

Samuel P. Jones og Anne-Marie T. Beck

Pengeproblemer – veje ind og ud af gæld

Artiklen undersøger, hvordan forskellige livsbegivenheder påvirker de gældsudsattes copingstrategi, og hvilken betydning økonomisk rådgivning har for de gældsudsattes fremadrettede copingstrategier. Copingbegrebet er i en dansk sociologisk sammenhæng ofte anvendt i studier af fattigdom, hvorimod analyser af gældsudsattes copingstrategier er underbelyste. Artiklens empiriske fund bygger på 9 biografiske interviews med gældsudsatte, der har været i kontakt med en gældsrådgivningstjeneste. Artiklen afdækker, at problembaserede strategier er udbredte i de tidlige faser af et gældsforløb, men også at strategierne ofte er kortsigtede og at der er flere eksempler på reaktive følelsesbaserede strategier. Vendepunkter i gældshistorierne er kendetegnet ved en kombination af anerkendelsen af gælden som problem og en opfordring fra netværket om at søge gældsrådgivning. Rådgivningsforløbet hos den frivillige gældsrådgivningstjeneste kan bidrage til udviklingen af nye problembaserede og følelsesfokuserede copingstrategier. Rådgivningsforløbene kan give den gældsramte en rettighedsbevidsthed, styrket forhandlingskapacitet og en mere langsigtet økonomisk plan. Følelsesmæssigt kan de bidrage til at skabe ro, optimisme og i nogle tilfælde en ny problemforståelse hos de gældsudsatte. De specifikke interaktionsdynamikker mellem problemfokuseret og følelsesfokuseret coping bør modtage mere opmærksomhed i sociologisk forskning.

Keywords: Gæld, problemfokuserede copingstrategier, følelsesfokuserede copingstrategier, rådgivning.

Danmark har det højeste gælds niveau (gæld-til-indkomst) sammenlignet med andre OECD-lande (Hohnen & Hansen, 2021: 315)¹. Det høje gælds niveau i Danmark gør alle indkomstgrupper mere sårbare over for uventede sociale livsbegivenheder (Hohnen & Hansen, 2021). Alle sociale grupper kan blive ramt af gældsproblemer, men nogle grupper er i større risiko for at blive gældsudsatte end andre. Lav indkomst, ringe tilknytning til arbejdsmarked og fattigdom øger risikoen for gældsproblemer (Christensen, 2014; Juul & Caspersen, 2016: 2). Unge 18-30-årige kæmper med gældsproblemer (Jacobsen m.fl., 2015: 24) og mennesker med psykisk sygdom har ofte gæld (Meltzer m.fl., 2013). Mennesker i gældsproblemer har dårligere mentalt helbred (Richardson m.fl., 2013). Mistrivsel og gældsproblemer hænger sammen. Danmark har i modsætning til fx Norge ikke integreret gældsrådgivning systematisk i den offentlige sektor (Jørgensen, 2012). I stedet har man fra politisk side valgt at støtte forskellige aktører på området, herunder civilsamfundsaktører (Espersen m.fl., 2016: 6). Gældsudsatte, der opsøger frivillige gældsrådgivninger, kan modtage rådgivningsforløb om eksempelvis budgetlægning og håndtering af kreditorer. Gældsudsatte har meget forskellige socioøkonomiske forudsætninger for gældscoping. Hohnen skriver om, hvordan danske unge forstår og håndterer gæld (Hohnen, 2021), og flere britiske studier forholder sig til rådgivningens effekter på de gældsudsattes oplevelser og økonomiske situation (Atfield m.fl., 2016; Kirwan, 2019). Et britisk studie fremhæver, hvordan online gruppefora støtter gældsramte både følelsesmæssigt og i form af praktiske råd (Stanley, Deville & Montgomerie, 2016: 81). Studierne refererer ikke systematisk til nyere copingforskning. Artiklen trækker på nyere copingteori fra særligt fattigdomsforskningen for at afdække dets evne til at forstå gældsudsattes økonomiske handlebetingelser.

Copingbegrebet er centralt i forhold til, hvordan de gældsudsatte handler på baggrund af deres økonomiske livsbetingelser. Coping defineres i artiklen som det mulighedsrum af handlemuligheder, som den gældsudsatte har ressourcer til at igangsætte, og som samtidig opleves som følelsesmæssigt realistisk. Mulighedsrummet af handlemuligheder kan på den måde indsnævres af manglende ressourcer og/eller af følelser som skam og nedtrykthed. Artiklen indskrives sig i dansk fattigdomsforskning, hvor coping ansues som betinget af de socioøkonomiske ressourcer (Müller m.fl., 2015). Artiklen bidrager til copingforskningen på to områder; for det første ved empirisk at anvende følelses- og problemfokuseret coping på gældsudsattes håndtering af gæld, samt hvilken betydning økonomisk gældsrådgivning har for de gældsudsattes fremadrettede copingstrategier. For det andet ved at anvende Arlie Hochschilds følelsessociologi til at udbygge forståelsesrammen for følelsesfokuseret coping.

I afsnit 1 introduceres det teoretiske afsnit. Den metodiske tilgang og analysestrategi præsenteres i afsnit 2. Analysen gennemgås i afsnit 3 og består af syv underafsnit. Afsnit 3.1 'Veje ind og ud af gæld – de udløsende års-

Samuel P. Jones
Cand.scient.soc. og
Lektor UC SYD.



spjo@ucsyd.dk

Anne-Marie
T. Beck
Lektor, ph.d., UC SYD.



amtb@ucsyd.dk

ger' beskriver, hvordan gælden blev et problem. Afsnit 3.2 har fokus på 'Gældens opbygning', og afsnit 3.3 'Vendepunkter i gælden og vejen til gældsrådgivningen' beskriver informanternes vej til gældsrådgivningen. Afsnit 3.4 præsenterer to former for rådgivning: 'Forløsende og uforløsende gældsrådgivning'. Afsnit 3.5 om 'Følelsesarbejde, ro og optimisme' og afsnit 3.6 'Gældsfortællinger, rådgivning og selvforståelse' behandler former for forløsende rådgivning. Afsnit 3.7 præsenterer 'uforløsende rådgivning'. Afsnit 4 behandler konklusionen.

Coping mellem ressourcer og følelser

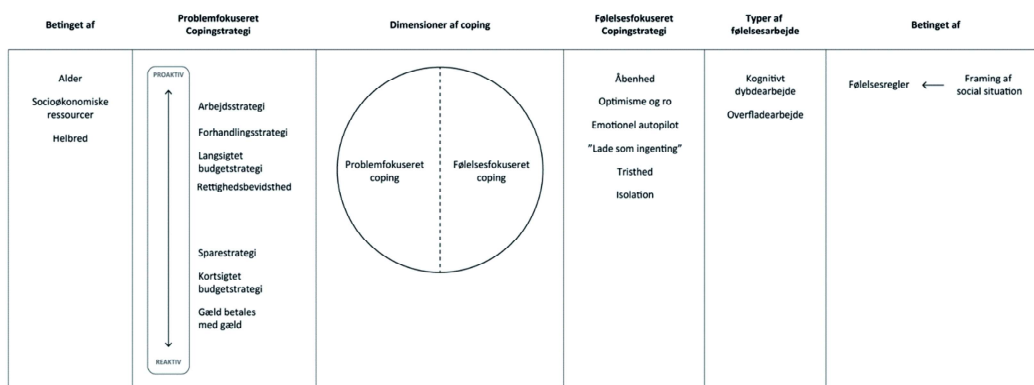
Copingforskningen trækker på både det psykologiske og sociologiske fagområde. Lazarus og Folkman er eksponenter for den psykologiske tradition. Coping forstås som mentale og adfærdsmæssige reaktioner på belastninger, trusler, tab og udfordringer (Lazarus, 2006; Lazarus & Folkman, 1987). Den sociologiske tradition har fokus på den sociale konteksts betydning for individets copingmuligheder. De tyske socialforskere Lutz Leisering og Stephan Leibfried (1999) anvender en socioøkonomisk tilgang til at forstå, hvordan fattige håndterer økonomiske problemer. Nyere dansk fattigdomsforskning trækker på begge traditioner. Carsten Kronborg Bak har undersøgt, hvordan enlige mødre copier med fattigdom og lav indkomst (Bak 2004). Müller m.fl., (2010) præsenterer i deres forskning om livet på de laveste ydelser forskellige typer af overlevelsesh- og tilpasningsstrategier. Katznelson m.fl., (2019) analyserer handlestrategier blandt udsatte unge på kanten af det danske samfund. Vi anvender i denne artikel en typologi med to hovedformer for coping: problem- og følelsesfokuseret coping (Müller m.fl., 2015: 146). Problemfokuseret coping er en aktiv strategi, som anvendes for at ændre en livssituation, for eksempel at uddanne sig til et job med større indtægt. Problembaserede copingstrategier kan underopdeles langs to dimensioner: kortsigtede versus langsigtede strategier og proaktive versus reaktive strategier (Müller m.fl., 2015: 148). Kortsigtede strategier er for eksempel at låne penge til at fylde hulle i budgettet. Langsigtede strategier kan være at forhøje husstandens

indkomstgrundlag. Proaktive former for coping anvendes for aktivt at ændre eller minimere et problems omfang, og reaktive former anvendes for at tilpasse sig det aktuelle problem. Begge dimensioner anvender vi i analysen af de gældsudsattes copingstrategier.

I den klassiske psykologiske forståelse af coping (Lazarus, 2006: 155) og i den nyere danske fattigdomsforskning (Müller m.fl., 2012: 146) understreges det, at følelser har betydning for individers samlede copingbestræbelser. Følelsesfokuseret coping beskrives ofte som en passiv afmagtsfølelse eller apati. Følelsesfokuseret coping sker, når *“individer vurderer, at der ikke er noget at gøre”* (Müller m.fl., 2015: 146). Der er dog også eksempler på, at følelsesfokuseret coping genererer engagement og spiller positivt sammen med den problemfokuserede coping (Müller m.fl., 2015: 196, 204). Følelsesfokuseret coping adresseres i denne artikel ved hjælp af Arlie Hochschilds følelsessociologi (1979; 1983; 2003). Følelser beskrives som en sans, sociale aktører bruger til at orientere sig med (Kyed, 2015: 145). Følelser får betydning for, hvordan gældsudsatte oplever, hvad der er passende følelser, og hvordan gældsrådgivningen kan ændre deres følelser omkring gælden. To begreber anvendes for at forstå følelsernes betydning for copingstrategier blandt de gældsudsatte: ‘framing rules’ og følelsesarbejde. ‘Framing rules’ anvendes til at belyse, hvordan gældsudsatte forklarer deres økonomiske situation. Anses gælden som et resultat af strukturelle udviklingstendenser hinsides kontrol, eller forstås den som en serie af personlige økonomiske beslutninger. Afhængigt af hvordan den økonomiske situation ‘frames’, ændrer det følelsesreglerne for det følelsesarbejde, de er forpligtet til at gøre for at opføre sig passende i forhold til deres egen tolkning af situationen (Hochschild, 2003: 99). Følelsesregler defineres som et sæt af forventninger til en persons følelsesmæssige fremtræden ved sociale begivenheder. Til en fest forventes man at udtrykke glæde, hvorimod man til en begravelse forventes at udtrykke sorg. Det stiller krav om forskellige typer af følelsesarbejde, for at opførslen er afstemt med opfattede følelsesregler. På den måde er ‘framing’ og følelsesarbejde tæt forbundne. Følelsesarbejde kan opdeles i to former: overfladearbejde og dybdearbejde (Hochschild, 2003: 90-100ff; Kyed, 2015: 148ff). Overfladearbejde er at give udtryk for en bestemt følelse, uden at følelsen nødvendigvis opleves som autentisk. Servicemedarbejderen, der fremtvinger et smil til den ubehøvede kunde. I artiklen er fokus på dybt følelsesarbejde i form af den kognitivt bevidste form (Hochschild, 2003: 96; Kyed, 2015: 149-150). Kognitivt dybdearbejde er et bevidst forsøg på at ændre eller bearbejde den følelse, en person oplever i en situation, så følelsen er i overensstemmelse med forventningerne. Kognitivt dybdearbejde opstår, når der er bevidsthed om, at et følelsesudtryk skal justeres for at afspejle forventningerne til en specifik social situation. Hvis en gældsudsat ‘framer’ sin situation anderledes, så åbner situationen op for andre måder at tolke følelsesreglerne på og dermed følelsesmæssigt at arbejde med sit indre følelsesliv.

I figur 1 præsenteres en oversigt over problem- og følelsesfokuserede copingstrategier. Coping opdeles i artiklen langs to dimensioner. På venstresiden er den problemfokuserede copingstrategi afbildet, og strategierne er her betinget af alder, helbred og socioøkonomiske ressourcer. De socioøkonomiske ressourcer er her beskrevet via Bourdieus kapitalformer, som der er tradition for i nyere dansk fattigdomsforskning (Müller m.fl., 2015). På højresiden præsenteres den følelsesfokuserede coping. Følelsesfokuseret coping er betinget af 'framing' og følelsesregler. Vi anvender to former for følelsesarbejde, og det er overfladearbejde og kognitivt dybdearbejde (Hochschild, 2003: 90-100ff). Vi har af empirien udledt seks former for henholdsvis problem- og følelsesbaseret coping, som kan antage form af proaktiv coping, for at ændre problemets omfang, eller vise sig som en reaktiv coping, som er tilpasninger til det aktuelle problem.

Figur 1: Former for problem- og følelsesbaserede copingstrategier



Kilde: Egen fremstilling

Metode og analysestrategi

Det empiriske grundlag for denne artikel bygger på ni kvalitative, biografiske enkeltinterviews med gældsudsatte borgere, gennemført i perioden december 2020-september 2021. Gældsudsathed er i denne artikel defineret som personer, der har et selvoplevet behov for hjælp til at håndtere en gældssituation, og som søger om hjælp hos en frivillig økonomisk rådgivningstjeneste.

Tabel 1: Oversigt over informanter

Informant	Køn	Alder (årti)	Uddannelse	Socioøkonomisk status	Familiestatus
1	Kvinde	30'erne	Videregående uddannelse	Lønmodtager	Ugift samlevende
2	Mand	30'erne	Erhvervsakademi	Arbejdsløs	Enlig
3	Mand	30'erne	Erhvervsuddannelse	Lønmodtager	Enlig
4	Mand	40'erne	Erhvervsuddannelse	Lønmodtager	(Enlig)
5	Kvinde	70'erne	Erhvervsuddannelse	Folkepensionist	Enlig
6	Kvinde	(uoplyst) ¹	Videregående uddannelse	Førtidspensionist	Ugift samlevende
7	Kvinde	30'erne	Erhvervsuddannelse	Lønmodtager	(Enlig)
8	Mand	40'erne	Ufaglært	Lønmodtager	Ugift samlevende
9	Kvinde	60'erne	Erhvervsuddannelse	Førtidspensionist	Gift

De rekrutterede gældsudsatte borgere er mellem 30 og 70+ år. Flertallet af borgerne befinder sig på interviewtidspunktet midt i livet og er mellem 30-40 år, og der er en næsten ligelig fordeling af mænd og kvinder. Der er en mindre spredning på uddannelsesniveau. Hovedparten har en erhvervsuddannelse, men der er også gældsudsatte med en lang og mellemlang videregående uddannelse, eller som er ufaglærte. Hovedparten af de borgere, vi var i kontakt med, var i beskæftigelse inden for deres fag. På rekrutteringstidspunktet var to af de gældsudsatte førtidspensionister, og én var folkepensionist. Det er karakteristisk, at hovedparten skylder penge til flere kreditorer, for eksempel det offentlige, banker og bekendte. Den typiske bruger af gældsrådgivning i Danmark er enlig, mellem 30 og 50 år, modtager overførselsindkomst og bor til leje (Espersen m.fl., 2016: 7). De rekrutterede gældsudsatte brugere er repræsentative på alder og familiestatus, men artiklens målgruppe afviger på uddannelsesniveau og socioøkonomisk status, da hovedparten har en erhvervsuddannelse og er i arbejde. Rekrutteringsstrategien er biased, da de gældsudsatte uden for arbejdsmarkedet er underrepræsenteret i interviewmaterialet.

Inspireret af life-course-studier af fattigdom (Leisering & Leibfried, 1999: 9, 42) anvendes en livsforløbstilgang, hvor de gældsudsattes finansielle livshistorie afdækkes via det biografiske interview. Derigennem kortlægges centrale sociale begivenheder, der førte til, at gælden erkendes som et problem, og de copingstrategier, de gældsudsatte anvender i forsøget på at tackle gælden. Efterfølgende identificeres vendepunkter i deres finansielle livshistorie (Moschis, 2019: 54) og de sociale faktorer, der fik dem til at søge frivillig gældsrådgivning. Interviewguiden er inspireret af tidligere forskning i

gældsproblemer og den måde, det former en persons livsbane (Poppe, 2008). Interviewguiden er opdelt i fem dele: livet før gælden, gælden bliver et problem, gældens livskonsekvenser, kontakt til den frivillige gældsrådgivning og tiden efter rådgivningen.

På samme måde, som interview om klasse er 'inficeret af forlegenhed og skam' (Faber, 2010: 79), var det udfordrende for informanterne at tale om gæld. For eksempel ville en af informanterne hellere tale om studiegæld frem for forbrugsgæld. Dette understøttes af to britiske studier, hvor forskellige gældsformer er forbundet med forskellige grader af moralsk fordømmelse enten hos gældsrådgiverne (Davey, 2009: 226) eller hos unge gældsramte (Davis & Cartwright, 2019). Gæld i mursten eller studiegæld opleves som mere legitimt end forbrugsgæld. Den biografiske interviewmetode har samtidig et bias mod hukommelsesværdige begivenheder, der skaber naturlige brud i fortællingen. Vi formoder, at perioder med aktive valg får en mere prominent plads i deres historier. Rekrutteringen foregik via frivillige gældsrådgivere på to lokale gældsrådgivningstjenester. Det betyder, at de gældsudsatte proaktivt og frivilligt har taget kontakt til rådgivningen. Gældsudsatte, der passivt sidder fast i en negativ gældsspiral, uden oplevelse af at kunne forandre deres situation, vil derfor med al sandsynlighed være underrepræsenteret.

Organiseringen af den empiriske analyse trækker på to ulige traditioner: den biografiske tradition (Breckner & Rupp, 2002) og en mere traditionel kodebaseret tradition (Kvale & Brinkmann, 2015: 261ff). Først har vi kortlagt de gældsudsattes sociale livsbegivenheder, vendepunkter og copingstrategier. Dernæst har vi identificeret temaer på tværs af interviewmaterialet for på den måde at udlede typiske mønstre i de kontekstuelle forhold og de anvendte problem- og følelsesbaserede copingstrategier. Analysen er opbygget ud fra den kronologiske fortælling om gælden, hvor vendepunkter er de udløsende årsager til gælden, gældens opbygning, vejen til gældsrådgivningen og gældsrådgivningens betydning for nye måder at håndtere gælden på.

Veje ind og ud af gæld – de udløsende årsager og gældens opbygning

Gældsproblemer har mange forskellige årsager, som ofte kan være sammenhængende. Uventede livsbegivenheder kan forekomme på et strukturelt plan i form af samfundsøkonomiske kriser eller være individuelle i form af skilsmisse (Hohnen & Hansen, 2021). Uventede livsbegivenheder spiller en stor rolle i mange unges gældsproblemer (Hohnen, 2021). Med afsæt i de gældsudsattes egne fortællinger tegner der sig fire hovedtyper af udløsende årsager til gælden i denne undersøgelse. Det er sygdom (4), skilsmisse (3), finanskrisen i 2008 (1) og forbrugslån (1).

Det typiske billede er, at gælden opstår i perioder, hvor livssituationen opleves som usikker og stressfyldt. Nedenstående fortælling indikerer, at sygdom under studiet gentagne gange har skabt behov for supplerende SULån.

Under min kandidatuddannelse, som er normeret til 2 år, kommer det her anfeld. Det bryder ud i lys luge. Jeg er indlagt, og jeg må gå til reeksamen og udsætte. Jeg er nødt til at søge om supplerende SU, fordi jeg kan ikke have et arbejde ved siden af mit studie. På et tidspunkt flytter jeg hjem til min mor, fordi jeg ikke har råd til at sidde i min lejlighed, fordi jeg har det så dårligt (informant 1).

Skilsmisse er en anden udløsende årsag til gældsstiftelsen. En af de ældre gældsudsatte har tre skilsmisser bag sig og har opbygget gælden i forbindelse med reetablering. En anden gældsudsat startede først egen virksomhed, men kunne ikke sælge produktet. Dernæst blev han skilt, hvor det efterfølgende hussalg endte med tab af penge. De gældsudsatte selv 'framer' alle (med undtagelse af én) gælden som en individuel tragedie (Newman, 1988) forårsaget af et sæt individuelle begivenheder. Når årsagen til gældsproblemerne opleves som selvforskyldt, kan det føre til reaktive copingstrategier. En gældsudsat beskriver en periode med massive gældsproblemer som at være på autopilot (informant 8), hvor det hele tiden handler om at komme igennem dagen. Som han udtrykker det: "Du er så langt ude og skide, hvordan bearbejder du det? Du bearbejder det ikke altså, du gør, hvad du skal for at overleve." Det handler om, hvad man kan gøre nu og her på den korte bane – kortsigtede, reaktive strategier for at få hverdagen til at hænge sammen. Den følelsesbaserede coping er i dette tilfælde kendetegnet ved overfladearbejde, her kaldet 'emotionel autopilot', hvor der ikke tages stilling til underliggende følelser i den pressede økonomiske situation. Selvom de gældsudsatte peger på enkeltstående begivenheder i forhold til gældens opståen, kan vi i datamaterialet se, at der ofte er flere forbundne årsager til gældens opståen. Analysen illustrerer, at gældsproblemer ofte opstår i samspil og sideløbende med andre problemer og uforudsigelige livsbegivenheder.

Gældens opbygning

Det typiske billede er, at gælden opbygges over et længere tidsspænd, dvs. mellem 10-16 år, og enkelte gældsudsatte har opbygget gælden over en periode på mellem 20 til 40 år.

De yngre gældsudsatte har opbygget gælden i ungdoms- og voksenlivet og erkender gælden som problem i den tidlige voksenalder (30'erne). De ældre gældsudsatte (over 50), hvoraf enkelte har etableret gælden i voksenlivet,

har levet et liv med gæld i flere årtier. I den periode, hvor gælden opbygges, er det også typisk, at det økonomiske overblik forsvinder, fortæller de gældsudsatte. Udbredte proaktive problembaserede copingstrategier er arbejdsstrategier og forhandling med kreditorer. Reaktive og kortsigtede strategier er sparestrategier, budgetlægning og én strategi, hvor gæld betales med ny gæld. Der er identificeret to gennemgående følelsesbaserede copingstrategier, som er 'isolation' og 'lade som ingenting'. De problembaserede copingstrategier behandles først, hvorefter de følelsesbaserede strategier beskrives.

Én udbredt problembaseret strategi er arbejdsstrategien. De gældsudsatte, der er på arbejdsmarkedet, arbejder ekstra meget for at kunne afbetale gælden. Enkelte gældsudsatte har både et hoved- og bijob for at kunne afdrage på gælden og skaffe sig ekstra ressourcer til børnenes fødselsdage og ferier. Tid anvendt på arbejdet kan øge den økonomiske kapital og mulighederne for afbetaling på gælden. Et par gældsudsatte har opsparing i bolig, hvilket anvendes som en 'buffer' i forbindelse med at optage nye lån. Et par af informanterne tager en længerevarende uddannelse og anskuer den kulturelle kapital som en adgangsbillet til højere lønninger. Det lykkedes dog kun for den ene af de gældsudsatte at færdiggøre studiet og få arbejde inden for faget. Kontekstuelle forhold, såsom alder og arbejdsmarkedstilknytning, har betydning for, hvilken gældshåndteringsstrategi de kan forfølge (Müller m.fl., 2015: 149). Enkelte af de gældsudsatte har været arbejdsmarkedsdeltagende, men overgår til folkepension under gældsforløbet. Andre tildeles førtidspension under gældsforløbet, hvilket begrænser arbejdsstrategien som mulighed.

En anden udbredt copingstrategi er forhandling med kreditorer. Kreditorer kan være staten, banker og private långivere. Fortællingerne illustrerer, at de gældsudsatte ikke er bevidste om deres retslige muligheder i forbindelse med gælden. Manglende rettighedsbevidsthed indskrænker forhandlingsrummet for de gældsudsatte. Sparestrategien er en reaktiv problembaseret copingstrategi. Det er en strategi, hvor de gældsudsatte forsøger at håndtere knappe ressourcer ved at spare på daglige fornødenheder. Budgetlægning er en udbredt metode til at skaffe sig overblik over gælden, men ofte overhaler en trængt økonomisk dagligdag budgetterne. Gældsudsatte på førtids- og folkepension anvender typisk sparestrategier for at reducere udgifterne. I citatet bliver der spurgt til, hvordan den gældsudsatte håndterer et rådighedsbeløb på 1.200 kr. til mad pr. måned. "*Der er tricket at gå i Fakta lige før lukketid. Så kan du købe pålæg og middagsmad, som er sat helt ned til fem kroner, og rugbrød til et par kroner*" (informant 5). Én sidste reaktiv problembaseret strategi er at flytte gælden mellem kreditorer. Nedenstående informant 1 havde en betragtelig SU-gæld og forhandlede en periode med nedsat afdrag, men det resulterede blot i, at gælden flyttede hen i banken:

Jeg søgte om at få lov til at betale 1.000 kr. af om måneden i stedet for de her 2.500. Det fik jeg lov til et år ad gangen. Det gjorde jeg det første år, og andet

år der prøvede jeg at betale 2.500 hver måned. Det, der så skete, var, at jeg bare fik enormt meget gæld i banken. Jeg flyttede faktisk bare min gæld fra et sted til et andet, og det er meget dyrere i banken. Så det gav ingen mening (informant 1).

Parallelt med de problembaserede copingstrategier kan den økonomiske situation igangsætte forskellige følelsesfokuserede copingstrategier. Gennemgribende er det, at de gældsudsatte har oplevet sig alene om gælden: *"Jeg følte mig bare ekstremt alene om den her gæld"* (informant 1). Oplevelsen af 'alenehed' om gælden hænger sammen med de kulturelle retningslinjer for social-situationel sømmelighed (Hochschild, 1979: 566). Der er derfor knyttet følelsesnormer for, hvad der er passende og ikke passende opførsel i socialt samspil, som kan få konsekvenser, hvis disse ikke efterleves (Hochschild, 1979: 561-562). Gæld kobles sammen med usømmelig adfærd, for eksempel manglende økonomisk overblik og overforbrug. De gældsudsatte fravælger derfor at dele deres gældshistorier med andre af frygt for at blive udskammet. Hovedparten deler derfor kun deres oplevelser med én nær person (eller meget få personer) for at få følelsesmæssig aflastning. Gæld er typisk ikke noget, der tales om hverken blandt familie eller venner, og en enkelt gældsudsat fravælger kærester for ikke at lyve om den økonomiske situation. Nogle vælger endda at flytte bopæl for at undgå tidligere sociale netværk. Følelsesmæssig coping kan føre til, at den gældsudsatte aktivt begrænser egne kapitalressourcer, for eksempel netværk. Flere af de gældsudsatte anvender 'isolation' som en følelsesfokuseret copingstrategi for at undgå negative selvevalueringer eller fordømmelse fra omgivelserne. *"Man bliver meget hurtig ekskluderet fra fællesskabet, fordi man er nødt til at sige nej til rigtig mange ting"* (informant 1). Skammen fører til isolation fra sociale aktiviteter, der koster penge. I eksemplet ses en kombination af problembaseret og følelsesfokuseret coping: Skammen gør, at man ønsker at begrænse udadvendte sociale aktiviteter (isolation), samtidig med at man ønsker at spare udgifter (sparestrategien). Ved isolationsstrategien undgås (de forestillede) dømmende blikke fra det sociale nærmiljø. Lignende brug af isolation som copingstrategi er også fundet i studiet af udsatte unge (Katznelson, Görlich & Christensen, 2019).

En anden følelsesfokuseret copingstrategi er at 'lade-som-ingenting'. Enkelte af informanterne forsætter med at deltage i fester, restaurantbesøg og andre sociale aktiviteter, selvom de har erkendt, at gælden er problematisk. Man undgår at blive konfronteret med skammen ved at bedrive overfladespil (Hochschild, 1979), hvor de udadtil har afgivet et indtryk af, at det hele gik fint. Informant 2 udtrykker det sådan her: *"Var ovenpå – og var på hele tiden. Skulle ud at spise – sørge for at finde penge – finde på en løgn og huske den også"* (informant 2).

Vendepunkter i gælden og vejen til gældsrådgivning

Mange af de gældsudsatte kæmper med sammensatte problemer, hvorfor det varierer, hvornår gælden erkendes som et problem. For flertallet var det en enkelt begivenhed, der markerede et vendepunkt i deres forhold til gælden. Det var alt fra et brev fra en offentlig myndighed til et dødsfald i familien eller vennekredsen. Begivenheder, der understregede situationens alvor og gjorde det klart, at den økonomiske situation var uholdbar. Undtagelsesvis var gælden problematisk fra starten; som når et par flyttede ind i et nyt hus, inden de havde solgt det gamle (på opfordring af banken). For de fleste blev erkendelsen af problemet starten på deres vej mod gældsrådgivningen. Det afhænger af sammensætningen og kompleksiteten af de gældsudsattes problemer. Nogle af de gældsudsatte har andre sociale problemer af en sådan karakter, at gældsafviklingen ikke kan betegnes som en lineær proces. I stedet må de gældsudsatte veksle mellem at forholde sig til andre sociale problemer, for eksempel ludomani eller arbejdsløshed, for derefter at kunne adressere gælden på ny.

På nær én informant opsøger hovedparten af informanter aktivt kontakten med gældsrådgivningen ved først at finde dem på nettet, hvorefter den økonomiske rådgivning kontaktes over e-mail eller telefon. I flertallet af informanternes fortællinger er det netværket (fem informanter), der spiller en rolle i vejen til rådgivningen. Netværket underopdeles i to former: det personlige netværk og et løsere formelt netværk af offentlige institutioner. I tre tilfælde er det det personlige netværk, der enten har kendskab til gældsrådgivningen eller direkte er med til at etablere kontakt til rådgivningen. Social kapital spiller en væsentlig rolle for at facilitere processen henimod at opsøge gældsrådgivningen. Den sociale kapital anvendes til at aktivere mindst tre andre typer af ressourcer: Den kan aktivere kulturel kapital i netværket, altså ressourcepersoner i netværket, der har kompetencer i økonomisk rådgivning, det kan være bankrådgivere eller revisorer. En anden ressource, der kan aktiveres igennem netværket, er adgang til økonomisk kapital, for eksempel via velstående forældre, der afbetaler gælden. En tredje ressource består i en følelsesfokuseret copingstrategi: åbenhed omkring problemet. Netværkets opmærksomhed på problemet giver den gældsudsatte adgang til en lang række redskaber: alt fra afstemning af forbrugsforventninger til at få netværket til at overvåge personens adfærd.

Åbenhed er en følelsesfokuseret copingstrategi. Åbenhed omkring problemet er en måde at konfrontere skammen på. For to informanter er det igennem et møde med offentlige institutioner, at de guides henimod gældsrådgivningen. Det, der kan kaldes svage sociale bånd (Granovette, 1973). De almene vejledningsforpligtelser i forvaltningsloven kan få stor betydning for gældsudsattes økonomiske situation. De gældsudsatte vejledes til at kontakte gældsrådgivningen, hvorefter de på eget initiativ aktivt søger hjælpen frem

på nettet. De gældsudsattes eget netværk og/eller deres kontakt til offentlige myndigheder kan skabe vendepunkter i gældshistorikken.

Der kan ikke identificeres et entydigt vendepunkt i gældshistorierne for, hvornår de retter henvendelse til rådgivningen. To forhold har betydning: for det første deres egen evne til selv proaktivt at være opsøgende på nettet. For det andet kan den sociale kapital støtte dem i at søge hjælp – enten gennem det personlige netværk eller i form af mere svage bånd, for eksempel forskellige offentlige institutioner.

Forløsende og uforløsende gældsrådgivning

Dette afsnit belyser, hvordan gældsrådgivningen påvirker de gældsudsattes økonomiske situation og deres oplevelse af ændringer i copingstrategier. Rådgivningen opleves forskelligt af de gældsudsatte. Oplevelserne kan placeres langs et kontinuum: forløsende rådgivning i den ene ende og uforløsende rådgivning i den anden ende (se tabel 2). Forløsende rådgivning er en henvisning til, at rådgivning bidrager med aktive problemfokuserede copingstrategier for at ændre eller minimere problemets omfang, ligesom rådgivningen understøtter følelsesfokuseret coping, herunder oplevelsen af overskud og en reframing af gældsårsager. Uforløsende rådgivning bidrager derimod med reaktive problemfokuserede strategier som anvendes for at tilpasse sig det aktuelle problem. Rådgivningen 'reframer' dermed ikke gældsproblematikken, hvilket kan skabe en oplevelse af tristhed.

Det er vigtigt at understrege, at nogle af elementerne i modellen kun er blevet oplevet af en enkel borger, og andre af elementerne er oplevet af flere. Især er elementerne i uforløsende rådgivning empirisk underbelyste, da vi kun har meget få udtalelser i den retning. Den gældsudsattes oplevelse af rådgivningen kan variere fra gang til gang. Derfor er elementerne i modellen dynamiske, og oplevelsen af rådgivningen kan variere igennem et længere forløb. Forløsende gældsrådgivning kan understøtte forskellige typer af problem- og følelsesfokuserede copingstrategier. Omvendt kan uforløsende rådgivning fremme andre reaktioner hos informanten.

Tabel 2: Forløsende og uforløsende gældsrådgivning

Forløsende rådgivning	Uforløsende rådgivning
	
Proaktive strategier	Reaktive strategier
Rettighedsbevidsthed	Oplevelse af ingen handlemuligheder
Strategisk budgetlægning	Oplevelse af CV-rytteri fra rådgiverne
Produktive forhandlingsstrategier	
Følelsesfokuseret coping	
Proaktive strategier	Reaktive strategier
Følelse af overskud og optimisme	Følelse af tristhed
Reframing af gældsårsager	

Kilde: Egen fremstilling

De problemfokuserede strategier er målrettet gældshåndtering. Særligt tre problemfokuserede strategier i relation til gæld er interessante. De problemfokuserede strategier er: rettighedsbevidsthed, udvikling af produktive forhandlingsstrategier og strategisk, langsigtet budgetlægning. Flertallet af informanterne har fået en større rettighedsbevidsthed som gældsudsatte via rådgivningen. For nogle gældsudsatte handler det om ret til at søge gælds-sanerings². For andre handler det om retten til et vist rådighedsbeløb, som skal dække grundlæggende leveomkostninger. Kendskab til lovfastsatte rettigheder styrker de gældsudsattes muligheder for at navigere i kravene fra kreditorer.

Om gældsrådgiveren: Han kunne udfylde nogle papirer, der gav mig et frirum i forhold til bank og til alle de mennesker, jeg skyldte penge, hvor jeg kunne trække et kort op og så sige: "Prøv at høre, ifølge loven så har jeg bare ikke nogen penge til jer." Og jeg har loven i baghånden, jeg vil rigtig gerne betale jer, men det kan jeg bare ikke (informant 8).

Rettighedsbevidstheden skærmer informanten fra kreditorernes krav om tilbagebetaling, da han med 'loven i hånden' kan fastholde retten til et bestemt rådighedsbeløb. Rådgivningen kan jf. citatet styrke den kulturelle kapital, idet informanterne tilegner sig en central viden om den retlige regulering af kreditmarkedet og de rettigheder, den enkelte gældsudsatte har på det marked. En øget rettighedsbevidsthed er forbundet med udviklingen af forskellige forhandlingsstrategier. En øget viden om rettigheder styrker forhandlingsrummet for den enkelte gældsudsatte, og denne viden anvendes

systematisk af enkelte i deres møde med banker og långivere. Rådgivningen bliver brugt strategisk til at forberede sig på mødet med kreditor. Forberedelsen virker som en slags kropsliggjort kulturel kapital, hvor den erhvervede viden producerer en symbolsk modmagt i forhandlingssituationen. Det betyder, at den gældsudsatte tør sige fra over for en banks forslag eller fastholde, at der skal forhandles en ny løsning på gælden. Rettighedsbevidstheden og den kulturelle kapital fungerer som symbolsk kapital i forhandlingssituationen og udfordrer den traditionelle magtfordeling mellem gældsudsatte og kreditor. Gældsrådgivningens tilførsel af rettighedsbevidsthed og nye forhandlingsstrategier kan give de gældsudsatte et helt andet handlerum.

Den sidste problemfokuserede copingstrategi er langsigtet budgetlægning. De fleste informanter har arbejdet med at lægge budgetter, lang tid før de kontaktede gældsrådgivningen. Samtidig har hovedparten af de gældsudsatte flere kreditorer, de skylder penge. De gældsudsatte har ofte ikke en prioriteret strategi i forhold til at afvikle gælden systematisk, hvor de mest presserende gældsposter modtager mest opmærksomhed. Gælden afvikles i værste tilfælde efter tilfældige, kortsigtede principper uden en større afbetalingsplan. Der kan også være uforudsete begivenheder, der bevirker, at et budget, der lige løb rundt, pludseligt er uholdbart. Gældsrådgivningen bistår mange af de gældsudsatte med at lægge et langsigtet, strategisk budget. En strategisk prioritering af, hvilke gældsposter der først skal afvikles, og hvordan økonomien kan tilrettelægges, så den er mere modstandsdygtig i tilfælde af eksempelvis arbejdsløshed. Forskning i gældsrådgivning fra UK viser, at prioritering af gælden er en central del af gældsrådgivningens opgaver (Kirwan, 2019: 7). Langsigtede økonomiske budgetstrategier kan vise sig at være utilstrækkelige, hvis uventede livsbegivenheder støder personen ud af den tilsigtede finansielle kurs. Langsigtede budgetter er altid forbundet med usikkerhed.

Rådgivningen fører til en forandring af de følelsesbaserede copingstrategier på to niveauer: Det første niveau handler om den måde, det forandrer de gældsudsattes følelsesliv via følelsesarbejde. Det andet niveau handler om den gældsudsattes grundlæggende forståelse af gældens årsager og den måde, gældsproblemerne 'frames' på.

Følelsesarbejde, ro og optimisme

Flere gældsudsatte beskriver, hvordan rådgivningen skaber positive følelser. Én fremhæver, at rådgivningen skaber ro i kroppen og i maven (informant 7). En anden fremhæver, at rådgivningen bidrager med optimisme (informant 6), og flere fremhæver, hvordan rådgivningen skaber en vis ro (informant 4, 8). Vi fortolker dette som et resultat af følelsesarbejde, som de gældsudsatte får adgang til igennem rådgivningen. Den problemfokuserede coping skal for-

stås i samspil med den følelsesmæssige coping. Uroen og det økonomiske kaos bevirker, at mange af de gældsudsatte ikke har overskud til proaktivt og bevidst at udvikle langsigtede økonomiske strategier. I virvaret af økonomiske problemer er der ikke tid til mentalt at bearbejde situationen. Man lever så at sige på autopilot. Interaktionen mellem den problemfokuserede og den følelsesfokuserede strategi viser, hvordan problemfokuserede copingstrategier giver den gældsudsatte en anden (kropslig) ro. I det tilfælde er der tale om følelsesarbejde, hvor den gældsudsattes nye problemfokuserede copingstrategier påvirker evnen til at håndtere og tæmme bekymringerne og skabe ro. De ændrede betingelser for følelsesarbejde viser sig tydeligst i de situationer, hvor den gældsudsattes grundlæggende forståelse af gældsproblemet udfordres af rådgiverne. Rådgiverne 'framer' gælden og dens årsager på en ny måde.

Gældsfortællinger, rådgivning og selvforståelse

Alle informanter, med undtagelse af én, beretter om gælden som *en individuel tragedie*. Enkelte af de gældsudsatte gengiver brudstykker af en ny fortælling om sig selv og gælden efter rådgivningen: En fremhæver, at "man ikke kan klippe en skaldet" (informant 7), og en beskriver, hvordan rådgiveren har understreget, at "*du ikke er den eneste i den situation*" (informant 5). Udsagnet om, at man ikke kan klippe en skaldet, peger på, at der ikke kan tages noget fra nogen, der ikke har noget. Der er en grænse for, hvad kreditorer kan tillade sig moralsk at indkræve. Her antydes konturerne af en anden moralsk forståelse af gæld; gælden kan kun indkræves, så længe man har noget at give. Udtalelsen om "*at du ikke er den eneste*" producerer distance til den oplevede skam og en individualisering af problemet. Flere er blevet ramt af problemet – det er ikke dig, der har fejlet. Rådgivningen er et mulighedsrum for at etablere en anden moralsk grundforståelse af gæld og en ny måde at 'frame' sig selv og gældsproblemet på. Hvis problemet 'frames' anderledes, og ud fra andre moralske præmisser, kan det ændre følelsesreglerne for, hvad der må og bør føles i forskellige sociale sammenhænge. Når følelsesreglerne ændrer sig, er det muligt at udøve andre former for kognitivt dybdearbejde – det bliver tilladt at føle noget andet end skam over situationen. Rådgivningen understøtter udviklingen af alternative gældsfortællinger, hvor den individualiserede tragedie udfordres af andre selvfortællinger. De alternative moralske gældsfortællinger producerer distance til den skamfulde gældsfortælling, uden at der er tale om en komplet af-individualisering af ansvaret for gælden. Den gældsudsatte skal forsat forholde sig til gælden, dens afvikling og de juridiske handlemuligheder. Disse fund støttes af et britisk studie af gældsrådgivning, der ligeledes fandt, at 're-framing' af gæld i mere juridiske termer destabiliserer de (skamfulde) moralistiske selvfortællinger (Kirwan, 2019: 13).

Det tydeligste eksempel på en ny måde at frame gældsfortællingen på findes hos informant 4, hvor gældsrådgiverne har indført den gældsudsatte i bankernes forretningsmodel:

“Han får mig til at tænke helt anderledes, at det ikke er så slemt. De skal nok få deres penge alle sammen, og de får mad hver aften, dem, jeg skylder penge. Når det er et gældsfirma, et lånfirma, en låneudbyder, de regner kun med at få en tredjedel tilbage af de lån, de sætter ud” (informant 4).

I ovenstående citat forsøger rådgiveren at ‘reframe’ gælden ved at give den gældsudsatte et nyt sæt af emotionelle redskaber. Den gældsudsatte skal ikke tænke over gæld som et nulsumsspil, hvor den gældsudsatte tager mad ud af munden på en anden ved ikke at betale sin gæld. Tænk det i stedet som virksomheder, der udbyder lån og forventer tab i processen. Her fortæller rådgiveren, at problemforståelse af gælden skal placeres på et strukturelt samfundsniveau frem for at blive ‘framet’ som en individuel tragedie. På den måde skrives man ind i et større fællesskab af gældsudsatte, som har været udsat for bankernes spekulation. Problemernes omfang og karakter ‘reframes’ på den måde, hvilket giver et mulighedsrum for at forholde sig anderledes til skam. Gældsudsatte kan via rådgivningen få adgang til fortællinger, der åbner for andre måder at cope med deres økonomiske problemer. ‘Re-framingen’ af gældsfortællingen rummer dog en paradoksal dobbelthed: På den ene side skal den aflaste følelser af skyld og skam, og på den anden side skal den fastholde personens ansvarsfølelse for kontinuerligt at forholde sig til gælden. I forlængelse heraf er det vigtigt at understrege, at der ikke er belæg for at sige, at skammen fuldstændig forsvinder på grund af rådgivning. Det ovenstående citat antyder, at en ny fortælling og et andet følelsesarbejde kan skabe mental ro – uanset hvor kortvarig den måtte være. En ro, der kunne tænkes at styrke og fastholde personen i sin anvendelse af problemfokuserede copingstrategier. Men ikke al rådgivning hjælper gældsudsatte. Vi fandt i det empiriske materiale enkelte eksempler på det, vi kalder uforløsende rådgivning.

Uforløsende rådgivning

Her oplever den gældsudsatte ikke, at rådgivningen giver dem et sæt af nye, problemfokuserede copingstrategier. En informant beretter om en anden oplevelse af gældsrådgivningen:

Jeg startede med kort at beskrive, hvem jeg er, og hvad er min situation. Hende den lidt ældre (rådgiver), hun siger til mig ‘du skal bare huske, det er bare en gæld.’ Og det er superprovokerende, fordi det fylder så meget i en. Hun bag-

telliserer det lidt. På den anden side skal man også nogle gange huske på, det ikke tager for meget over (informant 1).

Informanten udtrykker sin ambivalens med rådgivningens forsøg på at producere et mulighedsrum for en anden slags følelsesarbejde med gælden. På den ene side vil hun gerne give dem ret, men på den anden side synes hun også, at rådgivningen bagatelliserer oplevelsen af gældens betydning. Hun fortæller sidenhen om rådgivningen, så den fremstår som retningsløs og arbitrær. Retningsløs, fordi rådgiverne fremstilles, som om de er meget i tvivl om mulighederne. Arbitrær i den forstand, at det er et opslag i en brevkasse på nettet, der bliver retningsgivende for deres rådgivning. Fraværet af problemfokuseret coping kan dog også skyldes begrænsninger af (juridiske) muligheder hos gældsrådgiverne. Andre undersøgelser af gældsrådgivning i Danmark illustrerer, at gældsrådgivere har manglende handlingskapacitet på grund af lovgivningen (Hohnen, 2021: 46), og at rådgivning i nogle tilfælde derfor handler om at lære den gældsramte '... at leve med gælden som vilkår ...' (Rambøll, 2011: 41). Oplevelsen af uforløsende rådgivning er formentlig mere udbredt, end vores data afslører. Mange gældsramtes situation forbliver uændret efter gældsrådgivning (Rambøll, 2011: 41). I dette ene casetilfælde synes det at være fraværet af redskaber til problemfokuseret coping, der gør, at den følelsesmæssige rådgivning producerer frustration hos den gældsudsatte. Ovenstående tilfælde understreger, at problemfokuserede og følelsesfokuserede strategier er tæt forbundet – fraværet af den ene påvirker og former oplevelsen af den anden.

Konklusion

Analysen af informanternes gældshistorie demonstrerer, at gældsproblemer ofte opstår i samspil og sideløbende med andre problemer og uforudsigelige livsbegivenheder. Valget af problemfokuseret og følelsesfokuseret copingstrategi inden gældsrådgivningen er formet af et bredt sæt af faktorer, såsom individuelle kapitalressourcer, alder og arbejdsmarkedstilknytning. De gældsudsatte har igennem problemfokuserede copingstrategier forsøgt at tackle gælden på forskellig vis, men det har ikke været tilstrækkeligt for at overkomme de økonomiske udfordringer. Der genfindes forskellige vendepunkter, hvor gælden anerkendes som problem, og som fører til, at de gældsudsatte opsøger gældsrådgivning. Den meste udbredte i vores empiriske materiale er en opfordring til at søge hjælp: enten fra ens sociale netværk eller i mødet med offentlige institutioner. Gældsrådgivningens overordnede bidrag er todelt. Først og fremmest kan gældsrådgivningen være forløsende ved at styrke de problemfokuserede copingstrategier igennem tilførslen af viden og overblik. For det andet kan samtalerne give de gældsudsatte et følelses-

mæssigt pusterum, hvor de kan tilegne sig nye måder at arbejde med deres følelser. Samspillet mellem problemfokuserede og følelsesfokuserede strategier kan fungere som gensidigt forstærkende. Skam og nedtrykthed kan undergrave bestemte strategier, hvorimod ro og optimisme formodes at kunne bidrage til at fastholde problemfokuserede strategier. Potentialerne i disse samspildynamikker fortjener i vores optik større opmærksomhed i sociologisk forskning. En dybere forståelse af samspildynamikker kan bidrage til at styrke gældsrådgivningens evne til at udvide gældsudsattes oplevelse af realiserbare copingmuligheder.

Noter

1. Vi vil gerne sige tak til de to anonyme reviewere. Deres grundige og saglige kritik har bidraget til at løfte kvaliteten af artiklen. Derudover vil vi gerne sige tak til Carsten Kronborg Bak for feedback i udarbejdelsen af artiklen.
2. Personer med gældsproblemer kan, hvis de lever op til en række lovspecifikke krav, søge om gældssanering. Skifteretten vurderer, om gælden bortfalder eller skal sættes ned. Skifteretten kan forhandle med samtlige kreditorer om en samlet afbetalingsordning.

Referencer

- Atfield, G., Lindley, R. & Orton, L. (2016). *Living with debt after advice – a longitudinal study of people on low incomes*. Friends Provident Foundation.
- Bak, C. K. (2004). "Demokratisering af fattigdommen? en kritisk analyse af indkomstbaserede fattigdomsundersøgelser", *Dansk Sociologi*, 15(4), 57-75.
- Breckner, R., & Rupp, S. (2002). "Discovering biographies in changing social worlds: the biographical-interpretive method". I: Chamberlayne, P., Rustin, M. and Wengraf, T. (red.). *Biography and social exclusion in Europe – experiences and life journeys*, s. 289-309. Bristol: The Policy Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1t8982m>
- Christensen, M. W. (2014). Overgældssætning i Danmark – et debatoplæg om årsager, konsekvenser og løsningsforslag. Aarhus C: Den sociale retshjælp.
- Davey, R. (2020). *Retail finance and the moral dimension of class: debt advice on an English housing estate*. Hann, C. & Kalb, D. (red.). *Financialization: Relational Approaches*, 220-241. New York: Berghahn Books.
- Davis, M. & Cartwright, L. (2019) "Deferred lives': money, debt and the financialised futures of young temporary workers'. I: Mark Featherstone (red.), *The Sociology of Debt*, 91-118. Bristol University Press.
- Espersen, H. H., Hansen, E. B., Lemvig, K., Eskelinen, L. & Rahbæk, M. Ø. (2016). Gratis økonomi- og gældsrådgivning – kortlægning og mulige modeller for fremtidig forankring. KORA – Det nationale institut for Kommuners og Regioners Analyse og Forskning.
- Faber, S. (2010). Den subjektive oplevelse af klasse. *Dansk Sociologi* 21(1), 75-89.
- Granovette, M. S. (1973). "The strength of weak ties". *American journal of sociology*, 78 (6). 1360-1380.
- Jacobsen, T. B., Nielsen, N. R., Jensen, M. B. & Holm, J. S. (2015) *Ungdomsliv på kredit. Gældsproblemer i forbrugersamfundet*. Forbrugerrådet Tænk og Trygfonden.

- Hochschild, A. R. (1979). "Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure". *American Journal of Sociology*, 85(3), 551–575.
- Hochschild, A., (1983). *The Managed Heart: Commercialisation of Human Feeling*. Berkeley: University of California Press.
- Hochschild, A., (2003). *The Commercialization of Intimate Life: Notes from Home and Work*. Berkeley: University of California Press.
- Hohnen, P. (2021). Gældsforhandlinger i kreditsamfundet: En antropologisk analyse af gældshåndtering i Danmark. *Økonomi og politik*, 94 (1), 38-49. DJØFs forlag.
- Hohnen, P. & Hansen, A. R. (2021). Credit consumption and financial risk among Danish households – a register-based study of the distribution of bank and credit card debt. *Journal of Consumer Policy*, 44 (2), 311-328.
- Juul, J. S. & Caspersen, S. (2016). *Fattige har oftere gæld*. Arbejderbevægelsens erhvervsråd.
- Jørgensen, T. (2012). Gældsrådgivning i Danmark og Norge. I: Juul, H. Meding, F. & Schaumburg-Müller, P. (red.). *Vennebog til Lennart Lynge Andersen*. 181-203. Karnov Group.
- Katznelson, N., Görlich, A., & Christensen, L. C. (2019). "Handlestrategier blandt udsatte unge på kanten af det danske samfund". *Dansk Sociologi*, 30(1), 33-51. <https://doi.org/10.22439/dansoc.v30i1.6025>
- Kirwan, S. (2019). On 'those who shout the loudest': Debt advice and the work of disrupting attachments. *Geoforum*, 98, 318-326. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2018.05.005>
- Kyed, M. (2017). "Arlie, R. Hochschild – kommercielt følelsesarbejde, følelsesrelationer og familieliv i en markedstid". I: Bo, I. G. & Jacobsen, M. H. (red.). *Følelsernes sociologi*, 1. udgave, 141-173. København: Hans Reitzels forlag.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview – det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. København: Hans Reitzels forlag.
- Leisering, L. & Leibfried, S. (1999). *Time and poverty in Western Welfare States*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lazarus R. (2006). *Stress og følelser – en syntese*. København: Akademisk forlag.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). "Transactional theory and research on emotions and coping". *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Meltzer, H., Bebbington, P., Brugha, T., Farrell, M., & Jenkins, R. (2013). "The relationship between personal debt and specific common mental disorders". *European journal of public health*, 23(1), 108–113. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cks021>
- Moschis, G. P. (2019). *Consumer Behavior over the Life Course – Research Frontiers and New Directions*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-05008-5>.
- Müller, M., Andersen, J., Ejrnæs, N. M., & Larsen, J. E. (2010). *Livet på de laveste ydelser: en kvalitativ undersøgelse om livsbetingelser og copingstrategier*. CASA.
- Müller, M., Hussain, M. A., Larsen, J.E., Hansen, H. Hansen, F. K. & Erjnæs, M. (2015). *Fattigdom, afsavn og coping*. 1. udgave. København: Hans Reitzels forlag.
- Newman, K. S. (1988). *Falling from Grace – The Experience of Downward Mobility in the American Middle Class*. Berkeley: University of California Press.
- Poppe, C. (2008). Into the Debt Quagmire: How defaulters cope with severe Debt Problems. Thesis. Oslo. Hentet fra: <http://www.duo.uio./handle/10852/15256>
- Rambøll (2011). Rapport – Evaluering af den frivillige gældsrådgivning. København.

- Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2013). "The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: a systematic review and meta-analysis". *Clinical psychology review*, 33(8), 1148–1162. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.08.009>
- Stanley, L., Deville, J., & Montgomerie, J. (2016). Digital Debt Management: The Everyday Life of Austerity. *New Formations*, 87(87), 64-82. <https://doi.org/10.3898/NEWF.87.4.2016>

