

LOKALSAMFUNN, LIVSKVALITET og PSYKISK HELSE

Tom Sørensen Berit S. Øygard Andreas P. Sørensen

I undersøkelsen som har vært foretatt i Hedalen og 11 andre lokalsamfunn i Valdres er det fokus på sosiale nettverk, lokalsamfunnets funksjon og psykisk helse. Forskning har vist at sosiale nettverk er viktig for helse og trivsel. Når det gjelder forhold i lokalsamfunnet som virker negativt på det sosiale nettverk, og derigjennom på folks psykiske helse, står begrepet sosial desintegrasjon sentralt. At et desintegrert lokalsamfunn har en negativ effekt, er blant annet vist for rurale lokalsamfunn i Nova Scotia i Canada, i Lofoten i Nord-Norge, i ulike nabolag i Oslo og i nabolag med mange pendlere på Hadeland. Kjernen i desintegrasjonsbegrepet er svekkelse av sosial kommunikasjon og fravær av sosiale strukturer som sikrer gjensidig støtte. Tegn på dette vil være mangel på funksjonsdyktige ledere, folk med ideer og initiativ og folk som følger opp slike ideer. Den økonomiske levedyktigheten kan være svekket. Formelle og uformelle nettverk og organisasjoner viser tegn på oppløsning. Mellommenneskelige relasjoner og normer, regler som forteller hva som er rett og galt, er ikke lenger klare og deles ikke av alle grupper i lokalsamfunnet. Folk kan være usikre på sin fysiske, psykologiske og sosiale trygghet. De nærmeste sosiale omgivelser er vanskelig å forutsi. Lokalsamfunnet er ikke lenger et sted som bidrar til innbyggernes personlige vekst, selvrealisering, gjenkjennelse og anerkjennelse fra andre, rekreasjon og en arena hvor en positivt møter viktige mennesker i sitt sosiale nettverk. Totalbilde kan være et samfunn med økende belastende situasjoner og samtidig redusert sosial støtte og strukturer som bidrar til samfunnsmessig mestring av slike belastninger. Samfunnsmessig desintegrasjon beskriver et lokalsamfunn som ikke lenger har strukturer som har kapasitet til å vedlikeholde og bekrefte folks behov for følelse av sosial støtte. Både i Canada og Norge har undersøkelser vist at grad av integrasjon - desintegrasjon i et lokalsamfunn/nabolag påvirker folks livskvalitet og psykiske helse.

I undersøkelsene i Valdres var det 57 spørsmål hvor folk skulle ta stilling til hvordan de opplevde sitt lokalsamfunn. Disse utsagnene skulle dekke integrasjon – desintegrasjon i et lokalsamfunn slik det er beskrevet ovenfor. Erfaringer fra Lofot-undersøkelsene har avdekket ulike dimensjoner innen integrasjonsbegrepet. I det følgende gir vi eksempler på hvordan befolkningen i Hedalen har besvart 11 av de 57 spørsmålene og hvordan de skårer på 6 av integrasjonsdimensjonene. Når det gjelder integrasjonsdimensjonen sammenliknes Hedalen med hvordan Valdres ellers har svart og hvordan Lofotbefolkningen svarte på slike spørsmål. Etter lokalsamfunnsspørsmålene vil vi presentere hvordan folk beskriver sin livskvalitet målt ved opplevelse av sosial støtte, symptomer på angst og depresjon, og

følelse av psykisk velvære. Deretter ser vi på sammenhengen mellom folk vurderer lokalsamfunnet og hvordan de rapporterer om egen livskvalitet. Til sist viser vi hvordan folk i Hedalen har svart på noen av spørsmålene som skal måle maktesløshet eller egen styrke. Vi vil senere presentere en mer fylldig rapport fra undersøkelsen.

I Hedalen ble det delt ut 320 skjema. Av de innsamlete 259 var 246 skjema fylt ut og 243 av disse hadde tilstrekkelig besvarte spørsmål til å brukes i analysene vi presenterer nedenfor.

VURDERING AV HEDALEN SOM LOKALSAMFUNN

Det er dyktige folk i styre og stell her i Hedalen

	Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
Hedalen	47%	37%	10%	3%	3%

Jeg føler et sterkt fellesskap med de som bor her i Hedalen

	Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
Hedalen	44%	42%	8%	5%	2%

I Hedalen tar man godt vare på sine eldre

	Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
Hedalen	56%	33%	8%	3%	8%

I Hedalen tar man godt vare på sine eldre

	Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
Hedalen	56%	33%	8%	3%	8%

Det er vanskelig å få kontakt med folk her i Hedalen

	Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
Hedalen	2%	12%	4%	30%	53%

Det er mye krangel og fiendskap mellom folk her i Hedalen

	Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
Hedalen	1%	4%	7%	30%	58%

Her i Hedalen er det godt med foreninger og lag for de fleste

	Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
Hedalen	72%	23%	1%	3%	2%

**Jeg er svært pessimistisk med hensyn til arbeidsplasser i Hedalen for
framtiden**

	Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
Hedalen	7%	18%	32%	26%	17%

Her i Hedalen er vi flinke til å stå sammen og få til ting

	Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
Hedalen	68%	23%	5%	3%	2%

**I Hedalen kan man godt la ytterdøra stå åpen om natta uten å være redd for
at noen skal bryte seg inn**

	Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
--	-----------	-------------	---------	--------------	------------

Hedalen	27%	34%	11%	15%	13%
---------	-----	-----	-----	-----	-----

**I Hedalen er det grupper som er svært forskjellige og har lite med hverandre
å gjøre**

Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
-----------	-------------	---------	--------------	------------

Hedalen	16%	40%	11%	19%	12%
---------	-----	-----	-----	-----	-----

Initiativ & Samarbeid (IniCoL90)

Valdres gjennomsnitt:	3,67
Valdres spredning (12 lokalsamfunn):	4,31 – 2,83
Lofoten T1, T2, T3 gjennomsnitt:	3,51
Lofoten T3 gjennomsnitt:	3,77
Lofoten T3 spredning:	4,35 – 3,03
Hedalen gjennomsnitt:	4,31
Hedalen rangering:	nr. 1

Ledelse (LeadeL90)

Valdres gjennomsnitt:	3,65
Valdres spredning (12 lokalsamfunn):	4,27 – 2,95
Lofoten T1, T2, T3 gjennomsnitt:	3,44
Lofoten T3 gjennomsnitt:	3,65
Lofoten T3 spredning:	3,92 – 3,07
Hedalen gjennomsnitt:	4,27
Hedalen rangering:	nr. 1

Lokalsamfunnsidentitet (ComidL90)

Valdres gjennomsnitt:	3,93
Valdres spredning (12 lokalsamfunn):	4,22 – 3,29
Lofoten T1, T2, T3 gjennomsnitt:	4,19
Lofoten T3 gjennomsnitt:	4,14

Lofoten T3 spredning: 4,46 – 3,95

Hedalen gjennomsnitt: 4,22

Hedalen rangering: nr. 1

Kontakt og Kommunikasjon (ConCoL90)

Valdres gjennomsnitt: 3,53

Valdres spredning (12 lokalsamfunn): 3,96 – 3,17

Lofoten T1, T2, T3 gjennomsnitt: 3,96

Lofoten T3 gjennomsnitt: 3,89

Lofoten T3 spredning: 4,25 – 3,60

Hedalen gjennomsnitt: 3,96

Hedalen rangering: nr. 1

Fremtidig Økonomisk Levedyktighet (FutEclL90)

Valdres gjennomsnitt: 3,13

Valdres spredning (12 lokalsamfunn): 3,29 – 2,75

Lofoten T1, T2, T3 gjennomsnitt: 3,46

Lofoten T3 gjennomsnitt: 3,19

Lofoten T3 spredning: 3,30 – 3,03

Hedalen gjennomsnitt: 3,29

Hedalen rangering: nr. 1

Fritid & Rekreasjon (LeiReL90)

Valdres gjennomsnitt: 3,40

Valdres spredning (12 lokalsamfunn): 4,34 – 2,39

Lofoten T1, T2, T3 gjennomsnitt: 3,14

Lofoten T3 gjennomsnitt: 3,21

Lofoten T3 spredning: 3,49 – 2,85

Hedalen gjennomsnitt: 4,34

Hedalen rangering: nr. 1

Opplevd livskvalitet I Hedalen; målt ved opplevelse av sosial støtte, symptomer på angst og depresjon, og følelse av psykisk velvære.

Dersom du ble syk og måtte holde sengen i lenger tid, hvor sannsynlig er det at du kunne få nødvendig hjelp og støtte av familie, venner eller naboer?

	Svært sannsynlig	Nokså sannsynlig	Usikker	Usannsynlig	Helt usannsynlig
Hedalen	67%	24%	6%	1%	1%

Har du nære venner utenom familien som setter pris på deg?

	Svært høyt verdsatt	Meget høyt verdsatt	Høyt verdsatt	Nokså høyt verdsatt	Ikke særlig høyt verdsatt
Hedalen	17%	19%	40%	21%	3%

Her er en stige med 10 trinn. Hvis vi tenker oss det høyeste trinnet på denne stigen står for det best mulige livet du kunne tenke deg, og det laveste trinn for det verst mulige liv du kunne tenke deg. Hvilket trinn ville du si passer best på ditt nåværende liv?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hedalen	0	1%	0	2%	4%	6%	16%	40%	23%	9%

Opplevd forventning om sosial støtte fra det personlige sosiale nettverk (SCS)

(Lav verdi = høy støtte)

Valdres gjennomsnitt:	1,94
Valdres spredning (12 lokalsamfunn):	1,75 – 2,15
Lofoten T1, T2, T3 gjennomsnitt:	2,01
Lofoten T3 gjennomsnitt:	2,00
Lofoten T3 spredning:	1,86 – 2,09

Hedalen gjennomsnitt: 1,87
Hedalen rangering: nr. 4

Symptomer på angst og depresjon (HSCL-10)

(Høy verdi = mye symptomer)

Valdres gjennomsnitt: 1,53
Valdres spredning (12 lokalsamfunn): 1,42 – 1,72

Hedalen gjennomsnitt: 1,45
Hedalen rangering: nr. 3

Livskvalitet - Psykisk Velvære (WellBeing)

(Høy verdi = høyt psykisk velvære)

Valdres gjennomsnitt: 4,63
Valdres spredning (12 lokalsamfunn): 4,73 – 4,53

Hedalen gjennomsnitt: 4,67
Hedalen rangering: nr. 4

KORRELASJONER

Hedalen

	SCS	HSCL-10	WELL
IniCoL90	-.197	-.212	.120
ComidL90	-.181	-.229	.188
FutEclL90	-.083	-.142	.150
LeiReL90	-.043	-.141	.166

LeadeL90	-.100	-.179	.076
ConCoL90	-.257	-.206	.209
SCS		.418	-.309

OPPLEVELSE AV MAKTESLØSHET ELLER EGEN STYRKE

Jeg føler meg stort sett maktesløs

	Helt galt	Nokså galt	Nokså riktig	Helt riktig
Hedalen	60%	34%	6%	1%

Hvis folk samarbeider kan de påvirke samfunnet

	Helt galt	Nokså galt	Nokså riktig	Helt riktig
Hedalen	0,4%	0	24%	75%

Folk har mer makt hvis de slutter seg sammen i en gruppe

	Helt galt	Nokså galt	Nokså riktig	Helt riktig
Hedalen	2%	1%	30%	68%

	Helt galt	Nokså galt	Nokså riktig	Helt riktig
Hedalen	0	1%	26%	74%

FORELØPIGE KOMMENTARER TIL UNDERSØKELSEN I HEDALEN

Når vi ser på dimensjonene/indeksene som beskriver folks opplevelse av hvordan Hedalen fungerer som lokalsamfunn skårer Hedalen seg høyest av de undersøkte lokalsamfunnene i Valdres. På de dimensjonene som beskriver kjernen i integrasjonsbegrepet (Initiativ & Samarbeid, Ledelse, Lokalsamfunnsidentitet, Kontakt & Kommunikasjon) beskriver Hedalen seg på samme nivå som det mest integrerte lokalsamfunn som ble undersøkt i Lofoten. Også når det gjelder livskvalitet, skårer Hedalen blant de mest positive og over gjennomsnittet for Valdres. Når en ser på hvordan folk i Hedalen har svart på enkeltspørsmål illustreres den sterke vurdering av Hedalen som lokalsamfunn. For eksempel sier hele 68 % seg helt enig og 23 % seg delvis enig i at " Her i Hedalen er vi flinke til å stå sammen og få til ting". Den personlige tro på at det nytter å stå sammen for å få til ting styrkes av hvordan det svares på spørsmålene om "maktesløshet eller egen styrke".

Viss en studerer tabellen (KORRELASJONER) som viser sammenheng mellom vurdering av dimensjoner ved lokalsamfunnet og egen opplevd livskvalitet vil en se at "Kontakt & Kommunikasjon" synes å være spesielt viktig, men også "Initiativ & Samarbeid" og "Lokalsamfunnsidentitet" synes sentrale. Disse er alle tre sentrale dimensjoner i integrasjonsbegrepet. Sterk sammenheng betyr at de som vurderer en dimensjon lavt også skårer egen livskvalitet lav, og omvendt at de som skårer høyt vurderer egen livskvalitet høyere. Prosjekter/aktiviteter som øker disse dimensjonene vil derfor være viktig for bedret livskvalitet i lokalsamfunnet. En skal være spesielt oppmerksom på å få med folk/grupper som faller utenfor samarbeidet i bygda.

Da svært mange i Hedalen har svart på spørreskjema, kan en regne med at svarene er godt representative. I en del av andre av de undersøkte lokalsamfunnene i Valdres var svarprosenten betydelig lavere og resultatene mer usikre. Dette vil spesielt gjelde svarene om egenvurdert livskvalitet.

Det bilde som tegnes av Hedalen gjennom undersøkelsen gir en klar indikasjon på et godt fungerende sosialt lokalsamfunn. Utfordringen vil være hvordan sikrer man dette fremover. Kanskje kan noen av erfaringene fra "Liv Laga i Lofoten" kan gi ideer til dette. Dette var et prosjekt som startet på begynnelsen av 90-tallet. Prosjektet var svar på økonomiske trusler i forbindelse med fiskerikrisen i denne perioden. At denne krisen utgjorde en helserisiko for folk ble bestyrket av henvendelser fra folk og organisasjoner til det lokale psykiske helsevern i denne perioden.

I 7 lokalsamfunn i Lofoten gjorde man beslektete undersøkelser som vi nå har gjort i Hedalen/Valdres. Dette var en del av prosjekter som skulle styrke disse lokalsamfunns funksjon (øke integrasjon). Selve lokalsamfunnsarbeidet gikk over 4 år, og man har fulgt opp hvordan de har gått med undersøkelser i 2000 og 2009. Lokalsamfunnene i Lofoten besto av "de gamle skolekretsene"; lokalsamfunn med et navn folk identifiserte seg med. Prosjektet hadde en ekstern prosjektleder. Det første steg var at denne kontaktet lokale "nøkkelpersoner". Sammen laget de en uformell arbeidsgruppe. Disse systematiserte informasjon om lokalsamfunnet; hva var viktig å bevare; hva trengtes for å styrke lokalsamfunnet fremover. Neste steg var å lage et åpent møte hvor alle innbyggere var invitert. Det ble lagt stor vekt på å få med mest mulig folk som man tenkte kunne være

aktive i arbeidsgrupper man planla å ha under møtet. Folkemøtet skulle være en idedugnad. Man organiserte seg i arbeidsgrupper rundt relevante temaer (i Lofoten på det tidspunkt var dette for eksempel kultur, familie, miljø, turisme, næringsliv). Basert på hva som kom frem på møtet og prioritering av forslag satte man ned arbeidsgrupper som skulle konkretisere forslagene. Etter hvert ble laget en overordnet styringsgruppe som koordinerte arbeidet. Disse brakte arbeidet i gruppene tilbake til nye folkemøter. Den eksterne prosjektleders roll var å bistå de lokale lederne, ikke være leder selv. Særlig når det gjaldt å finne eksterne ressurser og øke kunnskap om organisasjon og ledelse, spilte denne en viktig rolle. Når vi nå har sett hvordan de ulike lokalsamfunnene har utviklet seg i årene etter prosjektet vil vi understreke betydningen av hvordan ledere fungerer. Det ser ut som det går best der hvor ledere ser på prosjektet og seg selv som del av lokalsamfunnet, ikke en privat virksomhet. Det er viktig at man er en inkluderende gruppe som både kan dra hverandre med og som kan rekruttere nye ledere. Viss man setter i gang store arrangementer er det viktig å satse på det lokale (selv det gjerne må komme folk utenfra både som deltakere og tilskuere). Det er viktig at det som gjøres involverer samarbeid mellom folk og ikke bare blir et produkt bygget av eksterne ressurser.

Etter vår vurdering skulle Hedalen skulle ha alle muligheter til å ta vare på og videreutvikle prosesser som vil sikre et integrert lokalsamfunn også fremover. Men dette er ikke noe som er gjort en gang for alle; det må stimuleres med jevne mellomrom. Det godt integrerte lokalsamfunn vil i større grad være i stand til å møte mestre de forandringer, eventuelt belastninger det blir utsatt for. Selv om folk også vil beskyttes av det sosiale nettverk og de aktiviteter de har utenfor den nære geografi, vil alltid lokalsamfunnet kunne gi viktige bidrag til innbyggernes livskvalitet.