

Hygge mot ensomhet.

Utenforskap, identitetsforhandlinger, og læring
blant tidligere rusmiddelavhengige

Kristina Pedersen

Master i Sosialantropologi
120 studiepoeng

Sosialantropologisk institutt (SAI)
Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Vår 2023



Forord

Først og fremst vil jeg takke mine forskningsdeltakere for tiden, fellesskapet og velkomsten dere har gitt meg. Det har vært spennende, og har muliggjort denne avhandlingen. Jeg er evig takknemlig.

Jeg vil også rette en stor takk til veilederen min, Christian Krohn-Hansen, for de konstruktive tilbakemeldingene som har hjulpet meg i prosessen.

Videre vil jeg takke koordinatoren og de frivillige hos Røde Kors Hovedstaden for nyttig innsikt og assistanse, både under feltarbeidet og i skriveprosessen.

Jeg vil også rette en stor takk til Astrid Skatvedt for fine tilbakemeldinger og innspill underveis i prosessen. Bjørnar Blaalid fortjener også en takk for tips til litteratur og generelt gode råd underveis i skriveprosessen.

Til sist vil jeg takke familie, venner og Lars for oppmuntringen, tålmodigheten og troen på meg!

Sammendrag

Røde Kors København er et eksempel på hvordan den danske hyggen blir brukt til å re-integrere rusmiddelavhengige i samfunnet. Dette arbeidet er viktig fordi det er en gruppe som er ekstra utsatt for å være ensomme, ettersom de har kuttet nettverket sitt for å bli rusfrie. Den danske hyggen regnes for å være kvalitet rundt det sosiale, og en av grunnene til at Danmark år etter år kåres som et av verdens lykkeligste land. Hyggen kan manifesteres gjennom materialitet, atmosfære og aktiviteter. En kan derfor fysisk tilrettelegge for hyggen, og sosialt gjennom interaksjon og aktiviteter. For tidligere rusmiddelavhengige kan Røde Kors oppleves som et vern mot utenforskap og ensomhet, med en scene for forhandling av identitet. Denne forhandlingen av identitet viser seg å være viktig, fordi den bidrar til inklusjon, for en gruppe som ofte defineres som sosialt utsatte, og dermed stigmatiserte. Gjennom empiriske beskrivelser og intervjuer av brukerne på Røde Kors, forklarer jeg hvordan de opplever ensomheten og utenforskapen, og viser til konkrete eksempler på at den danske hyggen skaper samhold og fellesskap for enkelte som opplever dette som en knapphetsgode.

Kammerat

Vil du gerne være en del af nye fællesskaber?

Vil du gerne ha en mer social og aktiv hverdag?

Vil du hjælpes på vej til et liv uden afhængighed?

Har du lyst til at indgå i én til én relation med en frivillig kammerat?

Centralen

Mangler du et rustfrit netværk?

Har du lyst til at prøve nye aktiviteter?

Eller trenger du måske bare til at nyde en kop kaffe i ro og fred?

Fælleshuset

Fælleshuset er et åbent tilbud for voksne, der ønsker at udvikle deres sociale netværk i

hyggelig omgivelser. Vi er alle aktive og med til at gøre Huset til et dejligt sted.

INNHOLDSFORTEGNELSE

FORORD.....	3
SAMMENDRAG	4
INNHOLDSFORTEGNELSE.....	6
KAPITTEL EN: INNLEDNING.....	8
BAKGRUNN - RØDE KORS I KØBENHAVN.....	9
<i>Hvem er Røde Kors?.....</i>	<i>9</i>
<i>Røde Kors' tilbud og formål.....</i>	<i>11</i>
<i>Røde Kors' aktiviteter og ABC-metoden.....</i>	<i>12</i>
PROBLEMSTILLING OG TEORETISK RAMMEVERK.....	13
<i>Et relasjonelt perspektiv på mening.....</i>	<i>14</i>
<i>Forhandlingene av identitet og stigma.....</i>	<i>15</i>
<i>Ensomhet.....</i>	<i>18</i>
METODE.....	19
<i>Planlegging av feltarbeid og COVID-19.....</i>	<i>19</i>
<i>Deltagende observasjon.....</i>	<i>20</i>
<i>Sanselig feltarbeid.....</i>	<i>21</i>
ETISKE HENSYN.....	22
<i>Dobbelrollen og refleksivitet.....</i>	<i>22</i>
<i>Språk.....</i>	<i>26</i>
<i>Begrepsavklaring.....</i>	<i>27</i>
KAPITTELOVERSIKT.....	29
KAPITTEL TO: VELKOMMEN TIL KØBENHAVN.....	31
<i>Egalitet og hygge.....</i>	<i>31</i>
<i>Avhengighetskultur og ensomhet.....</i>	<i>34</i>
KAPITTEL TRE: HVEM ER DE TIDLIGERE RUSMIDDELAVHENGIGE?.....	39
<i>Rusmiddelavhengighet og antropologi.....</i>	<i>39</i>
<i>Hvem er de tidligere rusmiddelavhengige?.....</i>	<i>41</i>
<i>Rapport Fælleshuset 2017-2018.....</i>	<i>42</i>
<i>Rapporten og feltarbeidet i 2022.....</i>	<i>43</i>
<i>Jesper.....</i>	<i>45</i>
<i>En frivilligs perspektiv.....</i>	<i>46</i>
<i>Carina og Morten.....</i>	<i>49</i>

<i>Tanja</i>	52
<i>En 'typisk' mannlig bruker av Huset</i>	55
KAPITTEL FIRE: ERFARINGER AV UTENFORSKAPEN	57
<i>Roger</i>	58
<i>Morten</i>	60
<i>Laurits</i>	62
<i>Utenforskapen</i>	66
KAPITTEL FEM: MANIFESTERINGER AV DEN DANSKE HYGGEN	70
<i>Huset som et hjem</i>	75
<i>Husets materielle organisering</i>	79
<i>Aktiviteter på Huset</i>	82
<i>En perfekt dag</i>	87
<i>Teori og Hyggen</i>	90
KAPITTEL SEKS: KONKLUSJON	92
LITTERATURLISTE	97

Kapittel en: Innledning

Å leve i en tid hvor Covid-19 og ensomhet var dagsaktuelle temaer, kunne jeg ikke la være å tenke på menneskene som står i dette, også når pandemien er over. Denne ensomheten og utenforskapen var merkbar blant flere brukere på Huset som har levd et liv med alkohol og rusrelatert avhengighet. Når pandemien kom måtte Røde Kors stenge i tre uker, fortalte Nicolai (koordinatoren på Huset). Et satsingsområde for København Kommune er å motvirke ensomhet, noe Røde Kors vektlegger på i sine tilbud. Det å være alene på feltarbeid i en fremmed by gjorde at jeg relaterete til dem som benyttet seg av Røde Kors. Saken er likevel annerledes for meg, som har et sosialt nettverk. For enkelte av dem som bruker Røde Kors, skjer de menneskelige møtene og de gode samtalene utelukkende her. Samtidig viser det seg at ensomheten og utenforskapen oppleves forskjellig. Røde Kors tilbyr en arena hvor den danske hyggen og fellesskapet står i sentrum. Hensikten med dette er å motvirke utenforskap og ensomhet. Den danske hyggen er et omfattende begrep som rommer materialitet, aktiviteter og det sosiale aspektet. Røde Kors' hus gir assosiasjoner til et hjem som tilrettelegger for sosial inklusjon.

Fortellinger om hverdagslige møter med brukere av Huset til Røde Kors i København, som for det meste benyttes av menn, finner sted i denne oppgaven. Kan den danske hyggen være en katalysator for mestring, fellesskap og forhandling av identitet for rusmiddelavhengige som lever i utenforskap og erfarer ensomhet? Røde Kors' rolle i denne inkluderingen er sentral gjennom å tilby et sted en kan knytte seg til (Ozawa-de Silva, 2020). Blaaid (2021) påpeker at integreringen etter endt behandling for tidligere rusmiddelavhengige er mangelvare, noe som gjør at mange derfor er ensomme og mangler nettverk. ABC-metoden (Nielsen og Koushede, 2016) er et psykologisk rammeverk som ligger bak tilbudet og innholdet på Røde Kors' programmer. Metoden er lokalt forankret, og reflekterer mye av det samme som de teoretiske perspektivene og den danske Hyggen formidler. Goffman (1982; 1986) og Ozawa-de Silvas (2020) teorier om stigma, forhandling av identitet og relasjonell mening vil anvendes for å forklare denne re-integreringen og arbeidet som motvirker ensomhet. Hvordan er det for de tidligere rusmiddelavhengige å forholde seg til en dansk kultur som er så sentrert rundt hyggen og det sosiale, når de selv opplever at de mangler nettverk? Her blir Røde Kors sin rolle sentral for å fange opp de tidligere rusmiddelavhengige som ellers ville levd i utenforskap.

Bakgrunn: Røde Kors i København

Hvem er Røde Kors?

Røde Kors og Røde Halvmåne er verdens største humanitære hjelpeorganisasjon, og er politisk og religiøst uavhengige. Røde Kors er en privat organisasjon som opererer med syv grunnprinsipper som er like over hele verden. Disse grunnprinsippene omfatter humanitet, upartiskhet, nøytralitet, uavhengighet, frivillighet, enhet og universalitet (Røde Kors Hovedstaden). Disse prinsippene forteller meg at organisasjonen setter menneskene i sentrum. For meg som gjør feltarbeid, er det vesentlig å forstå programmene til Røde Kors på systemnivå.

Røde Kors Hovedstaden har over 3000 frivillige, og har eksistert siden 1917. København, Fredriksberg, Tårnby og Dragør kommune er en del av Røde Kors Hovedstaden. Hos Røde Kors er det særlig fokus på sosiale utfordringer som en storby står overfor. Eksempler kan være ensomhet, avhengighet, psykisk sårbarhet og hjemløshet (Røde Kors Hovedstaden, 2023). Dette forteller meg at organisasjonen ser behovene der de er, og gjør lokale tilpasninger. Det forteller meg også at de er opptatt av sosial inklusjon, og driver en form for frivillig praksis med sosialt arbeid i fokus. Her vil tema som hygge og egalitet påvirke måten de organiserer seg på, fordi Røde Kors Hovedstaden befinner seg i nettopp København.

Det at Røde Kors er en organisasjon som ser på sosiale utfordringer, forteller meg at det er en organisasjon som ser på noe mer enn mennesker, plikter og rettigheter. Inger Beate Larsen (2015, s.33) skriver i boken *psykisk helse - nye arenaer, aktører og tilnærminger* om «kulturelt borgerskap». I boken understreker forfatteren viktigheten av at kulturelt borgerskap handler om mer enn plikter og rettigheter. Kulturelt borgerskap handler nemlig også om *tilhørighet* og *relasjoner*. Dette understreker også Blaalid (2021) viktigheten av i sin doktorgrad om re-integrering av rusavhengige i samfunnet: «Gode relasjoner kan bli avgjørende for å skape bedring i tilværelsen generelt» (Blaalid, 2021, s.6). Videre skriver Larsen (2015) at tilhørighet og relasjoner handler om hvordan vi identifiserer oss, og hvordan andre identifiserer seg med oss. Min vurdering er at Røde Kors bygger på denne

foreståelsen; de er en organisasjon som skaper et sted hvor mennesker med like utfordringer kan skape et fellesskap og re-integreres i samfunnet. Det motsatte vil være sosial ekskludering, som kan innebære ensomhet og økonomisk uforutsigbarhet (Blaalid, 2021).

Når det gjelder finansiering, er Røde Kors avhengig av givere. Giverne til Røde Kors København er alt fra staten (Utlændingsstyrelsen, Udenrigsministeriet og Kriminalforsorgen), enkeltpersoner, bedrifter og organisasjoner. De arrangerer ofte innsamlingsaksjoner for å samle inn penger til ulike formål. Nå er eksempelvis krigen i Ukraina et aktuelt formål til innsamling (Røde Kors dk, 2023). Bortsett fra å være avhengig av givere, er Røde Kors tuftet på frivillighet.

Nicolai (koordinator) fortalte at Huset København bruker midlene som tilkjennes på mat og husleie og lønn til de ansatte. Det er eksempelvis et tak en kan bruke på mat, for å å hindre unødig forbruk. I et intervju kommenterte Laurits (bruker av Huset) at før var det mer aktiviteter utenfor Huset i Røde Kors-regi, men slik er det ikke lenger. Simone, dagsansvarlig blant de frivillige, bekrefter at dette skyldtes begrenset økonomi. Økonomi er viktig for forutsigbar drift, og dermed innholdet på Røde Kors.

For å sikre økonomisk bærekraft, er de frivilliges rolle avgjørende. En organisasjon med høyt innslag av frivillighet, sparer penger, og sikrer at midlene kommer til dem som trenger det mest. Rollen til de frivillige ble tydelig gjennom opplevelsen av fellesskap, relasjoner, men også for om Huset i det hele tatt holdt åpent eller ikke. Det er fellesskap og frivillighet som er sentralt, og som produserer det jeg vil argumentere for er hygge og sosial inkludering. Samtidig kan det økonomiske aspektet knyttes til den danske staten, giverne og en tro på Røde Kors' samfunnsoppdrag. Som jeg vil komme tilbake til er forebyggelsen av ensomhet viktig i København, og Danmark har en dedikert ministerpost for å motvirke ensomhet (Nielsen og Koushede, 2016). Boken *ABC for mental sundhed – fra retorikk til handling* (Nielsen og Koushede, 2016) er utformet i samarbeid med staten for å møte danske verdier, og boken implementeres av Røde Kors. Faktum at den danske staten er en betydelig giver av midler til Røde Kors, er verdt å merke seg for å forstå satsningen fra myndighetshold på å bekjempe ensomhet. Brukerne som kommer kan ha svak økonomisk forutsigbarhet (Blaalid, 2021; Røde Kors, 2018). Røde Kors bidrar til å gjevne ut dette ved å tilby gratis aktiviteter og middag, som tiltak mot sosial ekskludering.

Røde Kors' tilbud og formål

Røde Kors har over 50 forskjellige tilbud, men denne oppgaven vil fokusere på tilbudene der jeg var frivillig i København i perioden mai til oktober 2022. Disse tilbudene er: Centralen, Fælleshuset og Kammerat. Centralen og Fælleshuset er lokalisert på **Huset København («Huset»)**. Under følger en kort beskrivelse av de ulike tilbudene, og disse vil være nyttige å bli kjent med for den videre lesningen:

Centralen er et tilbud som er til for tidligere rusavhengige, som nå er rusfrie. Her kan brukerne møte andre som har vært i en tilsvarende situasjon, og stifte nye, rusfrie bekjentskaper. Tilbudet stiller krav om rusfrihet for brukerne, og er fast hver mandag. Åpningstidene er klokken 16.00 – 20.00. På Centralen kan deltagerne spise gratis middag.

Fælleshuset er åpent for alle grupper, inkludert dem som går på Centralen. Dette er et tilbud til ensomme som søker nettverk. Fælleshuset holder åpent hver onsdag, fredag og søndag. Åpningstidene på Fælleshuset er også klokken 16.00 – 20.00, for å sikre tilgangen på frivillige. På Fælleshuset koster det ti danske kroner å spise middag. Fælleshuset stiller også krav om rusfrihet, og er åpent for alle som måtte ønske. Tilbudet appellerer til ensomme og mennesker som lever i utenforskap.

Kammerat er et tilbud ment for mennesker med rusmiddelavhengighet i behandling, og som er over 18 år. Dette er ment som et en-til-en tilbud, hvor den frivillige fra Røde Kors og brukeren finner på noe ca. en gang per uke. Tilbudet legger opp til at Kammeraten og brukeren avtaler et tidspunkt som passer for begge. Den økonomiske rammen på dette tilbudet er 250 danske kroner per møte. Her er en sammen med et menneske som er i en sårbar situasjon, og disse møtene kan derfor bli ekstra viktige for brukeren, fordi brukeren ofte trenger stabilitet og trygghet i form av sosiale relasjoner (Blaalid, 2021).

Røde Kors' aktiviteter og ABC-metoden

Aktivitetene og mentaliteten til Røde Kors er forankret i ABC-metoden (Nielsen og Koushede, 2016). ABC står for; A) gjøre noe aktivt, B) gjøre noe sammen og C) gjøre noe meningsfylt (Nielsen og Koushede, 2016, s.31). Boken forteller at psykiske lidelser er et økende fenomen i samfunnet, og at det derfor er viktig å implementere ABC for å «fremme mental sundhed på befolkningsnivau» (Nielsen og Koushede, 2016, s.9). I denne oppgaven vil *sundhed* oversettes til *helse* på norsk (dinordbok). Mental helse inngikk i den danske regjeringens mål for Folkesundhed i 2014, og Sundhedsstyrelsen i Danmark oppfordrer kommunene til å jobbe med mental helse.

Mental sundhedsfremme kan defineres som innsatser, der fremmer menneskers trivsel, evne til at håndtere dagligdagse utfordringer og deltagelse i menneskelige fællesskaber. Der er fokus på at skabe rammer, der er mentalt sundhedsfremmende. Mental sundhedsfremme retter sig mod alle mennesker, uanset om de har en psykisk lidelse eller ej (Nielsen og Koushede, 2016, s.8).

ABC-metoden kommer fra Australia, og har virket i over 10 år. Hovedprinsippet går ut på at en skal gjøre noe for å sikre sin egen og andres mentale sunnhet, og oversettes til «Act, Belong, Commit» (Nielsen og Koushede, 2016, s.11).

Engagement i sociale aktiviteter, foreninger og organisationer i lokalsamfundet fremmer fællesskaber og bidrager til social kapital. Social kapital og gode sociale relationer kan ses som centrale sundhedsressourcer, der kan hjelpe os til at klare de udfordringer, som livet nummer og fremme følelsen af meningsfuldhed (Nielsen og Koushede, 2016, s.14).

Som nevnt ble ABC-metoden implementert i regjeringens program i 2014. Dette innebar at ABC-metoden måtte tilpasses danske forhold. Sammen med blant annet Røde Kors fikk Statens Institutt for Folkesundhed bevilget midler til denne satsningen av Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse. Dette vil si at Røde Kors måtte integrere helsefremmende tiltak i aktivitetene sine. I en dansk sammenheng viste det seg at personene som deltok i undersøkelsen svarte at mental helse er å ha det fint med seg selv, og dem man omgås, samt omgivelsene. Interessant her er at to av tre punkter handler om kvalitet rundt det sosiale, som også den danske hyggen omhandler (Linnet, 2011). Formålet med ABC-metoden på Røde Kors er med andre ord å fremme god mental helse gjennom de ulike programmene.

Både Centralen og Fælleshuset tilbyr aktiviteter som matlaging, maling, brettspill, bordtennis, Yoga, samlinger for å se på fotball, og hjelp til jobbsøking. Centralen tilbyr også Nada, som er akupunktur i øret for å lette på angst og russug. Kammerat-ordningen baserer seg primært på aktiviteter utenfor Huset, men dette er valgfritt og opp til brukeren av tilbudet. Det vil si at brukeren og den frivillige kan dra på aktiviteter som fotball, kajakk, keramikk o.l. gjennom Røde Kors. Her gjør en altså noe aktivt sammen, som å lage mat (A) og noe i felleskapet på Røde Kors (B). (C) handler om å gjøre noe meningsfullt, og for mange av informantene var det meningsfullt å komme seg ut av hjemmet for å dra til Røde Kors. Det vil si at de engasjerer seg i noe de finner verdi i, som for eksempel sosialisering eller maling.

Problemstilling og teoretisk rammeverk

I forarbeidet til feltarbeidet ønsket jeg opprinnelig å studere kvinner i rusmiljøet, og hvordan denne gruppen fant strategier for å klare seg sosialt og økonomisk. Jeg fant fort ut at jeg ville samarbeide med en organisasjon for å få tilgang på feltet, så jeg kontaktet blant annet Røde Kors. Til slutt fikk jeg aksept som frivillig og til å gjøre feltarbeidet mitt hos Røde Kors i København. Jeg måtte derfor endre problemstillingen ettersom tilbudene til Røde Kors i København utelukkende var for rusfrie. På tilbudene til Røde Kors var det i hovedsak bare menn, noe som påvirket min opprinnelige problemstilling sentrert rundt kvinner. Min nye problemstilling ble derfor:

Hvordan benytter Røde Kors i København den danske hyggen som et vern mot utenforskap og ensomhet blant tidligere rusmiddelavhengige?

Sentral tematikk i denne oppgaven blir derfor sosial inklusjon, den danske hyggen og identitet. Erving Goffmans (1986) teorier om stigma og interaksjon (1982), og Chikako Ozawa-de Silvas (2021) teori om meningsbærende relasjoner blir benyttet i denne oppgaven.

Min interesse for denne tematikken bunner i at jeg har jobbet med rusavhengige hos Erlik Stiftelsen i flere år gjennom blant annet å tilrettelegge for arbeidsinkludering. Dette kan ses

på som en form for re-integrering i samfunnet. Jeg har et engasjement for marginaliserte grupper, og vet erfaringsmessig at det finnes stort potensial for sosial inklusjon ved å innlemme denne gruppen i samfunnet. Astrid Skatvedt er sosiolog og har bakgrunn fra rus og psykiatri. Hun har gjort feltarbeidet sitt på behandlingsinstitusjon innen rus og psykiatri. Hun skriver om viktigheten av hverdagslige bedringsprosesser mellom behandlere og pasienter som foregår i ikke-typiske behandlingssituasjoner. Hun argumenterer for at disse situasjonene kan være like effektfulle som de bedringsprosessene som foregår i en terapeutisk setting (Skatvedt, 2020). Jeg har latt meg inspirere av hennes teoretiske tilnærming ved å snu opp ned på Beckers (1997) stemplingsteori, og bruke blant annet Goffmans (1982; 1986) syn på mulighetene stigmatiserte individer har til å forhandle identiteten sin gjennom hverdagslig interaksjon. Derfor vil jeg i denne oppgaven referere en del til Skatvedt, blant annet fordi hun er opptatt av noen av de samme teoretiske perspektivene som meg.

Et relasjonelt perspektiv på mening

Ozawa-de Silvas (2021, s.8) teori «the relational theory of meaning» vektlegger og komplimenterer Goffman (1986) gjennom viktigheten av å bli speilet som verdifull i relasjonen. Goffman har ofte fått kritikk fordi han ikke bryr seg noe særlig om nære relasjoner og følelser. For å bli speilet som verdifull er det en forutsetning at en har en relasjon man opplever som nær, og at en føler seg som en del av et fellesskap. Hvis en ikke ser det andre ser, er det vanskelig å føle seg verdifull, hevder Ozawa-de Silva. Hun skriver om ensomhet i Japan og hevder at ensomheten generelt preger i-land (som også Danmark defineres som). Ozawa-de Silva er antropolog, men har vært tydelig på at hun har latt seg inspirere av den psykologiske disiplinen. Hun understreker viktigheten av å rette blikket mot samfunn som produserer ensomhet, og at manglende nære relasjoner kan forklare den høye selvmordsraten i Japan. Hvis en lever i et samfunn som har strukturer som nærer ensomheten og opplevelsen av å være verdiløs, vil selvmordsraten kunne øke. Interessant er at hun har skrevet boken *the Anatomy of Loneliness. Suicide, Social Connection, and the Search for Relational Meaning in Contemporary Japan* under Covid-19 pandemien, og minner leseren om skadeomfanget ved menneskelig isolasjon.

Forhandlingene av identitet og stigma

Erving Goffman var en kanadisk sosiolog og antropolog, og var opptatt av det interaksjonistiske perspektivet. Det interaksjonistiske perspektivet betyr samhandlingen mellom mennesker. Goffman ser situasjonene på mikronivå. Disse situasjonene bestemmer hvordan vi presenterer oss. Her kan det synes som at Goffman har latt seg inspirere av funksjonalisten Emilé Durkheim, som blant annet er kjent for å være opptatt av symbolikk og ritualer. Ritualene har ofte strenge regler, er følelsesladde og identitetskonstruerende (Durkheim, 1965). I Goffmans tilnærming til ritualer foreligger det et manus på hvordan man samhandler i ulike situasjoner. Det er en oppskrift på hva som er riktig å si, hvordan man kler, snakker og beveger seg. En viktig forutsetning i Goffmans teori er at deltakerne har en felles forståelse for rammene og situasjonen innehar. Interaksjon innebærer en risiko, vi kan bli flau og avvist, men da har vi anledning til å glatte over og reparere adferden (Goffman, 1982). Det finnes også mulighet for gevinster i sosial interaksjon, vi kan bli innlemmet i et fellesskap (eksempelvis på Røde Kors).

Goffmans teori om identitet og stigma (1986) vil være et sentralt grunnlag i denne oppgaven, samtidig som jeg vektlegger vinklingen hans på interaksjonene og muligheten man har (1982).

Gjennom boken *Stigma. Notes on the management of spoiled identity* (Goffman, 1986) skriver Goffman om identitet og hvordan mennesker til enhver tid prøver å forhandle en identitet som alminnelig. Stigmaet ligger i relasjonen mellom publikum og egenskapen hevder Goffman, noe som betyr at stigma ikke er en kategori med mennesker, men perspektiver. Det er i samspillet med andre vi vet om vi er stigmatisert eller ikke. Vi stigmatiserer med andre ord ikke oss selv, selv om vi kan internalisere samfunnets normer rundt hva som er moralsk bra og dårlig. Hvis stigmaet bestemmes i samhandlingen, kan det bety at stigmaet ikke er konstant. Det er et perspektiv og bestemmes i relasjonen ifølge Goffman (1986). I én setting kan egenskapen være stigmatisert, i en annen sammenheng kan egenskapen oppfattes som normal. Dette skjer ofte når er det mikset kontakt mellom alminnelige og ualminnelige. Hvis en har en egenskap som ikke svarer til samfunnets normer vil dette bli tydelig i møte med en person med egenskaper som lever opp til disse normene (Goffman, 1986, s.138). Forutsatt at mennesker gjerne vil oppfattes som

alminnelige, altså det motsatte av stigmatisert, vil det være et generelt ønske å være en del av fellesskapen. Goffman hevder vi har situasjonelle identiteter, og ikke en fast kjerne. I følge moderne identitetsteori er identiteten vår i konstant bevegelse, den formes hele tiden (Skatvedt, 2020, s. 37).

Ifølge Goffman (1986) knyttes stigma til tre ulike forhold: kroppslige avvik, karakterbrister og etnisitet, nasjon eller religion. I denne oppgaven vil det være stigma under kategorien karakterbrist, som for en rusmiddelavhengig, som er mest relevant. Karakterbristen går ut på at en har egenskaper som samfunnet ser på som onde. I følge Goffman kan vi kun skape deler av selvbildet vårt selv; vi er avhengige av andres respons på hvem vi er. Følgende sitat mener jeg understreker alvoret i å erverve et stigma, og grunnen til at det ofte sitter dypt. En blir ikke bare merket som ikke-menneske, en mister også muligheter til å leve et vanlig liv.

By definition, of course, we believe the person with the stigma is not quite human. On this assumption we exercise varieties of discrimination, through which we effectively, if often unthinkingly, reduce his lifechances (Goffman, 1982, s.5).

Becker (1997) hevder at stigmaet er såpass klebrig at det er vanskelig å bli kvitt. Dette forteller noe om hvor psykisk vanskelig det kan være å bli speilet som unormal. «En gang rusmiddelavhengig, alltid rusmiddelavhengig» for eksempel. Her er det med andre ord lite rom for å bli stemplet som alminnelig, fordi noen har stemplet deg som ualminnelig.

Jeg velger heller å fokusere på Goffman (1982) og hans situasjonelle syn på mulighetene som finnes i hverdagslig samspill. Hva menes med hverdagslige? «Det hverdagslige dreier seg om situasjoner som er upåaktede og blir tatt for gitt i den forstand at vi stort sett verken registrerer at de skjer eller hva som skjer» (Skatvedt, 2008, s.18). Dette vil si alminnelige eller vanlige situasjoner som skjer ofte uten at vi tenker over det, nettopp fordi det skjer så ofte og er så innarbeidet. Som Skatvedt (2008) fremhever, er det når normale situasjoner oppleves unormale og som en knapphetsgode, at en blir nysgjerrig. Det hverdagslige er interessant i denne konteksten, fordi for mennesker som sliter ofte mister tilgang på det hverdagslige. Eksempler på hverdagslig responsivitet er blick, væremåte, kroppsspråk, hvordan vi bruker stemmen og hvor vi retter blikket. Responsiviteten forutsetning at en behandler hverandre med respekt (Skatvedt, 2020, s.16).

Hvis en kan stemples som avviker, må en kunne stemples som alminnelig også, hevder Skatvedt (2020). Dette innebærer at en får en oppadstigende karriereretning, som i Goffmansk forstand handler om moral. Dette betyr at en klarer å tilskrive seg selv en identitet som blir mer og mer alminnelig gjennom interaksjon. I stedet for å bli sett som ualminnelig og bli møtt med sanksjoner, kan man bli møtt med positive bekreftelse på adferden sin, og få en oppadstigende karriereretning. For å vite hva som er normalt, lærer en om seg selv i møtet med kulturelle normer. Moralen handler ofte om gode eller dårlige sider ved identiteten, og en tidligere rusmiddelavhengig har nok mange ganger internalisert at de har egenskaper som samfunnet ser som onde, eksempelvis fordi de bruker rusmidler (Goffman, 1982; 1986).

I boken *Interaction Ritual. Essays on face-to-face behavior* fra 1982 skriver Goffman om interaksjon og selvet. Samhandlingen kan gi øyeblikk av lys, selv om relasjonen ikke er spesielt nær. Da kan selv de minste ting ha betydning, som at en dame på butikk smiler til deg. At situasjonen utspilles riktig og at deltagerne tilpasser seg hverandre, påvirker om situasjonen oppleves som vellykket. Her nevnes eksempel som at man lytter, og viser interesse til den man møter. Goffman vektlegger uformelt samvær, og at tom prat for pratens skyld er en grunnleggende side ved uformelle situasjoner. Småprat kan bekrefte tilstedeværelse og kontakt. Som Goffman sier er; «The gestures which we sometimes call empty [...] are the fullest things of all» (Goffman, 1982, s.91). Det skal sies at boken skriver mye om skam, som følge av at samhandling ikke er vellykket. Det jeg ser som relevant fra denne boken i forhold til problemstillingen vil være presentasjonen av selvet, og det positive utfallet samhandlingen kan resultere i (1982).

These two tendencies, that of the speaker to scale down his expressions and that of the listeners to scale up their interests, each in the light of the other's capacities and demands, form the bridge that people build to one another, allowing them to meet for a moment of talk in a communion of reciprocally sustained involvement. It is this spark, not the more obvious kinds of love, that lights up the world (Goffman, 1982, s.116-117).

Hver gang vi treffer andre har vi muligheten til å presentere en valgfri versjon av oss selv gjennom samhandlingen (1982). I sitatet ovenfor understreker Goffman (1982) viktigheten av hverdagslig samhandling, og hvordan den kan gjøre store forskjeller for mennesker. Vi handler basert på de spillereglene konteksten krever, ikke nødvendigvis våre egne premisser. Dette fordi vi så gjerne vil bli akseptert av andre, at vi forholder oss til det konteksten krever. Vi kan ikke utvikle identitet i et sosialt vakuum (1982, s.84). Selvet *gjøres* og er høyst sosialt. Hvis vi følger spillereglene interaksjonen krever finnes det en viss optimisme gjennom hvordan vi presenterer oss i sosiale situasjoner, hvor identiteten er situasjonsavhengig og bestemmes. Goffman skriver at vi har et dobbelt blikk på selvet. Her velger vi hvem vi presenterer oss som, samtidig som vi får respons på presentasjonen av publikumet (Goffman, 1982, s.31).

Goffman (1982) sier videre at samhandling trenger ikke være sammen med nære relasjoner. Det naturlige hierarkiet i å være alminnelig eller ualminnelig har noe å si for makten den som speiler har. Dette skriver Goffman om i boka *Stigma. Notes on Management of spoiled identity* fra 1986. Hvis man er stigmatisert blir utfoldelsesmulighetene begrenset, og folk tar avstand og ekskluderer.

Ensomhet

Ozawa-de Silvas (2021) teorier omhandler ensomhet. Siden jeg skriver om tidligere rusmiddelavhengige, vil teorier som forklarer ensomheten de opplever være nyttig. Problemstillingen min omhandler også den danske hyggen, som blant annet hevder at hjemmet og materialet er en del av hyggen (Wiking, 2016). Gjennom Ozawa de- Silva (2021) sin teori på kultur som skaper ensomme samfunn, vil manglende tilknytning til sted være en faktor for å forstå ensomheten, der føringer på systemnivå forsterker opplevelsen av ensomheten.

Den andre teorien på ensomhet som Ozawa de-Silva bruker (2021) er relasjonell meningsteori. Denne vil forklare og understreke viktigheten av sosial kontakt, og hvorvidt folk føler de er noen gjennom andres opplevelse av de. De to teoriene til Ozawa de-Silva vil fange kompleksiteten av ensomheten i seg selv, hvordan en kultur kan påvirke opplevelsen

av ensomhet, samt de nære relasjonene. De to teoriene vil se på individuelle årsaker til ensomhet hos enkeltpersoner, og større i strukturer i samfunnet for å belyse emnet.

Sammen med teori på stigma, vil man forstå hvordan ensomheten og utenforskapen kan henge sammen. Teoriene på ensomhet vil også understreke viktigheten av rollen til Røde Kors i arbeidet med å skape fellesskap å motvirke ensomhet på må makro (overordnet som et samfunnsoppdrag) og mikronivå (gjøre en forskjell for enkeltindivider).

Oppsummert kan man si at teoriene jeg skal bruke i denne oppgaven har et interaksjonistisk teoretisk perspektiv, med fokus på identitet, samhandlingens verdi og sted.

Metode

Planleggingen av feltarbeid og COVID-19

Da jeg skulle bestemme meg for hvor jeg skulle gjøre feltarbeid var det fremdeles COVID-19, men mindre nedstengning enn tidligere. Det så ut som det verste var over, men man visste ingenting sikkert. For meg var det derfor uaktuelt å reise langt og språklige hensyn måtte tas. Jeg snakker kun norsk og engelsk flytende, og det å sette seg inn i et helt fremmed språk hadde nok begrenset meg på et feltarbeid som kun skulle vare 5-6 måneder. Enten ville det bli et engelskspråklig land ikke så langt unna Norge, eller et skandinavisk land med et forståelig språk.

Jeg bestemte meg for København fordi jeg ville gjøre feltarbeid blant rusmiddelavhengige, og tilfeldigvis har København det største rusmiljøet i Skandinavia. Det var kort vei for meg å reise og et forståelig språk. I tillegg er det færre etiske hensyn i København sammenlignet med Oslo, fordi jeg har en betalt jobb i Oslo som miljøarbeider blant rusavhengige. Om det skulle bli nedstengning igjen var tanken på å være i København praktisk, kontra å gjøre feltarbeid på et annet kontinent. Jeg kontaktet derfor relevante organisasjoner før avreise, og kom i kontakt med Røde Kors, som var positive til et samarbeid.

Før feltarbeidet startet i mai 2022, søkte jeg om godkjenning av prosjektet til Norsk senter for forskningsdata [NSD]. Prosjektet mitt ble godkjent av NSD før påbegynt feltarbeid. I forkant av feltarbeidet laget jeg maler til intervju og samtykkeskjema.

Deltagende observasjon

Metodiske strategier har vært deltagende observasjon og intervjuer, samt å være frivillig. Tidsperspektivet var fem måneder, der jeg har vært frivillig to til tre ganger per uke. Begrunnelsen for å velge frivillig som strategi, var fordi det ga meg tilgang til et felt. Deltagende observasjon er en strategisk metode som leder til en aktivitet hvor en kan samle data. Det er en metode som involverer å omgås dem man studerer, lære et språk, involvere seg i en kultur for og så trekke seg tilbake å evaluere daten man har samlet. Veldig ofte er denne metoden best over tid, fordi det gir mer innsiktsfull data (Russel, 2011).

Deltakende observasjon ble sentralt fordi jeg mesteparten av tiden deltok i aktiviteter. Dette gjorde meg veldig ofte til en deltagende observatør, (i stedet for «observing participant») fordi jeg aktivt tok del i aktivitetene på Huset til Røde Kors (Russel, 2011, s.191). Jeg velger å tro at deltakelsen gjorde at brukerne glemte litt av rollen min som frivillig og norsk på feltarbeid, og heller så meg som en bruker av Huset. Aktiviteter jeg deltok i var matlaging, brettspill, Yoga, Nada (akupunktur i øret), maling, tegning og bordtennis. Utenfor Huset var eksempler på aktiviteter å drikke kaffe med en bruker hver uke, gå på museum eller gå tur. Hvis jeg møtte brukere fra Centralen eller Fælleshuset utenfor Huset, var det meg som besøkte dem der de var. Jeg deltok på et AA-møte (Anonyme Alkoholikere) med brukere fra Røde Kors, og besøkte et galleri drevet av en bruker av Fælleshuset.

Resultatmessig fikk jeg fem semistrukturerte intervjuer (Skinner, 2012), en-til-en. Jeg intervjuet tre menn og to kvinner, som ikke er representativt for den generelle kjønnsbalansen på Huset. Fire av fem intervju fikk jeg på slutten av feltarbeidet, noe jeg mener er fordelaktig på grunn av både det å bli trygg, men også for å forstå den sosiale strukturen på Huset. En av dem som ble intervjuet var ansatt, en var frivillig og de siste tre var brukere av Huset. Jeg foretrakk denne intervjuformen fordi det opplevdes gjennomtenkt med planlagte spørsmål, samtidig som intervjuobjektet kunne svare ganske åpent, noe som gjorde det hele mer avslappet. Skinner (2012, s. 20) vektlegger «the person-centered approach» som innebærer at jo tryggere informanten føler seg, jo mer kunnskap vil man sitte igjen med etter intervjuet. Svakheter gjennom å intervju en til en, kontra grupper, er at enkelte kan føle seg mer komfortable gjennom å bli intervjuet i en gruppe (Larsen, 2021). Man bør også være forsiktig med å stille for mange spørsmål, og være bevisst timingen på

disse spørsmålene. Det å la intervjuobjektet få snakke fritt vil gi anledningen til å fortelle det de selv mener er viktig. Dette gjør intervjuet mer avslappet og vennlig, med mer åpne spørsmål. Makten antropologen sitter med skal ikke undervurderes, så det å ikke avbryte eller stille ledende spørsmål er viktig (Spradley, 1979). Et godt empirisk eksempel er intervjuet mitt med Laurits, hvor intervjuet tok minst dobbelt så lang tid som de øvrige. Jeg lot ham snakke relativt fritt, noe som resulterte i et langt intervju.

Gjennom å intervju Simone følte jeg likevel at jeg fikk en bredere beskrivelse av feltet (Geertz, 1973), fordi hun har kjent mange av brukerne lenge, og derfor kjente konteksten på Huset godt. Ting som ble sagt kunne bli satt i en sammenheng av Simone, fordi hun hadde vært frivillig i 8,5 år. Informasjon som kunne bli holdt tilbake i intervju (som med Nicolai), kom likevel frem gjennom å intervju henne. Jeg gjennomførte alle intervjuene mine på Huset, noe jeg tror bidro til at de jeg intervjuet slappet av ettersom de var i trygge omgivelser.

Sanselig feltarbeid

I et feltarbeid hvor man skal observere og studere tidligere rusmiddelavhengige mener jeg at sanselig feltarbeid er sentralt. Hvis en bruker på Huset plutselig dukker opp og oppleves som beruset, er dette en viktig observasjon fordi rus ikke hører hjemme på Huset. Som frivillig skal du passe på at Huset oppleves som et fristed uten rus, ergo må en bruke sansene sine for å vurdere om dem som kommer er rusfrie. Dette var ikke et problem (fordi det aldri hendte), men det hadde truet harmonien og dermed opplevelsen av stedet som trygt for mange. For tidligere rusmiddelavhengige kan slike fysiske triggere være uheldige.

Stoller og Olkes (1989) skriver om hvordan sanselig feltarbeid ser på hvordan folk lukter, snakker, høres ut eller beveger seg. Sluka sier videre at dette kan avgjøre hvorvidt en person er stigmatisert eller ikke. En viktig del av feltarbeidet er å fange følelsen av feltet, hvis ikke ser en kun på teori og metodologi (Stoller og Olkes, 1989). En bruker med andre ord sansene sine for å ta inn feltet på en mer detaljert måte. Man kan argumentere for at de sanselige inntrykkene og detaljene kan gi en mer levende etnografi. Det å bruke bilder og visuelle beskrivelser er også en dimensjon ved sanselig feltarbeid. Jeg har tatt noen få bilder utenfor Huset. Disse bildene er tatt fra en matbutikk, for å understreke hvor billig og dermed

tilgjengelig alkohol er i Danmark. I tillegg har jeg et bilde av et kort jeg fikk av brukere på Huset, samt en plantegning av Huset. Banks (2011) sier at bilder er gode sammen med tekst i etnografier, men at en skal være kritisk rundt fremstilling av bilder. I en digitalisert verden vil et bilde presentere helt nye etiske dilemmaer på grunn av omfanget rundt rekkevidden til dem det kan nå ut til (Gupta, 2020). Bilder kan bidra til å ytterligere stigmatisere sårbare grupper (McDougall, 1997), noe jeg ikke vil bidra til i en oppgave med fokus på hygge og sosial inkludering. McDougall (1997) sier at bilder kan gi en annen dimensjon til en etnografi gjennom å gjøre den mer personlig, noe jeg tror at plantegning av Huset, bildet av et håndskrevet kort og bilder fra matbutikken vil bidra til.

Etiske hensyn

Når det gjelder konfidensialitet er alle navnene til dem som har blitt intervjuet og observert anonymiserte. I tillegg er navnene på de konkrete tilbudene anonymisert. Etiske hensyn i tråd med NSD sine retningslinjer har vært i bakhodet mitt under hele feltarbeidet og gjennom skriveprosessen. Ekstra viktig for meg blir det å ivareta deres anonymitet som følge av at mange av brukerne hos Røde Kors kan betegnes som en sårbar gruppe. Jeg har derfor heller ingen bilder av dem jeg har studert. Alle som har blitt intervjuet har signert på et skjema for informert samtykke. I tillegg har brukerne av Huset, og dem som har blitt intervjuet mulighet til å kontakte meg via mail og Facebook.

Dobbeltrollen og refleksivitet

Lokalene var markert med Røde Kors' logo, kjennetegnet av et rødt kors med hvit bakgrunn, og et skilt med tittelen *Huset København*. Dette indikerte at jeg ikke befant meg i et muslimsk land, hvor symbolet som blir brukt er en halvmåne (Røde Kors, 2023). Inn til venstre gjennom en port fra gateplan slo det meg at inngangen til mursteinshuset var noe anonym, og muligens vanskelig for enkelte å finne. Jeg forsto relativt fort hvilken dør jeg skulle inn, for på utsiden sto det parkert nok sykler til å markere aktivitet på innsiden. Et inngangsparti med en benk på venstre side, et stort kantine-aktig kjøkken på høyre side og en skue over en stor stue møtte meg. Deretter fikk jeg øye på flere kvinner, noen med papirer, andre i snakk med ukrainske flyktninger plassert rundt et stort spisebord i stua. Flyktningene minnet meg på status i verden, nemlig at krigen i Ukraina og Røde Kors' rolle

i å hjelpe mennesker. Det ble også fort virkelig at krigen er mer reell enn en pandemi. Imøtekommende, som de frivillige var, hjalp det meg å få tak i lederen på Huset, som jeg allerede hadde utvekslet kontakt med over mail og telefon.

«Hej, jeg hedder Nicolai, velkommen til Røde Kors». Nicolai var en blid mann på 51 år, som bød meg på kaffe og en samtale i bakgården til Huset. Via stuen viste han meg veien til et stort inngjerdet uteområde med masse sitteplasser, en grill og grønne vekster. Metroen duret forbi utenfor gjerdene, og minnet meg på at jeg fremdeles var i urbane omgivelser. Nicolai lurte på om det var greit at han tok en røyk mens vi snakket om prosjektet mitt, noe jeg sa ja til. Jeg kunne merke en viss skepsis til min rolle, og han uttrykte viktigheten av å unngå et typisk ovenfra og ned perspektiv som frivillig. I følge Laura Rogers (2017) er det vanlig at mange som oppsøker frivillige verv gjør det for sin egen vinning, nemlig at de skal danne en moralsk identitet som speiler dem som gode. Jeg skal ikke legge skjul på at jeg oppsøker stedet av egoistiske grunner; jeg er frivillig fordi jeg skal skrive en masteroppgave. Samtidig har jeg et engasjement for marginaliserte grupper i samfunnet. Skepsisen til Nicolai var spesielt knyttet til feltarbeidet, og gruppen mennesker jeg skulle møte på Huset. På Røde Kors er det med andre ord ikke noe hierarkisk skille mellom frivillig og bruker, leste jeg mellom linjene i det Nicolai fortalte.

Jeg forklarte ydmykt at et av grunnprinsippene i Sosialantropologien er at man ønsker å forstå mennesker på *deres* premisser, på fagterminologi kalt kulturrelativisme (Boas, 1896). Her er det viktig å understreke at man som frivillig selvfølgelig skal bidra til å overholde regler, og at kulturrelativisme ikke overstyrer sunn fornuft. Jeg fortalte at jeg er godt kjent med sosialt utsatte grupper på grunn av jobben min med narkomane i Oslo. Jeg forsøkte å si at idealet i faget og for meg personlig ikke er et hierarkisk/ovenfra og ned perspektiv. Videre fortalte jeg at alt jeg henter av data kan komme Røde Kors til gode, og potensielt tilby dem mer innsikt i programmene og brukerne deres. Jeg understrekte videre viktigheten av at det faglige ikke skulle overskygge rollen min som frivillig. Implisitt sa jeg at prosjektet kommer i andre rekke. Etter en røyk og en samtale rundt min agenda fikk jeg tilbud om å være frivillig på både Centralen, Fælleshuset og bli Kammerat.

Jeg forsto at min refleksivitet kom til å bli avgjørende i innsamlingen av data. Jeg skulle både gjøre en jobb som frivillig, og gjennomføre et feltarbeid. Refleksivitet handler om å

presentere en identitet som gjør at man blir akseptert (Vega, 2018). Vega forteller om hvordan hennes refleksivitet hjalp henne å komme på innsiden av feltet gjennom hvordan hun kledde seg. Etterhvert ble hun stoppet på gaten i Mexico fordi folk trodde hun var en lokal (Vega, 2018).

Å sjonglere en dobbeltrolle ble viktig i starten av feltarbeidet. Starten på feltarbeidet bar mye preg av observasjon og navigering i det å være frivillig. Det å være frivillig føltes på det tidspunktet både trygt og strategisk i forhold til tilnærming til feltet. Metodiske utfordringer dukket opp i en kombinasjon med etiske dilemmaer. Jeg hadde frivilligkontrakten min mye i bakhodet da jeg starten som frivillig. Jeg var ikke bare etisk ansvarlig overfor NSD og de jeg studerte, men også Røde Kors som organisasjon.

Mange av intervjuene ble holdt på slutten av feltarbeidet fordi jeg hadde mer tro på prosjektet mitt og følte meg mer på innsiden blant de rusmiddelavhengige. Som et resultat av dette spurte jeg flere av deltakerne om intervjuer de siste ukene. Jeg hadde på dette stadiet en god dialog med koordinatoren på stedet. Jeg hadde i tillegg fått grønt lys når det gjaldt å møte noen av brukerne utenfor Huset. Nicolai sa at dette gikk fint så lenge møtene foregikk på offentlige steder, eller på Røde Kors-huset i åpningstidene. Da jeg dro til et galleri eid av en bruker av Centralen, hadde jeg eksempelvis med en venninne som kom på besøk fra Norge. Som Mahmood (2008) viser til, skal en ta forhåndsregler som kvinnelig antropolog. Selv om jeg følte meg trygg blant brukerne av Huset, er en fin forhåndsregel å møtes offentlig. Faren for å bli «sagt opp» som frivillig var også mindre skummel på slutten av feltarbeidet. Hvis jeg mistet tilgang til feltet de siste ukene, hadde ikke konsekvensene vært like store som hvis tilgangen hadde blitt brutt i en tidligere fase.

Koordinatoren på Huset ble som en portvokter for tilgang til informasjon i feltet (Wadel, 1991). Nicolai var nå ansatt på Huset, men hadde også vært frivillig og tidligere bruker av stedet. Dette innebar at han hadde mye innsikt i både hvor skoen trykket for brukerne, men også kunnskap om organiseringen og alt som foregikk i kulissene hos Røde Kors. Jeg forsto viktigheten av hans rolle og tilgang til informasjon på et tidlig tidspunkt, men det tok tid å bygge tillit og relasjon til ham også.

Strukturen mellom frivillig og bruker er som nevnt svært flat. Vi er alle mennesker, som benytter oss av samme hus og ønsker «hygge». Det er et hus som er til for tidligere rusmiddelavhengige, derav formålet bak tilbudet. Forskjellen på frivillig og bruker, er at den frivillige har ansvar for åpning, stenging og tilrettelegging av dagen på Huset. Dette gjør at det kun er den frivillige som bærer nøkler. Nøklene gir tilgang til skap med betalingskort, inngangsdør og port. De frivillige ses nok oftere med penn og papir, fordi de har hovedansvar for organiseringen rundt måltid og dokumentering av navn på deltakere og frivillige på Huset. Organiseringen settes derfor ofte i gang av den frivillige, selv om brukere også kan sette i gang organiseringen. En god gjennomføring av dagen ligger i god fordeling av oppgaver, som Simone forteller et intervju. Symbolsk markerer nøklene forskjellen på frivillig og bruker. Brukerene av Huset involveres i høyeste grad, men den frivillige har siste ordet. Det siste ordet handler ofte om at en skal spare penger, ikke sløse og bruke noe av det man allerede har i kjøleskapet.

Den frivillige har også en annen inngang til rollen på Huset; jeg legger til grunn at de fleste frivillige ikke opplever utenforskap. Alle de frivillige jeg møtte var i jobb med unntak av én. Det var en frivillig som hadde mistet mannen sin og var pensjonist, og som nok var litt ensom. Bortsett fra det har jeg inntrykk av at de frivillige oppsøkte rollen fordi de ville bidra, men også verdsatte det sosiale (uten at de trengte et nettverk). Brukerne har jo en bakgrunn med avhengighet til rus, og i motsetning til de frivillige, et grunnleggende behov for fellesskapet på Huset. Også her eksemplifiserte Simone at noen få frivillige opptrådte i større grad som brukere enn frivillige; de tok ikke ansvar, og bidro ikke sosialt. Dette signaliserer at det er knyttet forskjellig ansvar til den frivillige og brukerens rolle, selv om hierarkiet mellom bruker og frivillig oppleves som flatt.

Den frivillige har ansvar i tilfeller der det kan oppstå konflikt, eller hvis noe dramatisk skulle skje. Jeg husker at jeg stilte spørsmål om rutiner rundt sikkerhet, fordi det aldri var noe førstehjelpskurs eller instruks på dette. Ved en tidligere anledning på et annet hus gjennom Røde Kors fortalte Simone meg at en mann tok livet av kjæresten sin. Dette syns jeg både var ubehagelig og urovekkende, fordi vi ikke hadde noe særlig rutine rundt sikkerhet. Samtidig følte jeg meg aldri utrygg på Huset. Den eneste regelen vi etterlevde var at man ikke skulle være alene på skift.

Siden denne oppgaven forteller om kjønnede prosesser og forhandling av identitet gjennom hygge, må jeg understreke at selv om det er en overvekt av mannlige brukere, er det en overvekt av kvinner som frivillige. Litteraturen på frivillighet poengterer også dette (Rogers, 2017; Gothem, 2012).

Språk

Språkbarrieren mellom norsk og dansk ble en overraskende hindring ettersom skriftspråkene er såpass like. Norge og Danmark har vært i union tidligere (1380- 1814), og delt samme skriftspråk (Wiking, 2016), noe som bør være en god forutsetning for forståelse av språk mellom dansker og nordmenn. Uttalen på dansk og norsk er likevel ganske forskjellig. Jeg hadde mindre vanskelig for å forstå dem, enn de hadde med å forstå meg. Humor var det vanskeligste med kommunikasjonen, og typiske ordtak på dansk. Goffman (1981; 1982) nevner at små hverdagslige gester som humor kan være et virkemiddel som får samhandling til å gli godt. Dette var noe jeg kjente meg igjen i, og tidvis savnet.

Språkbarrieren innebar også at brukerne nødvendigvis ikke forsto alt da jeg snakket om prosjektet mitt og forklarte intensjonene mine. Dette fikk meg også til å tenke på det etiske aspektet ved feltarbeidet. Et etnografisk eksempel er fra et AA-møte der jeg skulle møte Hans (en bruker fra Røde Kors). Jeg hadde på forhånd forklart hvorfor jeg ville bli med, nemlig fordi jeg skriver en masteroppgave om rusmiddelavhengighet. Hans skulle lede møtet og hadde tydeligvis ikke forstått hvorfor jeg skulle være med. Like etter han møter meg, sier han nemlig; «Du er også tidligere misbruger, ikke?». Jeg avviser fort dette, fordi jeg vet det er lite tid før møtet starter, og forklarer på nytt interessen min.

Som norsk blant dansker ble et naturlig samtaleemne kultur, språk og identitet. Samtalene dreide seg mye om identitet og spørsmål jeg ofte stilte var; «Hva heter du?», «Hvor bor du?» og «Har du brukt tilbudet lenge?». Disse frasene resulterte ofte i en del gjentakelse og mindre smidig kommunikasjon, spesielt i starten av feltarbeidet. Vi lo mye av hvordan uttrykk skilte seg ut og måten man sa ting på helt forskjellig måte. Selv om språket til tider var en ulempe og fikk meg til å føle meg litt utilpass (dette gjaldt nok også brukerne), kunne vi le av misforståelsene. Spørsmålene jeg stilte håpte jeg likevel ville gi brukerne en

mulighet til å fortelle noenlunde fritt om seg selv, til en norsk frivillig med en relativt nærliggende hjemreisedato.

Begrepsavklaringer

På dansk sier man gjerne *misbruger*, men siden jeg skriver denne avhandlingen på norsk velger jeg å bruke folkehelseinstituttets definisjon «rusmiddelavhengig» (Bramness, 2022). Denne definisjonen rommer både alkohol og narkotiske stoffer. Bramness (2022) skriver også hvordan språket skal brukes når vi snakker om rusmiddelavhengighet. Man har gått bort fra å bruke «misbruk», til nå å bruke «skadelig bruk». Dette fordi «misbruk» har en stigmatiserende effekt. Hvorfor er det viktig å vektlegge språk i en avhandling om rusmiddelavhengige? I følge Skatvedt (2020) har måten vi bruker språk på en makt, det markerer avvik og forskjeller som kan være uheldige. Dette er derfor noe jeg ikke vil bidra ytterligere til i en oppgave som denne.

Goffmans (1986) begreper om stigmatiserte og ikke stigmatiserte vil også være relevante i denne oppgaven. Jeg vil også bruke bruke alminnelig (ikke stigmatisert) og ualminnelig (stigmatisert). Goffman skriver om hvordan man enten ses på som normal eller unormal i samspillet med andre. Dette betyr ikke at jeg mener at de som bruker Huset er unormale, men heller at de er en gruppe som i tråd med rapporten er sosialt utsatte og har en rusmiddelavhengighet. De oppsøker Huset fordi de har utfordringer.

Skatvedt (2020) bruker begrepet «bedringsprosesser», som er et begrep jeg også vil bruke i denne oppgaven. Skatvedt (2020) forstår begrepet slik at det er mulighet for å forhandle identiteten, og gå fra å være ualminnelig til å erverve en alminnelig identitet. Her finnes teoretisk forankring i blant annet Goffman og Becker.

Selv om gruppen jeg studerer er ferdig behandlet, har de fremdeles utfordringer. Røde Kors er heller ingen institusjon med profesjonelle, men frivillige, alminnelig mennesker. Min oppfatning er at samhandlingen som foregår på Røde Kors har et undervurdert potensial for at brukerne skal ha det bedre. Bedring trenger heller ikke bety at man er syk, men man vil ha det bedre. Argumentet til Skatvedt (2020) er nettopp at bedring ofte skjer i settinger hvor

man ikke forventer det. Mange av brukerne forteller at Huset gir de noen vaner som er «sunde» som indikerer at de søker bedring i tilværelsen sin.

Språket har som nevnt en makt, så det at Røde Kors tilbyr et fristed hvor det ikke fokuseres på rus, der man ikke kan *tørfixe* (prat som forherliger rusmidler), fordi det kan bidra til at brukerne får lyst å ruse seg.

Re-integrering og re-sosialisering er også begrep jeg i denne oppgaven vil benytte meg av. Blaalid sier at re-integrering betyr å få rutine og danne nye sosiale nettverk når man blir nykter (Blaalid, 2021, s.189).

Larsen (2015) skriver om sosial inklusjon, i forbindelse med deltagelse i samfunnet. Denne beskrivelsen synes jeg også passer til en gruppe som opplever utenforskap i større eller mindre grad.

Inkludering handler om å være en del av noe på likeverdige premisser. Sosial inklusjon forbinder man ofte med arbeid, gode boforhold, utdanning og deltagelse i sosiale sammenhenger. Slike forhold gir et innhold til en identitet som «normal» og «deltakende» (Larsen, 2015, s.33).

Med ikke-terapeutiske situasjoner mener jeg situasjoner som ikke har en erklært terapeutisk verdi. Eksempler kan være hverdagslige situasjoner som ikke foregår i en typisk pasientbehandler-setting. En terapeutiske situasjon foregår ofte mellom pasient og terapeut, typisk på et behandlingsrom på institusjon. I ordet terapeutisk ligger betydningen helende. En ikke-terapeutiske situasjon *kan* ha en like stor effekt, selv om de ikke har en erklært terapeutisk effekt. Hvis en situasjonen oppleves som helende, spiller det ingen rolle hvor det foregår (Skatvedt, 2020).

Når jeg skriver *tidligere* rusmiddelavhengighet mener jeg at de nå har kontroll over avhengigheten per i dag, avhengigheten styrer ikke lenger hverdagen. Dette utelukker ikke at de sliter med russug, eller opplever tilbakefall.

Kapitteloversikt

Kapittel to: Velkommen til København

Kapittel to plasserer feltet i en dansk kontekst og det belyser tematikk som den danske hyggen, avhengighetskultur og ensomhet i Danmark. Dette kapittelet setter et tematisk og lokalt rammeverk for resten av oppgaven. På mange måter viser kapittelet hvorfor det å ikke ta del i den danske hyggen, kan oppleves som ekskluderende. For en gruppe som har slitt med avhengighet til ulike rusmidler, vil en avhengighetskultur bidra til å forklare hvordan alkohol spesielt er lett tilgjengelig. Kapittelet viser også hvordan den danske staten tilrettelegger for en omsorgsfull kultur på systemnivå, både for dem som har et problem med rusmidler og for dem som opplever ensomhet.

Kapittel tre: Hvem er de tidligere rusmiddelavhengige?

Kapittel tre er delt i to. Første del forteller om rusmiddelavhengighet som begrep og hva det innebærer. Deretter presenterer jeg et historisk overblikk på antropologiens tilnærming til rusmiddelavhengighet, og utviklingen denne tilnærmingen har tatt. Antropologien i dag er mest opptatt av det sosiale aspektet ved rus. I andre del av kapittelet gjengir jeg data og observasjoner på generelle mønstre blant gruppen, hentet fra en Røde Kors 2018, fra Fælleshuset og observasjoner fra mitt eget feltarbeid i 2022. Jeg sammenligner rapporten med mine egne observasjoner for å se om den generelle brukeren av huset har forandret seg ut i fra beskrivelsen i Rapporten fra 2017-2018. Videre i kapittelet går jeg mer kvalitativt til verks og forteller hvem de tidligere rusmiddelavhengige er, gjennom å gjengi samtaler, observasjoner og intervjuer fra brukere av Huset til Røde Kors, samt en frivillig. I dette kapittelet blir det tydelig at «de tidligere rusmiddelavhengige» ikke identifiserer seg med overskriftens kategorisering. Gjennom møtene på Røde Kors får de anledningen til å fritt posisjonere seg og sin identitet. Generelle trekk ved gruppen skisseres, i tillegg til at gruppen viser seg å representere et mangfold.

Kapittel fire: Erfaringer av utenforskapen

Kapittel fire forteller om ensomhet, og hvordan ensomheten opptrer ulikt. Det er også et kapittel som forklarer forskjellen på ensomhet og utenforskap. Her vil tema som stigma dukke opp i sammenheng med utenforskap. Eksempelvis kan en oppleve ensomhet uten å oppleve utenforskap, men svært ofte følger ensomheten med utenforskapen. Det er også et kapittel som understreker viktigheten av Røde Kors' rolle der re-inkludering viser seg å være noe de tidligere rusmiddelavhengige trenger.

Kapittel fem: Manifesteringer av den danske hyggen

Dette kapitlet handler om Røde Kors' strategier for å tilrettelegge for den danske hyggen gjennom materialitet, aktiviteter og språk. Materialiteten representerer Huset og innredningen, der stikkord som inklusjon, trygghet og bedring blir tydelige. Aktivitetene tilbyr læring, kreativitet og sosial kapital. Språket poengterer en stemning, og inviterer brukerne til noe som formidler fellesskap og likeverd. De ulike brukernes opplevelser av en perfekt dag på huset skisseres også. Assosiasjoner til et hjem hvor slektskapslignende- bånd produseres vil bli presentert i kapitlet. Her knytter jeg også den danske hyggen til de teoretiske perspektivene, for å understreke at fellesskap, bånd og relasjoner finnes på huset.

Kapittel to: Velkommen til København

Egalitet og Hygge

Innledningsvis i kapittelet vil jeg gjøre rede for egalitet og hygge, deretter ensomhet og avhengighetskultur i København og Danmark. Disse temaene ser jeg på som viktige i forhold til arbeidet Røde Kors gjør for forebygging av ensomhet og integrering av tidligere rusmiddelavhengige i samfunnet. Hva har hyggen og egaliteten å gjøre med re-integrering av rusmiddelavhengige i samfunnet? Siden jeg ser på Røde Kors' rolle i re-integreringen i samfunnet, vil hyggen være viktig fordi den ses på som en del av den danske kulturelle identiteten (Smoyer og Minke, 2019). Fordi Røde Kors tydelig bruker hyggen i tilbudet, og tilbudet er i Danmark, vil den danske kulturen gi en viktig innsikt i strategiene til Røde Kors. I Meik Wikings (2016) bok *The little book of hygge. The danish way to live well*, knytter han hyggen til hvorfor Danmark er kåret til verdens lykkeligste land. Hyggen er et sentralt aspekt ved kulturen i Danmark, noe forfatteren også understøtter gjennom å si at hvis man hygger kan man ha det bra.

Hygge er opprinnelig et norsk ord som ofte assosieres med velvære. Hygge er et godt eksempel på hvordan språket overlapper på dansk og norsk, men kulturelt gir ordet forskjellig betydning. I Danmark er hygge først og fremst forbundet med kvalitet rundt det sosiale. «Hygge signifies a safe, low-key, intimate form of socialization» (Linnet, 2011, s.23). I Danmark som i Norge er hygge et verb som indikerer aktivitet, men også et adjektiv som beskriver en stemning (Smoyer og Minke, 2019). Jeg opplevde ofte at den danske hyggen var noe man manifesterte; «nu hygger vi os», eller inviterte til gjennom oppslag på Facebook-gruppen til Røde Kors. «Fredags/søndagshygge», «hyggebukser», «hyggehjørnet», «hyggekrog», «hyggeonkel», «hyggesnak» og «hyggestund» er eksempler på ord som er sammensatt med hygge (Wiking, 2016, s.43). Dette er eksempler på ord som både peker på objekt som kan skape hygge, men også det relasjonelle. Hyggen er med andre ord noe man kan tilrettelegge for og skape i samhandling med andre. Hva skjer så med dem som opplever at de har svake sosiale relasjoner? Her vil jeg legge til grunn at man ikke får ta del i hyggen på det sosiale plan, noe som kan forsterke ensomheten og utenforskapen. Jul er et eksempel på en høytid som er sterkt assosiert med hygge eller «julehygge» i Danmark. Wiking (2016) sier at de sosiale relasjonen som er nære, typisk familie og kjæreste, er essensielle i forbindelse med hyggen, også når man snakker om jul. For mange av brukerne

på Røde Kors kan man anta at høytid, som jul, preget av hygge, kan oppleves som ekskluderende (fordi en del opplever ensomhet og utenforskap).

Hyggen finner ofte sted i hjemmet (Linnet, 2011; Wiking, 2016; Herslund, 2021), og kan beskrive en stemning med tente stearinlys eller fyr i peisen (Linnet, 2011). Dem med svake sosiale relasjoner kan skape hygge gjennom interiør og fysiske omgivelser, men vil likevel gå glipp av en sentral del av det hyggen egentlig handler om (det sosiale aspektet, som ses på som den viktigste grunnen til at Danmark er verdens lykkeligste land). Fordi flere av informantene beskriver *hygge* på Huset, kan en diskutere om hjemmet må være der man bor. I følge Wiking (2016) *kan* hyggen finne sted utenfor hjemmet, men at de fleste foretrekker hjemmet til akkurat dette. Det er spennende at *hyggen* ble brukt såpass omfattende på Huset, både gjennom manifestering av innhold på programmene, men også som en del av Husets sjargong. Mange av informantene sa at man «griner» (ler), «hyggesnakker» eller «spiser mad» når man hygger. Gjennom rustikk innredning, brukte møbler, og dansk design (funksjonalitet og flott belysning) kan man tilrettelegge for hyggelige omgivelser (Bille, 2015; Wiking, 2016). Aktiviteter som viser seg å være mest forbundet med hygge, i følge en undersøkelse, er å drikke noe varmt som kaffe, te eller kakao (Wiking, 2016).

Et aspekt som kan diskuteres er om rusmidler er en forutsetning for å hygge i en kultur hvor alkohol er så tilgjengelig. Gjennom et etnografisk eksempel vil jeg senere forklare hvordan alkohol generer fellesskap og tilhørighet på den danske landsbygda, hvorav trekk ved den danske hyggen er det sosiale aspektet (fellesskap, relasjoner).

Linnet (2011) understreker viktigheten av egalitet i sammenheng med hyggen. Egalitet betyr likhet, og er en verdi som er kjent for å prege de skandinaviske landenes sosialdemokratisk modell (Olsen, 2016). Velferdsordningene er godt utbygde og det er en kultur for å motvirke store forskjeller gjennom å gi tilbake til innbyggerne, som viser tillit til staten og betaler skatt. Mindre forskjeller gir mindre ekstrem fattigdom. Mennesker får da mulighet til selvrealisering og dyrke sosiale relasjoner, som gjør at folk blir lykkelige (Wiking, 2016). I Danmark er hyggen som nevnt en så sentral del av kulturen at de har et Hygge-museum (thehappinessmuseum). Wiking (2016) hevder at hyggen er en viktig årsak til at Danmark regelmessig rangeres som et av de lykkeligste landene i verden.

Linnet (2011) forklarer at idealet helst er å være middelklasse for å kunne hygge. Hvis en lever med særlig høy levestandard, har for mye designmøbler og reiser på for dyre ferier, risikerer en å miste hyggen. En av informantene til Linnet (2011) omtalte seg selv som middelklasse, selv om han åpenbart tilhørte overklassen. Siden hyggen er en så sentral del av kulturen, er det ikke rart at også overklassen vil tilhøre middelklassen. I denne sammenhengen sier Linnet (2011) at dansker er klasse-fornekttere. Han skriver også at foreldre som krangler burde vurdere skillsmisse fordi det ødelegger hyggen i hjemmet, som er skadelig for barnet (Linnet, 2011). Hygge handler altså om egalitet. Hvis en har for dårlig råd og lever i fattigdom, kan en eksempelvis ikke drive med selvrealisering, og hvis en har for mye risikerer en å miste hyggen.

Hygge har blitt en salgsvare innen interiør og design (Breunig, 2020). Da jeg dro fra København fikk jeg kopper i keramikk, og en vase fra Søstrene Grene (en dansk interiørbutikk) i gave fra tre brukere av Huset. På en måte følte jeg at de ville formidle, med meg, hyggen til Norge. Et museum som formidler hyggens danske identitet, boken til Wiking (2016) og et hygge-brettspill, er eksempler på hyggens popularitet. Restauranter med mest treff på Tripadvisor, er dem som bruker hashtaggen *hygge* (Wiking, 2016). Boken hans selges i de fleste turistbutikker og hos mange bokhandlere. Jeg endte med å kjøpe boken på Kastrup Lufthavn, på vei hjem fra feltarbeidet mitt i København. Boken deklamerer at leseren vil lære seg å hygge (og dermed bli lykkelig) på baksiden (Wiking, 2016).

Hovedpoenget til Wiking (2016) er at hyggen handler om noe relasjonelt og ekte, ikke noe overflødig som kan kjøpes for penger. På forsiden står det at boken har blitt solgt i over 1 million eksemplarer av. Hyggen er med andre ord noe som fenger (Wiking, 2016; Breunig, 2020), og som er vanskelig å overse i en dansk målestokk. Jeg vil se nærmere på spesifikke strategier knyttet til hygge når jeg skal undersøke Røde Kors' måter å skape hygge på ved Huset, men også som en katalysator sosialt som gjør at folk kommer tilbake fordi de opplever fellesskap. Selv om det sosiale aspektet er mest relevant for oppgaven, er det nødvendig å også se på de språklige sidene i en sammenheng med hygge. Hyggen fenger, og en legger merke til at måten Røde Kors ordlegger seg på sosiale medier og i flygeblad, bærer preg av «hygge»

Avhengighetskultur og ensomhet

I denne delen av oppgaven vil jeg se nærmere på forhold i Danmark rundt avhengighetskultur og ensomhet. Den danske antropologen Henrik Mikkelsen er forsker på velferdssystemet og ensomhet. Mikkelsen skriver i sin artikkel «Unthinkable solitude: successful aging in Denmark through the Lacanian real» at «loneliness has come to play a critical category in Denmark» (Mikkelsen, 2016, s.448). Som Røde Kors argumenterer for, er ensomhet en av storbyens utfordringer. Med en visshet om at tidligere rusmiddelavhengige ofte er ensomme (Goffman, 1986; Blaalid, 2021), er det naturlig for denne oppgavens formål å undersøke disse temaene ved siden av hverandre.

Danske unge drikker mer alkohol og tidligere enn jevnaldrende i andre europeiske land, fremgår det av eldre og nyere litteratur (Steffen, 1996; Jørgensen, 2005; Herold og Hunt, 2018). Danmark er også kjent for å ha en liberal alkohollovgivning med lav aldersgrense for kjøp av alkohol (16år), som inntil 2004 var helt ned i 15 år (Jørgensen, 2005). Lett tilgjengelig alkohol og, relativt sett, lave priser på alkoholholdige varer er et faktum. Som norsk er Danmark et land mange forbinder med billig alkohol. Mennesker med en øl i hånda midt på dagen på offentlig transport var ikke et sjeldent syn under oppholdet mitt i København.

Sammenlignet med Sverige og Norge hvor det er egne utsalgssteder for alkohol og sprit, selges alkohol i matbutikken i Danmark. Alkohol selges i vanlig matbutikk ved siden av grønnsaker og dopapir, og som en informant uttrykte;

Det er en kultur omkring alkohol, man kan få en øl til to kroner i Netto (dansk matbutikk). En kultur omkring at drikke ved alle sociale sammenkomster, når vi fejrer noget, når vi er kede af noget, børnefødseldage, det er altid alkohol, eh?(Carina, 27 år).

Et eksempel på kulturen rundt alkohol i København var en stafett jeg var med på for lokale bedrifter i Fælledparken. Her ble jeg tilbudt øl og vin både før og etter start. Vibeke Steffen er en dansk antropolog som har forsket på blant annet Anonyme Alkoholikere [AA], og hun forteller at «Danmark befinner seg mellom den «tørre» (kun i helger) nordiske modellen og

«våte» europeiske modellen - der en drikker til daglig. Danmark gir mye ansvar og frihet til



Figur 1: Bilde tatt i matbutikken Bilka i Ørestad, København. Til venstre bilde av en flaskeøl til 2,5kr. Til høyre bilde av «Kolde øl» ved siden av brus, etter første kasse før man går ut av butikken.

individet» (Steffen, 1996, s.107)

Danmark har i tillegg vært tidlig ute og liberale når det kommer til behandling av rusavhengige gjennom HAB (heroinassistert behandling), egne sprøyterom for narkomane siden 2012 og reseptbelagt hasj (Erlík Oslo, 2018). Danmark har som nevnt den største rus-scenen i Skandinavia på Vesterbro i København (Center for Rusmiddelforskning, 2022). De har gjort unntak for bot for besittelse av narkotika til eget bruk på Vesterbro, nettopp fordi det er så mange som har en rusmiddelavhengighet i Danmark (regjeringen, 2019). I Norge ble en nasjonal rusreform avvist i 2021, og en regional rusreform avvist i 2023. Besittelse og bruk av små mengder narkotika skal ikke lenger straffefølges heter det (NRK, 2023).

Oppsummert kan en hevde at Danmark er mer liberale spesielt med tanke på lovgivning og tilgjengelighet på alkohol sammenlignet med Norge. På generell basis ligger de noen skritt foran når det kommer til tilrettelegging for narkomane, med sprøyterom, HAB og unnværelse av straff for besittelse av mindre doser narkotika på Vesterbro.

Den dominerende behandlingen for alkohol i Danmark har vært Aas 12-trinns Minnesota-modell, særst i det private (Steffen, 1996). Denne modellen skal tilby et alternativt fellesskap og identitet, hvor likheten som alkoholiker er mer viktig enn de sosiale forskjellene. Individets evne til å forvalte sitt eget liv står i sentrum (Steffen, 1996, s.118). Steffen endte med å selv ta del i 12- trinnsprogrammet, og fikk beskjed om at det var et personlig utviklingsprogram som alle ville ha glede av (Steffen, 1996). Behandlingen er verdt å nevne fordi dette er noe de aller fleste deltakerne på Røde Kors har gjennomgått, og det indikerer en identitet som gjennomgår en forandring. I følge Blaaid (2021, s.5) er ikke rusbehandling tilstrekkelig for å forhindre tilbakefall. De tidligere rusavhengige han studerte, og som hadde gjennomgått behandling, sa at «det å delta i sosiale sammenhenger med tilpassede aktiviteter kunne bryte med ensomhet og passivitet».

Forskning sier at ensomhet er et vanlig trekk blant tidligere rusavhengige (Center for Rusmiddelforskning, 2022). På generell basis er det 19% som vurderes som ensomme i København som følge av svake sosiale relasjoner (København kommune, 2014). Dalai Lama har uttalt at ensomhet er en av vår tids store utfordringer, og at folk kan føle seg unyttige uten en jobb. Industrialiserte samfunn bærer ofte preg av ensomhet kontra utviklingsland (Mikkelsen, 2016; Ozawa-de Silva, 2021). Mikkelsen (2016) skriver at urbane samfunn i følge Durkheim utfordrer strukturer hvor tradisjonelt slektskap er sentralt. Rikelig tilgang på muligheter som ofte representerer urbane samfunn, skaper fallhøyde for dem som ikke speiles som verdifulle. Basert på rapporten til Røde Kors er dette relevant med tanke på at brukerne av Huset ofte er sosialt utsatte, ikke i jobb, og at tilbudet har som formål å motvirke ensomhet.

Antropologen Ozawa-de Silva (2021) skriver om hvordan samfunn kan produsere en lite omsorgsfull kultur på systemnivå, der mennesker ikke blir sett og hørt. En sån type kultur gjør at en føler seg lite meningsfull, fordi staten ikke bryr seg nok om innbyggerne sine. Ulike naturkatastrofer i Japan og arbeidsledighet nevnes som eksempler på at staten svikter innbyggerne. Boken viser hvordan manglende omsorg forplanter seg hos mennesker i Japan, og skaper et ensomt samfunn med høy selvmordsrate (Ozawa-de Silva, 2021, s.6). For å lære mer om høye selvmordsrater, dypdykker Ozawa-de Silva (2021) i fenomenet for å finne ut av hva som ligger bak. Manglende bånd til andre og opplevelsen av ensomheten viser seg

å være én av årsaken til den høye selvmordsraten. Her er en av definisjonene på ensomhet fra boka:

Loneliness is therefore not just an aspect of our social reality, but of our biological and evolutionary reality as well. It is based on our strong wish and need— even on a physiological level— to bond, belong to, and connect with others and places, which results in our establishment of caring support systems that are advantageous for our own well-being, our families, and our societies (Ozawa-de Silva, 2021, s.10).

Jeg merket meg, i tillegg til det grunnleggende behovet som ligger i naturen vår om å knytte seg til andre, at nærhet til *sted* ble nevnt som viktig for å ha det bra. Manglende tilknytning til sted og mennesker kan føre til ensomhet. Et eksempel Ozawa-de Silva (2021) kommer med er naturkatastrofene i Japan, der et jordskjelv, en tsunami og en ulykke med en reaktor gjorde at mennesker ble fysisk flyttet til nye steder. «The role the physical environment plays in experiences of belonging and loneliness has largely been ignored in the study of loneliness, despite it being a very common experience» (Ozawa-de Silva, 2021, s.12). Tap av tilknytning til sted handler om tap av tilknytning til mennesker, men det handler også om å miste hjemmet sitt som representerer trygghet og velvære.

Videre forteller hun at ensomhet er sterk knyttet til evolusjonen. Rent evolusjonistisk er vi skrudd sammen for å frykte sosial isolasjon, og trekkes mot å knytte bånd. Biologisk aktiverer kroppen stresshormon når man blir sosialt ekskludert, og immunforsvaret svekkes (Ozawa-de Silva, 2021).

Når det kommer til forebygging, nevnes det at hvis en er depressiv eller har selvmordstanker, kan det være viktig å ha nettverk, venner og familie (Ozawa-de Silva, 2021). Spesielt kritisk er det om man ikke forlater hjemmet sitt, ikke er i jobb eller ikke tar en utdanning, og blir helt avhengig av en forsørger (Ozawa-de Silva, 2021). «Stærke sociale relationer har omvendt en positiv betydning for sundhed, selvværd og livskvalitet» (København Kommune, 2014, s.11). Sunnhetsstyrelsen nevner frivillige organisasjoner som Røde Kors som et konkret tiltak for å motvirke ensomhet, hvor ABC-boken er implementert (som nevnt innledningsvis). På et biologisk og evolusjonistisk plan trenger mennesker og pattedyr kontakt med andre for overlevelse.

I Danmark og København, hvor jeg har gjort feltarbeidet mitt, settes i gang tiltak for å motarbeide et samfunn preget av ensomhet. Organisasjoner og den danske staten er engasjert i denne bevegelsen. I Danmark kalles denne bevegelsen for en *folkebevægelse*, som nå har mer enn 90 frivillige organisasjoner med seg (Folkebevægelsen mod ensomhed, 2023). Mikkelsen (2016) skriver i sin artikkel om ensomhet blant eldre i Danmark, og at ensomhet er en stor del av den politiske debatten. Vellykket aldring defineres som sosial omgang i fellesskap med andre. I tillegg finnes et nettsted kalt Boblberg, som setter folk i kontakt med hverandre for å motvirke ensomhet. Dette er et samarbeid med Røde Kors, og det er over en halv million registrerte brukere (Boblberg, 2023).

Oppsummert har dette kapittelet har definert den danske hyggen, og koblet den sammen med en forutsetning rundt egalitet og det sosiale. Den danske hyggen er mulig å fysisk tilrettelegge for. Man ser at hyggen er viktig for den nasjonale kulturelle identiteten i Danmark, og kan forklare hvorfor danskene måler svært høyt på lykkemålinger. Likevel er ensomhet et tema i København, og en stadig større diskurs i den danske politiske debatten. Som Ozawa de-Silva (2021) sier har mennesker et grunnleggende evolusjonistisk behov for å knytte seg til mennesker og steder for trygghet, og følelsen av å høre til. Røde Kors er et eksempel på en organisasjon som gjennom samarbeid med den danske staten prøver å skape en kultur hvor individer i samfunnet føler seg verdifulle gjennom hyggen. En kultur rundt alkohol, lav aldersgrense og lave priser sammenlignet med de andre nordiske landene kan forklare hvorfor avhengighet til rusmidler og russcener i København er størst i Norden. Danmark er likevel bedre enn de andre nordiske landene på å utøve omsorg for de rusmiddelavhengige gjennom tilrettelegging av tilbud og mindre straff. Paradoksalt nok vil liberal rusmiddelpolitikk muligens gjøre ensomhet til et enda større problem. Denne oppgaven skal se på rusfrie mennesker, og som nevnt er denne gruppen ofte mer utsatt for ensomhet som følge av at de kutter nettverket sitt for å bli rusfrie.

Kapittel tre: Hvem er de tidligere rusmiddelavhengige?

Rusmiddelavhengighet og antropologi

Rusmiddelavhengighet er en betegnelse som rommer ulike typer avhengighet til ulike rusmidler. Det er likevel en betegnelse jeg velger å bruke, fordi det er denne betegnelsen som brukes i evalueringsrapporten til Fælleshuset, og som dermed beskriver brukere fra Centralen.

I moderne antropologi snakkes det om at man vektlegger kompleksiteten rundt rusmiddelavhengighet i større grad enn tidligere, og ser på noe mer enn sykdommen isolert. Jeg opplever at kompleks også er dekkende for gruppen jeg har møtt på Røde Kors. Likevel synes jeg det er et mønster blant de rusmiddelavhengige, som jeg gjerne vil kartlegge. For å gjøre dette vil jeg først redegjøre for hva som menes med rusmiddelavhengighet, hva antropologien kan fortelle oss om dette feltet. Deretter vil jeg gjengi observasjoner og intervjuer fra de ulike tilbudene til Røde Kors.

Ettersom jeg skriver om rusmiddelavhengige er det fint å definere hva rusmidler og rusmiddelavhengighet er. Folkehelseinstituttet opererer med følgende definisjon: «Rusmidler omfatter alkohol, vanedannende legemidler og illegale rusmidler (narkotika). [...] Om man mister kontrollen over bruken, utvikler toleranse og fortsetter bruken tross negative konsekvenser kan man få diagnosen rusmiddelavhengighet» (Bramness, 2022). Videre utdyper artikkelen til Folkehelseinstituttet hva avhengigheten av rusmidler innebærer: «*Rusmiddelavhengighet* kjennetegnes av at brukeren har et sterkt ønske om å innta rusmiddelet og har vansker med å kontrollere bruken. Brukeren opprettholder bruken til tross for skadelige konsekvenser, og prioriterer rusmiddelinntak foran andre aktiviteter og forpliktelser. Avhengighet kan også innebære behov for større doser (toleranse) og enkelte ganger avvenningssymptomer (abstinenser) når bruken opphører i en periode» (Bramness, 2022).

De ulike rusmidlene (alt fra alkohol/hasj til heroin) vil falle under betegnelsen rusmiddelavhengighet dersom bruken tar en overveiende negativ retning på flere plan. Det er med andre ord en bred kategori, som favner mange forskjellige rusmidler.

Rusmiddelavhengighet henger ofte tett sammen med fysiske og psykiske plager, og vil

overordnet defineres som rusmiddelidelser (Bramness, 2022). Angst var noe mange av brukerne pekte på som en utfordring i hverdagen. Disse menneskene oppsøker Centralen, Fælleshuset og Kammerat, som er tilbud for folk som har slitt og sliter med rusmiddelavhengighet og alt som følger med dette.

Hva har antropologien å fortelle oss om rusmidler og rusmiddelavhengighet? Det historiske perspektivet forteller oss at publisert litteratur om narkotikabruk i antropologien har vokst og blitt mer komplekst siden 1970-tallet (Singer, 2012). Historisk har rusmiddelavhengighet blitt anerkjent sosialt som noe patologisert, og at personene med rusmiddelavhengighet har blitt definert primært gjennom sykdom. Etter kapitalismens fremvekst ble patologiseringen en slags kontroll og stempeling av dem som falt utenfor arbeid i koloniserte samfunn (Singer, 2012). Rusmiddelavhengighet ble også assosiert med tabu, og representerte det motsatte av det ærefulle. Det var det samme når det gjaldt kjønnsroller og kvinner, som fikk økt fokus i antropologien på 1970-tallet (Singer, 2012).

Fremveksten av en distinkt antropologisk forståelse av narkotikabruk og misbruk har sine røtter i studiet av drikkekultur. På 1950-tallet utførte antropologen Dwight Heath etnografisk forskning blant Cambaene i Bolivia, som utfordret tradisjonelt syn på å drikke seg full. Å drikke seg full var blant Cambaene forbundet med sosial verdi og helse for gruppen (Singer, 2012). Den kritiske medisinske antropologien vokste frem på 80-tallet. Da så man på mikronivå på produksjon av sosial lidelse, selvmedisinering som følge av urett, og politisk økonomi rundt salg av lovlig og ulovlig narkotika (Singer, 2012). Politisk og strukturell diskriminering av rusmiddelavhengige har også Bourgois (2002) sett på. Hvordan fattigdom reproduseres som følge av lavtlønnede jobber, som igjen gjør at mennesker finner strategier for å tjene penger gjennom salg av narkotika. Antropologien om rusavhengighet er mer kompleks og mer opptatt av de sosiale faktorene rundt rusen nå enn tidligere (Hunt og Hunt, 2018). I dag er i tillegg rusmiddelavhengighet definert som en arvelig sykdom (Wiig, 2018), på lik linje med revmatisme eller diabetes. Oppsummert kan man si at kjønn og rusavhengighet er relativt nye interessefelt innen antropologi.

Geoffrey Hunt er en antropolog som forsker ved Universitetet i Aarhus, og vektlegger det antropologiske, kulturelle og kjønnete i sin forskning (Pilegaard, 2021). Her er med andre ord de sosiale mønstrene ved rus spennende. Ironien i at man må kutte det sosiale for å bli

rusfri kan gi etterdønninger og opplevelse av ensomhet, uten at rusavhengigheten skal forherliges. Rusmidler er for mange sosiale fellesskap i tillegg den kroppslige rusen. Videre forteller Herold og Hunt (2018) i sin artikkel at i undersøkelsen de gjorde blant danske unge, kom det frem at det å drikke alkohol ofte hadde en sosial karakter (Herold og Hunt, 2018). Mary Douglas understreker også viktigheten av det rituelle i sammenheng med alkohol, at det handler om feiring av det sosiale fellesskapet (1987).

Oppsummert har jeg definert rusavhengighet, og satt det i et antropologisk lys. Jeg har i tillegg forklart hvordan den antropologiske tilnærmingen til rus har forandret seg med tiden. Jeg har også skrevet om hvordan fellesskapene preget av rus ofte er kjønnete. Samtidens antropologi vektlegger de sosiale konsekvensene av rusmiddelavhengigheten.

Hvem er de tidligere rusmiddelavhengige?

For å gi et holistisk og verdig bilde av en sammensatt gruppe brukere på ulike tilbud, vil jeg forsøke å gjengi de ulike menneskemøtene på Huset hos Røde Kors i København. Først vil jeg referere til tall hentet fra en evalueringsrapport fra Røde Kors og feltarbeidet mitt i 2022, deretter gjengi fortellinger fra de ulike tilbudene.

«Alkohol og hash er primært hvad folk der har kæmpet med. Nogle har brugt heroin, men få», sier Nicolai. Her har jeg startet med å gjengi et sitat fra frivillighetskoordinatoren på Huset for å understreke hvilke stoffer de rusavhengige har brukt. Uttrykket understreker at det ikke er en tidligere gruppe heroinavhengige som oppsøker stedet, «de tager hellere til Clean House», forteller Nicolai.

Hvordan kan rusen fortelle noe om hvem de tidligere rusmiddelavhengige er? I en oppgave som ser på hvordan den danske hyggen skal motvirke ensomhet, vil det å bli nykter forklare viktigheten av det sosiale og interaksjonistiske. Rusmiddelavhengigheten til en gruppe som deltar på et program som dikterer rusfrihet forteller at det er mennesker som har gjennomgått behandling, som nå ikke lar rusen styre livet sitt. De har tatt et valg om å gjennomgå behandling, som i følge Steffen (1996) har et innhold som har fokus på personlig utvikling. Før hadde de et problem med å styre rusmiddelavhengigheten sin; nå er de rusfrie.

Selv om man har vært gjennom behandling, betyr ikke det at man er kvitt rusmisbruket eller avhengigheten sin. Oslo Universitetssykehus sier følgende om rusmiddelavhengighet og tiden etter behandling:

Behandling av rusmiddelavhengighet tar tid. Du vil etter endt akuttbehandling fortsatt være avhengig av tidligere brukte legemidler, stoffer eller rusmidler. Psykiske symptomer slik som lengsel eller trang til å innta rusmidlet vil kunne opptre lenge etter endt bruk og krever videre behandling eller avgiftning enten poliklinisk eller inneliggende. Psykoedukativ oppfølging, herunder mestringsøvelser, utforming av meningsfull hverdag, og gjenoppbygging av ditt sosiale nettverk, hører under langsiktige tiltak i behandling av din med rusmiddelavhengighet (Oslo Universitetssykehus, 2021, s.1).

Bemerkelsesverdig her er at selv om åpenbare fysiske faktorer som abstinenser er en realitet, er det sosiale aspektet og «gjenoppbyggingen av ditt sosiale nettverk» svært relevant (Oslo Universitetssykehus, 2021, s.1). Oppbygging av et sosialt nettverk er sentralt hos Røde Kors.

Rapport Fælleshuset 2017-2018

Med et tidsperspektiv i behold, vil jeg vise til en tidligere kvantitativ undersøkelse og evaluering gjort på Fælleshuset hos Røde Kors fra 2017 – 2018 . Denne undersøkelsen viser til en gruppe som er mellom 30 og 75 år. Dette indikerer med andre ord et stort aldersspenn. Mange bor i nærheten av Huset til Røde Kors, men en del er ikke fra lokalområdet. Det er overveiende flere menn enn kvinner (65%). I 2017 var det 1185 besøkende, og i 2018 var det 1102 mennesker som brukte tilbudet til Fælleshuset. Rapporten kartla at det er en gruppe som på generell basis er sosialt utsatte både når det kommer til arbeidsmarkedet, vennskap, familienettverk, og har tidligere eller pågående rusmiddelavhengighet (Røde Kors, 2018).

Rapporten er en evaluering av tilbudet der Fælleshuset er et av tre tilbud jeg var frivillig på. Rapporten viser at mange fra Centralen bruker Fælleshuset. Dette gir viktig bakgrunnsinformasjon om brukerne av Centralen.

Der er en del mænd med tidligere eller igangværende misbrug, der bruger Fælleshuset København som supplement til Centralen. Generelt er der en lyst blandt de tidligere misbrugere

til at ændre sig selv og holde sig beskæftiget. En af dem fortæller: Ét tilfælde er at blive clean, noget andet er at fortsætte med at være clean - det har stedet været med til at gøre. (...) Det har hjulpet mig, da jeg kom ud af mit misbrug, og havde skåret alle fra min omgangskreds væk (Røde Kors, 2018, s.11).

Jeg synes dette sitatet både fremhever hvordan Fælleshuset retter seg mot folk som er ensomme og som trenger *netværk*. Ofte er det nettopp fellesskap tidligere rusmiddelavhengige trenger, fordi de har kuttet ut «alle» fra omgangskretsen sin (Røde Kors, 2018, s.11). Sitatet sier også noe om endring, som Steffen (1996) nevnte som en forutsetning med 12-trinnsprogrammet. Sitatet forteller at man vil ha rutine, noe Blaalid (2021) vektlegger som sentralt for å re-integreres i samfunnet. Dette med å være med i et fellesskap er i følge Blaalid (2021) enklere sagt enn gjort, mye på grunn av manglende rituale når man går fra rusmiddelavhengig til rusfri, som også sitatet indikerer. Denne oppgaven vil argumentere for hvordan Røde Kors bruker den danske hyggen til å bidra til å motvirke ensomhet og skape fellesskap for de tidligere rusmiddelavhengige.

Rapporten og feltarbeidet i 2022

Basert på tallene fra 2018, ser det ut til at det har blitt færre kvinner som bruker Centralen. Basert på observasjoner fra feltarbeidet i 2022, var det alt fra ti til femten menn som var på Centralen hver mandag, men ikke mer enn to kvinnelige brukere. Noen av gangene opplevde vi at det kun var menn der, og fire frivillige kvinner. 77% av dem som var i behandling for rusmiddelavhengighet i 2008 i Danmark er menn, mot 23% kvinner (Sundhedsstyrelsen, 2009). Mannsdominansen på spesielt Centralen underbygger mine tidligere antagelser rundt kjønn og rusavhengighet, nemlig at miljø preget av rus domineres av menn (Bourgeois, 2002).

Rapporten fra 2017 – 2018 viser til et fåtall av brukerne som er i jobb, som fremdeles var en reell representasjon i 2022. Alle som brukte tilbudene var rusfrie, men enkelte uttrykket at de hadde opplevd tilbakefall. Et gjentakende utsagn som ofte gikk igjen var hvor mange flere som brukte tilbudet før pandemien, og at «nu er der ingen her». Nicolai presiserte også at det har vært frafall i antall besøkende etter pandemien. I følge Nicolai er det nok mange

som under pandemien fant andre oppholdssteder, fordi Røde Kors holdt stengt.

Tallene jeg samlet fra feltarbeidet i 2022, sett sammen med evalueringsrapporten fra 2017 – 2018 forteller at det fremdeles er et aldersspenn blant brukerne. Sundhetsstyrelsen sier at gjennomsnittsalderen på de som er i behandling i Danmark er 32 år (Sundhedsstyrelsen, 2009). Dette forteller at det er en ung gruppe mennesker i behandling, noe som kan forklare aldersspennet på Røde Kors' tilbud. Opplevelsen min var at det var ulik tidsramme på bruk av tilbudet, ulik lengde på rusfrihet og evner til å navigere sosialt i samspill med andre. Kun en av brukerne jeg møtte hadde vært i jobb over en lengre periode. Det er i tillegg en økende mannsdominans på Centralen.

For å forstå hvem som bruker Røde Kors' tilbud, kan informasjon om bosted, kjønn, alder og jobb fortelle noe om sosioøkonomisk plassering i samfunnet. Dette skriver Jørgensen (2005) om i boken; *Jeg vil gerne bare være fuld*. Her tas den komposisjonelle faktoren i betraktning når det gjelder helse. Årsakene til ensomheten og rusavhengigheten vil ikke være et fokus i denne oppgaven, men sosioøkonomiske forutsetninger vil heller være med å skissere generelle mønster for å beskrive gruppen. Generelle sosioøkonomiske trekk jeg har pekt på til nå er lav eller ingen utdanning, få i jobb (noe Dalai Lama peker på som en utfordring med hensyn til ensomhet, og følelsen å være uten nytteverdi), og en god del som leier eller pendler inn til byen.

I neste avsnitt vil jeg med dette i bevisstheten se nærmere på intervju og samtaler fra Røde Kors' ulike tilbud, for å få mer kvalitativ dybde i hvem som disse menneskene er. På hvilke måter representerer de en sammensatt gruppe? I hvilket tidsrom plasserer de identiteten som rusmiddelavhengigheten (som en del av fortid eller nåtid)? I fortellingene som følger kommer jeg til å fortelle om både menn og kvinner, selv om kvinnene er i et fåtall. Selv om det er en gruppe hovedsakelig bestående av menn, trekker jeg ut de kvinnelige stemmene jeg kan. Det er vanskelig å forstå menn, ved å kun vurdere menn isolert. I forståelsen av maskulinitet, må vi se på kvinner, fordi de er nært forbundet med konstruksjonen av maskulinitet (Gilmore, 1990). Derfor vil jeg løfte frem de kvinnelige stemmene på huset, for å få et mer helhetlig inntrykk av gruppen, samt innsikt i en gruppen som er dominert av menn.

Jesper

En av dem jeg skal gå inn på nå er en mann jeg hadde mange vennlige samtaler med, og observerte over tid. Jesper var en sympatisk mann, og en av de første jeg møtte på Røde Kors. Han var 42 år og hadde vært rusfri i nesten fem år. Det var lett for meg å komme i snakk med ham både på grunn av fremtoningen hans, og at han tegnet. Han holdt på med en aktivitet som fikk oppmerksomhet, og det virket ikke som han hadde noe i mot denne oppmerksomheten. Flere av informantene understrekte at de fant ro i det å holde på med noe på Huset (inkludert Jesper), og spesielt som ny kunne det være en strategi for å føle at man slipper «at tale med hinanden hele tiden» (Carina, 27 år). En av mange samtaler fant ofte sted mens jeg iakttok Jesper mens han tegnet, eller røykte en el-sigarett. Mens samtalene spant, viste han meg kreasjoner av hundene sine, et tilfeldig motiv han hadde malt på toget eller en vakker dame i blekka si.

Jesper hadde brukt tilbudet i fire år, og det var tydelig at tilbudet ikke var like viktig for ham nå som det var tidligere. Dette merket jeg fordi han ikke alltid dukket opp på mandager, han kom som regel ikke hvis det regnet. Han var aktiv på flerfoldige tilbud. Ut i fra dette forsto jeg også at det hverdagslige ikke var en knapphetsgode for Jesper. Han hadde mange arenaer der han respektfullt samhandlet med andre, og ble sett som alminnelig og kunstner. Hvis Jesper hadde opplevd vanlig samhandling som noe sjeldent, tror jeg han alltid hadde dukket opp på Huset.

Han ga uttrykk for at rusavhengigheten var en del av fortiden, og at det hadde han lagt bak seg. «Man bliver træt af at tale om det», sa han ved en anledning når jeg spurte om rusmiddelavhengigheten hans, og hvordan han forholdt seg til prat om rusmiddelavhengighet på Huset. Med et konstant fokus på denne tematikken, vil også rusmiddelavhengigheten bli en større del av identiteten. Ved å fokusere på positive sider ved personligheten, vil disse telle som «gode» og alminnelige sider ved identiteten. Dette gjør at Jesper tar en oppadstigende moralsk karriereretning (Goffman, 1986). Jesper bodde like utenfor København sentrum, og kom som alle andre brukere syklende til Huset. Som regel ville han ikke være med å spise med oss andre, men drakk medbrakt te fra egen termos. Han var et individ som slo meg som både friskt, selvstendig og lykkelig.

Jesper omtalte seg selv som kunstner og fortalte at han drev et kunstgalleri. Han var i tillegg aktiv bruker av et kreativt verksted som København kommune tilbudte tidligere rusavhengige. Det var her Jesper hadde lært å male. Jesper ga uttrykk for at han brukte mye tid her. Han skilte seg ut blant brukerne i den forstand at han hadde en hobby som var svært fremtredende. De andre på Huset omtalte ofte Jesper som en meget habil kunstner, og det var tilfeller der en annen bruker kjøpte kunst av Jesper. Kunsten ble en stor del av hans identitet, og det var også slik Jesper posisjonerte seg selv i verden. Dette optimistiske blikket på egen identitet fortalte meg at Jesper hadde brutt ut av det som ofte oppleves som et stigma som følge av rusavhengighet (Goffman, 1986). Han ga tydelig uttrykk for at rusmiddelavhengigheten var en del av fortiden, og definerte seg nå som kunstner. Dette var med andre ord en bruker av Huset som ikke ville la fortiden definere ham, og som ikke hadde en ødelagt identitet (Goffman, 1986). Som ABC-boken understreker, er sosial kapital en del av *sundhedsfølelsen* og gir oss følelsen av mening (Nielsen og Koushede, 2016). Dette er ofte et resultat av engasjement i felleskap som for eksempel Røde Kors kan tilby. Det var ingen tvil om at han hadde fått noen gode venner på Fælleshuset og på Centralen.

En frivilligs perspektiv

Simone er en dame på 58 år med bein i nesa, som har en fulltidsjobb ved siden av å være frivillig på Røde Kors flere ganger i uka. Som veldig mange andre frivillige er Simone kvinne. Simone har jobbet 8,5 år som frivillig for Røde Kors, og er dagsansvarlig på hennes skift. Hennes innsikt i gruppen er dermed rik som følge av mange års erfaring.

Jeg spurte Simone hvordan hun oppfattet en typisk bruker av Centralen, og hun svarte:

Meget forskjellig. Nogle kommer, fordi de gerne vil gøre noget bedre for deres liv, og være en del af fællesskabet. Så er der dem, der kommer bare for at få mad, og måske for at være sammen med dem, de kender. Der er også dem, der bruger det i en periode, hvor de har det lidt skidt. Når de får det bedre bruger de det ikke, men de er gode til at komme tilbage, når de ikke har det så godt. Nogle der stopper med at bruge det, fordi de får en uddannelse, eller finder noget andet. Og så nogle, der kun er her, fordi det er det eneste de har, det er deres netværk (Simone, 58 år).

Brukerne av Huset er veldig forskjellige, sier Simone. Dette var også opplevelsen min etter observasjon og samtaler med brukerne av Huset. Som nevnt innledningsvis i kapitlet

varier alder, bosted, sosiale ferdigheter, opplevelse av ensomhet og lengde på rusfriheten. Simone understreket dette poenget da hun svarte på spørsmålet mitt om gruppen som bruker Centralen. Jesper er nok en bruker som har hatt det ganske bra i perioder, og derfor brukt Røde Kors mindre. Indirekte sier Simone at hvis man ikke har det så bra, kan man bruke Huset for å få det bedre.

Det viser seg gjennom intervjuet med Simone at de to tilbudene (Centralen og Fælleshuset) blir svært komparative, både fordi de delvis appellerer til en lik gruppe, men også fordi et av tilbudene kun er åpent for tidligere rusavhengige. I antropologien snakker man ofte om at en definerer seg selv i møtet med andre (Barth, 1998). For Simone, som har vært frivillig, og en del av begge disse tilbudene i mange år, vil jeg tro det er naturlig å sammenligne dem. Simone forklarer noe av forskjellen mellom de som bruker Centralen og Fælleshuset på følgende måte:

De, der har vært i Centralen, er allerede blevet behandlet. Dem i Centralen har truffet en beslutning om at stoppe deres misbrug, og hvad det bringer med sig er udvikling. Der er ikke nødvendigvis så meget udvikling blandt dem i Fælleshuset, de er lidt mere psykisk tunge, der kæmper med at tilpasse sig grupper (Simone, 58 år).

I dette sitatet beskriver Simone de tidligere rusmiddelavhengige som en gruppe som har tatt grep i livet sitt. Dette gjør at de er på et bedre sted psykisk og fysisk, som også Steffen underbygger (1996). De har vært i behandling og har dermed tatt et valg om å endre på en livssituasjon som har vært destruktiv. Det er en optimisme i dette utsagnet. Fordi det er et krav om å være rusfri på Centralen, er det mange som opplever det som et fristed uten rus. Før behandling hadde mange kanskje en aktiv rusmiddelavhengighet, *nå* er man ikke lenger i aktiv rus. Man har gjennomgått noe som bærer preg av personlig utvikling, og en identitet som potensielt er i forandring. Blaalid (2021) sier vi likevel er avhengig av re-integreringen for at re-stemplingen skal fullbyrdes. Dette tror jeg er grunnen til at de rusmiddelavhengige dukker opp på Fælleshuset, fordi de ønsker å være en del av et fellesskap og alt hva dette innebærer. De rusmiddelavhengige er ikke passive aktører, men de tar aktive valg ved å dukke opp på Røde Kors for å motvirke utenforskap og ensomhet.

Avslutningsvis spør jeg Simone hvorfor hun tror det er så mange flere menn på Centralen, og dette er hva hun svarer:

Der er flere misbrugere blandt mænd. Det er vanskelig for nogle kvinder at komme ned, når der er så mange mænd. Hvis kvinderne er meget smukke, går mændene hurtigt væk, hvilket kan være ubehageligt. De fleste er etnisk danske. Især med hensyn til muslimer, hvis der er muslimer så er det håndteret inden for familien Forsøgte at skærme kvinderne når de har været her på et tidspunkt flere kvinder men så kom de fra samme misbrugscenter. Svært at sige hvad der skal til, dem der er kommet som har været pæne, har ikke fungeret. Mange kommer med sin kæreste, ligesom B's kæreste. Kvinderne kommer ikke, fordi de er gode til at bruge deres netværk (Simone, 58 år).

Her konstaterer Simone en kønnsskjevhet som stemmer overs med forskning på rusmiddelavhengighet i Danmark (Sundhedsstyrelsen, 2009), men som likevel ikke representerer kjønnsbalansen i samfunnet der kvinner og menn er representert ca. femti-femti (Statistikbanken, 2023). At menn er en overrepresentert gruppe, noe samtidens antropologi også underbygger, er en generell tendens også på tvers av kulturer (Bourgois, 2002; Sandberg og Pedersen, 2006; Herold og Hunt, 2018). Dette utelukker ikke at det er mørketall blant statistikk på kvinner, og som Laurits forteller:

Kvinder, der drikker i Danmark, sidder derhjemme og drikker. Mens mænd sidder udenfor med mænd, på kroer, på hjørnerne. Mænd søger mere socialt druk, kvinderne sidder ikke så meget på hjørnerne, de drikker to liter papvin (Laurits, 63 år).

Herold og Hunt (2018) understreker også at drikkekulturen bærer preg av mannsdominans på det lokale vertshuset i rurale områder i Danmark. Jeanette Bjønness (2015) er en dansk antropolog som har latt seg interessere i kvinner og rusmidler. Hennes forskning ser på spesielt morsrollen, salg av sex og rusmiddelavhengighet. Her kommer det frem at man som kvinnelig aktør på systemnivå blir stigmatisert fordi kategoriene rus, salg av sex og morskap er lite forenelige. Jeg leser gjennom dette at skam i større grad er forbundet med rus for kvinner enn for menn, fordi det truer idealet rundt morsrollen. Dette bekrefter også informantene Carina i et intervju med henne:

Jeg kan forestille meg, at det er mere skam forbundet med at komme sådan et sted for kvinder end for mænd. Fra min kandidat fandt jeg ud af, at omverdenen også reagerer mere på en fuld mand offentligt end på en fuld kvinde. Generelt skammer kvinder sig mere end mænd (Carina, 27 år).

Jeg husker jeg møtte en dame på Fælleshuset som jeg kom i snakk med. Hun fortalte at hun gjerne ville være med på Centralen siden hun hadde et alkoholproblem, men det ble vanskelig for henne, fordi hun ikke hadde barnepass til sønnen sin. For kvinner er ofte barn en årsak til at de kutter rusen, for menn er det ikke nødvendigvis det (Baker og Carson, 1999).

Jeg syns disse refleksjonene er spennende. Carina er kvinne og har en rusmiddelavhengighet selv, hun er dansk og har en mastergrad i dansk litteratur som handler om kjønn og rusmidler. Kvinners rolle innenfor rus er ofte assosiert med skam, og de har oftere en sentral rolle i det å ta ansvar for barn og slutte med rus enn det menn har. I tillegg vil kvinnene ofte føle seg objektivisert, noe Simone underbygger i sitt sitat. Blaalid (2021) forteller at når det kommer til tilbud for rusmiddelavhengige, har det vist seg at rene tilbud for menn og kvinner kan være effektive. På rene tilbud for kvinner føler de seg mindre objektivisert (Blaalid, 2021). Dette tror jeg også er grunnen til at det er så få damer på Centralen, fordi det er tilbud som domineres av menn i tillegg til at det statistisk er færre kvinnelige rusmiddelavhengige. I tillegg til dette er en kanskje eneforsørger for barnet sitt, og har ikke barnepass. Likevel syns jeg Røde Kors' aktiviteter appellerer til begge kjønn, hvis en skal sammenligne med Blaalids (2021) begrunnelse på kjønnsfordelingen på Nøstefabrikken og Bymisjonen: Bymisjonen tilbydde her praktiske oppgaver som snekring og plukking av søppel, og Nøstefabrikken håndarbeid som syng. Utenom kjønn forteller Simone at gruppen for det meste er etnisk danske, og hennes erfaring er at de muslimske rusmiddelavhengige har en kultur for å håndtere dette innad i familien.

Carina og Morten

Carina på 27 år var en av to faste kvinner på Centralen. Hun kom som regel hver mandag, sammen med kjæresten Morten. Carina hadde fullført en master i dansk litteratur, og hjalp ofte Morten med leksene hans (siden han tok opp fag fra videregående skole). Carina hadde ingen jobb, men hadde fått en praksisplass i en avis. Med en mastergrad hadde hun gode forutsetninger for å ikke havne under en del av statistikken til Røde Kors, med lav sosioøkonomisk status, tenkte jeg. Jeg oppfattet Carina som blid, imøtekommende og sosialt ressurssterk. Hun var kun ett år yngre enn meg, noe som gjorde at jeg følte vi hadde noen like referanser. Samtidig syns jeg det var overraskende at en så ung jente brukte et tilbud

som primært var dominert av menn, hvor de fleste er en god del eldre. Jeg hadde lest at mennesker som sliter med rusmiddelavhengighet er yngre enn noen gang (Bramness, 2022). Hun og kjæresten representerte på mange måter en ny generasjon rusmiddelavhengige.

I intervjuet med Carina kom det frem at hun sliter med angst, og at Centralen har vært en platform for trening på det sosiale. Som Bramness (2022) hevder, henger ofte det psykiske og fysiske sammen når man snakker om rusmiddelavhengighet.

Kom kun her i 4-5 måneder, vidste ikke det fandtes og min kærester viste meg det. Jeg kom også her for et stykke tid siden, og meget af grunden til, at jeg blev fuld, var, at jeg var meget socialt hæmmet af mig selv, havde svært ved at møde folk, der ikke var tæt på mig. Jeg føler, at jeg lige har mødt andre mennesker, at vi er her på samme præmis. Jeg kommer til at øve mig her, komme ud af min skal og snakke med andre (Carina, 27 år).

Goffman (1986) sier at for mennesker som opplever å bære et stigma, kan det være ubehagelig å være rundt normale. Goffman (1986) sier at dem som bærer samme stigma forstår hva hverandre har vært gjennom, som gjør at plassen føles trygg og fri for stigmatisering. Stedet er til for tidligere rusmiddelavhengige, så det er en felles bevissthet om at menneskene som kommer har utfordringer relatert til ulike typer rus. Hvis man er ualminnelig vil man gjerne oppsøke andre stigmatiserte, eller så isolerer en seg. Som Carina understreker i sitatet, føles det godt å være sammen med andre på samme premisser. De frivillige vil også skape en trygg plass fordi de har forståelse og kunnskap om gruppen. Goffman (1986) sier at politifolk som jobber med innsatte (med karakterbrist/samme stigma som rusmiddelavhengige) ofte tar rollen som. Selv om de som er vise regnes som alminnelige, har de nok kunnskap om gruppen som gjøre at de stigmatiserte føler seg trygge. Overført til Fælleshuset slipper brukerne å late som overfor de frivillige, samtidig som de heller ikke har noe behov for å fokusere på det.

Carina kom aldri uten Morten, noe som gjorde at jeg tenkte på det jeg har lest om kvinner som dobbelt avhengige av menn i rusmiljøet, både for beskyttelse, men også for tilgang på rusmidler (Lalander, 2003). Nå var jo både Carina og Morten rusfrie, men de hadde vært en del av en kultur hvor maskulinitet muligens diktete om en skal legge til grunn litteraturen på feltet (Bourgois, 2002; Herold og Hunt, 2018). Carina slo meg som en type som var mye

sammen med kjæresten sin. Jeg bet meg fast i noe hun sa om at hun følte det var vanskelig at de ikke var sammen på dagtid, fordi Morten var på skolen og tok opp videregående. For meg virket det som Carina hadde et godt forhold til familien sin, men var svært avhengig av Morten, og var mye sammen med ham. De fortalte meg at de leide en leilighet sammen, ikke langt fra Fælleshuset.

Da de kom på Centralen spilte de alltid mye bordtennis, og ble etterhvert gode i bordtennis. Utover sommeren startet også Mortens onkel Hans, og hans kjæreste Karin, å bruke tilbudet. Karin var den andre faste kvinnen som brukte Centralen, og nok en kvinne som kom til stedet sammen med en kjæreste. Hans og Karin var rundt 50 år, men spreke og like ivrige på bordtennis som Carina og Morten. Som regel spilte jeg mot en av de fire (Norge mot Danmark), eller på lag med en av de (to mot to). Gjennom bordtennisen ble vi gode venner, og det var lett å bli bedre kjent med de på denne måten.

I tillegg til dette, var Carina og Morten begge svært glade i å spise mat på Centralen. Mat på Centralen var alltid gratis. Som Simone forteller om de ulike brukerne av Huset, var nok Carina og Morten dem som «kommer bare for at få mad, og kanskje for at være sammen med dem, de kender» (Simone, 58 år). Hvis jeg skal tolke Simones utsagn, tror jeg hun mente at Carina og Morten kom mest for å få, ikke for å bidra med matlagingen eller hjelpe til. De var primært sammen med hverandre, og med Mortens onkel og hans kjæreste.

I mitt intervju med Morten, sa han dette; «Jeg kommer ikke til Centralen, fordi jeg er misbruker, men fordi jeg er sosialt sårbar». Jeg spurte aldri Morten hva han mente med dette, men jeg tror han var litt redd for at jeg skulle stemple ham som en avviker (Becker, 1997), og ville markere at misbruket ikke lenger var et problem. Som Becker hevder vil stemplingen bli vellykket når de som blir stemplet godtar stemplingen (Becker, 1997).

I følge Morten var det de sosiale følgene av misbruket som var utfordringen. Som nevnt tidligere er *misbruk* et ladet ord, som kan assosieres med noe stigmatiserende (Bramness, 2022). Min intensjon var aldri å stemple Morten, men jeg hadde bitt meg merke i at *misbruker* blir brukt som betegnelse på Røde Kors. Det å være sosialt utsatt kan bety utfordringer med psykiske vansker som depresjon etter rusmiddelavhengighet (Bramness, 2022), eller årsak til å gå inn i rus for å dempe ubehag som følge av lidelse (Singer, 2012).

Morten nevnte på et tidspunkt at han slet med depresjon og angst. Morten er tre år yngre enn meg, og han var 25 år da jeg var frivillig på Centralen og Fælleshuset.

Både Carina og Morten har tatt tak i livene sine på den måten at de har sluttet å ruse seg, vært i behandling og hatt en «utvikling» som Simone sier. Morten er rusfri og tar opp videregående, og Carina er rusfri og har fått en praksisplass i en avis. De går begge aktivt på AA-møter. Hvis man skal lese dette i Goffmansk forstand (1982) har de begge hatt en oppadstigende karriereretning. Morten refererer til det å være rusmiddelavhengig, som en del av fortiden. Han ønsker ikke å defineres som *misbruger*, men *socialt sårbar*. Det går oppover og det er utvikling, men de har fremdeles psykiske utfordringer som de ikke legger skjul på. Her må det også understrekes at Carina og Morten er en del år yngre enn for eksempel Jesper.

Tanja

Det jeg nå skal fortelle om Tanja er basert på vennlige samtaler og deltagende observasjon. Tanja er en ung kvinne på 31 år, med rusmiddelavhengighet som jeg møtte gjennom Røde Kors. Vi ble kjent gjennom tilbudet Kammerat hos Røde Kors, som behandlingsinstitusjonen Tanja var tilknyttet hadde et samarbeid med. Denne kontakten kan man oppfatte som en konkret strategi for re-integrering av rusmiddelavhengige i samfunnet. Som nevnt tidligere er Kammerat et tilbud som er til for mennesker med rusmiddelavhengighet som går i behandling. Tanja er ikke ferdig behandlet som dem jeg møtte på Kammerat og på Fælleshuset. Her vil jeg hevde at en er i en slags limbo-fase (Van Gennep, 1960), midt mellom rusmiddelavhengig og rusfri, *betwix and between* (Turner, 1969). Dette er med andre ord en uavklart fase, hvor identiteten re-evalueres. Identiteten er en del av fortiden, og den nye identiteten er enda ikke ervervet. De står utenfor de normale strukturene i samfunnet (Turner, 1969). Oppsummert kan en argumentere for at vedkommende er i en skjør, ubestemt situasjon.

Tanja slo meg som tøff og morsom. Hun gikk ofte i shorts og t-skjorte, som gjorde at mange av tatoeringene hennes var synlige. Hun var andregenerasjons innvandrere fra Afghanistan og bodde på et rusfritt herberge i København for mennesker med rusproblematikk. Familien

hennes bodde i Odense, hvor hun selv hadde vokst opp. I tillegg til dette hadde hun noe familie i Sverige, så hun forsto godt svensk og dermed også bedre norsk enn mange andre jeg møtte i København. Det rusfrie herberget gjorde det lettere å være der, sa hun. På fritiden likte hun å tagge, og var en del av et mannsdominert taggemiljø i København. Som en av få kvinner i dette miljøet beskrev hun en kultur som til tider var kvinnefiendtlig, sexistisk og voldelig. Til tross for at dette miljøet var mannssjåvinistisk, fikk Tanja holde på med noe hun var god på, nemlig det kreative.

Da vi møttes gikk som vi regel en tur, drakk kaffe eller tok en lunsj. Ved en anledning dro vi til en botanisk hage med en egen avdeling for sommerfugler. Vi var begge interessert i kaffe, bylivet, keramikk og ballspport. Tanja ville derfor at vi skulle starte på fotball sammen, og jeg sendte en sms å foreslo at vi kunne delta på dette gjennom Røde Kors etter tips fra Nicolai. Dette er hva Tanja svarte: «Jeg vil helst gerne undgå tilbud der er med tidligere misbrugere eller udsatte. Er lidt træt af kun at være blandt udsatte. Vil gerne ud med 'normale'» (Tanja, 31 år).

Som følge av dette bestemte vi at Tanja kunne finne et fotballag utenfor Røde Kors. Jeg kunne godt forstå Tanjas behov for å treffe normale mennesker. Stigma er noe som kan avta hvis man forhandler identiteten sin sammen med normale mennesker. De normale har en makt i samspillet med de unormale. Dette fordi en unormal person anses mindre troverdig og påfører ofte sanksjoner. I en setting på et fotballag utenfor Røde Kors kan de normale gi Tanja positiv bekreftelse på identiteten hennes. Her kan hun presentere en valgfri versjon av seg selv, uten at noen trenger å vite om rusmiddelavhengigheten hennes. Hvis man konstant blir påminnet at man har et problem gjennom andre, har det mye å si for hvordan vi oppfatter oss selv. Jeg vil «gjærne ud med normale», jeg vil gjærne ses som noe annet enn ualminnelig leser jeg ut av dette sitatet. Jeg ønsker ikke at min identitet kun skal defineres rundt min avhengighet til rusmidler. Rusmiddelavhengigheten kan ifølge (Becker, 1997) opptre som den delen av identiten som veier tyngst, den overskygger de andre sidene ved identiteten. Dette sier noe om stigmaets natur, det sitter i og må på Goffmansk vis forhandles gjennom å møte normale ved positiv bekreftelse.

Vi begynte aldri på fotball fordi Tanja ikke tok kontakt med den aktuelle fotballklubben på Østerbro. Etter en stund skadet hun også ankelen sin. Denne manglende evnen til organisering betraktet jeg som en del av en livssituasjon som var litt rotete og uavklart. En potensiell situasjon hvor man skal samhandle blant normale når identiteten er skjør, kan virke skremmende. Man kan potensielt oppleve at karakterbristene blir avslørt (Goffman, 1982, 1986). På mange måter kan det være det var tryggere for Tanja å bli i et miljø hvor hennes gatekapital (Sandberg og Pedersen, 2006) innad i taggemiljøet hadde relevans, enn å delta på et fotballag hvor denne ikke hadde verdi.

Vi dro til en anbefalt kafe kalt Darcy's på Fredriksberg i København, som jeg hadde funnet på Instagram. Her opplevde jeg at vi fikk et lite gjennombrudd fordi Tanja åpnet seg opp til meg, nesten som en venn. Vi snakket om alt fra kjærester og familie til økonomisk småkriminalitet. Nå følte jeg meg mer på innsiden av feltet (Nolan, 2017) og hun stolte nok på meg, til å fortelle om tyveri og private anliggende. Her fortalte blant annet Tanja at hun ikke syns det var ille å stjele klesplagg, «kædebutikkerne er rige nok. Det outfit her for eksempel, det hele er stjålet». Hun forklarte om en spesiell teknikk hun hadde lært ved hjelp av et metallredskap, som fjernet alarmer på klær. Videre fortalte hun om hvordan man kunne få togbilletter til Malmø nesten gratis, om man forhåndsbetalte en billett og senere kansellerte den. Da ble man kun belastet for et mindre beløp, og fikk tilbakebetalt resten. Dette gjorde meg litt ukomfortabel, fordi stjeling er lovbrudd (Bourgois, 2002; Hume, 2004), men noe jeg la skjul på så godt det lot seg gjøre. Grunnen til at Tanja av og til tok toget til Malmø var fordi hun hadde blitt innlemmet i et kvinnelig taggemiljø. Dette var visstnok prestisje innad i miljøet, fordi miljøet innen tagging var kjent som dyktig i Malmø. Dette miljøet er preget av feminisme så Tanja, et felt hun mente Sverige utkonkurrerte Danmark på. Hun mente det var sunt for henne å komme seg bort fra taggemiljøet i København.

En 'typisk' mannlig bruker av Huset

Roger var en bruker av Huset i 40-årene som alltid var på Centralen, i tillegg til på Fælleshuset. Han hadde vokst opp i Christiania i København, og bodde fremdeles der. Han var en avslappet type, som var interessert i lagsport, tipping, film, kunst og mat. Han hadde ikke noe arbeid, eller utdanning. Han hadde familie fra både Serbia og Portugal, noe han ofte kommenterte når vi skulle tilberede mat. Som mange andre brukere av Huset fokuserte Roger svært lite på en identitet som rusmiddelavhengig. Jesper ble «træt av at tale om det», og Tanja ville være sammen med «normale». På denne måten opplevde jeg Røde Kors som et fristed for brukerne, et sted der man ikke trengte å være redd for å bli diskreditert (Goffman, 1986, s.42).

Roger likte å snakke om mer trivielle ting, som interessene sine. Vi hadde mange samtaler om kulturelle forskjeller mellom Norge og Danmark, der sport og mat kunne være tema. Han nevnte ved én anledninger at han slet mye med angst, og at han gikk på sterke tabletter som dempet denne angsten. Hvis vi hadde møtt ham uten denne medisinen kunne han bli sint, fortalte Roger. Hos menn er ofte psykiske plager en senvirkning av rusmiddelavhengighet, i motsetning til kvinner. Kvinner har ofte psykiske problemer før de begynner å ruse seg (Mellingen, 2012, Evjen, 2018). Som nevnt henger ofte rusmiddelavhengighet sammen med psykiske plager (Bramness, 2022).

Roger var en type som slappet mye av på Fælleshuset. Han kunne ofte bare sitte på telefonen i sofaen. Jeg opplevde ham som en type som fant fellesskap i stillheten, uten å nødvendigvis utveksle ord (Skjælaaen, 2017). Til tider kunne Roger være pratsom, og basert på ting han fortalte oppfattet jeg det som at han hovedsakelig hadde nettverket sitt på Røde Kors. Roger var en person som var såpass mye på Røde Kors at han organiseringen av dagen ofte involverte ham. For mennesker som ikke har et typisk hjem eller arbeid (første og andre sted), blir tredje steder som en bar viktige understreker (Skjælaaen, 2017). «Slike barer kjennetegnes av at en gruppe opptrer som om stedet var deres eget hjem. De tilbringer mye tid der» (Skjælaaen, 2017, s. 422). Jeg tror dette var tilfellet for Roger, Fælleshuset var som et hjem for ham. Som nevnt har ikke Roger arbeid, og bor alene.

Basert på observasjoner vil jeg si at en typisk mannlig bruker av Huset er i 40-60 årene. Han er i større eller mindre grad ensom, har en del interesser, ingen jobb, lav utdanning, en rusmiddelavhengighet og har gjennomført behandling. Svært ofte har vedkommende ikke behov for å snakke om rusmiddelavhengigheten sin. De har ofte andre arenaer til å snakke om rusmiddelavhengigheten. Jeg har plassert Roger i denne kategorien, fordi han tikker av de aller fleste boksene nevnt over. Selv om noe av denne kategoriseringen kan oppfattes som deterministisk, tror jeg et alternativ uten Røde Kors hadde vært verre. Med dette mener jeg at de mister tilgang til en arena med sosial inklusjon og *hygge*. Som Goffman (1982) hevder, så kan interaksjon gi små glimt av håp, hygge og nærvær, noe jeg tror de fleste ikke ville vært foruten.

Oppsummert kan en hevde at rusmiddelavhengighet er en stor kategori som favner ulike typer avhengigheter til rus. Denne gruppen er alle tidligere rusmiddelavhengige, der en av dem fortsatt går i behandling. Samtidsantropologien innenfor medisinsk antropologi vektlegger i større grad enn før enkeltmennesker, og ser på kompleksiteten og særs det sosiale aspektet. Forhandling av identitet, og fremstilling av sider ved identiteten som speiler deg som normal er viktig for mange rusmiddelavhengige. Jesper ser for eksempel seg selv som kunster, og blir også omtalt som det. På grunn av et liv med rusmiddelavhengighet, er en del sosialt utsatte; de mangler jobb og de sliter psykisk. De fleste jeg snakket med opplever Røde Kors som et fristed der man ikke blir stigmatisert, mens for Tanja minner Røde Kors henne på at hun er ualminnelige. Carina og Morten sliter begge psykisk, men har tatt grep i livet gjennom å fullføre og ta opp utdannelsen sin. Som Simone sier er det en kompleks gruppe, med ulike behov.

Kapittel fire: Erfaringer av utenforskapen

Som nevnt i tidligere er ensomhet en utfordring som eksisterer globalt og i storbyer som København. Ensomhet er ikke noe man skal ta lett på i følge Ozawa-de Silva (2021), den kan i verste fall ta liv. Dette er nok en del av årsaken til at en egen minister er dedikert til å forebygge ensomhet i Danmark. De tidligere rusmiddelavhengige er ekstra utsatte for ensomhet, fordi de kutter nettverkene sine (preget av rus) for å holde seg rusfrie (Goffman, 1986, Blaalid, 2021). Ozawa-de Silva (2021) hevder at hvis samfunn vektlegger strukturer som måler produktivitet som suksess, vil marginaliserte grupper som narkomane og hjemløse føle seg ekstra ensomme. Dette fordi de ikke ses som tilstrekkelig verdifulle, og føler de ikke hører til. Hvis man med andre ord har utfordring som gjør at man ikke «måler» som vellykket, vil ensomheten trigges. Hva da med brukerne til Røde Kors som kategoriseres som sosialt utsatte? Her vil Røde Kors være et eksempel på at man tilrettelegger for å motvirke et samfunn med kultur, man byr på fellesskap og hygge til sosialt utsatte (altså en arena hvor en kan bli sett som verdifull). Spørsmålet jeg nå vil se nærmere på er følgende; Hvilke historier har de tidligere rusavhengige og frivillige å fortelle oss om ensomheten? Hva betyr Røde Kors for ensomme mennesker med en rusmiddelavhengighet?

Jeg tror, at nogle er ensomme, jeg tror, at nogle ikke er. Mange mennesker er sikkert ensomme. Især dem, der har været afhængige af stoffer, de havde for det meste venner i det miljø. Når de kommer ud af det, har de faktisk ingen, nogle har også desværre mistet kontakten til deres familie, og hvis de har børn, har de måske også mistet kontakten til dem. En, der også har et godt netværk, men som kommer, fordi de ikke vil sidde alene hjemme. Nogle har familie, men ikke meget ud over det og kan lide at have huset som mødested. Hvis dette sted ikke fandtes, ville de være mega ensomme. De, der ikke har kontakt til familien, har det svært i julen, hvis ikke denne er åben. Har vi ikke altid åbent i julen, fordi vi ikke har nok frivillige, så bliver de mindet om, hvor ensomme de er (Simone, 58 år).

Her bekrefter Simone det jeg allerede har lest om tidligere rusmiddelavhengige, at mange sliter med ensomhet (Goffman, 1986, Blaalid, 2021). Mye av ensomheten har med manglede nettverk å gjøre sier Simone. Samtidig sier hun at ikke alle er ensomme. De mest alvorlige tilfellene viser til brukere som ikke har noe annet å fylle dagene sine med enn det som foregår på Røde Kors. En av dem vil jeg gjerne fortelle om nå.

Roger

Hva kan Roger fortelle oss om ensomheten? Ofte startet mange skift hos Røde Kors med at de frivillige og Husets brukere satt i en blå sofa. Denne sofaen var plassert i stua, rett overfor inngangen. Utsikten fra sofaen ga et godt overblikk over hvem som dukket opp. Plasseringen gjorde at det ble lett å ønske velkommen og sette i gang organisering av dagen. En bruker som alltid satt i denne sofaen var Roger, litt som om han var i sin egen stue. Det var et naturlig habitat for ham som også forklarte hans avslappede måte å være på. Jeg tror samtlige frivillige og brukere hadde blitt bekymret om Roger ikke dukket opp.

Ved en anledning snakket jeg med Roger om tv-serier og filmer, og husker at alt innholdet han nevnte var nytt for meg. Han kunne masse om film og serier. Han tipset meg om hvordan man får tilgang til denne verdenen full av underholdning, og ifølge Roger kunne man velge mellom 400 tv-kanaler (ikke lovlig tilgang). Litt klønete klarte jeg å svare: «Når skal jeg få tid til å se på alt dette?». Etter noen sekunder med overveielse svarte Roger med en paff tone: «for mig er det stort set alt, hvad der sker». Uten å mene det speilet jeg nok Roger som ualminnelig, og meg selv om en alminnelig frivillig for opptatt til å bruke tiden min på å se på tv. Jeg markerte et skille mellom meg selv og Roger, som kunne minne han på en identitet som bar preg av lite å fylle dagene med (at han er sosialt utsatt og ensom). Jeg klarte ikke spille ut linjen min, og ødela i noen sekunder den ekspressive ordenen som situasjonen la opp til (Goffman, 1982, s.9). Som frivillig burde jeg heller latt meg interessere og takke ja til tips til underholdningen, i stedet for å ydmyke Roger, som jeg utenksomt klarte å gjøre. Det er ikke unormalt at den ekspressive ordenen faller sammen av og til, slik er det med interaksjon, det innebærer en risiko. Før jeg rakk å si noe, sa en annen frivillig «Det lyder interessant, hvor har du fået adgang til dette?», til Roger. Her reparerer og redder den andre frivillige meg og Roger, og gjenoppretter den ekspressive ordenen.

Jeg synes samtalen ovenfor understreker det faktum at for brukere av Røde Kors, som Roger, representerer Fælleshuset fellesskap. Det å oppsøke Fælleshuset blir en strategi for å unnsnippe en hverdag med en rekke underholdningskanaler som hovedaktivitet. Den blå sofaen og møtene i Huset representerer et rituale for å komme tilbake til samfunnet å oppleve fellesskap. Man unnslipper isolasjon i hjemmet. På Huset følte Roger tilhørighet til

sted, som er viktig for å forebygge ensomhet. De som mistet hjemmene sine som følge av tsunami og jordskjelv i Japan, følte seg ensomme i større grad fordi de mistet tilknytning til sted. Sitatet «Loneliness is social and spacial» understreker dette poenget (Ozawa-de Silva, 2021, s.203). Roger har vært bruker av Huset i årevis, og føler nok mye tilhørighet til Fælleshuset. Dette forteller meg at Røde Kors mest sannsynlig er det eneste tilbudet Roger bruker på grunn av hyppige besøk, i motsetning til Jesper som dukket opp av og til. Så kan man spørre seg hvilken type ensomhet det er snakk om, for som Ozawa de-Silva (2021) skriver er ensomheten kompleks. Ensomhet kan være å føle seg alene sammen med andre, man føler seg psykisk ensom selv om man fysisk er sammen med andre. Man kan også kjenne på ensomhet om man sitter hjemme alene og har lite å fylle dagene sine med, noe jeg tror Roger og mange på Røde Kors gjorde. Den farlige ensomheten er likevel den kroniske, som kjennes varig og intens (Ozawa-de Silva, 2021). Jeg tror Roger som følge av at Røde Kors eksisterer ikke kjenner på en kronisk og intens følelse av ensomhet, nettopp fordi han har Røde Kors.

Hva har så Røde Kors betydd for Roger? Etter utallige vakter hos Røde Kors kan jeg huske at Roger alltid takket de frivillige for at de holdt huset åpent. Han satte alltid eksplisitt pris på hvor mye programmet og vi betydde for ham. Roger er med andre ord en bruker som viser tydelige tegn på manglende nettverk (Bennett og Golub, 2012), og ifølge Simone; en som nok kjenner ekstra på ensomhet hvis Huset skulle holde stengt på nyttårsaften. Jeg tror det ble ekstra viktig for ham å gjøre det han kunne, eksempelvis gjennom å sette pris på viktigheten av tilbudet til de frivillige som sørger for at det holdt åpent. Hvis mange av de frivillige plutselig ikke hadde anledning til å komme på skift, og det ikke var mer enn én frivillig som kunne dekke skiftet innebar dette at man måtte holde stengt. Dette understreker viktigheten av de frivilliges rolle i Røde Kors' tilbud. Satt på spissen bidrar de frivilliges engasjement til at brukerne enten blir sittende hjemme eller får ta del i et fellesskap. Hvis Roger følte han kunne gjøre noe for å bidra til at tilbudet holdt åpent, viste han dette gjennom en haug med takknemlighet. Roger har med andre ord forstått viktigheten av de frivilliges rolle. Teorien til Ozawa de-Silva (2021) forutsetter mening for å føle seg verdifull og dermed unngå ensomheten. Dette indikerer at de relasjonene som finnes på Huset må oppleves som nære for at man skal føle seg verdifull. Jeg legger til grunn at Roger følte seg

verdifull på grunn av at han blant annet uttrykte at de frivillige betydde mye for ham. I tillegg vet jeg at Roger hadde mange venner på Huset.

Oppsummert kan en argumentere for at Roger kjenner tilhørighet til sted, og opplever nære og meningsfulle relasjoner på Huset. Dette er viktige forutsetninger for å forebygge ensomhet. Alt dette er likevel betinget til Huset, som gjør at Roger er avhengig av tilbudet for å ikke oppleve det jeg oppfatter som en kronisk og alvorlig ensomhet.

Morten

Den første gangen jeg hørte Morten snakke om ensomheten sin, satt vi på et åpent AA-møt i København. Som mange andre på Røde Kors, ville Morten ses som alminnelig og noe annet enn en rusmiddelavhengig. Kanskje var det nettopp derfor denne historien om ensomhet dukket opp utenfor Huset. Det var ni menn, og fire kvinner på dette AA-møtet. Det var dempet belysning, stearinlys på bordet, kaffe og te tilgjengelig. Det var en varm og velkommen atmosfære, som opplevdes som svært lite truende for en utenforstående på sitt første AA-møte. En del av ritualet foregikk sånn at alle deltagerne i rommet fikk anledning til å presentere seg, og fortelle noe valgfritt om alkoholavhengigheten sin (eller ikke). Dette startet gjerne med; «Hej, mitt navn er Hans, jeg er alkoholiker». Jeg fortalte at jeg hadde blitt invitert med av deltakere i rommet fra Røde Kors og at jeg ikke hadde noen rusmiddelavhengighet. Jeg sa også at jeg hadde bakgrunn med arbeid blant rusmiddelavhengige, og at jeg nå gjorde feltarbeidet mitt i København.

Alle på møtet var innforstått med at de hadde utfordringer, noe jeg tror fikk folk til å senke skuldrene og åpne seg opp rundt problemene sine. Carina sa i intervjuet jeg hadde med henne at det opplevdes som ufarliggjørende å være sammen med likesinnede på Centralen, eller sine egne som Goffman ville sagt (Goffman, 1986). Dette tror jeg også var tilfellet på Anonyme Alkoholikere. Forskjellen på Røde Kors og AA er likevel store. På Røde Kors har man ikke gruppeterapi, og det er ikke noe krav om å snakke om avhengigheten sin. På AA opplevde jeg at samtaler rundt utfordringer knyttet til alkohol og terapi var helt sentralt.

Morten satt til venstre for kjæresten Carina, ved et rundt bord. Han bestemte seg for å dele hvorfor han fikk en alkoholavhengighet. Han fortalte at som ung var han mye på Vesterbro, i

København. Det var her han begynte å drikke alkohol, røyke og sniffe lim. Det som traff meg mest, var at Morten fortalte at han oppholdt seg på Vesterbro fordi han ikke hadde noe annet å gå til. Han manglet nettverk og fellesskap. I etterkant har jeg lurt på hvorfor jeg ble så rørt av akkurat Mortens historie, og ikke de andres. Kanskje var det fordi jeg kjente Morten, eller fordi han var så ung at jeg lettere relaterte til ham? Jeg tror at min egen situasjon som alene i København, uten noe særlig nettverk gjorde at jeg fikk større forståelse for Morten. Man forstår ikke følelser og dermed informanten sin, før en har opplevd noe lignende selv sier Rosaldo (2004). Samtidig var kontrastene til min egen oppvekst og tid som ung voksen svært stor. Hjerteskjærende var det likevel at en ung mann fortalte om en fortid med manglende opplevelse av fellesskap, før han startet å drikke og å sniffe lim. For mange blir nettopp rusen en invitasjon til fellesskap, som Douglas (2002) understreker.

Morten forteller med andre ord om en ensomhet og utenforskap som rot til en rusmiddelavhengighet. I dag understreker Morten at han ikke lenger er så ensom. Han er kjent med lignende tilbud som Centralen, som Clean House og Linje 14 (her er det mer fokus på møter og rusmiddelavhengighet, med AA og NA-møter (Narkomane Anonyme)). Morten går som nevnt på skole nå, har kjæreste og familie (en onkel han har god kontakt med). Han vektlegger likevel i intervjuet at mange er spesielt ensomme etter de har kommet ut av rusen. Her antar jeg at Morten kjente på en ensomhet etter han ble nykter. Nå er en stund siden han kom ut av rusmiddelavhengigheten. Han forteller at han kommer på Røde Kors for å være sosial. Som Simone sier, «nogle er ensomme, jeg tror, at nogle ikke er». I Morten sitt tilfelle var ensomheten et faktum, nå ikke så mye.

Hva har så Røde Kors betydd for Morten?

Betyder, at man skaber et liv for sig selv, hvilket betyder, at jeg ikke går på værtshus eller steder, hvor de serverer alkohol eller kommer ind i miljøer, hvor der tages stoffer, så det er rart, at man kommer på T1 og laver helt almindelige ting, som at spise mad eller spille bordtennis (Morten, 25 år).

Jeg leser det som at Morten kommer til Fælleshuset fordi han vil gjøre ting som er bra for ham. Han forteller at det som tilbys på Røde Kors gjør at man unngår miljøer hvor det tas

narkotika. Som Morten sier at Røde Kors er et sted der han kan gjøre «almindelige ting» som å spise mat og spille bordtennis. Det er et sted for bedring, som relaterer til det han sier om å «gøre nogle sunde ting». Som nevnt tidligere har Morten og Carina fortsatt utfordringer knyttet til angst, så det å ha et sted å dra til med fokus på helsebringende aktiviteter og fellesskap oppfattes som et fint alternativ til for eksempel Vertshuset. «Alkohol, stoffer og sniffe lim» kan her leses som trekk ved en ualminnelig identitet, hvor Morten nå søker en mer alminnelig identitet i hverdagen. Denne identiteten verdsetter å spise mat, spille bordtennis og ha en form for rutine preget av *sundhed*.

Oppsummert kan man si at Morten har vært ensom og opplevd utenforskap før han ble rusmiddelavhengig, og rett etter han ble nykter. Nå setter han pris på det sosiale og helsebringende Røde Kors tilbyr. Dersom Røde Kors ikke hadde eksistert tror jeg ikke Morten hadde vært ensom, men jeg tror han hadde savnet en lavterskel arena for mennesker i samme situasjon som ham selv. Her kan man legge til grunn at Huset har bidratt til opplevelsen av fellesskap, som over tid reduserer følelsen av ensomhet. Gjennom fellesskap (som er antonymet til ensomhet) og rutine, bidrar Huset til at folk også holder seg rusfrie. Morten forteller at det bidrar til at han ikke går på *Vertshuset*. Røde Kors kan med andre ord oppleves som et vern mot fristelsen til å ruse seg, samtidig som det tilbyr et liv med *sunde* vaner som gjør at man har det bedre. Hvis rus er fellesskap og noe sosialt, vil en arena som tilbyr det samme uten rus være essensiell, som i Mortens tilfelle. En deltager som har vært avhengig av Huset for å holde seg rusfri, vil jeg presentere i neste avsnitt.

Laurits

Laurits er ikke en person som slår meg som ensom fordi han er sosial, utadvendt og ler høyt. Dette er en generaliserende antagelse (man kan jo være ensom selv om man er sosial). Laurits har tre barn, og er førtidspensjonert på grunn av hardt arbeid med betong og anlegg. Han har lenge slitt med avhengighet til store mengder hasj og alkohol. Han har mange ting å fylle dagene sine med, som kajakk (en interesse han fikk gjennom Røde Kors), sykling, turer i skog og mark. Laurits er i tillegg svært glad i sjakk, brettspill og matlaging.

Laurits beskriver noe jeg opplever som en utenforskap rundt rusmiddelavhengigheten sin i en kultur som verdsetter alkohol. Dette forteller meg også at en del av de Laurits omgås ikke har utfordringer med rus. Laurits forteller at aktiviteter i hverdagen hjelper ham å motvirke rusuget, det gir han noen endorfiner som er gode. Her vektlegger han spesielt fysisk aktivitet. Da han sitter alene hjemme kan han kjenne på en ensomhet i å stå i avhengigheten, da kan det være fint å dra på Røde Kors forteller Laurits. Å dra til Centralen eller Fælleshuset motvirker rusuget fordi da er han sammen med andre. Dette sier noe om hvor viktig opplevelsen av fellesskap er både med og uten rusmidler. Her er det å treffe mennesker som har samme utfordringer nok være en fordel, fordi de har en forståelse for utfordringene til Laurits. Nada (akupunktur i øret) er spesielt fint for å motvirke lysten til å ruse seg, sier han.

Laurits forteller videre at når han ble nykter, ble han stemplet som «klok» eller «hellig» av de han tidligere drakk øl med på vertshuset. Som mange andre med en rusmiddelavhengighet har Laurits kuttet kontakt med dem som kategoriserte ham som «hellig». De lo av ham, og opplevde at han hevet seg over dem moralsk ved å kutte alkoholen og hasjen. Han beskriver på generell basis en kultur for alkohol i Danmark han mener er uheldig, og som på et vis oppleves som ekskluderende for dem som har et problem. Folk vil gjerne at han bare skal ta et glass, «men så gi meg to flasker, sier Laurits». Her indikerer han at for dem som har et problem, er det ikke bare å ta ett glass. Sakte men sikkert har Laurits bygget opp et nytt nettverk med bekjente gjennom blant annet Røde Kors, men også et annet kommunalt tilbud. Laurits forteller at moren til barna hans er død, noe som har vært avgjørende for å bli rusfri. Dette er et utypisk utfall i følge litteratur på rusmiddelavhengighet, ofte er det kvinner som slutter med rusen som følge av barn (Baker og Carson, 1999). I dette tilfellet er det ikke mulig for mor å ta ansvar siden hun er borte, som nok har påvirket Laurits' farsrolle i arbeidet med å bli nykter. Dette er interessant og belyser noe man leser mindre om i litteratur på kjønn og grunner til at menn blir rusfrie.

Underveis i intervjuet ringer telefonen hans. «Anne ringer» sier Laurits, for å så svare på telefonen; «Jeg ringer snart til dig», så legger han på. Anne er forøvrig en bruker av Fælleshuset (uten problemer med rusmiddelavhengighet). Etter han har lagt på, kommer Laurits med følgende kommentar;

Et eksempel på ensomhet, hende, der ringede tidligere, der er en elskerinde. Vi går i seng sammen. Hun kommer og spiser, elsker, hun får også morgenmad. Jeg har brug for en, jeg kan leve med. Det er ikke så nemt, hun vil kun være en elsker. Jeg vil gerne have en kærester og en roommate. Flere og flere bor alene i Danmark. Mennesker er ikke skabt til at være alene, vi er sociale mennesker eller flokdyr. Vi har ikke godt af at være alene. Det er mærkeligt nu til dags med alle dating-apps, jeg bruger dem ikke. Jeg vil gerne møte mennesker fysisk og naturligt først. I går bare i seng med hinanden, det er ikke kærlighet (Laurits, 63 år).

Laurits er med andre ord singel og ensom, og det virker som han savner en samboer. Anne vil ikke være kjæresten eller samboeren til Laurits, noe han skulle ønske. Han beskriver en kultur som blir mer og mer ensom, noe han støtter Dalai Lama i at er et problem. Mennesker trenger mennesker. Som Ozawa-de Silva (2021) forteller så betyr samfunn at man lever sammen, men likevel er det mange som ironisk nok føler seg alene. Dette er kanskje fordi samfunnet beveger seg bort fra tradisjonelle former for slektskap, med en kultur for selvstendighet. Dette vektlegger Mikkelsen (2016) i sin artikkel om ensomhet, at den danske staten både ønsker en velferdsmodell med fellesskap, men også selvstendighet. Det samme skriver Wiking (2016) om i forhold til den danske hyggen; lykke og hygge krever kvalitet rundt det sosiale, men forutsetter også frihet og kontroll over eget liv.

Hva har Røde Kors betydd for Laurits? «Har gått på RK i 9-10 år. Hvis jeg ikke var begyndt at gå her, hadde jeg nok ikke talt med dig, jeg hadde nok drukket mig ihjel». Videre sier Laurits «I starten kom jeg her mandag, onsdag, fredag og søndag. Det reddede mit liv i starten, få misbruget på afstand. Nu kommer jeg ca en gang om ugen, men kommer mere hvis det er Nada». Dette sier litt om støtten og fellesskapet en finner på programmene som Røde Kors tilbyr, men også en del om viktigheten av Røde Kors sitt samfunnsoppdrag. Fellesskapet og tilbud som Nada, har holdt Laurits unna å drikke seg ihjel. Røde Kors har gitt Laurits en ny vei inn i samfunnet, de har re-integrert han gjennom sosialt samvær og aktiviteter. Som nevnt tidligere er det viktig for Laurits å håndtere avhengigheten sammen med andre, ikke alene. Nå er det en stund siden Laurits begynte å bruke tilbudet, men en kan anta at Laurits hadde kjent på ensomhet i større grad dersom Røde Kors ikke eksisterte. Błaalid (2021) skriver at ensomhet etter behandling øker faren for tilbakefall, noe Laurits aktivt prøver å unngå.

Oppsummert kan en si at Laurits ikke er en typisk bruker av Huset, han har jobbet i mange år og han er ikke spesielt ensom. Han opplever en utenforskap i en kultur som verdsetter å drikke alkohol. Han forteller om kjønnede former for fellesskap gjennom å drikke alkohol på vertshuset, som også er i tråd med det Herold og Hunt (2018) forteller. Han har fått interesser, opplevelsen av fellesskap, romantiske relasjoner og trygghet gjennom Røde Kors sine tilbud, som igjen har hjulpet ham håndtere en rusmiddelavhengighet. Dette har gjort at han står stødigere i form av nettverk, han trenger ikke tilbudet like mye som før. Han kan fremdeles kjenne på en *trang til*, men vi snakker ikke lenger om en rusmiddelavhengighet hvor han kunne «drukket mig ihjel». Stedet har med andre ord virket som et vern mot utenforskap i en dansk avhengighetskultur, og et vern mot et liv med alkohol og hasj gjennom fellesskap.

Til nå har jeg diskutert opplevelsen av en ensomhet blant tre forskjellige deltagere. Alle er menn. Jeg har også gjengitt ting som har blitt sagt i intervju om betydningen Røde Kors har hatt i forhold til ensomhet. Roger er en bruker av Huset som opplever fellesskap og mening gjennom bruken av Røde Kors, og som er avhengig av Røde Kors for ikke å være veldig ensom. Morten forteller om en ensomhet som rot til rusmiddelavhengigheten, og en ensomhet etter han ble nykter. Nå forteller Morten om bedringsprosesser med *sundhed*, og at ensomheten ikke er like tilstedeværende. Laurits forteller om en avhengighetskultur som skaper utenforskap, spesielt med tanke på utfordringene hans med avhengighet til hasj og alkohol, men også en ensomhet i å være enslig. Han forteller også om at fellesskapet og aktivitetene på Røde Kors var livsviktige når rusmiddelavhengigheten var på det verste, og når han opplevde *trang til* å ruse seg.

Det å leve med en aktiv rusmiddelavhengigheten i seg selv trenger ikke være en årsak til at man er ensom, tvert om. Herold og Hunt (2018) forteller om en svært sosial og kjønnet drikkekultur på den danske landsbygda. Denne rurale drikkekulturen er også med på å skape tilhørighet til sted; «at alkoholbrug spiller en rolle i forhold til, hvordan de unge aktivt skaber og genskaber deres tilhørsforhold til lokalområdet, og at denne proces har en særlig kønnet karakter» (Herold og Hunt, 2018, s.116). Det å samles etter jobb for å ta en øl i fyrhuset ble nevnt som et eksempel på å tilknytning til sted gjennom drikkekultur. Denne drikkekulturen var kjønnet, det vil si at det nesten bare var menn. Ting som telte positivt på fyrrommet og som gjorde at man ble regnet som en ekte mann på landsbygda var gjerne å

jobbe med praktisk arbeid, og ha på seg arbeidsklær. Her er både fellesskap (det å samles for en øl i fyrhuset eller på vertshuset beskrevet), men også viktige trekk ved å motvirke ensomhet beskrevet gjennom tilhørighet til sted (Ozawa-de Silva, 2021). Mennene sitter ikke hvor som helst for å drikke øl, men de sitter i Fyrhuset eller på Vertshuset sammen med andre. At de som har et problem med alkohol opplever utenforskap basert på stigmaet de blir tilskrevet av resten av samfunnet, er det ingen tvil om (Goffman, 1986). De er likevel en del av sin egen gruppe når de har et problem med alkohol eller narkotika, som er viktig å understreke.

Forløpet til en rusmiddelavhengighet kan være ensomhet, som gjør at man oppsøker et rusmiljø som Morten forteller. Carina forteller også om en ensomhet som følge av psykiske vansker (hvor angsten gjør deg sosialt hemmet), noe som gjør at man oppsøker arenaer med rus som demper angst. På disse arenaene får en i tillegg fellesskapet på kjøpet. Morten og Laurits beskriver en fase når man akkurat har blitt nykter som svært ensom. Som Goffman (1982) skriver, er det mye hygge og små glimt av håp i hverdagslig samhandling, noe jeg opplever at alle som er portrettert forteller at Røde Kors gir. Det er ingen av de som er intervjuet som har blitt mer ensomme etter de oppsøkte Røde Kors, selv om de alle opplever ensomheten på forskjellige måter. Simone forteller også at folk bruker tilbudet på forskjellige måter, og at noen kommer og går avhengig av hvordan de har det.

Utenforskapen

Som nevnt er ensomhet noe alle kan oppleve, men som tidligere rusmiddelavhengige er mer utsatt for (Goffman, 1986). Den farlige ensomheten er den som er kronisk og stikker dypt. Ensomheten kan man oppleve som en del av en gruppe, fordi ensomheten handler om en psykisk og subjektiv opplevelse av å være alene (Ozawa-de Silva, 2021). Dette kan resultere i at man føler seg mindre verdifull. Det at man er sammen med mennesker man kan relatere til, og som ofte er nære relasjoner, blir viktig for å ikke føle seg ensom (Ozawa-de Silva, 2021). Det å være fysisk alene må altså ikke misforstås som ensomhet (Mikkelsen, 2016, Ozawa-de Silva, 2021), selv om mange nok er ensomme som følge av å være alene. Hva er så forskjellen på det å være ensom, og det å oppleve utenforskap?

Grunnen til at utenforskapen er så viktig i denne sammenhengen er fordi den sier noe om identiteten til de tidligere rusmiddelavhengige. Utenforskapen rammer oftere dem med lav

sosioøkonomisk status, som i mindre grad får tilgang på et fellesskap i samfunnet. Dette kan være flyktninger, eller lavtlønnede familier. På grunn av dårlig råd kan ikke barna eksempelvis ikke bli med på fritidsaktiviteter (Rudi, 2020). I Røde Kors' evalueringsrapport fra Fælleshuset ble gruppen kategorisert som sosialt utsatte, noe jeg tror faller innenfor samme problematikk. Dette er mennesker uten jobb (med lav sosioøkonomisk status) som derfor mister strukturell tilgang på fellesskap i samfunnet på grunn av jobb, inntekt eller stigma. Dette til tross for at man gjerne vil være en del av et fellesskap. Denne utenforskapen snakker vi gjerne om når vi snakker om sosialt utsatte grupper som har blitt stemplet eller stigmatisert.

Hva betyr egentlig stigma? Fra gammelt av betydde det brennmerking, bokstavelig talt. Et merke på kroppen som fortalte at du var annerledes. Idag er det brukt mer metaforisk, man er ikke fysisk brennmerket men man bærer en opplevd og uønsket annerledeshet. Stigma er ikke det ene eller det andre, men skapes i samspillet og i relasjonen i følge Goffman (1986). Det er i relasjonen mellom publikum og egenskapen stigmaet oppstår (1986). Mange velger å skjule trekk som kan bli stigmatiserte, de forhandler en identitet. Rusmisbrukere, narkomane, arbeidsledige og straffedømte er en gruppe som ofte blir stigmatiserte, og havner under en av tre typer stigma som kategoriseres som «blemishes of individual character» (Goffman, 1986, s.4), som jeg velger å omtale som karakterbrister; en har en karakter som skiller seg fra det normale. Det er trekk ved personen som oppleves som mindre gode, og handler om moral. Her kan man med andre ord trekke en forbindelse mellom det å være sosialt utsatt og det å være stigmatisert.

Disse menneskene omgås ofte sine egne, altså andre som også er stigmatiserte. På et vis gjør dette at de mister tilgang på de nettverkene de ønsker tilgang på fordi de har egenskaper som sosialt sanksjonerer dem. De oppsøker ofte mennesker i samme kategori som seg selv, eller isolerer seg for å unngå ubehaget med å skille seg ut (Goffman, 1986). Jeg tror ofte at utenforskapen eller stigmaet tar med seg en ensomhet, mens man kan være ensom uten at en opplever utenforskap. Kan en da se på Røde Kors som et vern mot denne utenforskapen og ensomheten? Morten forteller for eksempel at han ikke kommer til Centralen fordi han er «misbruker», men «socialt utsatt». Her indikerer han at Røde Kors tilbyr noe som hjelper mot en form for utenforskap.

Mitt inntrykk av menneskene på Huset var at de ikke lot seg stemple (Becker, 1997). Mange av dem bærer en annerledeshet på grunn av livet de har levd, og ut i fra mitt skjønn forhandler de identiteten sin noenlunde bra (Goffman, 1982, 1986). De unnlot å presentere en rusmiddelavhengighet, så andre sider ved identiteten kunne synes. Som Goffman sier har vi mange sosiale selv (1982). De brukte altså denne arenaen til å presentere en annen utgave av seg selv, enn den ualminnelige identiteten Goffman (1986) hevder denne gruppen ofte blir tilskrevet. På denne måten mener jeg Røde Kors har klart å skape et fysisk og sosialt rom som oppleves som et fristed uten fokus på stigma, et trygt sted med rom for re-integrering. Et sted som motvirker utenforskapen. Gjennom nye muligheter til forhandling av identitet hver mandag, onsdag, fredag og søndag fikk deltagerne mulighet til å presentere en valgfri del av seg selv. Her er det med andre ord mange anledninger med mange scener hvor man kan spille ut en identitet som er alminnelig.

Goffman (1982) gir rom for forhandling av identitet, som igjen gir mulighet for en oppadstigende karriereretning. Kall det en annen identitet enn den stigmatiserte med karakterbrister, hvor de gode sidene ved karakteren vår tar mer og mer plass gjennom denne forhandlingen. Jesper er et eksempel på en slik bruker av Huset. Han hadde hatt en oppadstigende karriereretning, der han hadde gått fra å ha en identitet som rusmiddelavhengig, til å definere seg selv og bli definert som kunster og gallerieier. Tatt i betraktning at mange på Huset opplever å ha venner der, kan en hevde at Goffman (1982) mangler det som handler om nære relasjoner og følelser i sitt teoretiske perspektiv.

Ozawa-de Silvas (2021) relasjonelle teori på mening, hvor relasjonen i seg selv og speilingen er forutsetningen, mangler det jeg mener er Goffmans syn på mulighetene som ligger hos den stigmatiserte, gjennom presentasjon av egen identitet. I tillegg til muligheten en har til å akseptere eller avvise stigmatiseringen. Hva om man ikke blir speilet som verdifull gjennom en relasjonell teori på mening? Her har Goffman et perspektiv som vektlegger det alminnelige der bedring ikke forutsetter en nær relasjon. Både Ozawa de-Silva (2021) og Goffman (1982) mener at samspillet er ytterst nødvendig, fordi vi er sosiale vesen som er avhengig av kontakt med andre. Det er slik vi blir til. Identiteten er høyst sosial og vi har ingen stabil kjerne, den formes konstant i samspillet mener Goffman (1982). Her vil jeg argumentere for at disse teoretiske perspektivene komplimentere hverandre.

En som ikke var ensom, men som opplevde utenforskap gjennom å ha en karakterbrist, var Tanja. Hun hadde vært en del av et taggemiljø både i København, men også et kvinnelig taggemiljø i Malmø. Jeg fikk inntrykk av at disse miljøene bar preg av rusmidler. Hun hadde med andre ord ikke kuttet nettverkene preget av rus ennå, som mange rusmiddelavhengige gjør for å holde seg rusfrie og danne nye nettverk. Hun hadde med andre ord et fellesskap og et sted å høre til. Kammerat er gjennom Røde Kors, men utenfor Huset. Hun ønsket å treffe mennesker som var normale. Gjennom å møte normale, får man en mer troverdig positiv bekreftelse på egen identitet enn hvis en unormal gir deg positiv bekreftelse. Det er med andre ord vanskelig for en ualminnelig å hjelpe en annen ualminnelig å bli kvitt en stigmatisert identitet. Dette fordi de unormale ofte har mistet troverdighet og ses på som mindre kompetente enn de normale.

Kammerat har en annen scene enn Huset på Røde Kors. Dette gjør at hyggen materielt ikke kan tilrettelegges for på samme måte. Hvis Tanja kutter kontakt med dem hun er sammen med i miljøene som preges av rus, er det godt mulig utenforskapen forsterkes fordi hun mister nettverket sitt. Tanja søkte ikke på dette tidspunktet det samme livet som jevnaldrende Morten. Her har nok behandlingsforløpet også en del å si. Tanja snakket ved vårt siste møte om at hun skulle delta på en festival i København, noe som indikerer at hun fortsatt oppsøker steder hvor en er eksponert for rusmidler. Halvveis i feltarbeidet mistet jeg kontakten med Tanja.

Oppsummert kan man hevde at utenforskapen er viktig i denne oppgaven fordi den handler om en identitet som ufrivillig fratrukker brukerne tilgang på sosiale plattformer som mennesker med en vanlig identitet har, det være seg jobb eller sosiale nettverk. Som jeg har nevnt oppleves utenforskapen og ensomheten ofte sammen, men også hver for seg. Ensomheten blir bare mer aktuell for mange etter de har blitt rusfrie, fordi de plutselig mister fellesskapet som miljøer preget av rus tilbude. Jeg har drøftet teoriene til Ozawa-de Silva (2021) og Goffman (1986) opp mot hverandre i dette kapitlet fordi de skriver om utenforskap og ensomhet. Jeg mener de komplimenterer og forklarer ensomhet og utenforskap med hver sin teori, som igjen gir tematikken en helhetlig vinkling og forståelse av brukerne på Røde Kors. Som nevnt går ofte utenforskap og ensomhet hånd i hånd, men ikke nødvendigvis.

Kapittel fem: Manifesteringer av den danske hyggen

«Vi står klar med frisklavet kaffe, og dejligt humør. Vi hygger og laver lækker mad sammen. Hilsen de frivillige (med navn)», var ukentlige eksempler på manifestering av hyggen gjennom Facebook-oppslag på gruppen til Centralen og Fælleshuset. Varm drikke er det flest dansker assosierer med hygge, eksempelvis kaffe, te eller varm sjokolade (Wiking, 2016). Språk kan vi bruke for å skille oss fra andre, for å stigmatisere eller inkludere, oss eller dem (Skatvedt, 2020). Hos Røde Kors sier man «vi og sammen» i Facebook-oppslaget, som indikerer at det er en gjeng som er likeverdige. I tillegg bruker Røde Kors kaffe som utvalgt ord i en Facebook-post. Hvorfor velger Røde Kors Fælleshuset og Centralen å bruke ordet «hygge», «kaffe» (som er sterkt assosiert med hygge) og «vi» aktivt i Facebook-oppslagene? Som jeg har gjort rede for er hyggen i Danmark i følge Linnet (2011) først og fremst kvalitet rundt det sosiale. En kan derfor anta at et oppslag som appellerer til mennesker som bor i København (hvor ensomhet defineres som en utfordring) refererer til samhold og fellesskap når de skriver «vi hygger». Som jeg har skrevet tidligere er hygge både en sentral del av kulturen i Danmark, og i følge Wiking (2016) er det blant annet derfor danskene sies å være blant verdens lykkeligste folkeslag. Hvis en er ensom eller opplever utenforskap, kan en anta at man som regel mangler nettverk eller nære relasjoner. Man mangler kanskje også tilgang på hyggen i sosial forstand hvis man opplever ensomhet eller utenforskap? Det å bli invitert til hygge som defineres som kvalitet rundt det sosiale, later til å fungere. Dette fordi de tidligere mannlige rusmiddelavhengige er en gruppe med faste medlemmer som dukker opp ukentlig med flere års fartstid. Jesper, Morten, Roger, Laurits og dels Nicolai er slike brukere.

Min opplevelse var at hyggen språklig ble brukt til å poengtere en stemning, eller en aktivitet. Ordet «hygge» ble brukt dersom det var god stemning. Hvis man blir invitert til hygge, er man gjerne en del av et nært sosialt nettverk. Dette fordi hyggen foregår med de nærmeste, som familie og kjæreste (Wiking, 2016). Man kan hygge med andre enn disse også, men de nære relasjonene er dem som er mest sentrale i hyggen som typisk foregår i hjemmet (Wiking, 2016). Roger er et eksempel på en bruker som hadde blitt savnet hvis han ikke dukket opp, noe som betyr at han ses på som en viktig del av gruppen. Det at mange medlemmer dukker opp ukentlig, og deltatt i flere år, bidrar nok også til at dem som bruker

tilbudet har nære sosiale bånd. Jesper sa for eksempel at han hadde fått «mange gode venner i Centralen».

Simone beskrev hyggen i intervjuet mitt med henne på denne måten;

Rart at være der, en god stemning, stearinlys, noget fysisk for at få hygge stemning, en varm kopp te og tæppe over sig. Man føler sig afslappet. Man hygger sig gerne, når vi skal hjem og have en kopp te og hygge os og ha lidt slik og te (Simone, 58 år).

Jeg husker at min respons på denne uttalelsen var at jeg synes det høstes ut som at hun beskrev noe som foregikk i et hjem. På dette responderte Simone «ja». Spennende her er at hun i aller høyeste grad beskriver en hygge som skapes fysisk, gjennom objekter som vekker en viss stemning hos menneskene. Dette er det noe av det samme som antropologen Daniel Miller (2008) sier om ting, de er mer enn bare ting. Objekter forteller oss hvordan vi skal oppføre oss som i dette eksempelet; en kopp te gjør at man drikker varm drikke og det skaper en atmosfære som gjør at «man føler seg avslappet», som Simone sier. Det skaper en materiell kultur som Miller (2008) er opptatt av å undersøker på mikronivå. Miller (2008, s.162) skriver om den tidligere heroinavhengige «Dave», som snakket om viktigheten av fotoalbum og musikk for å bli nykter. Da han så på bilder og hørte på musikk husket han på hvorfor han måtte slutte å ta narkotika. Musikken og bildene minnet ham om ulike epoker i livet, og bildene av barna og venner vekket en nostalgi som gikk forbi tingene (bildet og musikken). Simone bruker også det personlige pronomenet «oss», som indikerer at en ikke er alene når man hygger, man hygger sammen med andre. Simone forteller at hyggen er en atmosfære som kan skapes gjennom enkelte element, det foregår gjerne i hjemmet, man føler seg trygg og er sammen med andre. En kopp te, slikk (godteri) og stearinlys er alle elementer som lykkeforsker Wiking (2016) mener inngår i hyggen.

Morten forteller at hyggen er utelukkende sosial. «Det betyr god stemning, god snak, alle bidrager og har det sjovt og hyggelig. Man griner». Likeverd blir som nevnt vektlagt i den danske hyggen (Linnet, 2011), noe Morten underbygger; «alle bidrager». Hyggen forutsetter at det ikke skal være for store forskjeller på folk verken økonomisk eller sosialt (Linnet, 2011, Wiking, 2016). Som nevnt tidligere kategoriserer Morten seg som sosialt utsatt, noe som indikerer utenforskap. Bemerkelsesverdig er svaret til Morten da jeg spør hva Centralen har betydd for ham;

Det betyder noget, at det er så frit, ikke så krævende og at han kan komme og være sig selv, komme og gå, slappe af og have det hyggeligt. Fortsætte et alkoholfrit liv. Kan godt lide modellen, at man kan komme, når han vil, og når det passer ham (Morten, 25 år).

Med interessant mener jeg at Morten nevner hyggen som et sentralt aspekt da han forteller hva Centralen har betydd for ham. Nære sosiale relasjoner er svært viktig når en ser på hvorfor mennesker er lykkelige, og hvorfor hyggen er så tilstedeværende. «Frit» (fritt) kan som nevnt innebære midlertidig fri fra utenforskap siden han nevner det sammen med «alkoholfrit liv». Utenforskap kan ses på som det motsatte av nære sosiale relasjoner og dermed hygge. Oppsummert kan man si at Morten beskriver Centralen som noe sosialt, men også som et sted hvor man kan styre ting selv og «slappe af». Frihet er svært viktig for danskene, noe som gjenspeiler arbeidstidene i Danmark. Det er vanlig å ha en åtte til fire-jobb, som gjør at man igjen har frihet til å være sammen med familie eller dyrke hobbyene sine. Fort Morten, som ikke har jobb, kan det være frihet fra behandlingsopplegg og skole som krever oppmøte. Frihet er altså også et aspekt ved hyggen, fordi det skaper rom og tid til nære relasjoner (Wiking, 2016).

Da jeg spør Laurits hva han tenker om hygge og Centralen, svarer han dette;

Jeg synes, det er blevet værre med årene. I begyndelsen, da jeg ankom, lavede vi mere, aktiviteter, gik på museum, bowlede, gik i zoologisk have. Sådan er det ikke længere. Der er også færre, der bruger det, før var vi næsten 30. Nu er vi måske højst 15-20 personer. Jeg er glad for, at den findes. Jeg kan rigtig godt lide Nada, og at spille skak med Mathias - og bare have en hyggesnak. Hver onsdag kommer de tre, jeg holder så meget af; Gitte, Sabina og Magnus. Her er de frivilliges rolle vigtig (Laurits, 63 år).

For Laurits er hyggen aktiviteter som foregår utenfor Huset. Det er gjerne mange deltagere. Jeg vet ikke om jeg kan kalle det utypisk for hyggen, fordi det Laurits beskriver er både sosialt og knyttet til aktiviteter. Her kan man argumentere for at tilknytning til sted er mer sentralt for forebygging av ensomhet, og at det er enklere å tilrettelegge for hyggen fysisk om man har faste omgivelser.

Hyggen beskrives ofte som mer tilstede jo færre deltagere det er, fordi man slapper av og det er ofte færre og nærere relasjoner. Hyggen legger ofte opp til aktiviteter som brettspill, men

gjærne i hjemmet. Wiking (2016) forteller at hyggen er som skapt for introverte, fordi den verdsetter færre deltagere fremfor flere deltagere. Jeg har som nevnt beskrevet Laurits som en svært sosial og ekstrovert type, som verdsetter store grupper. Samtidig beskriver han onsdagene som spesielt hyggelige, fordi det kommer tre frivillige som han liker veldig godt. I tillegg får han spille sjakk med Mathias. Han sier at de frivilliges rolle er viktig, noe jeg tror han mener fordi de kan tilrettelegge for hyggen og trivselen på Huset. Hyggen er med andre ord ikke en selvfølgerighet, den kan skapes med riktige forutsetninger. Oppsummert kan man si at Laurits foretrekker store grupper, men også gode samtaler og en-til-en aktiviteter som sjakk. Det er ingen tvil om at mellommenneskelig kontakt betyr mye. Brettspill som sjakk er et aspekt ved hyggen, fordi man er i nuet og gjør noe sammen med andre (Wiking, 2016).

Videre spør jeg Carina hva hun tenker om hygge. Dette er hva hun svarer;

Sikkerhet er en forudsætning, at du føler dig tryk ved de mennesker, du er i rummet med. At du ikke skal præstere, men slappe af og være dig selv. Følelse af at være tilpas, ikke stress over, hvad der skal ske i morgen, men have det godt i den situation, du er i. At slappe af eller grine og vær dig selv, og sikkerhed er en forudsætning (Carina, 27 år).

«Sikkerhet», som nevnes to ganger, er sentrale aspekt ved hyggen for Carina. Disse temaene nevnes som viktige aspekt ved hyggen i følge Linnet (2011), og henger sammen med at man må stole på det stedet man er på, og dem man er rundt. Tillit handler om relasjoner og det å være i trygge omgivelser, som igjen henger sammen med hjemmet eller Fælleshuset, som Carina indikerer.

På grunn av koblingen mellom trygghet og hjemmet spør jeg Carina hva hun tenker om den assosiasjonen, og dette er hva hun svarer:

Ja helt sikkert. Jo bedre jeg kender et sted, som hjemme eller hjemme hos min mor, jo mere hygger jeg mig. Der er ikke andre steder, hvor jeg slapper så godt af som her, som linje 14. Det samme med Cleanhouse. Jeg har været her så mange gange, at jeg kunne komme alene. Det hænger også sammen med personerne, der føler jeg ikke, at jeg kan tale med folket på samme måde. Højere energiniveau de andre steder, her mærker jeg, at der er en rolig atmosfære (Carina, 27 år).

Carina forteller at hun kan slappe av hjemme hos seg selv eller hos moren. Hjemmet er ofte knyttet til beskyttelse i følge Larsen (2010). Hun nevner at andre tilbud som Linje 14 skaper en stressende atmosfære. Hos Røde Kors forteller Carina at hun opplever en rolig atmosfære og slapper godt av. Mange fremmede og høyt energinivå er ikke nødvendigvis knyttet til

hyggen. Hvis man i tillegg sliter med å prate med mennesker, vil ikke stressende omgivelser legge til rette for nære sosiale bånd som assosieres med hygiene og trygghet. Ozawa de-Silva (2021, s. 208) skriver dette om manglende trygghet:

Fear of social rejection comes about when there is a perceived lack of safety and trust around people. When people feel a high level of safety and security, they feel that even if they make a mistake or even if something negative about them is revealed, they will still be accepted, valued, and loved. Being able to have this level of trust implies a very close connection between people.

Oppsummert kan man si at Carina føler seg trygg hos Røde Kors, noe som indikerer at hun slapper av, er seg selv, hygger og har nære sosiale relasjoner. Wiking (2016) trekker frem behovspyramiden til Maslow når han forteller om trygghet og behov. Da Carina dekker et grunnleggende behov som trygghet hos Røde Kors, gir dette mulighet for kjærlighet, tilknytning og selvrealisering. Dette klarer man altså ikke hvis de grunnleggende behovene vann, mat, søvn og trygghet er dekket (Wiking, 2016).

I mitt første intervju snakket jeg med koordinatoren av stedet, Nicolai. Jeg var nysgjerrig på hva han tenker en perfekt dag på Fælleshuset er. Et litt åpent spørsmål som ikke nevner hyggen, og dette er hva han svarte:

Når der kommer mange mennesker, er det fedt. Men det skaber også en ubalance, svært at tale med alle. Når det er 10-15 er det mere en flok. Spille spil eller se fodbold. God atmosfære. Sidde og hygge sammen, snakke, tage en smøg. Har før fejret nytår der, åbnet og tilmeldt, betalt 100 kr. Bestem hvad du skal have til forret, hovedret og dessert. Aktiviteter er vigtige, de gode inspirerer andre og har det hyggeligt sammen. For eksempel madlavning og maling. Det er også vigtigt, at det ikke ligger fast, at man føler, at han ikke skal lave mad hver gang (Nicolai, 51 år).

Her understreker Nicolai at hyggen er en sentral del av en perfekt dag. Han bruker ordet hygiene to ganger, når han skal svare på hvordan en perfekt dag ser ut hos Røde Kors. Han forteller også det litteraturen underbygger, at hyggen er mer fremtredende når det ikke er for mange mennesker (Wiking, 2016). Dette kan også tolkes som at de frivilliges rolle blir mer utfordret av for mange mennesker; en har ikke lenger helt oversikt og det er vanskeligere å nå ut til alle. I tillegg tror jeg det er lettere å føle seg som en god gjeng hvis man ikke er for mange, da er man «en flok». Han vektlegger i tillegg aktiviteter sammen med hyggen. Eksempler er matlaging, samtaler, det å ta en røyk eller se fotball. Da jeg videre spør Nicolai hvorfor han tror plassen er så viktig for brukerne nevner han igjen hyggen; «Mennesker, der

ikke har meget, ensomme, for utsatte, tidligere misbrugere. Fællesskab, være sammen med andre mennesker. Hygge» (Nicolai, 51 år).

Her oppsummerer i tillegg Nicolai sentrale emner i denne oppgaven. Her nevnes hyggen side om side med ord som «fællesskab». Dette minner meg på tema jeg allerede har vært inne på. Hygge og fellesskap er et motsvar, eller et vern mot tema som utenforskap, ensomhet og sosial isolasjon.

Oppsummert kan man hevde at atmosfære og elementer som inngår i å skape en atmosfære går igjen. Atmosfære, kan det hevdes, er noe man skaper sosialt. Her kan man nevne trygghet, som både kan kobles til fysiske omgivelser, men også menneskene man er rundt. Et fysisk bygg, som i tillegg inneholder mennesker man bryr seg om. Det sosiale og aktiviteter, hvor latter, snakk, brettspill og aktiviteter går igjen i beskrivelser av hygge. Avslutningsvis kan jeg også si at ordet hygge ble brukt i mange ulike former; «hyggelig», «hygge/hyggelig», «hyggesnak», «hyggekrog» i mye uformell prat utenom intervjuene. Jeg hørte nok ordet flest ganger rundt matbordet.

Huset som et hjem

Hvordan skaper man så et sted hvor folk hører til? Jeg fikk fort assosiasjoner til et hjem innredet med ulike rom. Hjemmet er en sentral del av hyggen (Linnet, 2011), eller «hjemmehygge» som en av informantene kalte det. Larsen (2015, s.37) sier at steder som skal være til for eksempelvis mennesker med psykiske utfordringer skal være «tilgjengelige, inkluderende, identitetsutviklende og ivaretagende». Larsen (2011) definerer et hjem gjennom å referere til arkitekten Norberg-Schulz som forteller at arkitekturen sitt språk handler om et grunnleggende språk og et materielt språk. Det grunnleggende språket forteller om en atmosfære (sjela til plassen), det får oss til å føle oss tilstede. Det andre språket er et materielt språk som sier noe om hvilket type bygg og hvilken materialitet. For å føle seg hjemme må disse språkene være i harmoni (Larsen, 2011, s.103). Fælleshuset er et lite murhus, med hage, utebod og rominndeling som et hjem. Materialiteten forteller altså at dette ligner mye på et hjem, ikke et offentlig kontor eller en institusjon. Som følge av at mange av informantene har beskrevet atmosfæren på Huset som «hyggelig», legger jeg til grunn at definisjonen for et hjem er til stede.

Skjælaaen (2017, s.421) beskriver former for felleskap, og baren som et tredje sted. En slik bar kjennetegnes ved at stedet er som et hjem for bargjestene. Her vil jeg gjerne trekke en parallell til Huset. For dem som ikke har et ordentlig hjem eller arbeid (første og andre steder), blir baren ofte et tredje sted. Baren blir viktig for selvrealisering og utfoldelse, spesielt for dem med manglende arbeid og hjem. Mange av brukerne på Fælleshuset hadde et hjem, men mange var ensomme og definert som sosialt utsatte i følge evalueringsrapporten fra Fælleshuset. Dette vil si at Fælleshuset kan oppfattes som et utvidet hjem. Et hjem representerer for mange nære relasjoner (Wiking, 2016), og mitt inntrykk var at mange av brukerne på Huset bodde alene. Derfor tenker jeg at de har et eget hjem med tanke på fysiske fasiliteter, men mange mangler en livspartner eller nære sosiale relasjoner som Fælleshuset tilbyr.

Her vil selvrealisering gjennom samspill med andre brukere, eller møte med frivillige være sentral i interaksjon ansikt mot ansikt (Goffman, 1982). Man blir gitt muligheten til å bygge nettverket sitt og forhandle identiteten sin på Røde Kors. Larsen (2015) skriver at omgivelser og sted har mye å si for psykisk sykes bedring. Her vektlegger hun språklig nærvær og et sted å høre til som grunnleggende. Som tidligere diskutert har mange tidligere rusmiddelavhengige psykiske utfordringer. Ved hjelp av språket forteller vi mennesker hvem de er, vi er i dialog (Larsen, 2015). Det er noe hverdagslig over å ha en samtale, og det hjelper oss oppnå en eventuell gevinst gjennom vellykket samhandling og inklusjon (Goffman, 1982). For mange som ikke har arbeid, eller bor med noen, er det sannsynlig at samtalen hovedsakelig foregår på Huset. Enkelte blir kun gitt anledningen til å samhandle og få en oppfatning av selvbildet sitt her, noe som understreker viktigheten av det hverdagslige.

Intervjuet med Nicolai var det eneste intervjuet jeg hadde i andre etasje på Huset. Dette var etasjen hvor de ansatte hadde kontorer. De andre intervjuene ble holdt i lokalene til Fælleshuset i første etasje. Hierarkisk hadde vi beveget oss en etasje opp fysisk og opp hvis man ser på roller. Hvis vi hadde spolt en del år tilbake i tid kunne jeg intervjuet Nicolai som en bruker av Huset i første etasje. Nå intervjuet jeg ham som sjef og betalt koordinator på Huset i andre etasje. Nicolai unnlot å fortelle at han hadde vært tidligere bruker av Huset. Nicolai forhandler identiteten sin, som Goffman (1986) ville antydte. Dette synes jeg var bemerkelsesverdig, fordi det var gjennom Simone jeg fikk vite at Nicolai hadde vært en

bruker av Huset. Her avslører Simone med andre ord identiteten til Nicolai. Ved å ikke fortelle at han er tidligere bruker blir han ikke diskreditert, han er alminnelig. Alle alminnelige har alltid en mulighet for at identiteten blir diskreditert, ved at negative egenskaper man holder skjult blir avslørt. Man lar være å avsløre en del av identiteten, slik at den ikke blir ødelagt (Goffman, 1986). Hvorfor er Nicolai så redd for at identiteten hans skal bli ødelagt? En teori kan være at vi mennesker har et grunnleggende ønske om å bli sosialt akseptert. Dette sier også litt om naturen til stigmaet, det tar tid og må forhandles for å avta eller opphøre. Vi er høyst sosiale vesener, og i følge Goffman (1986) ønsker man å være en del av fellesskapet. I følge Ozawa de-Silva (2021) kan sosial utfrysning innebære fysisk smerte. I prosesser der psykisk syke blir friske vektlegger (Larsen, 2010; Skatvedt, 2020) at omgivelsene våre er viktige forutsetninger som gjør at vi enten kan føle oss mer syke, eller blir friskere.

Det gode sted blir stedet hvor dikotomiene oppheves og pasientene får være mer enn pasienter. Materialiteten må henvende seg til pasientenes friske sider [...] Små rom fører pasienter og ansatte tettere sammen. Skillene mellom de to gruppene oppløses [] ...kaffekoppen og maleriene forsterker det betydningsfulle mellommenneskelige samværet [...]kjærligheten har bedre kår i hjemlige omgivelser (Larsen, 2010, s.140)

I sitatet over refereres det til en oppadstigende karriereretning, og en identitet som kan forhandles (Goffman, 1982; 1986). Man kan være noe mer enn en pasient. Sitatet referer til samhandling mellom alminnelig og ualminnelig, pasient og terapeut. Hverdagslige elementer som kaffekopp og maleri brukes som eksempler på elementer som gjør det hjemlig og snakker til de friske sidene våre. Kaffekoppen er også et sentralt element ved den danske hyggen. Det er viktig å understreke at Larsen (2010; 2011; 2020; 2021) skriver om institusjoner for psykisk psyke hvor bedringsprosessene er erklært terapeutiske, men jeg synes likevel det understreker viktigheten av hva omgivelsene har å si for opplevelsen av å høre til, at man føler seg frisk og harmonisk. Brukere av de ulike stedene gir eksempler på omgivelser de verdsetter, og atmosfærer som gjør at de føler seg friske og det motsatte. Riktig lysfrekvens tilrettelegger for kulturelle idealer og følelsen av en hyggelig atmosfære i danske hjem (Bille, 2015; Wiking, 2016). Hyggen er en atmosfære og noe sosialt som også kan manifesteres gjennom brettspill, belysning, møbler, og varm drikke. Jeg vil i følgende avsnitt eksemplifisere hvordan Fælleshuset ligner på et hjem. Et hus som representerer et

fysisk rammeverk, hyggelige omgivelser, og et språk som appellerer til nasjonal identitet som inviterer til fellesskap og hygge. Dette er strategier jeg mener Røde Kors benytter seg av ved hjelp av frivillige for å gjennomføre og tilrettelegge for.

I følge Miller (2008) er ting mer enn objekter, de får oss til å føle. Hyggen kan også føles (Wiking, 2016). I følge Miller (2008) er mennesker som er knyttet til tingene sine mer disponert til å knytte sterke relasjoner. Dette er en ganske kontroversiell teori, for mange sosiologer mener at ting er overfladiske og knyttet til materialisme. Ting som en legobrikke eller en medisinsboks former oppførselen vår og hvordan vi forholder oss til omgivelsene. Disse gjenstandene kan indikere en slags oppskrift på hva vi skal bruke dem til, og hva vi skal gjøre med kroppene våre (Melhuus og Larsen, 2016).

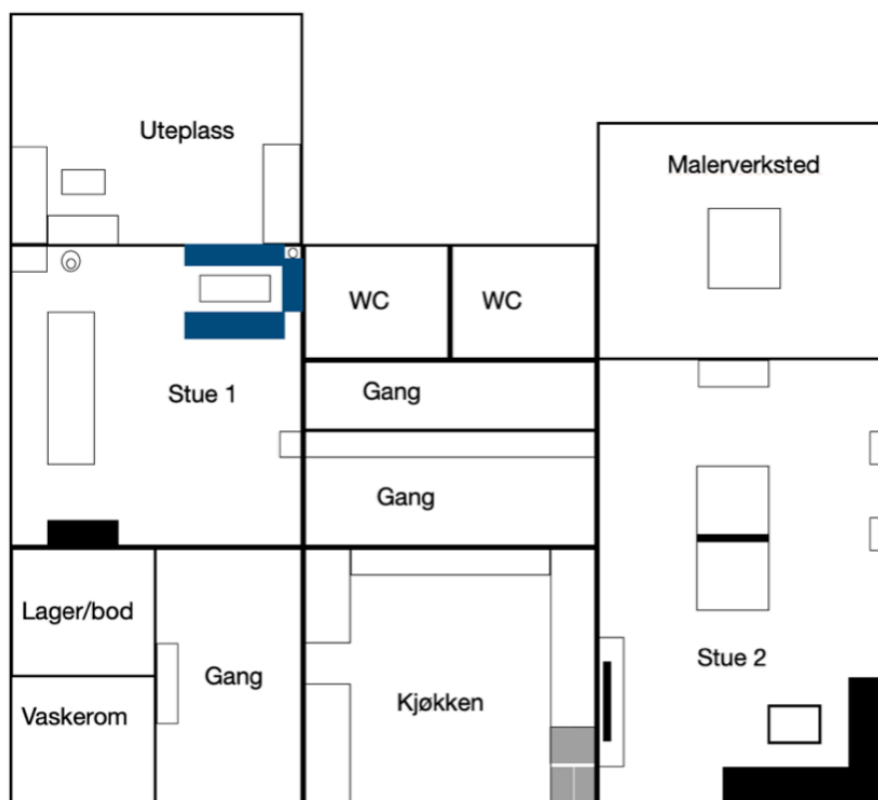
Har objektene en materialitet som inviterer til kreativitet eller læring? Her vil jeg argumentere for at de ulike objektene, rommene og programmet på Røde Kors inviterer til akkurat dette. En sofa vil for eksempel invitere oss til å sette oss ned. Det første man ser da man kommer inn på Fælleshuset er først en benk til venstre, også en stor blå stoffsofa rett frem. Den blå sofaen inviterer i tillegg til at man sitter lenge, fordi den er myk og komfortabel. Trebenken i gangen legger kanskje ikke opp til at man skal sitte like lenge, men likevel komfortabel fordi det er plassert puter der man skal sitte. Da man har møbler som er komfortable på en plass som skal invitere til fellesskap og hygge, kan man ha en god samtale i flere timer uten at man kjenner på et ubehag i setet. Kanskje den blå sofaen legger til rette for at man skal ha en god samtale, hvor man kan presentere en identitet man selv ønsker. Benkene legger opp til at man kan sosialisere, men at stoppene er noe kortere enn i en sofa. Benken inviterer kanskje til at man skal komme helt inn i Huset, for å være sammen med de andre. Friesinger (2020) argumenterer for at benkene i parker er laget i harde materialer slik at uteliggere og narkomane ikke skal finne på å sove der. Plutselig ble ikke arkitekturen så inkluderende og sosial lenger. Dette er et eksempel på materialitet som kontrollerer og utøver makt (Friesinger, 2020).

Nå har jeg skrevet generelt om hva ting og omgivelser har å si for opplevelsen av Fælleshuset som et fristed. Jeg har i tillegg brukt litteratur om den danske hyggen og sammenlignet med uttalelsene til brukere av Huset rundt hva som oppfattes som hygge. Nå vil jeg se på organiseringen av Huset, og knytte dette til den samme litteraturen jeg har om

hygge, former for inkludering og fokus på en identitet som ikke er stigmatisert. Jeg vil i tillegg vektlegge aktiviteter og ABC-metoden og hva disse elementene har hatt å si for mestring, kapital og identiteten til enkelte brukere av Huset. Mange av brukerne på Huset vektlegger Huset som et sted hvor det er fritt og avslappet. På hvilken måte kan en merke en slik atmosfære?

Husets materielle organisering

Hva med innredningen på Fælleshuset, inviterer den til hygge og fellesskap? For å starte med det visuelle: Huset har en port som er åpen når tilbudet holder åpent. Videre går man mot et lite mursteinshus, med rosebusker og sykler parkert utenfor. Til venstre er det også en utebod.



Figur 2: Plantegning av Huset.

Inngangen til Huset har en gang med en benk til venstre. Rett frem fra gangen er det utsikt mot stuen. Gangen har i tillegg to oppslagstavler, med plakater av kommende arrangementer og flygeblad med informasjon om de ulike tilbudene. Det er inngang til to rom fra venstre i gangen, et vaskerom og et rom til oppbevaring.

Stua er romslig med en blå sofagruppe med puter, og tilhørende bord i tre plassert til høyre i rommet. Det er et stort avlangt spisebord i tre til venstre med plass til omtrent 25 personer, og et piano til venstre ved inngangen til stua. Et stort spisebord i tre inviterer til mange middager, som Linnet (2011) sier er mat et viktig aspekt ved hyggen. Stua har i tillegg fire store vinduer med telys stående i de, til venstre for spisebordet. I tillegg er det to kubbelys på spisebordet, talglys og planter stående på toppen av pianoet, og et kubbelys stående på sofabordet. Stua har i tillegg bilder på veggene, stål lampe og en lenestol i venstre hjørne av stua. Det er en kommode med brettspill langs veggen mot stue nummer to, og en bordlampe ved den blå sofagruppen.

Fra stua ser en ut på en stor uteplass. Uteplassen har to sittegrupper i sort treverk, grill, askebeiger og grønne vekster. Til høyre fra gangen har man et ganske stort hvitt kjøkken som har et kantinepreg. Både størrelsen på spisebord og kjøkken er tilpasset antall besøkende. Her kan man si at arkitekturen er inkluderende siden den rommer alle, selv om små rom fører mennesker tettere sammen (Larsen, 2010). Kjøkkenet har en stor komfyr, mye benkeplass, og en synlig kaffetrakter og vannkoker. Videre forbi kjøkkenet til høyre er det en passasje med store hvite skap på venstre side som gjør at man kommer til en ny stue med en skinnsofa, tv og et bordtennisbord. Dette rommet har tepper, puter, stål lampe, telys, en kommode i tre (med yogamatter), og enkeltstående hyller med bøker og bordtennisutstyr langs den ene veggen. Videre innover i rommet kommer man til et malerverksted med to datamaskiner, noen gitarer og utstilte malerier.

Til venstre mot stue nummer en, fra stue nummer to, er det en gang med to bad, ett til handicap og kvinner og ett til menn. Badene har vask og toalett i porselen, speil og laminatgulv. Friesingers (2020) artikkel skriver de om hvordan ståldusj og ståltoalett har en disiplinerende arkitektur, som formidler til pasientene at materialene er slitesterke og solide slik at de ikke kan knuses. Dette har også en effekt på identiteten for dem som bor der, fordi den avslører at de er psykisk syke og kan finne på å utagere. På Fælleshuset er altså ikke

dette tilfellet. Hvis man ønsker å knuse porselenstoallet er det fullt mulig, det er i tillegg knuselige speil på begge toalettene. Inngangen til badene finnes i et rom som i tillegg har en garderobe til venstre. Denne inngangen fungerer som en passasje mellom stue nummer en og stue nummer to.

Huset bærer preg av ulike soner, som en også kan knytte til de ulike aktivitetene som foregår på Huset. Inngangen gir brukeren og den frivillige en oversikt over hvem som dukker opp fordi en ser gangen fra stue nummer en. Stue nummer en formidler at her spiser vi, har gode samtaler og drikker en kopp kaffe i den blå sofaen. Vi kan også spille brettspill og spille piano. Gjennom stue nummer to kan man gå ut på balkongen for å ta en røyk eller ha en mer privat samtale. Balkongen har rikelig med sitteplass, i tillegg til en grill som ofte brukes på sommeren.

Stue nummer to har en tv, som legger til rette for tv-titting. Det er med andre ord soner hvor man ikke trenger å være sosial, men likevel føler man er en del av et fellesskap (Skjælaaen, 2017). Det er en sone som inviterer til å trekke seg tilbake, og slappe av i fred, som i et hjem. I denne stuen får man også Nada (akupunktur i øret). Når man får Nada, får man en beroligende kopp te og det er rolig instrumentell musikk i rommet. Her er det en regel om at det skal være stille, for maksimal effekt av øreakupunkturen. Stue nummer to har også Yoga av og til. Dette rommet har som nevnt et stort bordtennisbord, som kan benyttes så lenge det ikke er Nada eller Yoga. Det finnes også bøker i bokhyllene.

Malerverkstedet har maling, blyanter og lerreter, to datamaskiner, en gitar og et stort bord med tilhørende stoler, primært til for maling eller syng. I dette rommet opplevde jeg ofte at folk satt sammen med hvert sitt prosjekt, gjerne i stillhet.

På generelt grunnlag bærer ikke tingene preg av å være verken dyre eller nye, men funksjonelle. Det er mange møbler i stoff og tre som skaper en avslappet og hyggelig atmosfære (Wiking, 2016). Jeg vil anta at en del er IKEA. I Miller (2008) sin bok forteller han om Marinas leilighet, og at møblene fra IKEA vektlegger funksjonalitet og bruk; det er møbler som er enkle å bruke. Dette hjemmet med IKEA-møbler valgte Marina å skape på grunn av forakt for stilen og møblene i barndomshjemmet sitt. For Marinas del hadde tingene en dyp emosjonell verdi fordi hun hadde vokst opp i et hjem hvor ting var gamle og

lite funksjonelle. I tillegg bar barndomshjemmet til Marina preg av en høflig stemning, hvor det ikke var rom for å diskutere ting. Dette gjorde at møblene også minnte henne om et sted hvor ting var gammelt, og hjemmet opplevdes som kaldt.

Alle veggene er malt i en lys farge, som ikke er eggehvit. På denne måten får man ikke følelsen av å være på en institusjon. Eggehvit er nemlig en farge som ofte forbindes med institusjoner, og gjør at psykisk syke føler seg mindre friske (Friesinger, 2020). Belysningen på Huset er behagelig, ofte med avskrudde taklys og tente stearinlys. Gulvene har ikke tepper, noe jeg tror er fordi folk går inn med sko. Gulvene er i en form for laminat, som gjør dem slitesterke og enkle å holde rene. Sofaen i stue nummer to er i mykt sort skinn, som gjør den behagelig og godt egnet til hyppig bruk blant annet på grunn av fargen. Planter, bilder på veggene, tepper, levende lys og pledd gir stedet det lille ekstra gjennom en materialitet som formidler hjemmehygge (Wiking, 2016). Instrumenter, bordtennisbord, tv, malerverksted, kjøkken (samt grill) og brettspill gjør det mulig å gjøre aktiviteter. Bilder laget av brukere blir hengt opp på malerverkstedet, som forteller meg at stedet tilhører brukerne (som Nicolai også understreker). «Det er deres hus». Enkelte av artiklene som snakker om bedring viser til en moderne filosofi som ikke vil gjøre brukerne for komfortable, da kommer de aldri videre. Dette gjelder korttidsplasser på institusjon for psykisk syke (Larsen, 2010). Fælleshuset legger sjel og varme i valgene deres av møbler, og måten de har kjøpt inn planter, hengt opp bilder, og tenner stearinlys. Dette ser man også på brukergruppen, mange har brukt stedet i mange år, og de fortsetter å oppsøke stedet. Brukerne sier også eksplisitt at de opplever en hyggelig atmosfære. Huset bærer preg av å være et lære-være sted, ifølge Simone sier. Dette skal jeg se nærmere på i neste avsnitt.

Aktiviteter på Huset

Aktiviteten som foregår på huset er gjennomtenkte strategier som Røde Kors, gjennom et psykologisk og kulturelt rammeverk, benytter seg av. ABC- boka er som nevnt det psykologiske rammeverket bak mye av innholdet på Huset (Nielsen og Koushede, 2016). Metoden skal bidra til en opplevels av fellesskap gjennom at man gjør noe som en gruppe, er aktiv og finner mening i ulike aktiviteter. Det at ABC-boken er tilpasset danske forhold, sikrer at innholdet har en effekt. Her svarte dansker at det handlet om å ha det fint med seg selv, de man omgås og samt omgivelsene (Nielsen og Koushede, 2016). Her nevnes altså

kvalitet rundt det sosiale og tilknytning til sted som er viktig for å forebygge ensomhet (Ozawa de-Silva, 2021), men også sentrale aspekt rundt den danske hyggen, sær med tanke på det sosiale (Linnet, 2011). Som Błaalid (2021) hevder er ikke behandling nok for å forebygge tilbakefall, rusmiddelavhengige trenger sosiale sammenhenger og tilpassede aktiviteter for å bryte med ensomheten.

I følge ABC-boka er matlaging en aktivitet som går under bokstaven A: gjøre noe aktivt og (B) gjøre noe sammen. For enkelte av brukerne av Huset vil jeg tro at matlaging også oppleves som å gjøre noe (C) meningsfylt. Roger er en bruker av Huset som opplever at alle bokstavene gjelder når det kommer til matlaging. Han var nemlig en bruker som ikke kunne lage mat når han startet å bruke tilbudet. Da jeg ble frivillig var han kjent som den brukeren av Huset som var best på kjøkkenet. Roger tok som følge av matkunnskapene mye styring rundt matlagingen. Han fungerte som en rollemodell på Huset, en som var veldig flink til noe (matlaging) og hadde oversikt over det meste. Han hadde med andre ord masse sosial kapital (Bourdieu, 1986), og inspirerte de andre gjennom matlaging. Han ble på mange måter Husets kokk og ble speilet som verdifull (Ozawa de-Silva). Han tilegnet seg egenskaper som betegnes som gode, og som jeg opplevde definerte hans identitet på Huset. Han har med andre ord hatt en oppadstigende karriereretning (Goffman, 1986). Roger betraktes hovedsakelig som en dyktig kokk, ikke en ualminnelig person.

Matlaging er en viktig del av hyggen, og er sterkt knyttet til hjemmet (Smoyer og Minke, 2019). Når man tilrettelegger for store felles måltider hvor alle hjelper til, tilrettelegger man for hygge. Man tilrettelegger for læring, mening og opplevelsen av fellesskap (Nielsen og Koushede, 2016). Simone forteller at gjennom å ha et budsjett, bruke den maten man har i kjøleskapet, og lage ting fra bunnen av, lærer man brukerne av Huset *sunde vaner*. Å spise god mat er ofte noe man gjør med familie og nære relasjoner. Det handler i tillegg om likeverd og forhandling av identitet. Som Friesinger sier;

Common meals arranged by caring staff in dining rooms, for instance, are an important social activity that can bring tenants together with staff in a cosy or family-like atmosphere. [...] Being trusted in all steps of preparing and being seen as equal participant around a table might significantly empower tenants (Friesinger, 2020, s.1755).

I antropologien er slektskap et tema som dukker opp som aktuelt i samtidens etnografi. Migrasjon, globalisering og massemedia kan være årsaker til dette. Antropologen Janet Carsten (2013) skriver om slektskap i Penang, Malaysia. Hun understreker at i svært mange samfunn ses blod på som essensielt når man definerer slekt i Malaysia. Hun viser hvordan ansatte et laboratorium og i en blodbanker skaper en kultur rundt slektskap. Slegt er ikke noe du er, men noe du gjør gjennom å arbeide, prate og drikke sammen. Hun skriver hvordan vennskap utvikles og enkelte ansatte på laboratoriet har giftet seg. I tillegg rekrutteres familie av ansatte på laboratoriet inn for å gi blod. Den norske antropologen Signe Howell (2003) skriver om praksiser rundt produksjon av slektskap. Her knytter adoptivforeldre bånd til barnet de har adoptert gjennom å gi dem en identitet før de mottar det. Følelsen av slektskap oppstår først gjennom tekst og bilder hos adoptivforeldrene.

En annen antropolog som skriver om at slektskap er mer enn blod, er Rose Wellman (2017). «Kin relations can be formed through materials such as food, land, hearths, and houses, and they can be constituted through “processes of doing” such as care, nurturance, feeding, exchange, and making choices» (Wellman, 2017, s.505). Slektskaplignende prosesser kan med andre ord skapes gjennom mat og hjem. Her tenker jeg at de rusmiddelavhengige på Fælleshuset, gjennom å drikke kaffe å spise middag, gjør ting som familier ofte gjør sammen, selv om de fleste ikke er i biologisk slekt. Gjennom å spise mat, knytter man bånd og vennskap. Morten og Hans har rekruttert inn kjærester til å bli en del av Huset, ved siden av å være onkel og onkelbarn. Dette vil si at de tradisjonelle formene for slektskap faktisk eksisterer på Huset, ved siden av disse nye slektskaplignende prosessene. Fælleshuset blir et sted hvor skillet mellom stedet og hjemmet til kjæresteparene ikke er så tydelig. På samme måte skriver Carsten (2013) at linjene er uklare i prosesser som produserer slektskap fra blodbanken og laboratoriet i Penang.

En del av brukerne på Huset har ingen familie hjemme. Alsi Zengin (2019) skriver om transpersoner som har mistet kontakt med familiene sine fordi de har byttet kjønn. Nettverket i transmiljøet blir svært viktig som følge av dette. Et eksempel: transmiljøet i Istanbul holdt begravelse for en som hadde mistet kontakt med familien. Blod er med andre ord ikke avgjørende i moderne slektskapsprosesser (Howell, 2003; Wellman, 2017; Zengin,

2019), og man kan argumentere for at det som foregår på Fælleshuset bærer preg av slektskapslignende prosesser.

Hyggen er høyst aktuell i settinger hvor vi spiser mat. Julen er en av de høytidene som er mest assosiert med hygge. Julen handler om tradisjoner rundt matlaging, og er på generell basis sosial og sentrert rundt å være med familien (Wiking, 2016). Som nevnt er dette også grunnen til at mange føler seg ekstra ensomme i høytidene, fordi de ikke har kontakt med familien sin. Dette kan tolkes dithen at de relasjonene som dannes på Huset blir ekstra viktige for dem som ikke har familie. På Huset er mat en viktig del av organiseringen av dagen. Man planlegger, handler inn, lager maten, dekker bord og tar oppvask. Man spiser måltidene sammen på det store bordet som er plassert midt i stuen. Matlaging er sånn sett kanskje den viktigste aktiviteten som foregår på Huset. Alle hjelper til, spiser og hygger. Det er også det eneste Røde Kors synlig bruker penger på, noe som formidler at denne aktiviteten er viktig for tilbudet.

En annen aktivitet som finner sted på Huset er maling. Larsen (2015) skriver at kunst kan være en viktig aktivitet for å skape en ny identitet. Kunstnere er ofte person som har en kreativ sjel, og kan skille seg ut fra mengden. Derfor kan en tidligere rusmiddelavhengig føle at dette er en identitet som kan passe, som følge av det livet man har levd som annerledes, som følge av en identitet som har blitt oppfattet avvikende fra det normale (Larsen, 2015). Som vist på illustrasjonen på Figur 1 av Huset, er det et eget rom til maling og tegning. Dette indikerer at Røde Kors tilrettelegger for aktiviteter som bidrar til sosial inkludering. Kunstprosjekter kan i følge Larsen gi selvtillit, kreativitet, mestring, bedring og inkludering. I tillegg vil det reduserer stigma (Larsen, 2015). For Jesper var det nok sånn. Kunsten blir en så viktig del av identiteten, at den overskygger de andre egenskapene (Skatvedt, 2020). ABC-boken vil indikere at en gjør noe (A), og man finner mening (C). Da Jesper var på Huset, malte han ofte alene, men satt også sammen med de andre (B, gjøre noe sammen). Jesper fikk på samme måte som Roger mye sosial kapital av å male og tegne, og ble en aktør på Huset som mange så opp til nettopp på grunn av de kunstneriske ferdighetene hans. Rett som det var kjøpte og bestilte Roger kunsten til Jesper, noe som indikerer at han både var flink, men også tjente litt penger på det han holdt på med (økonomisk kapital), selv om inntrykket mitt var at det ikke var noe han kunne leve av.

Nada er en aktivitet som minner brukerne av Huset og de frivillige på at det er et sted for mennesker med en rusmiddelavhengighet. Jeg vil si at det er den eneste aktiviteten som direkte formidler at det er en gruppe som har utfordringer med russug. Dette fordi det skal hjelpe mot angst, men skal også dempe lysten til å ruse seg. Nada er i følge Carina mye brukt i behandling, og for henne personlig hadde det ingen effekt. Laurits sier at hvis han får vite at det er Nada en dag på Huset, kommer han med en gang. «Nada er ikke nada (I spansk forstand; ingenting)», som Laurits humoristisk uttalte. Det er med andre ord en aktivitet som han og andre på Huset finner mening i (C). For han hjelper det veldig hvis han har lyst å ruse seg. Det at Røde Kors har fokus på å motvirke russug, opplevde jeg at forsterker følelsen av fellesskap. Man motvirker aktivt gjennom Nada, lysten til å ruse seg, som innebærer et fellesskap eller et hjem som tar vare på deg.

Nada er et eksempel på en aktivitet som indirekte formidler at det er en gruppe med utfordringer, uten at det er direkte oppmerksomhet på det. Man snakker gjerne om andre ting, samtidig som man vil erkjenne utfordringene denne gruppen har gjennom aktiviteter som Nada. Jeg mener fristedet, hyggen og fellesskapet kan få stå som bærende språk som følge av nettopp dette. Også kan man tilrettelegge for å skape et sted ved å la være å minne brukerne på den stigmatiserte delen av identiteten, som de nå prøver å forhandle, og som de nok blir minnet på i andre settinger.

Bordtennis er en aktivitet som var veldig viktig for Morten og Carina. Jeg spilte ofte bordtennis mot dem, og etterhvert ble de ganske gode. Her er både A, B og C bokstaver som blir gjeldene. Man gjør noe (A), man gjør noe sammen (B) og man finner verdi (C). Dette var fort en aktivitet som engasjerte hele Huset, fordi det er aktivitet som tar en del plass og som en legger merke til. Både på grunn av lyden av ballen, men også fordi de som spiller blir engasjerte. Wiking (2016) sier at hyggen kan høres, for eksempel gjennom kaffe som trakter eller en peis som knitrer. Her vil jeg påstå at hvis hygge hadde en lyd på Fælleshuset, er lyden av pingpong-ballene en av de lydene.

Det at denne aktiviteten var tilgjengelig betydde at Fælleshuset på mange måter gjorde Huset mer attraktivt. Jeg spilte ofte mot dem, og de vant ofte over meg. Hyggen handler om å være i nuet (Wiking, 2016), og denne aktiviteten la til rette for akkurat det. I denne aktiviteten fikk Morten og Carina en identitet som gode bordtennisspillere. Vi deltok alle i

en aktivitet der vi var likeverdige, og kunne fokusere på det vi holdt på med i nuet som jeg oppfattet som en hyggelig aktivitet. I slike stunder tror jeg stedet opplevdes som et fristed, man kunne gjøre det man ville og man gjorde noe som «fremmer fælleskaber» og bidrar til sosial kapital (Nielsen og Koushede, 2016, s.14). Jeg vil også understreke at denne aktiviteten bidro sterkt til noe jeg opplever som det mest sentrale ved hyggen; kvalitet rundt det sosiale.

I tillegg til dette var aktiviteter som brettspill (da spesielt sjakk) aktiviteter som brukerne av Huset så som viktige innholdsmessig. Brettspill er et trekk ved det som defineres som hygge i Danmark (Wiking, 2016). Laurits nevnte det å spille sjakk på Huset som et av høydepunktene i uka, sammen med de frivillige han kom godt overens med. Her gjør man noe (A), gjøre noe sammen (B) og finner mening (C). Laurits ble ofte omtalt som «god til sjakk», som indikerer at han hadde sosial kapital og en identitet som ble oppfattet som verdifull (Ozawa de- Silva, 2021).

Disse aktivitetene gir en opplevelse av fellesskap, og det skaper mening. Mange av aktivitetene er i tillegg sterkt knyttet til den danske hyggen. Å spise mat er en intim handling, som i mange kulturer kan formidle nære relasjoner eller slektskap (Carsten, 2013, Wellman, 2017). Aktivitetene på Huset inviterer i tillegg til læring, mestring og dermed forhandling av identitet; en tilegner seg egenskaper som formidler at man er verdifull. Gjennom å være sammen med de vise, kan brukerne slappe av som følge av at de føler seg forstått, samtidig som de får mulighet til å ansikt til ansikt samhandle gjennom aktiviteter med andre brukere.

En perfekt dag på Huset

I intervjuene mine med samtlige brukere spurte jeg om de kunne beskrive en perfekt dag på Huset. «Det er, når man møder fine mennesker, man kan snakke med, fællesskabet, god stemning, man hygger sig, spiser og spiller bordtennis» (Morten, 25 år). Her er det Carina svarte da jeg spurte henne om hvordan hun ville beskrive en perfekt dag;

Det skal være, at man kommer i god tid, spiller bordtennis (altså ikke Nada for så kan vi spille bordtennis), og der er god stemning og folk er i godt humør og vi griner. En dag vi grillede

udenfor, vi var rigtig mange, det var sommer og det var sindssygt dejligt, og dejligt vejr. En dag som denne, hvor vi kan mærke den følelse af fællesskab og vi har mange spændende og hyggelige samtaler over bordet (Carina, 27 år).

Det er ingen tvil om at disse beskrivelser formidler vellykkede inkluderingsprosesser. De snakker om fællesskab gennem aktiviteter som bordtennis og mat. De nevner også gode samtaler. Forutsetning for oplevelsen av hygge er kvalitet rundt det sosiale, som indikerer at man følger seg sosialt inkludert. Man får ta del i hyggen, ergo så er man en del av gruppen og fællesskapet.

Videre spurte jeg Simone hva hun opplevde som en perfekt dag på Huset, og dette er hva hun svarte:

Når man kommer ned og folk giver udtryk for, at det er hyggeligt, at det bare sker af sig selv. At man spiller brætspil og griner sammen, lidt som en familie og driller hinanden. Hænger rundt om bordet når man spiser, nogle gange sidder man og det er hyggeligt. Røde Kors ser gerne, at der kommer flere, men det er ofte hyggeligere at skabe en god stemning, når der er færre mennesker. For eksempel dengang vi grillede om sommeren, gik tingene af sig selv (Simone, 58 år).

Mellom linjene her leser jeg at Simone som frivillig setter pris på at alle hjelper til og tar initiativ. Dette er en viktig del av hyggen, likeverd og at alle bidrar, som Linnet (2011) hevder. Da blir det også hyggelig for Simone. Det at Simone også vil hygge, betyr at hun også setter pris på fællesskapet og ser på tilbudet som noe annet enn en jobb eller en plikt. Matlaging og «familie» blir nevnt. Dette er eksempler på former for å danne slektskapslignende bånd. Man gjør noe sammen som er så hyggelig og intimt at det oppleves som slektskap. Her understreker Simone at slektskap på Huset ikke nødvendigvis er blod, men de relasjonene som produseres og reproduseres gjennom aktiviteter som matlaging.

Det var sjelden konflikter på Huset, jeg kan kun huske at det var dårlig stemning mellom to brukere ved én anledning. Dette roet seg fort, og endte ikke med å definere dagen på Huset. Jeg tenker at det er viktig å reflektere kort rundt det som oppleves som «uhyggelig», som er det motsatte av hygge. «Uhyggelig means ‘creepy’ and ‘scary’, and this provides us with some insight into how central the feeling of safety is to hygge» (Wiking, 2016, s.43). Da jeg intervjuet Carina sa hun at; «Nogle gange sker det, at der er konflikter, fordi folk ikke kan

lide hinanden – så intet af det». Carina definerer her hvordan en perfekt dag ikke skulle være.

Min siste dag på Huset var en veldig fin dag. Det var god stemning, vi spiste hjemmelaget thaigryte med kylling og vi spilte bordtennis. Mot slutten av dagen ga tre brukerne fra Huset meg en avskjedsgave, og et fint håndskrevet kort. Jeg fikk godteri, en keramikkvase og kopper fra Søstrene Grene (dansk interiørbutikk). Alt dette symboliserte hyggen i materialiteten. Som Miller (2008) sier så er ting mer enn et objekt, og at hvis vi har et nært forhold til tingene våre, har vi ofte nære sosiale relasjoner. Kortet minner meg om feltarbeidet og de menneskene jeg møtte hos Røde Kors. Ergo er kortet noe mer enn et objekt, det har en historie med relasjoner involvert. Kortet forteller med andre ord om et liv preget av menneskelige møter (Miller, 2008). Gaven var den danske hyggen i fysisk form, som nå gir meg hygge i Norge gjennom god atmosfære i mitt eget hjem.

På kortet sto det;

Vi siger velfærd skaber glæde det er da bare underligt jo mere vi har jo større misbrugsproblemer opstår i samfunnet. Så hvad glæde har vi af rigdom hvis vi slår os selv ihjel. Nu er det min mening som eksmisbruger af alkohol og hash. Så mere kærlighed det kan ikke købes for penge (Laurits, Morten og Søren).

Ozawa-de Silva (2021) skriver at samfunn som verdsetter produktivitet og individualisme gjør at vi kan føle oss mislykket om vi ikke når opp til alle mulighetene som industrialiserte samfunn tilbyr. «When a person genuinely cares for and values another person, they see that person as valuable just for existing, not because of the productive or instrumental value they have or may have for the future» (Ozawa-de Silva, 2021, s.208). Trekk ved urbane samfunn er at de tradisjonelle slektskapsrelasjonene viskes ut, som kan gjøre mennesker ensomme (Mikkelsen, 2016). Penger kan ikke kjøpe kjærlighet sier Laurits, Morten og Søren. Her indikerer de at det er menneskelig samhandling som gir opplevelsen av kjærlighet, ikke deres instrumentelle verdi som Ozawa-de Silva (2021) skriver. Linnet (2011) skriver om nettopp dette, at hyggen ikke handler penger; lever en for flott, går hyggen tapt. Ozawa de-Silva (2021) og Linnet (2001) hevder med andre ord at fellesskap er det som gjør oss lykkelige. Jeg har allerede argumentert for at Huset reproducerer og tilrettelegger for nære

bånd (slektskapsbånd) gjennom måltider og hygge. Som Laurits, Morten og Søren indikerer, er det det som foregår på Huset gjennom kvalitet rundt det sosiale og hyggen som faktisk betyr noe.

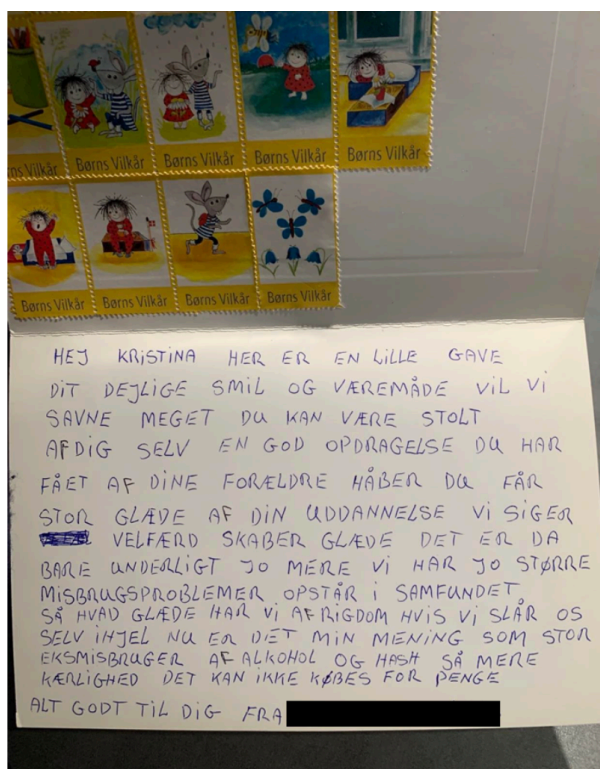
På kortet sto det også; «Dit deilige smil og væremåde vil vi savne meget. Du kan være stolt av dig selv en god oppdragelse du har fået af dine foreldre». Dette bekrefter at jeg ble sett på som et medmenneske, ikke en forsker som hadde et ovenfra-og-ned perspektiv på gruppen. På et rent etisk grunnlag er det selvfølgelig fint at tingene var på det rene, men det som rørte meg mest var at det ble påpekt en relasjon som bar preg av mening (Ozawa de-Silva). Goffman (1982) sier at det finnes små glimt av kjærlighet og glimt av lys gjennom interaksjon i hverdagen. Skatvedt (2020) skriver at vi kan tilrettelegge for bedring på mikronivå, gjennom hverdagslige gester som man ofte tar for gitt. Dette kan være et smil som oppleves som genuint, et trykk på skuldra, en samtale hvor en byr på seg selv og forteller om eget liv, drikke en kopp kaffe sammen, spille sjakk, ta en røyk, eller å være sammen uten at man trenger å si så mye. For sosialt utsatte kan dette være en knapphetsgode, noe de ikke opplever så ofte (Skatvedt, 2020). Her kan en kan bygge bro mellom hverandre, hvis en følger spillereglene og tilpasser seg den andre (Goffman, 1982). Hvis en kan bidra til at dette også oppleves slik, mener jeg at Røde Kors har innfridd sitt oppdrag gjennom sosial inklusjon og fellesskap gjennom den danske hyggen.

Teori og Hyggen

Hva kan man si om den danske hyggen og Goffmans teoretiske perspektiver? Goffman er opptatt av det rituelle, at man følger reglene for å få til en vellykket samhandling. Dette handler blant annet om respekt og moral. Som jeg har argumentert for er det mye bedring som foregår gjennom det hverdagslige på Huset. Disse tingene kan være et smil, å spise middag sammen, å spille bordtennis, ha en god samtale eller å spille sjakk. Det jeg opplevde når mennesker på Huset var involvert i disse hverdagslige aktivitetene og gestene (som for enkelte er en knapphetsgode), var at det bygges en bro mellom aktørene.

[...]the bridge that people build to one another, allowing them to meet for a moment of talk in a communion of reciprocally sustained involvement. It is this spark, not the more obvious kinds of love, that lights up the world (Goffman, 1982, s.116-117).

Å bygge en bro kan innebære en slags berøring fylt med kjærlighet eller lys, som understreker Goffmans tidvise flertydige tilnærming til samhandling. Samhandling kan også være fylt med følelsesmessig berøring. Som de tre brukerne av huset skrev i kortet til meg; «dit dejlige smil og væremåde vil vi savne meget»», noe jeg leser som positive verbale bekræftelser. Her understreker Ozawa-de Silva (2021) viktigheten av relasjonen, som også kan være et bånd eller en bro. Dette indikerer at det er en relasjon, og relasjoner som oppleves som meningsfulle vil også dempe ensomheten (Ozawa-de Silva, 2021). Når denne broen bygges mellom to mennesker indikerer den likeverd og egalitet, som er sentrale aspekter ved den danske hyggen. Denne broen som indikerer likeverd forteller også at en kan forhandle en identitet i ritualer, som gjør at en blir speilet som likeverdig. Kvaliteten rundt det sosiale, som å spise en god middag sammen, fører mennesker sammen og skaper en hyggelig atmosfære med kvalitet rundt det sosiale. Fellesskapet blir på en måte gevinsten av den vellykkede interaksjonen. Sånn sett kan man si at det hverdagslige med Goffman appellerer til hyggen fordi hyggen er opptatt av de små tingene (kaffe, et stearinlys) samt nære relasjoner (Ozawa de-Silva, 2021). De teoretiske perspektivene passer godt med den danske hyggen, noe som gjør at en har tro på at de små glimtene av lys svekker ensomheten blant de tidligere rusmiddelavhengige.



Figur 3: Håndskrevet kort fra tre brukere på Huset

Kapittel 6: Konklusjon

I denne oppgaven har jeg besvart følgende problemstilling; *Hvordan benytter Røde Kors i København den danske hyggen som et vern mot utenforskap og ensomhet blant tidligere rusmiddelavhengige?* Innledningsvis har jeg forklart hvem de tidligere rusmiddelavhengige er, for å forstå hvordan man skal tilrettelegge for akkurat denne gruppen. Her viser det seg at de synes Røde Kors tilbyr en trygg arena med mennesker i samme situasjon. Det er en gruppe som defineres som sosialt utsatte i rapporten til Fælleshuset, og det er en gruppe som defineres som ualminnelige som følge av karakterbrister, som ofte samfunnet vurderer som onde eller avvikende fra normen. Det er en gruppe som eksklusivt blir invitert inn på Røde Kors på grunn av bakgrunnen som rusmiddelavhengige. Funnene mine indikerer at det er flere menn enn tidligere, men at gruppen også representerer mangfold gjennom aldersspenn, at enkelte har en utdanning og representerer en ny bølge rusmiddelavhengige.

Min opplevelse var at ganske mange av brukerne hadde forhandlet identiteten sin over en lang periode; de definerte seg ikke lenger som rusmiddelavhengige. Eksempelvis møtte jeg Jesper som var gallerieier og solgte kunst, Roger som var husets kokk og rollemodell, Nicolai som nå hadde blitt en betalt ansatt som frivillighetskoordinator på Huset hos Røde Kors. Det var tydelig hos enkelte at den stigmatiserte identiteten hadde avtatt og gradvis gitt slipp, samtidig som det var tydelig at det også var noe som satt godt i - som minte dem på viktigheten av å forhandle identiteten sin aktivt. For eksempel unnlot Nicolai å fortelle meg at han var en tidligere rusmiddelavhengig. Identitetsforhandlingene for brukerne, som en vei tilbake som et 'fullverdig medlem' av samfunnet, er et viktig funn i denne oppgaven. Her tilrettelegger Røde Kors altså med en trygg scene (Huset), hvor forhandlinger av identiteter kan spilles ut mange ganger i uken.

Goffman inviterer til optimisme gjennom sin interaksjonsteori hvor han beskriver selvet som dobbelt, på den måten at vi har kontroll over hvordan vi presenterer oss selv, ved siden av den faktiske samhandlingen der vi blir bedømt av andre. Hvis vi ikke har en bestandig kjerne, så tolker jeg det som at stigmaet kan forhandles. Som Skatvedt (2020) hevder kan vi ha en oppadstigende moralsk karriereretning, hvis vi kan ha en nedadgående karriereretning. Basert på responsen vi får på oppførselen vår, kan vi delvis male et bilde av oss selv. Basert

på de intervjuene og observasjonene jeg gjorde hos Røde Kors var det svært viktig å bli sett som verdig, og noe annet enn rusmiddelavhengig. De er tidligere rusmiddelavhengige er i dag; ansatte, gallerieiere, flinke på kjøkkenet og best i bordtennis, som følge av samhandling og sosiale prosesser med frivillige og andre brukere på Røde Kors.

Ensomheten de rusmiddelavhengige forteller om bærer preg av å arte seg forskjellig. Enkelte er svært ensomme, og er veldig avhengige av Røde Kors for å ha en sosial platform. Andre er ikke like ensomme, men forteller om en ensomhet og en utenforskap som forløp til en rusmiddelavhengighet. Noen opplever savnet av en livspartner, og beskriver en utenforskap i å leve i en kultur som verdsetter alkohol som en del av det sosiale samværet. Dette indikerer med andre ord at brukerne er forskjellige, og har ulike behov. Mitt inntrykk er likevel at Røde Kors ikke gjør dem mer ensomme. For Laurits, eksempelvis, har Røde Kors vært *helt avgjørende for overlevelse* og det å håndtere rusen i *felleskap* med andre. For Roger er Røde Kors hans andre hjem, som han foruten ville vært svært ensom.

Deretter har jeg forklart hvordan den danske hyggen arter seg sosialt, materielt, som en atmosfære, og gjennom språket. Facebook-oppslag formidler «vi», «sammen» og «oss». Språklig formidler man et fellesskap med likeverd. Hyggen manifesteres også muntlig på huset, rundt matbordet og nevnes som sentrale beskrivelser av en perfekt dag på Huset. For dansker handler hyggen om kvalitet rundt det sosiale (Linnet, 2011) Det viktigste jeg vil fremheve med den danske hyggen, som Røde Kors har lyktes med, er den sosiale biten. Tydelige tegn på dette er at mange faste medlemmer dukker opp ukentlig. Brukerne føler tilknytning til sted, og dermed de menneskene som kommer til Huset. Det er noen relasjoner som gjør at folk føler seg verdifulle og inkludert, som en del av et fellesskap. Brukerne formidler at de har gode venner på huset, og hvor mye de setter pris på det. Dette mener jeg ligner på vellykkede inkluderingsprosesser som virker mot ensomhet og utenforskap. Dette er også et viktig poeng i bruken av teori i denne oppgaven. Goffmans manglende fokus på følelser og relasjoner, skaper en fallhøyde i forhold til prosesser som motvirker ensomhet. Her har Ozawa-de Silva komplimentert Goffman gjennom å understreke viktigheten av å føle seg verdifull for å ikke være ensom.

Huset bærer preg av en materialitet som setter en atmosfære som ligner på et hjem. Hvorfor har jeg vært opptatt av materialitet i denne oppgaven? Fordi hyggen handler om en

atmosfære, og noe som kan tilrettelegges for gjennom ting. Huset er innredet litt som et hjem, og har elementer som den danske hyggen kategoriserer som sentrale for å skape hygge. Dette er naturlige materialer, funksjonelle møbler, objekter som ikke er for dyre, telys, pledd og puter og treverk. Det har altså en materialitet som formidler at man kan slappe av, ta det med ro, sette seg ned og *bli*. Det er en materialitet som formidler at du er velkommen, inkludert og trygg. Du kan sette deg ned i den blå sofaen, som har en materialitet som formidler at du kan sitte lenge og ha en god samtale. Dette legges med andre ord til rette for at det kan bygges bro mellom hverandre. Trygghet er en viktig forutsetning ved et hjem, det har med nære relasjoner å gjøre (Ozawa-de Silva, 2021). Trygghet er også en viktig forutsetning for selvrealisering og det å kunne hygge (Wiking, 2016). Carina forteller eksempelvis at hun føler seg trygg og slapper godt av på Huset. Her skapes altså Røde Kors rammer som virker mot ensomhet gjennom en atmosfære, en materialitet og menneskene som er der. Dette er sentrale aspekter ved den danske hyggen.

Huset har også en materialitet som formidler læring gjennom aktiviteter. Denne læringen og mestringen gjør det lettere for de rusmiddelavhengige å forhandle identiteten sin, fordi de tilegner seg nye, gode egenskaper som formidler hvem de er. Gjennom aktiviteter som matlaging integrerer man viktige aspekt av hyggen, men også noe hverdagslig som formidler likeverd. De gode sidene av identitet får vokse, som gjør at utenforskapen som ellers virker ekskluderende kan gi slipp. Da kan man si at identitetsforhandlingene får drahjelp av aktiviteter og hyggen, som igjen virker mot ensomheten. Det å spise mat sammen er noe man ofte gjør med familien sin, noe som formidler en opplevelse av nære sosiale bånd. Jeg har argumentert for at slektskapskapelignende bånd utveksles gjennom å spise mat sammen. Dette handler om at slektskap er noe man gjør, ikke noe man er. Gjennom å tilrettelegge for den danske hyggen, vil dem som ikke har familie og annet nettverk, oppleve tilbudet som svært viktig for å ikke leve i utenforskap og ensomhet.

Oppsummert kan det argumenteres for at den danske hyggen spiller en viktig rolle i arbeidet med å re-integrere tidligere rusmisbrukere. Hvorvidt dette fenomenet (den danske hyggen) kan eksporteres til andre samfunn er et interessant spørsmål, men utenfor denne oppgavens mandat å ta stilling til. Den danske hyggen virker å være betydningsfull basert på feltarbeidet mitt der jeg ble kjent med Carina, Morten, Laurits, Roger, Jesper og Nicolai.

Sentralt var prosesser der sosial inklusjon foregår som et aktivt vern mot ensomhet og utenforskap.

Litteraturliste

Baker, P. L. og Carson, A. (1999). "I take care of my kids" mothering practices of substance-abusing women. *Gender & Society*, vol.13(3), s. 347-363.

Banks, M. (2011) Encountering the Visual, i Banks, M. (red.) *Visual methods in social research*. London: SAGE, s. 13-48.

Barth, F. (1998) Introduction, in Barth, F. (red) *Ethnic groups and boundaries: the social organization of culture difference*. Prospect Heights, Ill: Waveland Press, s. 9-38.

Becker, H. (1997) *Outsiders. Studies in the Sociology of Deviance*. New York: The Free Press.

Bennett, A. S. og Golub, A. (2012). Sociological factors and addiction, in H.J Shaffer and S.E.Nelsson (eds.) *Addiction syndrome handbook*, s. 195-210.

Bille, M, Bjerregaard, P. og Sørensen, F. T. (2015) Staging atmospheres: Materiality, culture, and the texture of the in-between. *ScienceDirect*. Vol.15, s. 31-38.

Bjønness, J. (2015) Narratives About Necessity—Constructions of Motherhood Among Drug Using Sex-Sellers in Denmark. *Substance use & misuse*. 2015, Vol.50 (6), s. 783-793.

Blaalid, B. (2021). *Rus og livsendring. En studie av rehabiliteringstiltak, rusavhengighet og livsløpsprosesser*. Ph.d. i sosiologi. Trykkeriet: Nord Universitet.

Boas, F. (1896) The Limitations of the Comparative Method of Anthropology, *Science*, Vol.4 (103) s. 901-908.

Boblberg (2023) *Find nye fællesskaber, venskaber og interesser sammen med 524.621 andre*.

Tilgængelig fra: <https://boblberg.dk/> (Hentet: 4.mai 2023).

Bourdieu, P. (1986): The Forms of Capital. Richardson, John G. (1986): *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York. Greenwood Press.

Bourgois, P. (2002). *In search of respect. Selling crack in El Barrio*. New York: Cambridge University Press.

Bramness, G.J. (2022) Tilgængelig fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/rusmiddellidelser/> (Hentet: 6.januar 2020).

Breunig, M. og Kallestrup, S. (2020) Translating Hygge: A Danish Design Myth and Its Anglophone Appropriation, *Journal of design history*, Vol.33 (2) s.158-174.

Carsten, J. (2013) Ghosts, Commensality, and Scuba Diving: Tracing Kinship and Sociality in Clinical Pathology Labs and Blood Banks in Penang. in S. McKinnon & F. Cannell (red.), *Vital Relations: Modernity and the Persistent Life of Kinship*. Sana Fe, New Mexico: SAR Press, s.109-130.

Center for Rusmiddelforskning, (2022). *Webinar om udsatte stofbrugeres hverdagsliv*. Tilgængelig fra: (Hentet: 5. januar 2023).

Dinordbok (2023) *sundhed på bokmål*. Tilgjengelig fra: <https://www.dinordbok.no/dansk-norsk/?q=sundhed> (Hentet: 8.februar 2023).

Douglas, M. (1987) *Constructive drinking : perspectives on drink from anthropology*.
Cambridge: Cambridge University Press.

Douglas, M. (2002) *Purity and Danger*. London & New York: Routledge & Kegan Paul.

Durkheim, É. (1965) *The elementary forms of the religious life*. New York: The Free Press.

Erlík Oslo, (2018). *Norden ser ulikt på rus*. Tilgjengelig fra: <https://www.erlik.no/norden-ser-ulikt-pa-rus/> (Hentet: 5.januar 2023).

Evjen, R., Kielland, K. B. og Øiern, T. (2018). *Dobbelt opp: om ruslidelser og psykiske lidelser*.
Oslo: Universitetsforlaget.

Folkebevægelsen mod Ensomhed (2023) *Om Folkebevægelsen mod Ensomhed*. Tilgjengelig fra:
<https://modensomhed.dk/> (Hentet: 23.januar 2023).

Friesinger, G.J., Topor, A., Bøe, D.T. og Larsen, B.I. (2020) Materialities in supported housing for people with mental health problems: a blurry picture of the tenants. *Sociology of Health and Illness*. 42 (7), s.1742-1758.

Gupta, S.M. (2020) What is Digitization, Digitalization, and Digital Transformation?

In Arcweb. Tilgjengelig fra: <https://www.arcweb.com/blog/what-digitization-digitalization-digital-transformation> (Hentet: 1.november 2022).

Herold, D.M. og Hunt, G. (2018) Alkoholbrug, tilhør og køn blandt unge voksne i danske landområder. *Fagfelleurdert tidsskrift*, Vol.15 (28), s.113-132.

Herslund, L. og Paulgaard, G. (2021) Refugees' Encounters with Nordic Rural Areas-Darkness, Wind and «Hygge». *Frontiers in Sociology*, Vol.6.

Hume, L. og Mulcock, J. (2004). Introduction: Awkward spaces, productive places. In Hulme and J. Molcock (red.) *Anthropologists in the field: case studies in participant observation*. Xi-xxvii. New York. Columbia University Press.

Geertz, C. (1973) *The interpretation of cultures*. New York: Basic Books.

Gilmore, D. D. (1990) *Manhood in the Making: Cultural Concepts of Masculinity*. New Haven, Conn: Yale University Press.

Goffman, E. (1981) *Forms of Talk*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Goffman, E. (1982) *Interaction Ritual. Essays on Face-to-Face Behavior*. New York: Pantheon Books.

Goffman, E. (1986). *Stigma. Notes on the management of spoiled identity*. New York: Simon & Schuster, Inc.

Jenkins, R. (2003) *Social Identity*. London: Routledge Taylor & Francis Group.

Jørgensen, H. M. (2005) *Jeg vil gerne bare være fuld. Om unges alkoholbrug i en sjællandsk landsby*. Institutt for antropologi, Københavns universitet: København.

København Kommune (2014) Forebyggelse og nedbringelse af ensomhed blandt ældre borgere.

Tilgængelig fra: <https://www.kk.dk/sites/default/files/2021-10/>

ensomhedsanalyse%20med%20forside%20240215.pdf (Hentet: 1.mars 2023).

Larsen, B.I. (2010) I alle ting kærlighet. Om materialitet og nestekjærlighet i omsorgsinstitusjoner, i Andersen, W.J.A, Larsen, B.I. og Söderhamn, O. (red.) *Utdanning til omsorg i fortid, nåtid og framtid*. Gyldendal Akademisk, s. 131-144.

Larsen, B.I. (2011) Materiality talks. Including materiality in mental health research, i Salvini, A. og Andersen, W.J.A. (red.) *Interaction, Health and Community*. s.101-115. Pisa University press.

Larsen, B.I. (2015). Dialogiske omgivelser som betydningsfulle for mennesker med psykiske problemer. «Vi blir friskere av å gå her». *Psykisk Helse. Nye arenaer, aktører og tilnærminger*. Universitetsforlaget, s. 30-37.

Larsen, B.I. og Melhuus, C.E. (2016) The presence of things: a study of the lego brick and the medication box as participants in peoples' lives. *Social space*, 11(1), s. 1-20.

Lykkemuseet (2023) *Velkommen til Lykkemuseet*. Tilgjengelig fra: <https://da.thehappinesmuseum.com/> (Hentet: 24. januar 2023).

Lalander, P. (2003). *Hooked on heroin*. Oxford: Berg.

Linnet, T.J. (2011) *Money can't buy me hygge. Danish middle-class consumption, egalitarianism, and the sanctity of inner space*. Berghahn Journals.

Mahmood, C. (2008) Anthropology from the Bones: A Memoir of Fieldwork, Survival, and Commitment, i Robben, M.G.C.A. og Sluka, A.J. (red.) *Ethnographic Fieldwork. An anthropological reader*. West Sussex: Wiley-Blackwell, s.274-283.

Maruna, S. (2011) *Reentry as a rite of passage*. London, England: SAGE Publications

McDougall, D. (1997) The visual in anthropology, I Banks, M. og Morphy, H. (red.) *Rethinking visual in anthropology*. New Haven: Yale University Press, s. 276-295.

Mellingen, S. (2012). A woman left lonely-En studie av kvinner og alkohol, avhengighet og relasjon i behandling. Senter for kunnskapsbasert praksis-Høgskolen i Bergen, Kompetansesenteret

Mikkelsen, H.H. (2016) Unthinkable Solitude: Successful aging in Denmark through the Lacanian Real. *Ethos*, Vol 44(4), s. 448-463.

Miller, D. (2008) *The comfort of things*. Cambridge: Polity Press.

Nielsen, L. og Koushede, V. (2016) *ABC for mental sundhed- fra retorik til handling*. København: SIFs Forlag.

Nolan, W. R. (2017) *Using Anthropology in the World. A Guide to Becoming an Anthropologist Practitioner*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

NOU 2019: 26. *Rusreform- fra straff til hjelp*.

NRK (2023) *Rusreform*. Tilgjengelig fra: <https://www.nrk.no/nyheter/rusreform-1.11460667> (Hentet: 14.mai 2023).

Olsen, T. (2016) Folkehelsepolitikk og ulikhet i helse, i *Idunn*, Vol.1, Utg.1, s. 4-7.

Oslo Universitetssykehus (2023) *Rus- og avhengighet- akuttbehandling*. Tilgjengelig fra: <https://oslo-universitetssykehus.no/behandlinger/rus-og-avhengighet-akuttbehandling> (Hentet: 21.februar 2023).

Ozawa-de Silva, C. (2021) *The anatomy of loneliness. Suicide, Social connection and the Search for Relational Meaning in Contemporary Japan*. University of California Press: Oakland.

Pilegaard, M. (2021). Professor Geoffrey Hunt får hæderspris for sin indflydelse på alkoholforskning, i *School of business and Social Sciences*. Tilgjengelig fra: <https://psy.au.dk/forskning/forskningscentre-og-klinikker/center-for-rusmiddelforskning/om-center-for-rusmiddelforskning> (Hentet: 10.november 2022).

Rogers, E.L. (2017) Helping the Helpless Help Themselves: How Volunteers and Employees Create a Moral Identity While Sustaining Symbolic Boundaries within a Homeless Shelter, *Journal of contemporary ethnography*, Vol.46(2), s. 230-260.

Rosaldo, R. (2004) Grief and a Headhunter's Rage, i Robben, A. Og Sluka, A.J. (red.) *Death, mourning, and burial: a cross-cultural reader*. Malden, Mass: Blackwell, s. 167-179.

Røde Kors Hovedstaden (2023) *Fællesskaber i Hovedstaden*. Tilgjengelig fra: <https://hovedstaden.rodekors.dk/om-os/faellesskaber-i-hovedstaden/> (Hentet: 30. desember 2022).

Røde Kors (2023) *Om Røde Kors*. Tilgjengelig fra: <https://www.rodekors.no/om/rode-kors-bevegelsen/> (Hentet: 18.januar 2023).

Sandberg, S. og Pedersen, W. (2006). *Gatekapital*. Oslo: Universitetsforlaget.

Singer, M. (2012) Anthropology and addiction: an historical review, in *Addiction and its sciences*. Tilgjengelig fra: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1360-0443.2012.03879.x> (Hentet: 11.november 2021).

Skatvedt, A. (2008) *Alminnelighetens potensial En sosiologisk studie av følelser, identitet og terapeutisk endring*.

Skatvedt, A. (2020) *Bedringens sosiologi. Om potensialet i hverdagslig samhandling*. 1.utg. Bergen: Fagbokforlaget.

Skinner, J. (2012). A Four-part Introduction to the Interview, i Skinner (red.) *The Interview: An Ethnographic Approach*. London: Routledge.

Skjælaaen, R.Ø. (2017) Alene sammen. Om former for fellesskap rundt morgenpilsen. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, Vol.58 (4), s. 409-425.

Smoyer, B.A. og Minke, K.L. (2019) Hygge: Food and the construction of safety among incarcerated women in Denmark.

Spradley, J. (1979). Interviewing an informant. S. 55-69 in J. Spradley *The ethnographic interview*. Fort Worth. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.

Statistikbanken (2023) *Folketal den 1. i kvartalet efter område, køn, alder og civilstand*.

Tilgjengelig fra: <https://www.statistikbanken.dk/statbank5a/default.asp?w=1440> (Hentet: 14.mai 2023).

Steffen, V. (1996) *Erfaring, fællesskab og forandring. Minnesota-modellen og Anonyme alkoholikere i Danmark*. Doktorgrad. Institut for Antropologi, Københavns Universitet.

Stoller, P. Og Olkes, C. (1989) The Taste of Ethnographic Things, i Robben, M.G.C.A. og Sluka, A.J. (red.) *Ethnographic Fieldwork. An anthropological reader*. West Sussex: Wiley-Blackwell, s.465-480.

Sundhedsstyrelsen (2009). *Narkotikasituationen i Danmark*. Tilgjengelig fra: https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2008/Publ2008/CFF/Narkotika/NarkoRapport_08_web,-d-.pdf.ashx (Hentet 15.mars 2023)

Turner, W.V. (1969) *The ritual process: Structure and anti-structure*. London: Routledge.

Van Gennep, A. 1960. *The rites of passage*. London: Routledge & Kegan Paul.

Vega, A.R. (2018) *No alternative. Childbirth, Citizenship, and Indigenous Culture in Mexico*. University of Texas Press: Austin.

Wadel, C. (1991). *Feltarbeid i egen kultur: en innføring i kvalitativt orientert samfunnsforskning*. Flekkefjord: Seek.

Wellman, R. (2017) Sacralizing kinship, naturalizing the nation: Blood and food in the postrevolutionary Iran. *American ethnologist*, Vol.44(3), s. 503-515.

Wiig, M.E. (2018) Rusavhengighet er en av de mest arvelige sykdommene som finnes, i *Sykepleien*. Tilgjengelig fra: <https://sykepleien.no/2018/10/rusavhengighet-er-en-av-de-mest-arvelige-sykdommene-som-finnes> (Hentet: 23.februar 2023).

Wiking, M. (2016) *The little book of hygge. The danish way to live well*. UK: Penguin Random House.

Zareini, J.A. og Solvang, N.J. (2018) *Evalueringsrapport Fælleshuset 2017- 2018*. Røde Kors, København. Upublisert.

Zengin, A. (2019) The afterlife of gender: Sovereignty, Intimacy, and Muslim Funerals of Transgender People in Turkey. *Cultural anthropology*, 34(1), s. 78–102.