

Danskernes mentale sundhed i hverdagen under nedlukningen af Danmark



Roskilde Universitet

*Udvikling af teori og praksis i relation til menneskers
samfundsmæssige liv*

Vejleder: Hanne Themsen

Projektet er udarbejdet af:

Emma Brix (67441)

Camilla Bjerring Kroggaard (67387)

Eksamensgruppe: V2040326010

Antal tegn: 80980

Indholdsfortegnelse

1.0 Abstract	4
2.0 Indledning	5
2.1 Motivation	5
2.2 Problemfelt	5
2.3 Problemformulering	6
2.4 Arbejdsspørgsmål	6
2.5 Begrebsafklaring	7
2.5.1 Mental sundhed	7
2.5.2 Nedlukningen af Danmark	7
3.0 Baggrundshistorie	7
4.0 Videnskabsteori	8
5.0 Metode	10
5.1 Metodologi	10
5.2 Forsøgsdesign - Spørgeskema	10
5.2.1 Dataindsamling	11
5.2.2 Databehandling	11
5.2.3 Reliabilitet og validitet	12
4.3 Semistruktureret interview	13
4.3.1 Udvalgelseskriterium og præsentation af interviewpersoner	14
4.3.3 Interviewguide og etik	14
4.3.4 Transskription af interview	15
4.3.5 Kodning af interviewmateriale	15
4.4 Analysestrategi	17
6.0 Sekundær empiri	17
6.1 The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence	18
6.2 Vores fordømte forår	18
7.0 Teori	19
7.1 Antonovsky - Salutogenese	20
7.2 The conduct of everyday life	21
7.0 Analyse og diskussion	22
8.1 Tema 1: Opretholdelse af den mentale sundhed i hverdagen	23
8.2 Tema 2: Nedlukningens indflydelse på den mentale sundhed i hverdagen	25
8.2.1 Udfordringer	26
8.2.2 Styrker	29

8.3 Tema 3: Fremtiden med Covid-19	31
9.0 Sammenfatning	33
10.0 Perspektivering	35
11.0 Litteraturliste	36
11.1 Bøger	36
11.2 Websider	36

1.0 Abstract

The purpose of this paper has been to investigate the influence of the Covid related restrictions on the mental health of Danes. The survey applies a hermeneutical approach. Our target group has been all Danes except children under 15.

The empirical evidence has been collected based on the mixed - method approach. A questionnaire with both open and closed questions was created to give an overall view on the mental health of Danes during the close-down period. Based on the questionnaire 3 informants were chosen for digital semistructured interviews. These informants were meticulously chosen in order to give diversity concerning age, gender and occupation.

This was done to secure a detailed and in depth insight into the question. In the analysis Antonovsky's theory of 'the experience of cohesion' plus Højholt and Schraube's concept, 'The conduct of everyday life' has been applied to discuss and support the empirical evidence.

This study found that the concept of 'mental health' is perceived in lots of different ways. Lots of factors play a role in the daily struggle to stay mentally healthy. The close-down in this country has influenced people in negative, but also in positive ways. Thus there are both gains and challenges connected with a close-down. The study found that 22% felt more lonely, and that 63% felt that they had more time to take care of themselves. Concerning the future, many people feel insecurity and that daily life is dominated by uncertainty, since Covid-19 is an unpredictable disease. Others saw the economy as a major concern, because the state has deemed it necessary to deliver economic support to society in general and to large sectors of the private labour market.

2.0 Indledning

Det følgende afsnit vil redegøre for projektets samfundsmæssige relevans. Dette vil ske gennem en motivation og et problemfelt. På baggrund af problemfeltet vil projektets problemformulering blive præsenteret. Dernæst vil de udarbejdede arbejdsspørgsmål blive fremlagt, samt en afklaring af de væsentlige begreber.

2.1 Motivation

I forbindelse med vores emne “Danskernes mentale sundhed i hverdagen under nedlukningen af Danmark” har vi haft nogle forforståelser.

Emnet er meget omtalt i samfundet, hvilket vi derfor fandt interessant at undersøge nærmere. Dog havde vi nogle tanker om emnet forud for undersøgelsen. Overordnet havde vi en forforståelse om, at mental sundhed som begreb inkluderer mange forskellige faktorer og er bredt defineret. Samtidig havde vi en forventning om, at opretholdelsen af den mentale sundhed påvirkes af mange aspekter, og derfor fandt vi det interessant at undersøge, hvordan danskerne under nedlukningen oplevede den mentale sundhed i hverdagen. Ydermere havde vi en forforståelse om, at nedlukningen havde påvirket danskernes mentale sundhed i hverdagen. Vi havde en forventning om, at der var mange udfordringer forbundet med nedlukningen, som har påvirket opretholdelsen af den mentale sundhed i en negativ forstand.

Alder og beskæftigelse havde vi også en forventning om ville influere på oplevelsen og håndteringen af nedlukningen samt hvordan den mentale sundhed i hverdagen blev påvirket.

2.2 Problemfelt

Covid-19 har hersket i Danmark siden marts og har haft en enorm indvirkning på individet, idet nedlukninger og restriktioner har betydet, at danskerne ikke har kunne føre en normal hverdag. Børn blev sendt hjem fra institutioner, unge blev sendt hjem fra uddannelsesinstitutioner og beskæftigede blev hjemsendt, såfremt de ikke havde en kritisk funktion i samfundet. Alt forenings- og idrætsliv blev lukket ned, det samme gældende for offentlige samlingspunkter (Regeringen, 2020).

Hverdagen hos mange har ændret sig markant og har tvunget flere i isolation i et forsøg på at begrænse smitten. Der er ikke mange studier, som berører, hvordan en national nedlukning kan påvirke individet. Nogle af de faktorer, som medvirker til, at en krise kan fremstå altoverskyggende er, at den er ny, uforudset, farlig, spektakulær og usynlig. Covid-19

indeholder alle disse karaktertræk. På dette grundlag bliver det klart, at den aktuelle pandemi kan skabe frygt i befolkningen (Dybdahl, 2020). Vi fandt det interessant, at undersøge om den mentale sundhed og tilstand i hverdagen er blevet påvirket af nedlukningen og hvorvidt isolation har en virkning på danskernes mentale sundhed, når hverdagen ændres.

Isolation og dens indvirkning på den mentale sundhed i hverdagen kan tage sig meget forskelligt ud, afhængigt af hvordan man er isoleret. De individer som er i selv-isolation, vil opleve andre stressfaktorer end de, der er i kollektiv-isolation (Thingsted, 2020). Vi fandt det interessant at tage den brede befolkning i betragtning, så vi både får fat i de selv- og kollektiv-isolerede for at belyse, om der ses forskelle i de psykiske stressorer hos disse individer.

Forskellige studier har påvist hvilke psykologiske konsekvenser der er forbundet med en isolationsperiode. Der er et stort fokus på de negative psykiske elementer, der kan opstå under og efter en isolation. Der er kun ét studie som har undersøgt, hvorledes en isolationsperiode kan fremkalde positive elementer (Brooks et. al., 2020). Vi fandt det heraf interessant at undersøge, hvilke mentale udfordringer, der har præget danskernes hverdag under nedlukningen og hvorvidt nedlukningen har bidraget til positive elementer i hverdagen. Dette har influeret på, at projektet overvejende vil sætte fokus på styrkerne og udfordringerne ved nedlukningen og hvordan disse kommer til udtryk i hverdagen. Afslutningsvis fandt vi det indholdsrigt at sætte fokus på fremtidsaspektet og hvordan danskerne i så fald evner at strukturere hverdagen, hvis pandemien er dominerende i en længere periode.

2.3 Problemformulering

Med afsæt i problemfeltet ønskes der svar på følgende problemformulering:

Hvilken effekt har nedlukningen af Danmark haft på danskernes mentale sundhed i hverdagen, og hvordan skildres oplevelserne af nedlukningen hos udvalgte individer?

2.4 Arbejdsspørgsmål

1. Hvilke elementer er vigtige i forhold til at opretholde den mentale sundhed?
2. Hvordan har den mentale tilstand hos danskerne ændret sig under nedlukningen af Danmark?
3. Hvilke udfordringer og styrker beretter nogle interviewpersoner, at der var forbundet med nedlukningen af Danmark?

4. Hvilke fremtidige konsekvenser eller muligheder kan der være forbundet ved langsigtede krisetilstand som følge af Covid-19?

2.5 Begrebsafklaring

2.5.1 Mental sundhed

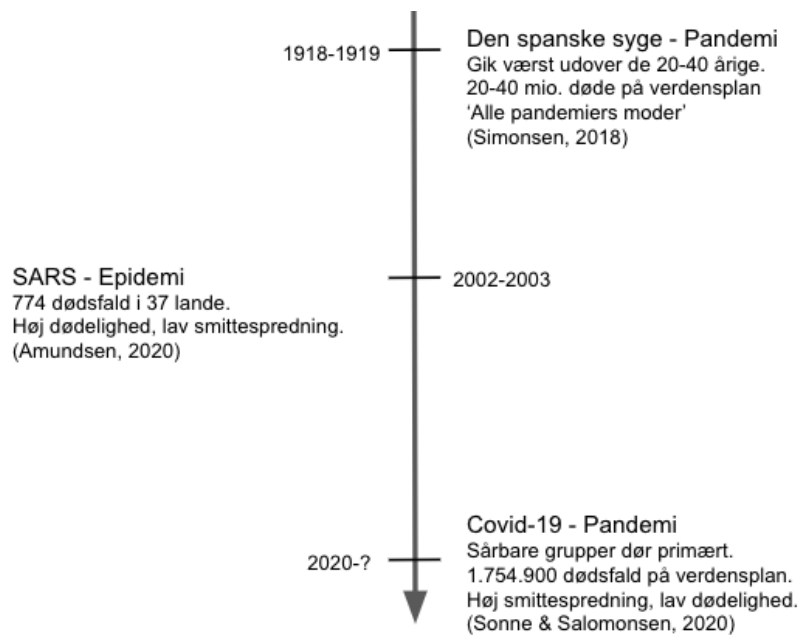
Vi har valgt at benytte WHO's definition på mental sundhed. Perspektivet favner bredt, hvilket vi finder nødvendigt, da mental sundhed kan indeholde og blive påvirket af mange elementer. Definitionen på mental sundhed er en *“tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker”* (Sundhedsstyrelsen, 2019).

2.5.2 Nedlukningen af Danmark

Nedlukningen af Danmark trådte i kraft den 13. marts 2020. Her blev en masse restriktioner indført og samfundet blev lukket ned, som det belyses i problemfeltet (Regeringen, 2020). Den 15. april begyndte regeringen at lempe restriktionerne, og landet genåbnede trinvist. Den nationale nedlukning stod på i ca. en måned.

3.0 Baggrundshistorie

I dette afsnit vil der kort redegøres for den historiske udvikling indenfor tidligere pandemier med fokus på Den spanske syge og SARS. Disse to virusudbrud er taget i betragtning i forsøget på at sætte det i relation til den nuværende Covid-19 pandemi. På figur 1 ses de forskellige karakteristika ved de tre virusudbrud.



Figur 1: Oversigt over udviklingen indenfor pandemier og epidemier

4.0 Videnskabsteori

Dette afsnit vil præsentere det videnskabsteoretiske grundlag. Den filosofiske hermeneutik og måden hvorpå tilgangen anskuer verden vil være fremtrædende i arbejdsprocessen.

Indenfor den filosofiske hermeneutik hersker der *“en ontologi om den menneskelige væren”* (Juil, 2012: 121), hvor der er et grundlæggende fokus på det menneskelige og hvordan dette skal sættes i relation til den bagvedliggende historie samt den kontekst mennesket bevæger sig i (Ibid.). Denne anskuelse af mennesket samt den omkringliggende verden inspirerer os som forskere. Vi har forsøgt at sætte mennesket i centrum i opnåelsen af ny erkendelse, i vores undersøgelse af, hvorvidt nedlukningen har influeret på den mentale sundhed i danskernes hverdag, hvilket har påvirket det metodiske arbejde, hvor bl.a. vores valg af interviews har muliggjort dette.

Grundlæggende for denne retning er at forskeren ikke står uden for den verden som skal fortolkes. Det samme gør sig gældende for de individer som ønskes fortolket; at de aldrig betragtes adskilt fra verden, men som en del af den, hvilket er bestemmende for individets muligheder (Ibid.)

Dermed sagt bliver fortolkningskunsten pr. definition aldrig et sikkert grundlag for præcise empiriske observationer, hvilket stiller krav til, at vi som forskere er i stand til at komme bagved fænomenet og derigennem fremfortolke den mening som ellers er skjult (Ibid.: 109). Denne

proces kræver, at vi sætter vores forforståelser i spil, idet vi ikke optræder som neutrale observatører, men medbringer disse i forståelsesprocessen.

Vi var i udgangspunktet interesseret i at favne en bred målgruppe, da vi havde forståelsen af, at alle danskeres hverdag var berørt af nedlukningen. Derudover havde vi en forforståelse om, at alder og beskæftigelse havde en betydning for hvordan den mentale sundhed blev påvirket under nedlukningen. Vi har derfor en forventning om, at f.eks. de studerendes mentale udfordringer under nedlukningen vil udtrykkes anderledes end de hjemsendte arbejdsgivere eller de som arbejdede under nedlukningen. Desuden, kan disse fordomme være væsentlige inden den sociale verden skal tolkes som følge af den indsamlede empiri, idet de danner udgangspunkt for vores forståelseshorisont (Ibid.: 122). Forud for undersøgelsen havde vi en forforståelse om, at nedlukningen har haft en negativ indvirkning på danskernes mentale sundhed, og at aspekter såsom stress og ensomhed har domineret hverdagen under nedlukningen. Disse forforståelser har muligvis influeret på det metodiske arbejde og på hvordan arbejdsspørgsmålene er blevet udformet. Undervejs i processen må fortolkeren afprøve sine fordomme i mødet med nye erfaringer, hvilket forpligter fortolkeren i at være åben for det, der viser sig (Ibid.: 125). Vi havde en forventning om, at nedlukningen primært havde haft hæmmende effekter på danskernes mentale sundhed i hverdagen. På trods af dette, valgte vi både at spørge ind til styrker og udfordringer ved nedlukningen for enten at kunne bekræfte eller afkræfte forforståelsen.

Den hermeneutiske tradition bestræber sig på at komme til forståelse af den mening, der gemmer sig i en tekst eller handling. Den hermeneutiske cirkel kan benyttes som redskab til at undersøge sammenhængen mellem helheden og delene i det som undersøges (Ibid.: 120). I den filosofiske hermeneutik ændres placeringen af forskerens ståsted fra at iagttage fænomenet udefra til at flytte sig ind i den hermeneutiske cirkel for derigennem at opnå indsigt i forholdet mellem forskeren og genstanden (Ibid.: 111). Måden hvorpå forskeren opnår indsigt i dette er gennem horisontsammensmeltning. Der er tale om en ny udgave af den hermeneutiske cirkel, hvor forskeren inddrager sine fordomme i forståelsesprocessen, som undergår forandring i mødet med ukendte horisonter. På den måde bliver meningsfortolkning gennem denne horisontsammensmeltning noget, som opstår i mødet mellem fortolkeren og genstanden - som hver især indeholder egne meningshorisonter (Ibid.: 125-126).

5.0 Metode

Det følgende afsnit vil kortlægge valg af metoder og dertilhørende praktiske og etiske overvejelser, som er relevante for projektets metodiske udgangspunkt. Løbende diskussion og overvejelser vil forekomme i afsnittet.

5.1 Metodologi

Mixed-method er en forskningstilgang der kombinerer kvantitativt og kvalitativt data (Jæger, 2016: 301). Tilgangen er valgt, da vi finder den relevant i forhold til at belyse danskernes mentale sundhed under nedlukningen af Danmark på et mere overordnet samt individuelt plan. Den kvantitative del består af et spørgeskema, som er blevet udformet for at skabe et overordnet billede af, hvordan danskernes mentale sundhed i hverdagen er blevet påvirket under nedlukningen. Spørgeskemaet indeholder kvalitative elementer, da det består af åbne spørgsmål. Den primære kvalitative del består af tre semistrukturerede interviews, som er udført digitalt. Den kvantitative del er med til at belyse problemstillingen, hvorimod de åbne svar og de foretagede interviews bidrager til, at individuelle fænomener kan belyses.

5.2 Forsøgsdesign - Spørgeskema

Spørgeskema er valgt, da det er en effektiv metode til at indhente mange svar (Møller, 2016: 190). Spørgeskemaet kan ses på bilag 1. Spørgsmålene er skabt på baggrund af vores forforståelser om emnet, som præsenteret i afsnittet om motivation. Spørgsmålene indeholder derfor aspekter, som vi fandt betydningsfulde i forsøget på at undersøge danskernes mentale sundhed under nedlukningen. Spørgeskemaet indeholder både lukkede og åbne spørgsmål, da denne kombination giver respondenterne mulighed for at svare nuanceret og uddybende (Ibid.: 198). Derudover kan de åbne spørgsmål være med til at undersøge vores forforståelser. De lukkede spørgsmål har faste svarkategorier, som er skabt på baggrund af vores forforståelser. De åbne svar giver respondenterne mulighed for at uddybe sig, hvilket bidrager til, at vores forforståelser kan blive afprøvet. De lukkede spørgsmål er spørgsmål 1-22, og de åbne spørgsmål er 4a og 8a-22a. Spørgsmål 1-7 omhandler baggrundsvariablerne køn, alder, afsluttet uddannelsesniveau, beskæftigelse, årlige indkomstniveau, civilstatus og geografisk placering (Ibid.: 196). Disse variabler blev valgt med det formål at lave statistiske sammenligninger af de forskellige baggrundsvariabler. Dog fandt vi det ikke nødvendigt, da vi generelt arbejder ud fra en kvalitativ tilgang. Heraf benyttes de lukkede spørgsmål til at

afdække den generelle holdning til problemstillingen for efterfølgende at blive understøttet af kvalitativ data. Da spørgeskemaet var udsendt, opdagede vi, at kategorier såsom pensionist og førtidspensionist manglede. Vi fik feedback fra ældre, som ikke vidste om de var 'gift med børn', da deres ægtefælle var død, og de ikke længere boede med deres børn. Derfor kan deres svar på baggrundskriterierne være misvisende, men vi vurderede ikke, at det havde stor betydning for projektets gyldighed. Spørgsmål 8 behandler, hvordan respondenterne reagerede, da Danmark lukkede ned. Spørgsmål 9 omhandler, hvilke faktorer der er med til at opretholde den enkeltes mentale sundhed. Spørgeskemaet indeholder 13 holdningsspørgsmål, hvor respondenterne skulle tilkendegive hvor enige de var i forskellige udsagn (Ibid.: 199). Disse udsagn fokuserer på danskernes mentale tilstand under nedlukningen af Danmark, tid til sig selv, tid til familie/venner osv. (Bilag 2). De udvalgte aspekter kan argumenteres for at være kontroversielle emner at skulle forholde sig til, hvilket udfordrer vores vurdering af, hvorvidt disse spørgsmål er blevet besvaret troværdigt (Ibid.: 196).

5.2.1 Dataindsamling

For at indsamle data, blev spørgeskemaet sendt ud online. Dette blev besluttet, på baggrund af en forventning om, at det var den mest effektive måde at komme i kontakt med den danske befolkning og derigennem indhente flest svar (Ibid.: 189). Vi valgte kun at dele spørgeskemaet på vores private Facebook-profil, dog med opfordring til at alle Facebook-venner måtte dele det. Dette resulterede i 294 svar.

5.2.2 Databehandling

Gennem behandlingen af spørgeskemaet fandt vi, at flere kvinder end mænd havde svaret, og at aldersgruppen 51-60 år var størst repræsenteret. Generelt har flest respondenter en mellemlang videregående uddannelse, var beskæftiget, gift med børn og tjente mellem 400.000-600.000 om året, stærkt efterfulgt af 200.000-400.000 kr. om året. Ydermere er de fleste bosat i Region Hovedstaden (Bilag 2).

Den kvantitative data er tiltænkt som en målestok for at kunne sige noget generelt om den danske befolkning. Derfor finder vi det ikke nødvendigt at sammenligne variable og beregne signifikante forskelle.

De uddybende svar blev behandlet ved at gennemblæse alle svar gentagne gange for at danne et overblik af de tendenser vi fandt i de åbne svar. De åbne svar er blevet behandlet nøjagtigt som

interviewmaterialet. Det vil derfor blive uddybet i det følgende metodeafsnit omhandlende det semistrukturerede interview.

4.2.3 Reliabilitet og validitet

Spørgeskema som metode forudsætter, at der tages forbehold for undersøgelsens kvalitet. Heraf er det vigtigt at tage begreberne validitet og reliabilitet i betragtning. Overordnet kan disse begreber bidrage med, om der ses en sammenhæng mellem virkeligheden og den viden, som produceres i undersøgelsen (Juil & Pedersen, 2012: 426).

Det hermeneutiske videnskabsteoretiske ståsted anser disse kriterier på en anden måde end den positivistiske tradition. Dog vil kriterierne blive redegjort ud fra den positivistiske tilgang.

Validitetskriteriet har til formål at vurdere gyldigheden af undersøgelsen. Det er derfor vigtigt at spørge sig selv, om de etablerede spørgsmål er formuleret så de er forståelige. Hvis undersøgelsen leverer det ønskede, så kan den anses som valid (Ibid.) En måde dette kan sikres er ved at foretage en prætest, for at sikre at spørgsmålene forstås korrekt (Møller, 2016: 200). Denne test blev dog ikke foretaget, da vi besluttede, at det ville blive for omfattende. Validitet kan også referere til generaliserbarhed. Her vurderes det, om respondenterne i undersøgelsen er repræsentative for en større gruppe mennesker (Ibid.: 190). I undersøgelsen har vi spurgt alle aldersgrupper i den danske befolkning, undtaget børn under 15 år. Derfor afspejler vores empiri en generel holdning, da alle aldersgrupper er medtaget og inkluderet. Dog kan det diskuteres, hvorvidt der er tilstrækkeligt mange besvarelser til at kalde undersøgelsen repræsentativ. Grundlæggende kan det argumenteres for, at kombinationen mellem kvantitativt og kvalitativt data har sikret en højere validitet i undersøgelsen.

Reliabilitet omhandler pålideligheden af undersøgelsen. Her vurderes det, om man har undersøgt ensartet. Der ses på, om undersøgelsen vil give samme resultat gentagne gange indenfor samme metodiske rammer. Der skal leves op til et krav om reproducerbarhed (Juil & Pedersen, 2012: 426). Spørgeskemaets lukkede svar kan argumenteres for at være realisable i modsætning til de åbne svar, da disse ikke kan reproducere. Som forsker er det vigtigt at forholde sig til, hvorvidt subjektiviteten påvirker undersøgelsen. Derfor er det nødvendigt, at de metodiske rammer fremstår tydelige og der undervejs er inkluderet overvejelser vedrørende fremgangsmåden (Ibid.: 429). Dette kommer til udtryk i metodeafsnittet, hvor vi konkret har belyst, hvordan vi metodisk er gået til værks, samt inkluderet vores løbende refleksioner.

Ud fra vores videnskabsteoretiske ståsted og det overvejende kvalitative arbejde anses forskerens subjektivitet ikke som en fejlkilde for undersøgelsen, men derimod som en kilde til

øget erkendelse. Det drejer sig om at fortolke og forstå meningsfulde fænomener i en konkret kontekst. Heraf består validitetskriteriet af i hvor høj grad forskeren er i stand til at argumentere i sin helhed. Den videnskabelige kvalitet afspejles i evnen til at argumentere og redegøre for de valg som træffes i undersøgelsesprocessen. På den måde kan andre tage stilling til ens arbejde. Kvaliteten af fortolkningen afhænger af om den fremstår overbevisende, teoretisk velunderstøttet og reflekterende. (Juul, 2012: 128-132).

Enhver fortolkning er endelig og betinget af den historiske situation. Det er derfor umuligt for fortolkeren at afgøre, hvilke der er bevaringsværdige. Dette er i sidste ende op til det "virkningshistoriske princip". De adskillige fortolkninger er i konstant konkurrence med hinanden. Heraf udspringer ideen om at den hermeneutiske cirkel illustrerer erkendelsesprocessens uendelighed. På den måde kan fortolkningens kvalitet opruste uenighed og afhænger derfor af i hvilken grad den i en historisk proces vinder anerkendelse i samfundet (Ibid.: 134). Projektet skal kunne frembringe anvendelige fortolkninger af nedlukningens indflydelse på den mentale sundhed i hverdagen og sætte disse i relation til en historisk kontekst. Derudover kan undersøgelsen kvalitetssikres, hvis den kan bidrage til et nuanceret billede af måden hvorpå danskerne har håndteret nedlukningen.

4.3 Semistruktureret interview

Det semistrukturerede interview er et forskningsinterview der har fænomenologiske rødder og skildrer subjektets livsverden. Metoden er valgt i forsøget på at forstå verden ud fra interviewpersonens livsverden.

Interviewet kan være et godt redskab til at konstituere viden i samspillet mellem intervieweren og interviewpersonen (Kvale & Brinkmann, 2015: 19-20), idet samtaleforløbet kan bidrage til øget indsigt i betydningen af subjektets hverdagsoplevelser, samt baggrunden for at handle, som de gør i givne kontekster. Interviewet kan give forskeren mulighed for, på baggrund af beskrivelser af interviewpersoners *livsverden*, at fortolke betydningen af det udtalte (Ibid.: 49). Tilgangen stiller krav til at intervieweren undervejs er i stand til at træffe beslutninger, hvilket kræver erfaring (Ibid.: 35-36). Vi er uerfarne i rollen som interviewere, til trods for at vi dagligt indgår i samtaler. En hverdagssamtale adskiller sig fra et forskningsinterview ved at den ofte bevæger sig på et faktisk plan. Forskningsinterviewet forsøger derimod at afdække det menings-orienterede plan, for at kunne skabe mening af det som kommer til udtryk i det sagte. Derudover, skal vi sørge for at subjekterne er så *deskriptive* i deres formuleringer som muligt, for at den oplevede nedlukning af Danmark og baggrunden for deres handlinger bliver foldet

ud (Ibid.: 51). Der kan argumenteres for, at vores manglende erfaring som interviewere har begrænset interviewpersonen i at uddybe baggrunden for de handlinger, som har været dominerende i hverdagen under nedlukningen.

De semistrukturerede interviews blev foretaget ved brug af computeren. Interviewene blev foretaget via platformen Skype (Ibid.: 204). Vi vurderede, at de computerstøttede interviews ville egne sig godt til at undersøge den mentale sundhed under nedlukningen af Danmark, idet vi fandt det forsvarligt i en tid, hvor restriktioner skal overholdes. Dernæst vurderede vi, at fraværet af kropsligt nærvær ikke ville have betydning for forståelsen af den givne problematik.

4.3.1 Udvælgelseskriterium og præsentation af interviewpersoner

Vores spørgeskema har givet respondenterne mulighed for at deltage i et opfølgende interview. Ved hjælp af oplyste kontaktinformationer i spørgeskemaet, er interviewpersoner udvalgt. Forud for de respektive interviews, har vi haft en forforståelse om, at det ville være optimalt, hvis de forskellige baggrundsvARIABLE køn, alder og beskæftigelse kommer til udtryk og danner grundlag for valget af interviewpersoner - for at illustrere sundhedskrisens mange nuancer (Kvale & Brinkmann, 2015: 51). Vi udvalgte tre interviewpersoner, hvoraf den ene; er en mand på 21, som studerer på DTU og boede alene på et kollegium på Amager under nedlukningen. Den anden er en kvinde på 37 år, der er intensiv sygeplejerske, studerer ved siden af og bor i Virum med sin mand og to børn. Den sidste informant er en mand på 57 år, som er efterskolelærer og selvstændig spiritus importør. Han bor med sin kone i Ikast og har et barn. Vi har en forforståelse om at de tre interviewpersoners hverdag på forskellig vis blev påvirket og stadig er påvirket af pandemien. Deres forskellighed kan bidrage til et nuanceret billede af Covid-19s indflydelse på bl.a. den mentale sundhed i hverdagen.

4.3.3 Interviewguide og etik

En undersøgelse som understøttes af interview, kan resultere i at være et moralsk projekt. Det menneskelige samspil i interviewet påvirker interviewpersonerne, samtidig med, at den skabte viden påvirker forståelsen af menneskets livsvilkår. Der arbejdes ud fra en bred definition af begreberne etik og moral, hvor referencen til den menneskelige eksistens findes i opfattelsen af livets moralske krav om at handle, tænke, føle og være på som følge af nogle foreskrevne regler. Forud for de respektive interviews udarbejdede vi en interviewguide for at danne rammerne for et vellykket interview. Guiden tager udgangspunkt i projektets arbejdsspørgsmål og problemformulering samt forforståelser. Interviewspørgsmålene er tilpasset målgruppen,

hvilket stiller krav til at de stilles ved simpelt talesprog, samt at der opnås svar på det vi ønsker viden om. Vi var begge uerfarne i rollen som interviewere, hvormed interviewguiden kunne være en hjælp i selve interviewsituationen. Dette kan have den konsekvens, at vi støtter os for meget til interviewguiden, hvilket kan forhindre os i løbende at stille uddybende spørgsmål (Poulsen, 2016: 81-82).

I forbindelse med de etiske dilemmaer, befinder kvalitativ forskning sig i et spændingsfelt mellem ønsket om at opnå ny indsigt i en problematik og hensynet til etiske anliggender (Kvale & Brinkmann, 2015: 105-106). Vi erfarede løbende, hvordan dette spændingsfelt udmøntede sig i praksis og stillede krav til, at vi formåede at skabe en balance mellem vores ønske om at være så dybdegående som muligt med forbehold for ikke at overskride informantens personlige grænser. Dette erfarede vi i en interviewsituation, hvor en informant beskriver at have mistet sin faster og at det sandsynligvis skyldes en familieweekend, hvor han selv var smittet med Covid-19 uden at have vished om det (Bilag 4). Fra et forskningsperspektiv kunne det have været interessant at dykke ned i dette sårbare fænomen, hvilket vi fravalgte af personlige årsager.

4.3.4 Transskription af interview

Det næste trin i interviewprocessen er behandling af de respektive interviews, hvor der gennem transskription, sker en forvandling af de mundtlige interviewsamtaler til skreven tekst, som kan benyttes i den videre analyse (Ibid.: 235).

Transskription kræver tid og er en proces som stiller krav til forskerens nøjagtighed. Ved at vi selv transskriberer vores interviewmateriale, opnår vi øget indsigt i den benyttede interviewstil. Samtidig kan processen påbegynde meningsanalysen af det sagte.

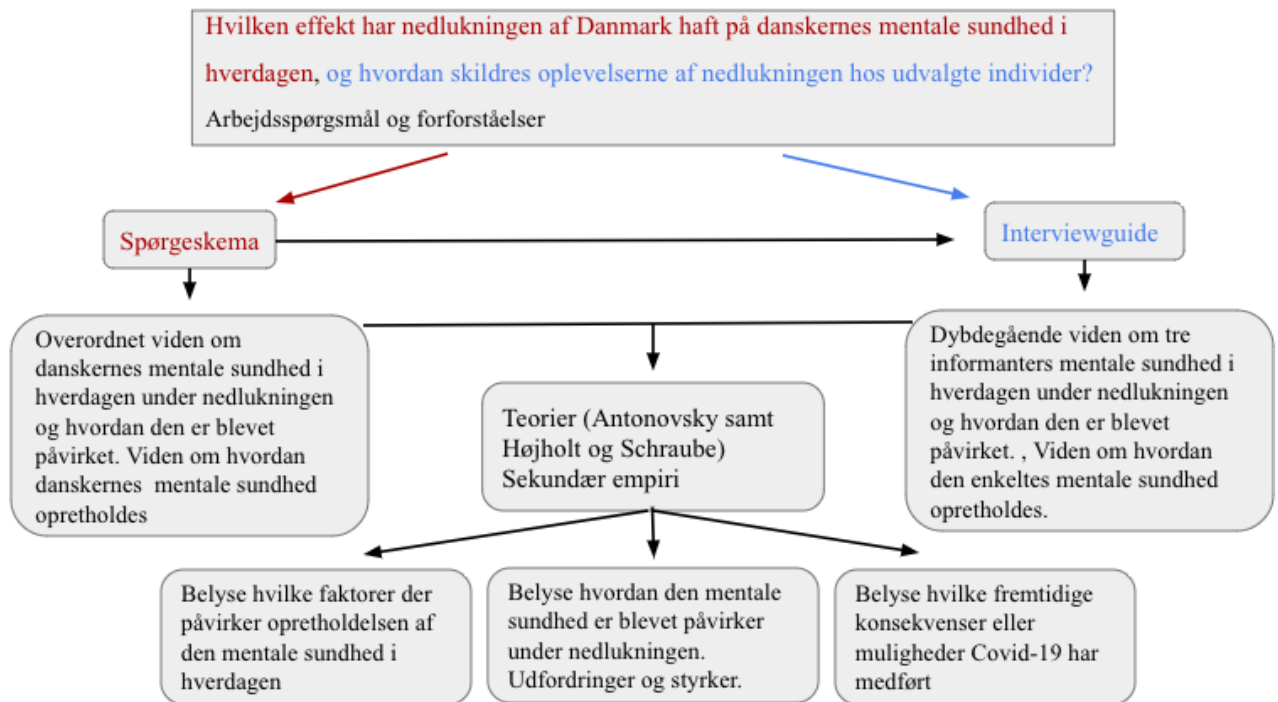
Vi har valgt ikke at medtage fyldeord og hyppige gentagelser under transskriptionen (Ibid.: 238-239).

4.3.5 Kodning af interviewmateriale

Inden interviewmaterialet kan kodes kræves det, at det bliver nøje gennemlæst. Gennemlæsningen er med til at give et overblik over materialet, samt give mulighed for at notere de første indtryk. I anden gennemlæsning begynder kodningsarbejdet. Koder anvendes til at systematisere materialet og skabe overblik vha. temaer. Kodning er behjælpelig i forskerens identificering af analytiske elementer, der er gennemgående på tværs af interviewene og inden for samme interview. Vores interviewmateriale kodes som følge af selve

materialet og skaber derfor datadrevne koder. I denne kodningsproces bliver begreber eller fænomener væsentlige i henhold til indholdet af interviewmaterialet (Poulsen, 2016: 89-90). Meningsfortolkning kan dernæst være behjælpelig med at udvide den oprindelige tekst ved at tage udgangspunkt i hermeneutikken, hvilket sætter forskeren i stand til at forstå meningen. Det at meningskondensere bygger på en proces om at gøre formuleringer kortere. På den måde bliver lange udsagn komprimeret til korte udsagn (Kvale & Brinkmann, 2015: 267, 269). Undervejs benyttede vi meningskondensering til at komprimere informanternes udsagn for at kunne placere meningen i et tema. Temaerne kan efterfølgende gøres til genstand for mere omfattende fortolkninger (Ibid.: 270). Det er her meningsfortolkning kommer ind i billedet. Meningsfortolkning stiller krav til at fortolkeren går ud over det, som direkte bliver sagt og udvikler meningsrelationer. I meningsfortolkning arbejdes der på at udfolde de komprimerede tekster (Ibid.: 271-272). Denne proces kan ud fra hermeneutiske fortolkningsprincipper betyde, at der skal tages forbehold for tekstens dele og helhed for at øge forståelsen. Derudover kan de hermeneutiske fortolkningsprincipper sikre gyldige fortolkninger af tekster. Meningsfortolkning kan ligeledes undergå kritik, idet der forekommer forskellige fortolkninger af forskellige fortolkere, hvilket kan afføde spørgsmålet om, hvorvidt den fundne mening er gyldig? Den hermeneutiske tænkning tager afstand til denne indvending, idet den efterlever kravet om flerhed af fortolkninger. Alle disse forbehold kan forkastes, hvis man accepterer princippet om legitim flerhed af fortolkninger. På dette grundlag, forsøger vi at fremstå perspektivistisk subjektive ved at inddrage forskellige perspektiver for på den måde at komme frem til forskellige tolkninger af meningen. Ved at vi illustrerer forskellige perspektiver på en tekst bliver de frembragte analyser også mere forståelige (Ibid.: 276-278).

4.4 Analysestrategi



Figur 2 - Analysestrategi

En analysestrategi er med til at belyse hele arbejdsprocessen, altså hvordan en opgave kommer fra en problemstilling til de endelige fund (Jensen & Kvist, 2016: 39). På figur 2 er det illustreret, hvordan projektets arbejdsproces har fungeret. Det er vigtigt at nævne, at vi i arbejdsprocessen både har arbejdet induktivt og abduktivt. Det er empirien der har dannet grundlag for det teoretiske ståsted, og derfor har været med til at 'skabe' teori. I analysen arbejder vi grundlæggende abduktivt, da vi veksler mellem teori og empiri for at opnå nye forståelser, og få et dybere indblik i problemstillingen (Thualagant, 2016: 327).

6.0 Sekundær empiri

Sekundær empiri er inddraget for at kunne diskutere egen empiri op imod dette. Den sekundære empiri vil blive benyttet i analysen til at diskutere, samt eventuelt bekræfte egen empiri.

Reviewet; "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence" er inddraget for at belyse hvilke stressfaktorer, der kan opstå under og efter isolation.

Ydermere er dokumentaren "Vores fordømte forår" inddraget for at give analysen nye perspektiver. Vi har udvalgt én dansker, og transskriberet hendes beretninger.

Transskriberingen findes i bilag 7.

6.1 The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence

Reviewet omhandler hvilke stressfaktorer, der kan opstå under og efter en isolationsperiode (Brooks et. al., 2020). Det er baseret på flere forskellige studier, der har undersøgt, hvilke psykologiske konsekvenser, som kan være forbundet med isolation. Vi har valgt de vigtigste fund til at diskutere egen empiri.

Et studie påviste, at mennesker der havde været i isolation grundet en mulig smittefare med SARS25, udviste forskellige negative respons. 20 % udtrykte en følelse af frygt eller angst, 18% følte sig nervøse, 18% følte sig triste og 10% havde en følelse af skyld. Der var få som rapporterede, at isolationen medførte positive effekter på helbredet. Kun 5% følte sig glade og 4% følte sig lettede (Ibid.: 913).

Otte studier fandt, at deltagerne havde en følelse af angst eller frygt, både for selv at få sygdommen, men også for at smitte andre. Ydermere er isolationen med til at skabe kedsomhed og frustration hos de isolerede (Ibid.: 916).

Det illustreres i reviewet, hvilke stressfaktorer den enkelte kan pådrage sig efter en isolationsperiode. En af disse kan udvikles ud fra et økonomisk aspekt. De økonomiske tab der kan opstå i forbindelse med isolation, kan være en risikofaktor i forhold til at udvikle psykologiske lidelser samt vrede og angst flere måneder efter isolationen. En anden stressor er en øget stigmatisering af dem som har været i isolation. De som havde været isoleret følte, at de blev behandlet anderledes ved, at de blev undgået i det offentlige rum og udelukket fra sociale begivenheder (Ibid.: 917).

Reviewet kan kritiseres for at indeholde mange studier, som illustrerer meget forskellige isolationstyper. Nogle studier fokuserer på længere isolationsperioder, mens andre benytter sig af 'forsøgspersoner' som har været isoleret i kortere tid. Samtidig er der fokus på mange af de negative elementer, der kan være forbundet med isolation, men det undersøges ikke, hvorvidt positive elementer er fremtrædende. Ydermere kan det være svært at sammenligne studierne med vores undersøgelse, da Covid-19 medførte nationale nedlukninger, som berører en stor gruppe af mennesker, og ikke små grupper som det ses i reviewets studier.

6.2 Vores fordømte forår

Vores empiri afspejler til dels ressourcestærke individer, som har håndteret nedlukningen positivt. Dokumentaren "Vores fordømte forår" medvirker til at belyse de traumatiserende

aspekter pandemien forårsager. Derfor finder vi det relevant at inddrage dokumentaren i et forsøg på at inddrage en anden vinkel på pandemiens indflydelse på den danske befolkning. Dokumentaren fra TV2 følger 15 danskeres oplevelse af nedlukningen af Danmark (TV2play, 2020). Vi har valgt én person ud, som kan bidrage med nye perspektiver. Vi har valgt Ketty Hjøllund, som er kæreste med en Covid-19 patient, Jens Erik. Hun har derfor oplevet, hvordan Covid-19 kan føre til tab i tilværelsen, idet hendes kæreste afgår ved døden med Covid-19. Hendes beretninger udviser stor sårbarhed og er meget personlige, hvilket bidrager med en anden vinkel på, hvordan Covid-19 kan påvirke et menneskes hverdag.

TV2 er kendt for at være en kanal, hvor underholdning er i højsædet. Derfor kan det diskuteres, hvorfor denne dokumentar bliver produceret. Er det for at 'underholde' danskerne eller er det for at skabe et dybere indblik i hvordan Covid-19 har påvirket forskellige danskeres hverdag? Mange af de danskere man præsenteres for, har ikke særlig meget tv-tid. Derfor kan det diskuteres, hvorvidt udvalget af danskere i dokumentaren er retmæssigt hvis det kun giver et overfladisk billede af, hvordan den enkelte dansker er blevet berørt af Covid-19.

Vi vurderer at TV2 har lavet dokumentaren for at skabe et autentisk billede af danskernes liv med Covid-19. Der har ikke været et tv-hold til at følge deltagerne, da de har selv skulle holde videodagbog. Der er altså ikke producere eller journalister som har kunnet påvirke deltagerne i en bestemt retning for at skabe underholdende tv.

7.0 Teori

Afsnittet vil præsentere vores teoretiske ståsted. Den første teori er Antonovskys teori om Salutogenese - oplevelse af sammenhæng (OAS). Det andet teoretiske grundlag er Højholt og Schraubes koncept om hverdagslivet; "the conduct of everyday life".

Teoriene er udvalgt i forsøget på at få større indsigt i genstandsfeltet til trods for at de udspringer fra forskellige traditioner og har forskellige teoretiske udgangspunkter. Antonovskys anskuelse af mennesket og hans forsøg på at opstille nogle kernekomponenter for at tåle stress og forblive rask, kan bidrage til nuancer i analysen. Teorien kan bidrages i fortolkningsprocessen, for at belyse tendenser, som skiller sig forskelligt ud med hensyn til måden hvorpå den enkelte under nedlukningen håndterer, forstår og finder hverdagen meningsfuld. Derfor er det interessant at se på de udfordringer samt styrker som empirisk kommer til udtryk og hvordan disse ud fra OAS kan øge forståelsen af hvilke generelle modstandsressourcer og modstandsunderskud der er på spil. Antonovsky er hermeneutisk

inspireret i sin måde at integrere flere metoder i belysningen af menneskets OAS. Derfor bliver det nødvendigt at argumentere for, at vi inddrager teorien; the conduct of everyday life, som har sin oprindelse i den kritisk psykologiske tradition og har et fænomenologisk udgangspunkt. Både vores metodiske og teoretiske valg er eklektisk inspireret, idet vi forsøger at udvide vores fundament for erkendelse. Simo Køppe hævder med "en moderat eklekticisme", at teorier sjældent fungerer som isolerede enheder fra omverdenen af andre teorier. Den eklektiske proces kan forstærke udgangspunktet for øget erkendelse af et genstandsfelt (Køppe, 2008: 29), og derfor har vi valgt at inddrage teorier fra to forskellige tilgange. Ideen bag at kombinere to videnskabsteoretiske traditioner er at give analysen sit præg fra den kritiske psykologi ved at have fokus på hverdagen under nedlukningen ud fra et førstehåndsperspektiv. Dernæst anvendes hermeneutikken i form af OAS-begrebet, hvor kernekomponenterne inddrages i analysen som et fortolkningsredskab i fremstillingen af nedlukningens indflydelse på den mentale sundhed i hverdagen.

7.1 Antonovsky - Salutogenese

Antonovskys begreb *Salutogenese*, bidrager med en fornyet orientering på det hele menneske og dets historie i modsætning til den tidligere antagelse om at mennesket dikotomisk klassificeres sund eller syg (Antonovsky, 2000: 30). Tilgangen undersøger, hvor det enkelte individ i en helbredsrelateret kontekst befinder sig på et kontinuum fra godt til dårligt helbred (Ibid.: 22). Dette forsøges ved øget viden om de faktorer, som kan være medbestemmende i bevægelsen mod enten den sunde eller usunde ende af kontinuet (Ibid.: 24). Individet skal opleve en sammenhæng i de givne komponenter, som er vigtige for opretholdelsen af et godt helbred, hvilket Antonovsky betegner som *Oplevelsen af sammenhæng* (OAS). De tre kernekomponenter i OAS er *begribelighed*, *håndterbarhed* og *meningsfuldhed* (Ibid.: 33-34). Kernekomponenterne kan indgå i analysen til at belyse på hvilken måde nedlukningen hos nogle individer har influeret på hverdagslivet og måden hvorpå de takler og er påvirket af Covid-19-situationen. Den indsamlede empiri kan illustrere, hvorfor reaktionerne opstår afhængigt af graden af den enkeltes OAS.

Den første komponent i OAS er begribelighed og defineres som menneskets evne til at omdanne stimuli fra det indre eller ydre miljø. Den som har en stærk begribelighed vil opleve, at de stimuli den enkelte møder vil fremtræde forudsigelige (Ibid.: 34-35).

Den anden komponent er håndterbarhed og defineres som; i hvor stor udstrækning den enkelte har ressourcer til rådighed til at imødekomme krav som udspringer af førnævnte stimuli.

“Rådighed” skal forstås som de ressourcer, man selv har kontrol over eller som kontrolleres af en legitim anden. Hvis man oplever en stærk håndterbarhed, føler man sig ikke som et offer for ens omstændigheder, men i stedet opleves negative situationer som mulige at overkomme (Ibid.: 35-36).

Den sidste komponent er meningsfuldhed og er et udtryk for OAS motivationselement. Altså, at individer med en stærk OAS oplever områder i hverdagen som meningsfulde på et følelsesmæssigt plan. Meningsfuldheden kan komme til udtryk gennem aktiviteter, der anses udfordrende, men stadig er værd at engagere sig følelsesmæssigt i. Dette medvirker, at den enkelte er villig til at tage udfordringen op, finde meningen og klare sig igennem den i stedet for at anse den som en byrde (Ibid.: 36-37).

Antonovsky understreger hvordan kernekomponenterne er tæt forbundne og kan forklares ud fra den enkeltes modstandsressourcer og OAS. Modstandsressourcer er fænomener, der skaber komplekse livsoplevelser, hvilket kan karakteriseres ved tilstedeværelsen af en indre sammenhæng, medbestemmelse og balance mellem over- og underbelastning. (Ibid.: 37-38). Individet kan undergå stressfaktorer, hvilket bringer uforudsigelige erfaringer med sig, hvilket kan resultere i en svækkelse af OAS. Graden af modstandsressourcer er heraf medbestemmende for, at der bliver skabt en balance i spændingsfeltet mellem under- og overbelastning. Dette er ensbetydende med, at minimale modstandsressourcer - *Modstandsunderskud* kan medvirke til livsoplevelser der fremmer en svag OAS (Ibid.: 46-47). Dog peger forskning på, at de ikke alle er lige betydelige i belysningen af individets OAS.

7.2 The conduct of everyday life

I nyere tid har der været en større opmærksomhed på hverdagslivet indenfor psykologien. Opmærksomheden kommer af interessen i at udforske hverdagsaktiviteter og individets måde at organisere, integrere og få kontrol over de sociale relationer og krav, som indgår i den enkeltes forskellige kontekster. “The conduct of everyday life” har fokus på, hvordan individet aktivt og følelsesmæssigt lever et hverdagsliv, hvormed det som fænomen danner basis for forståelsen af opståede dilemmaer og udfordringer. Konceptet tager udgangspunkt i, hvordan individet producerer og reproducerer deres liv i henhold til hverdagsaktiviteter, vaner, rutiner og individets relation til det omgivende miljø (Højholt & Schraube, 2016: 1).

Konceptet involverer tre dimensioner; *cyclical organization of everyday living, transcendence and extra-ordinary experience and activity* og *integrative sensibility and way of sense-making*.

Den første dimension; *the cyclical organization of everyday living*, er karakteriseret ved processer, der involverer daglige gøremål eller hverdagsrutiner, som at stå op om morgenen og er af denne grund fundamental for hverdagslivet. Hverdagslivets rutiner medvirker til et behov for konstant at forhandle og retfærdiggøre, hvad vi formår og ikke formår, hvilket danner grundlag for vores livsførelse. Udover rutiner indeholder hverdagslivet en produktiv dimension; *transcendence and extra-ordinary experience and activity*. Dimensionen belyser, hvordan vi organiserer og imødekommer de udfordringer vi konfronteres med i forskellige kontekster. Individet træder ind i denne dimension i de momenter i livet som virkelig er gældende. Både den første og anden dimension indgår i den tredje; *integrative sensibility and way of sense-making*, hvor fokus er rettet mod individets ide om den enkeltes historie og fremtid. Dette kommer til udtryk gennem måden individet beskuer verden og hvad den enkelte vil have ud af livet, hvilket influerer og kan resultere i at ekstraordinære hverdagsaktiviteter og begivenheder bliver meningsfulde og opnåelige.

Det er væsentligt at understrege, hvordan konceptet forsøger at sætte den sociale dimension i flertal, hvormed den sociale koordination og konflikter bliver det centrale for livsførelsen. Gennem denne forestilling om, at livsførelsen skal iagttages ud fra flere individers livsprocesser, ændrer vores forståelse af rutiner i hverdagen. Rutiner skabes, vedligeholdes og forhandles altså i sammenhæng med andres livsførelse (Ibid.: 5-6).

I forbindelse med vores problemstilling kan konceptet bidrage med forståelsen af, hvordan hverdagslivets dimensioner kan have betydning for individets livsførelse i en tid hvor Covid-19 har overtaget dagsordenen i mange menneskers hverdag.

7.0 Analyse og diskussion

Analysen vil både være analyserende og diskuterende. Derfor vil analysen løbende bestå af diskuterende elementer på baggrund af de forståelser der udspringer af analysen.

Analysen består af tre temaer. Temaerne er dannet på baggrund af vores arbejdsspørgsmål og empiri. Tema 1 bidrager med et overordnet blik på danskernes holdning til hvad den mentale sundhed er, og hvordan den opretholdes i hverdagen. Tema 2 belyser nedlukningens indflydelse på den mentale sundhed i hverdagen og indeholder undertemaer, som belyser udfordringer og styrker i hverdagen. Tema 3 illustrerer, hvordan fremtiden med Covid-19 anses.

I alle temaer benyttes både den kvantitative og kvalitative empiri. Dette er valgt, da den kvantitative empiri er med til at give et overordnet billede af danskernes holdninger, og den

kvalitative empiri bidrager til et mere dybdegående indblik i, hvad danskernes holdning er et udtryk for.

I forbindelse med bilag-henvisningerne, så henvises der f.eks. ved: (bilag 2, 8: 1), hvilket refererer til bilag 2, spørgsmål 8: respondent 1.

8.1 Tema 1: Opretholdelse af den mentale sundhed i hverdagen

WHO benytter en bred forståelse af mental sundhed, som ikke kun omhandler fraværet af sygdom, men derimod en tilstand af trivsel, hvor den enkelte kan håndtere sin hverdag og indgå i forskellige fællesskaber (Sundhedsstyrelsen, 2019). Empirien tydeliggør, at der er mange faktorer der er med til at opretholde den mentale sundhed. På bilag 2 ses en graf over hvilke elementer, der er med til at opretholde danskernes mentale sundhed. Den vigtigste faktor er 'familiære relationer', efterfulgt af 'venskabelige relationer' og derefter 'fysisk aktivitet' (Bilag 2, 9). Det at kunne interagere med andre anses som et vigtigt element i forbindelse med opretholdelsen af den mentale sundhed. Empirien afspejler danskernes holdning ud fra det udgangspunkt at Covid-19 har domineret i over et halvt år. Det kan diskuteres, om resultaterne ville se ud på samme måde, hvis vi ikke stod midt i en sundhedskrise? Sociale begivenheder ville muligvis have placeret sig højere, men kan formentlig begrundes ved at restriktionerne har begrænset danskernes deltagelse i sociale arrangementer. Derfor kan der blive skabt en distance til prioriteringen af sociale begivenheder, hvor andre faktorer pludselig anses som mere betydningsfulde.

I spørgeskemaet har respondenterne kunne uddybe de faktorer der er med til at give dem et mentalt overskud i hverdagen. Nogle nævner at naturen bidrager til opretholdelsen af deres mentale sundhed; "*Bevæge sig i naturen*" (Bilag 2, 9a: 6) "*Masser af frisk luft*" (Bilag 2, 9a: 6). Andre respondenter nævner, at muligheden for at være fysisk sammen med andre, er vigtig; "*[...] Fysisk kontakt og berøring*" (Bilag 2, 9a: 7) "*At se andre mennesker fysisk og at være social gør hverdagen lettere [...]*" (Bilag 2, 9a: 32).

"Jeg kan jo godt lide at se mennesker nå noget og lykkedes med noget og opnå noget og være glade for det de har gang i. Altså det der med at man laver noget i fællesskab som, man kan se folk gå op i også være en del af det... det synes jeg da gør mig glad. Jeg synes det er fedt, når andre er glade" (Bilag 5: 3 - Mand, 57 år).

Ovenstående citat belyser hvordan en informant ser det som en nødvendighed at indgå i et fællesskab for at føle sig glad. Fællesskabet var ikke en svarkategori i forbindelse med spørgeskemaet (Bilag 1), og derfor har vi som forskere dannet os en ny erfaring. Det at se andre lykkedes med noget, og hjælpe dem på vej er med til at give informanten et overskud i hverdagen. Antonovskys teori OAS indeholder komponenten meningsfuldhed (Antonovsky, 2000: 36). Informanten beskriver, hvor vigtigt det er, at se andre lykkedes med de aktiviteter de giver sig i kast med. Fællesskabet samt andres glæde, giver ham overskud. Disse områder i informantens hverdag er meningsfulde. Informanten har et overskud til at engagere sig i andres liv og hjælpe dem på vej ved at tage udfordringen op, og finde mening gennem deltagelse i et fællesskab (Ibid.: 36).

“[...] jeg er ret glad for at løbe [...] det giver mig helt klart overskud [...] Men jeg synes også at rolige weekender med mine børn og min mand, hvor vi bare... bare er os [...] ikke noget planlagt og vi skal ikke noget [...] jeg er sådan en type, der har brug for at trække stikket også tænke, nu er det kun mig [...] Ja, det giver mig overskud” (Bilag 6: 3-4 - Kvinde, 37 år)

Den kvindelige informant udtrykker hvordan den fysiske aktivitet i forbindelse med en løbetur er med til at give hende et mentalt og fysisk overskud i hverdagen. Dette afspejler empirien fra spørgeskemaet, hvor fysisk aktivitet blev anset som én af de tre vigtigste faktorer i opretholdelsen af den mentale sundhed (Bilag 2, 9). Konceptet “the conduct of everyday life” indeholder dimensionen *the cyclical organization of everyday living*, som omhandler vores hverdagsrutiner (Højholt & Schraube, 2016: 5). Informanten beskriver, hvordan hverdagens rutiner ikke bidrager til et mentalt overskud i hverdagen. Det er derimod når hun er fri fra disse hverdagsrutiner, at hun opnår et mentalt overskud. Selvom hverdagsrutiner er med til at skabe fundamentet i hverdagen, kan det diskuteres i hvor høj grad de skal fylde? Empirien illustrerer, at det er meget individuelt, hvorvidt der ses en sammenhæng mellem faste rutiner og opretholdelsen af et mentalt overskud. Som det belyses i spørgeskemaet er der 36% som mener, at ‘struktur/planlægning i hverdagen’ er med til at bidrage til opretholdelsen af den enkeltes mentale sundhed (Bilag 2, 9). Derfor kan hverdagsrutinerne både være med til at skabe et mentalt overskud, men også opleves som begrænsende i den enkeltes ønske om frihed.

“[...] at jeg kommer ud at røre mig [...] ja det med at have nogle - jeg kan bedre lide at dyrke sport, hvis jeg er sammen med andre. Også mentalt, så også det med at jeg har noget at lave. Jeg tror det er rigtig vigtigt for mig at jeg kan mærke noget [...] som for mange andre, måske

er en normal hverdag for dem, men altså så snart at der ikke hele tiden sker noget, så keder jeg mig lidt.” (Bilag 4: 3 - Mand, 21 år)

Den mandlige informant nævner, at fællesskabet har en stor betydning for ham, hvilket også var et vigtigt element for den førnævnte mandlige informant. Ydermere udtrykker han, at det har stor betydning for ham, at der er noget at se frem til. Når han ikke har noget at lave udtrykker han at opleve kedsomhed. Han har det bedst, når der sker noget i hverdagen. Dette står i modsætning til førnævnte informants udtalelse om, at få planer medfører øget mentalt overskud. Den mandlige informant har brug for at blive aktiveret og se frem til noget, og derfor kan tilstedeværelsen af de daglige rutiner i hverdagen medvirke til, at han oplever et mentalt overskud (Højholt & Schraube, 2016: 5).

8.2 Tema 2: Nedlukningens indflydelse på den mentale sundhed i hverdagen

Nedlukningens indflydelse på den mentale sundhed i hverdagen kan komme til udtryk på mange måder, idet den mentale sundhed har en bred betydning afhængigt af hvem man spørger. Ud fra den givne problematik, er det interessant at undersøge, hvorvidt nedlukningen har influeret på danskernes mentale sundhed, når hverdagen pludselig ændres.

Ud fra spørgsmål 15; *“Nedlukningen af Danmark ændrede mine hverdagsrelaterede rutiner/vaner”* (Bilag 2, 15) var størstedelen af respondenterne enten ‘meget enige’ eller ‘enige’ i dette udsagn (Bilag 2, 15: 68 %). Fælles for de fleste uddybende svar er, at hverdagen ikke var som den plejede.

Hverdagens pludselige mangel på rutiner og meningsfuld adspredelse kan have sin oprindelse i måden, hvorpå de fleste respondenter reagerede på den nationale nedlukning. I forbindelse med spørgsmålet *“hvordan reagerede du efter Danmark lukkede ned den 12. marts?”* udtrykker flertallet af respondenterne (Bilag 2, 8: 63 %), at de fulgte restriktioner og retningslinjer og blev hjemme. *“Jeg blev i min lejlighed og havde virtuel undervisning på daglig basis”* (Bilag 2, 8a: 1), *“Blev hjemsendt fra arbejde og deltog ikke i større forsamlings, så ikke min far den første månedstid da han er kronisk syg og så ikke mange venner”* (Bilag 2, 8a: 4) m.fl. Udsagnene belyser hvordan forskellige respondents hverdag, afhængigt af deres beskæftigelse, på forskellig vis blev berørt af nedlukningen. Dog var mange stadig nødsaget til at gå på arbejde, grundet deres arbejdsstilling: *“Var del af beredskabet. Var omplaceret til Corona intensiv”* (Bilag 2, 8a: 15), *“Arbejder på et bosted for voksne med erhvervede*

hjerneskrader. De har bruge for pleje og hjælp 24 timer i døgnet [...]” (Bilag 2, 8a: 18). Derfor er det interessant at undersøge, hvordan de som har oplevet markante ændringer i hverdagen beskriver dette, og om det har påvirket den mentale sundhed?

8.2.1 Udfordringer

Konsekvenserne af nedlukningen havde for nogle informanter en betydning på de hverdagsrelaterede forhold, hvilket udfordrede udlevelsen af deres normale hverdag. En informant oplevede bl.a., at hendes hverdag konstant indeholdt en uvished om hvordan morgendagen ville se ud:

“I 14 dage nåede jeg at være hjemme helt sammen med dem (hendes børn) også blev vi ringet op [...] og de sagde, at jeg skulle være en del af beredskabet [...] så skulle jeg egentlig ind og være inde på det nye Nordfløj og være en del af covid-beredskabet [...] fordi da jeg talte med hende der havde med Rigshospitalet at gøre, hun sagde, at det er treholdsskift og det er 37 timer, det er mange vagter. Også tænkte jeg: hvordan får jeg nogensinde passet det ind i mit liv? Også ringede jeg til min gamle afdelingssygeplejerske og hun sagde: Ja, hvis du bare kommer hos os, så kan du få det som du vil” (Bilag 6: 2 - kvinde, 37 år)

Hun beskriver sin hverdag som konstant omskiftelig, idet hun i to uger bliver hjemsendt for pludselig at skulle være en del af beredskabet. Hun udtrykker en bekymring vedrørende sin arbejdssituation, hvis vante rammer pludselig ændres, således hendes energi ikke længere rækker til tid med familien. Samme informant beskriver i det foregående tema, hvordan hun finder mentalt overskud ved at komme ud at løbe. Dette kan være et tegn på at hun gennem frigørelsen fra de vante rutiner i hjemmet, kan finde et mentalt overskud. På den anden side, kan det diskuteres, hvorvidt hendes løbetur er blevet en rutine i hverdagen, hvilket igen understreger det fundamentale ved disse i opretholdelsen af den enkeltes livsførelse.

Ifølge konceptet “The conduct of everyday life” kræver det i perioder af livet, at individet reproducerer hverdagsaktiviteter, således de tilpasses de udfordringer, som influerer på tilværelsen. Dimensionen *the cyclical organization of everyday living* sætter de betydelige hverdagsrelaterede aktiviteter på dagsordenen i et forsøg på at belyse de udfordringer som kan stå i vejen for den enkeltes livsførelse.

Informanten belyser, hvordan det omgivende miljø begrænser hendes mulighed for at efterleve de gængse rutiner, som anses som fundamental for hverdagslivet (Højholt & Schraube, 2016:

5). Hendes tilværelse bliver omstruktureret således, de tilpasses de omstændigheder, som gør sig gældende for familien under nedlukningen. Den nye arbejdssituation kræver en del planlægning, for at hverdagen kan hænge sammen:

“Så jeg arbejdede rigtig mange aftenvagter. Så jeg ikke arbejdede om dagen, så jeg var hjemme med børnene om dagen også tog jeg i aftenvagt, så han var hjemme med børnene om aftenen. Så jeg kunne ligesom lidt planlægge min tid.” (Bilag 6: 3 - kvinde, 37 år).

Citatet vidner om, at ændrede arbejdsbetingelser har influeret på hendes hverdagsliv. I den givne kontekst bliver det nødvendigt at træde ind i hverdagens produktive dimension; *transcendence and extra-ordinary experience and activity* (Ibid: 6). Ud fra dette perspektiv bliver individet i stand til at organisere og imødekomme konfrontationer fra omgivelserne, hvilket er nødvendigt for den kvindelige informant under nedlukningen. Denne omstrukturering af hverdagen opleves hård, idet hun udtrykker:

“Ja, bestemt [...]Det der med at være hjemme hele dagen med børn også gå på arbejde og arbejde til klokken 23 for først at være hjemme ved en halv 12 tiden [...]også igen har man børn der vågner klokken 6 hele dagen. Så det var ikke mange timers søvn jeg fik [...] Men det fungerede i forhold til at jeg vidste at vi kunne få det planlagt i forhold til min mand.” (Bilag 6: 3 - Kvinde, 37 år)

Der kan argumenteres for at ovenstående informant besidder en stærk *håndterbarhed* (Antonovsky, 2000: 35-36). Dette kommer til udtryk ved informantens oplevelse af at have ressourcer til rådighed i omstrukturering af hverdagen, til trods for hun giver udtryk for at processen har været hård. I samarbejde med sin mand reproduceres familiens rutiner, så de stemmer overens med omgivelsernes nye krav. På den måde, bliver udfordringen opfattet som overkommelig, hvilket kan antyde, at hun har en høj *begribelighed* (Ibid: 34-35).

Det kan diskuteres, hvordan denne begribelighed bliver bestemt? Bliver graden af begribelighed defineret på baggrund af den enkeltes livssituation? Har pludselige udefrakommende stimuli en indflydelse på stabiliteten af begribelighed, når den enkelte skal imødekomme nye udfordringer? Og hvordan skiller begribeligheden sig ud, hvis udfordringerne er dominerende over længere perioder?

Udtalelserne antyder, hvordan hverdagen hos mange ændres. Heraf må hverdagens vaner reproduceres, hvilket kan påvirke den enkeltes livsførelse og opretholdelsen af den mentale

sundhed. I forbindelse med udsagnet vedrørende hvorvidt nedlukningen af Danmark har påvirket opretholdelsen af respondenternes mentale sundhed tilslutter 68 %, at de enten er 'enige' eller 'meget enige' (Bilag 2, 10). Der var delte meninger om måden hvorpå den mentale sundhed blev påvirket af nedlukningen.

Dette fund kan sættes i relation med reviewet; *"The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence"*. Studiet fremhæver hvordan en isolationsperiode grundet en smittefare med SARS25 havde helbredsmæssige konsekvenser hos udvalgte mennesker i form af frygt, angst, nervøsitet, tristhed og skyld. Det kan diskuteres, hvorvidt disse resultater kan sammenlignes, idet SARS har en procentuel højere dødelighed samt en lavere smittefare end Covid-19, hvilket må formodes at have betydning på omfanget af den opståede negative psykologiske respons.

De ovennævnte fund går igen i spørgeskemaet, når respondenterne uddyber hvorfor/hvorfor ikke nedlukningen af Danmark har påvirket opretholdelsen af den mentale sundhed (Bilag 2, 10a). 10% af respondenterne erklærer sig 'meget enig' eller 'enig' i udsagnet, om at de følte angst under nedlukningen (Bilag 2, 18). 22% erklærede sig 'enig' eller 'meget enig' i udsagnet om, at de følte sig mere deprimeret under nedlukningen (Bilag 2, 17), og 27% følte sig stresspåvirket under nedlukningen, idet de har erklæret sig 'meget enig' eller 'enig' i spørgsmål 16 (Bilag 2, 16).

Studiet påviste ikke, hvordan ensomhed hos nogle opstår under en isolationsperiode, hvilket flere respondenter og informanter oplever. 22% af respondenterne svarede 'enig' eller 'meget enig' i forbindelse med udsagnet, om at de følte sig ensomme under nedlukningen (Bilag 2, 19). *"Det var hårdt og blive sendt hjem og være helt alene i lang tid. Det var ved at koste en depression [...]"* (Bilag 2, 10a: 46), *"Jeg føler mig ensom"* (Bilag 2, 10a: 49).

Ensomheden oplevede Ketty på nært hold, idet omstændighederne har medvirket til at hun er efterladt til sig selv:

"Timerne de står fuldstændigt stille om natten. Og sengen der ved siden af er bare så larmende tom. Tit så ligger jeg bare og tænker: "Kan det ikke snart blive morgen?" Fordi dagtimerne er nemmere at få til at gå end nætterne" (Bilag 7:2 - Ketty).

Ensomheden kan, som i Kettys situation, blive altdominerende i hverdagen, idet nedlukningen stiller krav til at vi tager afstand til hinanden og isolerer os. Det kan diskuteres, hvordan de som lever alene bliver i stand til at opretholde en stærk OAS, når de står på egne ben i mødet med udefrakommende stimuli og forhindres i at trække på nære relationers ressourcer?

Denne diskussion er vigtig, idet der ses en sammenhæng mellem manglende social støtte og udvikling af sygdom. Antonovsky anser den sociale støtte som en variabel, der er forankret i de generelle modstandsressourcer-modstandsunderskud og påpeger, at støtte som en psykosocial variabel kan være forbundet med opretholdelsen af helbredet (Antonovsky, 2000: 144). Hvis der tages udgangspunkt i Kettys oplevelse af at være alene, som forplanter en ensomhed, kan det være tegn på, at hun besidder et underskud af modstandsdygtighed. Derudover giver hun udtryk for at tilværelsen opleves meningsløs i Jens Eriks indlæggelsesperiode:

“[...]Din lever var også blevet inficeret af coronaen. Så nu er både dine lunger, nyrer og din lever blevet besat af den modbydelige virus. Og du er helt ude på den yderste kant nu. (Græder) Den her ventetid... Den er ubærlig. Og jeg er bange hver gang min telefon ringer. Det er meningsløst. Jeg frygter for resten af dagene.” (Bilag 7:2 - Kitty)

Hendes måde at kategorisere sin tilværelse som meningsløs kan være en indikation på, at hendes forhold til Jens Erik normalt bidrager med meningsfuldhed i hendes hverdag. Måden hvorpå Covid-19 fratager hendes livs kærlighed kan resultere i, at livet ikke længere giver mening på et følelsesmæssigt plan. Hun mangler pludselig motivationen til at imødekomme de udfordringer hun konfronteres med i hverdagen, hvilket kan influere på, at hun kommer i modstandsunderskud (Antonovsky, 2000: 46-47).

Denne indfaldsvinkel og erkendelsen af, at Covid-19 kan udfordre den enkeltes mentale sundhed er kun den ene side af sagen. Vi har også empiri, hvor Covid-19 bliver håndteret således det styrker den mentale sundhed i hverdagen.

8.2.2 Styrker

For at se på modpolen til udfordringerne, vil der i det følgende være fokus på de udtalte styrker. På bilag 2, ses en graf over fordelingen af respondenter i henhold til udsagnet: *“jeg følte mig mindre stresset under nedlukningen af Danmark”* (Bilag 2, 11). 30 % er enten ‘meget enig’ eller ‘enig’ i dette udsagn, hvilket har udfordret vores oprindelige forforståelse om at nedlukningen generelt opfattes som udfordrende. Respondenterne uddyber; *“Jeg følte en hvis form for fred og ro og nød den smukke blå himmel”* (Bilag 2, 11a: 10), *“Færre aftaler gav mere tid til mig selv og den nære familie og gav anledning til refleksion over vaner og ændringer i planlægning fremadrettet”* (Bilag 2, 11a: 17) m.fl.. De uddybende svar har den

fællesnævner, at hverdagen pludselig anses som mindre stressende i og med tidligere fastlåste ressourcer nu kan udnyttes til andre formål. Denne fordeling skiller sig ud på tilsvarende vis vedrørende spørgsmålet: “Jeg havde mere tid til at koble af/afstresse under nedlukningen af Danmark” (Bilag 2: 14), hvor 63% er ‘meget enig’ eller ‘enig’ i dette udsagn.

Hvad fortæller de opridsede tendenser om danskernes omstillingsparathed og evne til at håndtere ydre stimuli? Antonovsky understreger, hvordan en stærk OAS indgår som en betydelig faktor til at imødekomme udfordringer i hverdagen. En informant beskriver, hvordan nedlukningen i mindre omfang har influeret negativt på hans hverdag og mentale velvære:

“[...] jeg tænker at nogen vil blive meget stresset over det. Det synes jeg ikke at jeg oplevede. Der er jeg mere det der med: “okay, det er sådan her det er også må vi gøre det bedste ud af det” (Bilag 5:3 - mand, 57 år)

Citatet vidner om at informanten besidder en stærk OAS, som bygger på at udsagnet indeholder tegn på mestring (Antonovsky, 2000: 154). Han er i stand til at udvælge den mestringsstrategi som er mest velegnet til at håndtere den situation han er sat i, hvilket kommer til udtryk i hans måde at acceptere omstændighederne samtidig med undervejs at få det bedste ud af det:

“Altså jeg har ikke nogle redskaber på den måde. Jeg synes jeg forsøger at leve som jeg lære. Altså, i det her med ikke at være negativ og sige nej[...] man vil gerne sprede glæde, men hvis man ikke er glad selv og synes ting er spændende, så sker der ikke rigtig noget” (Bilag 5: 4 - mand, 57 år)

Han hentyder til at, selv under kritiske situationer, kan han opretholde sin mentale tilstand, hvis han selv er glad. Denne indstilling stemmer overens med OAS principielle krav om at afgørende områder såsom; indre følelser, de nærmeste relationer osv forbliver intakte i opretholdelsen af en stærk OAS (Antonovsky, 2000: 154). Der kan argumenteres for, at han er i kontakt med sine indre følelser og har de nærmeste relationer inden for rækkevidde. Dette medvirker til, at han kan mobilisere sine ressourcer i forsøget på at overkomme hverdagens nye rammer.

For at fremhæve pendanten til den ensomhed som nogle oplever under nedlukningen, må det eksemplificeres, hvordan 61% tilkendegiver ikke at føle sig ensomme under nedlukningen (Bilag 2, 19). Tværtimod udtrykker 63% at have mere tid til sig selv (Bilag 2, 12) og flere fremhæver, hvordan denne tid, som var tiltænkt sig selv i stedet blev brugt på nærvær med

familien: *“er enig, men kunne ikke bruge den tid til mig selv konstruktivt, da jeg hellere ville være sammen med familie og venner”* (Bilag 2, 12a: 12), *“Havde tid til hygge med familien, strikketøj, gode film og bøger”* (bilag 2, 12a: 57) mfl. Disse udsagn hænger sammen med det 13. spørgsmål i spørgeskemaet, som undersøger, om respondenterne havde mere tid til børn/kæreste/venner/familie under nedlukningen (Bilag 2, 13), hvilket 54% var ‘meget enig’ eller ‘enig’ i (Bilag 2, 13).

Måden hvorpå de ovennævnte respondenter og den mandlige informant er i stand til at vende en ukendt trussel til noget positivt vidner om, at undersøgelsens grundlag er baseret på OAS-stærke informanter. Dette kan vi erkende på baggrund af måden hvorpå de giver udtryk for at håndtere nedlukningen. Erkendelsen bygger på, at der hypotetisk kan ses en sammenhæng mellem personer med en stærk OAS og sundhedsfremmende adfærd. Tilmed har studier fremvist, at en positiv livsindstilling og livsvilje kan have positive fysiologiske konsekvenser, som den mandlige informant er et godt eksempel på (Bilag 5).

Dette rejser spørgsmålet vedrørende hvor meget modstandskraft den enkelte skal være i besiddelse af, for at kunne opretholde en positiv indstilling, hvad angår den nedlukning vi igen står til at skulle igennem?

8.3 Tema 3: Fremtiden med Covid-19

Tema 2 belyser, hvordan nedlukningen både har bidraget til at udfordre samt styrke hverdagens rammer. I dette tema vil empirien blive omsat til en analyse af, hvordan fremtiden anses med Covid-19.

I forbindelse med spørgsmål 21; *“Jeg følte mig bekymret for fremtiden under nedlukningen af Danmark”* udtrykker 50%, at de er ‘meget enige’ eller ‘enige’ i udsagnet (Bilag 2, 21). Respondenterne udtrykker; *“ingen ved hvornår det kommer under kontrol”* (Bilag 2, 21a: 7), *“Fremtiden bekymrede mig, og gør det stadig, for der er ikke nogen slutdato på denne epidemi[...]*” (Bilag 2, 21a: 21). Citaterne belyser, hvordan uvisheden om pandemiens ophør er bekymrende. Dette er en generel tendens i de uddybende svar. En kvindelig informant beskriver tilsvarende; *“jeg tror nok mest det er uvisheden [...] jeg er bekymret for uvisheden i hvad det her vil føre til [...]”* (Bilag 6:7). Kitty udtrykker ligeledes *“[...]man frygter, hvad ender det her med? Og jeg går og tænker: “Nu må det blive bedre i morgen”. For det her er fuldstændig uoverskueligt. (Græder) (...)* (Bilag 7:1). Det er tydeligt i empirien, at uvisheden og den utryghed som pandemien forårsager påvirker danskerne. Der er ingen, som ved hvornår pandemien ophører, hvilket mindsker forudsigeligheden. For at kunne have en stærk OAS, skal

den enkelte have en oplevelse af begribelighed i hverdagen. Dette kræver, at det ydre miljø fremstår forståeligt og sammenhængende. Individet med en stærk OAS vil opleve fremtiden som forudsigelig (Antonovsky, 2000: 35). Den nuværende sundhedskrise er uforudsigelig, da det er uden for den enkeltes kontrol. Det kan diskuteres om uvisheden kan have fremtidige konsekvenser for den enkeltes mentale sundhed, hvis pandemien fortsat dominerer? Vil der i højere grad være brug for psykologhjælp i fremtiden, hvis pandemien fortsætter?

Ketty beskriver situationen, som fuldstændig uoverskuelig. Det er tydeligt, at Ketty er mere berørt af situationen, da hendes kæreste er indlagt med Covid-19. Derfor kan hendes frustrationer være et udtryk på følelsesmæssig belastning. Det kan diskuteres, om den enkeltes syn på fremtiden afhænger af, hvordan sygdommen har påvirket ens liv. Ketty har haft det tæt inde på livet, og har mistet en tæt relation til Covid-19. Den kvindelige informant har ikke haft Covid-19 tæt inde på sit privatliv, og derfor bliver forholdet til det mere distanceret. Hendes aspekter om den uvisse fremtid kan derfor argumenteres for at være mere 'overfladiske' til sammenligning med Ketty, som oplever uvisheden på nært hold.

"[...] Altså, det der med at man er problemsøger, så kan det hurtigt blive negativt det her, men hvis du er mulighedssøger, hvis du ser mulighederne i stedet for udfordringerne [...] Altså, der skal meget til, synes jeg, for at det.... for at rokke på den indstilling [...] Og det tror jeg bunder i om jeg er afhængig af andre eller om jeg har den holdning selv. Hvis jeg var afhængig af andre, så ville jeg have det svært. Hvis jeg selv kan skabe positive, hvad skal man sige, bølger omkring mig, så har jeg det lidt nemmere." (Bilag 5:5 - Mand 57 år)

Citatet belyser, hvilken holdning den mandlige informant har til, hvis en ny nedlukning skulle træde i kraft. Det er tydeligt, at informanten er i stand til at skabe 'positive bølger' omkring sig gennem sin livsindstilling. Hvis den enkelte er i stand til at gøre de ydre stimuli forståelige, på trods af uforudsigelige situationer, vil individet styrke sin OAS gennem en stærk følelse af begribelighed. En høj begribelighed danner ifølge Antonovsky fundamentet for en høj håndterbarhed (Antonovsky, 2000: 39). Informanten afspejler at have stærke individuelle ressourcer, som gør det lettere for ham at håndtere sundhedskrisen. Informanten fokuserer på de muligheder, der opstår som følge af krisen (Antonovsky, 2000: 36).

Til daglig er han efterskolelærer og træner i en volleyballklub. Derfor er han vant til at være social og agere i et fællesskab. Den tredje dimension i "the conduct of everyday life" *integrative sensibility and way of sense-making* fokuserer på, hvordan individet beskuer verden, hvilket kan resultere i, at hverdagsaktiviteter bliver meningsfulde og opnåelige (Højholt & Schraube,

2016: 6). De meningsfulde hverdagsaktiviteter blev 'taget' fra ham grundet nedlukningen. Hans positive anskuelse af verden resulterede i, at han rettede fokus mod andre områder i hverdagen for at komme problemet til livs. Han er i stand til at mobilisere de tilgængelige ressourcer til at løse problemet (Antonovsky, 2000: 155). På den måde fandt han under nedlukningen en erstatning for de tidligere meningsfulde aktiviteter og skærpede sit fokus mod andre betydningsfulde områder, såsom familien og golf (Bilag 5).

I spørgeskemaet er der nogle respondenter, som udtrykker, at de er bange for hvordan den danske økonomi kommer til at se ud; "*Ikke min egen, men Danmarks økonomi*" (Bilag 2, 21a: 11) "[...] "*hvad sker der med Danmarks økonomi*" (Bilag 2, 21a: 19). Brooks et. al. (2020) belyser, at en af de velkendte stressfaktorer i en isolationsperiode er det økonomiske aspekt (Brooks et. al., 2020: 917). Vores empiri bekræfter disse fund.

Brooks et. al. (2020) belyser en anden stressfaktor efter en isolationsperiode. De som har været isoleret og haft den pågældende sygdom kan føle sig stigmatiserede efter endt isolation (Brooks et. al., 2020: 917). I interviewene spørger vi ind til, hvorvidt Covid-19 har påvirket deres privatliv. En af vores informanter har selv haft Covid-19, men nævner ikke, hvordan det har været med til at påvirke hans hverdag efterfølgende, altså om han har følt sig udelukket eller anderledes behandlet (Bilag 4). Det kunne have været interessant at have spurgt mere ind til dette for at skabe et dybere indblik i, hvorvidt et sygdomstilfælde med Covid-19 påvirker den enkeltes hverdag. Reviewet indeholder mange studier, hvor en lille gruppe har været isoleret fra omverden, og dermed ikke en stor del af befolkningen. I Danmark og det meste af verden har de respektive nedlukninger indbefattet størstedelen af befolkningen. Derfor kan det diskuteres om der bliver skabt en stigmatisering af den enkelte, da alle har været berørt af nedlukningen. Det kan dog være interessant at få indsigt i, hvorvidt de som har haft Covid-19 har oplevet stigmatisering?

9.0 Sammenfatning

Tema 1 forsøger at illustrere, hvilke faktorer der er med til at påvirke danskernes opretholdelse af den mentale sundhed. Vi havde en forforståelse om, at der ville være mange forskellige syn på, hvad der karakteriserer den mentale sundhed og dermed også en stor diversitet i svarene. Denne forforståelse blev bekræftet, da empirien viste, at der er mange forskellige faktorer der spiller ind. De tre mest betydningsfulde faktorer var 'familiære relationer', 'venskabelige relationer' og 'fysisk aktivitet'.

To af informanterne anser derudover deltagelsen i et fællesskab, som vigtig i opretholdelsen af den mentale sundhed.

Tema 2 forsøger at belyse nedlukningens indflydelse på den mentale sundhed i hverdagen. Med udgangspunkt i den indsamlede empiri bliver der givet udtryk for at nedlukningen både har forårsaget udfordringer og styrker i hverdagen. Vi havde en grundlæggende forforståelse der byggede på, at nedlukningen ville medføre udfordringer i hverdagen og have konsekvenser for danskernes mentale sundhed. Denne forforståelse måtte revurderes.

På den ene side forårsager nedlukningen udfordringer med hensyn til at kunne fortsætte sin normale hverdag bestående af faste rutiner. Hverdagen må for mange planlægges på ny, for at kunne tilpasses omstændighederne. Denne omstrukturering af hverdagen kræver en høj grad af håndtering.

Nedlukningens indflydelse på den mentale tilstand kommer til udtryk i empirien, idet flere respondenter udtrykker at have oplevet negative konsekvenser, som følge af nedlukningen (Bilag 2, 10, 10a). Dette fund stemmer godt overens med studiet; *“The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence”*, som påviser hvordan helbredsrelaterede parametre efter en isolationsperiode forårsagede en stigende tendens i udviklingen af angst, tristhed, nervøsitet og skyldfølelse. Hermed kan vores forforståelse vedrørende at nedlukningen har indflydelse på den mentale sundhed bekræftes. Til trods for dette, fremviser studiet ikke, hvordan en isolationsperiode kan forårsage ensomhed. Empirien påviste, hvordan ensomheden under nedlukningen havde domineret tilværelsen, hvilket specielt Ketty var et godt eksempel på (Bilag 7 - Ketty). Kettys oplevelse af sorg og ensomhed kan sættes i forbindelse med en pludselig manglende støtte, hvilket medvirker til et underskud af modstandsdygtighed.

Flere udviste en høj grad af håndterbarhed og anså hvordan nedlukningen havde sine styrker i hverdagen. En tredjedel af respondenterne anså hverdagen som mindre stressende under nedlukningen (Bilag 2, 11), hvilket igen udfordrede vores oprindelige forforståelse. Nedlukningen frigav tid og ressourcer til andre områder i tilværelsen, såsom en gåtur i det fri. En informant beskriver (Bilag 5), hvordan nedlukningen i mindre omfang har influeret negativt på hans mentale tilstand. Han håndterer situationen, hvilket betyder at han er i stand til at udvælge den mest velegnede mestringsstrategi, som ifølge Antonovsky kommer af en stærk OAS.

Det tyder på at undersøgelsens empiriske grundlag er baseret på OAS-stærke informanter på baggrund af måden, hvorpå flere er i stand til at holde en positiv livsindstilling og mestringssevne til trods for de uvisse omstændigheder.

Tema 3 forsøger at belyse de fremtidige aspekter, der kan være forbundet med en pandemi. Uvisheden vedrørende pandemiens ophør er dominerende. Pandemien har ingen slutdato, hvilket mindsker trygheden og stabiliteten i hverdagen. En af informanterne udtrykker dog, at han ikke er bekymret for fremtiden, idet hans grundlæggende positive indstilling ikke er til at rokke ved. Empirien illustrerer yderligere, hvordan en bekymring om den danske økonomi fylder i hverdagen. Hvordan kommer økonomien til at se ud, når vi når om på den anden side af pandemien? Disse faktorer er de mest fremtrædende i empirien, i henhold til, hvilket syn danskerne har på fremtiden efter Covid-19.

10.0 Perspektivering

Den mentale sundhed under pandemien er en meget aktuell problematik, hvilket resulterer i et mindre vidensgrundlag indenfor området.

Det kunne være interessant at gentage undersøgelsen, nu hvor Danmark igen står overfor en national nedlukning. Vil empirien se ud på samme måde, eller vil flere opleve det som udfordrende, da corona-trætheden er ved at indfinde sig?

Ydermere kunne det være interessant at undersøge en mere konkret målgruppe. Det kunne være spændende at lave et komparativt studie mellem to målgrupper for, at undersøge om den mentale sundhed i hverdagen er blevet påvirket på forskellige måder. Den ene målgruppe kunne være sundhedspersonale, som arbejder i beredskabet og dermed er blevet pålagt øget arbejdsopgaver. Den anden målgruppe kunne være hjemsendte, enten i form af studerende eller beskæftigede.

En helt anden målgruppe, som vi ikke har fået belyst i dette projekt, er den ældre del af befolkningen. Det kunne være interessant gennem interviews, at undersøge hvordan de ældre har håndteret pandemien, og hvilke faktorer der har påvirket deres mentale sundhed i hverdagen.

11.0 Litteraturliste

11.1 Bøger

- Antonovsky, A. (2000) *Helbredets mysterium*. Hans Reitzels Forlag. 1. udgave, 12. oplag.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020) *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. Department of Psychological Medicine, King's College London, London, UK.
- Højholt, C. & Schraube, E. (2016) Toward a psychology of everyday living. In E. Schraube & C. Højholt (Eds.) *Psychology and the conduct of everyday life*. London: Routledge.
- Juul & Pedersen (2012) *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori. En indføring*. Hans Reitzels forlag. 1. udgave, 1. oplag.
- Jæger, B. (2016) *Mixed Methods*. I Kristensen, C. J. & Hussain, M. A. (red). *Metoder i samfundsvidenskaberne*. Samfundslitteratur. 1. udgave
- Jensen, M., D. & Kvist, J. (2016) *Hvordan laver man en stærk analysestrategi?* I Kristensen, C. J. & Hussain, M. A. (red). *Metoder i samfundsvidenskaberne*. Samfundslitteratur. 1. udgave
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015) *Interview - Det kvalitative forskningsinterview*. Hans Reitzels Forlag. 3. udgave, 1. oplag
- Kjøppe, S. (2008) *En Moderat Eklekticisme*. Psyke & Logos, 29
- Thualagant, N (2016) *Kontekstualiserede casestudier*. I Kristensen, C. J. & Hussain, M. A. (red). *Metoder i samfundsvidenskaberne*. Samfundslitteratur. 1. udgave

11.2 Websider

- Amundsen, B. (2020, 17. marts) *Den Spanske Syge, svineinfluenza, SARS og MERS kan hjælpe os med at forstå COVID-19*. Lokaliseret d. 10. december på: <https://videnskab.dk/krop-sundhed/den-spanske-syge-svineinfluenza-sars-og-mers-kan-hjaelpe-os-med-at-forstaa-covid-19>
- Dybdahl, H. F. (2020, 7. december) *Sådan påvirker kriser os*. Lokaliseret d. 10. december på: <https://altompsykologi.dk/2020/05/saadan-paavirker-kriser-os/>

- Regeringen (2020, 11. marts) *Statsministeren: Der bliver brug for, at vi hjælper hinanden*. Lokaliseret d. 10. december på:
<https://www.regeringen.dk/nyheder/2020/pressemoede-11-marts-i-spejlsalen/>
- Simonsen, L. (2018, 16. november) *Den Spanske Syge var relativt mild i Danmark og ramte på mystisk vis de 20-40-årige hårdest*. Lokaliseret d. 30. november på:
<https://videnskab.dk/krop-sundhed/den-spanske-syge-var-relativt-mild-i-danmark-og-ramte-paa-mystisk-vis-de-20-40-aarige>
- Sonne, F. G. H. & Salomonsen, J. (2020, 9. december) *Coronavirus: Alt om de nyeste tal, symptomer og behandling*. Lokaliseret d. 10. december på:
<https://videnskab.dk/coronavirus#d%C3%B8delighed>
- Thingsted, A. S. (2020, 20. marts) *Corona-isolation kan sætte sig på psyken: Sådan kommer du godt igennem krisen*. Lokaliseret d. 10. december på:
<https://videnskab.dk/krop-sundhed/corona-isolation-kan-saette-sig-paa-psyken>
- TV2 play (2020, 10. november) *Vores fordømte forår*. Lokaliseret d. 25. november på: <https://play.tv2.dk/programmer/dokumentar/serier/vores-fordoemte-foraar/>
- Sundhedsstyrelsen (2019, 14. oktober) *Mental sundhed*. Lokaliseret d. 3. december på: <https://www.sst.dk/da/opgaver/forebyggelse/indsatser/fokusomraader/mental-sundhed>