fellesskap (Wilcock & Hocking, 2015). Videre kan aktivitetene også ses i lys av de øvrige dimensjonene i Wilcock og Hockings (2015) teori, da særlig *becoming* og *belonging*. *Becoming* ble synlig gjennom læringsaspektet som flere beskrev, hvor man utviklet nye kunnskaper knyttet til å lage og lære om sunn og næringsrik mat sammen med andre. I tillegg fikk de igjennom fellesskap rundt mat og samtaler, en opplevelse av sosial tilhørighet, som kan knyttes til begrepet *belonging*, i nærmiljøet sitt (Wilcock & Hocking, 2015).

Likeledes kan aktivitetens betydning ses i lys av Putnams teori om sosial kapital. Matlagingen fungerer som en sosial aktivitet der nettverk, tillit og felles mål får grobunn, noe som er kjerneelementer i Putnams forståelse av sosial kapital. Når deltakerne møtes for å gjøre noe konkret sammen, skapes det ikke bare relasjoner og tillit, men også felles normer og en kultur for samarbeid. Dette kan bidra til både *bonding* sosial kapital, der deltakere med felles språk eller kulturell bakgrunn knytter tettere bånd, samt *bridging* sosial kapital, der nye relasjoner etableres på tvers av ulikheter. Aktiviteten i seg selv blir dermed et bindeledd, som muliggjør sosial inkludering og styrker fellesskapsfølelsen i nærmiljøet (Wollebæk & Seegard, 2014).

7.3 Å bli kjent med andre i nærmiljøet

Selv om temaet om den viktige møteplassen også ble diskutert tidligere, retter dette delkapittelet oppmerksomheten mot hva deltakelsen faktisk førte til utenfor selve tiltaket. Her er fokuset på de sosiale relasjonene som vokste frem etter nabolagsmiddagene, slik som på eksempelvis parkeringsplassen, og i barnehagegarderoben. Her vektlegges tiltakets evne til å senke terskelen for varige relasjoner og fellesskap i hverdagen.

Et gjennomgående funn i studien var hvordan deltakelsen i nabolagsmiddagene førte til nye relasjoner, økt sosial kontakt og en sterkere følelse av tilhørighet til nærmiljøet. Flere av deltakerne fortalte om at det tidligere hadde vært lite kontakt mellom foreldre i barnehagen, og at nabolagsmiddagene gjorde det lettere å ta initiativ til samtaler og kontakt utover prosjektets rammer. Isabell påpekte at hun opplevde det som verdifullt å få bedre kjennskap til andre foreldre og deres interesser, noe som ellers kunne være vanskelig å få til i en hektisk småbarns hverdag. Dette samsvarer med funnene til Strange et al. (2017), som viste at foreldre som deltok i lekegrupper i sitt eget nærmiljø, opplevde en sterkere sosial kapital sammenlignet med de som ikke deltok, eller deltok i andre tilbud utenfor nærmiljøet.

På den andre siden bør det også reflekteres over omfanget av deltakelse. Der det tidligere ble diskutert hvem som deltok, og hvilke grupper som var representert, rettes oppmerksomheten her mot hvor mange som faktisk benyttet seg av tilbudet. Noen av deltakerne uttrykte frustrasjon over lav oppslutning blant foreldre. Nadeem pekte på det faktum at det er «ingen som melder interesse», til tross for at behovet for fellesskap er stort. Dette kan sees i sammenheng med funnene i studien til Strange et al. (2017), hvor det ble tydelig at tiltak i nærmiljøer ofte har størst effekt for de som allerede er delvis engasjert, eller har et visst nettverk. Samtidig viste studien at familier med ulik sosial og kulturell bakgrunn var underrepresentert, noe som peker på utfordringen med å rekruttere de som kanskje har størst behov for å delta.

Lignende utfordringer ble identifisert i studien til South et al (2011) hvor beboere i utsatte områder påpekte at myndighetene fokuserte i overkant mye på formell deltakelse, og i mindre grad på betydningen av uformelle relasjoner og lokal forankring. Særlig ungdom ble lite involvert, uavhengig av at de ble sett på som sentrale for å bygge sterke lokalsamfunn (South et al., 2011). Det utgjør en risiko for at slike tiltak blir mest tilgjengelige for de som allerede er godt representert som deltakere. I tråd med Putnams teori om sosial kapital, kan dette begrense mulighetene for å skape bred tillit og utjevne ulikheter i nærmiljøet (Wollebæk & Seggaard, 2014).

Av de deltakerne som deltok på nabolagsmiddagene beskrev samtlige at det å bli kjent med andre i nabolaget ga økt trygghet og forsterket følelsen av tilhørighet, noe blant annet Sidra og Maya tydelig signaliserte. Det å kjenne igjen ansikter og vite hvem barna leker med, ble sett på som viktig for å bygge tillit og fellesskap. Dette kan sees i lys av Raanaas et al. (2019) sin studie som viser hvordan deltakelse i lokale aktiviteter, som amatørkor for flyktninger, kan fremme opplevelsen av å høre til uavhengig av språk, bakgrunn eller ferdigheter. Et tydelig

fellestrekk her er at det å bli kjent med andre i nærmiljøet, bidrar til både sosial inkludering og personlig trivsel. Flere informanter i denne studien vektla også at terskelen for å hilse på og snakke med andre hadde blitt lavere, og at det nå var mer naturlig å møtes og ta kontakt også utenfor middagene. Det illustrerer hvordan nabolagsprosjekter kan fungere som en døråpner til sosial interaksjon i vanlige hverdagslige omgivelser. Dette samsvarer igjen med Putnams forståelse av sosial kapital som en overførbar prosess, hvor tillit utvikles gjennom gjentatt samhandling, og hvor større nettverk også fører til høyere grad av samfunnsmessig tillit (Wollebæk & Segard, 2011).

Funnene kan også ses i lys av litteratur knyttet til sosial støtte og sosial ulikhet i helse. Flere deltakere beskrev hvordan deltakelsen i nabolagsmiddagene bidro til en sterkere følelse av fellesskap, og at de fikk noen å dele hverdagslige samtaler og erfaringer med. Dette samsvarer med Drageset (2021) og Thoits (2011) sin forståelse av sosial støtte som en helsefremmende faktor. Særlig i utsatte områder hvor sosial isolasjon og utenforskap forekommer hyppigere, kan slike møteplasser ha stor innvirkning. Opplevelsen av tilhørighet og støtte i et fellesskap kan virke helsefremmende, ved å fungere som en buffer mot stress, psykiske plager og ensomhet, samt gi en opplevelse av trygghet, mestring og sosial tilknytning.

Dette kan også forstås i lys av Wilcock og Hockings (2015) teori, hvor spesielt begrepene *being*, *belonging* og *becoming* kommer til uttrykk. Deltakernes opplevelse av å føle seg tryggere og mer inkludert i sitt nærmiljø kan sees i sammenheng med *being*, som omhandler det å være seg selv og føle på en gjensidig forståelse i møte med andre. *Belonging* kommer tydelig frem i opplevelsen av fellesskap og sosial tilknytning, hvor deltakerne verdsettes som en viktig del av nærmiljøet. Likeledes kan *becoming* forstås som den personlige utviklingen flere deltakere pekte på, ved at de tok mer sosialt initiativ og utvidet sitt sosiale nettverk (Wilcock & Hocking, 2015). På denne måten illustrerer funnene hvordan sosial aktivitet og relasjonsbygging i nærmiljøet kan bidra til både trivsel og utvikling.

Det er også viktig å bemerke seg at betydningen av møteplasser og relasjoner i nærmiljøet også løftes frem i flere offentlige utredninger. I NOU 2020:16 *Levekår i byer- gode lokalsamfunn for alle*, trekkes det frem hvordan lavt samhold i nærmiljøer kan hindre oppnåelsen av sentrale samfunns mål, som inkluderer trygghet, tilhørighet og sosial deltakelse. Dette kan sees i lys av deltakernes erfaringer fra nabolagsmiddagene, hvor mange beskrev økt samhold og sosial kontakt som et betydningsfullt utbytte av deltakelsen. Når slike tiltak kan bidra til økt samhold og skape flere relasjoner i hverdagslige omgivelser, kan de potensielt

virke helsefremmende. Fra et folkehelseperspektiv kan slike arenaer være svært viktige for å redusere isolasjon og utenforskap både på individ og samfunnsnivå (NOU 2020:16, s.45-49).

7.4 For at det skal vare

Et gjennomgående funn i studien var at deltakerne så behovet for mer jevnlige og regelmessige møter. Flere ga uttrykk for at selv om initiativet ble godt mottatt, var det behov for tettere møter og en tydelig rytme i gjennomføringen. Det ble beskrevet at entusiasmen ofte er stor i starten, men at det fort kan minske i oppslutning uten kontinuitet. Dette behovet for varighet og stabilitet kan ses i lys av Kingsley og Townsends (2006) studie som viser at det er nettopp regelmessig deltakelse over tid som legger fundamentet for å bygge sterke sosiale bånd og varige relasjoner. På samme måte beskrev deltakerne i denne studien at faste møtetidspunkt kunne skape forutsigbarhet og gi noe å glede seg til, som Isabell påpekte var særlig viktig i perioder preget av kaldere klima, slik som vinterhalvåret.

Gjennom perspektivet til Wilcock og Hockings (2015) teori, kan dette forstås som en viktig del av begrepene *doing* og *becoming*. Regelmessig deltakelse i aktiviteter gir ikke bare muligheter for sosial kontakt, men også en arena for utvikling når det gjelder det personlige og sosiale plan. Når aktivitetene gjentas og får en fast plass i hverdagen, har det potensiale til å muliggjøre *becoming*, som omhandler individets mulighet til å vokse gjennom deltakelse, og oppleve mestring og tilhørighet over tid. Det er nettopp i dette jevnlige initiativet at aktivitetene får en større betydning (Wilcock & Hocking, 2015).

Behovet for å tilpasse slike tiltak til deltakernes språk, kultur og hverdagsliv ble fremhevet av samtlige deltakere. Mange uttrykte ulike ønsker knyttet til møteplasser, og kom med konkrete forslag til hvordan slike arenaer kunne tilpasses flere målgrupper. Dette er i tråd med funnene i Mmako et al. (2019), som viser at språkbarrierer og kulturelle forskjeller kan utgjøre vesentlige utfordringer for deltakelse i nabolagsprosjekter, og at tilrettelegging er nødvendig for å sikre bred og inkluderende deltakelse. Flere deltakere i denne studien foreslo at tiltakene, i tillegg til å være mer tilpasset, burde være mer synlige i nærmiljøet. Begrensingen til barnehagen hindret at det i større grad åpnet opp for et bredere publikum. Dette samsvarer med funnene til Kingsley og Townsend (2006), som i sin studie påpekte at manglende mangfold og lav synlighet kunne begrense deltakelse og skape en opplevelse av manglende inkludering. Det understreket etterspørselen etter bredere promotering for å sikre at slike tiltak faktisk når ut til hele nærmiljøet. Dette kan også knyttes til utfordringer i forbindelse med sosial ulikhet i helse. Flere deltakere i studien kom fra grupper med lavere sosioøkonomisk

status, og ytret at det var lite engasjement og begrenset samhold i nærmiljøet. Dette samsvarer med funn fra folkehelse rapporten fra 2022, som peker på at innvandrerbefolkningen og personer med lavere sosioøkonomisk status ofte har dårligere levekår, færre muligheter for deltakelse og mindre sosial kontakt (Folkehelseinstituttet, 2022). Deltakelse i slike tiltak kan dermed være en bidragsyter til å redusere sosiale ulikheter, ved å tilby åpne og inkluderende arenaer, som står sentralt i helsefremmende arbeid. På samme måte peker denne studien på viktigheten av åpne og inkluderende møteplasser som er lett tilgjengelige for ulike grupper, uavhengig av tilknytning til barnehagen.

Betydningen av kontinuitet, regelmessighet og tilgjengelighet kan ses i lys av Wilcock og Hockings (2015) begrep *belonging*, hvor følelsen av tilhørighet er tett knyttet opp til muligheten en har til å delta i sosiale fellesskap. Når møteplasser ikke er tilpasset ulike språklige og kulturelle forutsetninger, kan det potensielt bidra til å svekke følelsen av å høre til. Likeledes handler *becoming* om personlig og sosial utvikling, som avhenger av at man får muligheten til å delta i meningsfulle aktiviteter som er tilpasset egne behov og eventuell livssituasjon (Wilcock & Hocking, 2015). Ved å inkludere deltakernes egne ønsker og forslag, styrkes muligheten for at slike prosjekter faktisk gir rom for utvikling og aktiv deltakelse.

Samtidig belyser dette også en viktig del i Putnams teori om sosial kapital. For å bygge *bonding* og *bridging* sosial kapital, må møteplassene være åpne og tilgjengelige for hele nabolaget, og ikke kun de som allerede har en tilknytning til eksempelvis barnehagen. Som Putnam hevder, er sosial kapital avhengig av tillit, nettverk og delte normer (Wollebæk & Seggaard, 2014). Dette skapes gjennom brede og inkluderende arenaer hvor ulike grupper kan møtes på tvers av bakgrunn. Når tiltakene oppleves som lite synlige eller lite tilgjengelige, kan det i stedet svekke tilliten og bidra til et svekket fellesskap.

Slik samtlige studier har vist, er det ikke nok at aktivitetene i seg selv er meningsfulle, men de må også oppleves som relevante og tilgjengelige for målgruppen det gjelder. Dette peker på viktigheten av lokal forankring, medbestemmelse og hyppig oppfølging. I lys av dette kan nabolagsprosjekter som nabolagsmiddagene, forstås som både en sosial og helsefremmende investering i lokalsamfunnet, men bare dersom det gis rom for utvikling og kontinuitet.

7.5 Oppsummering

I lys av Wilcock og Hockings (2015) teori kan en tydelig se hvordan deltakelsen i nabolagsmiddagene får frem essensen i alle fire begrepene, *doing*, *being*, *becoming* og *belonging*, og hvordan de kontinuerlig samspiller med hverandre. Aktiviteten i seg selv, som omhandler å lage og dele et måltid sammen, kan sees som et konkret uttrykk for *doing*, som blir handlingen som skaper rom for sosial interaksjon. *Being* kommer til uttrykk gjennom opplevelsen av å være sammen med andre, i et trygt og inkluderende fellesskap hvor deltakerne kan være seg selv. *Becoming* synliggjøres når deltakerne gjennom å delta får muligheten til å styrke sosiale ferdigheter og språklige evner, og derav øker selvtilliten i slike settinger. *Belonging* gjenspeiles i følelsen av fellesskap og det å være en del av et nærmiljø. Denne helheten bidrar til å forstå aktivitetens betydning for helse og trivsel (Wilcock & Hocking, 2015). Likeledes blir Putnams teori om sosial kapital sentral for å belyse at slike møteplasser kan gi grobunn til utvikling av *bonding* og *bridging* sosial kapital (Wollebæk & Seggaard, 2014). Ved å møte mennesker med ulik bakgrunn og skape relasjoner på tvers av forskjeller, blir aktiviteten ikke bare sosial, men også helsefremmende og inkluderende, med potensial for å bygge broer mellom grupper i samfunnet.

7.6 Metodediskusjon

Malterud (207) identifiserer refleksivitet, relevans og validitet som sentrale elementer i forskningsprosessen. Hun understreker at systematisk og kritisk refleksjon er en grunnleggende forutsetning for vitenskapelig kunnskap, og at forskeren må håndtere funnene på en selvkritisk måte (Malterud, 2017, s. 18). Jeg har derfor valgt å diskutere valgene mine og stille meg kritisk til egne refleksjoner og gjøremåter.

7.6.1 Refleksivitet

Prosessen som omhandler refleksivitet, stiller spørsmålstegn ved forskerens evne til å stille seg kritisk til egne fremgangsmåter (Malterud, 2017, s. 19). Dette skal gjøres med et åpent sinn hvor det er plass til tvil, ettertanke og uventede konklusjoner.

En viktig refleksjon jeg gjorde meg, var å vurdere maktforholdet mellom meg selv som forsker, og deltakerne. Min tidligere tilknytning til organisasjonen Folkelig kan ha påvirket hvordan deltakerne så på meg som intervjuer. Det er mulig at denne forbindelsen skapte en viss forventning fra deltakerne om hva jeg ønsket å høre, og hva slags svar jeg ville ha. Dette kan ha påvirket hvordan de uttrykte seg. For å motvirke dette kunne jeg ha vært enda

tydeligere på min rolle som forsker og intervjuer, og skilt dette fra min tidligere tilknytning til organisasjonen.

Refleksivitet var også svært sentralt i transkriberingen og kodingen av intervjuene. Her var det viktig at jeg var bevisst på skillet mellom hva deltakerne faktisk uttrykte, og hvordan jeg selv tolket svarene de ga. Jeg gikk igjennom materialet flere ganger og brukte notatene mine aktivt for å være bevisst på egne refleksjoner og vurderinger underveis. Jeg forsøkte gjennom denne metoden å formidle deltakernes erfaringer så troverdig som mulig.

Gjennom disse refleksjonene har jeg fått gjort en grundig vurdering av arbeidet med datainnsamlingen til denne studien. Det er ikke gitt at utfordringene har påvirket kvaliteten på datamaterialet, men det har gitt meg en verdifull innsikt i hvordan eventuelle fremtidige studier kan planlegges og gjennomføres med enda tydeligere rammer for konteksten, og deltakernes behov. Refleksivitet har dermed fungert som et sentralt verktøy for å vurdere kvaliteten og validiteten av studien, og for å sikre en grundig og balansert tilnærming til datainnsamlingen (Malterud, 2017, s. 23–24).

7.6.2 Relevans

Malterud (2017) påpeker at resultatene av en studie ikke automatisk kvalifiserer som vitenskapelig kunnskap. Med andre ord innebærer dette at kunnskapen en har kommet frem til, ikke nødvendigvis er brukbar eller relevant i en bredere forskningskontekst (Malterud, 2017, s. 21). Dette knyttes til begrepet overførbarhet, som handler om hvorvidt studiens funn har relevans utover den spesifikke konteksten, og hvordan de kan bidra til det større forskningsfeltet.

I denne studien var utvalget relativt lite og avgrenset til et konkret nabolagsprosjekt med foreldre tilknyttet én barnehage. Det gjør at resultatene ikke automatisk kan knyttes eller generaliseres til alle typer nabolagsprosjekter. Samtidig kan funnene likevel anses som relevante for andre lignende nærmiljøtiltak der en ønsker å søke etter deltakernes opplevelser med slike prosjekter, særlig blant innvandrerfamilier og småbarnsforeldre. Det som bidrar til å styrke studiens overførbarhet, er at de temaene som ble fremhevet, slik som behovet for møteplasser, betydningen av felles aktiviteter og ønsket om fellesskap og tilhørighet, er aspekter som samsvarer med funn fra tidligere forskning og offentlige utredninger, som NOU 2020:16 og studien til Kingsley og Townsend (2006), samt Wilcock og Hocking (2015) og Putnams teorier. Dette indikerer at lignende tiltak kan ha betydning også i andre kontekster, selv om de må tilrettelegges for lokale behov og ressurser. Med andre ord kan innsikten fra

denne studien gi potensielle nyttige erfaringer til videre forskning som retter seg mot folkehelsearbeid i nærmiljøet.

7.6.3 Validitet

Malterud (2017) påpeker at ingen kunnskap er allmenngyldig, i den forstand at den gjelder under alle omstendigheter eller for ethvert formål (s. 23). Validitet handler om hvorvidt forskeren skal overveie validiteten av hva studien forteller noe om, samt hvilken overførbarhet disse funnene har utover dette studiet. Det handler om spørsmål rundt hva det er sant om (Kvale, referert i Malterud, 2017, s. 23). Malterud hevder at det ikke finnes kunnskap som er relevant i enhver sammenheng, og forskeren er derfor avhengig av å vurdere både intern og ekstern validitet kontinuerlig (Malterud, 2017, s. 23).

Validitet sier noe om hvorvidt metoden og datainnsamlingen faktisk snakker sant om det man ønsker å undersøke, og om forskerens vurdering av hvilke begreper og verktøy som brukes for å fange opp fenomenet man ønsker å belyse (Malterud, 2017, s. 23). I denne studien ble dataene innhentet gjennom kvalitative intervjuer. Det var derimot enkelte faktorer som kan hatt en innvirkning på datamaterialet. Blant annet kunne språkbarrierer og urolige omgivelser i enkelte intervjusituasjoner påvirke hvordan deltakerne uttrykte seg. For noen av deltakerne var det utfordrende å formulere seg på norsk, noe som kan ha ført til at meningsinnhold delvis gikk tapt. Dette understreket viktigheten av å benytte et enkelt og tydelig språk i intervjuguiden, samt være tålmodig og fleksibel i samtalene. Uavhengig av disse tilpasningene kan det likevel være mulig at enkelte ikke fikk uttrykt seg slik de ønsket. I dette tilfellet reflekterte jeg over spørsmålene i intervjuguiden og hvorvidt de var tilpasset og tilrettelagt for deltakernes språknivå. Jeg har gjort vurderinger underveis, men i retrospekt ser jeg at enkelte spørsmål kunne vært formulert annerledes eller for å sikre bedre forståelse og mer presise svar. Dette utgjør et grunnlag for å stille kritiske spørsmål til intervjuenes evne til å fange opp deltakernes reelle opplevelser og erfaringer.

Et annet aspekt som krevde refleksjon og ettertanke, var kjønnsfordelingen blant deltakerne. Flertallet av de som deltok i studien var kvinner, noe som kan ha hatt en innvirkning på hvilke temaer som ble trekt frem i intervjuene. Som forsker måtte jeg ta høyde for at dette kunne gi en viss skjevhet i datamaterialet. Mødrenes perspektiver ble særlig fremtredende, mens erfaringer fra fedre ble i mindre grad representert. Dette kan ha hatt en betydning for hva slags behov og utfordringer som ble belyst, noe som gjør det spesielt viktig å reflektere over.

Jeg har også reflektert over settingen der intervjuene fant sted. Selv om tanken var å benytte meg av lokalene der kursene og middagene foregikk, for en mest mulig trygg og behagelig setting, var ikke omgivelsene alltid optimale. Noen av intervjuene var preget av støy eller urolige omgivelser, noe som kan ha påvirket deltakernes konsentrasjon og evne til å reflektere over spørsmålene. Her kunne jeg ha forsøkt å forberede settingen enda litt mer, ved å søke etter roligere omgivelser som hadde gitt muligheter for enda bedre konsentrasjon og fokus. I ettertid ser jeg at dette kunne ha bidratt til å skape en mer skjermet ramme, der et mindre forstyrrende miljø kunne ha lagt til rette for mer tillit og nærhet i samtalen, særlig i de delene av intervjuet som berørte personlige eller sensitive erfaringer.

8.0 Konklusjon

I denne masteroppgaven har jeg utforsket hvordan deltakere i et nabolagsprosjekt opplever deltakelsen, og hvilke aspekter de anser som viktige. Nabolagsmiddager har vist seg å være mer enn bare måltider. De representerer sosiale møteplasser hvor fellesskap og tilhørighet er svært essensielt, og funnene viser tydelig at middagene oppleves for samtlige som en trygg og uformell arena hvor det er lav terskel for å bli kjent med andre i nærmiljøet. Deltakerne var opptatt av at det i forkant var lite kontakt med foreldrene seg imellom i barnehagen, og at fellesskapet rundt matlagingen og måltidene åpnet opp for sosialt samhold. Det var ikke bare selve måltidet som hadde betydning, men også det å gjøre noe sammen med andre i nærmiljøet. For flere av deltakerne var det å gjøre noe sammen det viktigste aspektet, da det bidro til økt tilhørighet og en opplevelse av å ta del i det sosiale fellesskapet i nærmiljøet.

Gjennom teoriene om sosial kapital og *doing, being, becoming* og *belonging* ble deltakernes perspektiver og erfaringer satt inn i et teoretisk rammeverk. Deltakernes erfaringer ble satt i sammenheng med hvordan aktiviteter kan skape tilhørighet, utvikling og nye relasjoner. Deltakelsen i nabolagsmiddagene ga rom for meningsfulle aktiviteter (*doing*), muligheten til å være seg selv (*being*), sosial utvikling (*becoming*) og en følelse av fellesskap (*belonging*). Samtidig bidro det til å styrke fellesskap med andre som delte språk eller bakgrunn, og ga også rom for å bygge broer mellom ulike grupper. Dette kan illustreres gjennom teorien om sosial kapital, som understreker hvordan sosiale nettverk skaper gjensidig støtte og tillit. I denne oppgaven ser vi hvordan slike relasjoner kan styrke samhold mellom homogene og heterogene grupper.

Funnene peker også på noen utfordringer knyttet til blant annet frustrasjon over lav oppslutning. Enkelte grupper, særlig fedre, var tydelig underrepresentert på

nabolagsmiddagene. Det kan derfor stilles spørsmålstegn ved om slike tiltak faktisk når ut til de som har størst behov. Det kan muligens være at de som deltar, er de som allerede har overskudd til å engasjere seg, mens de som er mest isolert fortsatt uteblir. Dette funnet er viktig da det utfordrer antakelsen om at lavterskeltilbud automatisk er tilgjengelige og oppleves inkluderende for alle. Rekruttering og forankring i nærmiljøet vil også være en viktig faktor som må iverksettes for å lykkes med slike tiltak i praksis.

Oppgaven har også enkelte metodiske begrensninger, relatert til utvalgets størrelse og språklige barrierer i datainnsamlingen. Uavhengig av begrensninger gir oppgaven en innsikt i deltakernes egne erfaringer, og åpner for videre diskusjon omkring hva som er viktige aspekter ved slike tiltak. Masteroppgaven bidrar derfor inn i folkehelsearbeidet med kunnskap knyttet til betydningen av tiltak i nærmiljøer. Funnene understreker viktigheten av møteplasser i nærmiljøet, hvor alle har mulighet til å delta og være en del av et fellesskap.

9.0 Litteraturliste

- Drageset, J. (2021). Social support. I G. Haugan & M. Eriksson (Red.), *Health promotion in health care – Vital theories and research* (s. 137–144). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_11
- Folkelig. (2024, 7. februar). *Oppskriften på inkluderende lokalsamfunn i Lørenskog kommune*. <https://folkelig.no/2024/02/07/oppskriften-pa-inkluderende-lokalsamfunn-i-lorenskog-kommune/>
- Folkehelseinstituttet. (2022, 26. august). *Helse i innvandrerbefolkningen*. <https://www.fhi.no/he/folkehelserapporten/grupper/helse-innvandrerbakgrunn/?term=#levekr-og-helse>
- Folkehelseinstituttet. (2022, 16. september). *Sosiale helseforskjeller*. <https://www.fhi.no/he/folkehelserapporten/samfunn/sosiale-helseforskjeller/?term=#om-sosiale-forskjeller-i-helse>
- Folkehelseinstituttet. (2024). *Folkehelseprofil 2024: Bydel [anonymisert]*.
- Folkehelseinstituttet. (2025). *Oppvekstprofil for [den aktuelle bydelen]*. Hentet fra https://bsnprotest.no/wp-content/uploads/2025/04/030115_2025_Bokmaal.pdf
- Helsedirektoratet. (2021, 20. oktober). *Helsefremmende miljø og lokalsamfunnsutvikling*. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/sektorrapport-om-folkehelse/trygge-og-helsefremmende-miljoer/helsefremmende-miljo-og-lokalsamfunnsutvikling>
- Helsedirektoratet. (2021, 20. oktober). *Sosial støtte og andre nettverksressurser*. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/sektorrapport-om-folkehelse/sosial-stotte-deltakelse-og-medvirkning/sosial-stotte-og-andre-nettverksressurser#221-sosial-sttte-blant-voksne>
- Helsedirektoratet. (2024, 2. desember). *Samfunnskostnader ved sykdom og ulykker 2019–2021*. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/samfunnskostnader-ved-sykdom-og-ulykker-2019-2021/vedlegg/vedlegg-5-begrepsforklaringer>
- Holt-Lunstad, J. (2022). Social connection as a public health issue: The evidence and a systemic framework for prioritizing the "social" in social determinants of health. *Annual Review of Public Health*, 43, 193–213. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732>

- Iacovou, M., Pattieson, D. C., Truby, H., & Palermo, C. (2013). Social health and nutrition impacts of community kitchens: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 16(3), 535–543. <https://doi.org/10.1017/S1368980012002753>
- Kristensen, H. K., Schou, A. S. B., & Mærsk, J. L. (Red.). (2022). *Nordisk aktivitetsvidenskab* (2. utg.). Munksgaard.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Mmako, N. J., Capetola, T., & Henderson-Wilson, C. (2019). Sowing social inclusion for marginalised residents of a social housing development through a community garden. *Health Promotion Journal of Australia*, 30(3), 350–358. <https://doi.org/10.1002/hpja.225>
- Mæland, J. G. (2021). *Forebyggende helsearbeid* (5. utg.). Universitetsforlaget.
- NOU 2020:16. (2020). *Levekår i byer – Gode lokalsamfunn for alle*. Regjeringen. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2020-16/id2788370/>
- Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. (2025, 11. april). *Retningslinjer for bruk av kunstig intelligens (KI) ved NMBU*. Hentet 17.april 2025 fra <https://www.nmbu.no/retningslinjer-bruk-av-kunstig-intelligens-ki-ved-nmbu>
- Pérez, L. G., Carlson, J. A., Deleon, M. C., Wolf, J., Linton, L. S., Schreiber, J., & Sallis, J. F. (2020). Neighbourhood community life and health: A systematic review of reviews. *Health & Place*, 61, 102238. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102238>
- Qi, J., Mazumdar, S., & Vasconcelos, A. C. (2024). Understanding the relationship between urban public space and social cohesion: A systematic review. *International Journal of Community Well-Being*, 1–58. <https://doi.org/10.1007/s42413-024-00204-5>
- Raanaas, R. K., Aase, S. Ø., & Huot, S. (2019). Finding meaningful occupation in refugees' resettlement: A study of amateur choir singing in Norway. *Journal of Occupational Science*, 26(1), 65–76. <https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1537884>

- Meld. St. 15 (2022–2023). *Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar*. Det kongelige helse - og omsorgsdepartementet
<https://www.regjeringen.no/contentassets/918eb71926fc44c8802fe3c2e0b9a75a/nn-no/pdfs/stm202220230015000dddpdfs.pdf>
- Meld. St. 28 (2022-2023) *Gode bysamfunn med små skilnader*. Det kongelige helse - og omsorgsdepartementet
<https://www.regjeringen.no/contentassets/aac52590d2254e3790cd4842c01a5877/nn-no/pdfs/stm202220230028000dddpdfs.pdf>
- South, J., Giuntoli, G., Kinsella, K., & Mehta, P. (2018). Putting the 'public' into public health: Insights into the meaning of community in the context of the new policy agenda. *Critical Public Health*, 21(2), 127–140. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdy041>
- Strange, C., Bremner, A., Fisher, C., Howat, P., & Wood, L. (2017). Local community playgroup participation and associations with social capital. *Health Promotion Journal of Australia*, 28(2), 110–117. <https://doi.org/10.1071/HE15134>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.
<https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Verdens helseorganisasjon. (2018, 5. Februar). *Copenhagen consensus of mayors: Healthier and happier cities for all*.
<https://www.who.int/andorra/publications/m/item/copenhagen-consensus-of-mayors.-healthier-and-happier-cities-for-all>
- Verdens helseorganisasjon. (2020). *Community engagement: A health promotion guide for universal health coverage in the hands of the people*. Hentet fra
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/334379/9789240010529-eng.pdf?sequence=1>
- Verdens helseorganisasjon. (2024, 4. oktober). *Determinants of health*.
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health>
- Verdens helseorganisasjon. (2018, 22. februar). *Health inequities and their causes*.
<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/health-inequities-and-their-causes>

Verdens helseorganisasjon. (u.å.). *WHO Commission on Social Connection*. Hentet fra <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>

Verdens legeforening. (2001). Helsinkideklarasjonen fra Verdens legeforening. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 121(3), 339–340. <https://tidsskriftet.no/2001/02/fra-foreningen/helsinkideklarasjonen-fra-verdens-legeforening>

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3rd ed.). Routledge.

Wollebæk, D., & Segard, S. B. (Red.). (2011). *Sosial kapital i Norge*. Cappelen Damm.

Vedlegg 1

Intervjuguide for nabolagsprosjektet Nabolag og matglede

Innledende informasjon:

Presentasjon av meg som student, og prosjektet:

- Min bakgrunn som masterstudent og Folkelig sitt prosjekt Nabolag og matglede.

Forklare kort formålet med intervjuet:

- Vi skal snakke litt om dine erfaringer og opplevelser med nabolagsprosjektet, for å lære hvordan vi kan gjøre lokalsamfunnet bedre.

Behandling og håndtering av datamateriale:

- Forklare om bruken av lydopptak og samtykkeskjema, samt deres rettigheter.

Bakgrunns spørsmål:	«Hvor gammel er du?» "Hvor lenge har du bodd her på Bjørndal?" "Hva er det beste med å bo her?"
Tema 1: Opplevelse av prosjektet Mål: Utforske erfaringene fra matlagingskursene og middagene	«Kan du fortelle litt om matlagingskursene og middagene? F.eks. sist gang du var med?» "Hva lagde dere, og hvem var med?" «Er du med hver gang?» → «Hvis ja, hva er det som gjør at du vil være med hver gang?» «Hva motiverte deg til å delta?» "Hva er viktig for deg i samlingene, for eksempel å føle deg trygg, få nye venner, eller bli en del av fellesskapet?" • Oppfølgingsspørsmål: → "Har du en opplevelse som du husker spesielt godt?"
Tema 2: Trygghet, fellesskap og samhold Mål: Utforske betydningen av en møteplass i nabolaget	"Hvor viktig synes du det er å ha en møteplass som dette i lokalmiljøet?"

	"Hvordan opplever du tryggheten og fellesskapet i Bjørndal nå etter at du har deltatt på nabolagsmiddagene?" "Har du blitt bedre kjent med andre foreldre, eller andre i nærområdet, gjennom nabolagsmiddagene?" «Hvordan har prosjektet bidratt til å skape samhold i nærmiljøet?» "Hvordan har nabolagsmiddagene hjulpet deg til å føle deg som en del av fellesskapet? For eksempel, ved å få nye venner eller føle på samhold?" • Oppfølgingsspørsmål: → "Har du en opplevelse som du husker spesielt godt, f.eks. som har fått deg til å føle deg inkludert i nabolaget?"
Tema 3: Muligheter for forbedring Mål: Få innspill til forbedringer og videre utvikling av prosjektet	«Har du møtt noen utfordringer som gjorde det vanskelig å delta?» "Hva kunne vi gjøre annerledes for at du skulle trives enda bedre?" "Er det noe annet du ville ha likt å gjøre sammen med andre i nabolaget?" "Tror du det er behov for flere slike prosjekter i ditt lokalsamfunn? Hvorfor eller hvorfor ikke?"
Avsluttende spørsmål	"Er det noe mer du vil si om prosjektet eller dine erfaringer og opplevelser?" «Har du noen råd til de som jobber med å utvikle lignende prosjekter?»

Vedlegg 2

Informasjon til deltakere på nabolagsprosjektet

Hvordan opplever du å delta på nabolagskurs og felles middag?

Hva er prosjektet?

Hei, jeg heter Anette og jeg ønsker å snakke med dere i forbindelse med mitt masterprosjekt på universitetet i Ås. Jeg ønsker å vite hvordan du og andre deltakere synes det er å være med på nabolagsmiddagene. Jeg ønsker å lære mer om hva som kan bidra til trygghet og fellesskap i nabolaget.

Hva betyr det å delta?

Jeg inviterer deg til en samtale om dine erfaringer med nabolagsmiddagene. I samtalen kan du fortelle om dine tanker og opplevelser. Samtalen er mellom meg (Anette) og dere som deltakere. Det vil være en kort samtale hvor dere vil få svare på noen spørsmål jeg har laget. Samtalen kan enten være en og en, eller tre og tre sammen. Samtalene vil kunne skje etter nabolagsmiddagen, eller dagen etter.

Hvorfor spør vi deg?

Jeg inviterer personer som er med i nabolagsprosjektet. Jeg tror at dine erfaringer er viktige for å forstå prosjektet bedre og for å se hvordan det kan utvikles videre.

Hva skal du gjøre?

Du deltar i en samtale med meg (Anette), og du deler dine tanker og opplevelser rundt nabolagsprosjektet.

Dine rettigheter som deltaker:

Frivillig deltakelse: Det er helt frivillig å delta. Du kan når som helst si at du ikke ønsker å være med lenger, uten å forklare hvorfor.

Anonymitet og konfidensialitet: Alt du sier /forteller er anonymt. Det vil ikke være andre enn meg (Anette) som skal se svarene dine. Jeg fjerner navn og andre personlige opplysninger slik at ingen kan vite hva akkurat du har sagt.



Samtykke: Før samtalen starter, vil du bli bedt om å signere et skjema. Dette betyr at du har forstått informasjonen om prosjektet og ønsker å delta.

Hvordan brukes informasjonen?

Samtalen blir tatt opp med lydopptak og skrevet ned etterpå. Målet er å bruke informasjonen til å gjøre lignende prosjekter bedre i fremtiden. Ingen opplysninger som kan knyttes direkte til deg vil bli publisert (lagt ut).

Jeg håper du vil delta og ser frem til å høre om dine opplevelser.

Hvis du har spørsmål, kan du kontakte meg:

Navn: Anette Marie Thoresen

Telefon: 97757318

E-post: anette.marie.thoresen@nmbu.no

Vedlegg 3:

Vil du delta i:

Prosjektet om deltakeres syn på opplevelse av nabolagskurs og middag?

Målet med prosjektet

Dette er et spørsmål til deg om du vil delta i et prosjekt hvor målet er å

- forstå hvordan du og andre deltakere opplever å delta i nabolagskursene og middagene til Folkelig. Hovedspørsmålet er: Hvordan oppleves deltagelse i et nabolagsprosjekt?
- Dette er en masteroppgave på universitetet NMBU i Ås.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får dette spørsmålet fordi

- Jeg ønsker å snakke med dere som er deltakere i kursene og middagene, om deres opplevelser med å delta her.
- Dere som deltar på kursene og middagene får spørsmål om å delta.

Hvem er ansvarlig for prosjektet?

NMBU er ansvarlig for personopplysningene i prosjektet.

- Anette Marie Thoresen er forsker og ansvarlig for prosjektet i samarbeid med:
- NMBU, som også er behandlingsansvarlig i dette prosjektet, og
- Folkelig, som er ekstern samarbeidspartner/oppdragsgiver.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst si at du ikke ønsker å være med lenger, uten å forklare hvorfor.

Kort om personvern

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til det som står i dette skrivet. Vi behandler personopplysningene anonymt. Du kan lese mer om personvern på neste side.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Anette Marie Thoresen

Utdypende om personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

- Det er kun jeg (Anette Marie Thoresen) som kan se deres personopplysninger.
- Jeg lagrer informasjonen dere gir på appen nettskjema, og navn og andre sensitive personopplysninger vil bli fjernet med en gang.
- Dere vil ikke bli gjenkjent når masteroppgaven kommer ut/publiseres.
- Anette Marie Thoresen er navnet på forskeren/databehandleren. Nettskjema er navnet på appen som skal ta opp lyd og skrive ned samtalen.

Dine rettigheter

- å få se hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få en kopi av opplysningene,
- å få rettet opplysninger om deg som er feil,
- å få slettet personopplysninger om deg,
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Vi vil gi deg en begrunnelse hvis vi mener at du ikke kan identifiseres, eller at rettighetene ikke kan utøves.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 15 august 2025. Opplysningene vil da slettes.

Spørsmål

Hvis du har spørsmål eller vil utøve dine rettigheter, ta kontakt med:

- Anette Marie Thoresen.
- Epost: anette.marie.thoresen@nmbu.no
- Tlf: 97757318
- Veileder: Ellinor Moe
- Epost: ellinor.moe@nmbu.no
- Vårt personvernombud: Pernille Guldbrandsen
- Epost: personvernombud@nmbu.no

Hvis du har spørsmål knyttet til Sikts vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt på e-post: personverntjenester@sikt.no, eller på telefon: 73 98 40 40.

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet “Hvordan oppleves deltakelse i et nabolagsprosjekt?”, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

☐ å delta i samtale/intervju

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



Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Noregs miljø- og biovitenskapelege universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway