

Støjs indvirkning på individets sundhed og livskvalitet

- i et sundhedsfremmende perspektiv



Forfattere

Julia Pihl Madsen

Stud.cand.san i fagene:
Sundhedsfremme og Sundhedsstragier & Psykologi

Maria Holmgaard Meyer

Stud.cand.san i fagene:
Sundhedsfremme og Sundhedsstrategier & Kommunikation

Marte Tømta Sletten

Stud.cand.san i fagene:
Sundhedsfremme og Sundhedsstrategier & Socialvidenskab

Natalie Roosta

Stud.cand.san i fagene:
Sundhedsfremme og Sundhedsstrategier & Kommunikation

Stine Munch Hansen

Stud.cand.mag i fagene:
Psykologi & Sundhedsfremme og Sundhedsstragier

Vejleder

Katrine Vraa Justenborg

Cand.mag., Læring & Forandringsprocesser
Ekstern lektor ved Roskilde Universitet



Abstract

The aim of the project is to examine the affects on health and wellbeing when living near a construction site. In order to shed light on how construction noise pose a health risk and the affect of quality of life we conducted a series of in-depth qualitative interviews with informants living in this environment, and if different social and economic conditions impacted the experience of noise and choice of coping strategies. While quantitative studies mainly show a causal relationship between noise and health consequences, we hope our qualitative study and comparative analysis will bring forth a more nuanced representation of the concept of noise and health in this regard. To do this we have chosen Lazarus and his theory on coping and stress as well as the Sense of Coherence theory by Antonovsky as our theoretical framework. In conclusion, we found that noise can be defined as a complex concept since the perception of noise is very individual. Therefore, noise profitably can be investigated from an individually perspective.

Rapportens opbygning

Dette overordnede afsnit har til formål at give læseren et indblik over rapportens indhold og opbygning.

Kapitel 1) Indledning og problemformulering

Dette kapitel har til formål at give en overordnet introduktion til emnet, hvor problemformuleringen samtidig vil blive præsenteret.

Kapitel 2) Problemfelt

Kapitlet skal ses som en yderligere uddybning af indledningen, hvor der vil blive redegjort for, hvad det er vi ønsker at undersøge og hvorfor. Ydermere vil vi præsentere følgende: *WHO og deres anbefalinger, de sundhedsmæssige konsekvenser, oplevelse af støj, grænseværdier og støjmålinger i Danmark og sundhedsøkonomi*. Disse afsnit i problemfeltet skal ses som baggrundsviden i forhold til emnet, og som senere vil blive anvendt i analyse og diskussion.

Kapitel 3) Afgrænsning

For at sikre overblik og fokus igennem projektet, har det været nødvendigt at foretage afgrænsninger. Disse valg vil blive præsenteret i dette kapitel.

Kapitel 4) Projektdesign

Kapitlet har til formål at give et indblik i, hvordan vi har valgt at undersøge emnet både metodisk, videnskabsteoretisk og analytisk.

Kapitel 5) Metodiske valg og refleksioner

Kapitlet giver en indføring i de metodiske valg og refleksioner, vi har foretaget i forhold til den kvalitative dataproduktion. Samtidig vil vi præsentere projektets videnskabsteoretiske ramme. Kapitlet vil desuden præsentere den kvantitative data som vi i projektet tager udgangspunkt i, samt mixed method som analysestrategi til at analysere de kvalitative og kvantitative data.

Kapitel 6) Teori og sundhedsdiskurs

Kapitlet præsenterer de valgte teorier samt Lene Ottos beskrivelse af sundhedsdiskursen. I afsnittene foreligger der en argumentation for teoriernes relevans og hvordan disse vil bruges i projektet.

Kapitel 7) Analyse

En analyse af fokusgruppeinterviewene hvor det fremanalyseres, hvilke selvvalgte og ikke-selvvalgte lyde informanterne oplever i deres hjem, hvordan de opfatter disse lyde og om de oplever nogle fysiske eller psykiske konsekvenser heraf, samt en analyse af, om og på hvilken måde informanterne håndterer støjen og hvilken betydning deres baggrundsinformation har for denne håndtering. Slutteligt ses en komparativ analyse af de kvalitative fund sammenholdt med resultaterne fra den kvantitative spørgeskemaundersøgelse.

Kapitel 8) Diskussion

En diskussion der berører emnet om, hvordan sundhedsdiskursen kan have betydning for informanternes opfattelse af støj og de konsekvenser disse oplever. Herunder hvad grænseværdierne fra World Health Organization kan og ikke kan anvendes til. Sidste del består af en diskussion af brugen af vores metode ud fra en retrospektiv refleksion, og som afrunding en refleksion over hvordan informanterne positionerer sig i forhold til hinanden.

Kapitel 9) Konklusion

Dette afsnit indeholder en konklusion af projektets fund.

Kapitel 10) Perspektivering

Kapitlet indeholder en perspektivering om forebyggende og støjdæpende tiltag i Danmark.

Indholdsfortegnelse

1.0 INDLEDNING OG PROBLEMFORMULERING	6
1.1 PROBLEMFORMULERING	7
2.0 PROBLEMFELT	8
2.1 WORLD HEALTH ORGANIZATION OG DERES ANBEFALINGER	10
2.2 SUNDHEDSMÆSSIGE KONSEKVENSER	11
2.2.1 Støj som irritationsmoment	13
2.2.2 Støjs indvirkning på søvn.....	13
2.2.3 Støj og mental sundhed	14
2.2.4 Støj og menneskekroppens stressrespons.....	15
2.3 OPLEVELSE AF STØJ	15
2.4 GRÆNSEVÆRDIER OG STØJMÅLINGER I DANMARK.....	16
2.5 SUNDHEDSØKONOMI.....	19
3.0 AFGRÆNSNING	20
4.0 PROJEKTDESIGN	21
5.0 METODISKE VALG OG REFLEKSIONER	23
5.1 VIDENSKABSTEORETISKE OVERVEJELSER.....	23
5.2 METODOLOGI - UNDERSØGELSENS OVERVEJELSER.....	27
5.3 KVALITATIV METODE	28
5.3.1 Fokusgruppeinterview.....	28
5.3.2 Selektion af informanter.....	29
5.3.3 Moderatorguide	30
5.3.4 Gennemførelsen af fokusgrupperne	33
5.3.4.1 'Decibeltest'	34
5.3.5 Transskribering.....	35
5.3.6 Analysestrategi for kvalitativ empiri.....	36
5.3.7 Validitet, reliabilitet og generaliserbarhed	36
5.4 KVANTITATIV METODE	37
5.4.1 Baggrund for spørgeskemaundersøgelsen.....	37
5.4.2 Metoder og beregninger anvendt i rapporten.....	38
5.4.3 Resultater for undersøgelsen	40
5.4.4 Analysestrategi for kvantitative data	42
6.0 TEORI OG SUNDHEDSDISKURS	44
6.1 SUNDHEDSDISKURS	44

6.2 STRESS OG COPING.....	45
6.3 OPLEVELSE AF SAMMENHÆNG.....	48
6.3.1 <i>Begribelighed</i>	48
6.3.2 <i>Håndterbarhed</i>	49
6.3.3 <i>Meningsfuldhed</i>	49
7.0 ANALYSE	51
7.1 LYDE I INFORMANTERNES HJEM.....	52
7.1.1 <i>Informanternes selvvalgte lyde i hverdagen</i>	52
7.1.2 <i>Forskellige opfattelser af støj</i>	54
7.1.3 <i>Konsekvenser af støjen</i>	58
7.1.4 <i>Positive ikke-selvvalgte lyde</i>	61
7.1.5 <i>Delkonklusion</i>	63
7.2 INFORMANTERNES HÅNTERING AF STØJ	64
7.2.1 <i>Håndtering af støj sat ind i Lazarus' teoretiske ramme</i>	64
7.2.2 <i>Håndtering af støj og oplevelsen af sammenhæng hos informanterne</i>	66
7.2.3 <i>Delkonklusion</i>	69
7.3 KOMPARATIV ANALYSE OG DISKUSSION.....	69
7.3.1 ALDERENS OG LOKATIONENS BETYDNING FOR OPLEVELSEN AF STØJ	70
7.3.1.1 <i>Familieforhold</i>	73
7.3.2 SOVEVÆRELSETS PLACERING OG DETS INDVIRKNING PÅ GENEGRADEN	74
7.3.3 DELKONKLUSION.....	76
8.0 DISKUSSION	77
8.1 SUNDHEDSDISKURSENS BETYDNING FOR INFORMANTERNES OPFATTELSE AF STØJ OG KONSEKVENSER...77	
8.2 HVAD KAN GRÆNSEVÆRDIER OG HVAD KAN DE IKKE?.....	79
8.3 RETROSPEKTIV REFLEKSION	82
8.4 INFORMANTERNES INDBYRDES POSITIONERINGER.....	84
8.4.1 <i>Refleksion og diskussion af informanternes positionering</i>	85
9.0 KONKLUSION.....	90
10.0 PERSPEKTIVERING	92
LITTERATURLISTE.....	94

1.0 Indledning og problemformulering

I de senere år har fokuset på støjforurening, udviklingen af den og sammenkobling til de sundhedsskadelige følger, som netop støjforurening siges at have fået øget opmærksomhed. Dette gælder både inden for de politiske og sundhedsmæssige aspekter, men det gælder især også det generelle medie billede. Dette ses især ved omfanget af hits en enkelt Google-søgning som 'støj og sundhed' frembringer. Artikler fra blandt andet Information og Jyllands Posten stjæler især opmærksomheden med overskrifter som henholdsvis "*Larm dræber os langsomt*" og "*Støj kan gå ud over dit helbred*". Åbnes artiklen fra Jyllands Posten, og beslutter læseren sig for at dykke ned i den, er noget nær det første, der præsenteres en ny artikel med overskriften: "*Støj kan slå ihjel*". Her kan man læse, at der hvert år dør 10.000 europæere grundet støj, 43.000 bliver hospitalsindlagt grundet helbredsmæssige følger fra støj, og at 28 millioner EU-borgere oplever deres nattesøvn forstyrres grundet støj (Johansen, 2018). For at sætte det i perspektiv, viser tal fra 2015, at der på daværende tidspunkt var registreret 508 millioner EU-borgere (Europa.eu, 2015). Det vil altså sige, at det er hver 18. eller 5,5 procent af alle EU-borgere, der oplever, at deres nattesøvn bliver forstyrret grundet støjgener. Men hvordan opstår sammenhængen mellem støj og nedsat sundhed? Og hvad gør samfundet og det enkelte individ for at håndtere støjgenerne? Det er blandt andet noget af det, som dette projekt vil omhandle, men først er det essentielt at dykke nærmere ned i, hvad støj er, hvorfor det kan være problematisk, og ikke mindst hvordan begrebet 'støj' defineres og forstås i dette projekt.

Støj kan defineres og opfattes på mange måder, og det er derfor nødvendigt at definere, hvad der menes med støj i vores kontekst. World Health Organisation, WHO, definerer støj på følgende måde, hvilket er den forståelse af støj, vi i projektet læner os op ad:

"Environmental noise is defined as noise emitted from all sources except industrial workplaces" (World Health Organization, 2011: 13)

Det skal desuden nævnes, at denne form for støj kan defineres som noget, der udspringer af menneskelige aktiviteter og som muligvis er skadelig for den menneskelige sundhed og livskvalitet (King & Murphy, 2014: 4).

I modsætning til andre former for forurening, har kontrollen af støjforurening været omgivet af mangelfuld viden i forhold til, hvilke sundhedsmæssige konsekvenser forureningen har for mennesker (World Health Organization, 2018: 99). Dette, sammen med en skitsering og argumentation for støj som en sundhedsmæssig problemstilling, vil blive uddybet i afsnit 2.0 *Problemfeltet*. Forinden vil vi præsentere problemformuleringen, som dette projekt tager udgangspunkt i for på den måde at synliggøre, hvilket fokus vi har i resten af projektet.

1.1 Problemformulering

Hvordan påvirkes individets sundhed og livskvalitet af udefrakommende¹ støj i hjemmet, og på hvilken måde håndteres denne støj i hverdagen?

¹ Forstås som lyde informanterne ikke selv kan vælge til- eller fra. For eksempel vejtrafik og støj fra naboer og byggeri.

2.0 Problemfelt

Der er de sidste år kommet mere fokus på støj, idet epidemiologiske studier har påvist, at støj har en negativ effekt på vores sundhedstilstand (World Health Organization, 2011: 1). Disse sundhedsmæssige konsekvenser omfatter blandt andet tinnitus, hørenedsættelse, forstyrret søvn, hjertekarsygdomme og forhøjet stressniveau (World Health Organization, 2011: 5).

For at forstå begrebet 'sundhed', benytter vi WHO's definition af sundhed:

“A state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (World Health Organization, 2018: 16).

WHO's definition af sundhed fra 1948 indeholder to forskellige dimensioner af sundhed, navnlig mental sundhed og fysisk sundhed. I og med denne sundhedsforståelse ikke kun anser sundhed som fravær af sygdom, tilslutter vi os denne forståelse af sundhed i projektet, da støj muligvis har en betydning for, hvis ikke vores sundhedstilstand, så ihvertfald livskvalitet. Vi tilslutter os WHO's definition af livskvalitet:

“an individual's perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns. It is a broad ranging concept affected in a complex way by the person's physical health, psychological state, personal beliefs, social relationships and their relationship to salient features of their environment” (World Health Organization(3))

Det fornyede fokus på de sundhedsmæssige konsekvenser af støj har betydet, at WHO i 2018 har udgivet et dokument med nye retningslinjer for støj. Disse grænseværdier vil blive præsenteret i afsnit 2.1 *World Health Organisation og deres anbefalinger*.

WHO anslår, at miljømæssig påvirkning samlet er skyld i 25 procent af alle sygdomstilfælde, hvor miljømæssig støj er en væsentlig faktor (World Health Organization, 2011: 5). Én ud af tre europæere er påvirket af støj i dagtimerne, mens én ud af fem har forstyrret søvn om natten på grund af trafikstøj (World Health Organization, 2018: 7). Disability Adjusted Life Years, forkortes DALY, anvendes i WHO's nyeste rapport om støj

fra 2018 til at beskrive summen af potentielle og produktive leveår. DALYs udregnes ved at kombinere YLL (tabte leveår) og YLD (tabte leveår på grund af sygdom eller funktionsnedsættelse), således er det et udtryk for år tabt enten grundet for tidlig død eller funktionsnedsættelse (World Health Organization, 2018: 2). DALYs kan altså tænkes som en målestok for gabet mellem den nuværende sundhedsstatus hos befolkningen og en ideel situation, hvor hele befolkningen oplever at blive gamle uden sygdomme eller funktionsnedsættelser.

Ifølge WHO anslås det, at DALYs tabt på grund af støjforurening i Europa er 61.000 år for iskæmiske hjertesygdomme², 45.000 år for kognitiv forringelse hos børn, 903.000 år for søvnforstyrrelser, 22.000 år for tinnitus og 587.000 år for irritation. Disse resultater indikerer altså, at der hvert år i Europa er mindst en million sunde leveår, som går tabt på grund af miljørelateret støj (World Health Organization, 2018: 5).

Støj er blandt andet blevet undersøgt af forskere på Stockholms Universitet på opfordring af det danske Miljø- og Fødevareministerium. Som en del af Miljø- og Fødevareministeriets vejstøjstrategi blev der i 2010 udarbejdet en sammenfatning af viden om vejstøj og sundhed. Undersøgelsen viste, at en alvorlig effekt af trafikstøj er søvnforstyrrelser, hvilket er problematisk, da søvn er en forudsætning for fysisk og psykisk sundhed. Indsovning og søvndybde blev påvirket, og dette kan føre til mange og for tidlige opvågninger. Den dårlige søvn kan altså føre til træthed, nedstemthed og forringet præstationsevne i det daglige (Nilsson et al. 2009: 10). Undersøgelsen bekræfter, at der er alvorlige helbredseffekter forbundet med at være udsat for støj, der ligger over grænseværdierne. Dog viser undersøgelsen også, at de negative helbredseffekter kan afhjælpes betydeligt, hvis der findes en stille del i hjemmet, eksempelvis at have soveværelse ud til en stille gård i stedet for en trafikeret gade (Nilsson et al. 2009: 10).

På baggrund af ovenstående har vi fundet det interessant at undersøge denne problematik, da den på mange måder kan fremgå nedprioriteret på den politiske dagsorden, trods de sundhedsmæssige konsekvenser det har for befolkningen. Vi ønsker derfor at undersøge, hvordan støj i hjemmet påvirker en gruppe informanternes sundhed og livskvalitet i hverdagen, om de håndterer støjen og på hvilken måde. I ovenstående fremgår det, at eksempelvis soveværelsets placering har betydning for søvnforstyrrelser og dertilhørende

² Fælles betegnelse for sygdomme i hjertet, der skyldes forsnævring af de årer, der forsyner hjertet med blod (Andreasen et al. 2005: 2)

komplikationer. Derfor finder vi det interessant også at undersøge andre faktoreres betydning for oplevelsen af støj og dertilhørende gener. Eksempelvis om informanternes forskellige forhold som arbejdssituation, alder, køn, boligplacering, og lignende har betydning for, hvordan de opfatter støj, og hvordan de håndterer denne.

Vi vil derudover på baggrund af udvalgt kvantitativ data, fra en rapport med titlen *'En række faktoreres betydning for opfattelsen af støj fra vejtrafik - en multivariabel analyse'* udarbejdet af Danmarks TransportForsikring (Mikkelsen & Larsen, 2001), undersøge om vi kan styrke eller svække hypotesen om, at der lader til at være en kausal sammenhæng mellem støj, gener og sundhedsmæssige konsekvenser.

I de følgende afsnit vil vi fortsat skitsere og redegøre for en række emner, der menes at være essentielle og aktuelle for besvarelsen af problemformuleringen. Vi vil præsentere WHO og redegøre for både deres forståelse af sundhed og støj som en sundhedsmæssig problemstilling. Derudover vil der blive præsenteret et udsnit af de sundhedsmæssige konsekvenser, støj kan medføre, de fastsatte grænseværdier i Danmark, og hvad der kan ligge til grund for disse, samt menneskets oplevelse af støj.

2.1 World Health Organization og deres anbefalinger

Følgende afsnit er udformet med henblik på at give et indblik i, hvilke anbefalinger WHO har fastsat. Disse præsenteres for at give en forståelse af vigtigheden i, at der forefindes grænseværdier i forhold til vores sundhedstilstand. Disse grænseværdier vil ydermere blive inddraget i diskussionsafsnittet 8.2 *Hvad kan grænseværdier og hvad kan de ikke?*

World Health Organization, WHO, er en international organisation tilknyttet FN, der på verdensplan arbejder med sundhed. WHO arbejder sammen med politikere, fagpersonale og repræsentanter fra civilsamfundet på et globalt plan for at støtte lande i udviklingen af nationale sundhedsplaner. Det er især princippet om, at alle uanset etnicitet, køn, religion, økonomisk eller politisk holdning skal have adgang til den højest mulige sundhedsstandard (World Health Organization (1)), (World Health Organization (2)). WHO har løbende haft fokus på støjs indvirkning på sundheden og livskvalitet, og skriver dette i en rapport fra 2011:

“It is a common experience that noise is unpleasant and affects the quality of life. It disturbs and interferes with activities of the individual, including concentration, communication, relaxation and sleep” (World Health Organization, 2011: 15)

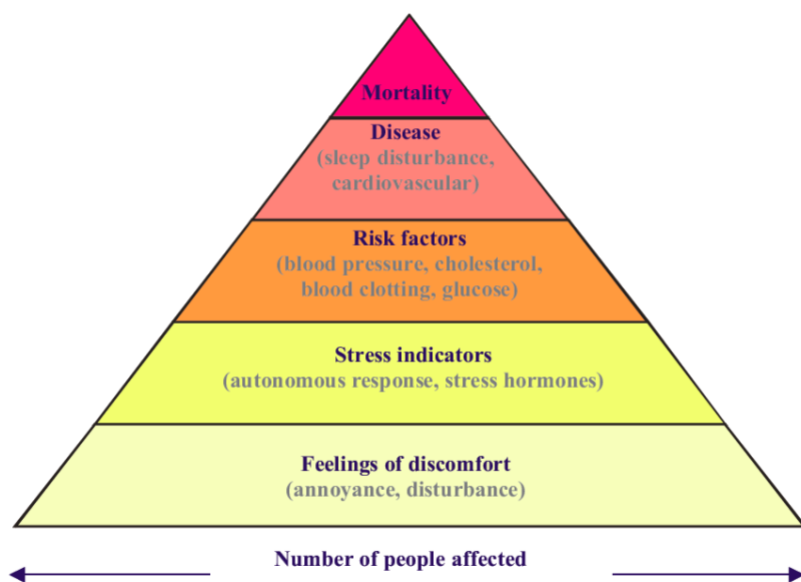
Ifølge WHO udgør støj på længere sigt en væsentlig trussel for den generelle folkesundhed, herunder den fysiske sundhed, såvel som den psykiske (World Health Organization, 2011: 15). I WHO's rapport fra 2018, der ligeledes omhandler støj, bliver der i modsætning til tidligere rapporter fastsat nogle konkrete anbefalinger for, hvor meget støj mennesker kan tåle, før der kan tales om sundhedsmæssige konsekvenser (Hecklen & Kielgast, 2018). I denne rapport nævnes der en række specifikke guidelines til hvilke niveauer af lyd og støj, der bør følges for at undgå sundhedsmæssige konsekvenser, samt hvilke tiltag, der kan gøres for at øge sundheden og livskvaliteten, hvis der opleves en høj eksponering af støj (World Health Organization, 2018: 29). Dette gøres inden for følgende støjproducerende artefakter *toge, flyvemaskiner og vindmøller*, derudover sættes også nogle retningslinjer for *'fritidslyde'* og *vejtrafik* (World Health Organization, 2018), hvor det er de to sidstnævnte, der nedenfor kort vil redegøres for.

WHO skriver, at mennesket pr. år i gennemsnitligt ikke bør eksponeres for mere end 70 dB, når der er tale om *'fritidslyde'*. Hvis det gennemsnitlige lydniveau overstiger 70 dB, vil det, ifølge WHO, kunne medføre sundhedsmæssige konsekvenser hvoraf blandt andet tinnitus og høretab nævnes som eksempler (World Health Organization, 2018: 88). I forhold til støj fra vejtrafik opdeler WHO, hvilke lydniveau der gennemsnitligt bør overholdes i dag- og nattetimer. I dagtimerne bør lydniveauet ikke overstige 53 dB, da der er påvist sundhedsskadelige konsekvenser ved højere målinger af lydniveauet. I nattetimerne anbefales det ikke, at lydniveauet fra vejtrafik overstiger 45 dB, da målinger over dette på samme måde, som hvis niveauet overstiger anbefalingerne i dagtimerne, kan medføre sundhedsmæssige konsekvenser. Ifølge WHO er de bedste tiltag, der kan gøres, at beslutningstagere i de pågældende områder søger at reducere vejtrafik de steder, hvor støjniveauerne overstiger anbefalingerne (World Health Organization, 2018: 30).

2.2 Sundhedsmæssige konsekvenser

Følgende afsnit har til formål at uddybe de sundhedsmæssige konsekvenser, der er forbundet med støjforurening. Dette med henblik på senere at kunne analysere om støj har betydning for informanternes sundhedstilstand og livskvalitet og i så fald, på hvilken måde.

Fig. 7.1. Severity of health effects of noise and number of people affected



Source: Babisch (3).

Figur 1: Sundhedsmæssige konsekvenser som følge af støj (European Environmental Agency, 2014: 8).

Figur 1 illustrerer, hvordan eksponering for støj påvirker sundhed og livskvalitet, og siger samtidig noget om udbredelse. Den er samtidig inddraget for at tydeliggøre de væsentligste sundhedskonsekvenser af støj. Her ses det, at 'følelsen af utilpashed', herunder irritation og forstyrrelse, grundet støj er den sundhedskonsekvens, der påvirker flest mennesker. Dette kan endvidere føre til stress, som kan lede til en forværring i andre risikofaktorer for sundhed, eksempelvis hypertension³ og kolesteroltal. For en lille del af populationen kan forandringerne udvikle sig til kliniske symptomer som insomnia og kardiovaskulære sygdomme, som igen fører til en for tidlig død (European Environmental Agency, 2014: 8). Ifølge WHO er de væsentligste helbredsmæssige konsekvenser af støj; *irritation, søvnforstyrrelser, tinnitus, kommunikationsbesvær, forringelse af børns indlæringssevne, forøget blodtryk, forøget risiko for hjertesygdomme og hormonelle påvirkninger* (World Health Organization, 2018: 55, 71, 91, 45, 15). Nogle udvalgte af disse uddybes nedenfor.

³ Forhøjet blodtryk (Sundhed. dk, 2015(1))

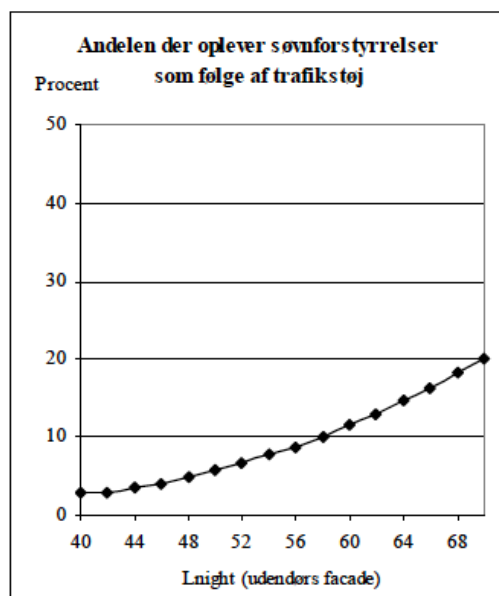
2.2.1 Støj som irritationsmoment

Som det ses ovenfor i figur 1 (jf. 2.2) er irritation den sundhedskonsekvens af støj, der rammer flest mennesker. Irritation kan vise sig som angst eller vrede over de skadelige konsekvenser af støjen. Ifølge WHO kan irritation defineres som en stressreaktion, der medfører reduceret livsglæde og livskvalitet (World Health Organization, 2018: 16). I dagtimerne handler irritationsmomentet i forhold til støj ofte om, at kommunikationen og koncentrationsevnen forringes, mens det om natten handler om, at støjen afbryder eller påvirker søvnen. (Sundheds- og omsorgsforvaltningen, 2011: 18).

2.2.2 Støjs indvirkning på søvn

En anden sundhedskonsekvens, som WHO flere gange har rapporteret om, omhandler støjs indvirkning på nattesøvnen. Uforstyrret søvn er vigtig for vores præstationsevne om dagen, ligesåvel som det har betydning for vores sundhed (World Health Organization, 2018: 55). Når vi sover i omgivelser med et støjniveau, som overstiger anbefalingen på 40 dB L om natten, kan det resultere i mange opvågninger og påvirker søvnens dybde samt indsovningssevnen (World Health Organization, 2018: 55). Helbredskonsekvenserne af forstyrret søvn omfatter blandt andet forøget blodtryk- og hjerterytme (World Health Organization, 2018: 55). Samtidig kan træthed grundet forstyrret søvn påvirke indlæringssevnen. Endvidere kan trætheden have store konsekvenser for livskvaliteten, hvor den kan medføre manglende lyst til at deltage i det sociale liv (World Health Organization, 2009: 24).

Figur 3. Andelen der oplever søvnforstyrrelser som funktion af støjniveauet



(Milieu, TNO & RPA, 2010a)

Figur 2: søvnforstyrrelser som følge af støjniveau (Kilde: Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, 2011: 18)

Ovenstående figur illustrerer, hvordan søvnforstyrrelser stiger eksponentielt med støjniveauet. Figuren viser, at der ved et støjniveau på 40 dB om natten i gennemsnit er 3 procent, der oplever søvnforstyrrelser. Samtidig ses det, at når støjniveauet går fra 58 dB til 70 dB, så stiger andelen der oplever søvnforstyrrelser fra 10 til 20 procent (Sundheds- og omsorgsforvaltningen, 2011: 19).

2.2.3 Støj og mental sundhed

WHO foreslog allerede i 1999, at støj kan være med til at intensivere udvikling af allerede latente psykiske sygdomme (World Health Organization, 1999: 30). Studier af de mentale helbredseffekter af eksponering for støj dækker over en bred vifte af symptomer som angst, følelsesmæssig stress, nervøsitet, psykisk betinget kvalme og hovedpine, humørsvingninger med mere. Støj kan således indtænkes som en af mange faktorer, som er med til at påvirke mental sundhed (World Health Organization, 1999: 30). Endvidere er det kendt, at mental sundhed kan påvirkes af irritation og søvnbesvær som følge af støj, som beskrevet i de foregående afsnit (jf. 2.2.1, jf. 2.2.2).

2.2.4 Støj og menneskekroppens stressrespons

WHO redegør i deres rapport *Burden of disease from environmental noise* (World Health Organization, 2011) at trafikstøj udløser stressreaktioner i kroppen, i form af forøget udskillelse af hormonerne adrenalin og kortisol. Samtidig kan de ovenstående effekter såsom dårlig søvnkvalitet, irritation og kognitive problemer have en stressudløsende virkning. Disse påvirkninger får kroppen til at gå i såkaldt alarmberedskab. Når adrenalin og kortisol bliver frigivet, får det hjertet til at slå hurtigere, blodtrykket til at stige og leveren til at frigive lagret sukker og fedtstoffer til blodet. Disse kroniske forandringer kan endvidere forårsage iskæmiske hjertesygdomme, herunder aterosklerose⁴ og myokardieinfarkt⁵ (World Health Organization, 2011: 16-17)

2.3 Oplevelse af støj

Efter at have givet en indføring i hvilken betydning støj har for sundheden, har dette afsnit til formål at nuancere, hvordan støj opleves på et individorienteret plan. Derfor vil vi inddrage Murphy og Kings mere subjektive opfattelse af støj, som de præsenterer i bogen *Environmental Noise Pollution* (Murphy & King, 2014). Her skitseres alle de miljømæssige faktorer, der bidrager til støjforureningen, samt hvordan denne støjforurening påvirker befolkningens sundhedstilstand. Bogen har et særligt fokus på den Europæiske Union.

Murphy og King slutter sig forståelsen af, at støjforurening udgør en stadig voksende bekymring i det politiske liv, men adskiller sig ved at anse det som værende den største belastning for folkesundheden i verden (Murphy & King, 2014: xi-xii). Meget af forskningen på støjområdet søger primært at afdække noget generelt om, hvordan mennesker opfatter støj generende hvis antallet af decibel er tilstrækkelig højt, samt hvordan de påvirkes heraf. Deres fokus i arbejdet med støjgener skiller sig ud ved at omdrejningspunktet er, hvordan individer individuelt oplever støj, og hvordan det påvirker deres hverdagsliv. Ofte går menneskets sundhedsmæssige konsekvenser tabt i de tekniske detaljer om støjforureninger, eksempelvis decibel måling (Murphy & King, 2014: 1). Selvom denne viden om støj er nødvendig for at forstå støj som et sundhedsproblem på et overordnet samfundsplan, kan dette ikke normaliseres ud fra data, da der skal stadig tages forbehold for den individuelle oplevelse, da vi alle udsættes for denne form for forurening

⁴ Åreforkalkning (Sundhed.dk, 2016)

⁵ Blodprop i hjertet, også kaldet hjerteinfarkt (Sundhed.dk, 2015(1))

dagligt (Murphy & King, 2014: 1). Støjforurening manifesterer sig emotionelt meget individuelt, selvom den fysiologiske udsættelse er den samme (Murphy & King, 2014: 1). Menneskets sensitivitet over for støj varierer. Således kan to personer, der er udsat for samme lydniveau have meget forskellige reaktioner, når det kommer til irritationsniveauet og de dertilhørende psykologiske effekter (Murphy & King, 2014: 1). Dette perspektiv på støj inddrages i opgaven for at kunne belyse, hvordan støj muligvis påvirker informanterne forskelligt.

2.4 Grænseværdier og støjmålinger i Danmark

Da vi senere vil beskæftige os med dansk produceret data om støj og selv foretage fokusgruppeinterview med danske informanter, ser vi det relevant at belyse fastsættelsen af grænseværdierne i Danmark, samt hvordan disse fastsættes.

Af Europa Parlamentet er der fastsat fælles europæiske grænseværdier for ekstern støj og herfra stammer mange af de danske regler. Med ekstern støj menes der i dette henseende støj fra vejtrafik, jernbaner, fly og industrianlæg. I 2002 trådte direktiv⁶ om kortlægning og styring af ekstern støj i kraft, hvilket har været anledningen til fastsættelsen af de danske regler om støjkortlægning og handlingsplaner. Den første kortlægning fandt sted i 2007-2008 og skal herefter foretages hvert 5. år. Formålet med direktivet er at etablere en fælles europæisk fremgangsmåde med henblik på, på et prioriteret grundlag, at undgå, forebygge eller begrænse de virkninger, herunder gener, der er forårsaget af eksponering for ekstern støj (De Europæiske Fællesskabers Tidende, 2002: artikel 1, 3, 4).

Miljøstyrelsen fastsætter danske retningslinjer og anbefalinger for støj, blandt andet indenfor vejtrafik, virksomheder og byggeri. Disse er fastsat på baggrund af myndighedernes vurdering af, hvor højt decibelniveauet må være og dette varierer efter hvilken type støj, der er tale om (Miljøstyrelsen (1)). Inden for vejtrafik bruges grænseværdierne for eksempel i høj grad til at vurdere støjniveauet, når nye boliger og ejendomme skal placeres ved allerede eksisterende veje, samt når nye veje skal anlægges nær eksisterende områder, der kan kategoriseres som støjfølsomme. Ved boligområder som indbefatter boligbebyggelse, daginstitutioner og udendørs opholdsarealer er støjgrænsen på 58 dB (Miljøstyrelsen (3)).

⁶ En EU lovgivning der skal implementeres i de pågældende lande (Den store danske, 2017)

Grænseværdierne for byggestøj i Københavns Kommune ses i nedenstående figur med angivelse af forskellige tidsrum.

GRÆNSEVÆRDIER FOR STØJ FRA BYGGE- OG ANLÆGSARBEJDER		
Bortset fra maksimalværdien er grænserne for støj angivet som det ækvivalente, korrigerede støjniveau i dB(A).		
Grænseværdier for støjbelastning målt udendørs	Hverdage mandag til fredag kl. 07.00-19.00, samt lørdage kl. 08.00-17.00	70 dB(A)
	Andre tidsrum	40 dB(A)
	Maksimalværdi om natten (kl. 22.00-07.00)	55 dB(A)
Grænseværdier for bygningstransmitteret støj målt indendørs i beboelsesrum og kontorlokaler	Hverdage mandag til fredag kl. 07.00-19.00, samt lørdage fra kl. 08.00-17.00	55 dB(A)
	Kontorlokaler uden for disse tidsrum	40 dB(A)
	Beboelsesrum uden for disse tidsrum	25 dB(A)
	Maksimalværdier om natten (kl. 22.00-07.00) i beboelsesrum	40 dB(A)

Figur 3: Grænseværdier for byggestøj Københavns Kommune (Center for Miljøbeskyttelse, 2016: 7)

Udover de generelle grænseværdier, har Københavns Kommune udgivet yderligere retningslinjer omkring særligt støjende aktiviteter. Samtidig kan Center for Miljøbeskyttelse forlange støjmålinger fra byggeriet, hvis der er mistanke om, at retningslinjerne og grænseværdierne ikke overholdes (Center for Miljøbeskyttelse, 2016: 3).

Støjkortlægningen af danske veje og jernbaner udføres af den ansvarlige myndighed. Det vil sige, at det for kommunevejene er den pågældende kommune, der er ansvarlig, og for de øvrige veje er det staten, herunder Transportministeriet, der er ansvarlig.

For jernbanerne er det staten eller det ansvarlige transportselskab, der er ansvarlige.

Støjkortlægningen af lufthavne og virksomheder er udført af miljømyndigheden, der for nogle enkelte virksomheder er staten, herunder Miljøministeriet, der er ansvarlig. I øvrige tilfælde er det kommunen (Miljøministeriet, 2006: 19-21).

Støjdirektivet foreskriver, at der til støjkortlægningen anvendes de fælles europæiske indikatorer *Lden* og *Lnight*. *Lden* udregnes ved hjælp af gennemsnitlige støjniveauer i dag-, aften- og natperioden, *Lday*, *Levening* og *Lnight*, hvor der tillægges en øget vægtning af støjen i *Levening* og *Lnight*. *Lden* giver dermed et gennemsnitligt lydtrykniveau set over et meteorologisk referenceår⁷. *Lnight* udtrykker det gennemsnitlige støjniveau om natten (Miljøministeriet, 2006: 25). Der benyttes følgende perioder: Dag: kl. 07 – 19, varighed 12 timer. Aften: kl. 19 – 22, varighed 3 timer. Nat: kl. 22 – 07, varighed 9 timer. Vægtningen i beregningen af *Lden* sker ved, at ækvivalentniveauerne⁸ for aften og nat tillægges henholdsvis 1 dB og 10 dB. At lægge 5 dB til ækvivalentniveauet om aftenen betyder, at hver støjbegivenhed om aftenen giver lige meget som 3,16 støjbegivenheder om dagen, mens tillægget på 10 dB om natten betyder, at hver støjbegivenhed om natten giver lige så meget som 10 støjbegivenheder i dagtiden (Miljøministeriet, 2006: 25). Den menneskelige opfattelse af støj er generelt meget afhængig af tonelejet, men der er dog en smertegrænse på cirka 120-130 dB, som er maksimumsgrænsen for, hvad mennesket kan udsættes for. Generelt kan det siges, at oplevelsen af lydniveauets stigning afhænger af, hvor mange decibel lyden stiger med. Hvis lyden stiger med 1 decibel, er det næsten ikke bemærkelsesværdigt. Stiger det med 3 decibel, opfattes det derimod tydeligt, og endeligt hvis der sker en stigning på 10 decibel, opfattes det som en fordobling af lydniveauet (Vejdirektoratet).

Når eksempelvis en kommunevej skal kortlægges får kommunen oplyst trafikdata og øvrige beregningsgrundlag, herunder vejbeliggenhed, terrænforhold, bygningsdata, støjskærme og eventuelt andre støjafskærmende anlæg af Vejdirektoratet (Miljøministeriet, 2006: 41-42). Trafikdata kan være skønnet, manuelt talt eller maskinelt talt (Miljøministeriet, 2006: 46-50). Således kan den data, som anvendes til mapping på hver side af en kommunegrænse differentiere grundet forskellige indsamlingsmetoder, og heraf give et forskelligt resultat på de færdige støjkort. Dette vurderes acceptabelt, fordi

⁷ Et tænkt år med gennemsnitligt vejr (Miljøministeriet, 2006: 25)

⁸ Gennemsnitlige lydtrykniveauer bestemt for henholdsvis dag-, aften- og natperioden på samtlige dage i et meteorologisk referenceår (Miljøministeriet, 2006: 25)

kortlægningen har til formål at give et overblik over støjbelastningen og ikke detaljerede støjberegninger (Miljøministeriet, 2006: 41).

2.5 Sundhedsøkonomi

Formålet med følgende afsnit er at belyse hvilke økonomiske omkostninger støjforurening har på samfundsplan. Set ud fra vores sundhedsfremmeperspektiv finder vi det relevant at forholde os kritiske til, hvordan penge bliver fordelt mellem forskellige indsatsområder for at fremme sundhed, og heraf om befolkningen får mest mulig sundhed for pengene.

Ved sygefravær, grundet en eller flere af de sundhedsmæssige konsekvenser (jf. 2.2), ses det, at de økonomiske omkostningerne er betydelige. Omkostningerne af sygefraværet kan være svært at beregne præcist. Vi har derfor valgt at inddrage en pjece udgivet af den danske virksomhed Job og Trivsel, omhandlende hvordan omkostningerne ved sygefravær kan beregnes. For en virksomhed, hvor en medarbejder sygemelder sig, er den direkte omkostning medarbejderens løn, men hertil kommer en række indirekte udgifter. Dette kan eksempelvis være lønomkostninger til en vikar eller afløser, nedgang i omsætningen grundet fraværet, irritation hos kunder grundet længere ekspeditionstid, ekstra belastning på andet personale og lignende (Job og Trivsel: 3-4). For eksempel koster iskæmisk hjertesygdom i Danmark 1,87 milliarder kroner årligt grundet tabt produktion på arbejdsmarkedet (Flachs et al., 2015: 248). Det er selvsagt, at ikke alle tilfælde af iskæmisk hjertesygdom i Danmark er forårsaget af støjforurening. Men når man inddrager WHO's anslag for DALYs tabt på grund af støjforurening i Europa, altså 61.000 år for iskæmiske hjertesygdomme (World Health Organization, 2018: 5), er det økonomiske tab massivt. Endvidere kommer udgifter til pleje og behandling. Et lignende tænkt eksempel kunne konstrueres for alle de forskellige tilstande og/eller sygdomme beskrevet ovenfor. Igen er det her væsentligt at understrege, at hele forekomsten af disse ikke skyldes støjforurening.

I Sverige blev omkostninger ved trafikstøj forsøgt kalkuleret allerede i 2001. En slutsats i deres beregninger var at trafikstøj årligt bidrager med 300 dødsfald og 4000 DALYs i Sveriges årlige sygdoms- og skades byrde (Nilsson et al., 2001: 11). Endvidere viste beregninger baseret på YLD, som dækker over tabte år grundet sygdom og funktionsnedsættelse, at omkostningerne relateret til vejstøj var 440 millioner svenske kroner. En lignende kalkule for omkostninger knyttet til dødsfald relateret til trafikstøj

viste, at den totale omkostning var 3024 millioner svenske kroner (Nilsson et al., 2001: 11). Trods store usikkerheder i ovenstående økonomiske analyser (Nilsson et al., 2001: 11) kan de bidrage til et diskussionsgrundlag for fremtidig vurdering af trafikstøjs betydning for folkesundheden og sundhedsøkonomiske analyser.

3.0 Afgrænsning

I projektet har vi fravalgt at gå i dybden med den sundhedsmæssige somatiske indvirkning af støj, som der kort beskrives i afsnit 2.2. *Sundhedsmæssige konsekvenser*. Afsnittet er derimod inddraget som en del af belysningen af problemet, og fordi vi som sundhedsfremmere også finder det nødvendigt at belyse de sundhedsmæssige konsekvenser, der kan medfølge, når vi som individ eksponeres for noget, der i dette tilfælde er støj. Derudover har vi valgt at afgrænse os fra en dybdegående analyse af, hvordan informanternes søvn bliver påvirket af støjen, idet vi ikke har specifikt fokus på deres søvnmønstre og dermed ikke har indsamlet den relevante data.

Vi har samtidig afgrænset os fra at analysere, hvilke økonomiske omkostninger støj kan have for samfundet, men finder det relevant at have med i belysning af problemet med støjs omfang i dagens Danmark, og anvender dette som en af begrundelserne for projektets relevans samt motivation for selve arbejdet med støj som emne i dette projekt.

Da støj i problemfeltet bliver omtalt som 'miljøforurening', er det væsentligt at nævne, at der i dette projekt ikke inddrages andre typer miljøforureninger og de eventuelle sundhedsmæssige konsekvenser de måtte medføre.

På trods af, at vi i indledningen har nævnt mediernes dramatiske omtale af problematikken, har vi dog ikke valgt at gå længere ind i denne debat eller belysning af det problem, der kan ligge i mediernes fremstilling.

4.0 Projektdesign

Dette afsnit søger at beskrive, hvordan vi ønsker at gribe projektet an. Vi vil følgende skitsere vores videnskabsteoretiske tilgang, metode samt analysestrategi, vores projekt består af og hvilke begrundelser, der ligger bag.

Gennem to fokusgruppeinterview vil vi undersøge informanternes oplevelser af støj og eventuelle gener, og heraf hvordan de eventuelt mestrer støjen. Vi ønsker gennem fokusgruppeinterviewene at finde frem til en mere dybdegående forståelse af informanternes subjektive opfattelser af støj.

I forhold til projektets forskningsstrategi, har vi valgt at tilgå projektet abduktivt. Abduktion er en metode, som placerer sig mellem deduktion og induktion. Det er en slutningsart, som groft sagt kan gengives som 'et kvalificeret gæt' (Thagaard 2004:181). Der er altså ikke nogen tvingende slutning, men man forholder sig til det, som virker som den mest logiske forklaring på den undren, man måtte have. Vi har valgt den abduktive strategi, fordi tilgangen bygger på det grundlæggende argument om, at man først kender virkeligheden, når man selv tager del i den. Den argumentation er i god tråd med vores socialkonstruktivistiske afsæt, som blandt andet handler om at skabe viden og mening i samspil med forskningsfeltet, samt den hermeneutiske videnskabstradition, hvor man løbende fortolker og skaber nye forståelser. Processen er således en vekselvirkning mellem empiri og teori og skal ses som et dualistisk samspil mellem del og helhed (Thagaard 2004:181).

Analysetilgangen til vores kvalitative empiri vil være inspireret af både kritisk hermeneutik og socialkonstruktivisme. Med inspiration fra den kritiske hermeneutik ønsker vi at udfordre den gængse forståelse af, at støj medfører gener og andre sundhedsmæssige konsekvenser ved at spørge ind til informanternes egne erfaringer i forhold til støj. Kan det tænkes, at faktorer som køn, alder, børn i husstanden og personlighedstræk er afgørende for, hvordan man oplever og håndterer støj? Disse baggrundsdata fra informanterne i vores fokusgruppeinterview er blevet indsamlet forud for udførelsen af interviewene og vil senere blive brugt i analysen og diskussionen.

Ud fra et socialkonstruktivistisk perspektiv vil vi se på hvordan informanterne muligvis taler om støj ud fra en sundhedsdiskurs, og om det kan tænkes, at informanternes personlige holdninger om støj influerer de andre informanternes forståelser.

Vores brug af kvantitativ data vil tage udgangspunkt i, den førnævnte eksisterende empiri (jf. 2.0), nemlig en spørgeskemaundersøgelse af befolkningens opfattelse af støj fra vejtrafik i Århus, Odense og Randers kommuner. Denne rapport har også medtaget respondenternes baggrundsdata med henblik på at undersøge, om oplevelsen af støj kan forklares ud fra disse data.

På baggrund af vores kvalitative analyseresultater vil vi foretage en komparativ analyse af de kvalitative og kvantitative fund for at undersøge, om det er muligt at udlede nogle mønstre i forhold til hvilke faktorer, der spiller ind i oplevelsen af støj i hjemmet. Heri ligger nemlig også potentialet for at diskutere, om disse faktorer har betydning for, hvordan informanterne håndterer støjen.

5.0 Metodiske valg og refleksioner

I det følgende kapitel vil projektets metodologi og videnskabsteori præsenteres. Dette er for at give en indføring i projektets metodiske proces for at tydeliggøre hvilke refleksioner samt valg- og fravalg, vi har foretaget undervejs. Dette er samtidig med til at sikre projektet en høj grad af gennemsigtighed.

I den første del vil de videnskabsteoretiske overvejelser blive præsenteret, da disse har haft betydning for, hvordan vi tilgår projektet. Efterfølgende afsnit, 6.2 *Metodologi - undersøgelsens overvejelser*, har til formål at skitsere hvordan vi ønsker at genere denne viden. Herefter inddeles metodekapitlet i en kvalitativ- og kvantitativ del, der mere praktisk beskriver, hvordan vi er gået til værks indenfor hver af disse metodologier.

5.1 Videnskabsteoretiske overvejelser

I dette afsnit vil vi præsentere de to videnskabsteorier, vi er inspireret af. I første afsnit, 5.1.1 *Kritisk Hermeneutik*, vil der være en præsentation af kritisk hermeneutik, idet vi med vores forforståelser af, at støj er sundhedsskadeligt, indlejrer os i denne videnskabsteori. Andet afsnit, 5.1.2 *Socialkonstruktivisme*, omhandler hvordan vi er inspireret af den socialkonstruktivistiske videnstradition og til sidst i afsnittet fremgår en beskrivelse af vores ontologiske og epistemologiske ståsted.

5.1.1 Kritisk hermeneutik

Hermeneutik betyder fortolkning eller det at fortolke. Fortolkninger bygger ikke på nøjagtige empiriske målinger eller observationer, men bygger derimod på forskerens egen kompetence til at fortolke nye meninger og overskride et givent områdets umiddelbare forståelse (Juul & Pedersen, 2012: 107):

“Mennesker kan i et hermeneutisk perspektiv aldrig kaste deres „væren i verden“ af sig og indtræde i en upartisk diskurs, uanset hvor meget man indrømmer dem evnen til at tænke selv og sætte sig i den andens sted.” (Juul & Pedersen, 2012: 140)

Indenfor hermeneutikken gælder det i høj grad for forskeren om at sætte sig selv og egne forståelser i spil og kontinuerligt forstå nye erkendelser ved at veksle mellem helhedsforståelse og delforståelse af det, som der søges en fortolkning af (Juul & Pedersen,

2012: 111). Dette, sammen med meningen om hvorvidt moralske eller normative holdninger bør være en del af videnskaben (Juul & Pedersen, 2012: 137), er blandt andre nogle af de faktorer, der gør, at hermeneutikken i høj grad bryder med det 'fakta-paradigme' der især ses inden for naturvidenskaben (Juul & Pedersen, 2012: 107-109). Inden for hermeneutikken findes en række forskellige retninger (Juul & Pedersen, 2012), hvor vi vil lade os inspirere af den kritiske hermeneutik.

Inden for kritisk hermeneutik tales om 'endelighedens lov', som forklares ved, at mennesket er bundet af tidligere historier, som kan være en begrænsning for nye erkendelser. Dog er mennesket i stand til at overskride historien og dermed bryde 'endelighedens lov', da mennesket har en forestillingsevne, der giver mulighed for at skabe en åbning, hvor allerede etablerede sociale vaner og værdier, kan konkurrere med andre motiver som etiske forståelser. Kritiske normer kan her dannes ved, at noget knyttes til det eksistentielle grundlag, som mennesket følger, i et samfund der er foranderligt. Oftest vil de kritiske normer tænkes som en form for modmagt til allerede eksisterende former for magt, hvor der derigennem vil søges at skabe nye forståelser til en 'ny og bedre verden'. Dog er det vigtigt at påpege, at et kritisk perspektiv på et givent område indenfor den kritiske hermeneutik altid vil være i henhold til en kontekst, og derfor aldrig være hverken universelt eller overhistorisk. (Juul & Pedersen, 2012: 140-141). Således søger projektet at undersøge og nuancere forståelsen af, at støjforurening fører til nedsat livskvalitet og helbred ved at skabe nye forståelser. Dette sker i henhold til vores kontekst. Dermed kan vores fund ikke overføres direkte til andre kontekster, eksempelvis kan støjforurening, som dette projekt omhandler, ikke overføres til andre former for miljøforurening. For at arbejde med en kritisk hermeneutisk forståelse er det særlige altså, at de fordomme eller forforståelser, der bringes i konteksten har et kritisk perspektiv. Dette kan for eksempel gøres gennem kritiske undersøgelser af den fornuft eller norm der ses i et samfund, måden den sociale kultur ses eller andre tænkemåder, der gør sig gældende i nogle af samfundets institutioner. For at undersøge en given kontekst, vil forskeren ofte møde det praksisnære og derved undersøge 'felten'. Dette vil for eksempel ses ved, at det som udgangspunkt vil være forskerens eget normative perspektiv, der afgør, hvilken normativ standard der ligger til grund for kritikken. Ligesom andre videnskabstraditioner, afhænger validiteten, og heraf kvaliteten af undersøgelsen, af forskerens overbevisningskraft og argumentationsstyrke (Juul & Pedersen, 2012: 143).

5.1.2 Socialkonstruktivisme

Udover den kritiske hermeneutik er vi i vores forskningsarbejde også inspireret af den socialkonstruktivistiske videnskabstradition. I socialkonstruktivismens forståelsesramme dannes fænomener og forståelsers betydning i sociale fællesskaber gennem samtaler (Pedersen, 2012: 188). Der sker altså en konstant betydningsudveksling på tværs af fællesskaber. Socialkonstruktivister anser ikke spændinger og usikkerheder som en fare, tværtimod, ville en fundamental logik eller en endegyldig sandhed være i modstrid med socialkonstruktivisternes ånd. Sandheden anses altså som perspektivistisk (Pedersen, 2012: 189). I problemfeltet blev det tydeliggjort, at støj er et sundhedsproblem i nutidens storbyer. Med inspiration fra den socialkonstruktivistiske videnskabstradition, ønsker vi derfor at undersøge, hvordan dette problem italesættes og opleves i hverdagen på et individplan.

Den grundlæggende idé inden for socialkonstruktivismen er, at vi alle konstruerer viden forskelligt, og at denne konstruktion og måden hvorpå vi ser verdenen påvirkes af de sociale relationer og kulturelle traditioner, vi indgår i (Pedersen, 2012: 188). Vores projekt benytter, som tidligere nævnt, Murphy og Kings forståelse af støj som noget, der opleves individuelt. I tråd med socialkonstruktivismens tankegang om, at individets forståelse af verden konstrueres forskelligt afhængig af de sociale og kulturelle kontekster, ønsker vi at undersøge, fokusgruppeinformanternes opfattelser af støj, og hvordan de sammen taler om disse. Forståelsen af at verden og fænomener, som støj, skabes gennem samtale, inddrages i vores valg af metode, som vil beskrives i næste afsnit.

Inden for denne videnskabstradition findes der ikke én sandhed, idet "sandheder" og viden er situationelt og relativt betinget (Pedersen, 2012: 189). Selvom der inden for socialkonstruktivismen ikke eksisterer en 'sandhed for alle', kan der godt eksistere en 'sandhed inden for fællesskabet' (Pedersen, 2012:189). Således anser vi heller ikke vores empiriske vidensproduktion som værende den endegyldige sandhed, men snarere et supplement til eksisterende forskning om støj.

5.1.3 Ontologi og Epistemologi

Dette afsnit vil omhandle ontologien og epistemologien indenfor både socialkonstruktivismen og kritisk hermeneutik, hvilket er med til at forme vores ontologiske og epistemologiske ståsted.

Når man betragter viden indenfor socialkonstruktivismen, som noget der er socialt

konstrueret og ikke tror på, at der er én endegyldig sandhed, men at sandheder skabes ud fra forskellige perspektiver, vil det ontologiske ståsted være flydende. Forskningsparadigmets ontologiske ståsted forstås ud fra dens antagelser om, hvordan virkeligheden opfattes (Juul & Pedersen, 2012: 14). Det epistemologiske spørgsmål vedrører troen på, hvordan man opnår viden, og hvad viden er (Juul & Pedersen, 2012: 14). Epistemologien vil på samme måde som ontologien være flydende, da den indsamlede empiri blot vil give indblik i informanternes forståelse af støj. I vores undersøgelse vil det således være informanternes perspektiver af støj, der er formet af den sociale konstruktion, som de er en del af.

Støj er på mange måder et negativt ladet ord, hvor lyd vil fremkomme mere neutralt. Støj i forbindelse med byggeprojekter, er både i medier og i tidligere forskning, blevet gjort til et sundhedsskadeligt fænomen (jf. 1.0, jf. 2.0). Denne sociale konstruktion, hvor støj er negativt og sundhedsskadeligt, vil vi være særligt opmærksomme på i udførelsen af fokusgruppeinterviewene, samt i kontakten med informanterne i forbindelse med planlægningen af disse. I dette projekt er vi inspireret af den socialkonstruktivistiske tankegang, hvor verden opleves og forstås ud fra den måde, vi i samspil med andre italesætter forskellige fænomener på. I et socialkonstruktivistisk øjemed og troen på at ordets ladning kan påvirke informanternes svar, vil vi i kontakten med informanterne, forsøges at italesætte dette mere neutralt for ikke på forhånd at præge deres forståelser af støj. Dette gør vi med inspiration fra den kritiske hermeneutik, hvor vi er opmærksomme på vores egen forsker rolle, samt de forforståelser vi hver især har med og som løbende gennem projektet er blevet udviklet. Vi ønsker ikke, at påvirke informanterne med vores egne normative forforståelser, som vi gennem vores eget hverdagsliv har tilegnet os. Dog er vi opmærksomme på, at det aldrig vil være muligt for os som forskere at tilsidesætte vores individuelle forståelser. Ved at overveje hvilke ord vi benytter i kontakten med informanterne, samt hvordan vi tilgår dialogen, forsøger vi dog at være så opmærksomme på dette som muligt.

På det ontologiske plan anerkender vi som forskere, er der findes en 'biologisk krop', som kan blive disponeret for ydre faktorer. Dog er 'smertetærskelen' individuel, og derfor er påvirkning af individets sundhed, i forhold til støj utrolig subjektiv (Murphy & King, 2014: 1). Derfor mener vi, med inspiration fra den kritiske hermeneutik, at der på det epistemologiske plan ikke kan frembringes objektiv og universel viden om støj, gener og/eller sundhedsmæssige konsekvenser. Dette skyldes, at oplevelsen af støj beror på en

subjektiv oplevelse og dermed et individuelt grundlag. Vi er således interesserede i at kaste et kritisk blik på denne kausale sammenhæng, altså om der er nogle mellemliggende faktorer mellem støj, gener og sundhedsmæssige konsekvenser, der ikke bliver taget højde for i kvantitativ forskning.

5.2 Metodologi - undersøgelsens overvejelser

I dette afsnit vil de metodiske overvejelser, i form af forskningsmetode, præsenteres, da disse valg former fremgangsmåden, altså den anvendte metode til empirigenerering, analysestrategi og fortolkning. For at kunne besvare problemformuleringen, herunder hvordan støj opleves og påvirker sundhedstilstanden, samt hvordan det håndteres, har vi valgt fokusgruppe som metode. Efterfølgende afsnit vil omhandle den kvalitative del af projektets anvendte metode. Derudover vil vi inddrage data fra en kvantitativ rapport. Disse resultater ses nødvendigt at inddrage, da denne beskriver et fund i forhold til sammenhæng mellem genegrad og en række variable, hvilket vil blive redegjort i afsnit 5.4 *Kvantitativ metode*. Vi finder det interessant at foretage en komparativ analyse, der sammenfatter vores indsamlede kvalitative empiri med de kvantitative fund med det formål at belyse de vores kvalitative empiri ikke kan vise alene.

Dette projekt benytter sig altså af *mixed methods* som analysemetode. Mixed methods kan ses som et 'tredje paradigme', der bygger bro mellem de to forskningsparadigmer kvantitativ og kvalitativ (Jæger, 2016: 303). At kombinere metoder er en velegnet strategi til at indfange et fænomens kompleksitet og dybde (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 200). Ved at benytte mixed methods vil det være muligt at undersøge, hvordan lyde og støj kan påvirke mennesket på en mere fyldestgørende måde - med andre ord; undersøge fænomenet fra flere sider. Dette ønske om at skabe mere kompleks viden, gennem krydsning af de to metoder, søger vi at opnå ved en forståelse af, at metoderne komplementerer hinanden. Brinkmann og Tanggaard betegner dette som *komplementaritet*, hvor begrundelsen for at benytte begge metoder, beror på ønsket om at opnå en mere dækkende og sikker viden (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 201). Her opfattes resultaterne fra de to metoder som et analytisk supplement til hinanden og denne tilgang anvendes både for at udforske emnet, men også for bedre at kunne bekræfte ens resultater (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 201). Denne komplementaritet vil vi benytte i vores analyse ved at opstille forskelle og ligheder

mellem vores indsamlede empiri og det kvantitative studie, med henblik på at gøre dette projekt mere dækkende, men også mere sikker.

Ydermere kan formålet med mixed-methods også være at opnå *kompleksitet*. Ved kompleksitet er ambitionen at opnå mere nuanceret og konfliktfyldte beskrivelser (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 201). Her ønskes det ikke at opnå en enighed mellem metodernes fund, men derimod en fremstilling af at verden til tider kan være selvmodsigende (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 201). Det undersøgte fænomen har mange facetter, der er både noget biologisk, såsom sprængte trommehinder ved et givent decibelniveau, men der er også en subjektiv vurdering i, om en bestemt lyd opleves irriterende eller ej. Med inspiration fra den kritiske hermeneutik ønsker vi at udfordre den kausale sammenhæng mellem støj og gener og undersøge, om der er nogle mellemliggende faktorer, der ikke tages højde for i den kvantitative rapport.

5.3 Kvalitativ metode

Dette afsnit har til formål at synliggøre den anvendte kvalitative metode og de metodiske refleksioner samt valg, vi har foretaget undervejs i processen. Derfor vil vi redegøre for, hvilken sammenhæng vores valg af interviewmetode har i projektet, samt hvilke yderligere valg vi har truffet i forbindelse med denne, herunder hvilke refleksioner dette har givet.

5.3.1 Fokusgruppeinterview

Med inspiration fra den socialkonstruktivistiske videnskabsstradition, har vi fundet det nærliggende at foretage fokusgruppeinterview med henblik på at undersøge, hvordan informanterne oplever støj og i samspil med hinanden konstruerer en forståelse af, hvad lyd og støj er for dem. Samtidig vil vi ved hjælp af vores fokusgruppeinterview undersøge, om informanterne oplever en relation mellem et højt støjniveau og ubehag og/eller stress, og heraf om informanterne håndterer dette og på hvilken måde.

Til at beskrive fokusgrupper som metode, har vi valgt at benytte Bente Halkiers bog *Fokusgrupper* (2016). I bogen defineres metoden som:

“En forskningsmetode, hvor data produceres via gruppeinteraktion omkring et emne, som forskeren har bestemt” (Halkier, 2016: 9).

Metoden er således kendetegnet ved en gruppeinteraktion og et forskerbestemt emnefokus og er især egnet til at producere empirisk data, der siger noget om betydningsdannelse i grupper. Som tidligere nævnt i problemfeltet, er opfattelsen af støj meget individuel, og her kan fokusgrupperne give informanterne mulighed for at meningsudveksle og eventuelt skabe nye forståelser af støj. På den baggrund er metoden især velegnet i en socialkonstruktivistisk undersøgelse, idet der fokuseres på, hvordan bestemte meninger og holdninger bliver til (Halkier, 2016: 10). Interaktionen med de andre informanter vil ofte få den enkelte deltager til at reflektere over, uddybe og nuancere sine egne umiddelbare svar (Halkier, 2016: 10) I og med der inden for socialkonstruktivismen hersker en opfattelse af, at sandheden ikke kan "opdages" gennem forskning, men at den derimod skabes herigennem (Pedersen, 2012: 188), finder vi metoden relevant til at undersøge, hvordan informanterne muligvis skaber nye forståelser af, hvad støj er for dem gennem dialogen i fokusgruppeinterviewet. Ved at informanterne under fokusgruppen meningsudveksler og deler erfaringer, er der dermed mulighed for, at de i samspil kan skabe nye "sandheder" eller erkendelser. Vores mål med fokusgrupperne har således været at opnå indsigt i, hvordan støj opfattes forskelligt fra person til person, hvordan der tales om det, og om/eller hvordan informanterne håndterer støjen. Men på trods af dette, har vi dog under hele projektprocessen været åbne overfor nye erkendelser og perspektiver, og derigennem givet os selv mulighed for at gå nye veje, hvis vi vurderede, at det gav bedst mening.

5.3.2 Selektion af informanter

I forhold til udvælgelsen af informanter til vores to fokusgruppeinterviews har vi, qua vores emne, haft et krav om at deltagerne skal bo op ad et byggeri eller noget vejarbejde. Vi har således ikke haft noget krav om køn, etnicitet, alder eller andre faktorer. Informanternes baggrundsinformationer er dog i forbindelse med udførelsen af interviewet blevet indsamlet med henblik på senere at analysere og diskutere, hvorvidt disse faktorer har betydning for, hvordan de oplever og eventuelt håndterer støj. Eftersom vi blandt andet rekrutterede informanterne ved at uddele sedler i boliger omkring byggerier, var det derfor også tilfældigt, hvem der endte med at deltage i vores interviews (Bilag 7, bilag 8).

Informanterne til det ene fokusgruppeinterview blev rekrutteret gennem en privat Facebookgruppe for beboerne i en boligforening i Trekroner (Bilag 9). Idet et af projektets gruppemedlemmer i forvejen var medlem af denne gruppe, lagde hun mærke til, at flere af

beboerne på siden gav udtryk for, at støjen fra omkringliggende byggeri var generende. Vi så derfor denne Facebook side som en oplagt mulighed for at rekruttere informanter til vores ene fokusgruppeinterview, og vi slog derfor en besked op på siden, hvor vi gav udtryk for, at vi søgte informanter. At vi har valgt at rekruttere informanter fra en side, hvor der tydeligvis er utilfredshed med byggestøj, har selvfølgelig betydning for vores vidensproduktion, hvilket vi senere vil diskutere i diskussionsafsnittet 8.3 *retrospektiv refleksion*.

Vores ønske var at rekruttere cirka tre-fem informanter til hvert fokusgruppeinterview, men dette viste sig ikke at være muligt, grundet problemer med at få deltagere, samt aflysninger i sidste øjeblik. Vi valgte derfor at afholde to fokusgruppeinterviews med to informanter i hvert interview, henholdsvis med beboere i Trekroner og København. Fordelen ved en forholdsvis lille gruppe er dog, at deltagerne bedre kan føle sig trygge og bekvemme (Halkier, 2016: 37). De medvirkende informanter blev allerede informeret om anonymitet forud for vores fokusgruppeinterviews, men for god ordens skyld sørgede vi for igen at informere dem om dette under selve afholdelsen, så de havde mulighed for at give deres informerede samtykke.

5.3.3 Moderatorguide

Følgende afsnit har til formål at give et indblik i, hvilke refleksioner og valg vi har foretaget i forbindelse med udførelsen af moderatorguiden.

Vi valgte at udforme vores moderatorguide ud fra en semistruktureret model, hvor vi delte spørgsmålene op i to kategorier henholdsvis *hvordan påvirker hverdagslydene informanterne* og *støj og ubehag*. De første spørgsmål var af en meget åben karakter, hvor vi ønskede at spørge ind til hvilke lyde, informanterne selv vælger til i hjemmet. Herefter kom spørgsmålene til at omhandle, hvilke ikke-selvvalgte informanterne oplever, og hvordan de påvirker dem.

I forhold til udformningen af spørgsmålene til i interviewguiden var vi opmærksomme på ikke at nævne ordet 'støj' og 'ubehag', idet vi jo ikke på forhånd kan antage, at informanterne oplever lydene omkring dem som 'støj' og som værende ubehagelige. Således var vi interesserede i, at informanterne selv skulle skabe deres forståelser af, hvad lyd og støj er for dem. Nedenstående interviewguide er benyttet til begge

fokusgruppeinterview og er brugt som guideline til udførelsen af interviewene. I guiden fremgår der i venstre kolonne, hvilket tema spørgsmålene i midterkolonnen hører ind under, hvor højre kolonne beskriver formålet med spørgsmålene, altså efter hvad vi ønsker at få svar på. Således sikre vi os som forskere, at vi løbende reflekterer over, hvad det er for en viden, vi ønsker at skabe og med hvilket formål. Samtidig sikrer vi os, at vi undersøger det, vi har sat os for at undersøge, hvilket er med til at styrke projekts validitet. Dette vil blive uddybet senere i 5.3.7 *Validitet, reliabilitet og generaliserbarhed*.

<p>Hvordan påvirker hverdagslyde informanterne</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hvilke lyde lægger I mærke til derhjemme i dagligdagen? - Hvordan påvirker lyde jer? - Hvilke lyde vælger I selv til, når I er derhjemme? (frivillige lyde) Kom gerne med eksempler. <ul style="list-style-type: none"> - for eksempel ved madlavning, rengøring, søvn, læsning <p>(Baggrundsstøj)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Har I selv tænkt over, hvordan disse frivillige lyder påvirker jer både psykisk og fysisk? <ul style="list-style-type: none"> - hvordan? på hvilken måde? 	<p>Hvad søger vi ved dette spørgsmål?</p> <p>Målet ved dette spørgsmål er at få et generelt indblik i hvordan informanterne til- og fravælger hverdagslyde.</p>
<p>Støj og ubehag</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hvilke udefrakommende lyde oplever I, når I er derhjemme? (ufrivillige) - Er der et bestemt tidspunkt på døgnet, hvor lydene påvirker jer mest? <ul style="list-style-type: none"> - Påvirker lydene jer negativt eller positivt? - Hvordan påvirker de jer? - Prøv og beskriv de lyde og forklar hvilke følelser/tanker de vækker. spørg ind til informanternes egne historier - hvad gør den lyd ved dig? (fysiske og psykiske konsekvenser) 	<p>Hvad søger vi ved dette spørgsmål?</p> <p>Målet ved disse spørgsmål er at få en forståelse af, hvordan lyde/støj fra udefrakommende faktorer påvirker informanterne? (lyde/støj som informanterne ikke selv kan bestemme over, som f.eks byggestøj)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Gør I selv noget for at håndtere de lyde, som I forklarer, er irriterende? - Kan I sætte nogle ord på, hvad der kunne være positivt ved de her udefrakommende lyde (for eksempel at der ikke er 100 km til nærmeste nabo, der er liv omkring og ikke er helt alene) 	
Decibeltest	Informanterne skal selv skrue op til det lydniveau, de ville afspille derhjemme. Vi måler decibel	Formålet med denne test er at stille os kritiske over for, at de lyde informanterne selv vælger til måske overskrider grænseværdierne for det anbefalede lydniveau.

Forud for fokusgrupperne fik alle informanterne et papir, de skulle udfylde. Her skulle de besvare følgende spørgsmål:

Mand/kvinde?

Hvor gammel er du?

Hvor bor du?

Hvad beskæftiger du dig med til daglig? (f.eks studie eller job)

Har du nogen børn, som bor i boligen?

Bor du til leje eller er det en andel/ejer bolig?

Hvor længe har du boet i boligen?

Hvor har du soveværelse ud til?

Vi valgte at indhente disse informationer, idet vi senere vil analysere og diskutere, om disse forhold har betydning for informanternes oplevelse af støj, og heraf hvordan de håndterer det.

5.3.4 Gennemførelsen af fokusgrupperne

Som i alle andre interviewsituationer er det vigtigt, at vi som forskere forsøger at skabe et så trygt og tillidsfuldt rum som muligt, så deltagerne har lyst til at åbne sig. Vi søgte derfor at give informanterne en god introduktion, hvor vi forklarede, hvad et fokusgruppeinterview er, og hvad det vil sige at deltage, inden vi begyndte at lydoptage interviewene. Ifølge Halkier bør en god introduktion rumme følgende elementer: en afklaring af, hvad et fokusgruppeinterview går ud på, en berøring af de etiske emner og til sidst de retningslinjer for interaktionen, som vi som forskere ønskede skulle præge fokusgruppen (Halkier, 2016: 55). Ingen af vores informanter havde tidligere deltaget i fokusgruppeinterviews, så vi tog os derfor god tid til at sætte dem ind i, hvad et fokusgruppeinterview er, og hvad det vil sige at deltage i et. I forhold til de etiske emner forsikrede vi deltagerne om, at deres navne vil blive fuldstændig anonymiserede. Vi sikrede os desuden, at det var i orden at interviewet blev lydoptaget til brug for videre behandling til vores projekt. Ydermere tydeliggjorde vi over for informanterne, at der ikke er nogle rigtige og forkerte svar, og at vi ikke søgte et bestemt udfald, men derimod en diskussion omkring deres oplevelser af lyde.

I interviewet der blev afholdt i København, oplevede vi, at informanterne havde tendens til at afvente interviewerens flere gange i løbet af selve interviewet. Dette medførte en manglende dynamik mellem informanterne, og det gav ikke plads til den samme udfoldelse, informanterne imellem, som håbet. Derfor forsøgte moderatoren og assisterende moderator i interviewet at benytte teknikker som *prompting* og *probing* (Halkier, 2016: 64).

Prompting handler om at stille opfølgende spørgsmål (Halkier, 2016: 64). Når informanterne undervejs i samtalen gik i stå, forsøgte vi således at stille spørgsmål i forsøget på at få samtalen til at flyde igen. Ved probing-teknikken forsøger man som moderator at skabe dynamik i samtalen igennem lyde eller kropssprog som eksempelvis at nikke anerkendende til informanterne (Halkier, 2016: 64). Når vi vurderede, at informanterne følte sig usikre eller ikke vidste, hvad de skulle sige, forsøgte vi gennem et anerkendende og nysgerrigt kropssprog at få dem til at fortsætte samtalen.

I interviewet vi afholdte med informanterne bosat i Trekroner, var samtalen mere flydende og de virkede til at have en god indbyrdes kemi. Her var det til gengæld udfordrende for moderatoren at styre samtalen, da informanterne gentagne gange afbrød vedkommende

midt i et spørgsmål. Det viste sig samtidig senere, at der var få spørgsmål fra interviewguiden, som ikke blev stillet. Til trods for disse to informanternes forskelligheder og synspunkter, udviste de stor interesse for hinandens situation og problemer i forbindelse med støj, hvilket gav grundlag for nogle meget interessante samtaler. Idet informanten Helle er af udenlandsk ophav, oplevede vi undervejs i interviewet, at det sommetider var svært for os at forstå, hvad der blev sagt. Selvom vi af og til oplevede udfordringer i forhold til at forstå Helle, lod det dog ikke til at de sproglige forskelle var et problem for den anden informant, Lis.

I forhold til placeringen af afholdelsen af vores fokusgruppeinterview, var vi meget opmærksomme på, at det skulle være så lidt besværligt som muligt for informanterne at deltage. Lokationerne skulle geografisk befinde sig tæt på deltagernes hjem, således at vi skåned dem for transporttid og besværligheder. Vi valgte derfor at afholde de to fokusgrupper i henholdsvis Trekroner og København. Det var samtidig vigtigt for os, at fokusgrupperne blev afholdt et roligt sted, hvor vi ikke ville blive forstyrret, idet dette kan have indflydelse på, hvordan den sociale interaktion bliver (Halkier, 2016: 40).

Fokusgruppeinterviewet med informanterne fra Trekroner blev afholdt på Roskilde Universitet, hvor vi på trods af de ikke særligt hjemlige omgivelser forsøgte at sprede en rar og afslappet stemning ved at servere kage, kaffe, te og frugt. Da interviewet blev afholdt sidst på dagen, var der ikke ret mange studerende på universitet, og dermed var der en rolig stemning.

Det andet fokusgruppeinterview med informanterne fra København blev afholdt hjemme hos et af projektgruppens medlemmer, hvor vi også forsøgte at skabe en så afslappet stemning som muligt ved for eksempel at 'smalltalke' en smule med informanterne, inden vi gik i gang med selve fokusgruppen.

5.3.4.1 'Decibeltest'

Vi sluttede fokusgruppeinterviewene af med en 'decibeltest'. Det foregik således, at vi stillede en højttaler og musik til rådighed, hvor hver informant blev bedt om at skrue musikken op til den lydstyrke, som de selv ville vælge at høre sangen på, hvis de var derhjemme. Den indstillede lydstyrke blev afmålt ud fra en decibelmåler applikation, *SPL meter*. Lyden blev altså målt gennem applikationen fra en Iphone uden yderligere

tilkoblinger af mikrofon eller lignende. Vi havde forinden testen fået anbefalet SPL meter applikationen af Schack Lindemann som er Media & Technology Guru fra FabLab på Roskilde Universitet, da han vurderede den til at være præcis og pålidelig til vores formål med anvendelsen.

Formålet med denne test var at søge at finde frem til, hvilket lydniveau informanterne hver især ville vælge, hvis lyden var rar og intentionel. Dette med henblik på en senere diskussion og refleksion af, hvad decibelniveauer har af betydning for den enkelte, og hvad vi som borgere kan bruge de fastsatte grænseværdier til i vores hverdag.

Vi er dog opmærksomme på at dette ikke er en reel test af helhedsoplevelsen. Testen er påvirket af, at informanterne sidder i en opstillet konstellation uden for informanternes vante rammer og er muligvis også påvirket af denne. Derudover sidder de i et rum med fremmede mennesker og oplever det muligvis som grænseoverskridende at dele denne information med os som forskere og den øvrige informant. Testen mener vi kan anvendes i en refleksion over, hvad årsagen kan være til, at vi vælger at høre musik på et bestemt lydniveau. Derudover er det også interessant at diskutere, om der kan være forskel på hvilket lydniveau en selvvalgt lyd, for eksempel musik, kan påvirke os på, uden at det frembringer en negativ reaktion, som nabostøj, eller om der ikke er nogen forskel på om det er musik, lyd fra naboer, trafik eller byggeri.

5.3.5 Transskribering

Med henblik på at kunne bearbejde og fortolke vores empiri, har vi omdannet vores lydfiler til nedskreven tekst (Bilag 1, bilag 2). Herved gøres empirien mere overskuelig, og en systematisk analyse bliver muliggjort (Halkier, 2016: 72).

Når fokusgruppen bliver reduceret til et skriftligt dokument går stemninger, mimik og kropssprog tabt, men da vores interesse har været selve indholdet i dialogen og ikke kropssprog, er det ikke noget, der har betydning for vores projekt (Halkier, 2016: 72). Vi har valgt at optage en lydfil frem for at filme de to fokusgrupper. For at søge at skabe en gennemsigtig og ensartet transskription af de udførte fokusgruppeinterview udformede vi et regelsæt (Bilag 1), således at vi var konsekvente i måden at transskribere på.

5.3.6 Analysestrategi for kvalitativ empiri

Vi har valgt en tematisk analysestrategi, som vi forstår og anvender ved at opdele denne del af analysen i to hoveddele kaldt 'lyde i informanternes hjem' samt 'informanternes håndtering af støj'. Formålet med anvendelsen af tematikker i analysen er at skabe overblik og give sammenhæng mellem de to fokusgruppeinterview, og vi har dermed valgt ikke at adskille de to interview, men søgt at foretage en samlet analyse ud fra de tematikker, vi ser der er opstået ud fra de emner, vi har bevæget os igennem i løbet af interviewene. Som introduktion til analysen vil det fremgå hvilke tematikker, vi har udvalgt som underpunkter til de to hovedtematikker.

5.3.7 Validitet, reliabilitet og generaliserbarhed

Enhver videnskabelig undersøgelse skal forholde sig til de måder, undersøgelsens resultater er fremkommet på (Brinkmann & Tanggaard, 2015: 92). Med henblik på at kvalitetssikre projekt, har vi derfor løbende foretaget nogle refleksioner vedrørende *validitet*, *reliabilitet* og *generaliserbarhed*.

Validitet (eller gyldighed) handler om at sikre sig, at man undersøger det, man har sat sig for at undersøge (Halkier, 2016: 105). Derfor har vi i løbet af processen reflekteret over, om vores valg af metoder, teori og analysestrategi er i god overensstemmelse med det, som vi i problemfeltet nævner, vi vil undersøge. En relevant validitetsovervejelse er for eksempel, at man reflekterer og argumenterer for, hvorfor den valgte metode netop er velegnet i forhold til projektets problemstilling og de teoretiske perspektiver (Halkier, 2016: 108). For at sikre en høj grad af validitet har vi således løbende argumenteret for de valg, vi har foretaget - både metodiske såvel som teoretiske. Samtidig har vi løbende forholdt os til, om vi besvarer vores problemformulering og derfor tilrettet denne, når vi undervejs et gået af nye veje.

Reliabilitet handler om undersøgelsens pålidelighed, og hvorvidt undersøgelsens resultat kan reproduceres af andre forskere på andre tidspunkter (Kvale & Brinkmann, 2009: 271). Set ud fra et socialkonstruktionistisk perspektiv er alle sociale interaktioner relationelt og situationelt betingede, og derfor kan enhver social interaktion ud fra denne videnskabstradition betegnes som 'unik'. På den baggrund er det derfor usandsynligt, at vores informanter ville svare præcis det samme i en anden interviewsituation, hvis konteksten og deltagerne blev skiftet ud.

Generaliserbarhed handler om, hvorvidt resultaterne af ens undersøgelse kan generaliseres (Halkier, 2016: 109). Når man skal generalisere på baggrund af kvalitative data, skal forskeren, ifølge Halkier, være opmærksom på, at det omhandler et datamateriale, som er produceret ved hjælp af et relativt lille udvalg af mennesker og interaktionsprocesser (Halkier, 2016: 110). I og med fokusgruppedata er så situationelt prægede ift indhold og processer, kan der argumenteres for, at der ikke kan generaliseres (Halkier, 2016: 112). Vi mener således ikke, at der kan generaliseres ud fra undersøgelsens resultater, men vi argumenterer alligevel for, at vigtige pointer fra undersøgelsen kan lægge op til videre forskning eller diskussioner.

5.4 Kvantitativ metode

For at søge at danne et indblik i hvad kvantitativ forskning siger om støj og sundhedsmæssige konsekvenser, er en spørgeskemaundersøgelse inddraget. Dette med henblik på senere at foretage en komparativ analyse af de kvantitative resultater og de kvalitative fund fra vores empiri.

5.4.1 Baggrund for spørgeskemaundersøgelsen

Følgende data er fra rapporten 'En række faktorerers betydning for opfattelsen af støj fra vejtrafik - en multivariabel analyse' udarbejdet af Danmarks TransportForsikring (Mikkelsen & Larsen, 2001). Danmark TransportForsikring er en sektorforskningsinstitution under Trafikministeriet. Institutionen har til formål at styrke den danske forskning inden for transport, således at transport politiske beslutninger kan baseres på et større vidensgrundlag (Transport-, Bygnings- og Boligministeriet 2000). Undersøgelsen er udarbejdet i 1999 gennem en spørgeskemaundersøgelse i Århus, Bolbro lidt udenfor Odense og Nordbyen i Randers Kommune (Mikkelsen & Larsen, 2001: 555), hvor vi vil tage udgangspunkt i dataene fra undersøgelsen i Århus og Nordbyen. Dette vil vi gøre, da informanterne i de kvalitative interview er fra henholdsvis København og Trekroner og vi derfor vurderer, at der geografisk og demografisk kan ses en sammenhæng mellem de udvalgte byer. Dette skyldes, at København repræsenterer Sjællands største by, hvor Århus repræsenterer Jyllands største by. Dertil ser vi på baggrund af indbyggertallene en lighed mellem Trekroner og Nordbyen. I Trekroner er der i 2018 registreret 5.000 indbyggere (Roskilde Kommune 2018), og i Nordbyen er der i en helhedsplan for

udviklingen af Nordbyen for 2009-2012 registreret 4.500 indbyggere (Randers Kommune, 2009: 12). Selvom der er flere års forskel på de to registreringer af indbyggertallene for Trekroner og Nordbyen, vurderer vi, at de stadig kan benyttes som grundlag for en sammenligning, da der på tidspunktet for undersøgelsen er overensstemmelser med indbyggertallet.

I Århus Kommune er respondenterne rekrutteret gennem indenrigsministeriet, hvor der blev udsendt 6157 spørgeskemaer. Svarprocenten lå her på cirka 55 procent. I Nordbyen var det Randers Kommune, der havde ansvaret for udvælgelsen af respondenterne, og der blev her udtrukket 1.000 respondenter, hvor svarprocenten her lå på cirka 59 procent. Formålet med rapporten var at undersøge, i hvilken grad, og på baggrund af hvilke faktorer, beboerne i de tre udvalgte byer følte sig generet af støj fra vejtrafik. Til at beregne og fastsætte værdierne for støj målt i decibel i de tre byer, er den fælles nordiske beregningsmodel for vejtrafikstøj anvendt (Mikkelsen & Larsen, 2001: 555). Denne model er bygget til at kunne beregne døgnækvivalente⁹ støjniveauer, disse niveauer beregnes ud fra en række standard forudsætninger, der blandt andet tager højde for meteorologiske forhold og de forhold vejbelægningen lider under, for eksempel vådt føre og asfaltens stand (Bendtsen).

Rapporten omhandler de resultater, der er uddraget ud fra spørgeskemaundersøgelserne fra Århus, Bolbro og Nordbyen, hvoraf vi i de løbende afsnit vil have fokus på de resultater, der omhandler generne fra støj uddraget fra undersøgelserne i Århus og Nordbyen (Mikkelsen & Larsen, 2001:555).

5.4.2 Metoder og beregninger anvendt i rapporten

Rapporten bygger på resultater uddraget fra spørgeskemaundersøgelse. I rapporten bliver der opsat dosis-respons relationer, der belyser genegraden af opfattelsen af støj, alt efter respondenternes geografiske placering (Mikkelsen & Larsen, 2001: 557). Når man undersøger dosis-respons sammenhænge, tager man udgangspunkt i, at en skadelig eksponering vil fremkomme kraftigere, alt efter hvor lang tid man har været eksponeret og hvor stor intensitet af denne eksponering er (Juul, 2012: 69).

⁹Gennemsnitlige lydtrykniveauer bestemt for henholdsvis dag-, aften- og natperioden på samtlige dage i et meteorologisk referenceår (Miljøministeriet, 2006: 25).

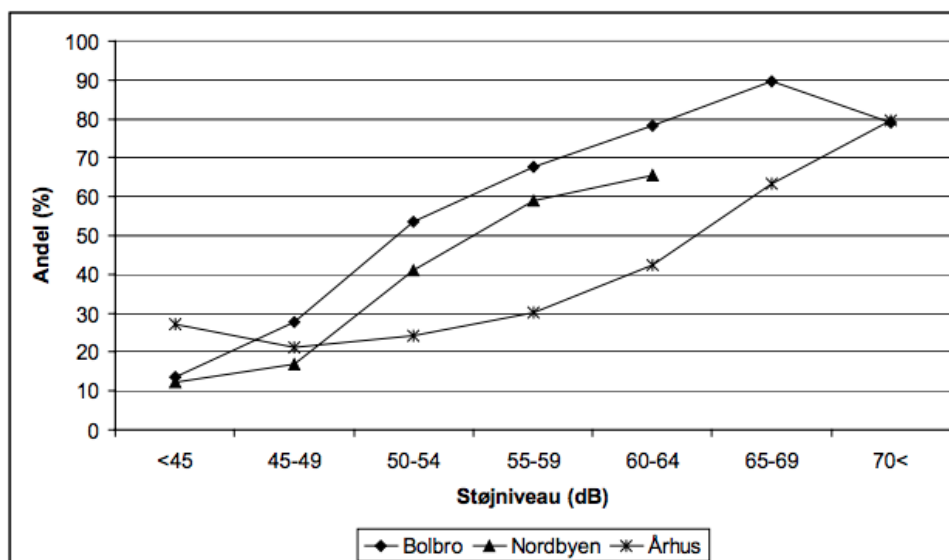
Resultaterne bliver i rapporten præsenteret i form af χ^2 -værdier eller γ -værdier (Mikkelsen & Larsen, 2001: 559). χ^2 -værdier udspringer fra χ^2 -testen som benyttes til at sammenligne to forskellige fordelinger med hinanden og til at undersøge, om de to fordelinger er tilstrækkeligt forskellige fra hinanden til, at forskellene kan kaldes signifikante. En χ^2 -test vil oftest blive anvendt således, at en række observerede værdier vil blive sammenlignet med en række forventede værdier. Den kan også ses som en metode til at vurdere, hvorvidt der kan ses en sammenhæng mellem to variabler i en krydstabel. Hvis de observerede data er meget tæt på, eller er lig med, de forventede data, så vil dette medføre, at vi får en lille χ^2 -værdi, og vi vil i højere grad kunne acceptere værdien og sammenhængen, der ønskes undersøgt. Ses der derimod, at de observerede data ikke er lig med, eller tæt på, de forventede data, så vil det resultere i en høj χ^2 -værdi, og vi vil dermed være nødsaget til at afvise værdien og oftest konkludere, at der ikke ses en sammenhæng mellem det undersøgte (Hussain & Nielsen, 2016: 251-252). Oftest vil der blive sat en grænse på 0,05 eller 5 procent for, hvornår hypotesen for en undersøgelse kan be- eller afkræftes, som kaldes for signifikansniveauet eller P-værdien. Dette niveau medfører, at hvis en P-værdi ligger under 0,05 eller 5 procent, så vil den opsatte hypotese ikke kunne accepteres, hvor hypotesen derimod vil kunne blive bekræftet, hvis P-værdien er 0,05 eller derover (Hussain & Nielsen, 2016: 259). I den før omtalte rapport vi benytter data fra, er der også fastsat et signifikansniveau eller en P-værdi på 0,05 eller 5 procent (Mikkelsen & Larsen, 2001). γ -testen er ligeledes en statistisk test, som anvendes til at sammenligne to fordelinger og bestemme styrken af en sammenhæng. Gammakoefficienten kan variere mellem 1 og -1, hvor 1 er lig med en perfekt sammenhæng, -1 er lige med perfekt invers sammenhæng, og 0 er lig med, at der ikke findes nogen sammenhæng (Statistics How To).

Hypotesen vil indenfor statistik oftest blive omtalt som *nulhypotese*, og det er denne der søges be- eller afkræftet gennem χ^2 -tests eller γ -tests og et fastsat signifikansniveau. Nulhypotesen vil være opsat således, at der ikke antages at være nogen forskel på de observerede og forventede værdier. Det er netop derfor, at en lille testværdi oftest vil siges at være signifikant, da der altid vil findes en statistisk usikkerhed i udførelsen af en stikprøveundersøgelse i en given population (Hussain & Nielsen, 2016: 252). Et eksempel på en nulhypotese kunne være, at der ikke findes nogen sammenhæng mellem eksponering af for højt støjniveau og forskellige sundhedsmæssige konsekvenser.

5.4.3 Resultater for undersøgelsen

I de fokusgruppinterview vi har udarbejdet, spørger vi informanterne om en række variable, heriblandt: hvilken type bolig de bor i (andel, eje eller leje-bolig), alder, køn, børn, samt hvor deres soveværelse er placeret i boligen. De samme variable fremgår i rapporten, og de har benyttet disse variable til at udarbejde beregninger på sammenhængen mellem støjgener og ovennævnte variable. I rapporten fra Danmarks Transport Forsikring undersøger de også, om ejerskab af en bil er en mulig variabel, men denne variabel viser sig ikke at have noget signifikant indflydelse på genegraden og bliver derfor ikke inddraget i dette studies diskussion.

I rapporten fremgår det også, hvor mange af respondenterne i de respektive bydele, der bliver udsat for støj målt i decibel. Der er efterfølgende opsat følgende diagram, hvor kurvene illustrerer den dosis-respons der ses af sammenhængen mellem antal respondenter målt i procent med eksponering af lyd målt i decibel (Mikkelsen & Larsen, 2001: 557). Dette er opdelt efter geografisk placering, hvor vi ser, at tegnet med trekanten viser data målt i Nordbyen, og tegnet med stjernen viser data målt i Århus.



Figur 4: Sammenligningen mellem støjgener målt i dB efter geografisk placering (Mikkelsen & Larsen, 2001: 557).

Vi kan ud fra kurverne udlede, at den højeste måling af respondenterne i Århus ved 80 procent føler sig mest generet, når lydniveauet er målt til cirka 70 decibel, hvorimod den højeste måling af respondenterne i Nordbyen på 65 procent føler sig mest generet, når lydniveauet er målt cirka 60 decibel.

Ud fra rapportens fund har vi valgt at benytte de variable, som enten har vist sig at være signifikante i deres kvantitative undersøgelse, eller dem som viser andre resultater, end de fund vi fortolker ud fra vores fokusgruppeinterview. Dette gør vi for at kunne diskutere metodernes fordele og ulemper. Det kvantitative studie kan eksempelvis ikke beskrive baggrunden for informanternes oplevelse af genegrad, samt hvilke confounders, der eventuelt gør sig gældende, ud over de variable de undersøger. Derfor vil vi prøve at afdække undersøgelsens huller ved at komplimentere med vores kvalitative empiri. Vi inddrager også de fund fra den kvantitative undersøgelse, der stemmer overens med de temaer, der gør sig gældende i vores indsamlede empiri. Dette er for at bekræfte egne fund og herved opnå mere sikker og kompleks viden.

Nedenstående tabel er et udsnit af undersøgelsen resultater, der skal illustrere sammenhængen mellem genegrad og forskellige baggrundvariable. Udsnittet er taget ud fra de variable, vi finder analytisk interessante.

Gene	By	γ	Asymp.Sig	N
Alder	Århus	-0,129	0,000	3.138
	Nordbyen	-0,257	0,000	555
Børn	Århus	-0,0006	0,898	3.152
	Nordbyen	-0,330	0,001	560
Soveværelse	Århus	-0,372	0,000	3.146
	Nordbyen	-0,370	0,000	555
Støjniveau	Århus	0,451	0,000	3.187
	Nordbyen	0,138	0,168	563

Figur 5 (Mikkelsen & Larsen, 2001: 560)

Ud fra ovenstående tabel, kaldet figur 5, ses der, at der i begge byer er signifikant sammenhæng mellem alder og oplevet genegrad. Dette ses ud fra *Asymp. Sig.*, som er datasættets P-værdi. Herved vil de variable, der har en P-værdi mindre end 0,05 være signifikante fund. Rapporten påpeger, at testværdien γ 's negative fortegn indikerer, at jo ældre man bliver, jo mere oplever man støj som en gene (Mikkelsen & Larsen, 2001: 560).

Ydermere ses det, at de informanter, der bor i Århus og har børn, ikke oplever støj som en gene, hvorimod dem, der bor i Nordbyen og har børn oplever støj som en gene. Det fremgår i rapporten, at der i deres baggrundsdata (som ikke er offentliggjort i artiklen), ses at væsentligt flere af respondenterne i Nordbyen har børn under 15 år (Mikkelsen & Larsen, 2001: 560) De giver udtryk for, at det ikke er muligt at påpege en retning for sammenhængen ud fra deres indsamlede data (Mikkelsen & Larsen, 2001: 560). Netop dette fund i den kvantitative undersøgelse, vil vi lade vores kvalitative empiri komplementere, for herved at kunne belyse kompleksiteten af disse variable og oplevelsen af gener.

Soveværelsets placering har også en signifikant betydning for oplevelsen af gener. Rapportens hypotese går på, at individet oplever flere gener, hvis ens soveværelse ligger ud mod en vej (Mikkelsen & Larsen, 2001: 560).

Sidst i tabellen ses sammenhængen mellem støjniveau og genegrad af støj, som umiddelbart virker meget åbenlys, altså jo højere støjniveau, jo højere genegrad. Denne sammenhæng ses signifikant i Århus, men ikke i Nordbyen, da P-værdien her er 0,186 og altså højere end 0,05.

Artiklen udpeger, at selvom der findes mange analyser, hvor der ses en signifikant sammenhæng, så er der også mange udstikkere. I forlængelse af dette påpeger de problematikken i at analysere fyldestgørende sammenhænge mellem baggrundsvariable og genegraden ved støj, udelukkende ved marginale analyser.

5.4.4 Analysestrategi for kvantitative data

Vi har valgt at lave en komparativ analyse af den data, vi har udledt fra rapporten i forhold til den kvalitative analyses fund, og hvordan disse spiller sammen. Komparativ analyse forstås som at sammenligne og sammenholde data fra vores kvalitative undersøgelser og rapportens kvantitative datasæt.

6.0 Teori og sundhedsdiskurs

I følgende afsnit vil vi redegøre og argumentere for projektets teori samt præsentere et perspektiv på en sundhedsdiskurs. Sundhedsdiskursen skal anvendes senere i projektet i forhold til analysen af vores kvalitative empiri til at belyse, hvordan informanterne muligvis er påvirket af en sådan diskurs. Senere vil vi anvende dette til en diskussion af, hvilken sundhedsdiskurs informanterne giver udtryk for eksisterer i vores samfund og hvordan både vi som forskere ubevidst kan have påvirket informanterne gennem interviewet, men også informanterne imellem. Vi vil også senere diskutere, hvordan informanterne, måske ubevidst, kan være påvirket af sundhedsdiskursen i forhold til deres oplevelse af stress i forbindelse med ikke selvvalgte lyde.

De øvrige afsnit 6.2 *Stress og coping* samt 6.3 *Oplevelse af sammenhæng*, redegør for vores valgte teori som senere vil blive brugt til en analyse af vores fokusgruppeinterview, med det formål at finde frem til hvor informanterne giver udtryk for at gøre brug af Richard Lazarus' strategi om stress og coping og Aaron Antonovskys teori om oplevelse af sammenhæng (OAS).

6.1 Sundhedsdiskurs

Vi har valgt at inddrage artiklen *Sundhedsbegrebets omfang og opløsning - en strukturel analyse af sundhedsdiskursen* af Lene Otto fra 1997, omhandlende den sundhedsdiskurs som med tiden er opstået i samfundet, og hvordan denne diskurs præger den måde, vi taler om sundhed og sygdom. Med inspiration fra socialkonstruktivismen vil vi analysere og diskutere, om informanterne oplever, at der hersker en sundhedsdiskurs i samfundet om, at støj forårsager ubehag og stress. Det skal understreges, at vi i nedenstående afsnit ikke vil have primært fokus på Ottos opgør med den dualistiske tanke omkring sygdoms- og sundhedsbegrebet. Vi vil derimod fokusere på hendes udlægning af sundhedsdiskurser som noget, der konstrueres og eksisterer i kraft af den måde, vi taler om sundhed på.

I artiklen argumenterer Lene Otto for, at vi i dag er 'fanget' i en polær tænkning eller sundhedsdiskurs, som både rummer et forebyggelsesperspektiv og et bredere kulturelt perspektiv (Otto, 1997: 181). I den forbindelse mener hun ikke, at man kan tænke sundheds- og sygdomsbegrebet ud fra en dualistisk tankegang, hvor begreberne ses som to

adskilte størrelser (Otto, 1997: 181). Ifølge Otto bør disse ikke analyseres hver for sig men ses som et diskursivt hele. I denne sundhedsdiskurs er sundhed både noget, der skal ses i forhold til individets helbred, men også noget der omfatter andre kulturelle aspekter såsom opnåelse af 'det gode liv' (Otto, 1997: 181). Således indebærer begrebet 'kultur' i relation til sundhed en antagelse om, at kulturelle forskelle har betydning for individets sundhed (Otto, 1997: 182). Der ligger altså en indlejret forståelse i samfundet af, at visse former for levevis er bedre end andre i forsøget på at undgå sygdom (Otto, 1997: 182) I den forbindelse søger hun at belyse sprogets betydning, og hvordan dette konstruerer vores sundhedsforståelse (Otto, 1997:184). Otto er i sit forskningsarbejde inspireret af den socialkonstruktivistiske videnskabstradition og tilslutter sig følgende epistemologiske ståsted:

”Virkeligheden er ikke en essens, der ligger før eller bagved begreberne, den eksisterer i kraft af sproget.” (Otto, 1997:184)

I forlængelse af ovenstående citat anser Otto således sundhedsforståelser som noget, der konstrueres og eksisterer i kraft af sproget. Sundhed som diskurs er altså noget, der systematisk formes, når vi taler om det ud fra et bestemt perspektiv (Otto, 1997: 186). Otto ser derfor ikke sundhed som en målbar størrelse, men derimod som et vidensfelt, hvor viden ikke kan isoleres og omformuleres adskilt fra den praksis, hvori den skabes (Otto, 1997: 183).

Idet vi i projektet er inspirerede af socialkonstruktivismen, har dette videnskabsteoretiske ståsted dermed også formet vores teoretiske og begrebsmæssige ramme. Ottos udlægning af sundhedsdiskursen vil vi derfor bruge til at belyse, hvordan fokusgruppeinformanternes muligvis taler om støj og sundhedsmæssige konsekvenser ud fra en sundhedsdiskurs, hvor der ses en kausal sammenhæng mellem disse.

6.2 Stress og coping

I dette afsnit vil vi redegøre for Richard Lazarus' teori om coping, og herved klarlægge hvad konceptet om coping går ud på. Dette vil vi senere anvende til at analysere vores fokusgruppeinterviews med henblik på at undersøge, hvordan informanterne copes med støjen. Samtidig vil vi anvende teorien til at undersøge, om informanternes forskellige

forhold såsom beskæftigelse, soveværelsets placering og andre faktorer har betydning for, hvordan de copes med støjen.

Vi har blandt andet taget udgangspunkt i en dansk tekst, hvor 'coping' er oversat til 'mestring', men vi vælger at anvende den engelske betegnelse, som Lazarus selv anvender i sine værker. Dette skyldes, at vi ønsker at adskille begrebet tydeligt fra Aaron Antonovskys begreb 'mestring', hvis teori også udgør en del af vores teoretiske ramme.

Coping handler overordnet set om den måde, man håndterer stressede livsbetingelser på (Lazarus, 2006: 129). Lazarus definerer coping således:

“Constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.” (Lazarus & Folkmann, 1984: 141).

Coping er altså en kontinuerlig proces, hvor man tilpasser sin copingstrategi i forhold til et specifikt problem eller kontekst (Lazarus & Folkmann, 1984: 142). Stress og coping vil oftest være gensidige og forholde sig til hinanden. Dette vil sige, at hvis der opleves en ineffektiv coping, så vil stressniveauet være højt, hvorimod hvis copingen opleves som effektiv, vil stressniveauet være lavere (Lazarus, 2006: 129). Dog vil det oftest også være sådan, at hvis copingen er effektiv, så vil der være grundlag for et højere stressniveau, idet at der opleves, at individet presser sig selv hårdt, selvom at der er grundlag for en god coping og håndteringen af stressoplevelsen (Lazarus, 2006: 129). Selvom Lazarus' teori om coping rummer begrebet 'stress', kan vi ikke blot antage, at vores fokusgruppemedlemmer oplever stress som et resultat af støj. Vi vurderer dog alligevel, at teorien kan bruges til at forklare, hvordan deltagerne copes med støj - også selvom de måske ikke føler sig stressede. Lazarus forklarer nemlig følgende om stress: *“Stress hænger sammen med en utilfredsstillende livssituation, som personen ønsker at ændre”* (Lazarus, 2006: 130). Da stress altså, ifølge Lazarus, hænger sammen med en utilfredsstillende livssituation, vurderer vi teorien som relevant, idet copingstrategier ikke kun er relevante i stressede situationer, men også situationer der karakteriseres som 'utilfredsstillende'.

Ifølge Lazarus er det vigtigt, at man lærer at mestre copingstrategierne for, at man dermed bedre kan klare de skiftende og foranderlige omgivelser. Hvis ikke vi lærer at tilpasse

copingstrategierne til de konstante forandringer i tilværelsen, risikerer vi at få kronisk stress (Lazarus, 2006: 129).

Når der beskæftiges med coping, er der to hovedfunktioner: den *problemfokuserede* og den *følelsesfokuserede* funktion (Lazarus, 2006: 145). Ved den problemfokuserede funktion forstås, at individet på eget initiativ foretager handlinger på baggrund af tilegnet information, så det er muligt at ændre den problematiske situation, som individet befinder sig i. Dette kan både være en situationen mellem individet selv og det omkringliggende miljø eller individet selv og andre individer (Lazarus, 2006: 145) Et eksempel kan være, at individet oplever forstyrrende lyde (eksempelvis fra byggeri), hvor individet søger information om lydene og derfra handler på den kendte information i forsøget på bedst muligt at komme lydene til livs eller indfinde sig med dem.

Når der derimod tales om den følelsesfokuserede funktion, bestræber denne sig på at regulere de følelser, der opstår hos individet i en stresset situation. Man prøver for eksempel at undgå at tænke på situationen eller at revurdere den, således at den opleves som mindre stressende (Lazarus, 2006: 145). Lazarus skriver følgende om følelsesfokuseret coping:

“Husk på, at følelsesfokuseret mestring er en tænkemåde, der ændrer den sociale transaktions relationelle mening, men ikke den reelle funktion mellem person og miljø” (Lazarus, 2006: 146).

Han understreger således, at følelsesfokuseret coping er en tænkemåde og altså ikke et værktøj til at ændre på selve situationens natur. Eksempelvis kan man, som beboer til et boligbyggeri, ikke stoppe byggeriet, men man kan tilegne sig selv nogle tænkemåder og copingstrategier til bedre at kunne håndtere det eventuelle ubehag. Ifølge Lazarus, er revurdering en af de mest effektive former for coping af stressede situationer (Lazarus, 2006: 145).

Når individet revurderer en stresset situation, ændres følelserne ved at tillægge den stressede situation ny relationel mening (Lazarus, 2006: 145). Et eksempel kan være, at en beboer til et byggeri oplever støjen som stressende eller ubehagelig, men beroliger sig selv med, at byggeriet heldigvis stopper igen efter nogle måneder eller år. Naboer til metrobyggeriet kan måske overbevise sig selv om, at byggeriet er der af gode grunde. Det

kan for eksempel være rart med en forbedring af infrastrukturen i nærområdet, og med en metro uden for døren er det let at blive transporteret fra a til b. Eller at individet kan se fordele ved boligbyggeri, idet naboskabet forøges, og der gives anledning til nye og større sociale rammer.

6.3 Oplevelse af sammenhæng

Dette afsnit beskriver Aaron Antonovskys teori om oplevelsen af sammenhæng og de tre komponenter; begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed. Denne teori vil vi anvende til en analyse af, hvordan informanterne oplever og mestrer støj ud fra deres oplevelse af sammenhæng som en helhed.

Aaron Antonovsky har udviklet sin teori om oplevelse af sammenhæng ud fra en salutogenetisk sundhedsforståelse ved at studere en gruppe mennesker, der har været udsat for et traume, men som har klaret sig godt efterfølgende (Antonovsky, 2000: 34). Teorien anvendes som oftest til analyser af, hvordan mennesker gennemgår større stressende livsbegivenheder, for eksempel et familiemedlems død, skilsmisse eller at blive fyret fra arbejdet (Antonovsky 2000: 48). Alligevel er begrebet relevant at inddrage i relation til oplevelsen og mestring af støj i hverdagen, fordi dette er et fænomen, som påvirker den pågældendes fysiske og/eller psykiske helbredstilstand (Antonovsky 2000: 48). Antonovsky påpeger, at oplevelsen af sammenhæng består af tre komponenter *begribelighed*, *håndterbarhed* og *meningsfuldhed*. Disse komponenter vil blive benyttet til at danne en forståelse af informanternes oplevelser og mestring af støj (Antonovsky 2000: 34).

6.3.1 Begribelighed

Dette omhandler, hvorvidt det er muligt for individet at opfatte, altså *begribe*, de stimuli han eller hun møder, af både ydre, men også indre påvirkninger (Antonovsky, 2000:35):

“Den der har en stærk oplevelse af begribelighed, forventer, at de stimuli, han eller hun kommer til at møde i fremtiden, er forudsigelige, eller i hvert fald at de, der kommer som en overraskelse, kan tilpasses ind i en sammenhæng og forklares.”
(Antonovsky, 2000:35)

Individet har en følelse af at de begivenheder i livet, han eller hun bliver udsat for, vil være nogle han eller hun forstår og kan sætte ind i en sammenhæng og kontekst (Antonovsky, 2000:35).

6.3.2 Håndterbarhed

Den anden del af Antonovskys begreb om oplevelse af sammenhæng omhandler dét, at individet har en oplevelse af at være i stand til at håndtere en situation. Dette, enten ud fra de ressourcer vedkommende selv eller en anden legitim person har til rådighed, og på den måde er i stand til at håndtere situationen, eller i så fald have en følelse af håndterbarhed af situationen (Antonovsky, 2000: 36):

“I den udstrækning at man har en stærk oplevelse af håndterbarhed, føler man ikke, at man er offer for omstændighederne, eller at livet har behandlet én uretfærdigt. Uheldige ting forekommer i ens tilværelse, men når de sker, er man i stand til at håndtere dem og bliver ikke ved med at sørge.” (Antonovsky, 2000: 36)

6.3.3 Meningsfuldhed

Den sidste del af den samlede oplevelsen af sammenhæng består af, hvordan individet skaber mening med de udfordringer, som han eller hun møder (Antonovsky, 2000: 36):

“I formel forstand henviser komponenten meningsfuldhed i OAS til den udstrækning, i hvilken man føler, at livet er forståeligt rent følelsesmæssigt, at i hvert fald visse af de problemer og krav, tilværelsen fører med sig, er værd at investere energi og engagement i, at de er udfordringer, man glæder sig over i stedet for byrder, man hellere ville være foruden.” (Antonovsky, 2000: 36)

Det handler dog ikke om, at individet skal være i stand til at glæde sig over alt. Men at individet, også i situationer som er sørgelige eller problemfyldte, er i stand til at skabe mening for på den måde bedre at kunne mestre situationen (Antonovsky, 2000: 36).

Antonovsky definerer de tre komponenter, som oplevelsen af sammenhæng består af, som en følelse af tillid til de både udefra- og indefra kommende stimuli i miljøet. Disse stimuli opleves som forudsigelige og begribelige, og at det er muligt at håndtere de krav, der stilles

ved hjælp af de ressourcer, individet har til rådighed - både gennem sig selv og andre. Dette gør, at det for individet er værd at handle på den stimuli, han eller hun bliver udsat for (Antonovsky, 2000: 37).

Antonovsky mener, at de tre komponenter begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed hænger tæt sammen og ikke kan adskilles. Han mener dog, at det er muligt at score højt på nogle af elementerne og lavt på andet, og alligevel have en høj oplevelse af sammenhæng (Antonovsky, 2000: 38). Der kan for eksempel være nogle tilfælde, hvor individet har en oplevelse af at kunne begribe og håndtere stimuli, men i sin livssituation være i en bestemt rolle eller position, der hæmmer individets oplevelse af meningsfuldhed:

“(...) selvom de tre komponenter i OAS alle er nødvendige, er de ikke lige vigtige.”
(Antonovsky, 2000:39)

Oplevelsen af meningsfuldhed er central idet, den bidrager til en motiverende følelse, og individet vil uden denne motivation formentlig kun ligge højt på begribelighed og håndterbarhed i en kortere periode. Komponenten, begribelighed, er den næst vigtigste, da det kræver en høj forståelse for at være i stand til at ligge højt på håndterbarhed.

“Hvis man ikke tror, at der står ressourcer til ens rådighed, går det ud over meningsfuldheden og forsøget på at mestre situationen. Mestring afhænger altså af OAS som en helhed.” (Antonovsky, 2000:40)

Som det fremgår af ovenstående citat, er individets håndterbarhed vigtig, da det har stor betydning for evnen til at mestre ved at tro på, at der er de nødvendige ressourcer til rådighed (Antonovsky, 2000:40). Styrken af den samlede oplevelse af sammenhæng bestemmer, om der opstår en spændingstilstand mellem individet og den stressende livsbegivenhed, og om konsekvenserne heraf bliver skadelige, neutrale eller helbredsfræmmende for individet (Antonovsky, 2000: 48).

7.0 Analyse

Vi har valgt at opdele vores kvalitative analyse i tre overordnede analyseafsnit, henholdsvis 7.1 *Lyde i informanternes hjem*, 7.2 *Informanternes håndtering af støj* samt 7.3 *Komparativ analyse og diskussion*. Med henblik på at skabe struktur og overblik har vi valgt at inddele disse tre overordnede analyseafsnit i undertemaer.

For at skabe overblik over vores fokusgruppedeltagere fra de to interview, følger her en præsentation af informanterne. Interviewet med deltagerne fra Trekroner er navngivet 'fokusgruppe 1' (Bilag 1) og interviewet med deltagerne fra København er kaldt 'fokusgruppe 2' (Bilag 2). Fælles for alle deltagerne er, at de bor op ad et boligbyggeri. Idet deltagerne er anonyme, er deres navnene nedenfor opdigtede.

Lis (fokusgruppe 1) er en kvinde på 51 år. Hun bor i en lejelejlighed i Lysallen i Trekroner. Hun har boet i lejligheden de sidste 6 år. Til daglig arbejder hun med privat hjemmepleje/rengøring. Hun har en datter, der også bor i boligen. Hendes soveværelse vender ud mod parkeringen, hvor der er et boligbyggeri i gang.

Helle (fokusgruppe 1) er en kvinde på 43 år. Hun bor i en andelslejlighed på Linkøpingvej i Trekroner. Hun har boet i lejligheden de sidste 9 år. Til daglig arbejder hun som GLS ekspert i marinbiologi. Hun har ingen børn. Hendes soveværelse vender mod nord, og derfor væk fra boligbyggeriet.

Louise (fokusgruppe 2) er en kvinde på 24 år. Hun bor i en lejelejlighed i Nordhavn i København. Hun har boet i lejligheden i et år sammen med hendes kæreste. Til daglig er hun studerende. Hun har ingen børn. Hendes soveværelse vender ud mod en gård.

Henrik (fokusgruppe 2) er en mand på 37 år. Han bor i en andelslejlighed på Lundtoftegade, Nørrebro i København. Han har boet i lejligheden de sidste 11 år. Til daglig arbejder han som folkeskolelærer. Han bor i boligen med sin kone og to børn. Han har soveværelse ud mod Lundtoftegade.

7.1 Lyde i informanternes hjem

I dette analyseafsnit vil vi analysere informanternes opfattelser af de lyde, de oplever i hjemmet. Afsnittet rummer både en analyse af de selvvalgte- og ikke-selvvalgte lyde. Undertemaerne i dette analyseafsnit er følgende: 7.1.1 *Informanternes selvvalgte lyde i hverdagen*, 7.1.2 *Forskellige opfattelser af støj*, 7.1.3 *Konsekvenser af støjen* og 7.1.4 *Positive ikke-selvvalgte lyde*. Formålet med første analyseafsnit er at fremanalysere informanternes opfattelser af både selvvalgte og ikke-selvvalgte lyde. På baggrund af dette vil vi i næste analyseafsnit analysere, om, og hvordan informanterne håndterer støjen og om de informationer og faktorer, vi har indsamlet om informanterne har betydning for, hvordan de håndterer støjen. Det skal pointeres, at udtalelserne fra alle fokusgruppeinformanter vil blive inddraget som en samlet analyse, på trods af at det er to forskellige fokusgruppeinterviews.

7.1.1 Informanternes selvvalgte lyde i hverdagen

For at få et indblik i lydbilledet hjemme hos informanterne spurgte vi ind til, hvilke lyde de selv vælger til i dagligdagen. I interviewsituationer kan man dog aldrig forudse, hvordan det kommer til at forløbe, og derfor blev der altså ikke talt om de selvvalgte lyde i fokusgruppe 1. Følgende afsnit tager derfor kun udgangspunkt i fokusgruppen med deltagerne fra København (fokusgruppe 2). Vi har valgt at spørge ind til, hvilke lyde informanterne vælger til derhjemme med henblik på senere at diskutere, hvorvidt disse lyde måske stresser informanterne på et ubevidst plan.

Fælles for både Louise og Henrik er, at de vælger lyde til i hverdagen. Da vi spørger ind til, hvilke selvvalgte lyde de vælger, svarer Henrik, at lydene primært udspringer fra enten fjernsyn, musik eller radio (Bilag 2: 4-5) Han hører hovedsageligt black metal musik og vælger derfor at lytte til musikken med høretelefoner på for at skåne resten af familien. Da vi spørger ind til deres brug af fjernsyn, forklarer Henrik følgende:

AI¹⁰: *“Men fjernsynet det kører så?”*

¹⁰ Assisterende interviewer

Henrik: *“Jaja det, altså sagt mellem os og lytterne, at det kan jo nærmest køre hele tiden, altså.”* (Bilag 2: 4)

Herefter fortsætter han ved at forklare, at hans børn ved alt om Ramasjang, fordi fjernsynet altid kører uafbrudt i baggrunden. Han pointerer samtidig, at det ikke er unormalt, at alle familiemedlemmer sidder med hver deres lydkilde, for eksempel i form af iPads, smartphones og lignende.

Louise tilkendegiver enighed i forhold til, at der som regel også altid kører en eller anden form for baggrundslyd i hendes hjem:

Louise: *“Altså jeg kan godt lide der er et eller andet der kører i baggrunden, og det er som regel også fjernsynet, der bare kører, eller så sætter jeg et eller andet på Youtube der bare altså kører, for jeg har brug for at der, ja ligesom er et eller andet der taler til mig, så jeg ikke føler mig helt ensom hvis jeg for eksempel er alene hjemme en dag, så kan jeg godt lide der er noget der kører i baggrunden eller skal overdøve byggeriet.”* (Bilag 2: 5).

Louise har ofte enten fjernsynet eller computeren tændt, idet hun føler sig mindre ensom, når der kører noget i baggrunden. Det er samtidig bemærkelsesværdigt, at hun bruger lyden til at overdøve støjen fra byggeriet. Dette vil senere blive uddybet i analysekapitlet 7.2 *Informanternes håndtering af støj*. Henrik fortæller også, hvordan de selvvalgte lyde påvirker ham på det mentale plan:

Henrik: *“Jeg tænker faktisk også at det på en eller anden måde får mig til at slappe lidt af, at det... særlig sådan noget som taleradio, eller lydbog, der er sådan noget lidt monotont over det, det bare kører, det kører, det kører. Det kan jeg også godt lide, at det sådan lige får pulsen ned.”* (Bilag 2: 6-7).

Det monotone, og måske forudsigelige, ved eksempelvis taleradio eller lydbog har en afslappende effekt på Henrik, som gør, at han får pulsen ned. Da Louise senere i samtalen igen fortæller, at grunden til hun vælger baggrundslyde til skyldes, at hun godt kan lide at have stemmer omkring sig, drejer Henrik samtalen til at omhandle stilhed:

Henrik: *“Altså jeg tænker måske faktisk i virkeligheden, at det kan have noget at gøre med, at man også skal øve sig lidt i at der faktisk er stille.”*

Louise: *“Ja.”* (Bilag 2: 6).

Henrik anerkender, at Louise har brug for baggrundslydene, men giver samtidig udtryk for, at det kan være godt at lære sig selv at være i stilhed. Der kan argumenteres for, at der i Henriks udtalelse ligger en skjult bekymring i forhold til, hvilken betydning det har for vores sundhed, at vi konstant er omgivet af lyde og støj. Også selvom det er lyde, vi selv tilvælger. Louise erklærer sig enig i hans udtalelse. Herefter tager samtalen dog igen en drejning, idet Henrik tilkendegiver, at dét med stilhed ikke er noget, han selv praktiserer:

Henrik: *“Altså jeg fisker en del, og der kan jeg jo høre når jeg sådan siger ‘jamen så står jeg derude og hører podcast eller...’ så kommer et ‘hvad har du lyd i ørerne når du er ude, så ødelægger du jo det hele’. Men altså jeg kan nærmest ikke forestille mig ikke at stå og så der var et eller andet, altså jeg kan jo selv, jeg kan jo bare stoppe det, hvis jeg ikke vil have det.”* (Bilag 2: 6).

Det interessante i forhold til ovenstående udtalelse er, at Henrik præsenterer en sundhedsdiskurs om, at stilhed er sundt for os, men vælger dog at forkaste denne diskurs med argumentet: *“jeg kan jo bare stoppe det, hvis jeg ikke vil have det”*. I hans argumentation kan der samtidig siges at lægge en forståelse af, at han har styr på, hvor meget eller hvor lidt lyd, han skal udsættes for, før han, måske, føler sig stresset.

Opsummerende kan det siges, at begge informanter vælger lyde til i hjemmet på daglig basis. Dog er årsagerne hertil forskellige. Henrik bruger musik, lydbøger og radio til at slappe af, mens Louise flere gange giver udtryk for, at hun lytter til musik eller radio for ikke at føle sig ensom og for at overdøve byggestøjen.

7.1.2 Forskellige opfattelser af støj

Som tidligere nævnt er fælles for alle informanter, at de bor op ad et boligbyggeri. Derfor vil vi i nærværende afsnit undersøge, om informanter har forskellige opfattelser af støj, og om de oplever andre lyde end lydene fra byggerierne.

Lis og Helle, som bor i Trekroner, giver begge udtryk for, at de oplever støjgener fra det byggeri, de bor op ad:

Lis: *“(...) vi har boet der i seks år, og jeg kan ikke huske, at der ikke har været byggeri et eller andet sted. Og det er ikke kun støj, det er også de ting, der farer ind,*

og man kan jo ikke bo et sted i seks år og ikke lufte ud. Jeg synes, der kommer mange støjgener ind.”

Helle: *“(…) Vi har motorvejen, vi har toget som, altså det kører jo ikke tit, men motorveje er der næsten hele tiden i vores have. Og jeg kan også høre mine naboer oppefra, altså skridt. Og så, byggeriet.”* (Bilag 1: 3)

I citatet forklarer Lis, at støjgenerne har været der, så længe hun kan huske og tilføjer senere, at støjen nærmest er noget, der er blevet inkluderet i hverdagen (Bilag 1: 3). På samme måde som hos Lis, udgør støj fra byggeriet også en del af lydbilledet i Helles hjem. Louise fra fokusgruppe 2 giver også udtryk for, at de ikke-selvvalgte lyde, hun oplever i hjemmet, udspringer fra byggeriet:

Louise: *“Der hvor jeg bor, der er det mest byggeri, så fra klokken måske 07:00 om morgenen hvor de starter til klokken... de skal egentlig slutte kl. 16:00 eller kl. 17:00 tror jeg (...) hvis jeg er hjemme om dagen, så er det altså byggeri og store lastbiler der kører ind og ud, og der bliver læsset af med grus og hvad der nu ellers er. Så det er bare altså byggeri udelukkende.”* (Bilag 2: 1).

Louise forklarer senere i samtalen, at det ikke kun er lastbilerne, der generer i forbindelse med byggeriet - det er også lyden fra den musik, håndværkerne hører: *“Jeg kan tydeligt høre, hvis de hører høj musik, hvilket de jo gør, for de har en kæmpe højtaler stående”* (Bilag 2: 2-3) Ydermere at hun skal være opmærksom på, at der konstant er håndværkere, der kan kigge ind i lejligheden: *“Jeg kan ikke bare lige gå ud og hente noget vand i undertøjet, hvis det er det jeg har lyst til. Fordi jeg ved altså, at de står lige derovre, så jeg bliver nødt til at tage et eller andet.”* (Bilag 2: 10). For Louise handler generne i forbindelse med byggeriet altså ikke kun om støjen, men også dét at der sker en indgriben i hendes privatliv.

I modsætning til de tre andre informanter oplever Henrik ikke støj fra byggerier, selvom han bor op ad et, men derimod støj fra trafikken, idet der i forbindelse med metrobyggeriet har været en omlægning af vejnettet (Bilag 1: 1). Henrik nævner, at det især er om sommeren, at trafikstøjen er et problem, idet man har åbne vinduer:

Henrik: *“(…) Jeg kan blive voldsomt irriteret særlig om sommeren, fordi at vi har vores stuer og soveværelse, det ligger ud mod solsiden, så fra klokken 12 eller sådan noget begynder solen at bage på (...) Der er altså ulidelig varmt, så åbner*

man vinduerne, og så hamrer Hillerødgade og Lundtoftegade bare ellers afsted”
(Bilag 2: 9)

I samme forbindelse fortæller han, at de har et busstoppested ude foran deres opgang, hvor de om sommeren tydeligt kan høre, når busserne starter og stopper (Bilag 2: 13) Idet Henrik har soveværelse ud mod gaden, bliver støjoplevelsen muligvis intensiveret. Selvom Henrik er generet af støjen om sommeren, er det ikke noget, han lader til at være påvirket af resten af året. Ydermere er nabostøj ikke noget, Henrik oplever i dagligdagen, idet han bor på fjerde sal og ikke har overboer (Bilag 2: 2).

Det kan være svært at udlede, hvorfor Henrik, modsat de andre informanter, ikke er særlig påvirket af støjen. Med afsæt i Antonovsky kan det eventuelt begrundes med, at Henrik måske har en høj oplevelse af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed (jf. 6.3). Han kan begribe støjen, fordi han oplever den som forudsigelig og ordnet i en sammenhæng. Ved høj begribelighed er forudsætningerne for håndterbarhed til stede (Jf. 6.3). Det kan således tænkes, at de gange Henrik oplever støjen som en irritation, har han følelse af at kunne løse problemet ved hjælp af de ressourcer, han har til rådighed. Baggrunden for den høje meningsfuldhed hos Henrik skal uddybes i afsnit 7.1.3 *Positive ikke-selvvalgte lyde*. Dog skal det bemærkes, at årsagen også kan findes i andre faktorer som, at han til daglig arbejder som folkeskolelærer, og dermed højst sandsynligt er vant til at befinde sig i støjende omgivelser, eller at der på et mere lavpraktisk plan simpelthen er mindre støj i hans hjem i modsætning til de andre informantere.

Det er heller ikke noget, Louise oplever, grundet isoleringen i det nybyggeri, hun bor i (Bilag 2: 2). Anderledes ser det dog ud for Lis og Helle, som i høj grad er påvirkede af nabostøj. Lis forklarer:

Lis: *“Jeg lyder som et virkelig dårligt menneske, jeg bliver skide sur. Jeg bliver virkelig pisse gammeldags irriteret, når de begynder på det der. Altså når det er nabostøj (...) når de begynder med deres slagboremaskine kl 22:30, så bliver jeg fandme i dårligt humør (...)”* (Bilag 2: 5).

Med inddragelse af Antonovsky og hans begreb om oplevelse af sammenhæng, kan der argumenteres for, at Lis i ovenstående citat giver udtryk for en lav oplevelse af begribelighed, idet nabostøj må betegnes som noget uforudsigeligt og pludseligt, hvor man

ikke ved, hvornår støjen starter eller slutter. For en stærk begribelighed er forudsigelighed væsentlig (jf. 6.3). Det uforudsigelige forårsager, at Lis ikke har mulighed for at sætte støjen ind i en sammenhæng og derfor ikke kan acceptere den. Da vi senere i samtalen spørger, hvilke lyde de oplever som mest generende, svarer Lis, at støjen fra de skydespil overboen spiller faktisk er værre end byggestøjen (Bilag 1: 15).

For Helle er det også uforudsigeligheden ved nabostøjen, der er det værste: *“Altså det med, når man har overboer, så ved man ikke, hvornår det opstår”* (Bilag 1: 4), hvilket ligeledes tyder på en lav oplevelse af begribelighed hos Helle. Selvom både Helle og Lis tydeligvis er generede af støjen, er det interessant, hvordan deres selvbillede i forhold til hvor lydfølsomme de er, står i diametral modsætning til hinanden:

Helle: *“Altså jeg ved, at jeg er meget lydfølsom. Jeg kan ikke filtrere det så godt, og vi har det permanent, altså jeg kan høre det gennem vinduerne. Det er meget lavt i baggrunden, jeg har samme problem med vand, altså når man har sådan en fontæne i, det har vi i vores, der hvor jeg arbejder. Det kan være ligeså irriterende som motorstøj.”*

Lis: *“Jeg er meget lidt følsom, tror jeg, fordi jeg har arbejdet 15 år i psykiatrien, og så bliver man lidt sådan, man får lidt hård hud. Det gør man altså (...)”* (Bilag 1: 4).

I ovenstående citater forklarer Helle, hvordan hun ser sig selv som meget lydfølsom, og at hun synes, at lyden af rislende vand er ligeså irriterende som motorstøj. Lis responderer på Helles udtalelse ved at sige, at hun er meget lidt følsom, fordi hun har arbejdet i psykiatrien i mange år og derfor har fået “hård hud”. Det interessante i især Lis’ udtalelse er, at hun vurderer sig selv som “meget lidt følsom”, men at hun samtidig understreger flere gange hvor irriterende, hun synes, både nabostøj og byggestøj er. Således kan der argumenteres for, at der er en uoverensstemmelse mellem hendes eget selvbillede, og det hun gennem hendes udtalelser giver udtryk for. Altså virker det som om, at Lis ikke er så hårdfør, som hun giver udtryk for, da hun også udviser irritation for støj fra både naboer og byggeri.. Selvom Lis tydeligvis er påvirket af støjen, lader det dog til at, Helle er den af alle fire informanter, der er mest generet af støjen både fysisk og psykisk, hvilket blandt andet viser sig ved, at hun bruger Active Noise¹¹ høretelefoner om natten for at kunne sove. Hun

¹¹ Høretelefoner der er i stand til at filtrere såkaldt passiv lyd fra. Disse findes både i passive og aktive, men har til fælles at de søger at forhindre den passive støj i at trænge igennem. Den passive type kan hindre lyde på omkring 15.20 dB i at trænge igennem hvorimod de aktive er i stand til at blokere for en langt højere frekvens (HowStuffWorks).

forklarer samtidig følgende: “Jeg ved også, at jeg bliver mere påvirket end andre” (Bilag 1: 6). Konsekvenserne og håndteringen af støj vil senere blive behandlet i henholdsvis afsnit 7.1.2 og 7.2.

Opsummerende kan det siges, at alle fire informanter oplever støj i hjemmet i hverdagen. Dog udspringer støjen fra forskellige støjkilder. Louise, Helle og Lis oplever byggestøj, hvor Henrik kun hører trafikstøj. Modsat de to andre informanter oplever Helle og Lis også nabostøj, som de nærmest oplever som mere generende end byggestøjen (Bilag 1). Samtidig står det klart for os, at informanternes opfattelser af støjen varierer. Henrik er den af informanterne, der lader til at være mindst påvirket af støj, hvor Helle er den informant, der opfatter støjen som mest generende.

7.1.3 Konsekvenser af støjen

Efter at have fremanalyseret de forskellige opfattelser af støj, vil følgende afsnit afdække, hvilke konsekvenser informanterne oplever som følge af støjen, og herunder hvad det gør ved deres oplevelse af sundhed og livskvalitet.

Samtlige informanter i begge fokusgrupper beskriver, at de oplever irritation grundet meget støj. Louise er især påvirket af støjen fra lastbilerne ved det nærliggende byggeri:

Louise: “(...) Men der er da også nogle byggelyde, hvor de bare er super irriterende. Altså, sådan nogle skingre lyde, hvor man bare tænker stop, og jeg ved ikke hvad det er de laver, men sådan, eller sådan en lastbil der bare siger dut, dut, dut i mange, mange nærmest timer nogle gange, altså aaaahh!” (Bilag 2: 7).

I citatet udpeger Louise de skingre lyde som kilde til frustration og irritation. Som tidligere nævnt i projektet, er irritation grundet støj, ifølge WHO, den sundhedskonsekvens der rammer flest mennesker og som kan reducere livsglæden og livskvaliteten væsentligt (jf. 2.0). At Louise til dagligt er studerende og derfor studerer en del hjemmefra (Bilag 2: 2-3), er muligvis med til at intensivere følelsen af irritation hos hende, da hun tidsmæssigt befinder sig i byggestøjen i mange af dagtimerne. Irritation er også en følelse, der er velkendt for Lis:

Lis: “(...) man må da reagere på et eller andet. Jeg kan ikke gå der og være

sammenspist en halv nat. Ja, det gør jeg, jeg reagerer på det. Jeg bliver virkelig sur, det gør jeg og irriteret også ikke (...). (Bilag 1: 5)

I modsætning til de andre informanter, er Lis dog den eneste, der handler på irritationen og vreden ved at konfrontere naboerne. Lis' håndtering af denne irritation vil senere blive behandlet i afsnittet 7.2 *Informanternes håndtering af støj*.

Helle er den informant, der virker til at være mest generet og påvirket af støjen, hvilket også viser sig ved de fysiske og psykiske konsekvenser, hun oplever i form af angstlignende tilstande og aggressivitet:

Helle: *“(...) kan være i retning mod angst, men også bare aggressivitet og ikke bare kunne komme ud af døren, altså det med, når man har overboer, så når man ikke ved hvornår det opstår (...) det synes jeg er irriterende”* (Bilag 1: 4)

Helle: *“(...) Men det er også lyd som er så høje, altså for eksempel når de hopper rigtig meget rundt i lejligheden. Indimellem kan jeg føle det, som om der er et jordskælv. Så har man sådan en paniktrigger i kroppen (...)”* (Bilag 1: 16)

Helle oplever, at støjen ‘trigger’ panik og angst i hendes krop, hvilket gør, hun kan have svært ved at komme ud af døren. Selvom irritation, ifølge WHO, også anses som en sundhedsmæssig konsekvens af støj, kan der argumenteres for, at angst, i forhold til irritation, må betegnes som mere skadelig for sundhedstilstanden. Ydermere forklarer Helle, at hun har fået øresmerter på grund af sine Active Noise Cancelling høretelefoner:

Helle: *“(...) Jeg har købt mig så nogle Active Noise Cancelling høretelefoner, et par som jeg kan sove med, så jeg har øresmerter, fordi det er mekanisk altså, og de ikke sidder så godt, når jeg ligger (...)”* (Bilag 1: 4)

I Helles håndtering af støjgenerne opstår der altså en ny gene, nemlig øresmerter, idet høretelefonerne ikke er behagelige at sove med. Intentionen med at afhjælpe ét problem afføder i dette tilfælde blot et andet.

I begge fokusgrupper gives der udtryk for bekymring i forhold til, hvad udsættelse for støj kan betyde for sundhedstilstanden. Helle er især bekymret for sin søvn:

Helle: “(...) hvis man ikke kan sove, det er jo ikke godt. Og bare det der med at være udsat for lyde hele tiden. Det tror jeg heller ikke er godt. Der er jo folk som har en arbejdsplads, hvor det bare er sådan.”

Lis: “Det er jo ikke sundhedsfremmende, hvis man ikke får sovet.” (Bilag 1: 6).

I ovenstående eksempel forklarer Helle, at hun er bekymret for hendes sundhed, hvis hun ikke får sovet på grund af støjen fra byggeriet. Lis anerkender her Helles bekymring ved at kommentere, at det ikke er sundhedsfremmende, hvis man ikke får sovet. Der kan argumenteres for, at Lis og Helle taler ud fra en sundhedsdiskurs (jf. 6.1), der forbinder manglende søvn med forringet sundhed. De er således opmærksomme på at forsøge at undgå støjen, især om natten, for at fremme deres sundhedstilstand. Henrik taler også om denne sundhedsdiskurs:

Henrik: “Altså, jeg kan ikke lade være at tænke om man bliver stresset. Sådan, ubevidst, bliver stresset, fordi at der faktisk aldrig er ro. Altså, man kan også se, alt det der med at vi bliver tæppebombet på mobilene og sådan noget, at det hele tiden kører, at man aldrig får (pause). Det kan jeg godt, altså, nu er det ikke fordi jeg sådan oplever at jeg puha, jeg føler mig stresset fordi der er larm, men jeg tænker lidt over at, det måske faktisk kan være skadeligt for én, på sigt (...)” (Bilag 2: 10)

I citatet fremlægger Henrik en undren i forhold til, om den konstante udsættelse for støj kan medføre stress på et ubevidst plan. Det interessante i hans udmelding er, at han anerkender, at der muligvis er en kausal sammenhæng mellem støj og stress, men at han dog hurtigt forkaster denne sundhedsdiskurs, da det ikke er noget, han selv oplever. Samtlige informanter anerkender altså sundhedsdiskursen (jf. 6.1) om, at støj medfører sundhedsmæssige konsekvenser, men de differentierer sig fra hinanden ved, at Lis og Helle er indlejret i denne sundhedsdiskurs, hvorimod Henrik ikke synes, den vedrører ham, idet han ikke føler sig stresset.

Sammenfattende kan det siges, at informanternes forskellige opfattelser af støj har betydning for, om de oplever konsekvenser og hvilke. Lis og Louise oplever begge irritation som en konsekvens af støjen, hvor Helle oplever mere alvorlige sundhedsmæssige konsekvenser i form af manglende søvn og angstlignende tilstande. Samtidig bygger mange af informanterne deres udtalelser om støj og konsekvenser ud fra en overordnet sundhedsdiskurs, der netop taler om en kausal sammenhæng. Selvom informanterne

anerkender den eksisterende sundhedsdiskurs, så adskiller de sig fra hinanden ved, at Henrik tager afstand til diskursen, idet han ikke selv mærker nogle sundhedsmæssige konsekvenser af støjen. Det gør Helle og Lis derimod, hvorfor de også udviser større bekymring i forhold til deres egen sundhedstilstand.

7.1.4 Positive ikke-selvvalgte lyde

For at udfordre informanternes, muligvis, indlejrede association af ikke-selvvalgte lyde som noget negativt, spurgte vi ind til, om de kunne prøve at reflektere over det positive ved disse lyde. Fælles for alle informanterne er, at de er enige om, at det at have liv omkring sig, i form af naboer, er positivt. Henrik forklarer:

Henrik: *“(...) Altså hvis vi tager igen, det der med at der kan være liv i opgangen og jeg kan høre underboen og sådan noget, det kan nogle gange være meget fint tænker jeg”* (Bilag 2: 11)

Og fortsætter:

Henrik: *“(...) Altså, jeg ved ikke om man kan huske det som barn, noget af det allerbedste, det var jo at blive lagt ind i stuen, ved siden af der hvor de voksne sad, så kunne de voksne sidde og gøre sig færdig ved bordet og sådan noget, og så bare ligge, og bare have den der lyd af voksne. Jeg kan måske godt forbinde noget af det der menneskestøj, eller hvad man kan sige, fra opgangen, det kan egentlig være meget fint, synes jeg.”* (Bilag 2: 11).

I ovenstående citat forklarer Henrik, hvordan lyde fra naboerne kan sættes i relation med et af hans barndomsminde, hvor han sov til lyden af de voksne, der snakkede. Der kan argumenteres for, at Henrik forbinder nabolydene med tryghed og liv. Den samme opfattelse gør sig gældende hos Lis: *“Men jeg synes jo, det er fedt at vide, at man ikke er alene”* (Bilag 1: 16). Som tidligere nævnt, er især Helle og Lis generet af nabostøj, men de forbinder dog begge lyde, fra børn der leger i gården, med noget positivt:

Helle: *“Altså som sagt, så synes jeg jo rigtig godt om legende børn, også når de larmer i et vist omfang (...)”* (Bilag 1: 17).

Lis: “(...) *Man kan høre børnene i skolegården, når de har idræt, og løber på fodboldbanerne. Men jeg bliver jo ikke påvirket af dét, for det er jo bare børn.*” (Bilag 1: 11)

Det kan således tænkes, med inspiration fra den socialkonstruktivistiske tankegang, at vi ved at stille interviewspørgsmålet, har fået Helle og Lis til i fællesskab at skabe nye erkendelser og meninger om nabolyde som værende noget, der ikke kun er negativt. På den baggrund kan det derfor tænkes, at vi i kraft af interviewet, har ændret eller påvirket deres tankegang om nabolyde, således at disse fremover ikke kun forbindes med negativitet.

Idet Louise ikke kan høre sine naboer, nævner hun et andet eksempel på positive selv-valgte lyde, nemlig lyden fra ambulancer:

Louise: “*Det er vel hvis det er en irriterende ting, eller, jeg tænker sådan at ambulancen, de hjælper folk, de gør noget godt, det er ikke noget jeg kan være irriteret over. Hvor måske hvis jeg hører, lige som dig, en bus, ville jeg tænke “nej, hvor irriterende”*” (Bilag 2: 13).

I citatet forklarer Louise, at hun ikke bliver irriteret over støj fra ambulancer, idet ‘de hjælper folk’. For at finde mening i et fænomen er det, ifølge Antonovsky, nødvendigt at finde det forståeligt - både følelsesmæssigt og kognitivt (jf. 6.3.3). Louise beskriver, hvordan lyden af sirenen for hende især er følelsesmæssigt ladet, fordi hun forestiller sig, at der må være menneskeliv på spil, når hun hører den. Informanten Henrik erklærer sig enig i denne udlægning om at lyden fra en ambulancesirene har en særlig form for mening (Bilag 2: 13). Som tidligere beskrevet i afsnit 2.3 er oplevelsen af lyde svært individuel.

Ovenstående kan tyde på at opfattelsen af lyde er betinget af, hvad disse associeres med. Citatet er således et fint eksempel på, hvordan lyd, der egentlig burde opfattes som generende, pludselig mindre irriterende, idet lyden har et godt sigte - nemlig at redde menneskeliv. På baggrund af dette, kan det siges, at både Henrik og Louise oplever en høj grad af meningsfuldhed i forhold til støj fra ambulancer.

Selvom Henrik ikke er direkte påvirket af støj fra det nærliggende metrobyggeri, men fra trafikken grundet omlægning, kan han dog godt se det positive i, at der kommer en metro:

Henrik: “(...) *altså endemålet, at der kommer mere offentlig transport, og det af*

metroen jeg har oplevet, tænker jeg faktisk at, hvorfor har vi ikke fået den noget før? Så det tænker jeg faktisk giver rigtig god mening” (Bilag 2: 17).

I citatet formår Henrik at se bort fra støjgenerne, idet disse gener tjener et større formål, nemlig at der kommer mere offentlig transport. At Henrik, trods støjgenerne, alligevel kan se det positive ved metrobyggeriet, kan muligvis skyldes, at han formår at sætte det ind i en større kontekst og tillægge det meningsfuldhed. Det kan tænkes, at denne oplevelse af mening bidrager til at give Henrik en motiverende følelse, som gør ham i stand til både at føle begribelig og heraf håndtere støjgenerne.

Sammenfattende kan det siges, at alle fire informanter godt kan sætte ikke-selvvalgte lyde/støj i relation med noget positivt. For Henrik, Lis og Helle er det især nabolyde og lyde fra børn, som de forbinder med noget positivt, idet de associerer disse former for lyd med liv. Louise og Henrik får omvendt støj, der normalt ville karakteriseres som forstyrrende, som noget positivt, hvis det tjener et større formål, for eksempel menneskeliv eller fremtidig offentlig transport.

7.1.5 Delkonklusion

For at opsummere på kapitlet, er det altså tydeligt, at der er forskellige opfattelser af støj, herunder genegrader, samt måder at håndtere det på. Helle er den af informanterne, der føler sig mest generet af støj, og hvor de sundhedsmæssige konsekvenser er mest udtalte. Henrik er den af deltagerne, der er mindst påvirket af støjgenerne og giver udtryk for, at han ikke føler sig stresset eller påvirket på anden fysisk måde. Han oplever dog støjen som mest irriterende om sommeren. Lis og Louise placerer sig et sted mellem de to yderpoler, idet de er irriterede af støjen, men ikke oplever at støjen har samme betydning for deres sundhedstilstand som hos Helle. Samtidig står det klart for os, at samtlige informanter taler ud fra en sundhedsdiskurs, hvor der er en kausal sammenhæng mellem støj og sundhedsmæssige konsekvenser. De er således alle bevidste om, at støj muligvis har en betydning for sundhedstilstanden samt livskvaliteten.

7.2 Informanternes håndtering af støj

I følgende afsnit vil vi fremanalysere, hvordan informanterne håndterer støjgenerne med inddragelse af Lazarus begreber om stress og coping. Derefter vi relatere informanternes oplevelse og håndtering til Antonovskys teori om oplevelse af sammenhæng, samt uddybe betydningen af en tidsramme for støjen herfor. Undertemaerne i det dette analyseafsnit er: 7.2.1 *Håndtering af støj sat ind i Lazarus' teoretiske ramme*, 7.2.2 *Håndtering af støj og oplevelsen af sammenhæng hos informanterne* og 7.2.2.1 *Tidsrammens betydning for oplevelsen af sammenhæng hos informanterne*.

7.2.1 Håndtering af støj sat ind i Lazarus' teoretiske ramme

Som nævnt ovenfor i afsnittet 7.1.2 *Konsekvenser af støjen* har Helle valgt at investere i et par Active Noise Cancelling høretelefoner for at kunne leve med støjgenerne. Et par til brug om dagen og et par til at sove med:

Helle: *“For mig er det, jeg bor alene, og jeg er meget alene hjemme, så jeg har købt mig sådan nogle Active Noise Cancelling høretelefoner, et par jeg som jeg kan sove med, (...)”* (Bilag 1: 4).

Citatet er et eksempel på, at Helle anvender en problemfokuseret copingstrategi til at cope med støjen, der udgør en stressende livsbetingelse for hende (jf. 6.3). Hun forklarer senere i samtalen, at hun ikke kan vurdere, hvornår det er rimeligt at brokke sig over nabostøj (Bilag 1: 6). For Helle handler hendes måde at håndtere støj på, i høj grad om, hvad hun vurderer, hun kan tillade sig at brokke sig over. I modsætning til Lis kan Helle derfor betegnes som en smule konfliktsky, idet hun hellere selv vil håndtere støjen, ved hjælp fra høretelefoner, end at tage en eventuel konflikt med naboerne. Endvidere anvender Helle også en følelsesfokuseret copingstrategi for at mestre støjen:

Helle: *“(...) Men der er andre som mig, altså nu med internettet, så kommer man jo også meget nemt i kontakt med, hvor man opdager, altså ting som man ikke snakker om hele tiden, men der er faktisk rigtig mange som starter Facebookgrupper og hvor man snakker om sådan nogle problemer. Og når man ved, man bliver mere påvirket, så er der også altid spørgsmålet, jeg kan ikke vurdere, hvornår er det rimeligt, at jeg går ud og brokker mig (...)”* (Bilag 1: 6)

Hun søger at regulere sine følelser ved hjælp af kontakt til andre personer, som også føler sig særligt generede af støj i en Facebookgruppe. Dette giver mulighed for at omtænke situationen, og på den måde kan det reducere oplevelsen af stress. Helle giver som sagt udtryk for, at hun har svært ved at vurdere, hvornår hun kan tillade sig at reagere på støj, det lader til, at hun bruger gruppen til at få sparring herom. Denne erfaringsudveksling med andre kan muligvis give en Helle en følelse af samhørighed, idet hun ikke er den eneste, der oplever støjgener.

Informanten Lis besvarer spørgsmålet om, hvordan hun håndterer støjgenerne således:

Lis: *“(...) Jeg må indrømme, jeg farer altså lige, jeg smider nathuen og så høvler jeg ned og banker på og siger, at det der det larmer. (...) jeg bliver virkelig irriteret.”* (Bilag 1: 5).

Lis anvender en problemfokuseret copingstrategi ved at tage kontakt til støjens kilde, i dette tilfælde naboerne, eller på anden måde udføre en handling for at komme lydende til livs, da det for hende fremstår som det rigtige at gøre, da hun ellers vil blive sur eller irriteret på sig selv. I dialogen mellem Lis og Helle, hvor Helle giver udtryk for, at hun ikke kan ændre på støjen, hun oplever, søger Lis at overføre sin strategi til Helle:

Lis: *“Men jeg tænker, at du er også... altså hvis du er særligt sensitiv overfor de der ting, så tænker jeg da godt, at du kan sige det til dem. Så de bliver mere opmærksomme på det.”* (Bilag 1: 8).

Det interessante her er, at Lis forsøger at rådgive Helle til at bruge den copingstrategi, hun selv anvender, med begrundelsen om at Helle er særlig sensitiv og derfor har brug for mere ro. På samme måde som Lis anvender Henrik også en problemfokuseret copingstrategi:

Henrik: *“Jeg lukker vinduerne når det er blevet for slemt, eller, hvis det bliver for slemt. Det tænker jeg ligesom er vores mulighed, ellers så har vi badeværelset og køkken ud til gården (...)”* (Bilag 2: 14).

Han lukker blot vinduerne for at afhjælpe støjen. Han uddyber *“(...) Men det er ikke sådan med høreværn og ørepropper og sådan noget”* (Bilag 2: 14). Man kan argumentere for, at Henriks copingstrategi afspejles af, at støjen for ham ikke opleves som andet end en mindre irritation.

Ligesom de andre informanter håndterer Louise også støjen:

*“**Louise:** (...) Fordi jeg har ikke lyst til at gå og høre på de der lastbiler og byggeri altså hvis jeg er hjemme en hel dag. Så er det jeg sætter noget på, for så kan jeg ligesom koncentrere mig om det, imens jeg nu sidder og skriver eller læser eller hvad jeg gør.”* (Bilag 2: 5).

Modsat de andre informanter, vælger Louise at cope med støjen ved hjælp af musik eller fjernsyn, idet dette er med til at overdøve støjen fra byggeriet. I og med hun anvender en løsnings- og handlingsorienteret tilgang, kan hendes copingstrategi betegnes som problemfokuseret. Dette kan dog også anskues som en følelsesfokuseret copingstrategi, idet hun gennem lytning til musik kan flytte fokus for sine tanker, og mulige følelse af irritation, og i stedet koncentrere sig om sine gøremål.

Opsummerende kan det siges, at stress og coping, ifølge Lazarus, forholder sig gensidigt til hinanden (jf. 6.2). Som vist under afsnit 7.1.2 *Konsekvenser af støjen* oplever Helle, til trods for sine copingstrategier, stadig ubehag og eventuel stress. Der kan således argumenteres for, at selvom Helle giver udtryk for, at hendes strategi ved brug af høretelefoner fungerer i praksis, så oplever hun stadig irritation over støj. Således kan strategien siges ikke at være effektiv nok. Dette opfatter Lis igennem dialogen og forsøger herved at hjælpe Helle. Hos de øvrige informanter Lis, Henrik og Louise, fremkommer det af analysen at deres copingstrategier er mere vellykkede og er med til at nedbringe deres genegrad.

7.2.2 Håndtering af støj og oplevelsen af sammenhæng hos informanterne

Nærværende afsnit søger at inddrage pointerne knyttet til de forskellige komponenter i oplevelsen af sammenhæng behandlet i analysens afsnit 7.1, samt sige noget om informanternes samlede oplevelse af sammenhæng. Sidst i afsnittet bliver betydningen af en tidsramme for oplevelsen af sammenhæng uddybet.

Den fulde oplevelse af sammenhæng karakteriseres som en følelse af tillid til de både udefra- og indefra kommende stimuli i miljøet. Disse stimuli opleves som forudsigelige og begribelige, og at det er muligt at håndtere, de krav der stilles ved de ressourcer, individet har til rådighed både gennem sig selv eller andre. Dette gør, at det for individet er værd at

handle på den stimuli, han eller hun bliver udsat for (jf. 6.3). Tillid er et nøgleord i ovenstående definition, og især Helle kan siges at have en mindre grad af tillid:

Helle: “(...) *Det gør sådan en stor forskel, og jeg kan sove, hvis man ikke kan sove, det er jo ikke godt. Og bare det der med at være udsat for lyde hele tiden. Det tror jeg heller ikke er godt. Der er jo folk som har en arbejdsplads, hvor det bare er sådan*” (Bilag 1: 6).

På nuværende tidspunkt er det muligt for Helle at håndtere kravene, som stilles til hende for at håndtere støjen, men hun udtrykker en bekymring for fremtiden og for sin helbredstilstand, hvis lydene fortsat forstyrrer hendes søvn. Således kan der argumenteres for, at Helle mangler tillid i forhold til troen på, at hun fremover kan håndtere støjen. Styrken af begribelighed er den afgørende faktor for at kunne opleve håndterbarhed, så den begrænsede begribelighed hos Helle kan måske være med til at forklare hendes manglende tillid og bekymring.

Lis, er som tidligere nævnt, mindre lydfølsom end Helle:

Lis: “*Ja, men jeg har jo så en ret høj tolerancetærskel, men helt sikkert, der hvor det influerer på min nattesøvn, det er jo så ligesom noget jeg agerer på (...)*” (Bilag 1: 7-8).

Herved adskiller Lis sig fra Helle ved at hun, til trods for en noget lav begribelighed (jf. 7.1.1), har en følelse af at hun har ressourcerne til at håndtere støjen. Således opnår hun en højere grad af tillid og herved en stærkere oplevelse af sammenhæng.

Hverken Louise og Henrik, bosiddende i København, giver udtryk for, at deres helbred er påvirket af støj - de oplever blot irritation i hverdagen. I henhold til ovenstående analyse har begge informanter altså en høj oplevelse af begribelighed og håndterbarhed, og vigtigst, komponenten meningsfuldhed (jf. 7.1.1, jf. 7.1.3). Louise og Henrik udtrykker begge, at de finder mening i støjen, de oplever, i modsætning til Helle og Lis. Denne pointe er central, fordi meningsfuldheden bidrager til en motiverende følelse hos både Louise og Henrik. Uden denne form for motivation ville de formentlig kun have mulighed for at ligge højt på begribelighed og håndterbarhed i en kortere periode.

Styrken af oplevelsen af sammenhæng bestemmer udfaldet af konsekvenserne, og om den spændingstilstand der *kan* opstå hos den enkelte, bliver skadelig, neutral eller

helbredsfræmmende (jf. 6.3.3). Samtlige informanter i både fokusgruppe 1 og 2 oplever støj i en stor del af sit hverdagsliv, men det kan kun siges at være et livsvilkår, der skaber en spændingstilstand hos to af informanterne, Lis og Helle bosiddende i Trekroner. For Louise og Henrik er støj blot en irritation, som de formår at mestre grundet en stærkere oplevelse af sammenhæng.

7.2.2.1 Tidsrammens betydning for oplevelsen af sammenhæng hos informanterne

I løbet af dialogen i de to fokusgrupper kommer det frem, at informanterne finder det betydningsfuldt for deres oplevelse af støj, at støjen er tidsbestemt:

Louise: *“Jeg tror, ude ved os, der tænker vi det meget som at det er midlertidigt, altså støj, det er meget irriterende i øjeblikket, men det slutter om tre, fire måneder er det vel. Så sådan, når det er slut så, altså, så er det forhåbentlig ro og fred. Så vi har ikke tænkt os at flytte, det er jo et dejligt område, og, altså, søde mennesker, let at komme ind til byen og så videre, det er bare lige den midlertidige støj der er problemet, men det slutter jo.”* (Bilag 2: 17)

Citatet fra Louise afslører hendes evne til at begribe støjen, hun bliver udsat for. Det faktum, at byggeriet har en tidsramme, giver Louise forudsigelighed og styrker hendes følelse af begribelighed. Hun formår altså at ordne og strukturere støjen. Endvidere forekommer det i citatet, at til trods for de aktuelle støjproblemer, er det værd at investere energi og engagement i hjemmet for Louise. Hun ønsker derfor ikke at flytte. Støjgenerne kan ansues som en aktuel udfordring, men som hun formår at tillægge meningsfuldhed, både grundet tidsrammen (begribeligheden), samt formodningen om at bydelen bliver forbedret og dermed endnu skønnere end før.

Helle er som tidligere nævnt både generet af byggestøj og nabostøj, men primært sidstnævnte, idet disse er uforudsigelige:

Helle: *“(…) når man har overboer, så når man ikke ved, hvornår det opstår. De der ikke så høje lyde udefra, der er jo permanent, der kan jeg godt sove, og sådan en tone, der kommer ind imellem, det kan jeg godt vænne mig til, men når de begynder at hoppe rundt, og stå op kl. 4 om morgenen, eller sådan noget meget specielt, eller har fest, som de ikke har annonceret, som man ikke ved hvornår, det ender, skal man gå op eller bare afvente. Det synes jeg er irriterende.”* (Bilag 1: 4)

Støjen Helle oplever fra motorvej og jernbane er mere eller mindre permanent, altså kender hun dennes tidsramme og ved, hvad hun kan forvente. Den pludseligt opståede støj fra overboen påvirker Helle i langt højere grad. Denne er hverken forudsigelig eller forventelig for hende, hvorfor den manglende tidsramme muligvis gør støjen sværere at begribe. Den manglende begribelighed vanskeliggør altså Helles håndtering af støjen. Når Helle oplever, at hun ikke har ressourcerne til at håndtere støjen, går det udover den oplevede meningsfuldhed. Helles fulde oplevelse af sammenhæng bliver her svag (jf. 7.1.1), og dette går ud over hendes mestring af situationen.

7.2.3 Delkonklusion

For at opsummere på ovenstående analyseafsnit, kan det siges, at alle informanter anvender copingstrategier til at mestre støjgenerne. Strategierne er dog vidt forskellige, hvilket afspejles af, hvilken støj informanterne oplever og genegraden heraf. Helle foretrækker at cope med støjen ved hjælp fra høretelefoner uden at konfrontere hendes naboer, selvom det er nabostøj, hun er mest generet af. Dog synes Helles copingstrategier ikke at være effektive nok, da hun til trods for disse, stadig oplever ubehag og eventuelt stress. De øvrige informanter Lis, Henrik og Louise, opnår, ved hjælp af deres strategier, at nedbringe genegraden fra støjen. Helle har den svageste oplevelse af sammenhæng, grundet hendes lave begribelighed. Ligeledes har Lis en lav begribelighed, men ligger højt på de andre komponenter - dermed er hendes oplevelse af sammenhæng stærkere end Helles. Både Henrik og Louise ligger højt på begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed og har derfor samlet set en stærk oplevelse af sammenhæng.

7.3 Komparativ analyse og diskussion

I følgende afsnit vil vi sammenfatte, diskutere og analysere, de fund vi gennem fokusgruppeinterviewene har tilegnet os sammen med resultaterne fra den tidligere omtalte kvantitative rapport 'En række faktorerers betydning for opfattelsen af støj fra vejtrafik - en multivariabel analyse' præsenteret i afsnit 5.4.1 *Baggrund for spørgeskemaundersøgelsen*, som løbende i dette afsnit vil blive omtalt som 'rapporten'. Selvom denne rapport undersøger støjgener ved trafikstøj, så mener vi alligevel, at den er relevant for vores projekt, da vores informanterne både omtaler gener ved byggeprojekter, naboer, samt trafikstøj, hvor nabostøj, i nogle tilfælde, fremstår mere generende end trafikstøj.

Denne kobling mellem projektets fund og allerede eksisterende forskning på området laves for både at validere projektets fund, men også for at forstå kompleksiteten af fænomenet, da ovenstående analyse har fundet, at støj opleves meget subjektivt, og vi derfor ikke mener, det udelukkende kan belyses på baggrund af kvantitative data.

Når det kvantitative studie undersøger en dosis-responsammenhæng, tager undersøgelsen hovedsageligt udgangspunkt i to variable, navnlig støjniveau og genegrad. Den inddrager dog også andre variable, såsom alder, lokalitet, familieforhold og soveværelsets placering. Selvom rapporten finder sammenhænge mellem nævnte forhold og genegrad, udtrykker rapporten flere gange, at den ikke kan forklare disse forhold. Når vi i dette afsnit ønsker at foretage en komparativ analyse, er dette med henblik på at analysere og diskutere nogle af disse sammenhænge, på baggrund af fund fra den kvalitative analyse. Formålet med vores kvalitative fund er netop at disse, måske, kan bidrage til den allerede eksisterende forskning ved at give et mere dybdegående individorienteret perspektiv på, hvilke faktorer der spiller ind i oplevelsen af støj.

Dette afsnit er opdelt i underafsnit, der har til formål at komme rundt om de fire variable, der, i rapporten, har vist sig at være signifikante, navnlig: *alderens og lokationens betydning for oplevelsen af støj*, herunder *familieforhold, soveværelsets placering og dets indvirkning på genegraden* samt en delkonklusion.

7.3.1 Alderens og lokationens betydning for oplevelsen af støj

I rapporten fra Danmarks Transportforsikring (jf. 5.4.3) fandt de, at alder aldrig havde en signifikant betydning for oplevelsen af genegraden ved støj, således at jo ældre man bliver, jo mere opleves støj som noget generende. Vores fire informanter er aldersmæssigt jævnt fordelt med en repræsentant fra fire respektive årtier, nemlig: Louise på 24 år, Henrik på 37 år, Helle på 43 år og Lis på 51 år. Samtidig er der i rapporten også fokus på, om respondenternes geografiske boligplacering har betydning for stjøoplevelsen. Da der i vores undersøgelse kun er inddraget fire informanter, fra forskellige bydele, henholdsvis i Trekroner og København, er det relevant at diskutere, hvorvidt det er alderen, der har en indvirkning på genegraden af støj, eller om placeringen af bolig og forventningen om det område de bor i også kan ligge til grunde for dette.

Gennem hele interviewet giver Louise, som er den yngste informant på 24 år, udtryk for at byggestøjen, ud foran deres lejlighed på Nordhavn, irriterer hende. Hun beskriver sin oplevelse af byggestøjen således:

Louise: *“Jeg tror om aftenen, hvor jeg bare gerne vil have ro og fred, eller sådan sidst på eftermiddagen, hvis de fortsætter til klokken 18-19 om aftenen (...) og bare gerne se TV og spise. Jeg gider ikke høre på alt det der larm. (...) Det er sådan noget, man bliver virkelig irriteret, fordi det er sådan det eneste tidspunkt på døgnet hvor man har sådan lov til at slappe af, hvor man ikke skal lave en masse, også bliver man forstyrret i den tid man nu har, eller sådan, det lyder måske sådan lidt egoistisk (...)”* (Bilag 1: 12)

Louise er generelt meget generet af støjen fra byggeriet, som hun oplever som en stærk irritation. Louise er vores yngste informant, og ifølge rapporten burde Louise altså være den informant, der vil opleve mindst irritation, idet denne fastslår, at genegraden af støj stiger kontinuerligt med alderen (jf. 5.4.3).

Helle, der er en af vores ældste informanter, følger forståelsen fra rapporten, idet hun også er den informant, der giver udtryk for at være mest generet af støj, som spænder vidt fra både at være lyde fra byggeri, naboer og motorvej (jf. 7.1.2). Louise og Helle er bosat i to forskellige byer, hvor Louise bor i København og Helle i Trekrøner. Udover deres forskellige aldre som faktor for genegraden, kan det være at forestillingen om deres bopæl og det område, de er bosat i, ikke stemte overens med deres forventninger om, hvordan området var at bo i. Louise påpeger her tydeligt, at hende og hendes kæreste savnede at bo i roligere omgivelser og havde en forventning om, at Nordhavn, hvor de bor nu, ville være roligere end deres tidligere bopæle. Dette fremgår tydeligt i følgende udmelding om, at hun søgte en roligere bopæl end tidligere:

Louise: *“Men jeg tror sådan helt oprigtigt, til at starte med, så flyttede vi, min kæreste og jeg, til Nordhavn fordi vi gerne ville have det lidt mere stille og roligt, fordi, altså jeg har boet ved både Nørrebro, Valby, ved Nørreport, dejlige steder, men hvor der er meget larm, nu havde vi tænkt at vi gerne ville lidt ud, men hvor man stadig var tæt på byen, men også havde noget vand i nærheden (...)”* (Bilag 2: 14)

Lis: *“Vi flyttede jo faktisk til Trekrøner, fordi der var så dejligt og grønt og åbent, og luft og lys og mmmm... Masser af natur herude. Der har de sået huse nu. Over det hele stort set. Der er næsten ikke noget tilbage.”* (Bilag 1: 13)

Lis' begrundelse for at flytte til bydelen til Trekrøner var den samme som Louises valg om at flytte til Nordhavn. De søgte begge et roligere område og nævner begge natur som en faktor, de savnede at have omkring sig. Der nævnes i rapporten intet om, hvilke faktorer respondenterne foretrækker i de forskellige byer. Men da vi som tidligere nævnt, sammenligner Århus med København og Trekrøner med Nordbyen (jf. 5.4.1), kan det med henblik på respondenterne fra Nordbyen antages, at en del af dem også aktivt har søgt ud mod en mindre by i håbet om et roligere boligområde. Det kan derfor være vanskeligt at konkludere om Louise, Lis og Helle følger rapportens statistik om, at genegraden for støj stiger med alderen, eller om det i lige så høj grad omhandler, at de alle har haft en forventning om, at det boligområde, de nu er bosat i, var et roligere område end nu erfaret.

I rapporten ses det, at respondenterne fra Århus skal eksponeres for et højere lydniveau før, de bliver meget generet af lyden - lydniveauet skal her helt op på 70 dB, før de føler sig generet. Hvorimod der ses, at respondenterne i Nordbyen allerede føler sig irriteret ved cirka 60 dB. Dette er altså en markant forskel, da en stigning på 10 dB opfattes som en fordobling af lyden (jf. 2.4). Men hvad kan dette skyldes? Skyldes det, at der i større byer generelt opleves et højere støjniveau, og beboerne dermed er vant til et højere lydniveau end beboere i mindre byer? Louise og Henrik har en dialog omhandlende netop stigende lydniveau på selvvalgte lyde, der sker når lydniveauet på de ikke-selvvalgte er højt:

Henrik: *“Ehm, og når man så sidder oppe i sin stue, og gerne vil se fjernsyn, og man pludselig tager sig selv i at, okay, nu står den på 35 på lyden, og vi plejer at høre det på omkring 15, så har man alligevel skruet rimelig meget op, ehm ... (afbrudt)”*

Louise: *“Men det er jo også det der med, alt bliver højere og højere, så altså, hvad hedder det, overboen de skal også høre højere, vi skal også høre højere, altså (...)”*
(Bilag 2: 9)

Da udefrakommende lyde fylder meget hos informanterne, kan dette så antages at være en af årsagerne til, at genegraden først er beskrevet som meget høj ved 70 dB i Århus? Det kan tyde på, at Henrik og Louise i høj grad oplever, at de er nødsaget til at eksponere dem selv for højere lyde grundet andet støj. Dog ses det også, at både Louise og Henrik giver udtryk for, at de, grundet deres valg af boligplacering, føler sig nødsaget til at være mere overbærende i forhold til larm. Dette gælder især i forhold til støj fra byggeri og vejtrafik,

da der tales om, at det er en del af at bo i en større by, og at de ikke vil 'stoppe byens udvikling' (Bilag 2: 3). Kan denne oplevelse af, at informanterne i København skal være mere overbærende, i forhold til lydniveauet, være årsagen til, at der af rapporten fremgår, at respondenterne i Århus også lader til at være mere overbærende i forhold til lydniveauet, da de først bliver generet ved 70 dB (jf. 5.4.3).

7.3.1.1 Familieforhold

Et andet interessant resultat fra rapporten er, at både respondenternes lokation, samt hvorvidt de har børn eller ej, har betydning for oplevelsen af genegraden ved støj. Således at dem, der bor i Århus og har børn ikke oplever en ligeså stor genegrad som dem, der bor i Nordbyen og også har børn. I dette afsnit vil vi komplementere denne viden ved at inddrage vores kvalitative fund om børn i husstandens betydning for, hvordan støj opleves og håndteres. Blandt vores informanter er det kun Henrik, som bor i København og Lis, som bor i Trekroner, der har børn. Dette afsnit vil derfor primært omhandle dem, men det vil også synliggøre kompleksiteten i denne viden ved at inddrage Louise og Helle, der ikke har børn.

Lis giver, som tidligere nævnt, udtryk for at hendes nabo larmer meget. Henrik bor på fjerde sal og kan derfor kun høre underboen men lader ikke til at være generet af dette. De beskriver begge to sig selv som havende en høj smertetærskel, når det omhandler lyd og begrunder dette med deres erhvervs erfaringer som folkeskolelærer og arbejde i psykiatrien. Det er bemærkelsesværdigt, at når vi spørger ind til om deres naboer støjer, så inkluderer begge forældre deres børn i besvarelserne:

Lis: *“Jeg synes, det er stort set ligegyldigt, hvor man befinder sig henne. Rigtig meget af det er bare så noget, der er blevet inkluderet i hverdagen, og det er også fint nok og vi er jo heller ikke en familie der, altså min datter på 13, hun elsker at lave JustDance, jeg er glad for at jeg ikke bor nedenunder os, ikke, f.eks. Men så må man give og tage med samme hastighed ikke.”* (Bilag 1: 3)

Henrik: *“Jaja dem kan vi jo høre, de har en dreng nedenunder, og hvis han vinder i Fifa eller sådan noget, så kan vi høre, at der er stor jubel, eller hvis vores ældste datter er nede og lege nedenunder, så kan vi også høre de er der. Men jeg tror de er mere plaget, for de kan jo høre os i gulvet.”* (Bilag 2: 2).

Det lader til, at når Henrik og Lis er bevidste om, at deres egne børn også larmer, så kan de bedre acceptere deres naboers larm. Men skyldes denne accept en opnået kompetence som værende hårdfør, deres arbejde eller deres forældreskab? Måske findes svaret i alle tre bud. Rapporten fandt, at forældre i Århus var mindre generede af støj end forældre i Nordbyen. Når det omhandler nabostøj, stemmer dette godt overens med vores fund, da Henrik, som bor i storbyen, ikke er generede af hans naboer, hvorimod Lis, som bor i en forstadsby, er generede af sine. Som tidligere nævnt, er respondenterne fra Århus generelt mindre generede af støjen end respondenterne fra Nordbyen. Idet København, ligesom Århus, er en storby, kan der argumenteres for, at folk der bor i større byer, er villige til at være mere overbærende med nabostøj end folk, der bor i mindre byer. Dog omhandler rapporten trafikstøj. Her har vores analyse fundet, at Henrik er generet af denne form for støj om sommeren, og Lis er generet hele året rundt på grund af motorvejen. I tråd med ovenstående afsnit kan denne overbærenhed i forhold til støj måske forstås ud fra informanterne fra København eller andre storbyboeres accept af, at der altid vil være larm i en storby. Når rapporten har undersøgt variablerne: *Århus med børn* og *Nordbyen med børn*, kunne de med fordel have opdelt disse variable for ikke at forvirre sammenhængen, da der kan opstå bias, når disse variabler sammenblandes. Vores analyse har eksempelvis fundet, at forældreskab gør informanterne mere overbærende i forhold til nabostøj. Ydermere har vi fundet at informanterne, der bor i større byer tilsyneladende også er mere overbærende end beboere i mindre byer. Således kan det siges, at disse variable har stor betydning og derfor bør undersøges særskilt.

7.3.2 Soveværelsets placering og dets indvirkning på genegraden

Ydermere har rapporten fundet en signifikant sammenhæng mellem soveværelsets placering og individets oplevelse af gener, således at dem der har soveværelse ud mod en vej, er mest generede af støjen. Blandt vores informanter har Lis soveværelse ud mod en vej, hvor der renoveres. Helle har soveværelse mod nord, og det vender derfor væk fra boligbyggeriet. Louise har soveværelse ud mod en gård, og Henrik har soveværelse ud mod en trafikeret vej. I dette afsnit vil vi uddybe kompleksiteten af denne viden, da projektet har fundet, at flere faktorer spiller ind i sammenhængen mellem soveværelsets placering og oplevelsen af støj.

Rapporten har fundet, at soveværelsets placering influerer på, hvor generende støjen opleves. Dette oplever informanterne særligt, når det påvirker deres nattesøvn. Som tidligere nævnt påvirker afbrudt nattesøvn individets sundhed (jf. 2.2.2) og dette bliver Lis og Helle også begge enige om under interviewet. Det er dog tilsyneladende ikke kun støj, der påvirker nattesøvnen. For Helle er det hendes rumsterende overboer, hvor det for Lis er lyskanonerne fra byggeprojektet, da disse ikke slukkes om natten og derfor lyser hendes soveværelse op. Hun påpeger at lyset underbevidst fortæller hende at det er morgen og tid til at stå op og når hun først er vågnet, kan hun ikke falde til ro igen, selvom det er midt om natten. Når rapporten undersøger soveværelsets placering i forhold til oplevede genegrad ved trafikstøj, kan der således også være andre faktorer, der spiller ind. Helles nattesøvn bliver forstyrret af flere former for støj, dog ikke af trafikstøj, som rapporten omhandler.

Rummenes placering, i forhold til boligens stillezoner, har vist sig at blive benyttet strategisk af informanterne. Særligt Louise og Helle rykker rundt i lejlighedens områder for at få stilhed. Louises stue grænser op til byggeprojektet, og når hun sidder hjemme en hel dag for at studere, går hun nogle gange ind på sit soveværelse og lukker døren for at undgå det støj, særligt håndværkernes musikanlæg, medfører. Louises soveværelse ligger i den stille del af lejligheden, og hun får herved ikke forstyrret sin nattesøvn.

Helle, som generelt er meget generet af støj, flytter sit soveværelse rundt, således at når der er fest ved ungdomsboligerne, så sover hun på sofaen, og når der er ro, sover hun i sit soveværelse, men først når hendes overbo sover. Henrik er ikke så heldig, at han strategisk kan flytte sit soveværelse rundt i lejligheden, alt efter hvor der er ro. Han joker selv med det således:

Henrik: *“Ja. Jeg lukker vinduerne når det er blevet for slemt, eller, hvis det bliver for slemt. Det tænker jeg ligesom er vores mulighed, ellers så har vi badeværelset og køkken ud til gården. Der kan man selvfølgelig også søge ud, men det bliver måske også sådan lidt (griner) “Jamen hvor så du film i går? Badeværelset””*
(Bilag 2: 14)

Henrik er umiddelbart den eneste af informanterne, der bliver forstyrret af vejtrafik om natten, men her er det bemærkelsesværdigt, at han kun giver udtryk for denne gene om sommeren, hvor han gerne vil sove med åbne vinduer på grund af varmen. Han nævner også, at denne trafikstøj bliver betydeligt værre, når det har regnet.

7.3.3 Delkonklusion

I rapporten blev der fundet en signifikant sammenhæng mellem genegrad og stigende lydniveau. Igennem vores to tidligere delanalyser (jf. 7.1.5, jf. 7.2.3) har vi fundet, at denne sammenhæng må siges at være mere kompleks end først antaget. Rapporten tager højde for forskellige variables indvirkning på oplevelsen af genegraden ved støj, men der er tilsyneladende flere faktorer, der spiller ind.

Som tidligere nævnt i den kvalitative analyse (jf. 7.1.4), opleves høje lyde ikke nødvendigvis som støj, og som noget der er generede. Oplevelsen af lyd hænger i høj grad sammen med, hvad lyden associeres med. På denne måde er det ikke blot lydstyrken, der bestemmer genegraden.

Ydermere fandt vi, at tidshorisonten for lydets varighed også påvirker den oplevede genegrad. For eksempel har informanterne nemmere ved at håndtere byggestøj end nabostøj, fordi man ved byggestøj ved, at byggeriet har en slutdato. Nabostøj er mere uforudsigelig, idet man aldrig ved, hvornår det starter og slutter.

I lighed med rapporten, fandt vi, at det lader til, at alder påvirker oplevelsen af gene, sådan at jo yngre man er, jo bedre kan man abstrahere fra de støjende ikke-selvvalgte lyde og acceptere dem. Dog kan dette fund også have noget med informanternes bopæl at gøre, sådan at hvis man bor i større byer, eksisterer der en iboende accept af, at der per automatik er mere larm. Det lader til at informanterne har indfundet sig med dette, fordi de har valgt at bosætte sig i en storby. Vi kan derfor ikke konkludere, om alderen har en særlig betydning for større tolerancetærskel, men i informanternes valg af bopæl forekommer der også en forventning om støjniveauet fra omgivelserne.

Et af rapportens resultater er, at dem der har børn og bor i Nordbyen er mere generet af støj end dem, der bor i Århus og har børn. Vi har fundet, at dem der har børn generelt er mere overbærende, og at dette ikke kan sættes i sammenhæng med lokation af bopæl.

Når soveværelset befinder sig i en støjende zone, enten grundet placering ud til en trafikeret vej eller på grund af dansende overboer, har dette vist sig at påvirke informanternes gener. Hvis stuen er placeret i en støjende zone i lejligheden, kan dette også medføre en forhøjet irritation, men det er særligt generende, når støj påvirker informanternes nattesøvn.

8.0 Diskussion

I følgende kapitel vil vi på baggrund af vores kvalitative og kvantitative fund diskutere følgende tematikker: 8.1 *Sundhedsdiskursens betydning for informanternes opfattelse af støj og konsekvenser*, 8.2 *Hvad kan grænseværdier og hvad kan de ikke?*, 8.3 *Retrospektiv refleksion* og 8.4 *Informanternes indbyrdes positionering i interviewene*.

I førstnævnte tematik, 8.1 *Sundhedsdiskursens betydning for informanternes opfattelse af støj og konsekvenser*, vil diskussionen omhandle den sundhedsdiskurs samtlige informanter taler ud fra, og hvordan denne påvirker deres syn på støj og sundhed.

Den anden tematik, 8.2 *Hvad kan grænseværdier og hvad kan de ikke?* Diskuteres det hvilken indvirkning WHO's grænseværdier har på informanternes færden og slutteligt om informanternes selvvalgte lyde kan være sundhedsskadelige.

Den tredje tematik, 8.3 *Retrospektiv refleksion*, vil primært være udformet som en refleksion og diskussion over brugen-, og udfaldet, af vores valgte metode og videnskabsteori.

Slutteligt vil det sidste afsnit omhandle den fjerde tematik 8.4 *Informanternes indbyrdes positioneringer i interviewene* med underafsnittet 8.4.1 *Refleksion og diskussion af informanternes positionering*. Denne tematik inddrager positioneringsteori som et arbejdsredskab, og danner ramme om en refleksion over den positionering, der ses indbyrdes hos informanterne i de to fokusgruppeinterview.

8.1 Sundhedsdiskursens betydning for informanternes opfattelse af støj og konsekvenser

Som det også nævnes i analysen, taler især Helle og Henrik ud fra en sundhedsdiskurs, der forbinder støj med sundhedsmæssige konsekvenser (jf. 7.1). Hos Helle er der især tale om sammenhænge mellem støj, stress og manglende søvn, og mulige konsekvenser for hendes helbred heraf. Søvn er et grundlæggende behov, som alle mennesker har, og som er nødvendig for at overleve. På den måde må det siges at være en korrekt opfattelse at Helle anser det som usundt, at hun ikke sover ordentligt. Spørgsmålet der på den ene side kan stilles er, om det er støjen der direkte kan henføres til at være årsagen til den manglende

eller dårlige søvn? eller om det på den anden side er selve diskursen om, at støj kan være usund, der forårsager søvnproblemerne? Der kan potentielt være flere årsager til, at Helle er udfordret i forhold til sin søvn. Kan det tænkes, at Helles bevidsthed om denne sundhedsdiskurs er med til at opretholde en følelse af stress? Således at hendes faktiske situation ikke er det, der stresser hende mest, men derimod frygten for, hvad der muligvis vil ske med hendes sundhedstilstand, hvis hun ikke får sovet. På trods af at Helle forsøger at forbedre situationen med forskellige strategier, lader dette ikke til at være nok (jf. 7.2). Kan forklaringen herfor findes i, at Helle lægger sit fokus på det forkerte, i sit forsøg på at få det bedre?

Til trods for at vi har forsøgt at være så neutrale som muligt i vores præsentation af emnet ved for eksempel at bruge ordet 'lyd' i stedet for 'støj', så kan vi som forskere aldrig være helt objektive. Det kan altså tænkes, at vores forforståelser af, at støj er skadeligt alligevel har påvirket informanterne i interviewsituationen, for eksempel gennem kropssprog, mimik eller tonefald. Der kan argumenteres for, at selve vores forskningsinteresse for støj som noget sundhedsskadeligt, muligvis har forstærket Helles eksisterende bekymring, og hun har herved været opsat på at ytre denne bekymring under interviewet. Vores forskningsinteresse kom til udtryk i følgebrevet og hermed den første kontakt med vores informanter. Det kan derfor antages, at informanterne allerede inden interviewet er blevet påvirket af vores forforståelser. Denne eventuelle påvirkning gennem følgebrevene vil blive diskuteret yderligere i afsnit 8.3 *Retrospektiv refleksion*.

Henrik taler, ligesom Helle, også om støj ud fra en sundhedsdiskurs. Diskursen Henrik omtaler forbinder støj med stress. Selvom han anerkender diskursen, forkaster han den på samme tid, idet han ikke selv føler sig stresset. Dog beskriver han tanker om, at støj måske ubevidst stresser på længere sigt, hvilket er en tilbagevendende tanke hos ham (Bilag 2: 10). I og med vi med vores socialkonstruktivistiske afsæt forstår viden og forståelser, som noget der konstrueres i samspil med andre, kan der argumenteres for, at interviewsituationen muligvis har sat nogle nye tanker i gang hos Henrik vedrørende støj og stress. Ligesom Lene Otto beskriver i sin artikel (jf. 6.1), er sundhedsforståelser noget, der konstrueres og eksisterer i kraft af sproget. Det kan derfor tænkes, at Henriks dialog med

Louise og os har influeret på hans eksisterende forståelse af støj og stress, hvorfor han måske gennem samtalen opnår en erkendelse af, at sundhedsdiskursen, han omtaler, også vedrører ham. Endvidere reflekterer Henrik over, hvilken betydning de selvvalgte lyde har for vores helbred (Bilag 2: 4). Henrik tænker over hvordan disse måske også kan føre til stress, men føler sig som nævnt ikke selv stresset. Hvordan kan det være, at Henrik føler, at han burde være stresset, når han klart fortæller, at han ikke er det? Det er muligt, at det er sundhedsdiskursen i samfundet, der influerer på Henriks forestilling af, hvornår man bør føle sig stresset. Ud fra ovenstående kan det siges at samtlige informanternes forståelse af støj både kan udspringe af forskellige sundhedsdiskurser, men også være påvirket af andre faktorer.

8.2 Hvad kan grænseværdier og hvad kan de ikke?

Som beskrevet i afsnit 5.3.4.1 *'Decibeltest'* udførte vi afslutningsvis i fokusgruppeinterviewene en test, hvor informanterne afspillede musik på den lydstyrke, de ville gøre i hjemmet. Lis afspillede musik på 87,5 dB, og understregede, at hendes lejlighed er stor, over 100 kvadratmeter, og at musikken i forbindelse med spising og hygge gerne må være endnu højere. Helle afspillede musik på 74 dB, og fortalte, at hun gerne afspiller på højeste volumen, når der afspilles fra bærbar computer, men ikke fra anlæg. Louise afspillede på 70,5 dB, og det samme gælder for Henrik. Under gennemførelsen af testen, da Louise indstillede lydniveau, erklærede Henrik sig blot enig i det lydniveau, Louise udvalgte, i stedet for selv at justere niveauet. Dette kan ses som en mulig bias i testresultaterne, da det virker til, at Henrik ikke selv har forholdt sig til testen.

Samtlige af informanterne valgte at afspille musik på et lydniveau, som ligger højere end WHO's anbefalede grænse for 'fritidslyde' på gennemsnitligt 70 dB (jf. 2.1). Vi spurgte ikke ind til, hvor ofte, og i hvor lang tid, informanterne eksponeres for musik eller andre lyde, de selv vælger til. Dog fortæller informanterne i fokusgruppe 2, Louise og Henrik, at de mere eller mindre konstant har baggrundsstøj omkring sig i hjemmet. Med udgangspunkt i grænsen på 70 dB ville det således være nærliggende at tro, at alle fire informanter er i risiko for at opleve sundhedsmæssige konsekvenser, herunder især Henrik og Louise, som omgiver sig med selvvalgte lyde konstant. I stedet viser vores analyse, at Henrik er den, som er mindst generet af støj, og at Louise oplever irritation, men at ingen af dem oplever egentlige sundhedsmæssige konsekvenser (jf. 7.1.4).

Endvidere er det rimeligt at antage, at Helle er den af informanterne, der oplever færrest lyde i hverdagen, da hun gør brug af Active Noise Cancelling høretelefoner både om dagen og om natten, dog uden at lytte til musik hele tiden. Alligevel er hun den informant, der oplever klart flest gener og sundhedsmæssige konsekvenser i relation til støj, hvor den mest alvorlige er angstlignende anfald. Louise nævner, at hun sorterer en masse lyde fra og bruger selv ordet 'immun' overfor omgivelsernes lyde. Kan det, på baggrund af dette, tænkes at Helles lave tolerance over for lyde forstærkes, når hun aktivt vælger at lukke mange lyde ude i hverdagen? Således at når hun tager høretelefonerne af, er hun ikke øvet i at sortere nogle af de ikke-selvvalgte lyde fra, og hendes tolerance er derfor meget lav, fordi hun pludselig hører alle lyde i omgivelserne og de dermed opleves mere intense.

Helles oplevelse af de ikke-selvvalgte lyde kan måske forstås ud fra, hvad hun associerer lydene med. Helle er den af informanterne, der er mest generet af støj, og hvor de sundhedsmæssige konsekvenser er mest udtalte. Hun ser sig selv som særlig sensitiv i denne forbindelse (jf. 7.1.2). Det er svært fuldt at udlede de bagvedliggende årsager til Helles sensitivitet. I analysen viste vi, at det kan sættes i sammenhæng med hvilke associationer Helle har til forskellige lyde, samt lydenes tidsramme. Helles associationer kommer særligt til udtryk under interviewet, når hun fortæller, at hun nogle gange er vågnet om natten med et angstlignende anfald, fordi overboen larmer så meget, at hun indimellem kan føle det som et jordskælv (Bilag 1: 16). Eftersom indeværende undersøgelse som udgangspunkt ønskede at belyse oplevelser med støj og endnu ikke kendte til betydningen af associationer, forfulgte vi ikke Helles association under selve interviewet. Det kunne have været interessant at forfølge denne oplevelse med jordskælv, da en traumatisk oplevelse som dette, måske har påvirket Helles sensitivitet overfor støj.

Lis er den af informanterne, der afspiller musik på højest lydniveau under vores test. Som tidligere præsenteret er der fundet en dosis-respons-sammenhæng mellem støjniveau og genegrad i rapporten fra Dansk Transportforsikring (jf. 5.4.3) Kan det antages, at når Lis vælger et decibelniveau, der ligger 17 dB over WHO's anbefaling, samt understreger at hun gerne spiller højere, at selvvalgte lyde på dette decibelniveau teoretisk set kan sidestilles med sundhedsskadeligt støj, da kroppen muligvis vil reagere på lyden og måske fremkalde stressreaktioner. Med en sådan antagelse in mente, ville Lis være den informant, hvor det

forventes at finde flest gener og konsekvenser for hendes sundhed. Analysen viste dog, at det ikke forholder sig således.

Endvidere er det interessant, hvordan Henrik beskriver, at han efter at have lyttet heavy metal, glemmer hvor godt stilheden kan føles for ham:

Henrik: “(..) Ehm, jeg har nogle gange stået i halvanden time eller sådan noget, ehm, og blevet fuldstændig tæppebombet med metalmusik. Og når jeg tager det af, kan jeg godt mærke sådan wauw(!), men.... det føles godt, altså” (Bilag 2: 7)

Spørgsmålet er, om Henrik opnår denne ‘wauw’-følelse gennem selvvalgte lyde, her metalmusik, eller om det er fraværet af lydene, der opleves når Henrik tager høretelefonerne af, som giver ham følelsen? Når Henrik slukker for musikken, fjerner han måske også en stressfaktor for kroppen. Men spørgsmålet er, om Henrik netop oplever en følelse af stress gennem de selvvalgte lyde fra musikken, eller om de selvvalgte lyde måske nærmere ubevidst stresser ham. Kan det antages, at de selvvalgte lyde, ubevidst, stresser kroppen lige så meget som de ikke-selvvalgte lyde? Også selvom de selvvalgte lyde ikke umiddelbart opleves som stressende?

Vores analyse og diskussion viser, at der ikke kan sættes lighedstegn mellem at omgive sig med ‘fritidslyde’ højere end 70 dB og sundhedsmæssige konsekvenser, samt at det ikke nødvendigvis er den, der afspiller selvvalgte lyde flest timer eller højest, der er mest generet. Dette fund understøttes af Murphy og Kings perspektiver på, at oplevelsen af støj er individuel, herunder at menneskets sensitivitet overfor støj varierer, og graden af irritation og eventuelt andre følger vil variere (jf. 2.3). Igennem analysen har vi vist, at noget af forklaringen på denne variation i sensitivitet kan ligge i, hvilke associationer individet har i forbindelse med forskellige lyde, samt oplevelse af sammenhæng og tidsrammen for støjen. På baggrund af dette stiller vi spørgsmålstegn ved, hvorvidt grænseværdierne fastsat af WHO reelt angiver et lydniveau, der fortæller noget om, hvad den enkelte oplever som støjende eller ej? Vi er klar over, at disse grænseværdier er opsat ud fra viden om, at støj i et niveau over 70 dB over en længere periode er skadeligt i form af høreskader eller tinnitus (jf. 2.1). Dog er det værd at overveje, hvad vi som individer kan bruge disse grænseværdier til, og i så fald hvor højt et decibelniveau grænseværdierne

burde fastsættes for både at kunne rumme det enkelte individ, og ses i en samfundsmæssig kontekst i et sundhedsfremmende perspektiv.

8.3 Retrospektiv refleksion

Vi vil her diskutere og reflektere over vores valg af metode og videnskabsteori, samt hvordan projektet har taget form efter det, hvilken type viden, vi har produceret, og hvordan dette kommer til udtryk. Løbende gennem projektet bliver der draget inspiration fra den hermeneutiske, særligt den kritisk hermeneutiske, og den socialkonstruktivistiske videnskabsteori (jf. 5.1, jf. 5.2). Dette kommer kontinuerligt til udtryk i flere dele af projektet, hvilket der også løbende bliver redegjort og reflekteret over. Særligt den kritisk hermeneutiske videnskabsteori er en underliggende forståelse gennem hele projektet, der både danner ramme om vores egne forforståelser fra projektet start, og hvordan disse udvikles, samt informanternes forståelser og udtrykket af dette. Siden vi påbegyndte skitseringen af problemstillingen til dette projekt, har vi gennem en vekselvirkning blandt både allerede kendt og ny viden, skabt nye forståelser, der har åbnet op for nye perspektiver.

Fra projektets start, bygger vore egne forforståelser på allerede kendte hverdagsproblematikker, som vi hver især enten gennem egne erfaringer, eller gennem fortællinger om andres erfaringer i nyhedsmedier, har fået kendskab til. Dette udvidede vi med ny viden og nye forståelser gennem litteratursøgninger. Det var et bevidst valg og ønske for os, at vi inden påbegyndelsen af vore fokusgruppeinterview havde et kendskab til støj og de sundhedsproblematikker, det kan medføre. Dette for, at have et indblik i hvilke dele af problemstillingen vi gennem interviewene ønskede at opnå viden om, samt kunne besvare eventuelle spørgsmål fra informanterne om emnet. For at rekruttere informanter lavede vi et opslag i en Facebookgruppe og kontaktede den ønskede målgruppe gennem et følgebrev, som vi afleverede i deres postkasser på privatadresser (jf. 5.3.2). Som tidligere nævnt, var vi i kontakten med informanterne, samt under interviewet særligt opmærksomme på, hvordan vi omtalte problematikken og anvendte i stedet ordet lyd, frem for støj (jf. 5.3.4). Dette gjorde vi i forsøget på ikke at påvirke informanternes forforståelser i en så høj grad, at deres egne fortællinger i dialogen gennem interviewet ville være alt for præget heraf. Dog skal det bemærkes, at selv om vi valgte vores ord med omhu, kan det

ikke undgås, at vi prægede informanterne med ansigtsudtryk, mimik og kropssprog i interviewsituationen.

Vores forsøg på at ikke påvirke informanternes forforståelser i vores følgebrev (Bilag 7, Bilag 8) ses dog ikke på de tilbagemeldinger vi fik fra informanterne i rekrutteringsprocessen. Det er især relevant at se på besvarelserne fra informanterne rekrutteret fra Facebook, der svarer følgende til Facebook opslaget (Bilag 9):

“Hej, jeg er interesseret i jeres lydinterview. Jeg er nabo til byggeriet i Lindkøpingvej. Jeg er meget lydfølsom og er i forvejen udfordret med larm fra naboerne, RUC, motorvejen,... derfor synes jeg at det er rigtig godt at larm kommer mere i fokus i forskning. Jeg er fleksibel den dag, så jeg kan på begge tidspunkt. Mvh Helle”

“Hej. Jeg har boet på Lysalleen i 6 år, og har levet med støj næsten fra starten. Jeg kan deltage om eftermiddagen. Hilsen Lis”

Informanterne benyttede allerede her ordene ‘støj’ og ‘larm’, som vi netop bevidst fravalgte for at undgå at påvise en negativ problematik, så vi også kunne åbne op for, at informanterne kunne tale positivt om de lyde, de oplever. Det er altså her tydeligt, at informanternes forforståelse af vores projekt, og det interview de skulle deltage i, har fokus på at ‘lyd’ i denne kontekst er negativt ladet og kan erstattes med ‘støj’ og ‘larm’.

Ved projektets begyndelse forestillede vi os, at emnet skulle afgrænses til byggestøj, men valgte undervejs i processen at brede det ud til at inkludere alle former for støj. Derfor søgte vi på daværende tidspunkt informanter, der bor op ad et byggeri, hvilket kan være en mulig forklaring på at informanterne kan have fået opfattelsen af at lyde i denne kontekst kan ligestilles med støj. Noget af det væsentligste vi drager fra den socialkonstruktivistiske videnskabsteori er netop måden vi ser verden på, samt forstår ord, begreber og situationer, som noget der er skabt gennem sociale konstruktioner (jf. 5.1.2). Et eksempel herpå er, at informanterne gennem tidligere opståede sociale konstruktioner, kan sætte lighedstegn mellem ‘lyde’ og ‘støj’ når der er tale om, at være nabo til et byggeri. Det kan tænkes, at informanterne i virkeligheden har andre gener i sit hjem, for eksempel genboer eller håndværkere der kan kigge ind. I interviewsituationen vælger de måske, bevidst eller ubevidst, at projicere disse følelser over på støjgener. Dette kan være fordi det var det, vi fortalte informanterne at vi ønskede at undersøge. Hvilket muligvis kan give os et skævt billede af deres gener, da det, i interviewsituationen, kom til at lyde som om støjgener

fylder meget mere, end det i virkeligheden gør hos informanterne. Det er derfor muligt, at det som fyldte hos informanterne i stedet for andre gener.

Forinden udførelsen af interviewene havde vi en idé om, at der helst skulle være 3-5 informanter før vi ville få en positiv vidensudveksling gennem interviewene. Dog viste det sig, at selvom der kun var to informanter i hver fokusgruppe, dannede interviewsituationerne alligevel rum for, at der var plads til indbyrdes at udfordre og udforske forståelser af lyde. Det havde selvfølgelig betydning for den sociale interaktion og dynamik, idet der var færre deltagere til at byde ind i samtalen. Dette kom især til udtryk hos fokusgruppeinterview 2 foretaget i København, da interviewer og assisterende interviewer kom til at fylde meget i samtalen. Dette skyldes, at informanterne et par gange løbende blev tavse og afventende over for det næste spørgsmål, hvilket medførte, at samtalen mellem de to informanter derfor ikke blev så flydende, som vi havde håbet på. Helt modsat var oplevelsen af interviewet i Tre kroner, hvor samtalen flød naturligt mellem informanterne, men interviewer i stedet ofte blev afbrudt og skulle bruge flere kræfter på at styre samtalen videre i den retning vores interviewguide anviste (jf. 5.3.4).

8.4 Informanternes indbyrdes positioneringer

Da vi tog et metodisk valg om at udføre fokusgruppeinterview, blev det gennem interviewene tydeligt for os, at informanterne påtager sig nogle roller og 'positionerer' sig overfor hinanden. Vi fandt dette interessant og vil derfor reflektere over og diskutere, hvordan informanterne påvirker hinanden og hinandens forståelser gennem dialogen. For at belyse disse positioneringer, lader vi os inspirere af Davies & Harrés positioneringsteori. Før vi vil inddrage vores egne refleksioner af interviewene, vil vi kort redegøre for en del af positioneringsteorien, som vi benytter som refleksionsredskab. Dette gør vi som nævnt, da gruppeinterviewene er struktureret som en samtale, hvor samtale, ifølge Brownyn Davies og Rom Harrés teori, opfattes som en social interaktion, hvori der vil ske en positionering blandt deltagerne (Davies & Harré, 2014: 24).

Begrebet positionering skal i projektet forstås efter Davies og Harrés definition:

“Positionering, som vi vil bruge termen, er den diskursive proces, hvorved selver lokaliseres i samtaler som observerbart og subjektivt kohærente deltager i historier, der produceres i fællesskab.” (Davies & Harré, 2014: 31)

I en samtale mellem to eller flere deltagende vil det være uundgåeligt, at der sker en positionering af den enkelte, da den ene deltager med sit synspunkt kan positionere den anden deltager (Davies & Harré, 2014: 31-32). Det er dog ikke en selvfølgelighed, at denne positionering gøres med et formål om, at deltagerne indbyrdes forsøger at ændre på hinandens positioneringer i samtalen. I en samtale kan det antages, at samtalerne organiseres hos det enkelte individ og kan deles i to principper:

1. Det aktuelle emne der tales om, samt logikken bag
2. Deltagernes egne historier der bringes i spil under samtalen

Deltagernes positionering kan blandt andet identificeres ud fra hvilke elementer fra egne historier, der inddrages. Herigennem er det muligt at få et indblik i, hvordan den enkelte deltager opfatter sig selv og de øvrige deltagere, gennem hvilken position de vil påtage sig, samt hvordan denne kommer til udtryk gennem deres egen historie og udtrykkes i samtalen (Davies & Harré, 2014: 32).

“Ved at give folk andel i en historie, eksplicit eller implicit, stiller den talende en subjektposition til rådighed, som den anden i et normalt samtaleforløb vil påtage sig” (Davies & Harré, 2014: 33)

Når en af deltagerne i samtalen bringer et stykke af egen historie frem, vil dette ikke blive opfattet anderledes end et eventyr eller anden opdigtet historie, når det fortælles til de andre deltager. Det vil sige, at når en deltager i samtalen giver de øvrige deltageres andel i et stykke af egen historie, kan der her siges, at en eller flere af de øvrige deltagere kan være blevet positioneret af deltagerens fortællingen (Davies & Harré, 2014: 33).

8.4.1 Refleksion og diskussion af informanternes positionering

I fokusgruppeinterview 1 der foregik i Trekroner, ses det meget tydeligt allerede fra start at de to deltagere, Lis og Helle, skaber en social interaktion hvor de løbende positionerer sig i forhold til hinanden, ud fra de personlige historier og udmeldinger de bringer i spil fra deres egen hverdag. Det ses allerede tidligt i interviewet, at Lis og Helle observerer og inddrager

hinandens fortællinger i deres udmeldinger. Da samtalen i interviewet flytter fokus fra at handle om støj fra byggeri, til også at inkludere andre typer støj, drejer samtalen sig hen på, hvorvidt informanterne ser sig selv som værende lydfølsomme, eller om de er 'gode' til at mestre støjen og dermed abstrahere fra den:

Lis: "(...) jeg synes ikke jeg mærker motorvejen, men når togene de tuder deroppe, så kan man da godt falde ned af sofaen." (Bilag 1: 4)

Helle: "Altså jeg ved, at jeg er meget lydfølsom. Jeg kan ikke filtrere det så godt, og vi har det permanent, altså jeg kan høre det gennem vinduerne. Det er meget lavt i baggrunden, jeg har samme problem med vand, altså når man har sådan en fontæne i, det har vi i vores, der hvor jeg arbejder. Det kan være ligeså irriterende som motorstøj. Men altså, det er ikke kun mig." (Bilag 1: 4)

Lis: "Jeg er meget lidt følsom, tror jeg, fordi jeg har arbejdet 15 år i psykiatrien, og så bliver man lidt sådan, man får lidt hård hud. Det gør man altså. Jeg er ikke sådan meget følsom, men når jeg vågner kl 4 om morgenen, fordi overboen har en krig i gang med sin gamer venner på nettet, så bliver jeg sku alligevel lidt bekymret, for så skal jeg lige orientere mig om, hvad der lige sker." (Bilag 1: 4)

Helle bringer dialogen om lydfølsomhed i spil i forlængelse af at interviewereren spørger ind til, om der høres andre lyde end dem, der kan høres fra byggeriet eller fra vejtrafik og jernbane. Dette ses efter, at Lis svarer, at hun ikke generelt føler sig generet af hverken motorvejen eller togene, hvortil Helle påbegynder hendes svar og historie med, at hun er bevidst om, at hun er meget lydfølsom. Lis bringer på baggrund af dette hendes oplevelse af lyde i spil, hvor hun besvarer Helles fortælling med, at hun oplever sig selv værende meget lidt lydfølsom. Dette ses løbende gennem samtalen, hvor følgende eksempler kan nævnes:

Helle: "Jeg ved også, at jeg bliver mere påvirket end andre (...)" (Bilag 1: 6)

Lis: "Ja, men jeg har jo så en ret høj tolerancetærskel (...)" (Bilag 1: 7-8)

På baggrund af dette, kan det siges, at Helle og Lis' fortællinger om, hvor tolerante de er, afspejles af deres selvbilleder. Lis påtager sig tidligt i interviewet en rolle som den tolerante og den 'stærke' i forhold til håndtering af støj. Helle giver derimod udtryk for at være mindre tolerant end andre mennesker. Fremadrettet i interviewet ses det kontinuerligt, hvordan Lis positioneres som den tolerante og den 'stærke' i dialogen. Det ses især, da Helle nævner, at hun næste gang hun får nye overboer vil informere dem om, hvor lydt der

er i opgangen. Samtalen tager herfra en interessant drejning, hvor deres forskellige positioneringer tydeliggøres:

Lis: *“Men det er lige meget, hvad de lægger mærke til. Nu blander jeg mig lidt. Det handler jo om dig, tænker jeg. Så er det jo lige meget, hvad de hører. Jeg havde jo også fat i nakken på både nabo, nu er de jo skiftet ud mange gange af dem (...) (...) Men jeg endte med at invitere hele opgangen, da vi var kommet på plads. Der er boller og kaffe, bare kom. Vi må lære hinanden at kende.”* (Bilag 1: 9)

I ovenstående citat fremstår Lis ikke kun som tolerant - hun bevæger sig også ind i en rådgivende position, idet hun forsøger at rådgive og guide Helle i forhold til, hvad hun kan tillade sig at brokke sig over.

I fokusgruppeinterview 2 ses det også, hvordan informanterne Henrik og Louise gennem dialogen forholder sig til hinandens historiefortællinger. Dette ses blandt andet, da dialogen omhandler hvilke lyde, informanterne selv vælger til i hverdagen, hvor begge informanter gentagende gange påpeger, at der oftest altid er lidt baggrundsstøj i form af musik eller fjernsyn. Dette får derefter samtalen til at handle om, hvorvidt vi egentlig er blevet for afhængige af lyde og dermed ikke vant til stilhed:

Henrik: *“Altså jeg tænker måske faktisk i virkeligheden, at det kan have noget at gøre med, at man også skal øve sig lidt i at der faktisk er stille.”* (Bilag 2: 6)

Henrik: *“Altså jeg fisker en del, og der kan jeg jo høre når jeg sådan siger ‘jamen så står jeg derude og hører podcast eller...’ så kommer et ‘hvad har du lyd i ørerne når du er ude, så ødelægger du jo det hele’. Men altså jeg kan nærmest ikke forestille mig ikke at stå og så der var et eller andet, altså jeg kan jo selv, jeg kan jo bare stoppe det hvis jeg ikke vil have det. (...) Nej der tænker jeg også, at der måske er noget omkring det med at man skal øve sig i at der faktisk er stille.”* (Bilag 2: 6)

Louise giver udtryk for, at hun er enig i, at der kan være en problematik i, at det efterhånden er blevet en nødvendighed, at der skal være lyd i baggrunden. Derimod lægger hun dog heller ikke skjul på, at baggrundslyd er en nødvendighed, da musik eller fjernsyn i baggrunden kan medføre, at hun ikke oplever følelsen af ensomhed, hvis hun er alene:

Louise: *“Altså, jeg bliver glad, ja, glad og føler mig mindre ensom. Som sagt, altså, jeg kan godt have to, to, tre dage om ugen hvor jeg bare sidder derhjemme og*

skriver, og jeg kan godt lide at der er et eller andet omkring mig. Så hvis der ikke er det, så føler jeg mig lidt ensom, altså. Så jeg tror bare jeg bliver glad af, af at lytte til hvad det nu er. Ja.” (Bilag 2: 6)

Louise og Henrik påtager sig ikke lige så tydelige roller, som det ses hos Lis og Helle, men forholder sig dog stadig til hinandens fortællinger. De indbyrdes refleksioner og historiefortællinger blandt informanterne var en af de væsentligste årsager til, at vi valgte fokusgruppinterview som interviewmetode. Frem for at interviewet kun ville blive en dialog mellem informant og interviewer, fandt vi det yderst relevant og spændende, at se hvordan informanterne indbyrdes skaber forståelser af, hvad støj er for dem. Ud over deres positioner og fortællinger bliver tydeligere gennem dialogen, bliver det også fremhævet hvilke forforståelser og ideologier informanterne kontinuerligt vender tilbage til og holder fast på, uanset svar fra den modsatte informant. Dette ses i fokusgruppinterview 1, hvor Lis foreslår Helle, at hun bør tage initiativ til at samtale med hendes naboer:

Helle: *“God idé. Som sagt, jeg kan prøve med min nu, måske, permanente overbo. Men for mig er det også bare det der med at sidde med mine høretelefoner på, det synes jeg, bare er så god en løsning. Jeg er helt glad, når jeg kan, altså jeg får ikke luftet mine øre mere, men (fniser).” (Bilag 1: 9)*

Helle anerkender Lis’ forslag men vender tilbage til at pointere, hvordan hun allerede håndterer lydene og holder dem ude ved hjælp af hendes Active Noise Cancelling høretelefoner.

På trods af at det oprindelige formål ikke var at foretage en positioneringsanalyse af vores kvalitative empiri, blev det dog særligt interessant i fokusgruppinterview 1, da deres indbyrdes positioneringer var iøjnefaldende. I og med der gennem fokusgruppinterview selvsagt er fokus på den sociale interaktion, der opstår både mellem interviewer og informanter, samt informanterne imellem, giver dette mulighed for, at alle samtaledeeltagere kontinuerligt danner nye forståelser af emnet gennem hinandens fortællinger. Med vores socialkonstruktivistiske afsæt bidrager disse fund til en forståelse af, hvordan der i en dialog gennem social interaktion skabes forståelser og meninger om et givent emne. Informanterne skaber både fælles forståelser gennem deres individuelle fortællinger, som de relaterer til deres indbyrdes hverdagsliv, men modstrider også og holder fast i allerede

etablerede forståelser og strategier, hvis de oplever følelsen af meningsfuldhed i deres strategi eller handlemåde. Netop dette ligger til grund for brugen af positionering som refleksionsredskab.

9.0 Konklusion

Følgende vil vi med udgangspunkt i analysen og diskussionen besvare projektets problemformulering, som var:

Hvordan påvirkes individets sundhed og livskvalitet af udefrakommende¹² støj i hjemmet, og på hvilken måde håndteres denne støj i hverdagen?

Da vi påbegyndte projektet, havde vi alle en forforståelse af, at der er en kausal sammenhæng mellem støj og sundhedsmæssige konsekvenser eller ubehag. Disse forforståelser skyldes blandt andet, at kvantitativ forskning ofte påviser denne sammenhæng (jf. 2.0), samt de sundhedsdiskurser vi selv forstår og lever i. Men efter at have foretaget fokusgruppeinterview og sammenholdt fundene fra disse med rapporten fra Dansk Transportforsikring, har vi fundet, at forskellige faktorer har betydning for, hvor generende støj opleves. Faktorer som ikke alle bliver inddraget i den kvantitative rapport. Vi kan ved, at koble rapportens resultater sammen med vores fund fra fokusgruppeinterviewene argumentere for, at denne kausale sammenhæng ikke er så simpel igen (jf. 7.0). Dette skyldes, at der synes at være nogle dybdegående forklaringer af støj, der først ses beskrevet i fokusgruppeinterviewene, hvilket altså tyder på, at oplevelsen af støj er individbaseret. Det kan derfor være vanskeligt at lave generaliserbare konklusioner i forhold til, om støj påvirker individets sundhed og livskvalitet.

Vi kan ud fra vores fokusgruppeinterview konkludere, at selvom samtlige af informanterne føler sig generede af støj, så er oplevelsen af, hvad der støjer meget forskellig, og det samme er genegraden. Derudover ses det, at associationen af de oplevede lyde har markant indvirkning hos informanterne i deres oplevelse af støj (jf. 7.1), hvilket også kan siges at være afgørende for, hvorvidt informanterne oplever, at støj påvirker deres helbred og livskvalitet (jf. 7.1.4). I sammenhæng med dette viser vores fund fra interviewene, at forventningerne om hvilke lyde bopælsens placering er omgivet af, er en betydningsfuld faktor for, hvordan støj opleves, og heraf om det bliver sundhedsskadeligt for det pågældende individ. (jf. 7.0). Sammenholdt med rapporten kan det derfor tyde på, at beboere i storbyer er mere tolerante i forhold til støjgener end beboere i mindre byer. Dette

¹² Forstås som lyde informanterne ikke selv kan vælge til- eller fra. For eksempel vejtrafik og støj fra naboer og byggeri.

kan blandt andet skyldes at beboere, der er bosat i større byer på forhånd kan have en forventning om et højere støjniveau, hvorimod beboer bosat i mindre byer, kan have en forventning om et roligere miljø, hvor uventet støj derved kan ses mere generende (jf. 7.3.1). Det kan desuden antages, at beboerne i større byer med tiden bliver bedre til at filtrere ikke-selvvalgte lyde fra (jf. 8.2).

Ligeledes fandt vi, at informanterne taler ud fra en sundhedsdiskurs, der enten forbinder støj eller manglende søvn med sundhedsmæssige konsekvenser. De er således opmærksomme på, at der eksisterer en sammenhæng, men det er ikke alle informanter, der oplever dette. Samtidig kan det tænkes, at de oplevede gener nærmere skyldes bevidstheden om denne sundhedsdiskurs end de faktiske støjgener (jf. 8.1).

Det ses gennem fokusgruppeinterviewene, at alle informanterne benytter copingstrategier i forsøget om at håndtere støjgener. Det er her også tydeligt, at de strategier der benyttes er meget forskellige og individuelle, hvilket medfører, at ikke alle informanterne oplever en følelse af sammenhæng til trods for de gør brug af copingstrategier (jf. 7.2.3).

For at opnå en dybdegående forståelse af, hvordan støj påvirker individets sundhed og livskvalitet, kan støj med fordel undersøges både ud fra forståelsen af den biologiske krop, men i høj grad også om individets egen forståelse og oplevelse heraf.

10.0 Perspektivering

Denne perspektivering vil med os som 'sundhedsfremmere' tage afsæt i de tiltag, der grundet det øgede fokus på støjgener har været omtalt i forbindelse med forsøget om at udbedre generne, med det formål at belyse hvordan regeringen i Danmark søger at arbejde sundhedsfremmende i forhold til støjgener i tætbebyggede områder.

I dette projekt vægter et stort fokus på informanterne fra fokusgruppeinterviewenes individuelle oplevelser af støj, og de gener det måtte medføre, sammen med informanternes egen oplevelse af, hvilke tiltag de gør for at mestre støjen (jf. 7.0). Det er ikke længere kun et ønske hos de enkelte informanter at søge en mestring af støj, men nu også et politisk ønske. I 2017 blev der i Københavns Kommune vedtaget, at der fremadrettet skal vedtages støjpolitikker, der netop skal have til formål at nedbringe støjniveauet i byen (Andersen & Nielsen, 2018).

“En støjpolitik vil skulle adressere støj generelt og skal derfor forholde sig til al støj. En 'politik' fastlægger retning for et politikområde og indeholder typisk ikke specifikke indsatser eller konkret regulering. Støjpolitikken vil således ligge over den eksisterende regulering i forskrifter m.v. Den samlede regulering skal forholde sig til en række dilemmaer forbundet med at håndtere støj i København (...)”
(Andersen & Nielsen, 2018)

Netop dilemmaet med ikke-selvvalgte lyde i tætbebyggede områder, som dette projekt også kredser om, beskrives også her som et dilemma. København ses som en sprudlende by, der kontinuerligt skal udvikles, men at der samtidig søges en ro, således at naboer har plads til privatliv og fordybelse. Derudover nævnes også dilemmaet med, at når byen konstant udvikles, kræves der også retningslinjer for anlægsarbejde, tidsperioder og horisonter for dette (Andersen & Nielsen, 2018).

Men hvilke tiltag er på dagsordenen i forsøget på at udbedre støjgenerne?

Vejdirektoratet arbejder på løbende at forbedre, begrænse og forebygge de støjgener der forekommer særligt fra de statsejede veje. Særligt de har skitseret en række tiltag, der kan afhjælpe støjgener fra vejtrafik. Vejdirektoratet nævner blandt andet støjskærme som et tiltag der har til formål at afhjælpe støjniveauet. Disse skærme kan tage form på flere

forskellige måder blandt andet som tæt bevokset skov, bakker, bygninger eller fysiske skærme med en lydabsorberende overflade der kan forhindre, at lyden reflekteres. Sådanne skærme vil kunne dæmpe lyden med op til 6 dB (Vejdirektoratet, 2018), hvilket altså udgør en markant forbedring (jf. 2.4). Udover dette er selve belægningen på vejene også muligt at forbedre i forsøget om at forebygge støj. Støjreducerende belægning kan begrænse støjen med 2 dB sammenlignet med den traditionelle belægning (Vejdirektoratet, 2018). Ved større fokus på førnævnte og lignende tiltag, vil dette muligvis kunne afhjælpe de støjgener omhandlende vejtrafik, som informanterne og respondenterne giver udtryk for at opleve (jf. 7.0, jf. 9.0).

Litteraturliste

Andersen, Pernille & Nielsen, Karsten Biering (2018): 11. Drøftelse af retningslinjer for en støjpolitik for Københavns Kommune (2018-0123617). I: *Københavns Kommune*, d. 18.06.2018, s. 1-1. Internetadresse: <https://www.kk.dk/indhold/teknik-og-miljoudvalgets-modemateriale/18062018/edoc-agenda/4c7fae49-f9a7-4569-9ebf-449516e6dd51/955f1993-e643-408d-870c-7d179de19f82> - Besøgt d. 16.12.2018

Andreasen, J., Christensen, L., Siggaard, R., Sørensen, P., Halkjær, D. & Weimar, A. (2005): *Hjertesygdom - fakta og forebyggelse*. Sundhedsstyrelsen. Internetadresse: <https://www.sst.dk/~media/609188E3B272429993333408B305B468.ashx> - Besøgt d. 11.12.2018

Antonovsky, Aaron. (2000): *Begrebet "oplevelse af sammenhæng" i Helbredets mysterium*. 1 udgave. Hans Reitzels Forlag.

Bendtsen, Hans: *Ny version af den nordiske beregningsmodel for vejtrafikstøj*. Udgivet af Afdeling for trafiksikkerhed og miljø, vejdirektoratet. Internetadresse: http://www.trafikdage.dk/td/papers/papers98/stoj_luft/h_bendtsen1/h_bendtsen1.pdf - Besøgt d. 05.12.2018

Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2015): *Kvalitative metoder*. 2. udgave. 1. oplag. Hans Reitzels forlag.

Center for Miljøbeskyttelse (2016): *Bygge- og anlægskonvention i København*. Internetadresse: https://kk.sites.itera.dk/apps/kk_pub2/index.asp?mode=detalje&id=1604 - Besøgt d. 21.11.2018

Davies, Browyn og Harré, Rom (2014): *Positionering: diskursiv produktion af selver*. 1. udg. Forlaget Mindspace, 2014.

De Europæiske Fællesskabers Tidende (2002): *Artikel 1, 3, 4*. Internetadresse:

<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2002:189:0012:0025:DA:PDF>

Den store danske: *Direktiv*. Sidst opdateret: d. 24.08.2017. Internetadresse:
http://denstoredanske.dk/Samfund,_jura_og_politik/EU/direktiv - Besøgt d. 11.12.2018

European Environment Agency (2014): *Noise in Europe 2014*. EEA Report. No. 10/2014.
Internetadresse:
<https://www.eea.europa.eu/publications/noise-in-europe-2014> - Besøgt d. 09.12.2018

Europa.eu (2015): *Hvor mange mennesker bor der i EU?* Sidst opdateret: 2015.
Internetadresse: https://europa.eu/european-union/sites/europaeu/files/population_da.pdf -
Besøgt d. 10.12.2018

Flachs, E. M., Eriksen, L., Koch, M. B., Ryd, J. T., Dibba E., Skov-Ettrup, L. (2015):
Sygdomsbyrden i Danmark – sygdomme. Sundhedsstyrelsen. København; 2015.

Halkier, Bente. (2016): *Fokusgrupper*. Samfundslitteratur. 3. udgave

Hecklen, A. & Kielgast, N. (2018): WHO dumper danske støjgrænser: Langt flere ramt af farlig støj. I: *DR*, d. 10.10.2018, s. 1-1. Internetadresse:
<https://www.dr.dk/nyheder/indland/who-dumper-danske-stoejgraenser-langt-flere-ramt-af-farlig-stoej> - Besøgt d. 10.12.2018

Hussain, M. A. & Nielsen, T. T. (2016): *Kapitel 16: Hypotesetests: Chi-i-anden og T-testen*
I: *Metoder i Samfundsvidenskaberne*. 1. udgave. Samfundslitteratur. side 251-262.

HowStuffWorks: *How Noise-canceling Headphones Work*. Internetadresse:
<https://electronics.howstuffworks.com/gadgets/audio-music/noise-canceling-headphone3.htm> - Besøgt d. 20.11.2018

Job og Trivsel. *Hvad koster sygefraværet?* Internetadresse:
http://www.jobogtrivsel.dk/Files/Filer/hvad_koster_sygefravaeret.pdf - Besøgt d.

11.12.2018

Johansen, K. D. (2018): Støj kan gå ud over dit helbred. I: *Jyllands Posten*, 31.08.2017, s. 1-1. Internetadresse: <https://jyllands-posten.dk/livsstil/familiesundhed/sundhed/ECE9830733/stoej-kan-gaa-ud-over-dit-helbred/>
- Besøgt d. 10.12.2018

Juul, Svend. (2012): *Epidemiologi og evidens*. Munksgaard. 2. udgave

Juul, Svend. & Pedersen, Kirsten. B. (2012): *Hvorfor videnskabsteori?* i Pedersen, K. B. & Juul, S. (red) Samfundsvidenskabernes videnskabsteori - en indføring. 1. udgave. Hans Reitzels Forlag.

Jæger, B. (2016) *Mixed methodes*. i Kristensen, C. J. & Hussain, M. A. (red) Metoder i samfundsvidenskaberne. Samfundslitteratur 2016. 1. udgave.

Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009): *Interview - en introduktion til et håndværk*. Hans Reitzels forlag. 2. udgave.

Lazarus, Richard. S. og Folkman, S. (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*. 1. udg. Springer Publishing Company, Inc., 1984.

Lazarus, R. S. (2006): *Kapitel 5: Mestring*. I: Stress og følelser - en ny syntese. 1. udg. Akademisk Forlag - et selskab i Bonnier Forlagene A/S. side 128-157.

Mikkelsen, Bo & Larsen, Lars Ellebjerg (2001): En række faktorerers betydning for opfattelsen af støj fra vejtrafik - en multivariabel analyse. I: *Danmarks TransportForskning*, 2001, s. 555-564. Internetadresse: <http://www.trafikdage.dk/td/papers/papers01/Traf-mil/Mikkelsen2502.pdf?fbclid=IwAR34HYufW3eQdZrIwSp29C2xEHb2R1X7r7QAo-Wp1S9ta2uzpelsUGHBo-0> - Besøgt d. 05.12.2018.

Miljøministeriet (2006): *Støj kortlægning og handleplaner*. Vejledning fra Miljøstyrelsen Nr. 4. 2006. Internetadresse:

<https://www2.mst.dk/Udgiv/publikationer/2006/87-7052-146-8/pdf/87-7052-146-8.pdf> -

Besøgt d. 11.12.2018

Miljøstyrelsen (1): *Grænseværdier for virksomheder*. Internetadresse: <https://mst.dk/luft-stoej/stoej/stoejgraenser/graensevaerdier-virksomheder/> - Besøgt d. 21.11.2018

Miljøstyrelsen (3): *Grænseværdier for vejtrafik*. Internetadresse: <https://mst.dk/luft-stoej/stoej/stoejgraenser/graensevaerdier-vejtrafik/> - Besøgt d. 21.11.2018

Murphy, E. & King, E. A. (2014): *Environmental Noise Pollution: Noise Mapping*. Elsevier

Nilsson, M. E., Bluhm, G. & Berglund, B. (2009): *Vägtrafikbuller och hälsa–Aktuellt forskningsläge*. Slutrapport till Rambøll Danmark A/S. Institutet för Miljömedicin, Karolinska institutet, Stockholm. Internetadresse:

<https://mst.dk/media/90320/Bilag%201%20-%20H00063-1-AAJ.pdf> - Besøgt d.

29.10.2018

Otto, L. (1997): *Sundhedsbegrebets omfang og opløsning*, I Hansen, Helle Ploug og Pia Ramhøj (red.) *Tværvideenskabelige perspektiver på sundhed og sygdom*, s.181-196. Akademisk Forlag, Kbh.

Pedersen, K. B. (2012): *Socialkonstruktivisme*. i Pedersen, K. B. & Juul, S. (red) *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori - en indføring*. 1. udgave. Hans Reitzels Forlag.

Randers Kommune (2009): *Randers Kommune, Helhedsplan for Norbyen 2009-2012*. Sidst opdateret: 2009. Internetadresse:

<http://www.bysekretariatet.dk/UserFiles/file/Helhedsplan%20-%20juni%202009.pdf> -

Besøgt d. 05.12.2018

Roskilde Kommune (2018): *Trekroner*. Sidst opdateret: d. 28.08.2018. Internetadresse:

<https://roskilde.dk/kommunen/kommunen-i-udvikling/trekroner> - Besøgt d. 05.12.2018

Statistics How To: *Gamma Coefficient (Goodman and Kruskal's Gamma) & Yule's Q*.

Internetadresse:

<https://www.statisticshowto.datasciencecentral.com/gamma-coefficient-goodman-kruskal/?fbclid=IwAR020ganhplwVxuQ5pOjwNePG0bxbMTIUG6ZIdxOzF5jA566ocfN5gyz5Rc> - Besøgt d. 15.12.2018

Sundhed.dk (2015(1)): *Hypertension*. Sidst opdateret: d. 07.09.2015. Internetadresse: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerte-og-blodkar/illustrationer/praesentationer/hypertension/> - Besøgt d. 10.12.2018

Sundhed.dk (2015 (2)): *Myokardieinfarkt, en oversigt*. Sidst opdateret: d. 21.06.2015. Internetadresse: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerte-og-blodkar/sygdomme/koronarsygdom/myokardieinfarkt-en-oversigt/> - Besøgt d. 11.12.2018

Sundhed.dk (2016): *Åreforkalkning*. Sidst opdateret: d. 20.05.2016. Internetadresse: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerte-og-blodkar/om-hjerte-og-blodaarer/aareforkalkning/> - Besøgt d. 10.12.2015

Sundheds- og omsorgsforvaltningen (2011): *Sundhedskonsekvensvurdering af Københavns kommunes støjhandlingsplan*. Internetadresse: https://kk.sites.itera.dk/apps/kk_pub2/index.asp?mode=detalje&id=883 - Besøgt d. 14.12.2018

Transport-, Bygnings- og Boligministeriet (2000): *Danmarks TransportForskning (DTF) åbner i dag som sektorforskningsinstitut under Trafikministeriet*. Sidst opdateret: d. 01.08.2000. Internetadresse: <https://www.trm.dk/da/nyheder/2000/danmarks-transportforskning- dtf -aabner-i-dag-som-sektorforskningsinstitut-under-trafikministeriet> - Besøgt d. 05.12.2018

Thagaard, Tove (2004): *Systematik og indlevelse - en indføring i kvalitativ metode*. Akademisk Forlag.

Vejdirektoratet: *Hvad er lyd*. Internetadresse: <http://www.vejdirektoratet.dk/DA/vejprojekter/Funder-Laasby/OmProjektet/Documents/Vejbygning-St%C3%B8j.pdf> - Besøgt d. 14.12.2018

Vejdirektoratet (2018): *Støjbekæmpelse*. Sidst opdateret: d. 27.06.2018. Internetadresse: http://www.vejdirektoratet.dk/DA/viden_og_data/temaer/stoej/Sider/St%C3%B8jbek%C3%A6mpelse.aspx - Besøgt d. 16.12.2018

World Health Organization (1999): *Guidelines for community noise*. Edited by: Berglund, B., Lindvall, T., & Schwela, D. Internetadresse: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/66217> - Besøgt d. 09.12.2018

World Health Organization (2011): *Burden of disease from environmental noise - Quantification of healthy life years lost in Europe*. Edited by: Theakston, F. Internetadresse: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/136466/e94888.pdf - Besøgt d. 14.12.2018

World Health Organization (2018): *Environmental noise guidelines for the european region*. Internetadresse: <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/environmental-noise-guidelines-for-the-european-region-2018> - Besøgt d. 14.12.2018.

World Health Organization (1): *What we do*. Internetadresse: <http://www.who.int/about/what-we-do/en/> - Besøgt d. 21.11.2018

World Health Organization (2): *Working for a better health for everyone, everywhere*. Internetadresse: <http://www.who.int/about-us/what-we-do/who-brochure> - Besøgt d. 21.11.2018

World Health Organization (3): *Health statistics and information systems*. Internetadresse: <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/> - Besøgt d. 20.11.2018