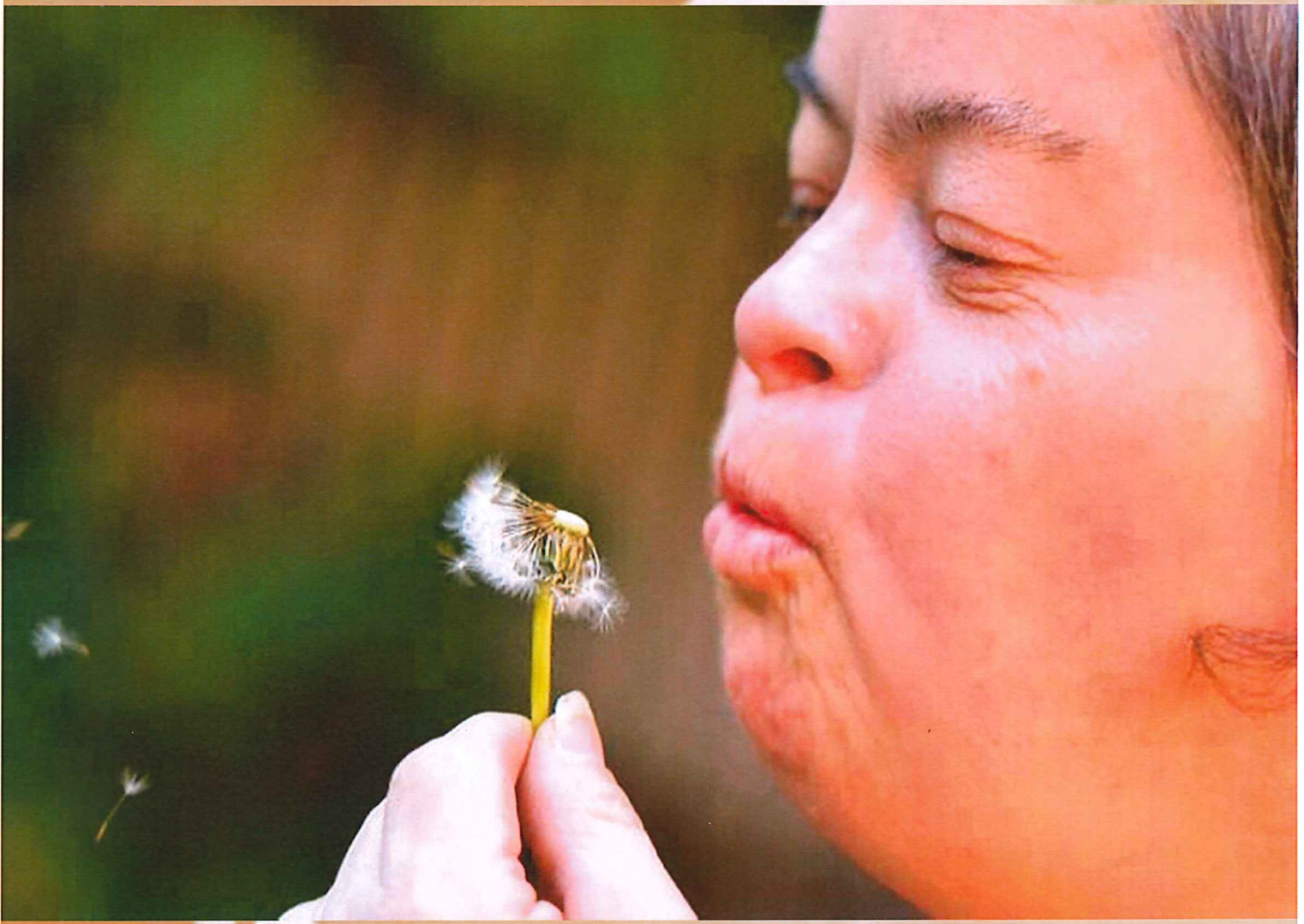


LIVSKVALITET OG LYKKE



Emne: Livskvalitet og lykke
Udarbejdet af Asta Jensen
Vejleder: Hanne Værum Sørensen
ViA University College,
Pædagoguddannelsen Peter Sabroe
Aarhus

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING:.....	3
PROBLEMFOMULERING:.....	4
EMNEAFGRÆNSNING OG METODEAFSNIT:.....	4
TEORI-AFSNIT:.....	6
Udviklingshæmning – historik og begrebsafklaring.....	6
Det gode liv og normalitetsbegrebet.....	8
Foreløbig sammenfatning.....	8
Livskvalitet og det gode liv, hvad er det?.....	8
Livskvalitet i et historisk perspektiv.....	9
Madis Kajandis brede livskvalitetsmodel.....	10
Livskvalitetsbegrebet ifølge Siri Næss og Bjarne Lenau Henriksen.....	12
Livskvalitet, nydelse og flow.....	14
Delkonklusion.....	17
Hvad er lykke?.....	18
Historik.....	18
Lykkefølelse.....	19
Tilfredshed og lykke.....	20
Er positiv psykologi og et positivt livssyn vejen til lykke?.....	21
Lykke-kur.....	22
Delkonklusion.....	23
EMPIRIEN PRÆSENTERES:.....	23
Interviews.....	24
Betragtninger af livskvalitet og lykke, på baggrund af interviewene.....	25
Forskning i og måling af livskvalitet og lykke.....	28
Delkonklusion.....	29
ANALYSE, REFLEKSION OG DISKUSSION:.....	30
Dilemmaet mellem omsorgspligt og omsorgstvang – hvad siger loven?.....	30
Narrativ livshistoriefortælling.....	32
Normalitetsbegrebet – hvem bestemmer hvad det gode liv er?.....	34

KONKLUSION:.....	36
PERSPEKTIVERING:.....	38
BILAG:.....	43

INDLEDNING:

Udviklingshæmmede er tidligere blevet kendetegnet og kategoriseret som åndssvage, retarderede, svagt begavede, farlige eller som evnesvage. De udviklingshæmmede blev førhen behandlet som én samlet gruppe, der ikke kunne inkluderes i normen. De blev derfor anbragt i fattighuse, asyls, hospitaler og på centralinstitutioner, og dermed marginaliseret og udstødt af det øvrige samfund.

Forståelsen af og synet på den enkelte udviklingshæmmede har heldigvis ændret sig gennem tiden. Man fandt behov for professionel omsorg for disse mennesker, hvilket medførte, at de udviklingshæmmede kom under Statens Åndssvageforsorg, hvor man arbejdede for at udviklingshæmmede fik bedre livsvilkår.

I dag er alle pædagoger, der arbejder med udviklingshæmmede underlagt Lov om Social Service.

§ 1. Formålet med denne lov er (...) at tilgodese behov, der følger af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer. Formålet med hjælpen efter denne lov er at fremme den enkeltes mulighed for at klare sig selv eller at lette den daglige tilværelse og forbedre livskvaliteten¹ (retsinfo.dk).

Al støtte til den enkelte, skal altså ske på baggrund af at forbedre dennes livskvalitet. Men hvad betyder livskvalitet egentlig? Og hvad dækker livskvalitetsbegrebet over?

Jeg har gennem erfaring fra praksis oplevet, at det er udfordrende at skulle arbejde pædagogfagligt med emnet det gode liv, og støtten til dette. Jeg har oplevet, at der i faglige samtaler pædagoger imellem, ikke altid er enighed om, hvad der kendetegner det gode liv. Det, der udgør det gode liv for nogle, er måske ikke det samme, som for andre. Det er min generelle opfattelse, at livskvalitet og det gode liv er en abstrakt størrelse, der er svær at arbejde med i praksis.

Det er derfor, i min optik, en pædagogisk udfordring i at finde frem til, hvad der definerer det gode liv. Dette stiller krav til den enkelte pædagog, om at have en positiv og anerkendende tilgang til de mennesker, vi arbejder med og ikke mindst en lyst og vilje til at se og anerkende, at alle mennesker er individuelle og dermed kompetente til at definere udformningen af det gode liv. Det er ikke et spørgsmål om at skabe livskvalitet ud fra samfundets og pædagogens forståelse af, hvad der er kompetent, sundt og godt. Men derimod at skabe et liv, der i individets egen optik er værd at leve.

For at arbejde med livskvalitet i pædagogisk praksis, bør man altså vide hvad, der definerer det gode og lykkelige liv.

Man siger, at vi danskere er verdens lykkeligste folk, og i mange undersøgelser bliver Danmark kaldt ét af verdens lykkeligste lande. Ønsket om at være lykkelig og forstå hvad lykke er, er ikke nyt, men har gennem historien været et centralt tema. De seneste 10-15 år er der kommet stadig større interesse for at bruge lykke som indikator for samfundsmæssig velstand. Det udspringer af et ønske om at have informationer og oplysninger om samfundsudvikling og vækst, der ikke alene er baseret på økonomiske tal (videnskab.dk).

Forskning i lykke har mange og meget forskellige udgangspunkter. Uanset om tilgangen er psykologisk, filosofisk, eller økonomisk, har de alle det til fælles, at de ønsker at forstå, hvad det er, der gør mennesker lykkelige. Denne interesse i at finde ud af hvad, der skaber lykke, befolkningsmæssigt såvel som for det enkelte individ, må bunde i at vi opfatter lykke som et af livets store idealer.

¹ Servicelovens formål: § 1, stk. 2.

Hvis lykke betragtes som et af livets absolutte idealer, må dette også være relevant at arbejde med i pædagogisk praksis.

På baggrund af ovenstående refleksioner, tager nærværende bachelorprojekt afsæt i følgende problemformulering.

PROBLEMFOMULERING:

Med udgangspunkt i at begreberne livskvalitet og lykke er relevante at arbejde med i pædagogisk praksis, vil jeg undersøge begreberne, og give mit bud på hvordan man konkret kan arbejde med dette i forhold til målgruppen: mennesker med nedsat funktionsevne.

Jeg vil i rapporten reflektere over, hvilke problematikker og dilemmaer, der kan knytte sig til arbejdet med at skabe rammerne for livskvalitet i praksis.

EMNEAFGRÆNSNING OG METODEAFSNIT:

I nærværende rapport har jeg valgt at behandle begreberne livskvalitet og lykke, da jeg finder dem relevante i forhold til målgruppen: mennesker med nedsat funktionsevne. Først og fremmest vil jeg fastslå, at jeg arbejder med begrebet livskvalitet som overordnet begreb. Derudover har jeg valgt at inddrage begrebet lykke, da jeg mener, at ingen af begreberne kan stå alene. Lykke bør i denne forbindelse også nævnes og forklares, for at kunne behandle livskvalitetsbegrebet på en fyldestgørende måde.

Teoriafsnittet, der er præsenteret før empirien, er skrevet på baggrund af, at jeg vil undersøge begreberne livskvalitet og lykke, og for at vise hvordan man kan forstå og arbejde med begreberne i praksis. Mens jeg i analysedelen vil belyse og reflektere over begreberne og de problematikker og dilemmaer, der knytter sig hertil i det pædagogiske arbejde.

Jeg vil indlede rapportens teoriafsnit med en kort historisk gennemgang, for at give et indblik i hvordan vilkårene og handicapforståelsen har ændret sig frem til i dag. Jeg vil tage mit teoretiske afsæt i en dialektisk handicapforståelse, og primært benytte mig af betegnelsen: *mennesker med nedsat funktionsevne* eller *udviklingshæmmede* i forbindelse med benævnelsen af målgruppen. Her underforstået: primært voksne mennesker med nedsat funktionsevne, da det er den målgruppe, jeg har arbejdet med i mine praktikperioder.

I første afsnit vil jeg tage udgangspunkt i forskellige men relevante definitioner på livskvalitet, da jeg mener, det er vigtigt, at man som pædagog har en overordnet viden om livskvalitet.

Først vil jeg præsentere Madis Kajandis² *brede livskvalitetsbegreb*, da denne definition er den bedste og mest relevante. Den rummer mange af de elementer, som jeg finder betydningsfulde for livskvalitet. Jeg vil videre i afsnittet bruge denne definition som sammenligningsgrundlag for andre definitioner, og undervejs supplere *det brede livskvalitetsbegreb* med elementer fra andre definitioner, for at give et komplet billede af livskvalitetsbegrebet. Som supplerung benytter jeg mig af Siri Næss³ og Bjarne Lenau Henriksens⁴ definitioner af begrebet, idet de adskiller sig fra Kajandis, men stadig er relevante.

² Madis Kajandi, svensk psykiater og forsker i livskvalitet.

³ Siri Næss, norsk psykolog og samfundsforsker.

Undervejs vil jeg forholde mig fagligt og personligt til begreberne og løbende drage paralleller til målgruppen. Videre i livskvalitetsafsnittet vil jeg uddybe flow, og derunder forklare, hvorfor det er relevant at arbejde med dette i pædagogisk praksis, specielt i forhold til målgruppen.

Hertil knytter jeg afsnittet *Psykologiske forudsætninger for oplevelse af livskvalitet*, hvor jeg vil forklare sammenhængen mellem selvværdsdannelse og flow.

Rapportens teori-afsnit om lykke, skal betragtes som en undersøgelse af og en grundlæggende viden om lykkebegrebet. Afsnittet danner den teoretiske baggrund for rapportens senere afsnit *Forskning i og måling af livskvalitet og lykke*. I afsnittet om lykke, vil jeg, inspireret af Martin Seligman⁵, starte med at redegøre for det, der karakteriserer oplevelsen af lykke. Herefter følger en beskrivelse af, hvad der sker i hjernen, når vi oplever lykke. Videre i afsnittet om lykke, fremhæver jeg de af Mogens Pahuus⁶ pointer, der er relevante i forhold til lykke, med henblik på at nuancere lykkebegrebet.

I afsnittet *Er positiv psykologi og et positivt livssyn vejen til lykke?*, ser jeg, ud fra Hans Henrik Knoop⁷, nærmere på de positive emotioners betydning for oplevelsen af lykke. Senere inddrager jeg igen Seligman, for at se nærmere på positiv psykologi. Ved at undersøge begrebet, søger jeg at finde svar på, hvorvidt positiv psykologi er et anvendeligt og relevant redskab til at skabe betingelserne for lykke i arbejdet med mennesker med nedsat funktionsevne. Undervejs i afsnittet vil jeg argumentere for hvorfor det er relevant at forholde sig til den præsenterede teori, der knytter sig til lykkebegrebet.

I rapportens empiri-afsnit vil jeg præsentere de interviews, jeg har lavet med fem voksne udviklingshæmmede. Jeg betragter interviewene som en stikprøve på brugergruppens syn på livskvalitet og lykke i praksis. Som metode benytter jeg mig af det kvalitative forskningsinterview. Jeg valgte metoden da denne tilstræber at forstå virkeligheden på grundlag af, hvordan undersøgelsessubjekterne selv forstår deres livssituation. Spørgsmålene til interviewene, er lavet med inspiration fra Madis Kajandis *brede livskvalitetsbegreb*, da dele af hans livskvalitetsbegreb er subjektivt bestemt, og dermed læner sig meget op af udgangspunktet for de resultater, jeg håbede at nå frem til gennem denne undersøgelse.

Senere i afsnittet vil jeg fremhæve nogle af de tendenser og karaktertræk, der går igen i interviewene. Derefter vil jeg konkludere på, hvilke faktorer, der spiller ind på de adspurgtes forståelse af livskvalitet og lykke. Afslutningsvis vil jeg beskrive nogle af tendenserne i forskning og måling af livskvalitet og lykke. Derudover vil jeg se nærmere på, hvad denne forskning kan bruges til. I afsnittet vil jeg afgrænse mig fra diskussionen, om hvorvidt livskvalitet og lykke kan måles eller ej.

I afsnittet *Analyse, refleksion og diskussion*, vil jeg besvare sidste del af problemformuleringen, ved at reflektere over, hvilke problematikker og dilemmaer, der knytter sig til det at skabe rammer for livskvalitet i praksis. Jeg vil benytte mig af udvalgte paragraffer fra Serviceloven, der omhandler livskvalitet og omsorgspligt, for at belyse nogle af de problematikker, der kan opstå vedrørende dette i praksis. Derefter vil jeg give mit eget bud på, hvordan man helt konkret kan arbejde med at skabe livskvalitet i praksis. Jeg vil inddrage narrativ livshistoriefortælling, da jeg ser det som en særlig relevant måde at arbejde med livskvalitet i forhold til mennesker med nedsat funktionsevne.

⁴ Bjarne Lenau Henriksen, cand. theol., chef for Kirkens Korshær og sognepræst fra 1987. Forfatter og underviser ved Diakonstiftelsen og Pastoralseminariet.

⁵ Martin E. P. Seligman, professor i psykologi og leder af the Positive Psychology Center ved University of Pennsylvania. Han er desuden en af bagmændene bag positiv psykologi.

⁶ Mogens Pahuus, professor og mag.art i filosofi. Redaktør for emnesiden Livsfilosofi.

⁷ Hans Henrik Knoop, lektor ved Institut for Uddannelse og Pædagogik ved Aarhus Universitet, præsident for European Network for Positive Psychology og tidligere forskningsdirektør i Universe Research Lab. Han har sammen med kolleger fra Aarhus Universitet netop søsat Danmarks første masteruddannelse i positiv psykologi.

I sidste afsnit vil jeg give endnu et bud på en problemstilling, der kan opstå i praksis, i arbejdet med målgruppen og livskvalitet og lykke. Med dette søger jeg at belyse, at det altid er individets subjektive mening, der bør ligge til grund for udformningen af det gode liv.

Jeg har valgt at afgrænse mig fra at gå i dybden med begreber som magt og brugerinddragelse, der i sammenhæng med livskvalitet og lykke også er relevante.

TEORI-AFSNIT:

Udviklingshæmning – historik og begrebsafklaring

Handicapforståelse

Psykisk udviklingshæmning er ordene, der oftest bruges om det, der tidligere kaldtes åndssvaghed, mental retardering eller oligofreni. Den formelle betegnelse for udviklingshæmmede er i dag ifølge Serviceloven: *"personer med varig og betydeligt nedsat funktionsevne"*.

WHO's diagnoseliste ICD-10⁸, definerer udviklingshæmning som *"en tilstand af forsinket eller mangelfuld udvikling af evner og funktionsniveau, som normalt viser sig i løbet af barndommen, og som bidrager til det samlede intelligensniveau, dvs. de kognitive, sproglige, motoriske og sociale evner og færdigheder"* (oligo.dk).

Jeg vil tage mit teoretiske afsæt i en dialektisk handicapforståelse. Denne forståelse betegner handicappets betydning for mennesket, som bestemt af forholdet mellem indre, biologiske, ydre, sociale og samfundsmæssige faktorer. Et handicap er således ikke et handicap udelukkende grundet den biologiske defekt, men skal ses i lyset af, hvordan defekten påvirker livet i indre, ydre, sociale, kulturelle og samfundsmæssige kontekster. I denne forståelse ses handicappet som værende dynamisk, altså i bevægelse i takt med at mennesket udvikler sig og deltager i forskellige sammenhænge, aktiviteter og kontekster (Bjelke Jensen, 2009).

I nærværende rapport vil jeg primært benytte mig af betegnelsen: *mennesker med nedsat funktionsevne* eller *udviklingshæmmede*, i forbindelse med benævnelsen af målgruppen. Her underforstået primært voksne mennesker med nedsat funktionsevne, da det er den målgruppe, jeg har arbejdet med i mine praktikperioder.

Gennem en kort historisk gennemgang, med udgangspunkt i en række årstal, hvor der er sket markante ændringer i vilkårene for og i synet på udviklingshæmmede, vil jeg give et indblik i, hvordan vilkårene og handicapforståelsen har ændret sig frem til i dag.

Historik

I 1855 opretter læge J.R. Hübertz⁹ den første helbredelsesanstalt for udviklingshæmmede. Hensigten var ikke opbevaring, som det tidligere er kendt fra dårekister og lignende, men socialisering ved at gøre

⁸ ICD-10 er et klassifikationssystem af sygdomme og andre helbredsrelaterede lidelser udformet af WHO. ICD er den tiende udgave og er en forkortelse for International Classification of Diseases. Denne diagnoseliste har været benyttet i Danmark siden 1995.

⁹ Jens Rasmussen Hübertz, dansk læge fra Aalborg.

brugerne civiliserede og produktive, så de kunne klare sig i samfundet og erhvervslivet. Disse anstalter kaldes også for centralinstitutioner eller totalinstitutioner¹⁰ (Kirkebæk, 1993).

1933: Med Steinckes¹¹ socialreform blev det statens enerådige ansvar at finansiere pleje, forsørgelse og opdragelse af "de åndssvage". Det offentlige forpligtes desuden til at oprette og drive anstalter til de, der har behov for det (ibid.).

I 1934 blev *Lov om foranstaltninger vedr. åndssvage* oprettet. Loven omhandlede tvangsforsorg, tvangssterilisering og fastsatte regler i forhold til indespærring og behandling af "de åndssvage". Udgangspunktet for behandlingen var ro, regelmæssighed og renlighed (Kirkebæk, 1993).

I 1959 vedtages *Særforsorgslovene for åndssvage og særligt svagt begavede*. Åndssvageforsorgens formål var at skabe en tilværelse for individet så tæt på det normale som muligt. Dette medførte et opbrud med den tidligere opfattelse af udviklingshæmmede som nogen, der skulle behandles. Dog ændrede det ikke på de professionelles ret og pligt til at træffe beslutninger på vegne af de udviklingshæmmede, men medvirkede til at der gennem 60'erne blev bygget tilbud, der skulle give de handicappede mulighed for at leve et liv så nært det normale som muligt; tilbud, som beskyttede værksteder, boinstitutioner ol. (ibid.).

I 1980 blev totalinstitutionerne nedlagt, hvilket anses for epokegørende indenfor den sociale sektor.

I 1984 revideredes *Bistandsloven*, hvilket førte til øget debat om udviklingshæmmedes rettigheder og livskvalitet, og fokus på de udviklingshæmmedes ret til med- og selvbestemmelse (ibid.).

I 1998 træder *Lov om social service (Serviceloven¹²)* i kraft. Med den nye lovgivning ændres synet for alvor på de handicappede. Institutionsbegrebet ophævedes med hensigt om at erstatte de standardiserede institutionstilbud med mere individualiserede løsninger. Den nye lov medførte begreber som *medbestemmelse* og *brugerinddragelse*, hvilket betød, at støtten nu skulle tilpasses med samtykke fra det enkelte menneske med nedsat funktionsevne. Individet har nu ret og lov til selv at bestemme og træffe beslutninger vedrørende eget liv (Holm¹³, 2002).

Socialreformen understregede: at mennesker med nedsat psykisk og fysisk funktionsevne er medborgere som alle andre borgere, og deres personlige frihed er ukrænkelig ifølge Grundloven (Kirkebæk, 1993).

I 2009 træder FN's Handicapkonvention i kraft i Danmark.

"Handicapkonventionen cementerer et såkaldt paradigmeskifte i handicappolitikken: Handicappolitik handler ikke længere om god vilje men derimod om rettigheder, lige muligheder og ikke-diskrimination." (handicap.dk)

2014: I dag er arbejdet med brugergruppen og handicapforståelsen primært defineret ud fra Serviceloven og FN's Handicapkonvention. Med udgangspunkt i den danske Servicelov er formålet med den pædagogiske indsats nu, at give brugerne den højest mulige følelse og oplevelse af livskvalitet. Hvilket er formuleret således:

"Formålet med hjælpen efter denne lov er at fremme den enkeltes mulighed for at klare sig selv eller at lette den daglige tilværelse og forbedre livskvaliteten." (Serviceloven 2013, § 1 stk. 2)

¹⁰ Erving Goffman bruger begrebet *totalinstitution* om det gamle behandlingsparadigme. Han betegner en totalinstitution som værende en lukket enhed, hvor socialt samspil med omverdenen ikke eksisterer, og der sker en fratagelse af individets autonomi og selvbestemmelse. Et andet karaktertræk for en totalinstitution kunne være en negativ eller direkte ondskabsfuld relation mellem brugerne/klienterne og de ansatte. Beslutningsprocesser blev taget udelukkende blandt personalet, og institutionens fysiske rammer betragtes som tilhørende personalet.

¹¹ Karl Kristian Steincke, dansk socialdemokratisk politiker og minister.

¹² Tidligere Bistandsloven.

¹³ Per Holm, kultursociolog og centerleder for Socialt Udviklingscenter Storkøbenhavn.

Med indførelsen af Serviceloven ændredes perspektivet fra institutionsbegrebet med fokus på gruppen, til fokus på det enkelte individ. Dermed ændredes kravene til praksis og det stillede øgede og anderledes krav til den enkelte pædagog. Socialreformen udfordrer således altså gamle rutiner, handlemåder og hele professionsforståelsen. Dette vil jeg reflektere over senere, i rapportens afsnit *Analyse, refleksion og diskussion*.

Det gode liv og normalitetsbegrebet

Livskvalitet eller det gode liv bygger på individets subjektive forestillinger og værdier. Vi styrer og lever vores liv ud fra de værdier, vi finder vigtigst. Det vi betragter som vigtige livsværdier afhænger af og bestemmes ud fra de kulturelle og sociale kontekster, vi lever i.

Man har siden 1950'erne arbejdet med det normale liv som rettesnor og ideal for den udviklingshæmmedes liv og livsbetingelse. Dermed har man fra politisk side forsøgt at normalisere de udviklingshæmmede gennem træning og pædagogiske handleplaner. Tankerne bag normaliseringen er formuleret således: *"normaliseringen drejede sig om at sikre at de udviklingshæmmede fik samme samfundsmæssige rettigheder og muligheder som andre for at leve et liv så nært det normale som muligt"* (Holm, 2002. s. 13).

Man forsøgte altså at normalisere udviklingshæmmede ved at bestemme (på deres vegne) at normalisering var den væsentligste værdi i livet og dermed det ideal, der måtte stræbes efter.

Det er min opfattelse, at vi pædagoger stadig i dag handler, ofte ubevidst og i bedste mening, ud fra de værdier, vi forestiller os som værdifulde eller som vi vurderer gavnlige for den udviklingshæmmede. Min pointe i forhold til dette er, at det altid bør være den enkelte bruger, der sætter dagsordenen i udformningen af eget liv. Altså bør det være dennes værdier, der er i centrum og skaber rammerne for det gode liv, ikke politikere eller pædagoger. Dette vil jeg uddybe senere i rapportens diskussionsafsnit.

Foreløbig sammenfatning

Vilkårene for udviklingshæmmede har ændret sig markant gennem det sidste århundrede. Man er gået fra et behandlingssyn, til et syn, der betragter den enkelte udviklingshæmmede som medborger med rettigheder på lige fod med alle andre. Serviceloven stiller øgede krav til den pædagogiske praksis og profession. Jeg pointerer her, at det altid bør være den enkelte udviklingshæmmedes forståelse af livskvalitet, man arbejder med og ud fra i praksis – ikke pædagogens værdier og ideer om det gode liv.

Dog er det vigtigt, at pædagogen har en overordnet viden om livskvalitet. Denne viden vil jeg undersøge og uddybe nærmere i det følgende teorifsnit.

Livskvalitet og det gode liv, hvad er det?

I det pædagogiske arbejde med livskvalitet er det vigtigt, at pædagogen udvikler en forståelse af, hvad det gode liv er for brugeren, og hvilke elementer der er på spil, i forhold til at definere det. Jeg vil i det følgende afsnit belyse en række tilgange til livskvalitetsbegrebet og undervejs forholde mig til det.

*(...)Livskvalitet, hvad er dog det for et ord,
er det noget, jeg kan sætte på mit bord?
Noget som jeg kan smage, føle eller se,
eller er det noget, som en gang måske vil ske?
Jeg tænker på ordets mærkelige sammensætning,
kan jeg mon købe det i en forretning(...)? (fyldepenen.dk)*

Som digtet beskriver, er livskvalitet en diffus og abstrakt størrelse, og at komme til bunds i hvad dette begreb dækker over, er en udfordring. Jeg har valgt at benytte mig af forskellige definitioner på livskvalitet for at belyse, hvad dette brede begreb indebærer.

I afsnittet tager jeg først udgangspunkt i Madis Kajandis brede livskvalitetsbegreb, da det rummer mange af de elementer, som ydre og indre livsvilkår, som jeg finder betydningsfulde for livskvalitet. Jeg vil videre i afsnittet bruge denne definition som sammenligningsgrundlag og undervejs inddrage elementer fra de andre definitioner, som jeg mener Kajandis model bør suppleres med for at give et komplet billede af livskvalitetsbegrebet. Ligeledes vil jeg undervejs præsentere konkrete måder at arbejde med at skabe rammerne for livskvalitet i praksis.

Helt centralt vil jeg starte med at slå fast, at man som pædagog ikke kan skabe livskvalitet for brugeren, da enhver form for oplevet livskvalitet er subjektiv. Derimod kan man som pædagog være med til at skabe rammerne og vilkårene for at brugeren kan opleve livskvalitet.

Livskvalitet i et historisk perspektiv

Livskvalitet har helt tilbage til Antikken været et varmt emne. Her definerede Aristoteles¹⁴ "det gode liv" ud fra en objektiv og filosofisk tankegang. Med det menes, at det gode liv ikke er noget man har eller får tildelt, men noget som man tilegnes gennem tid og i overensstemmelse med dyder som; klogskab, retfærdighed, mådehold og tapperhed (Holm, 1994). Et andet væsentligt perspektiv i denne definition er det sociale aspekt i menneskelivet, altså at kunne skabe ægte venskaber (ibid.).

I nyere tid blev livskvalitetsdebatten for alvor taget op igen i 1960'ernes økonomiske opgangsår, hvor den økonomiske fremdrift og vækst blomstrede stort i vesten. Temaet livskvalitet kom for alvor på dagsordenen, da man konkluderede, at menneskers livskvalitet ikke alene kunne måles ud fra deres økonomiske og materielle situation. Man fandt ud af, at mennesker oplevede deres tilværelse meget forskelligt, selv om deres ydre levevilkår var nogenlunde ens.

Erkendelsen om, at økonomisk vækst og de materialistiske værdiers betydning ikke var tilstrækkelig eller afgørende for det gode liv, førte til øget fokus på nye begreber som trivsel og livskvalitet. Desuden blev ældre begreber som lykke inddraget i forskningen (Clausen¹⁵, 2010).

I 60'erne fik også miljøbevægelserne deres fulde fremdrift, da de gik ind i livskvalitetsdebatten omkring det faktum, at ren luft, rent vand og en uspuleret natur har indflydelse på at give livet kvalitet.

¹⁴ Aristoteles (384-322 f.Kr.), græsk filosof. Forfatter til adskillige værker om politik, retorik, etik, logik og naturvidenskab.

¹⁵ Peter Clausen, tidligere lektor i pædagogik og psykologi ved VIA University College, Pædagoguddannelsen Jydsk.

Det som miljødebatten tog sit udgangspunkt i var, at materiel velstand og økonomisk vækst forudsætter et misbrug af jordens ressourcer. Miljøbevægelserne argumenterede for, at dette misbrug på sigt ville være direkte livsødelæggende, og dermed forringende for livskvaliteten (Henriksen, 2007).

I dag er det gode liv og livskvalitet stadig et centralt begreb, både indenfor den pædagogiske verden og i sundhedssektoren, men også i samfundsdebatten. Her går debatten på, hvorvidt samfundet kan være fremmende eller hæmmende for menneskets muligheder for at opleve livskvalitet.

Selvom bruttonationalproduktet de seneste årtier er fordoblet, viser lykkeforskning¹⁶ at samfundsborgernes oplevelse af livskvalitet ikke er steget nævneværdigt (Clausen, 2010).

Da man, som tidligere nævnt, erkendte at menneskers økonomiske og materielle situation ikke nødvendigvis hænger sammen med livskvalitet, øgedes interessen for at udforske nye måleparametre. Derfor konkluderede man, at bruttonationalproduktet¹⁷ måtte suppleres med et måleinstrument for livskvalitet. Derfor ser man i dag ikke alene på bruttonationalproduktet som det eneste mål for samfundets vækst. Man er på verdensplan i højere grad begyndt at tænke på samfundets vækst i et nydelses- og lykkeperspektiv. Ved at samtænke trivsel og økonomi, måler man i dag, flere steder, væksten i en såkaldt trivselsøkonomi (ibid.). Ligeledes spiller individualiseringstendensen i de seneste årtiers samfundsudvikling ind på vores opfattelse af livskvalitet. Det er i større omfang blevet et individuelt anliggende og et personligt ansvar at skabe sig et godt liv. Lidt i stil med den amerikanske drøm og det liberalistiske ”enhver er sin egen lykkes smed”, lægges ansvaret over på den enkelte. Ligeledes, hvis det ikke lykkes for individet at blive en god og lykkelig borger med et godt liv, er det dennes personlige ansvar og dermed må det selv bære skylden for personlig fiasko (Henriksen, 2007).

Madis Kajandis brede livskvalitetsmodel

Madis Kajandi har lavet nedenstående figur, som er en bred og rummelig definition af livskvalitetsbegrebet. Jeg finder figuren særligt interessant, da den adskiller sig fra de andre definitioner på livskvalitet¹⁸, ved at inddrage nogle af de mere objektive og ydre vilkår. De andre definitioner inkluderer og bygger primært på de subjektive og indre forudsætninger for oplevelse af livskvalitet. Jeg støtter op om denne definition, da jeg mener, at der bør tages højde for både de ydre og objektive vilkår, samt de subjektive vilkår ved livskvalitetsbegrebet.

Holm¹⁹ giver eksempelet om en dreng, der havde tilbragt hele sit liv i et lille kosteskab. Da naboerne opdagede drengen, og der blev lavet en psykologisk udredning, havde drengen overraskende nok den overbevisning, at han havde haft en god barndom (Holm, 1994). Årsagen til dette er, at drengens opfattelse af livskvalitet er baseret på et subjektivt fundament, som er blevet farvet af drengens habituelle og kulturelle erfaringsgrundlag. Han har aldrig oplevet andet, og kender kun til denne måde at leve livet på. Uden noget at sammenligne med, er det gode liv for ham altså livet i kosteskabet. Han subjektive forståelse af verden bliver således fundamentet for det, han betragter som livskvalitet.

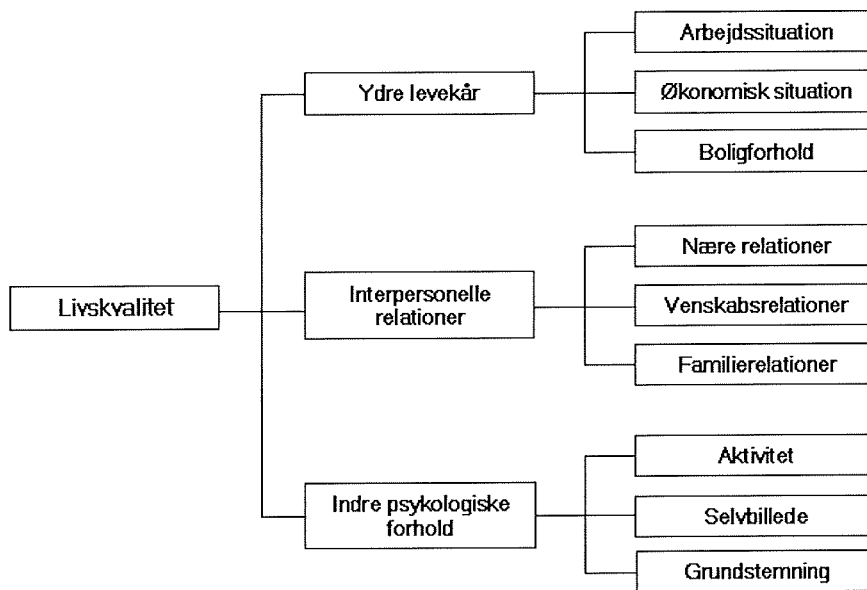
¹⁶ Psykologiske- og sociologiske studier i oplevelsen af lykke, livskvalitet og velvære (Clausen, 2010, s. 120).

¹⁷ Bruttonationalproduktet er et mål for værdien af et lands samlede økonomiske vækst.

¹⁸ Andre definitioner af Siri Næss og Bjarne Lenau Henriksen, der er præsenteret senere i rapporten.

¹⁹ Per Holm, kultursociolog og centerleder for Socialt Udviklingscenter Storkøbenhavn.

Figur 1: Det brede livskvalitetsbegreb²⁰:



I modellen beskriver Kajandi de faktorer, der spiller ind på oplevelsen af livskvalitet, ved at inddrage tre faktorer; ydre levevilkår, interpersonelle relationer og indre psykologiske forhold.

Ydre levevilkår: Ydre strukturelle forhold såsom individets boligsituation, arbejdsmarkedsforhold og økonomiske vilkår har indflydelse på de indre levevilkår. Boligforholdene har eksempelvis den funktion at skabe rammer for at have et privatliv, skabe tryghed og muligheden for at mødes med andre mennesker. Set i forhold til målgruppen, er bolig og tryghed vigtige forhold. Mange udviklingshæmmede har behov for en klar struktur, for at føle tryghed og kunne se en sammenhæng i hverdagen. Det kan være tryghedsskabende at have en fast base gennem en bolig. Ligeledes kan det skabe struktur og tryghed at føle sig hjemme et sted og vide at det er der, man hører til.

Individets økonomi udgør indiskutabelt en central faktor og har en indvirkning på de ydre levevilkår. De økonomiske vilkår kan spille ind som en begrænsende faktor, da aktiviteter, der kan gøre livet mere indholdsrigt, ofte er forbundet med økonomiske omkostninger. De ydre levevilkår kan ses som den materialistiske del af tilværelsen, der kan gavne, lette og ændre opfattelsen af individets oplevede livskvalitet. Det helt specifikke vedrørende de ydre livsvilkår understøttes med citatet:

”Mange underprivilegerede menneskers livskvalitet ville blive forbedret, hvis de fik del i en større velstand” (Henriksen, 2007. s. 25).

Retter vi blikket mod målgruppen, har Serviceloven ligeledes formuleret følgende paragraf om arbejdssituation, her kaldet beskæftigelses- og aktivitetstilbud:

”§ 103: Kommunalbestyrelsen skal tilbyde beskyttet beskæftigelse til personer under folkepensionsalderen ... som på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer ikke kan opnå eller fastholde beskæftigelse på normale vilkår på arbejdsmarkedet...”²¹

²⁰ Illustration af Madis Kajandis livskvalitetsmodel (somet.dk).

Jeg ser en sammenhæng mellem Kajandis punkt, ydre levevilkår og paragraffen i Serviceloven, og kan på baggrund af dette, konkludere at de ydre levevilkår spiller en væsentlig rolle og er en betydende faktor for forståelsen af livskvalitet.

Desuden ser jeg behovet for beklædning, mad og bolig som værende et basalt behov, der har tilknytning til både de ydre og materielle vilkår. Jeg mener, i denne sammenhæng, at disse behov skal være opfyldt for at man kan tale om egentlig livskvalitet.

Interpersonelle relationer: Det, der generelt gør sig gældende for de mellemmenneskelige forhold, er dét, at have en social base og omgangskreds. Det er vigtigt for os som menneske, at have forskellige nære relationer. Ligesom det er vigtigt at have knap så nære relationer, altså forskellige netværk, da forholdet til andre mennesker er afgørende for vores opfattelse af os selv. For langt de fleste mennesker er samvær og fællesskab med andre en nødvendig forudsætning for et godt liv.

Desuden er det i sociale gensidige relationer og kontekster vi udvikler os, gror og lærer om os selv og vores omverden. Kajandi pointerer i denne sammenhæng, at det er de færreste mennesker, der vælger at isolere sig selv fra deres omverden, da mennesket anses som værende et socialt væsen, der er afhængigt af sociale relationer. Individets relationelle forhold er desuden ofte medbestemmende for dennes identitetskabelse og livsanskuelse.

Indre psykologiske forhold: Kajandis indre psykologiske forhold handler om de menneskelige og personlige (subjektive) opfattelser af livet. Her skal engagement, energi, frihed, selvtillid, tryghed, følelse af at udnytte sine ressourcer og kvaliteter, opfyldes i en sådan grad, at mennesket føler, at livet er godt og meningsfyldt (Henriksen, 2007). Igen her, synes jeg at Kajandis model meget interessant. Jeg synes ligeledes, at det er meget relevant at opfatte de indre psykologiske forhold som betydningsfulde for livskvalitet og synes det er helt centralt og essentielt for, at man kan definere livskvalitet som en subjektiv størrelse.

Livskvalitetsbegrebet ifølge Siri Næss og Bjarne Lenau Henriksen

Siri Næss forklarer livskvalitetsbegrebet således:

"Vi vil definere livskvalitet som et psykologisk/subjektivt fænomen, ikke som et materielt/objektivt." (Næss, 2001, s. 7).

Næss' livskvalitetsbegreb er psykologisk og subjektivt bestemt, og baseres på, at mennesket har en grundstemning af glæde – livskvalitet er dét at have det godt, og have en god og positiv livsanskuelse. Hun konkluderer, at livskvalitet er oplevelseskvalitet og definerer dermed livskvalitet på følgende måde:

"En persons livskvalitet er høj i den grad personens bevidste kognitive og affektive oplevelser er positive og lav i den grad personens bevidste kognitive og affektive oplevelser er negative" (ibid., s. 10)²².

Næss fravælger i sin definition af livskvalitet den mere medicinfokuserede²³ del af livskvaliteten, idet hun hævder, at det er muligt at have høj livskvalitet på trods af sygdom. Ligeledes tillægger hun ikke den

²¹ Serviceloven, Afsnit V, kapitel 19: Beskyttet beskæftigelse og aktivitets- og samværstilbud, § 103.

²² Citatet er oprindeligt skrevet på norsk, men her oversat til dansk.

objektive del af livskvalitet nogen betydning, da hun vælger at afgrænse begrebet til den subjektive følelse af glæde og velvære (Næss, 2001).

De centrale dele af Næss' subjektive og psykologiske livskvalitet, er sammenfattet i følgende fire punkter:

Aktivitet: At være aktiv betyder at deltage i noget meningsfuldt, med livslyst og engagement, uden for sig selv. Et menneske har højere livskvalitet, jo mere aktivt det er.

Sociale relationer: Dette indebærer, at individet har et nært, varmt og gensidigt forhold til mindst et andet menneske. Et menneske har højere livskvalitet, i jo højere grad det har gode relationer.

Næss mener, at sociale relationer er et grundlæggende menneskeligt behov, hvor de tætte og gensidige relationer spiller en central rolle for at opleve livskvalitet. Dette kan jeg kun erklære mig enig i og se som værende en vigtig pointe. Dette falder desuden i tråd med det brede livskvalitetsbegreb, da Kajandi jo pointerer, at mennesket er relationelt væsen.

Selvfølelse: En positiv selvfølelse eller et positivt selv billede giver individet mulighed for at føle sig nyttigt, kvalificeret og værdifuldt for andre. Et menneske har højere livskvalitet, i jo højere grad det har en selvfølelse, som giver det en følelse af at kunne mestre livet.

Grundstemning: En persons livskvalitet øges ved at livet føles meningsfuldt, rigt, trygt og givende. Et menneske har højere livskvalitet, i jo højere grad det har en grundstemning af glæde, lyst og velvære (ibid.). Igen er der lighedstræk mellem Næss' definition og det brede livskvalitetsbegreb. Kajandis indre psykologiske forhold handler om de menneskelige og personlige (subjektive) opfattelser af livet, ligeledes gør Næss', med argumenterne for den (subjektive) positive grundstemning. Begges definitioner ser den subjektive opfattelse af livskvalitet som et centralt element.

Nu vil jeg tage fat i Bjarne Lenau Henriksen, som beskriver livskvalitet som det at have et godt liv. Det handler om, at det enkelte menneske oplever livet som værd at leve og selv afgør, om livet har værdi. Omgivelserne spiller en væsentlig rolle for, om det enkelte menneske oplever livet som værdifuldt (Henriksen, 2007). Dette understøttes med følgende citat:

"Livskvalitet er et udtryk for, at livet er værd at leve i – for hvem som helst, når som helst og hvor som helst" (ibid. s. 16).

Han mener desuden, at livskvalitet fordrer, at det enkelte menneske bliver klar over egen værdi, gennem anerkendelse og accept fra omverdenen (ibid.). Dette kan ses i overensstemmelse med tredje punkt i Næss' livskvalitetsdefinition, som er selvfølelse.

For Henriksen er livskvalitet et personligt og subjektivt anliggende. For eksempel kan dét, at en seende mister synet, umiddelbart synes som en forringelse af livskvaliteten fra et andet individs synspunkt. I forhold til dette, påpeger han dog, at blinde menneskers livskvalitet, fra et subjektivt perspektiv, ikke er ringere end et individ med fuld synssans. Der kan argumenteres for, at livskvaliteten endda kan være

²³ Medicinsk livskvalitet kan refereres til det at have et godt helbred. Jf. Siri Næss 2001.

højere, idet den blinde kan finde glæde og kreativitet i sine muligheder, da vedkommende er tvunget til at gøre brug af andre sanser (Henriksen, 2007). Igen minder dette om Næss' definition, med hendes fravalg af den medicinfokuserede del af livskvalitet. Desuden minder det meget om Holms pointe i eksemplet med drengen i kosteskabet. Hans subjektive forståelse af verden bliver ligeledes fundamentet for hans opfattelse af livskvalitet.

Denne pointe synes jeg er særlig god og desuden også særlig relevant i forhold til målgruppen. Det kan, måske synes som en væsentlig forringelse af livskvaliteten, at en handicappet (grundet sin udviklingshæmning), ikke har samme fysiske forudsætninger som andre mennesker. Det er muligt, at det begrænser den udviklingshæmmede og denne ikke vil kunne udføre de samme ting rent fysisk, som andre. Måske betragtes den handicappedes forudsætninger ikke mangelfulde af den handicappede selv, men betragtes blot som anderledes end majoritetens. De anderledes forudsætninger betyder altså ikke nødvendigvis en forringelse i dennes oplevelse af livskvalitet. Da livskvalitet er personligt og subjektivt er livskvalitet ikke nødvendigvis det samme for alle personer.

Ved ikke at tillægge den objektive side ved livskvalitet nogen betydning, adskiller Næss' definition sig fra Kajandis. Hun definerer livskvalitetsbegreb ud fra en subjektiv glædesfølelse af kærlighed, engagement, selvrespekt osv. Omvendt kan Kajandis definition ses som en bredere definition idet psykisk velvære blot betragtes som en andel af livskvalitetsbegrebet. Dermed har hans forståelse flere, mere objektive og samfundsmæssige faktorer, der har indflydelse på livskvalitetsbegrebet.

I modsætning til Næss mener jeg, at livskvalitet både rummer subjektive og objektive aspekter, og at begge er lige vigtige at anskue i en bred og nuanceret livskvalitetsforståelse.

Som vigtig pointe mener Henriksen endvidere, at pædagoger bør lægge vægt på kommunikation og åbenhed omkring deres egne værdier og holdninger til livskvalitetsbegrebet, for ikke at blive formynderiske eller bedredende overfor brugerne og disses opfattelse af livskvalitet (ibid.).

Dette synspunkt har jeg tidligere fremhævet i rapporten. Jeg finder det yderst relevant i diskussionen omkring livskvalitet i praksis og mener, at det kan være med til at understøtte Næss tredje punkt om selvfølelse. Først når pædagogen forstår og kommunikerer omkring hvilke værdier der tilhører henholdsvis pædagog og bruger i et samspil, er det muligt at agere professionelt på brugerens præmisser og tage dennes livsønsker og tanker om det gode liv seriøst.

Livskvalitet, nydelse og flow

Der findes mange former for nydelse, eksempelvis: god mad, musik og æstetisk smukke oplevelser. Dog vil jeg i denne rapport begrænse forståelsen af nydelse, til den slags nydelse, der opstår i flowoplevelser.

Clausen beskæftiger sig med nydelse og flow og hævder, at mennesker oplever nydelse på næsten samme måde uafhængigt af køn, alder og kultur. Selvom mennesker har individuelle måder at opnå nydelse på, er det fælles for de fleste, at de oplever nydelse i flowaktiviteter (Clausen, 2010). Dvs. at hvis flow opleves som nydelsesfuldt for flertallet, kan det anskues som et væsentligt aspekt ved det gode liv. Derfor ser jeg flow som et værdifuldt redskab til at skabe rammerne for livskvalitet i pædagogisk praksis, men også med henblik på målgruppen i denne rapport. Ved at erkende kilderne til nydelse og selvforglemmende livsudfoldelser, kan vi som pædagoger bidrage til en bedre prioritering af det, som giver livskvalitet.

Flow-begrebet er skabt af Mihaly Csikszentmihalyi²⁴, men forklares af Frans Ørsted Andersen²⁵ som: *”en rejse væk fra en selv, på et udfordrende niveau”* (Ørsted Andersen, 2006. s. 76).

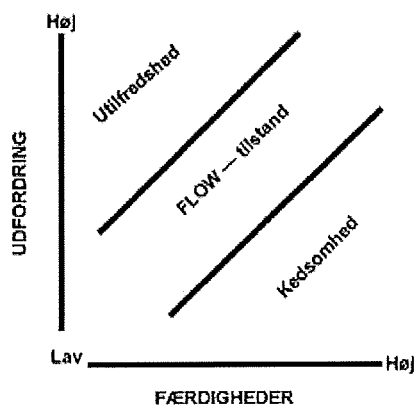
Flow er en særlig positiv tilstand, der opnås når koncentrationen, fordybelsen, virkelysten, engagementet, nærværet og den indre motivation er til stede i en aktivitet. Flow-tilstanden kan tilstræbes viljemæssigt og kan opnås indenfor alle livets områder, som eksempelvis: arbejde, leg, samvær, musik ol.

Flow er når al opmærksomheden er fokuseret og fastholdt på en bestemt aktivitet, i kortere eller længere tid, og fornemmelsen for tid og sted forsvinder. Flow-tilstanden er kendetegnet ved et selvforglemmende og positivt engagement i verden uden for én selv, hvor bevidstheden stiller skarpt på og fyldes af den pågældende aktivitet. Når man er i flow lærer, husker og trives man bedre. Indenfor det pædagogiske felt benyttes flow primært i forhold til læring, men også på det fagdidaktiske område i forhold til pædagogisk idræt, friluftsliv osv.

Hvordan kommer man i flow?

I flow-tilstanden er der overensstemmelse mellem niveauet af udfordring og færdigheder (dette giver nedenstående figur et visuelt billede af). Flow er en tilstand med klare mål og rammer, der er præget af en indsats på kanten af ens formåen.

Figur 2²⁶:



I modsætning til den normale grundtilstand i psyken, der i flg. Csikszentmihalyi kan beskrives som ”mildt psykisk kaos” oplever vi i flow-situationer, at intentioner, følelser og tanker er i harmoni med hinanden (Ørsted Andersen, 2006).

Det modsatte af flow er uoverskuelighed, meningsløshed, afbrydelser, ydre styring og stress (Clausen, 2010). De to nedenstående kategorier, i Figur 3, beskriver flow og dens modsætninger. Kategorierne kaldes for negentropi og entropi.

²⁴ Mihaly Csikszentmihalyi, ungarsk professor i psykologi og forsker i glæde, kreativitet og flow.

²⁵ Frans Ørsted Andersen, lektor ved Institut for Uddannelse og Pædagogik (DPU), forfatter, forsker og forelægger af mindfulness og flow.

²⁶ Illustration af flow-tilstanden (slaaskultur.dk).

Figur 3²⁷:

Kendetegnende for Negentropi er:	Kendetegnende for psykisk entropi er:
<ul style="list-style-type: none">• Sammenhæng• Optimisme• Fordybelse• Virkelyst• Glæde• Læring• En vis struktur• Klare mål• Kreativitet• Nydelse• Fokus	<ul style="list-style-type: none">• Uorden• Uoverskuelighed• Stress• Depression• Bekymringer• Kedsomhed• Afhyrdelser• Frygt• Angst• Sorg

Psykisk negentropi er en tilstand af indre harmoni, der er drevet af positive følelser som; optimisme, virkelyst og kreativitet. Her er individet i stand til at sætte sig mål og fastholde opmærksomhed. Det er en psykisk orden, hvor mennesket kan opleve flow, som giver nydelse og energi.

På den anden side er entropi. En tilstand af psykisk kaos, der er karakteriseret ved negative følelser, utryghed, bekymringer og frygt. Entropi kommer til udtryk, når individet ikke rigtig er i stand til at rette sin opmærksomhed mod omverdenen, fordi den psykiske energi bruges på at fokusere på problemer (Ørsted Andersen, 2006).

I forbindelse med ovenstående, ser jeg store fordele ved at arbejde med flow i forbindelse med målgruppen. Netop ved at skabe mulighed for at opleve de positive ting i negentropien og undgå at brugeren føler entropiens negative sider, ser jeg flow, som en yderst relevant tilstand, man kan bestræbe sig på, at brugeren kan komme i med henblik på at skabe rammerne for livskvalitet i praksis. For at fremme en brugers følelse af sammenhæng, glæde, virkelyst og nydelse, kan man lave aktiviteter, som skaber mulighed for at opleve flow. Som et konkret eksempel på flow-fremmende aktiviteter med denne målgruppe, har jeg selv erfaring med udviklingshæmmede og friluftsliv. Her må bål og sejlads fremhæves som værende særligt gode aktiviteter til at give en følelse af flow.

Jeg finder det desuden værdifuldt, at arbejde med betingelserne for at skabe flow, da flow styrker selvet og identiteten, hvilket jeg vil uddybe i følgende afsnit.

²⁷ Kategorier der beskriver negentropi og entropi (Ørsted Andersen, 2006).

Psykologiske forudsætninger for oplevelse af livskvalitet

Som tidligere nævnt²⁸, er indre psykologiske forhold betydningsfulde for at opleve livskvalitet. Derfor er det også afgørende at prioritere udviklingen af selvværd i pædagogisk arbejde.

Menneskets kropslige udfoldelser er med til at danne dets fornemmelse af sig selv. Selvet udvikles i de relationer, vi indgår i og gennem andres reaktioner på os. Herigennem bliver vi i stand til at se og forstå verden fra andre synsvinkler end vores egen. Dette har betydning for det gode liv, da det er en væsentlig forudsætning for at kunne indgå i og fungere i et fællesskab (Clausen, 2010).

Selvfølelsen er altså følelsen af at være noget i sig selv, og en positiv selvreference er afgørende for menneskets trivsel, udvikling og læring. Udover selvfølelse bygger selvværdet på selvtilliden. Selvtillid adskiller sig fra selvfølelsen ved at udspringe af det, mennesket kan, altså dets præstationer. For at styrke selvværdet er det vigtigt, at man tager udgangspunkt i både selvfølelsen og selvtilliden, så begge dele får næring (ibid.)

Da flow-situationer styrker menneskets selvværd, er det derfor særlig vigtigt, at man i organiseringen af det pædagogiske arbejder skaber situationer, hvor brugeren kan opleve flow. Dette understøttes med Csikszentmihalyis citat:

"Mennesker, der er mere i flow, rapporterer generelt også om mere selvværd. I forlængelse heraf har en person, der lige har været i flow, en større selvværdsfølelse end på andre tidspunkter. Efter at have været i flow oplever mennesker at være mere succesfulde, de føler sig bedre tilpas, og de føler, at de lever op til deres egne og andres forventninger" (Clausen ifølge Csikszentmihalyis, 2010. s. 177).

Clausen beretter om en psykologisk undersøgelse, der konkluderer, at selvværdet har betydning for menneskers erindringer. Mennesker med et højt selvværd er tilbøjelige til at huske egne og andres positive handlinger bedst og de negative dårligst. Omvendt har personer med lavt selvværd en tendens til at huske egne og andres negative handlinger mere tydeligt end deres positive. Derfor er det vigtigt, at vi som pædagoger styrker brugerens selvværd (ibid.).

På baggrund af de mange ovenstående fordele ved flow, ser jeg i henhold til min problemformulering, flow som et af buddene på, hvordan man kan arbejde med at skabe livskvalitet i det pædagogiske arbejde med mennesker med nedsat funktionsevne.

Delkonklusion

Man kan ikke skabe livskvalitet for andre, da livskvalitet er subjektiv. Derimod kan man være med til at skabe rammerne og vilkårene for livskvalitet. Jeg mener, at subjektive og objektive aspekter er lige vigtige i en bred og nuanceret livskvalitetsforståelse. Ydre levevilkår, som bolig, er specielt vigtig i forhold til målgruppen, da mange udviklingshæmmede har behov for at føle tryk og kunne se en sammenhæng i hverdagen. Jeg ser tætte og gensidige relationer som et væsentligt kriterium for det gode liv.

Jeg fremhæver, at et lavt funktionsniveau ikke er ensbetydende med lav livskvalitet for den enkelte, da livskvalitet er subjektivt defineret. En anden meget vigtig pointe er, at pædagoger bør kunne skelne mellem egne og brugerens tanker om det gode liv.

²⁸ Ifølge Madis Kajandis' brede livskvalitetsmodel.

Selvom mennesker har individuelle måder at opnå nydelse på, oplever de fleste nydelse i flowaktiviteter. Derfor ser jeg flow som yderst relevant i forbindelse med at skabe rammerne for livskvalitet i praksis.

Hvad er lykke?

I dette afsnit vil jeg fremhæve de aspekter ved lykkebegrebet, som jeg finder væsentlige, med det formål at undersøge begrebet nærmere. Som udgangspunkt har jeg valgt at inddrage lykkebegrebet, da jeg betragter lykke som en væsentlig del af begrebet livskvalitet, og ikke mener, at nogle af begreberne kan stå alene. På denne måde søger jeg at give en fyldestgørende helhedsforståelse af begge begreber.

Desuden skal dette afsnit betragtes som grundlæggende viden og baggrunden for rapportens senere afsnit *Forskning i og måling af livskvalitet og lykke*. Jeg har altså valgt at prioritere afsnittet, som er en slags teoretisk bredere forståelse og et teoretisk afsæt til diskussionsdelen i rapporten. Undervejs vil jeg fremhæve forskellige konkrete aspekter, jeg mener, man kan og bør anskue, når man arbejder med lykke og livskvalitet i pædagogisk sammenhæng. Ligeledes vil jeg argumentere for eller imod hvorfor det er relevant at forholde sig til de synspunkter og perspektiver, der i følgende afsnit knytter sig til lykkebegrebet.

Gennem en kort historisk gennemgang, vil jeg give et indblik i hvordan forståelsen af lykke og selve begrebet har ændret sig frem til i dag.

Historik

Lykke er lige som livskvalitet et meget brugt og behandlet begreb. Helt tilbage til antikken ansås lykke af Sokrates²⁹ og Platon³⁰, for livets højeste mål og som det absolutte opnåelige. De forstod det gode liv som et liv med harmoni mellem dyder, viden og lykke. At gøre det rette, altså realisering af dyderne, fører til lykke. De opfattede det gode liv som noget mennesket kunne få indsigt i ved at bruge sin fornuft og viden. Allerede dengang anerkendte de, udover dyderne, den sjælelige aktivitet (det subjektive) og de ydre goder (det objektive) som værende betydningsfuldt for lykken. Desuden anså Aristoteles, også allerede på denne tid, det sociale liv og venskabet, som værende vigtig for lykken (denstoredanske.dk).

Senere, fra 1900-tallet og frem er lykke blevet almindelig udbredt som livsideal. I idealet ligger tanken om, at enhver af os er et unikt væsen med ret til lykke. Et individ, som på baggrund af de samfundsskabte muligheder, skal realisere sit enestående liv. Det drejer sig ikke mindst om at finde sin personlige stil og levemåde, at blive til noget i egne og i andres øjne og frem for alt at være effektiv, at udvikle sig og præstere noget. Lykke bruges i stadig højere grad som et udtalt ideal, der bruges og misbruges i flæng i vores dagligdagsprog og samfund, kommercielt og politisk (ibid.).

Brugen af ordets i mange forskellige betydninger har medført et behov for at bruge andre ord for at undgå misforståelser. Mange foretrækker ordet *velfærd* eller *trivsel*, der senere er blevet afløst og udvidet med ordet *livskvalitet* (ibid.). Dermed sammenblander og sammenligner mange i daglig tale lykke og livskvalitet.

²⁹ Sokrates (469-399 f.Kr.), græsk filosof, i sin samtid en velkendt og kontroversiel skikkelse i Athen.

³⁰ Platon (427-347 f.Kr.), græsk filosof og grundægger af europæisk filosofi.

Ordet lykke bruges i dag om en fyldig eller rig tilstand, en tilværelse, der lykkes og er præget af tilfredshed og glæde. Man definerer et lykkeligt liv som et godt liv, og anser dette som værende det højeste gode. Lykke har gennem tiden været emne for refleksion og har desuden spillet en central rolle og er blevet behandlet i filosofi, religion, kunst, psykologi, økonomi, politisk teori, pædagogik osv. (ibid.).

Lykkefølelse

Lykke kan beskrives som en følelse af total væren i perfekt harmoni med sig selv og omgivelserne. Følelsen kan opstå som følge af selvaktualisering, hvor individet virkeliggør sine potentialer og træder i eksistens. Oplevelsen af lykke finder sted i højdepunktopplevelser, hvor den enkelte overskrider sine normale grænser i en intens væren, en altomfattende følelse af tilstedeværelse, fx i en stor kærlighedsoplevelse eller i en religiøs oplevelse. Lykkeoplevelsen bevæger sig imellem på den ene side tilfredshed og velvære og på den anden side ekstase og eufori (Seligman, 2011)³¹. Oplevelse af lykke er individuelt betinget, men ikke upåvirket af den omgivende kulturs lykkeforestillinger. De fleste lykkeforestillinger, i den vestlige verden, knytter sig til materielle forhold, som fx forbrugsgoder eller oplevelser. Det er drømmen om at ophæve realiteterne, der skaber forestillingen. En anden type overskridelse af realiteterne findes i andre kulturer, hvor lykkefølelsen snarere tolkes som opnåelsen af en harmonisk tilstand uden begær, fx nirvana. Den kulturelle lykkeforestilling vil under alle omstændigheder ofte kontrastere det almindelige: lykken formodes at ligge i det ekstraordinære (ibid.).

Til dette må jeg pointere, at hvis lykken ligger i det ekstraordinære, så må det nødvendigvis betyde, at det ikke er muligt at have en vedvarende lykkefølelse, når man lever et helt normalt ganske ordinært liv uden de store ekstraordinære udsving i hverdagen. I forhold til målgruppen: vil det så sige, at vi pædagoger konstant skal præsentere udviklingshæmmede for ekstraordinære valgmuligheder og aktiviteter, for at disse kan opleve lykke?

Og er dette overhovedet muligt, når mennesker i denne målgruppe ofte har et udpræget behov for faste og forudsigelige rammer? Er det så i sidste ende overhovedet muligt for disse mennesker at være eller blive lykkelige? Jeg ser rimeligheden i, at der for nogle mennesker skal noget ekstraordinært til for at føle lykke, men jeg stiller mig skeptisk overfor at lykke findes i det ekstraordinære for majoriteten af mennesker. Derimod tilslutter jeg mig, at lykken ligger i det særlige og anderledes, der kontrasterer det almindelige hverdagsliv.

Psykologiske undersøgelser viser, at den enkeltes oplevelse af lykke i en vis udstrækning ligger fast livet igennem. Nogle synes ligefrem disponeret for eller har talent for at føle lykke næsten uanset de ydre eksistensbetingelser. Dette tyder på, at visse personlighedsegenskaber som fx optimisme og selvtillid spiller en stor rolle for den enkeltes oplevelse af sin væren (ibid.).

Ved lykkefølelse sker der en aktivering af en række forskellige hjerneområder. *Det limbiske system* er et område i hjernen, der spiller en rolle for den følelsesmæssige kvalitet af oplevelser. Lykkefølelse er dog en meget kompleks følelse, der også afhænger af tankemæssig bearbejdelse af tidligere oplevelser. Genkaldelsen af tidligere oplevelser involverer især *hippocampus*, der ligeledes også er en del af det

³¹ Martin E. P. Seligman (1942), professor i psykologi og leder af the Positive Psychology Center ved University of Pennsylvania. Han er desuden en af bagmændene bag positiv psykologi.

limbiske system. Her sker en påvirkning af tankerne, svarende til at tanker kan få en følelsesmæssig farvning (Fredens³², 2012). Lykkefølelsen ledsages af en række fysiologiske ændringer af hjerte-, lunge- og kredsløbsfunktioner. På det molekylære plan, sker der under lykkefølelse, en række ændringer af signaloverførslen mellem nerveceller. Denne signaloverførsel sker gennem forskellige signalstoffer, også kaldet *neurotransmittere*. Under lykkefølelse sker der en udskillelse af morfinlignende stoffer som bl.a. adrenalin og dopamin (ibid.).

Desuden er visse rusmidler også i stand til at fremkalde en "kunstig skabt" lykkefølelse, idet de er i stand til på samme måde at forstyrre hjernens psykologiske og biologiske system. Særlig karakteristisk for disse stoffers virkning er fremkaldelsen af en *udtalt* lykkefølelse (*eufori*), da de påvirker belønningscentrene i hjernen (Fredens, 2012).

Tilfredshed og lykke

Mogens Pahuus³³ skelner mellem lykke og behovstilfredsstillelse. Hvilket han understøtter med følgende:

"Såfremt vi reducerer lykke til den tilfredshed, som opstår ved behovstilfredsstillelse, vil det begrænse vores muligheder for oplevelsen af en dyberegående følelse af lykke" (Pahuus ifølge Clausen, 2010. s. 72).

Han eksemplificerer, at såfremt man ikke har spist i længere tid, vil der opstå et behov for at få mad, en mangeltilstand, som er præget af ubehag. Denne mangeltilstand medfører, at man vil forsøge at fremskaffe noget spiseligt. Lykkes det at finde noget at spise, vil man opleve en følelse af tilfredshed og den ubehagelige følelse vil forsvinde. Han mener ligeledes, at livsopfyldelse er noget andet end tilfredshed, da livsopfyldelse har sit udspring i en tilstand af uopfyldthed. Uopfyldthed er en form for længsel eller savn. At savne nogen eller noget, er noget andet end at mangle. Når vi savner, savner vi med hele os selv og derfor er savnet ikke en afgrænset del af os, som en mangeltilstand er det. Det vi savner, er noget vi før har kendt, imens længsel er noget vi ikke før har oplevet, men har en fornemmelse af kan rumme en form for livsopfyldelse. Han giver følgende eksempel: hvis vi har en drøm om at opleve regnskoven, kan vi længes efter at komme til en regnskov. Hvis drømmen bliver virkeliggjort, kan vi opleve lykken i selve regnskoven, og når vi tænker på de oplevelser, det gav os.

Følelsen af lykke ses altså som en mere dybdegående og gennemtrængende følelse, end den følelse vi oplever når vi får tilfredsstillet vores behov (Clausen, 2010). Pahuus ser lykke som en bestemt følelse, som griber os eller fylder os på et bestemt tidspunkt, modsat behovstilfredsstillelse, som vi kan fremkalde direkte. Lykken er uforudsigelig og kan derfor ikke jages på kommando, men vi kan skabe rammerne for og dermed muligheder for at opleve den. Kernen i det lykkelige liv er for Pahuus en livsopfyldelse, der knyttes til selvvirkeliggørelse.

Han opstiller endvidere tre bestemmelser for lykke: for det første kan lykke opleves som en *kortvarig lykkefølelse*, når vores savn og længsel bliver opfyldt. Derudover kan lykke forstås som en *grundstemning* eller en *sindstilstand*, vi lever i, når vi er selvforglemmende optaget af verden. Som det tredje er en del af vores liv lykkeligt, når det indeholder selvvirkeliggørelse (ibid.).

³² Kjeld Fredens, dansk læge og hjerneforsker. Hjerneforsker ved Aarhus Universitet, seminarirektor ved Skive Seminarium, udviklings- og forskningschef ved Vejle fjord Neurocenter samt vismand i Kompetencerådet.

³³ Mogens Pahuus, professor og mag.art i filosofi. Redaktør for emnesiden Livsfilosofi.

Denne definition giver god mening, og jeg synes, at det er en god og valid pointe at lykken ikke kan jages eller indfanges, men derimod opleves som kortvarig eller som en grundstemning.

Det, Pahuus skriver omkring selvvirkeliggørelse, finder jeg interessant, og det understøtter blot min pointe om, at vi pædagoger i praksis skal arbejde med at anerkende den enkelte bruger og dennes individuelle ønsker og værdier. Gennem denne anerkendelse kan vi skabe mulighed for selvvirkeliggørelse, såfremt vi kender dennes forudsætninger og ønsker om at realisere sig selv. Jeg vil senere i rapportens afsnit om livshistorie, bevæge mig ind over noget der minder om selvvirkeliggørelse.

Er positiv psykologi og et positivt livssyn vejen til lykke?

Forskning i lykke er langt fra lige så udbredt som forskning i depression. Mange har gennem tiden spurgt sig selv om, hvad det egentlig vil sige at være lykkelig, derfor er det et interessant faktum, at mens der findes masser af anerkendt forskning om psykiske problemtilstande som angst og depression, kan videnskabsfolk, der forsker i lykke tælles på få hænder. Alligevel findes der gode råd til, hvordan vi sikrer os et mere positivt livssyn.

I økonomisk teori er grundantagelsen, at vi handler ud fra rationelle beslutninger, truffet ud fra en lynhurtig indre cost/benefit-analyse. Men ofte handler mennesker ikke særlig rationelt, for følelser spiller næsten altid med i processen. Dette betyder ikke, at det vil være til menneskets fordel at leve i en verden uden disse forstyrrende emotioner, og få os til at handle mere fornuftigt. At vi hverken ville opleve angst, bedrøvelse eller lykkerus, mener Hans Henrik Knoop³⁴ (www.levlykkeligt.dk).

Vi er udstyret med emotioner, fordi det understøtter individets overlevelse. Sådan har det været gennem 200 millioner års pattedyr-evolution. Emotionerne spiller stadig samme roller i moderne samfund og kulturer, da vores basale genetiske programmer ikke er nævneværdigt ændrede i de sidste mange tusinde år. Når vi oplever angst eller stress, er det fordi, der kan være fare på færde, og det er vigtigt, at kroppen forbereder sig på kamp eller flugt. Dog er for meget negativitet helt uden pointe (ibid.).

De positive emotioner er også essentielle. De hjælper os ved at øge vores psykologiske og sociale kapital. De gør os bedre i stand til at lære nyt, til at tænke og til at knytte bånd til andre, som er forudsætningen for, at vi hjælper hinanden. Uden positive emotioner vil mennesket mangle det "sociale kit", der er et vigtigt overlevelsesparameter for flokdyr som os mennesker.

Martin E. P. Seligman arbejder med og studerer det positive frem for det negative. Han mener, at viden om mental sundhed ikke bør basere sig på at være det modsatte af mental sygdom, men må studeres separat. Han har defineret tre positive tilstande, der tilsammen kan sammenfattes som substansen af begrebet lykke og trivsel - som han definerer som glæde og velvære. Disse tilstande defineres som: det *rare* liv, det *engagerede* liv og det *meningsfulde* liv.

Det *rare* er positive emotioner, der giver en øjeblikkelig følelse af glæde, når hjernen sætter gang i belønningssystemet, så der produceres dopamin og udsendes "glædeshormoner".

³⁴ Hans Henrik Knoop, lektor ved Institut for Uddannelse og Pædagogik ved Aarhus Universitet, præsident for European Network for Positive Psychology og tidligere forskningsdirektør i Universe Research Lab. Han har sammen med kolleger fra Aarhus Universitet netop søsat Danmarks første masteruddannelse i positiv psykologi.

Det *engagerede* er en længerevarende oplevelse af fuldstændig fordybelse, hvor man glemmer sig selv og tid og sted, også tidligere beskrevet som flow.

Det *meningsfulde* handler om oplevelsen af noget, der er større end én selv. Noget, der rækker ud over den umiddelbare oplevelse. F.eks. følelsen af samhørighed og af at der er noget, der er større end én selv (Seligman, 2011).

Lykke-kur

Seligman har studeret forskellige måder at "booste" sin lykke og mener, at man kan optimere sin lykke og trivsel ved at benytte sig af disse i sit dagligliv. Gennem eksperimenter med kontrolgrupper er han kommet frem til, at der findes enkle metoder, som kan give et mere positivt livssyn, og som dermed kan hjælpe mennesker til at føle større psykisk velvære. Generelt set indebærer metoderne at gøre sig selv bevidst om, hvad man er taknemmelig over her i livet, at glæde andre og at lære at tilgive. Det er altså muligt at få den halvtomme kop til at være halvfuld i stedet, blot ved at benytte sig af disse metoder, dog kræver det en daglig indsats (ibid.). For at opnå et lysere og mere positivt perspektiv på livet, og dermed få et lykkeligere liv, har Seligman grundlagt den psykologiske retning positiv psykologi. Der beskrives således:

"Positiv psykologi er det videnskabelige studie af glæde, velvære samt optimale tilstande, funktioner og processer. Dermed beskæftiger området sig med at søge svar på nogle af de store spørgsmål som mennesket har overvejet siden oldtiden. Det drejer sig om spørgsmål såsom: Hvad gør livet værd at leve, og hvordan kan man opnå et godt liv?" (ibid.).

Positiv psykologi er således en videnskabelig tilgang til spørgsmålet om:
Hvad skal der til for at vi som mennesker og samfund bedre kan trives?

Med den nye gren af psykologien belyser man nu hele problematikken fra en ny synsvinkel og ændrer dermed fokus fra det negative til det positive. Altså drejes fokus fra depression og problemstillinger til mental robusthed, livskvalitet og det, der får mennesket til at gro og vokse (Seligman, 2011).

Begrundelsen for positiv psykologi er, at vi som mennesker fra naturens side skal være opmærksom på farer før de reelt er der. Det er en evne, som ligger dybt i os og som vi stadig har behov for i dag. Derfor har mennesket lettere ved at fokusere på de negative ting. Det er en kognitiv arv, der gør at vi skal op på et højere kognitivt niveau når vi skal fokusere på det positive. Dvs. at de positive ting ikke kommer "naturligt" og let til os, men at de kræver mere øvelse at se eller opdage. Derfor kan positiv psykologi være nøglen til at værdsætte de positive ting i livet (ibid.).

For at opnå større trivsel og lykke, anbefaler Seligman at man benytter sig af forskellige metoder indenfor den positive psykologi. Disse metoder består af forskellige praktiske øvelser i bla. i at arbejde aktivt med taknemmelighed, at fokusere på det positive i hverdagen, finde sine personlige styrkesider osv. Når man laver øvelserne og vedligeholder disse over tid, vil man mærke, at man trives bedre og bliver mere lykkelig.

Efter at have stiftet nærmere bekendtskab med positiv psykologi, forholder jeg mig stadig noget skeptisk til at dette er en decideret vej til lykke. Jeg ser god mening i at tænke positivt i stedet for at fokusere på det negative, men ligefrem at gå på "lykke-kur", og blive lykkelig ved at udføre nogle simple kognitive øvelser, ser jeg snarere som en mirakelkur, der mest af alt minder om utopisk selvhjælp. Hvis det er tilfældet, at

man kan booste sin lykke, blot ved at ændre sin tankegang, ville det blive helt utrolig nemt at blive lykkelig her og nu. Men er det på sigt vejen til et decideret lykkeligt liv? Personligt tvivler jeg på, at vejen til lykke er så enkel og jeg stiller mig meget kritisk overfor denne side af brugen af positiv psykologi i praksis.

Desuden finder jeg ikke positiv psykologi direkte anvendelig i praksis i arbejdet med målgruppen. Da kendetegnet for mange udviklingshæmmede netop er begrænsede eller manglende kognitive færdigheder, finder jeg det ikke brugbart at anvende disse øvelser, der kræver denne form for fokuseret kognitive opmærksomhed. I øvrigt kræver disse øvelser en vedholdende daglig indsats, som jeg kun kan se de aller mest velfungerende af denne gruppe mennesker, kan leve op til og overholde, i hvert fald hvis de skal arbejde med dette på egen hånd.

Selvom jeg forholder mig skeptisk til positiv psykologi og de metoder og øvelser, der knytter sig dertil, er dette ikke desto mindre stadig en metode til at arbejde med lykke og livskvalitet. At arbejde med positiv psykologi kan have sine fordele i forbindelse med målgruppen. Her ser jeg det positive livssyn (at fokusere på det positive frem for det negative) samt fokus på mental robusthed og livskvalitet som store ressourcer og fordele ved positiv psykologi. Altså konkluderer jeg i henhold til min problemformulering, at positiv psykologi kan benyttes til at arbejde med livskvalitet og lykke i praksis.

Delkonklusion

Jeg betragter lykke som en væsentlig del af begrebet livskvalitet, og mener ikke, at nogle af begreberne kan stå alene. Lykke betragtes, gennem tiden og frem til i dag, som det absolutte livsideal. Oplevelsen af lykke finder sted i højdepunktoplevelser. Oplevelsen af lykke er individuelt betinget, men påvirket af den omgivende kulturs lykkeforestillinger. Lykke er kontrasten til det almindelige, og formodes at ligge i det ekstraordinære. Såfremt vi reducerer lykke til tilfredshed, vil det begrænse vores mulighed for at opleve en dyberegående lykkefølelse. Jeg pointerer, at det er en god og valid pointe, at lykken ikke kan jages eller indfanges, men derimod opleves som kortvarig i højdepunktoplevelser. Ved at arbejde med den enkelte brugers individuelle ønsker og værdier i fokus, kan vi pædagoger skabe mulighed for selvvirkeliggørelse, når vi kender brugerens forudsætninger og ønsker om at realisere sig selv.

Jeg forholder jeg mig skeptisk til at positiv psykologi, men ser god mening i at tænke positivt i stedet for negativt.

Yderligere vil jeg, på baggrund af ovenstående teori om livskvalitet og lykke, understrege følgende:

Hvis lykke formodes at ligge i det ekstraordinære, finde sted i højdepunktoplevelser og generelt opleves i det særlige, må det være her, lykke og livskvalitet adskiller sig fra hinanden.

Jeg konkluderer hermed, at livskvalitet hører til de mere dagligdags oplevelser, til livet i almindelighed, mens lykke er kontrasten til det almindelige, og dermed knytter sig til de specielle, anderledes og særlige oplevelser i livet. Det særlige er ikke længere særligt, hvis det sker for hyppigt. Så kan det snarere betragtes som vanligt og dermed almindeligt. Når livskvalitet knyttes til livets daglige sammenhænge, kan livskvalitet derfor betragtes som en slags grundtilstand, der er længerevarende end øjeblikfølelsen af lykke.

EMPIRIEN PRÆSENTERES:

Ud over rapportens teoretiske afsæt, har jeg indsamlet empiri i form af interviews med fem voksne udviklingshæmmede. Denne empiri vil jeg bruge som en slags stikprøve til at give et billede af

brugergruppens syn på livskvalitet og lykke i praksis. Som metode har jeg valgt, at benytte mig af det kvalitative forskningsinterview.

Jeg har valgt at bruge en kvalitativ metode, da denne metode går i dybden, i modsætning til de kvantitative, der fokuserer på udbredelse og antal. En kvalitativ metode er præget af direkte kontakt mellem forskeren (i dette tilfælde mig som interviewer) og studieobjekterne (de interviewede), og giver indsigt i og forståelse for andre menneskers liv. Den kvalitative forskning er beskrevet således:

"Karakteristisk for den kvalitative forskning er stræben efter forståelsen af virkeligheden på grundlag af, hvordan undersøgelsessubjekterne selv forstår deres livssituation." (Thagaard, 2004. s. 13).

For at få mest mulig ud af feltarbejdet og det kvalitative materiale, har den relation, der etableres mellem forsker og informant stor betydning. Det er vigtigt, at forskeren viser åbenhed og nærhed over for informanten (ibid.). Jeg forsøgte derfor, for at få den enkelte informant til at åbne sig, at skabe en atmosfære, der indbød til fortrolighed. Desuden var jeg bevidst om, at det er en ensidig fortrolighed, der er til stede i situationen. Da det kun er informanten, der er åben og fortrolig, og jeg, som forsker, bruger interviewet som et middel til at skaffe data omkring et bestemt tema, er det vigtigt, at man, som forsker, på forhånd gør sig nogle etiske overvejelser omkring hvordan man vil bruge interviewet.

Et kvalitativt interview kan udformes på forskellige måder. Jeg valgte, at benytte mig af en delvis struktureret metode (det kvalitative forskningsinterview). Interviewet er karakteriseret ved at:

"Temaerne er fastlagt på forhånd, men ikke rækkefølgen. Interviewet er en samtale mellem forsker og informant, der styres af de temaer forskeren har valgt at tage udgangspunkt i" (ibid. s. 87).

Interviews

Interviewene fandt sted på et aktivitetscenter, herefter AC, der er tilknyttet mit gamle praktiksted. AC er et aktivitetscenter, der giver et bredt beskæftigelsestilbud for udviklingshæmmede mellem 18 og 65 år, med mange forskellige funktionsniveauer.

Gennem interviewene søgte jeg at skabe en samtale med den enkelte omkring dennes interesser, familie og ønsker og drømme til hverdagen. Jeg valgte fem brugere, jeg i forvejen havde en lille smule kendskab til, da jeg håbede, dette ville skabe et godt grundlag for at få en samtale i gang.

I første omgang interviewede jeg de enkelte hver for sig, og senere alle sammen i et gruppeinterview.

Gennem gruppeinterviewet kunne brugerne bruge hinandens svar og supplere med egen mening. Derved uddybes temaet grundigt. Jeg var opmærksom på, at alle kom til orde, og spurgte løbende ind til svarene for at få et mere uddybende svar. På denne måde ville jeg få mest muligt kvalitativt materiale med hjem. Det gjorde jeg på baggrund af den litteratur om interviews, jeg på forhånd havde sat mig ind i:

"Et godt interview kan karakteriseres ved, at interviewer spørger til konkrete opfattelser og erfaringer og følger informantens beskrivelser op ved at opmuntre ham eller hende til at fortælle om sine reaktioner og synspunkter" (Thagaard, 2004. s. 93).

For at vi får mest muligt relevant materiale indsamlet, er det vigtigt, under interviewet at stille opfølgende spørgsmål, der tager udgangspunkt i den pågældende fortælling. På denne måde ledes samtalen i retning af temaet for spørgsmålene.

Betragtninger af livskvalitet og lykke, på baggrund af interviewene

Temaerne og spørgsmålene, jeg udarbejdede på forhånd³⁵, er lavet på baggrund af at få så meget som muligt at vide om den enkeltes følelse og opfattelse af livskvalitet og lykke. Som inspiration til udformningen af mine spørgsmål, lod jeg mig inspirere af punkterne fra Madis Kajandis brede livskvalitetsbegreb. Jeg benyttede punkterne: *ydre levevilkår, interpersonelle relationer og indre psykologiske forhold*, som han anser for centrale forudsætninger for at opleve livskvalitet. Da dele af hans livskvalitetsbegreb er subjektivt bestemt, læner det sig meget op af udgangspunktet for de resultater, jeg håbede at nå frem til gennem min forskning. Altså den enkelte brugers subjektive forståelse af livskvalitet og lykke.

De data, jeg fik indsamlet gennem interviewene, er af kvalitativ karakter, og kan derfor ikke uden videre generaliseres. Jeg vil af hensyn til pladsen i rapporten, ikke uddybe hvert enkelt interview, men i stedet nøjes med at fremhæve nogle tendenser og karaktertræk, der går igen og gør sig gældende i interviewene.

Et af spørgsmålene i interviewene var:

Hvad er det aller bedste du ved og hvilke ting kan gøre dig aller mest glad?

Til dette svarede de interviewede bla.:

"At være sammen med min familie, min kæreste og mine gode venner"

"At træne med gutterne"

Det generelle billede er her, at det er de sociale relationer har stor betydning for det gode liv. Jeg kan på baggrund af dette konkludere at Kajandis faktor *de interpersonelle relationer* spiller en væsentlig rolle for de adspurgtes følelse af livskvalitet. Relationer som; de nære, venskabsrelationer og familierelationer, som er beskrevet i *den brede livskvalitetsmodel*, har stor betydning for det gode liv, for de interviewede.

De gode relationer har her, direkte indvirkning på den enkeltes subjektive opfattelse af livskvalitet, idet det er en af de faktorer der skaber størst glæde for den enkelte.

Under dette spørgsmål kommer to af de interviewede med følgende svar:

"At være fysisk aktiv i og udenfor arbejde"

"At gå til bowling og dyrke sport. Og så bliver jeg så glad af at høre god musik og danse dertil"

Disse svar indikerer, at *aktivitet* også spiller ind på det gode liv, hvilket falder i tråd med både Kajandis og Næss' definition på livskvalitet. I *den brede livskvalitetsbegreb* hører *aktivitet* ind under *indre psykologiske forhold*. Hvilket sammenkæder grundstemningen af glæde med den enkle aktivitet, i dette tilfælde bowling, sport, musik og dans.

Udsagnene kan sættes i forbindelse med Mihalyi Csikszentmihalyis flow-begreb. Hvis brugerne anser aktiviteter som bowling og andre fysiske aktiviteter for nydelsesfulde, er det nærliggende at tro, at brugerne oplever at være i flow under aktiviteterne. Såfremt dette er tilfældet, ville man kunne arbejde med disse aktiviteter i pædagogisk praksis for at skabe betingelser for øget livskvalitet. Dette fordrer selvfølgelig, at der i aktiviteterne er overensstemmelse mellem niveauet af udfordring og brugerens færdigheder, og aktiviteten rummer klare mål og rammer. Hvis bowling og fysisk udfoldelse kan betragtes

³⁵ Spørgsmålene jeg havde udarbejdet forud for interviewene er vedhæftet som Bilag 1.

som flow, vil brugeren desuden opleve *negentropiens* tilstand, i form af de positive følelser som; optimisme, virkelyst og kreativitet. Dermed undgå *entropiens* negative følelser.

Et andet spørgsmål, lød således:

Hvad er det gode liv for dig? Eller hvornår er dit liv aller bedst?

(Hermed understreger jeg, at jeg ser livskvalitet eller det gode liv er et personligt og subjektivt anliggende, i tråd med Henriksens opfattelse af livskvalitet.)

Til dette svarede de interviewede:

"Når jeg er sammen med min familie og min kæreste".

Her spiller de sociale relationer igen en central rolle for det gode liv. Alle de interviewede var enige om, at personer såsom forældre, øvrig familie, pædagoger, øvrige beboere på deres bosted, venner og kærester, havde stor betydning for det gode liv.

Flere af de adspurgte kom med følgende udsagn:

"Når jeg er på ferie".

At rejse og være på ferie er et afbæk fra den almindelige hverdag. Som skrevet tidligere i opgaven, ligger forestillingen om lykke ofte i kontrast til det almindelige, og at *lykken formodes at ligge i det ekstraordinære*. Det stillede jeg mig skeptisk overfor, men kan se, at det er tilfældet i denne sammenhæng. Det er ekstraordinært at være på ferie, eller i hvert fald adskiller ferie sig fra hverdag og dermed det almindelige. Om det ligefrem kan betragtes som ekstraordinært, ved jeg ikke, men her er tydeligvis en sammenhæng mellem de anderledes oplevelser og oplevelsen af lykke og det gode liv. Dette understreger desuden min pointe med, at når lykke ligger i det ekstraordinære og opleves i det særlige, er det her lykke og livskvalitet adskiller sig fra hinanden. Livskvalitet hører til livet i almindelighed, mens lykke knytter sig til de store og anderledes oplevelser i livet.

På spørgsmålet svarede flere af de adspurgte desuden:

"Når man har lyst til at stå op om morgenen og er glad og har det godt".

Udsagnet har forbindelse med Kajandis punkt *indre psykologiske forhold*, idet det indeholder elementer af en subjektiv grundstemning. Dette falder igen i tråd med Næss' definition. Hvis man sidestiller glæde og velvære med det at have det godt, har individet her, ifølge Næss høj livskvalitet, idet individet har en grundstemning af glæde, lyst og velvære.

Jeg spurgte de interviewede: **Kender du ordet lykke?**

Mange af de interviewede kendte godt ordet lykke, men kun to af de adspurgte kunne sætte ord på hvad det er.

"Lykke føles som sommer. Det er når man er i godt humør og har det rigtig fedt".

Denne beskrivelse af lykke kan tolkes og sammenlignes med Seligmans beskrivelse af lykke. Nemlig at lykke kan beskrives som: en følelse af væren i harmoni med sig selv og sine omgivelser. Hvis sommer kan

sidestilles med et højdepunkt, bekræfter det ligeledes, at oplevelsen af lykke finder sted i højdepunktoplevelser.

"For mig er det lykke, når jeg træner sammen med gutterne. Vi får en enkelt bajer og store muskler".

Udsagnet kan, i tråd med Pahuus ses som lykke i form af selvvirkeliggørelse. Hvis træning for informanten er en måde at virkeliggøre sig selv og udnytte sine personlige potentialer, kan denne del af brugerens liv ses som lykkeligt. I det Pahuus i en af sine bestemmelser for lykke, siger at en del af vores liv er lykkeligt, når det indeholder selvvirkeliggørelse.

Alle de interviewede brugere gav udtryk for ikke at være specielt lykkelige. Størstedelen gav udtryk for manglende lykke pga. ydre omstændigheder. Faktorer som:

Dårlige arbejdsforhold: *"Arbejdet her på AC er kedeligt og ensformigt".*

Dårlige forhold hjemme på bostedet: *"Vi har lige fået en ny beboer. Han larmer og bliver uvenner med alle, og det skaber dårlig stemning".*

Det vil sige, at de ydre levevilkår som; *arbejdssituation* og *boligforhold* har betydning for disse brugeres opfattelse af livskvalitet. Det samme gør sig gældende i *det brede livskvalitetsbegreb*.

Trods den manglende lykke, ville ingen af brugerne alligevel betegne sig som direkte ulykkelige.

Jeg spurgte de interviewede: **Kender du ordet livskvalitet?**

Selvom et par af de adspurgte havde hørt ordet livskvalitet før, var ingen af dem i stand til at forklare begrebet nærmere. En forsøgte med ordene: *"Nej... – måske når man har et godt liv?!"*

Jeg tror, at begrebet var for svært for dem, og for abstrakt at forklare. Jeg vurderer, at funktionsniveauet hos de adspurgte er for lavt til sådan et abstrakt begreb. I og med at det kognitive funktionsniveau, den mentale alder, og dermed sprogforståelsen er for lav, kan brugerne ikke forklare og dermed ikke forstå ordet.

Delkonklusion

Jeg har samlet empiri i form af interviews med fem voksne udviklingshæmmede for at give et billede af brugergruppens syn på livskvalitet og lykke i praksis. Som metode har jeg valgt det kvalitative forskningsinterview. I første omgang interviewede jeg de enkelte hver for sig, og senere alle sammen i et gruppeinterview, for at få så meget som muligt kvalitativt materiale med hjem. Jeg har beskrevet og fremhævet nogle tendenser og karaktertræk, der går igen i interviewene. Jeg kan på baggrund af interviewene konkludere, at faktorerne; *interpersonelle relationer* og *aktivitet* spiller en væsentlig rolle for livskvaliteten. Min tolkning er, at brugerne oplever at være i flow under forskellige aktiviteter. Flere af de interviewede ytrede, at de synes, at det gode liv kommer til udtryk i forbindelse med at være på ferie. Da forestillingen om lykke ofte kontrasterer det almindelige, ser jeg ferie som noget ekstraordinært, der hænger sammen med oplevelsen af det gode liv og lykke. Flere af brugerne gav udtryk for, at *en grundstemning af glæde* er en betydende faktor for det gode liv. Flere af de interviewede kendte ordet lykke, men havde problemer med at sætte ord på. Jeg kan konkludere, at *ydre levevilkår* har betydning for

disse brugeres opfattelse af livskvalitet. Ingen af informanterne var i stand til at forklare begrebet livskvalitet. Jeg vurderer, at funktionsniveauet hos de adspurgte er for lavt til så abstrakt et begreb.

Forskning i og måling af livskvalitet og lykke

Udover min egen empiri, har jeg valgt at benytte mig af Næss forskning af livskvalitet, som en del af den forskningsbaserede viden i rapporten. Jeg ser hendes forskning som værende valid, da Næss, med sin mangeårige erfaring indenfor psykologien, fremstår som en pålidelig kilde. Desuden er hendes forskning baseret på hendes egen indsamlede empiri. Forskningen har dermed et teoretisk afsæt, men er også funderet i praksis, hvilket jeg finder særdeles troværdigt. Siri Næss beskriver i sin bog "Livskvalitet som psykisk velvære", hvilke metoder, redskaber og motiver hun benytter sig af, når hun forsker i livskvalitet.

Under denne rapportskrivningsproces er det desværre ikke lykket mig at komme i besiddelse af nogle direkte observationer eller førstehånds forskningsdata, der beskæftiger sig med det eksakte emne, jeg behandler her i rapporten. Dog har jeg på baggrund af Næss' bog og andet materiale om lykke- og livskvalitetsmåling³⁶ fundet frem til, at forskningen i praksis er baseret på mange af de samme metoder. Næss bog er et godt eksempel på det billede, jeg har fået af det generelle materiale vedrørende forskningen. Et generelt karaktertræk ved forskning i livskvalitet og lykke, er at informationer og undersøgelser sker gennem selvrapportering. Denne selvrapportering kan ske gennem spørgeskemaer eller interviews. Derudover baseres forskningen på statistiske målinger og rapportering gennem observationer (Næss, 2001).

Lykke og livskvalitet er abstrakte og svævende begreber, der grundet deres subjektive kvalitet ikke umiddelbart kan måles og vejes. Alligevel forefindes der mange forskellige målinger og studier af lykke og livskvalitet. Som eksempel på det ses forskningscenteret *Forskningscenter for Livskvalitet*, som allerede i 1990, blev grundlagt med det formål at undersøge, om livskvalitet kan bruges som medicin. Centeret beskæftiger sig grundlæggende med befolkningsundersøgelser og studier af sammenhængen mellem livskvalitet og helbred, og kliniske studier af effekten på patienter af forbedringen af livskvaliteten. Et andet eksempel er lykkeforskningen ved Institut for Sociologi & Sociale Arbejde ved Aalborg Universitet. Instituttet står bag hjemmesiden 'lykkeforskning.aau.dk', der har til formål at formidle forskningsbaseret viden om lykke, eksistens og livskvalitet.

Centeret og instituttet er to blandt mange instanser, der forsker og studerer i livskvalitet og lykke. Andre organisationer, som OECD's Better Life Initiative³⁷ og Gallup World View³⁸, har til formål at lave nationale og internationale undersøgelser af lykke og livskvalitet med henblik på at klarlægge og bedre samfundsmæssig sundhed, velbefindende og livskvalitet.

³⁶ Her eksempelvis: Peter Clausen, Martin Seligman mfl. navne i rapportens litteraturliste.

³⁷ OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) tæller 34 industrialiserede lande med hovedvægt på det europæiske kontinent. På OECD's hjemmeside finder man et netbaseret interaktivt redskab til at vise medlemslandenes score på en række velfærdsmålinger, der tæller bl.a. boligforhold, indkomst, job, sociale netværk, uddannelse, miljø, sundhed og livstilfredshed. Hvad angår indikatoren *livstilfredshed*, udgøres denne af en kombination af *life satisfaction* samt tilstedeværelse/fravær af henholdsvis positive og negative følelser (soc.aau.dk).

³⁸ Gallup gennemfører kontinuerligt en række omfattende værdi-, holdnings- og oplevelses-baserede interviewundersøgelser blandt stort set alle verdens lande. Lykke måles i en række forskellige indekser, der både tæller spørgsmål om livstilfredshed (*life satisfaction*) og tilstedeværelse af positive (glæde og kærlighed) og negative følelser (eks. tristhed og bekymring) (ibid.).

Fælles for denne forskning er at klarlægge de faktorer der er med til at forringe eller øge livskvalitet og lykke. Ved at klarlægge disse faktorer kan man arbejde med at skabe, forbedre eller øge livskvalitet og lykke. Forskningen laves på baggrund af forskellige interesser. Den største interesse er selvfølgelig at forbedre velfærd, men hænger (efter min vurdering) ofte i sidste ende sammen med økonomiske interesser. En slags cost-benefit tanke.

Der er forskel på, om man undersøger den enkeltes subjektive eller en gruppes generelle opfattelse af livskvalitet og lykke. Ligesom det spiller det ind på resultatet, om det er den kvalitative eller den kvantitative forskningsmetode, man benytter sig af.

Ved kvantitative undersøgelser, får man kvantitative data. Disse resultater siger noget om testpersonernes generelle tendenser, antal og udbredelse i forhold til livskvalitet og lykke. På baggrund af disse resultater kan man klarlægge tingenes generelle eller overordnede tilstand. Fx hvor stor en procentdel af testpersonerne, der opfatter sig som mere eller mindre lykkelige.

Omvendt, hvis man vælger at benytte sig af den kvalitative metode, får man kvalitative resultater, der fortæller noget om den enkeltes oplevelser og opfattelser, altså de fænomener, der ikke kan tælles eller måles. Resultaterne er detaljerede data, der giver dybde og helhedsforståelse af et specifikt forhold. Fx hvad der helt konkret bidrager til den enkeltes oplevelse af livskvalitet.

Med ovenstående vil jeg afgrænse mig fra diskussionen, om hvorvidt livskvalitet og lykke kan måles eller ej, men blot konkludere og pointere at forskningen i eller målingen af lykke og livskvalitet kan være relevant viden for os pædagoger i vores praktiske arbejde. De resultater og data, som forskningen giver, kan være et godt grundlag for det pædagogiske arbejde. Ved at undersøge, og dermed få viden om hvilke faktorer der spiller ind i den generelle (kvantitative) som den individuelle (kvalitative) forståelse af lykke og livskvalitet, kan vi pædagoger tage faktorerne til os, og derigennem arbejde med at forbedre rammerne for det gode liv for den enkelte i praksis.

Delkonklusion

Jeg benytter mig af Næss' forskning i livskvalitet, som den forskningsbaserede viden i rapporten. Jeg finder hendes forskning valid, fordi forskningen er teoretisk, men også funderet i praksis. Jeg konkluderer at forskning i livskvalitet og lykke, primært er baseret på selvrapportering gennem spørgeskemaer og interviews, statistiske målinger og rapportering gennem observationer.

Fælles for de nationale og internationale målinger og studier af lykke og livskvalitet er, at klarlægge de faktorer, der har betydning, og på baggrund af disse, arbejde med at skabe, forbedre eller øge livskvalitet og lykke. Afslutningsvis konkluderer jeg, at forskning i livskvalitet og lykke er relevant viden i pædagogisk arbejde. Når vi ved hvilke faktorer, der spiller ind i den generelle (kvantitative) og den individuelle (kvalitative) forståelse af lykke og livskvalitet, kan vi pædagoger arbejde med at forbedre rammerne for det gode liv i praksis.

ANALYSE, REFLEKSION OG DISKUSSION:

Dilemmaet mellem omsorgspligt og omsorgstvang – hvad siger loven?

Jeg har en formodning om, at mange pædagoger ofte arbejder ud fra deres egen grundlæggende forståelse og definition af, hvad der er godt for andre. Altså at man, i bedste mening, kommer til at overføre egne værdier til brugeren, når man arbejder med at skabe livskvalitet og det gode liv. Specielt indenfor den valgte brugergruppe i det specialpædagogiske arbejde. Her har brugerne ofte behov for stor hjælp, og kommunikationen kan have komplikationer, da det verbale sprog kan være begrænset eller helt fraværende.

I forbindelse med min anden praktik, stiftede jeg bekendtskab med specialområdet og det pædagogiske arbejde med voksne med nedsat funktionsevne³⁹. Gennem praktikperioden skærpedes min opmærksomhed omkring de problematikker og dilemmaer, som ofte hersker omkring denne brugergruppes livskvalitet.

Pædagoger, der arbejder indenfor dette felt af specialområdet er underlagt Serviceloven.

Formålet med Serviceloven er formuleret således:

Serviceoven § 1, stk. 2: *"Formålet med hjælpen efter denne lov er at fremme den enkeltes mulighed for at klare sig selv eller at lette den daglige tilværelse og forbedre livskvaliteten"* (retsinfo.dk).

Med udgangspunkt i den danske Servicelov kan formålet med den pædagogiske indsats, betragtes som at give den enkelte bruger den højst mulige følelse og oplevelse af livskvalitet.

Endvidere siger Servicelovens § 16 at:

"... brugerne af tilbud efter denne lov får mulighed for at få indflydelse på tilrettelæggelsen og udnyttelsen af tilbuddene..." (ibid.).

Oversætter man lidt firkantet denne paragraf, må det betyde, at der her er tale om inddragelse af begreberne brugerinddragelse og medbestemmelse.

Altså, det kan med Servicelovens formål og paragraffer slås fast, at målsætningen er; at individet opnår en forbedret livskvalitet gennem brugerinddragelse og medbestemmelse.

Samtidig er vi pædagoger underlagt Servicelovens skærpede omsorgspligt. Den er formuleret således:

§ 81: Kommunalbestyrelsen skal tilbyde en særlig indsats til voksne med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer. Formålet med indsatsen er:

- 1. at forebygge, at problemerne for den enkelte forværres,*
- 2. at forbedre den enkeltes sociale og personlige funktion samt udviklingsmuligheder,*
- 3. at forbedre mulighederne for den enkeltes livsudfoldelse gennem kontakt, tilbud om samvær, aktivitet, behandling, omsorg og pleje og*

³⁹ Alle brugerne på institutionen hører ind under Servicelovens § 81 og § 82, som jeg vil uddybe senere i rapporten.

4. *at yde en helhedsorienteret indsats med servicetilbud tilpasset den enkeltes behov i egen bolig herunder i botilbud efter lov om almene boliger m.v. eller i botilbud efter denne lov.*

§ 82: Kommunalbestyrelsen skal yde hjælp efter denne lov i overensstemmelse med formålet, jf. § 81, til personer med betydelig nedsat psykisk funktionsevne, der ikke kan tage vare på deres egne interesser, uanset om der forelægges samtykke fra den enkelte. Hjælpen kan dog ikke ydes ved brug af fysisk tvang.⁴⁰

I mit perspektiv opstår der her et klart dilemma, der kan være problematisk i pædagogisk praksis, nemlig: Vi pædagoger skal bidrage til at forbedre brugerens livskvalitet gennem medbestemmelse, men vi er samtidig underlagt omsorgspligten for den enkelte.

Der opstår altså et dilemma på baggrund af pædagogens omsorgspligt og brugerens livskvalitet gennem ret til medbestemmelse. Dette er et tilbagevendende dilemma i pædagogisk praksis.

Vi er, som pædagoger, underlagt at varetage bl.a. *opdragelse, dannelse, omsorg og udvikling* i forhold til den enkelte bruger. Samtidig skal vi acceptere og arbejde ud fra, at brugeren har ret til medbestemmelse over eget liv. Som pædagog bevæger man sig altså konstant i en gråzone mellem at være underlagt den skærpede omsorgspligt og at tilgodese og prioritere den enkeltes rettigheder og ønsker og værdier for det gode liv. Der er ofte en hårfin balance mellem omsorgspligt og omsorgstvang, hvilket kan være problemskabende i praksis.

Ifølge § 81 skal *voksne, med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne tilbydes en særlig indsats*. Der har til formål bla.; *at forbedre mulighederne for den enkeltes livsudfoldelse gennem kontakt, tilbud om samvær, aktivitet, behandling, omsorg og pleje*.

Desuden skal der ifølge § 82, i overensstemmelse med formålet, jf. § 81 *ydes hjælp til personer med betydelig nedsat psykisk funktionsevne, der ikke kan tage vare på deres egne interesser, uanset om der forelægges samtykke fra den enkelte. Hjælpen kan dog ikke ydes ved brug af fysisk tvang*.

Alle beboerne på denne døgninstitution, hører ind under servicelovens § 82. De karakteriseres derfor som; *personer med betydelig nedsat funktionsevne, der ikke kan tage vare på deres egne interesser*. I forbindelse med ovenstående, kan man konkludere, at disse personer ikke blot skal tilbydes, men også modtage omsorg og pleje, uanset om de samtykker eller ej. Som jeg ser det, er de altså underlagt en slags omsorgstvang. Det er os pålagt som pædagoger, at yde omsorg for disse brugere, uanset om de ønsker denne omsorg eller ej. Desuden kan det i praksis også komme til udtryk ved, at det der opfattes som omsorg fra omsorgsgiverens side, ikke bliver opfattet som omsorg for den, der modtager omsorgen. Hvis det strider mod dine ønsker og værdier, vil det, at blive ydet omsorg for, snarere føles som et overgreb når omsorgen finder sted, alene fordi dit ønske ikke bliver tilgodeset. Denne paragraf er selvfølgelig formuleret for at sikre at de svageste i samfundet får den fornødne omsorg, og at de ikke ender som omsorgssvigtede. De to modpoler i dette dilemma må derfor være, omsorgstvang og omsorgssvigt, hvilket i begge tilfælde kan virke lige intimiderende for brugeren.

Som tidligere nævnt er formålet med Serviceloven, at forbedre den enkeltes livskvalitet gennem medbestemmelse. Jeg ser i dette tilfælde de to paragraffer som modsatrettede. De overgreb omsorgstvangen vil medføre, er direkte modstridende med brugerens ønsker og værdier, altså de to ting, som det gode liv er bygget på.

⁴⁰ Servicelovens kapitel 15, § 81 og § 82, omsorgspligten (retsinfo.dk).

Lidt groft formuleret og konkluderet: så længe pædagogen er underlagt omsorgspligten, er det ikke muligt for pædagogen at anerkende brugerens værdier og ønsker til det gode liv og dermed forbedre dennes livskvalitet. Dermed ikke sagt, at pædagogen overhovedet ikke kan anerkende brugerens perspektiver om det gode liv, men når den pædagogiske dagsorden er meget stram, vil brugerens værdier let blive forbigået og undermineret.

Hertil er det vigtigt at påpege, at der i dilemmaet vedrørende omsorgspligt og livskvalitet, ingen principiel løsning ligger, men at denne er kontekstuel og vi pædagoger er tvunget til i hvert enkelt tilfælde at træffe et valg eller finde frem til et kompromis.

En anden problematik i forhold til livskvalitetsbegrebet, efter min opfattelse, at der på mange af de nuværende servicelovstilbud stadig findes rutineprægede arbejdsgange fra det gamle institutionsbegreb. Denne påstand kan ikke begrundes teoretisk, men bunder i egne refleksioner og erfaringer fra praksis. Det er mit indtryk, at gamle forudsætninger for de udviklingshæmmedes gode hverdag, nemlig ro, regelmæssighed og renlighed, stadig gør sig gældende, visse steder i praksis. Med henblik på tilbud jf. Servicelovens § 107⁴¹ og § 108 kan disse institutionslignende arbejdsmetoder utvivlsomt have stor indflydelse på en borgers tilværelse, oplevede livskvalitet og selvbestemmelse.

Baseret på observationer og erfaringer fra min anden praktikperiode, glemmes den enkelte brugers ønsker og værdier hurtigt i den institutionelle kultur og måden, hvorpå disse rettigheder honoreres. Dermed finder jeg overensstemmelse mellem det, at den pågældende brugergruppes rettigheder overses, samt brugerinddragelsen ofte forbigås i en travl pædagogisk praksis.

Mit postulat er derfor, at den institutionelle kulturs rammesætning har indflydelse på disse brugeres medbestemmelsesret og derigennem deres handlekompetence. Samtidigt kan personalets definitionsmagt i form af holdninger, værdier og forståelser af, hvad livskvalitetsbegrebet indebærer, være en faktor for brugerens oplevede livskvalitet.

Jeg ser ovenstående billede af praksis, som noget, jeg tager stærkt afstand fra, men ser det samtidig som endnu en motivationsfaktor for at gøre en ekstra pædagogisk indsats for at arbejde med livskvalitet i mit fremtidige virke som pædagog.

Inden jeg ser nærmere på endnu en problematik, der rejser sig i arbejdet med livskvalitet og lykke i praksis, vil jeg først give mit eget bud på og egne refleksioner omkring hvordan man helt konkret kan arbejde med livskvalitet og lykke i forhold til målgruppen: mennesker med nedsat funktionsevne.

Narrativ livshistoriefortælling

En anden måde at arbejde med at skabe rammerne for lykke og livskvalitet for udviklingshæmmede er gennem livshistoriearbejde. Jeg har valgt at inddrage emnet livshistorie, fordi jeg finder det særlig relevant i forhold til livskvalitet, og søger at synliggøre dette som en integreret del af det daglige pædagogiske arbejde.

⁴¹ Servicelovens § 107 og § 108 er vedhæftet som Bilag 2. Beboere under § 107 karakteriseres som: personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, der har behov for omfattende hjælp til almindelige, daglige funktioner eller for pleje, eller som i en periode har behov for særlig behandlingsmæssig støtte. Mens beboere under § 108 karakteriseres som: personer med nedsat psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer, der har behov for pleje eller behandling, og som på grund af disse vanskeligheder ikke kan klare sig uden støtte.

Først vil jeg starte med at slå fast, at der ikke er nogen konkret "opskrift" på livshistoriearbejde. Alt arbejde med livshistorie bør ske på den enkelte brugers præmisser, og der kan derfor ikke gives nogen konkret retningslinje for, hvordan man griber det an i praksis. Hvad enten livshistorien bliver skabt ud fra billeder, tekst, film, som en bog eller noget helt femte, så er det vigtigt, at den udformes så brugeren/ fortælleren selv har glæde af det færdige materiale.

Alle mennesker har en unik og enestående livshistorie. Udviklingshæmmede har ligesom alle andre brug for at fortælle deres historie og sætte den i perspektiv, for at skabe identitet og opleve, hvem de er.

"Vores identitet bygges op af den måde, hvorpå vi forstår os selv, og i kraft af de fortællinger, såkaldte selvnarrativer, som vi identificerer os med. Identiteten kommer til at bestå af en samling udsagn i stil med: "Jeg er typen, der..." (oligo.dk).

På grund af mange institutionsskift, skiftende omsorgspersoner og manglende kontakt med familie og omverdenen, kender mange udviklingshæmmede ikke til deres egen livshistorie. Endvidere har centralinstitutionernes indespærring, kategorisering og diagnosticering gjort, at de udviklingshæmmedes individuelle livshistorie er forsvundet i hele gruppens historie (Schwartz, 2003).

Jeg mener, at alle har en historie, der har krav på at blive hørt og anerkendt af andre. Som pædagog er det derfor vigtigt, at sætte sig ind i brugerens livshistorie og bruge den som et arbejdsredskab i det daglige pædagogiske arbejde. Formålet med at udarbejde en livshistorie er at give brugeren/ fortælleren et overblik over dennes fortid, nutid og fremtid, samt skabe forståelse af, at denne har haft og stadig har betydning for andre. Endvidere giver det brugeren en forståelse af, hvem han er, og hvad han kommer af. Brugeren får altså mulighed for at øge forståelsen af sig selv og sine omgivelser (ibid.). Hvilket Susanne Hollund⁴² formulerer således:

"Vi ved i dag hvor vigtigt det er "at høre til", at der er nogen, som betyder noget for en, at der er nogen, der elsker en, nogen man er knyttet til. Vi ved i dag, at det er en forudsætning for at kunne udvikle sig og for at kunne opleve sig tilpas med at være i denne verden" (oligo.dk).

Livshistoriearbejdet giver pædagogen et kendskab til brugerens oplevelser, problemstillinger og behov igennem livet. Ligesom kendskabet til og forståelsen for brugerens interesser og værdier øges. Pædagogen vil derved få større mulighed for at tilbyde relevant og kvalificeret støtte til den enkelte og dermed danne rammerne for øget livskvalitet. For at få et godt og udbytterigt livshistoriearbejde er det derfor vigtigt, at pædagogen og brugeren har en god, positiv og tillidsfuld relation til hinanden. Livshistorie er endvidere et vigtigt pædagogisk redskab i forhold til brugerens identitetsdannelse. Vores identitet udvikles gennem de fortællinger, vi fortæller om os selv. Vi skaber os selv og giver vores tilværelse mening og retning ved at fortælle, og vi bliver dermed ejer af vores egen historie (Schwartz, 2003).

Gennem min praktik på en institution for voksne udviklingshæmmede oplevede jeg, at brugerne ofte havde en ringe forståelse af egen identitet, samtidig med at de manglede indsigt i eget liv. De oplevede ofte deres liv i brudstykker, og derfor havde de ikke følelsen af sammenhæng. Gennem praktikken oplevede jeg, at pædagogerne ikke havde ressourcerne og muligvis heller ikke kompetencerne til at arbejde med brugernes livshistorie, hvilket førte til misforståelser pga. manglende forståelse for brugerne. Jeg ser derfor

⁴² Susanne Hollund, uddannet pædagog og pædagogisk konsulent i Landsbyen Sølund i Skanderborg. Har arbejdet og undervist i arbejdet med livshistoriefortælling i over 40 år.

livshistoriearbejde som et vigtigt pædagogisk redskab i arbejdet med udviklingshæmmede, idet der på denne måde bliver sat særlig fokus på brugernes livskvalitet og trivsel. Jeg finder livshistoriearbejde både fascinerende og værdifuldt set i en praktisk pædagogisk sammenhæng, idet pædagogen på denne måde får et nuanceret indblik i et andet menneskes liv.

Susanne Hollund beskriver livshistoriearbejdet på sin institution således:

"Ved at kende beboernes historier lærer vi også deres sorger og glæder at kende. Historierne har bevirket, at personalet bedre kan rumme og forstå beboerne" (oligo.dk).

Hun beskriver videre: *"Livshistoriebogen bliver lavet sammen med beboeren. Uanset beboerens udviklingsalder er de med rundt "på rejse" i deres liv, og der bliver taget billeder. Har man en kognitiv udviklingsalder under 3 år husker kroppen. Så er sanserne sat i spil, der bliver duftet, lyttet og mærket og erindringerne mærkes"* (ibid.).

Det vil sige, at man godt kan lave livshistoriearbejde med en bruger med et meget lavt funktionsniveau. Såfremt brugeren kan udtrykke sig og kommunikere gennem andre sanser end det verbale sprog. Dette åbner altså for, at man kan benytte redskabet i praksis, selv med brugere med meget svære hjerneskader og lavt funktionsniveau. Her kunne man eksempelvis benytte sig af et snoezel⁴³-hus og dets muligheder.

Ud fra ovenstående faglige og relevante begrundelser, er jeg nået frem til følgende tese:

Livshistorie som pædagogisk redskab skaber indsigt og sammenhæng i brugerens eget liv, samtidig med at pædagogen får en bedre forståelse og deraf et større kendskab til brugeren.

Gennem øget forståelse og kendskab er pædagogen bedre i stand til at arbejde med brugerens individuelle ønsker til og værdier for det gode liv. Dermed har pædagogen flere forudsætninger for, sammen med brugeren, at skabe rammerne for øget livskvalitet.

På baggrund af de mange fordele og positive sider ved livshistoriearbejde, ser jeg i henhold til min problemformulering, arbejdet med narrativ livshistoriefortælling som endnu et bud på, hvordan man helt konkret kan arbejde med at skabe livskvalitet i det pædagogiske arbejde med mennesker med nedsat funktionsevne.

Nu vil jeg give mit bud på en anden problemstilling, der rejser sig i praksis, i arbejdet med målgruppen og livskvalitet og lykke.

Normalitetsbegrebet – hvem bestemmer hvad det gode liv er?

I praksis handler vi pædagoger ofte ubevidst og i bedste mening, ud fra de værdier vi forestiller os som værdifulde eller som vi vurderer gavnlige for den udviklingshæmmede. Tendensen om at handle rigtigt og træffe beslutninger på andres vegne, stammer i høj grad fra 1950'ernes normaliseringstanke. Normalisering er ikke blot en tanke, der er opstået i pædagogisk praksis, men var tidligere en målsætning for den udviklingshæmmede fra politisk og samfundsmæssig side.

⁴³ Snoezelen er et begreb, der oftest anvendes om særlige sanserum, som bruges til forskellige pædagogiske og terapeutiske formål som f.eks. afslapning og sanseintegration. Ordet snoezel er en kombination af de to hollandske ord 'snuffelen' og 'doezelen', som betyder henholdsvis at snuse og at blunde/sove. Der findes i Danmark flere snoezelhuse, som er indrettet efter snoezel-princippet.

Frem til i dag har normaliseringstanken været dominerende på det pædagogiske område. Bank-Mikkelsen⁴⁴ afløste de store centralinstitutioner med "normalisering" af de udviklingshæmmede. *Normaliseringen drejede sig om at sikre at de udviklingshæmmede fik samme samfundsmæssige rettigheder og muligheder som andre for at leve et liv så nært det normale som muligt* (Holm, 2002. s. 13).

Og beskrives som følgende: *"Normalisering er at gøre brug af midler, som så vidt muligt er kulturelt typiske for at skabe og/eller vedligeholde personlig adfærd og karakteristika, som så vidt muligt er kulturelt tidstypiske"* (ibid. s. 12).

De udviklingshæmmede skulle normaliseres gennem træning og pædagogiske handleplaner. Samtidig skulle udviklingshæmmedes samfundsvilkår normaliseres gennem integration og udflytning fra specialinstitutionerne. Man ville altså integrere de udviklingshæmmede i samfundet og give dem et "normalt liv" på lige fod med alle andre. Normaliseringen skulle give den enkelte større handlefrihed og selvbestemmelse.

Normalisering er dog på ingen måde uproblematisk og dilemmaerne er imidlertid mange. En problematik er, at udviklingshæmmedes liv ikke blot afinstitutionaliseres, ved at flytte ud i nye og mindre bofællesskaber. *Institutionsnissen har tilbøjelighed til at følge med!* (Holm, 2002. s. 14).

Normalisering drejer sig altså ikke blot om at oprette nye steder for, hvor det almindelige liv leves, men drejer sig i højere grad om afinstitutionalisering af dagliglivets struktur og indhold således, at der gives plads til at udviklingshæmmede gennem kommunikation, selv er med til at forme deres liv og tilværelse. Når det normale liv bliver rettesnoren for hvordan udviklingshæmmedes nye boformer og livsbetingelser indrettes, er det relevant at spørge sig selv om, hvorvidt et "normalt" eller "almindeligt" liv er det bedste eller mest værdifulde for den enkelte?! Er det almindelige liv nødvendigvis det gode liv? Jeg mener ikke, at det er ikke op til politikere eller pædagoger at definere det gode liv, men et individuelt anliggende for den enkelte.

Eksemplet med normaliseringstendensen skal ses som et billede på, at vi pædagoger bør lytte til den enkelte og dennes ønsker til det gode liv, i stedet for at pådutte disse mennesker de værdier, vi finder bedst for dem. I tråd med ovenstående, må faren for formynderi belyses.

Da vi pædagoger bruger os selv som redskab i vores praktiske arbejde, er det vigtigt at gøre sig bevidst om egne værdier og idealer. Dermed bliver det lettere at skelne mellem brugerens og egne værdier og tanker om hvad det gode liv indebærer. Hvis vi ikke er bevidste om hvem, der bestemmer værdierne, der ligger til grund for det gode liv, og at det jo er brugerens subjektive forståelse af livskvalitet, der bør være i fokus, er det os, der i sidste ende kommer til at indrette de udviklingshæmmedes livsmuligheder.

Den magtposition, vi er givet i form af vores profession, kan let komme til at spille en uhensigtsmæssig rolle i praksis.

Når man gentagne gange på et dagscenter har stillet spørgsmålet: "hvad kunne du tænke dig at lave i dag?" Og næsten hver gang får svaret: "Det ved jeg ikke, hvad synes du?", så er det nærliggende at få mistanke om, at mange udviklingshæmmede, på grund af formynderi og institutionalisering, har aflært at påvirke samværet med andre ved at give udtryk for egne lyster og behov. Mange brugere har tilsyneladende aflært selv at deltage i forvaltningen af eget liv. Denne aflæring kan henføres til det institutionsliv, som de fleste brugere har levet, hvor det er institutionsrutinerne og ikke brugernes behov og lyster, der bestemmer

⁴⁴ Niels Erik Bank-Mikkelsen, dansk jurist og forsorgschef for Åndssvageforsorgen 1959-70. Han arbejdede for en forbedring af åndssvages forhold både i og uden for Danmark.

dagligdagens forløb. Jeg mener desuden, at aflæringen også kan henføres til, at der altid har været personale, der har sat målene for og bestemt indholdet af samværet, fordi de har vidst, hvad der er godt for den udviklingshæmmede.

Har man i årevis været vant til at leve tæt sammen med støttepersoner, der altid har vidst hvad, der er godt for en, der altid har sat målene og defineret ens behov, så er det ikke mærkeligt, at man er fremmed overfor at vælge selv og selv forvalte sin tilværelse.

På baggrund af ovenstående eksempel på aflæring, vil jeg pointere, at det er yderst vigtigt for os pædagoger at komme i dialog med brugerne om deres personlige forhåbninger, lyster og behov i hverdagslivet, altså deres egen forståelse af, hvad et godt liv er.

En alternativ løsning på ovenstående eksempel på aflæring, kunne være, at pædagogen i stedet for at stille det brede spørgsmål; "hvad har du lyst til at lave i dag?", opstiller et begrænset antal alternativer. På baggrund af pædagogens kendskab til brugeren, kan pædagogen opstille alternativer som favner brugerens person og interesser. På den måde tager aktiviteten udgangspunkt i brugerens værdier og ønsker, ikke i pædagogens. Dette kan være et godt alternativ, da mange udviklingshæmmede har en begrænset abstraktionsevne, og ikke kan rumme brede spørgsmål som det første. I stedet kan det give tryghed, at pædagogen hjælper med at opstille alternativer.

KONKLUSION:

Vilkårene for udviklingshæmmede har ændret sig markant gennem det sidste århundrede. Man er gået fra et klient- og behandlingssyn, til et syn, der betragter den enkelte udviklingshæmmede som medborger med rettigheder på lige fod med alle andre. Med indførelsen af Serviceloven ændredes perspektivet fra institutionsbegrebet med fokus på gruppen, til fokus på det enkelte individ. Dermed ændredes kravene til praksis og det stillede øgede og anderledes krav til den enkelte pædagog, om at fokusere på at forbedre den enkelte brugers livskvalitet.

Jeg har opdelt teorien, så den ene del undersøger og redegør for livskvalitet, mens den anden del behandler lykke. På baggrund af teorien, er jeg nået frem til mine egne definitioner på livskvalitet og lykke. Jeg kan konkludere at livskvalitet er et bredt og abstrakt begreb. Jeg mener at subjektive og objektive aspekter er lige vigtige i en bred og nuanceret livskvalitetsforståelse. Ligesom Kajandi, ser jeg *ydre levevilkår*, *interpersonelle relationer* og *indre psykologiske forhold*, som værende vigtige og afgørende faktorer for det gode liv. Her ser jeg ydre levevilkår, som bolig, specielt vigtig i forhold til målgruppen, idet en fast base gennem en bolig, kan være tryghedsskabende og skabe sammenhæng i hverdagen. Desuden ser jeg behovet for beklædning og mad som et basalt behov, der har tilknytning til både de ydre og materielle vilkår. Jeg mener, at de basale behov skal være opfyldt, for at man kan tale om egentlig livskvalitet. Ligeledes, i tråd med både Kajandi og Næss, ser jeg tætte og gensidige relationer som et væsentligt kriterium for det gode liv. Jeg vil gerne fremhæve, at jeg er enig med Næss og Henriksen, der mener, at et lavt funktionsniveau ikke er ensbetydende med lav livskvalitet for den enkelte, da livskvalitet er subjektivt defineret. Eksempelvis kan man på trods af sygdom, godt have høj livskvalitet, idet vores subjektive forståelse af verden bliver fundamentet for vores opfattelse af livskvalitet. Denne pointe finder jeg særlig relevant i forhold til målgruppen. En anden vigtig pointe er, at pædagoger bør kunne skelne mellem egne og brugerens værdier og tanker om det gode liv. Desuden mener jeg, at det er vigtigt at pædagogen har en overordnet viden om livskvalitet og lykke.

De fleste mennesker oplever nydelse i flowaktiviteter. Fordelene ved flow er blandt andet, at vi tænker klarere og mere positivt, mens den enkeltes selv og identitet udvikles. Derfor konkluderer jeg, at flow er relevant at arbejde med i pædagogisk praksis. Jeg ser flow som et bud på, hvordan man kan arbejde med at skabe livskvalitet for mennesker med nedsat funktionsevne.

Jeg kan konkludere at lykke ligesom livskvalitet, er et meget bredt og abstrakt begreb. Jeg betragter lykke som en væsentlig del af livskvalitet, og mener ikke at nogle af begreberne kan stå alene. Lykke betragtes, gennem tiden og frem til i dag, som det absolutte livsideal. Jeg kan konkludere at oplevelsen af lykke finder sted i højdepunktoplevelser. Oplevelsen af lykke er individuelt betinget, men påvirket af den omgivende kulturs lykkeforestillinger. Jeg opfatter lykke som kontrasten til det almindelige hverdagsliv, da lykke formodes at ligge i det særlige, det specielle og det ekstraordinære.

Lykke adskiller sig fra livskvalitet ved at finde sted i øjeblikkefølelser der kontrasterer det almindelige, mens livskvalitet er en slags grundtilstand, der er længerevarende og hører til livet i almindelighed.

Pahuus hævder, at såfremt vi reducerer lykke til tilfredshed, vil det begrænse vores mulighed for at opleve en dyberegående lykkefølelse. Jeg synes at det er en god og valid pointe, at lykken ikke kan jages eller indfanges, men derimod opleves som kortvarig og flygtig.

Jeg forholder jeg mig skeptisk til positiv psykologi og de metoder og øvelser, der knytter sig dertil. Jeg finder det ikke realistisk, at man blot ved hjælp af nogle kognitive øvelser kan "booste" sin lykke, men ser til gengæld god mening i at tænke positivt frem for negativt. Grundet min skepsis, finder jeg det problematisk, men dog muligt at anvende positiv psykologi i arbejdet med målgruppen. Ikke desto mindre, er positiv psykologi stadig en måde at arbejde med livskvalitet og lykke, så derfor konkluderer jeg i henhold til problemformuleringen, at denne metode kan benyttes i pædagogisk praksis.

Jeg kan på baggrund af interviewene konkludere, at de resultater jeg fik ud af interviewene generelt er sammenhængende med den valgte teori. Blandt andet er *interpersonelle relationer* og *aktivitet* betydningsfulde elementer i oplevelsen af livskvalitet hos de adspurgte. Min tolkning er, at brugerne oplever at være i flow under forskellige aktiviteter, som dans og bowling. Flere af de interviewede ytrede, at de synes, at det gode liv og lykke kommer til udtryk i forbindelse med at være på ferie. Flere af brugerne gav udtryk for, at *en grundstemning af glæde* er en betydende faktor for det gode liv. Jeg vurderer, at funktions- og abstraktionsniveauet hos de interviewede brugere er for lavt, til at kunne sætte ord på og forklare begreber som livskvalitet og lykke.

Jeg kan konkludere, at forskning i og måling af livskvalitet og lykke, primært er baseret på selvrapportering gennem spørgeskemaer og interviews, statistiske målinger og rapportering gennem observationer.

Danske og internationale organisationer, har til formål at lave undersøgelser om livskvalitet og lykke, med henblik på at klarlægge og bedre den samfundsmæssige sundhed og livskvalitet. Her konkluderer og pointerer jeg, at forskningen i livskvalitet og lykke kan være relevant viden og et godt grundlag for os pædagoger i vores praktiske arbejde. Gennem viden, om hvilke faktorer der spiller ind i den generelle (kvantitative) som den individuelle (kvalitative) forståelse af livskvalitet og lykke, kan vi arbejde med at forbedre rammerne for det gode liv for den enkelte i praksis.

På baggrund af afsnittet: *Dilemmaet mellem omsorgspligt og omsorgsvang – hvad siger loven?* kan jeg konkludere, at der ligger et dilemma i at vi pædagoger er underlagt at yde omsorg for den enkelte, samtidig med, at vi gennem medbestemmelse skal bidrage til at forbedre denne brugers livskvalitet. Jeg ser det som problematisk, at vi som pædagoger konstant bevæger os i en gråzone mellem omsorgspligt og den enkeltes rettigheder, ønsker og værdier for det gode liv. Der er ofte en hårfin balance mellem omsorgspligt og omsorgsvang, hvilket kan være problemskabende i praksis. Jeg ser omsorgsplikten og formålet med

Serviceoven (at forbedre den enkeltes livskvalitet gennem selvbestemmelse) som to modsatrettede paragraffer, der indirekte medvirker til at brugerens værdier let blive forbigået og undermineret, i en travl pædagogisk praksis.

I afsnittet: *Narrativ livshistoriefortælling*, giver jeg mit bud på hvordan man helt konkret kan arbejde med at skabe livskvalitet og lykke for målgruppen. Jeg konkluderer følgende: at livshistorie som pædagogisk redskab skaber indsigt og sammenhæng i brugerens liv, samtidig med at pædagogen får en bredere forståelse for og dermed større kendskab til brugeren. Gennem øget forståelse og kendskab er pædagogen bedre i stand til at arbejde med brugerens individuelle ønsker til og værdier for det gode liv, for at øge livskvaliteten. Jeg konkluderer, at livshistoriearbejde er et vigtigt pædagogisk redskab i arbejdet med udviklingshæmmede, idet livshistoriearbejde sætter særlig fokus på brugernes individuelle livskvalitet og trivsel.

Med afsnittet: *Normalitetsbegrebet – hvem bestemmer hvad det gode liv er?* belyser jeg, at det er problematisk, at vi pædagoger i praksis ofte handler ud fra de værdier *vi forestiller os* som værdifulde eller som *vi vurderer* gavnlige for den udviklingshæmmede. Jeg konkluderer at det normale liv har været, og nogle steder stadig er rettesnoeren for det gode liv. I hvert fald har det normale og det almindelige siden 1950'erne, været det stræbværdige livsideal. Her er min pointe, at det altid bør være den enkelte udviklingshæmmedes personlige værdier og idealer, dennes liv bygges op omkring.

Jeg understreger, at vi pædagoger bør lytte til den enkelte bruger og dennes ønsker til det gode liv, i stedet for at pådutte disse mennesker de værdier, vi finder bedst for dem. Jeg konkluderer at det er vigtigt at gøre sig bevidst om egne værdier og idealer. Hvis vi ikke er bevidste om hvem, der bestemmer værdierne, der ligger til grund for det gode liv, er det i sidste ende ofte os pædagoger, der kommer til at indrette de udviklingshæmmedes livsmuligheder.

PERSPEKTIVERING:

Jeg mener, at livskvalitetsbegrebet kan anskueliggøres gennem mange interessante synsvinkler.

Jeg har i rapportens afsnit om emneafgrænsning og metode skrevet, at jeg i nærværende rapport har valgt at afgrænse mig fra at gå i dybden med begrebet brugerinddragelse, der i sammenhæng med livskvalitet og lykke også er relevant. Det kunne både være relevant, men også rigtig interessant at dykke længere ned i begrebet i anden sammenhæng.

Man kan med udgangspunkt i min rapport belyse andre emner som: den magtdimension, der er knyttet til pædagogens profession i det pædagogiske arbejde med brugerens livskvalitet. Jeg nævner kort magt-aspektet i forhold til pædagogens definitionsmagt i mit teoretiske fundament, samt i opgavens diskussionsafsnit. Jeg mener, at dette kunne være enormt interessant at gå yderligere i dybden med. Det kunne for eksempel være i henhold til de magtstrukturer, som Michel Foucault beskriver i hans teorier. Foucault beskriver, hvordan magt findes i enhver struktur, relation og kultur, så det kunne være spændende at afklare, hvordan disse magtstrukturer har indflydelse på brugerens livskvalitetsoplevelse. Et andet perspektiv, som kunne belyses ud fra pædagogens rolle og måde at handle på i henhold til arbejdet med brugerens oplevelse af livskvalitet, kunne være relationsdannelsen. Her tænker jeg, at relationen mellem pædagog og bruger kunne være en spændende tematik at belyse med udgangspunkt i, hvordan brugeren oplever sin tilværelse og livskvalitet. Herunder kunne et magtperspektiv igen inddrages. Der kunne beskrives relationsteorier med forskellige perspektiver,

såsom de asymmetriske, symmetriske eller komplementære relationer. Disse relationsteorier kunne analyseres således at deres indflydelse på dynamikken mellem bruger og personale belyses. Endvidere synes jeg, det kunne være yderst interessant at inddrage emnet: mennesker med nedsat funktionsevne og seksualitet, i forbindelse med at forbedre livskvaliteten hos den enkelte. Jeg kan, på baggrund af mine praksiserfaringer med målgruppen, konkludere, at seksualitet er et tabubelagt og, efter min mening, et meget overset emne i pædagogisk praksis. Jeg ser seksualitet som et fundamentalt og relevant tema, der uanset funktionsniveau bør arbejdes med og belyses i arbejdet med voksne udviklingshæmmede. Jeg synes, dette kunne være enormt interessant at gå yderligere i dybden med. Det kunne for eksempel være i henhold til at skabe et pædagogisk seksualvenligt miljø i praksis. Hertil ser jeg handicapsexologen Jørgen Buttenschöns bog: *Sexologi: en bog om udviklingshæmmede menneskers seksualitet skrevet for professionelle og forældre*, som meget relevant materiale, til at skabe refleksion og få ideer til en mere seksualvenlig praksis.

LITTERATURLISTE

Referencer

Bøger:

Andersen, Frans Ørsted (2006): FLOW og fordybelse, 1. udgave, 2. oplag. København, Hans Reitzels forlag.

Brinkmann, Svend (red.) (2010): Det diagnosticerede liv – sygdom uden grænser. 1. udgave. Århus, Forlaget Klim.

Clausen, Sigrid Brogaard og Clausen, Peter (2010): Pædagogik og livskvalitet – nydelse og lykke i arbejdet med børn og unge. København K, Hans Reitzels Forlag.

Goode, David (2001): I en verden uden ord. 1. udgave. København, Systime. Afsnit: 1, 2, 3, 4 og bilag.

Henriksen, Bjarne Lenau (2007): Livskvalitet – en udfordring. 2. udgave, 1. oplag. Gylling, Gads Forlag.

Kirkebæk, Birgit (1993): Da de åndssvage blev farlige. 1. udgave. Holte, Forlaget SOCPOL.

Næss, Siri (2001): Livskvalitet som psykisk velvære. NOVA Rapport 3/2001, Oslo, NOVA – Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Afsnit: 1, 2 og 4.

Sandholm, Grethe og Sørensen, Hanne Værum (2010): Pædagogisk udviklingsarbejde i bevægelse. I: Pedersen, Peter Møller og Foged, Brita (red.): Nye tendenser i pædagogisk udviklingsarbejde. Danmark, VIASYSTIME. S. 117-134.

Schwartz, Ida (red.) (2003): Fortællinger fra praksis – om livshistorier og pædagogik. 1. udgave. København, Forfatterne og Has Reitzels Forlag.

Schwartz, Ida (red.) (2010): Livsværdier og ny faglighed. Århus, Forlaget Udvikling. Afsnit: 1, 2 og 3.

Seligman, Martin E.P (2011): At Lykkes. 1. udgave. København, Mindspace. Kapitel: 1, 2 og 3.

Thagaard, Tove (2004): Systematik og indlevelse – en indføring i kvalitativ metode. Akademisk forlag.

Uddrag af:

Jensen, Bjarne Bjelke (2009): Handicap som krydsfelt. Videnscenter for bevægelseshandicap. Århus, Uni-tryk.

Fredens, Kjeld (2012): Mennesket i hjernen. 2. udgave, 1. oplag. København K, Hans Reitzels forlag.

Olesen, Carsten F. (2007): Magt og Anerkendelse. I: Pedersen, Carsten og Schou, Carsten (red.): Samfundet i pædagogisk arbejde. København, Akademisk Forlag.

Artikler:

Egert, Søren: Lykken, staten og de billige borgere. I: VERA – tidsskrift for pædagoger. NO. 47, juni 2009. S. 18-23.

Holm, Claus og Knoop, Hans Henrik: Liberalistisk lykkepædagogik og oppustet selvværd. I: VERA – tidsskrift for pædagoger. NO. 47, juni 2009. S. 2-9.

Olsen, Anne-Marie Eggert: Lykke – et relevant mål for pædagogik? I: VERA – tidsskrift for pædagoger. NO. 47, juni 2009. S. 10-16.

Veenhoven, Ruut: Hvad ved vi om lykke. I: Kognition & pædagogik. Årg. 16, nr. 60, 2006. S. 14-50

Hjemmesider:

Jensen, Kit Lisbeth. Anvendt d. 07/02-2014 kl. 10.35
<http://levlykkeligt.dk/node/10137>

Møller Rasmussen, Susan. Anvendt d. 07/02-2014 kl. 10.50
<http://www.susanrasmussen.dk/A28%20ARTIKEL%203%20ACT%20M.pdf>

Henriksen, Søren Bo Rødgaard. Anvendt d. 10/02- 2014 kl. 13.08
http://somet.dk/psykologi/art_livskvalitet.htm

Sundhedsstyrelsen 2012. Forebyggelsespakke – fysisk aktivitet. Version 1.0. Anvendt d. 10/02-2014 kl. 14.25
<http://www.sst.dk/publ/Publ2012/06juni/ForebyggPk/FysiskAktivitet.pdf>

Sundhedsstyrelsen 2012. Forebyggelsespakke – mental sundhed. Version 1.0. Anvendt d. 10/02-2014 kl. 14.28
<http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2013/05maj/ForebygPk/MentalSundhed2udg.pdf>

Anvendt d. 11/02-2014 kl. 13.15
<http://www.blivklog.dk/Teori/Livsglaede-lykke-og-trivsel/Flow.aspx>

Anvendt d. 11/02-2014 kl. 13.18
<http://etiskraad.dk/da-dk/Temauniverser/Etikoglivet/Etiske-tekster/Etiske-dilemmaer.aspx>

Anvendt d. 12/02-2014 kl. 13.35
http://www.denstoredanske.dk/Sprog,_religion_og_filosofi/Filosofi/Menneskets_grundvilk%C3%A5r/lykke?highlight=lykke

Petersen, Erik Munk. Anvendt d. 17/02-2014 kl. 13.55
<http://www.fyldepennen.dk/tekster/5170>

Anvendt d. 19/02-2014 kl. 10.50
http://www.denstoredanske.dk/Gyldendals_Teaterleksikon/Antikken/Aristoteles?highlight=aristoteles

Anvendt d. 19/02-2014 kl. 21.00

http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

Anvendt d. 20/2-2014 kl. 11.28

http://www.denstoredanske.dk/Samfund,_jura_og_politik/Samfund/Offentlig_social_forsorg/Service_loven?highlight=service_loven

Anvendt d. 20/02-2014 kl. 16.05

<https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=158071>

Anvendt d. 21/02-2014 kl. 13.59

<http://oligo.dk/Udviklingsh%C3%A6mning.aspx>

Anvendt d. 21/02-2014 kl. 14.17

<http://www.grundloven.dk/>

Anvendt d. 21/02-2014 kl. 14.36

<http://www.handicap.dk/politik/rettigheder/fn-konventionen/historien>

Anvendt d. 21/02-2014 kl. 20.35

<http://www.danskekonger.dk/kilder/grundloven-af-5-juni-1849>

Anvendt d. 25/02-2014 kl. 15.05

<http://videnskab.dk/kultur-samfund/hvorfor-er-danmark-et-af-verdens-lykkeligste-lande>

Anvendt d. 28/02-2014 kl. 14.55

http://www.oligo.dk/vipu_Viden/Udgivelser/vipu_0301.aspx

Anvendt d. 01/03-2014 kl. 20.45

<http://www.soc.aau.dk/forskning/lykkeforskning/lykkeforskning-forside/>

Anvendt d. 03/03-2014 kl. 21.25

<http://slaaskultur.dk/image/undersider/flow.htm>

Billedet på forsiden (anvendt d. 05/03-2014 kl. 17.01)

https://www.google.dk/search?q=livskvalitet+udviklingsh%C3%A6mmede&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=SEoXU5cekdmyBqbTgPgD&sqi=2&ved=OCACQ_AUoAQ&biw=1242&bih=607

BILAG:

Bilag 1:

SPØRGSMÅL TIL INTERVIEWS d. 13. december 2013

- Præsentation:

- Navn
- Jeg er ved at skrive opgave på min skole – derfor denne snak
- En opgave der handler om LYKKE og det er det jeg har tænkt vi skal snakke om i dag.
- Ikke sikkert at alle spørgsmålene handler om LYKKE, og det er heller ikke sikkert at man kan svare på alt sammen jeg spørger om – men det er helt OK!

- Hvad for nogle ting kan gøre dig aller mest glad? (Hvorfor?)

- Hvad er det gode liv for dig? / Hvornår er dit liv aller bedst?

- Beskriv hvad det er der gør dit liv godt..

- Hvad er det bedste (eller noget af det rigtig gode) ved AC/ der hvor du bor?

- Prøv at beskrive hvad der er godt/ bedst.
- Hvorfor er det godt?
- Hvordan føles det når det går rigtig godt?

- Kender du ordet lykke?

(Ja:)

- Kan du prøve at sætte ord på/ forklare med dine egne ord hvad det er?
- Hvad gør dig lykkelig? (**Uddybende spørgsmål til svaret**)
- Kan du prøve at forklare/ beskrive hvordan lykke føles?

- Kender du ordet livskvalitet?

(Ja:)

- Kan du prøve at sætte ord på/ forklare med dine egne ord hvad det er?
- Hvad er livskvalitet for dig? (**Uddybende spørgsmål til svaret**)

- Hvad er dit bedste minde? (Fortæl mig om det)

- Hvorfor er netop det her minde særlig godt?
- Hvordan føles det, når du tænker tilbage på det?

- Hvad er det aller bedste du ved?

- Har du fx en speciel interesse eller noget mad der bare er det aller bedste du ved?

- Hvad er det aller bedste ved din familie?

Bilag 2:

Kapitel 20

Botilbud

§ 107. Kommunalbestyrelsen kan tilbyde midlertidigt ophold i boformer til personer, som på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer har behov for det.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde midlertidigt ophold

- 1) til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, der har behov for omfattende hjælp til almindelige, daglige funktioner eller for pleje, eller som i en periode har behov for særlig behandlingsmæssig støtte, og
- 2) til personer med nedsat psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer, der har behov for pleje eller behandling, og som på grund af disse vanskeligheder ikke kan klare sig uden støtte.

§ 108. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde ophold i boformer, der er egnet til længerevarende ophold, til personer, som på grund af betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne har behov for omfattende hjælp til almindelige, daglige funktioner eller pleje, omsorg eller behandling, og som ikke kan få dækket disse behov på anden vis.

Stk. 2. Personer, som modtager tilbud efter stk. 1, og som ønsker at flytte til en anden kommune, har ret til et tilsvarende tilbud i en anden kommune. Det er en forudsætning, at den pågældende opfylder betingelserne for at blive optaget i både fraflytningskommunen og tilflytningskommunen.

Stk. 3. Retten til frit valg efter stk. 2 omfatter ret til, at ens ægtefælle, samlever eller registrerede partner fortsat kan indgå i husstanden. Hvis en person ønsker, at en ægtefælle, samlever eller registreret partner fortsat skal indgå i husstanden, skal det tilbud, der gives efter stk. 1, være egnet til to personer. Hvis den pågældende person med handicap eller sindslidelse, jf. stk. 2, dør, har den efterlevende person ret til at blive boende.

Stk. 4. Social-, børne- og integrationsministeren fastsætter i en bekendtgørelse nærmere regler om betingelserne for at få tilbud om boform efter stk. 2.

Stk. 5. Social-, børne- og integrationsministeren fastsætter i en bekendtgørelse nærmere regler om pligt for en region eller en eller flere kommuner til at modtage personer med bopæl på Færøerne og personer med bopæl i Grønland i boformer, der er omfattet af stk. 1.

Stk. 6. Social-, børne- og integrationsministeren fastsætter i en bekendtgørelse regler om særlige sikkerhedsforanstaltninger i boformer, der er omfattet af stk. 1, og om pligt for en region eller en eller flere kommuner til at modtage personer i de boformer, der er omfattet af stk. 1, når disse personer

- 1) efter retskendelse skal underkastes mentalundersøgelse,

- 2) i henhold til dom eller kendelse skal anbringes i en boform for personer med betydelig nedsat psykisk funktionsevne eller undergives tilsyn, herunder med mulighed for administrativ anbringelse, eller
- 3) som vilkår for tiltalefrafald eller prøveløsladelse skal anbringes i en boform for personer med betydelig nedsat psykisk funktionsevne eller undergives tilsyn, herunder med mulighed for administrativ anbringelse.

Kilde: <https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=158071>