

Bacheloroppgave

NTNU
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap

10012, 10015

Hverdagsmestring og aktiviteter på gård

Bacheloroppgave i Ergoterapi

Juni 2021

10012, 10015

Hverdagsmestring og aktiviteter på gård

Bacheloroppgave i Ergoterapi
Juni 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap



Kunnskap for en bedre verden



Kunnskap for en bedre verden

Institutt for nevromedisin og helsevitenskap

Hverdagsmestring og aktiviteter på gård

HERG3004 – BACHELOR I ERGOTERAPI

JUNI 2021

Kandidatnummer: 10012, 10015

Antall ord/sider: 8664/32

Annen informasjon:

NTNU har intet ansvar for synspunkter eller innhold i oppgaven. Framstillingen står utelukkende for studentens regning og ansvar.

Abstrakt

Bakgrunnsinformasjon: Personer med psykiske lidelser kan være preget av lite følelse av mestring i hverdagen. Hensikten med denne studien er å se nærmere på hvordan aktiviteter på gård, som blant annet gårdsarbeid og arbeid med dyr, kan bidra til hverdagsmestring. Vi har valgt å bruke teori fra ergoterapi og samfunnsaktualitet for å reflektere rundt problemstillingen og temaet i oppgaven.

Metode: Litteraturstudien er strukturert etter IMRoD-modellen. Scoping review og de 5 stegene som inngår her blir benyttet som inspirasjon. Vi legger frem søkestrategi og datainnsamling samt inklusjon og eksklusjonskriterier. Vi har benyttet oss av en innholdsanalyse for å analysere funnene. Funnene blir kategorisert i hovedtema og undertema. PICO ble benyttet som søkestrategi for å kunne utføre litteratursøk.

Resultat: Resultater baserer seg på fem vitenskapelige artikler, og funn er delt inn hovedtema og undertema. Hovedtema: aktiviteter i gårdsomgivelser, hverdagsmestring og tilhørighet. Undertema: arbeidet med dyr, rutiner, ansvar, ferdigheter, sosial støtte og bondens betydning.

Avslutning: Aktiviteter på gård har vist seg å ha flere fordeler knyttet til mestring i hverdagen. Gården som omgivelse, aktivitetene og arbeidet som utføres er meningsfulle for personer med psykiske lidelser. Bondens betydning og dyrene har en stor rolle for følelsen av meningsfullhet og tilhørighet.

Nøkkelord: psykiske lidelser, aktiviteter på gård, hverdagsmestring, doing, being, becoming, belonging.

Innhold

Abstrakt	s.2
1.0 Innledning	s.4
1.1 Samfunnsaktualitet	s.4
1.2 Presentasjon av problemstilling	s.6
1.3 Avklaring av begrep i problemstillingen	s.6
1.4 Oppgavens struktur	s.8
2.0 Teori og aktivitetsperspektiv	s.9
2.1 Doing, being, becoming and belonging (DBBB)	s.9
3.0 Metode	s.11
3.1 PICO	s.12
3.2 Databaser, søkeord og avgrensninger	s.13
3.3 Identifisere artikler	s.14
3.4 Innholdsanalyse	s.16
4.0 Resultat	s.17
4.1 Aktiviteter i gårdsomgivelser	s.19
4.2 Utvikling	s.19
4.3 Tilhørighet	s.20
5.0 Diskusjon	s.21
5.1 <i>Å gjøre</i> i rutinemessige aktiviteter i omgivelser på gård	s.21
5.2 <i>Å være</i> og <i>bli</i> gjennom utvikling på gård	s.23
5.3 <i>Å tilhøre</i> gjennom bonden og sosial støtte	s.24
5.4 Metodiske betraktninger	s.26
6.0 Avslutning	s.27
7.0 Litteraturliste	s.28

1.0 Innledning

Bakgrunn for valg av tema:

Dette er en bacheloroppgave i ergoterapi, som handler om personer med psykiske lidelser, betydningen av aktiviteter på gård og hverdagsmestring. I løpet av utdanningen vår ved NTNU, har vi blant annet lært om psykisk helse og betydningen av sammenhengen mellom person, aktivitet og omgivelser. På bakgrunn av interesse for temaet og aktualitet innenfor psykisk helse, ønsker vi i denne oppgaven å finne ut mer om temaet psykiske lidelser, aktiviteter på gård og hverdagsmestring.

1.1 Samfunnsaktualitet

“Vi vil skape et samfunn som fremmer mestring, tilhørighet og opplevelse av mening (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s.14)”

Ifølge regjeringens strategi for god psykisk helse, Mestres hele livet (2017-2022), har mennesker behov for å mestre dagligdagse aktiviteter for å skape en meningsfull hverdag. For personer med funksjonsnedsettelse eller lidelse som påvirker negativt, kan opplevelsen av å mestre hverdagen føles vanskelig. Mestring defineres av Jepsen og Larsen (2013) som å håndtere praktiske forhold, samt relasjoner til andre. Dette kan innebære en persons mentale strategier, handlingsmønstre og evnen til å mobilisere støtte hos nettverk og fra omgivelsene generelt (Jepsen & Larsen, 2013, s.219). For å styrke menneskers mestringbetingelser og skape gode rammer for deres hverdagsliv, er det viktig å samarbeide på tvers av sektorer og innenfor politikken (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s.14). I regjeringens strategi for god psykisk helse, har folkehelseinstituttet anslått at mellom 30 til 50 prosent av befolkningen vil få en psykisk lidelse i løpet av livet. Det kan oppleves som at andelen i befolkningen som over tid opplever psykiske lidelser øker, men de fleste studier på forekomsten av psykiske lidelser finner ingen beviser på dette (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s.9). Med et økende folketall kan dette også føre til at antallet mennesker med psykiske lidelser kan bli høyere over tid. En økning i antallet mennesker med psykiske lidelser og behov for velfungerende behandlingstilbud vil dermed se ut til å kreve nytenkning og innovasjon for å etterkomme den enkeltes behov. Ifølge helsedirektoratet (2015) er det mangel på data og tall knyttet til tilbud og tjenester innenfor psykisk helse fordi de varierer mellom land og målgrupper. Samtidig som oppgavefordeling, organisering, finansiering og

personellsammensetning varierer i de ulike tjenestene er det også innenfor psykisk helsefeltet mange gråsoner mellom helsetilbud, sosialtilbud og aktivitetstilbud. *Dette kan gjøre det utfordrende å skaffe oversikt over ressurser, og kartlegge om aktivitet inngår eller ikke i tallene fra ulike land (Helsedirektoratet, 2015, s.21).* Regjeringen mener at psykisk helsearbeid i kommunene burde være innovativt og kunnskapsbasert, hvor myndighetene skal oppfordre til utprøving og evaluering av nye modeller, og støtte kommunene som iverksetter forskningsbaserte og effektive metoder (Helse-og omsorgsdepartementet, 2017, s.29-30). Et bidrag kan være å se nærmere på hvordan tjenester som omhandler grønn omsorg, grønt arbeid og tilbud som Inn på tunet (*IPT*) kan brukes innen psykisk helsearbeid i sammenheng med aktivitetsfokuset i ergoterapi.

Kommunens evne til å bistå dens innbyggere i å mestre hverdagens utfordringer, kan bidra til bedring av det regjeringen definerer som god psykisk helse hvor trivsel, opplevelse av livskvalitet og mening med tilværelsen fremheves (Helse-og omsorgsdepartementet, 2017, s.9). Ifølge Morrow & Hardie (2014) står ergoterapeuter stadig overfor skiftende sosial og økonomisk kontekst og mer komplekse og mangfoldige praksissituasjoner. Vi tror det i slike praksissituasjoner vil være viktig at de som mottar tilbudet og de som utøver praksis som helsepersonell eller annen bidragsyter, forstår viktigheten av, og arbeider for å tilegne seg kunnskapen og kompetansen som trengs for å gjennomføre arbeidet.

Rogan (2014) mener at de viktigste arenaene for arbeidet med psykisk helse, er der mennesket befinner seg daglig, som blant annet i arbeidslivet og på fritidsarenaer. Han mener at helsetjenestene må rette økt oppmerksomhet mot samfunnssektorene som både er tilknyttet et folkehelseperspektiv og i tilknytning til oppfølging av personer med psykiske lidelser. Med dette følger også mestringsperspektivet. Ifølge Rogan (2014) er et mål for alt psykisk helsearbeid, at mennesker med psykiske lidelser skal kunne leve et vanlig liv som alle andre, så langt det lar seg gjøre. Tjenesten skal bidra til å gi håp og muligheter, ved å legge til rette for den det gjelder, samtidig som mestrings-og brukerperspektiv opprettholdes. Karlson og Borg (2013) mener at samvær og samarbeid med andre mennesker, og det å få muligheten til å bidra og bety noe i kontekster der vi lærer og utvikler oss, er det som gjør at vi blir mennesker. Ergoterapeuter benytter aktivitet primært som redskap for å skape forandringer i funksjonsevner (Bundgaard & Bülow, 2013, s.201). Med dette viser det seg at psykisk helsearbeid og ergoterapeutisk intervensjon omhandler blant annet temaer som mestring, deltakelse og aktiviteter i tilrettelagte og meningsfulle omgivelser.

1.2 Presentasjon av problemstilling

I henhold til helse og omsorgsdepartementet sitt mål om bedring av psykisk helse knyttet til trivsel, mestring av hverdagens utfordringer, og regjeringens strategi for god psykisk helse, ville vi se nærmere på dette temaet. Vi ønsket å se nærmere på deltakelse i aktiviteter på gård, med bakgrunn i betydningen og forståelsen av aktivitetsperspektivet innenfor ergoterapi. På grunnlag av at det finnes lite data og forskning på effekten/virkningen av tjenestetilbud innenfor personer med psykiske lidelser, kom vi frem til følgende problemstilling:

“hvordan kan deltakelse i aktiviteter på gård, bidra til hverdagsmestring hos personer med psykiske lidelser?”

1.3 Avklaring av begrep i problemstillingen

Vi har i denne oppgaven valgt å fokusere på personer med psykiske lidelser. Ifølge Helsedirektoratet (2015) er resultatet av psykisk helse samspillet mellom individuelle egenskaper, beskyttelsesfaktorer og risikofaktorer i miljøet. Borge (2014) mener at mennesker ikke umiddelbart klarer å formidle kroppens erfaringer med ord, og at man gjennom å lære å forholde seg til egen kropp kan ta del i eget liv. Mennesker har ikke evnen til å påvirke følelser eller kroppslige reaksjoner direkte (Martinsen, 2014, s.125). Gjennom innsikt og erfaring kan det likevel tenkes at mennesker kan oppleve læring og mestring, fordi kroppen er et lærende subjekt. Yarwood & Johnstone (2005) forklarer også at det er viktig at ergoterapifaget har en god forståelse av sykdom, funksjonsnedsettelse og sunnhetsbegrepet, fremfor å anvende medisinske modeller og ha fokus på diagnose. Derfor mener de at ergoterapeuten må undersøke forholdet mellom klinisk presentasjon og funksjon ut ifra et biopsykososialt perspektiv, fordi psykiske lidelser ofte er et resultat av en kombinasjon av biologiske, psykologiske og sosiale påvirkninger. Ergoterapeuter er lært opp til å være bevisste på fysiske og psykologiske utfordringer gjennom deres holistiske praksis, kontekster knyttet til fysisk og mental helse, og deres kunnskap og forståelse av tilrettelegging (Cole, 2014, s.206). På bakgrunn av dette, har vi valgt å presentere en kort definisjon av hva psykiske lidelser innebærer, fordi det kan være oppklarende for den som leser oppgaven.

Psykiske lidelser

Ifølge Knudsen, Schjelderup-Mathiesen & Mykletun (2010) blir mennesker utsatt for både kroniske og akutte belastninger i løpet av livet. I kombinasjon med dette kan lite sosial støtte, og en grunnleggende sårbarhet resultere i at man utvikler psykiske lidelser, der noen kan

behandles og forebygges gjennom å redusere eller fjerne kroniske og akutte belastninger og tilføre støtte. Helgesen (2018) definerer psykiske lidelser som tydelige atferdsmessige eller psykologiske endringer. Dette kan blant annet innebære nedsatt atferdsmessige funksjoner, endringer i en persons mentale områder, endringer i selvfølelse og nedsatt evne til å forme relasjoner til medmennesker (Helgesen, 2018, s.259).

Volden (2014) mener at det fortsatt er den medisinske modellen, og ikke den sosiale modellen som danner grunnlaget for forståelse og beskrivelse av fenomener, aktører og prosesser innen det psykiske helsefeltet. Vi velger likevel å ikke ha fokus på én eller flere bestemte diagnoser videre i oppgaven, men ha et holistisk syn på psykiske lidelser, å vise respekt og forståelse for personer som tilhører denne brukergruppen.

Gårdsarbeid, grønn omsorg, inn på tunet og grønt arbeid

Vi har valgt aktiviteter som utføres på gård som aktivitet, gården som omgivelse og personer med psykiske lidelser som brukergruppe. Vi har valgt å ikke kun fokusere på gårdsarbeid, da vi tror de terapeutiske effektene av andre aktiviteter utført i gårdsomgivelser også ville kunne vise seg å ha effekter som vi ønsket å se nærmere på.

Det finnes flere ulike typer intervensjoner innenfor grønn omsorg, deriblant tilnæringer basert på hagearbeid, dyreassisterte intervensjoner, tilrettelagt grønn trening og villmarksterapi (Fieldhouse & Sempik, 2014, s.309). I norsk sammenheng finnes det flere begreper knyttet til aktiviteter på gård, blant annet grønn omsorg, grønt arbeid og Inn på tunet. Innenfor psykisk helse står disse begrepene sentralt når det gjelder tjenester på gård som tilbys personer med psykiske lidelser.

Grønn omsorg

I følge Fieldhouse og Sempik (2014) omfavner grønn omsorg mange ulike intervensjoner, som alle er gjennomført med et spekter av brukergrupper, og hver av dem består av en rekke aktiviteter. Grønn omsorg er den norske oversettelsen av begrepet "Green Care". I denne oppgaven blir grønn omsorg beskrevet ut ifra regjeringens definisjon, som individuelt tilpassede og kvalitetssikre velferdssystemer på gårder. For tiden tilbyr 1100 gårder i Norge tjenester knyttet til helse og omsorg (Kommunal-og regionaldepartementet, landbruks- og matdepartementet, 2012, s.3). Aktivitetene som tilbys i grønn omsorg-tjenesten er knyttet til gården og dens daglige liv og drift. Arenaer som tilbyr slike aktiviteter har som mål å

stimulere mestringsevner, utvikling og trivsel for tjenestebrukerne (Kommunal-og regionaldepartementet, landbruks- og matdepartementet, 2012, s.7).

Grønt arbeid

Grønt arbeid blir betegnet som arbeidstreningstilbud på gårder, organisert av den norske arbeids-og velferdsetaten (NAV), for mennesker med psykiske helseproblemer (Kommunal-og regionaldepartementet, landbruks- og matdepartementet, 2012, s.9). Ifølge Fieldhouse og Sempik (2014) har aktivitetene knyttet til grønt arbeid mange av de samme karakteristikene som arbeidsoppgavene i jobb. Grønt arbeid kan muliggjøre for at deltakerne kan øke produktivitet, utvikle ferdigheter og status, få sosial kontakt, skape venner, samt struktur i hverdagen (Fieldhouse & Sempik, 2014, s.317).

Inn på tunet

IPT er velferdstjenester på gårder som er tilrettelagte og kvalitetssikrede, og skal bidra til mestring, utvikling og trivsel for brukerne. Aktivitetene som tilbys på *IPT* er knyttet opp til gården, livet og arbeidet som foregår der (Kommunal- og regionaldepartementet og Landbruks- og matdepartementet, 2013, s.7). *IPT* er etablert som tilbud for ulike utsatte grupper. For mange brukere vil *IPT*-tjenester være et godt tilbud, men må vurderes ut fra den enkeltes preferanser og ønsker (Kommunal- og regionaldepartementet og Landbruks- og matdepartementet, 2013, s.13). I handlingsplanen peker kommunene på at *IPT* har et stort potensial innenfor helse og omsorgssektoren (Kommunal- og regionaldepartementet og Landbruks- og matdepartementet, 2013, s.16)

1.4 Oppgavens struktur

Denne oppgaven er strukturert etter på en IMRoD-modellen, som ofte benyttes i forskningsartikler. IMRoD er en forkortelse for introduksjon, metode, resultat og diskusjon (Dalland, 2017, s.163). I introduksjonen forklares bakgrunn for valg av temaet hverdagsmestring og aktiviteter på gård, samfunnsaktualitet knyttet til dette og presentasjon av problemstillingen “hvordan kan deltakelse i aktiviteter på gård, bidra til hverdagsmestring hos personer med psykiske lidelser?”. Videre presenteres, begrepene psykiske lidelser og gårdsarbeid, grønn omsorg, inn på tunet og grønt arbeid samt oppgavens struktur forklares. Teorikapittelet består av aktivitetsperspektivet doing, being, becoming belonging (DBBB). Metodekapittelet tar for seg søkeprosessen vi har gjennomgått, artiklene vi har funnet, og innholdsanalyse av disse. Resultatkapittelet inneholder funn fra artiklene, og systematisering

av disse i ulike hoved- og undertemaer knyttet til problemstillingen. I diskusjonsdelen vil vi gå gjennom de ulike temaene i funnene, og drøfte disse opp imot aktivitetsperspektivet og samfunnsrelevansen knyttet til problemstillingen. Metodiske betraktninger presenteres avslutningsvis i diskusjonsdelen. Avslutningen inneholder en kort oppsummering av våre funn og implikasjoner, samt muligheter for videre forskning.

2.0 Teori og aktivitetsperspektiv

I dette kapitlet vil vi presentere aktivitetsperspektivet vi har valgt, for å se nærmere på sammenhengen mellom deltakelse i aktiviteter på gård og hvordan dette kan bidra til hverdagsmestring hos personer med psykiske lidelser.

Ifølge Creek (2014) er en teori konstruert for ulike årsaker, og en god teori skal innfri meningen for hvorfor noe i utgangspunktet var lagd. For ergoterapeuter skal teorier kunne muliggjøre for individuell og klientsentrert praksis (Creek, 2014, s.33). Vi har valgt å benytte det vi anser som en sentral teori innenfor psykisk helse, og som benyttes innenfor ergoterapi. Grunnen til at vi har valgt dette aktivitetsperspektivet er fordi den er sentral for å skape forståelse av betydningen av aktiviteter i omgivelser på gård, samt hvordan slike aktiviteter kan brukes for å oppnå hverdagsmestring. Aktivitetsperspektivet vi har valgt er doing, being, becoming, belonging, og presenteres i neste avsnitt.

2.1 Doing, being, becoming and belonging (DBBB)

Wilcock (1999) mener at konseptet i doing, being and becoming passer godt sammen med å muliggjøre aktivitet og ideer om menneskelig utvikling, vekst og potensial. I følge Wilcock (1999) er kombinasjonen av å gjøre, være og bli integrert i den ergoterapeutiske filosofien, prosessen og utfallet fordi de sammen illustrer aktivitet. Videre blir det også gitt noe oppmerksomhet til hvordan ergoterapeuter best kan bruke disse tre komponentene iblant annet egen vekst, profesjonell praksis, samt fremme en sunnere livsstil sosialt og globalt.

Mathiasson & Morville (2013) mener at ergoterapeuter skal kunne forholde seg til både aktivitetene(doing), menneskets aktivitetsidentitet og det å være i en aktivitet(being), og selve målet man ønsker å oppnå gjennom å utføre, gjenvinne eller utvikle aktiviteter, deltakelse og muligheter(becoming). I følge Townsend og Wilcock (2004) finnes det ulike former for deltakelse gjennom å gjøre, være og bli i aktiviteter, som videre er essensielt for å fremme

helse, velvære og sosial inklusjon i varierte kulturelle, økonomiske, institusjonelle, sosiale og politiske kontekster. Det er ikke før i ettertid at tilhøre(belonging) har blitt inkludert i denne teorien og aktivitetsperspektivet, men fremstilles separat fra aktivitetsperspektivet DBBB. Hitch og Pepin (2021) hevder at de fire dimensjonene å gjøre, være, bli og tilhøre er kjernen i ergoterapifaget både i diskrete, rasjonelle og voksende former. Med bakgrunn i dette, hensiktsmessig å presentere alle fire dimensjonene: doing, being, becoming and belonging.

Doing (Å gjøre)

Å gjøre er en så viktig del av det å være menneske, at man ikke klarer å tenke seg til hvordan det ville vært uten (Wilcock, 1999, s.3). Vi mennesker utfører så mange ulike handlinger i løpet av en dag, at det å gjøre på en måte definerer livene våre. Alt fra å stå opp om morgenen, til å gå i dusjen, til å lage mat er handlinger vi gjør, og alle disse utgjør altså hverdagen vår. Det vi gjør i livet er både fordi vi må, men en del av det er også fordi vi selv ønsker. Menneskelig evolusjon er fylt med pågående og progressive gjøremål, som utenom å muliggjøre overlevelse av menneskeheten, har bidratt til stimuli, underholdning og glede for noen, samt kjedsomhet, stress og fremmedgjøring av andre ut ifra hva som har blitt gjort (Wilcock, 1999, s.3). Det å gjøre, eller ikke gjøre, er kraftige determinanter på velvære eller sykdom (Wilcock, 1999, s.3). Ofte kan dette sees hos personer som opplever funksjonsfall på grunn av sykdom, at de kanskje velger bort aktiviteter de tidligere har utført. Å gjøre gir oss mekanismer for sosial interaksjon, sosial utvikling og vekst, for å forme grunnlaget i samfunn, lokal og nasjonal identitet (Wilcock, 1999, s.4).

Being (Å være)

Å være beskrives med ord som eksistere, leve, natur og essens (Wilcock, 1999, s.4). Det handler videre om å være sanne mot oss selv, vår natur, og hva som er spesifikt for oss. Å være i den forstand krever at mennesker har tid til å oppdage seg selv, til å tenke, reflektere og rett og slett eksistere (Wilcock, 1999, s.5). Å være benyttes ofte sammen med det å gjøre. Dette kan henge sammen på den måten at det vi gjør, sier noe om hvem vi er. Vi forventer hele tiden mer av oss selv, i form av ting vi må gjøre, som igjen vil si noe om hvem vi er. Ønsket vårt om å stå opp tidlig, spise sunt og trene, kan komme av at vi ønsker å være den typen person. Gjennom å være i en aktivitet, vil det å være kunne sees på som et aspekt av det man gjør. Vi har alle et behov for å bare være av og til, og dette sees det større mangel på i hverdagen hos flere og flere mennesker. Det å finne tilbake til hva man selv ønsker å være, og

hva dette innebærer er viktige spørsmål for å kunne bevare både helse og motivasjon for aktivitet (Wilcock, 1999, s.5).

Becoming (Å bli)

I følge Wilcock (2006) er konseptet å bli, kanskje like vanskelig å akseptere, som definisjonen å være i det konkrete bildet av helseomsorg i verden. Konseptet om å bli handler om en måte å kommunisere hva mennesker tror de er i ferd med å gjøre, som bidrar til å kunne demonstrere hva de kan gjøre. Å bli handler også om hva mennesker tror de klarer å bidra til i egen vekst gjennom å gjøre, og hva de selv kan bidra med i samfunnet som en gave fra dem, som igjen kan endre deres plass i samfunnet (Wilcock, 2006, s.149). Å bli sier noe om at vi alle har en mulighet for utvikling og vekst i livene våre. Å bli krever at vi på forhånd er, og at man ved å gjøre kan utvikle dette (Wilcock, 1999, s.5). Ergoterapeuter har et fokus på å hjelpe mennesker til å utvikle livene sine ved å tilrettelegge for talenter og evner personen enda ikke har oppnådd sitt fulle potensiale i, for å hjelpe dem til å gjøre og deretter bli (Wilcock, 1999, s.5).

Belonging (å tilhøre)

Å tilhøre er den siste dimensjonen i DBBB, og den ble lagt til etter at Wilcock hadde utarbeidet de tre andre dimensjonene. Tilhørighet blir ofte knyttet til konseptet av omgivelser. Å tilhøre blir ofte presentert som en kontekstfaktor, heller enn en nøkkelkomponent i opplevelsen av meningsfull aktivitet (Hitch & Pepin, 2021, s.21). Model of Human Occupation (MOHO) identifiserer aktivitet, økonomi og politiske omgivelser, men foreslår videre at ergoterapeuter kun har en direkte innvirkning på det fysiske, sosiale og aktivitetssomgivelsene (Hitch & Pepin, 2021, s.22).

3.0 Metode

I dette kapittelet vil vi presentere valgt metode for denne oppgaven, som er en litteraturstudie inspirert av scoping review. Videre beskriver vi hvilke databaser, søkeord og avgrensninger vi har benyttet, samt prosessen for innhenting av data og analysen av innsamlet materiale.

Sosiologen Vilhelm Aubert beskriver begrepet metode slik: "En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel

som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder” (Aubert, 1985, s.196). Dalland (2017) beskriver videre det å være metodisk i vitenskapelig forstand, som å bruke og overholde intellektuelle standarder i vår argumentasjon. Innenfor dette er scoping review en måte å samle inn data på. Ifølge McKinstry, Brown og Gustafson (2014) beskrives scoping review som en måte å skaffe seg oversikt over omfanget og tilgjengelig forskning innen et visst område, for å identifisere eventuelle mangler i forskningen og gi et sammendrag av denne. Dette for å se om en full systematisk review er garantert (McKinstry et al., 2014, s.59). En scoping review er sammensatt av fem steg.

Første steg er å identifisere forskningsspørsmålet. Det vil her være fokus på å identifisere aspekter av forskningsspørsmålet som er viktige, og sier noe om hvilken intervensjon eller befolkningsgruppe som er i fokus (McKinstry et al., 2014, s.60). Dette gjorde vi innledningsvis, ved å bestemme oss for hverdagsmestring og aktiviteter på gård som tema. Videre utarbeidet vi problemstillingen “hvordan kan deltakelse i aktiviteter på gård, bidra til hverdagsmestring hos personer med psykiske lidelser?”. Ut *ifra* problemstillingen satte vi opp et PICO-skjema, for å definere brukergruppe og intervensjon.

Andre steg er å identifisere relevante studier. For å sikre at scoping review er så fullstendig som mulig, skal alle relevante studier som er knyttet til forskningsspørsmålet gjennomgås (McKinstry et al., 2014, s.60). Dette gjorde vi ved å utføre søk i ulike databaser, gjennomgang av referanselister og ulike relevante organisasjoners nettsider. Noen avgrensninger i søkene, som for eksempel utgivelsesår og språk ble gjort.

Det tredje, fjerde og femte steget i en scoping review vil bli beskrevet videre underveis i teksten.

3.1 PICO

For å kunne utføre et godt litteratursøk bør det ligge til grunn en klart formulert problemstilling, som sier noe om hvilken type forskning man ønsker å finne (Kirkehei & Ormstad, 2013, s.141). I forkant av litteratursøket valgte vi ut ulike søkeord, som utgangspunkt for å finne relevant forskning og kunnskap knyttet til problemstillingen. Dette gjorde vi ved å benytte PICO som søkestrategi. PICO er en forkortelse og inneholder elementene population, intervention, comparison og outcome. Alle PICO-elementene behøver ikke å bli benyttet når man utfører selve søket. PICO-skjemaet kan for eksempel konkretisere hvilke pasienter, tiltak og utfallsmål som er av interesse (Kirkehei & Ormstad, 2013, s.141).

Det ble forsøkt flere ulike sammensetninger av PICO-elementene. Vi valgte å benytte både norske og engelske ord i selve søket, for å finne informasjon skrevet og utgitt i flere land. På denne måten håpet vi å kunne få et større overblikk og finne aktuell forskning knyttet til tjenestetilbud på omsorgsgårder for personer med psykiske lidelser og hvordan dette kan være ulikt over hele verden. Vi velger å presentere en begrenset versjon av PICO skjemaet med elementene: population, intervention og outcome (se tabell 3.1.1).

Tabell 3.1.1

Population(P)	Intervention(I)	Outcome(O)
Personer med psykiske lidelser	Deltakelse i aktiviteter på gård	Hverdagsmestring
Physical disease, Physical health, mental illness, *Humans with mental disorder, *Psykiske lidelser	Farm-based activity*, Care-farm*, Inn på tunet*, intervention* Occupational therapy*, Animal assisted therapy*, Farm and animals*, work and activity*, activity*	Self-efficacy*, mestring*, motivation*, experience and outcome*, daily living*

3.2 Databaser, søkeord og avgrensninger

Vi har her gjennomført tredje steg i en scoping review, som innebærer å studere seleksjonen av studier. Resultatene i en søkeprosess vil ofte kunne variere i relevans for selve forskningsspørsmålet. I en scoping review er det foreslått å bestemme seg for ulike inklusjon-, og eksklusjonskriterier, enten i forkant eller etterkant av litteratursøket når man har blitt bedre kjent med den tilgjengelige forskningen. Man må av og til lese hele artikkelen for å kunne bestemme om den er hensiktsmessig å benytte, om dette ikke fremkommer i den abstrakte delen i starten av artikkelen (McKinstry et al., 2014, s.60).

Vi gjennomførte søk i flere ulike databaser for å finne vitenskapelige artikler. Databasene vi benyttet var Oria, Idunn og PubMed. Tre av artiklene ble funnet i Oria, en i PubMed og en på Idunn. Grunnen til at vi valgte å benytte ulike databaser er fordi det ga oss et bredere, mer relevante og konkrete treff knyttet til *vår problemstilling*. Et *kriteria* vi hadde for å sikre god

kvalitet på artiklene, var at de skulle være fagfellevurderte, som vil si at artiklene er grundig vurderte og kvalitetssikrede publikasjoner. En annen faktor for at vi har valgt studiene som blir presentert under, er at vi ønsket å fokusere på artikler som var valide. Derfor har vi både sett på artikler som benytter kvalitative og kvantitative forskningsmetoder. Vi avgrenset de fleste av søkene våre til siste 10 år, men så det etter hvert hensiktsmessig å også inkludere litt eldre forskning.

3.3 Identifisere artikler

For å identifisere artikler valgte vi å benytte noen inklusjon- og eksklusjonskriterier. Disse skulle hjelpe oss og sortere ut relevante artikler fra litteratursøket.

Inklusjonskriterier

1. Behandling i gårdsomgivelser
2. Brukergruppe med psykiske lidelser
3. Aktivitetsfokus

Eksklusjonskriterier

1. Brukergruppe med demens, eller andre kognitive eller somatiske sykdommer
2. Interaksjon med dyr i hjemmet som behandlingsform
3. Medisinsk perspektiv med diagnosen i fokus

Artiklene vi fant i litteratursøket som vi valgte å ikke benytte videre, ble ekskludert på bakgrunn av at de inneholdt et eller flere av eksklusjonskriteriene våre.

Etter litteratursøket satt vi igjen med fem artikler vi ønsket å benytte som data til vår studie. Søkeprosessen og utvalg av artikler presenteres i (tabell 3.3.1) under.

Tabell 3.3.1

Søkeord			
1. Care-farms 2. Mental illness 3. Activity 4. Motivation 5. Daily living 6. Humans with mental disorders 7. Farm and animals 8. Animal assisted therapy 9. Occupational therapy 10. Intervention 11. Self-efficacy 12. Farm-based 13. Experience and outcome 14. Work and activity 15. Physical health 16. Inn på tunet 17. Aktivitet 18. Mestring 19. Psykiske lidelser			
Database	Kombinasjoner	Antall treff	Resultat
Oria	1, 2, 3, 4, 5	29	Ellingsen-Dalskau, Berget, Ihlebæk, Pedersen & Tellnes (2015)
	6, 7, 8, 9, 10, 11	35	Berget, Skarsaune, Ekeberg & Braastad (2008)
	2, 5, 12, 13, 14	10	Leck, Upton & Evans (2015)
PubMed	1, 3, 15	3	Pedersen, Patil, Berget, Ihlebæk & Gonzales (2015)
Idunn	16, 17, 18, 19	1	Aasen & Andershed (2015)

Artiklene Aasen & Andershed (2015), Pedersen et al. (2016) og Leck et al. (2015) hadde lavt antall treff. Aasen & Andershed (2015) ble inkludert fordi den inneholdt en kvalitativ studie som omhandlet hvilken erfaring brukere hadde fått gjennom deltakelse i grønt arbeid, i tilknytning til arbeid på gård i samhandling med dyr og natur. Dette er relevant for vår oppgave. Vi valgte artikkelen Pedersen et al. (2016) fordi vi mente at det var hensiktsmessig å inkludere en litteraturgjennomgang av norsk intervensjonsforskning på omsorgsgårder i Norge. Leck et al. (2015) ble valgt fordi studien benyttet en metode med *semistrukturert* intervjuer, som ga oss informasjon om detaljerte personlige erfaringer direkte fra brukerne. Treffene på de to neste artiklene var flere enn de tre forrige. Bakgrunnen for at vi inkluderte artikkelen til Berget et al. (2007) til tross for at den fikk 35 treff, var fordi den er utgitt i *Occupational therapy in Mental Health* og dermed relevant for ergoterapifaget. Den viser til samspillet mellom personer med psykiske lidelser og dyr der de studerte arbeidsevner og atferd. Det blir benyttet videoopptak som metode i studien, noe som skiller den fra de andre studiene. Ellingsen-Dalskau et al. (2016) ble valgt fordi den gir en forståelse for hvordan

omsorgsgårder som kontekst, påvirker psykisk tilfredshet hos brukerne. Kontekst er også sentralt å se på innenfor ergoterapi.

3.4 Innholdsanalyse

I dette avsnittet har vi benyttet fjerde steg i en scoping review, som innebærer å kartlegge innsamlet data. Dette innebærer å identifisere viktig informasjon fra artiklene man fant i litteratursøket. Det kan være hensiktsmessig å sammenligne kvalitative data mot nøkkelkonsepter i artiklene, identifisere problematikk og temaer relatert til forskningsspørsmålet. Det skal også inngå i en scoping review generell informasjon om artiklene i form av forfatter, utgivelsesår, hvor studien ble gjennomført, mål og mening med studien, intervensjon, utfall, resultater og funn. Denne informasjonen kan presenteres i en tabell for å organisere data (McKinstry et al., 2014, s.60).

Utgangspunktet for bearbeiding av artiklene har vært en type innholdsanalyse, hvor hensikten har vært å finne innhold og tema i artiklene som representerer et svar på vår problemstilling. Artiklene ble lest flere ganger for å få en helhetsforståelse av materialet, og deretter ble tema som representerer meningsbærende enheter identifisert (Graneheim & Lundman, 2004). Vi søkte etter likheter og ulikheter, og sorterte i temaer som kan sees i tabell 3.4.1.

3.4.1 Tabell hovedtema og undertema

	Hovedtema	Undertema
1	Aktiviteter i gårdsomgivelser	1. Arbeidet med dyr 2. Rutiner
2	Utvikling	1. Ansvar 2. Ferdigheter
3	Tilhørighet	1. Sosial støtte 2. Bondens betydning

4.0 Resultat

I denne delen av oppgaven vil vi først presentere resultatet fra litteratursøket vi har gjennomført i en egen tabell (tabell 4.0.1). Vi har valgt å presentere funnene fra artiklene i tre ulike temaer, og undertemaer som vist i tabell 3.4.1 presentert over. Gjennom å benytte femte steg i en scoping review har vi sammenfattet og rapportert funn fra innsamlet data. Målet er her å gi et overblikk over all relevant innsamlet data knyttet til vår *problemstilling*: «hvordan kan deltakelse i aktiviteter på gård, bidra til hverdagsmestring hos personer med psykiske lidelser?”. Det er ikke meningen i dette steget i en scoping review å diskutere selve resultatene som fremkommer i studiene man har samlet under søket, men diskutere rundt funnene angående videre prospekter og sett i lys av selve forskningsspørsmålet som gjøres i diskusjonsdelen. (McKinstry et al., 2014, s.60-61).

Tabell 4.0.1 presenteres på neste side.

Forfatter(e)	Tittel, tidsskrift og årstall	Hensikten med studiet	Deltakere/metode	Funn
Ellingsen-Dalskau, Berget, Ihlebæk, Pedersen & Tellnes	<p>“Understanding how prevocational training on care farms can lead to functioning, motivation and well-being”</p> <p>Disability and rehabilitation, (2016), s.2504-2513</p>	Hensikten med studien er å forstå hvordan hovedelementene i konteksten av midlertidig arbeidsrettet trening, kan føre til sunn funksjon, motivasjon og velvære, ved å utelate forholdet mellom elementene av omsorgsgårdene og tilfredsstillende av psykologiske behov.	Totalt deltok 194 personer som benyttet seg av arbeidsrettet trening på gård i Norge. Det ble tatt i bruk spørreskjemaer til brukerne fra 18-66 år som hadde deltatt i arbeid på omsorgsgårder den siste måneden. Spørreskjemaene bestod av ulike spørsmål som omhandlet demografi og bakgrunnsinformasjon, inkludert kjønn, alder, materiell status og nåværende jobbsituasjon, samtidig med standardiserte skalaer for helse og sosial-støtte.	<p>Bondens tilstedeværelse hadde en positiv effekt i form av sosial støtte.</p> <p>Deltakerne opplevde at behandlingen foregikk i gårdsomgivelser som viktige.</p>
Berget, Skarsaune, Ekeberg & Braastad	<p>“Humans with Mental Disorders Working with Farm Animals” (A Behavioral Study)</p> <p>Occupational therapy in mental health, (2007), s.101-117</p>	Studien ser på arbeidsevner og oppførsel hos psykiatriske pasienter som interagerer med dyr på en gård i Norge, og går over 3 måneder.	90 psykiatriske pasienter deltok. Gjennomsnittsalderen var på 35.7, der aldersspennet var fra 18 til 58 år. Deltakerne hadde ulike diagnoser, hvorav alle falt under kategorien alvorlig psykiske lidelser. Studien benyttet videoopptak av deltakerne som metode.	<p>Noen deltakere droppet ut av studien på grunn av liten interesse for artene av dyr på gården</p> <p>Deltakelse i nyttig arbeid kan bidra til forbedret arbeidsevne</p> <p>Gjennom arbeid med dyr kan man utvikle nye og flere ferdigheter</p>
Leck, Upton & Evans	<p>“Growing well-beings: The positive experience of care farms”</p> <p>British journal of health psychology, (2015), s.745-762</p>	Hensikten var å finne ut av hvordan omsorgsgårder påvirker helse og velvære hos tjenestemottakere. Både prosessen og utfallet ble studert.	Det ble benyttet blandede metoder. Spørreundersøkelser ble inkludert for å generere nummererte og sammenlignbare data, og for å identifisere tilstedeværelsen eller på en annen måte langtidsvirkende målbare endringer.	<p>Deltakelse på gård og i dens daglige gjøremål gir positive effekter i form av selvutvikling og selvfølelse</p> <p>Relasjonsbygging med dyr kan oppleves lettere enn med andre mennesker</p>
Pedersen, Patil, Berget, Ihlebæk & Gonzales	<p>“Mental health rehabilitation in a care farm context: A descriptive review of Norwegian intervention studies”</p> <p>Work (Reading, Mass.), (2016), s.31-43</p>	Artikkelen har som hensikt å presentere en deskriptiv gjennomgang av intervensjoner fra fire studier, der voksne med psykiske lidelser deltok i dyreassisterte intervensjoner eller terapeutisk-hagearbeid på norske gårder.	Denne litteraturgjennomgangen benyttet en ikke-systematisk søkestrategi, hvor alle artikler på området, kjent for forfatterne, ble valgt for inklusjon. De valgte studiene var intervensjonsstudier som ble utført på omsorgsgårder i Norge, og hadde deltakere med psykiske lidelser. Studiene presenterte kvalitative og kvantitative data.	<p>Aktiviteter på gård som regnes som mer avanserte hadde bedre terapeutisk effekt</p> <p>Deltakelse på gården opplevdes som en fin distraksjon fra sykdom</p> <p>Fleksibilitet i intervensjonen ble vektlagt som viktig av deltakerne</p>
Aasen & Andershed	<p>“Å komme i balanse ved hjelp av Grønn omsorg – brukernes erfaring”</p> <p>Nordisk Sygeplejeforskning, (2015), s.343-355</p>	Hensikten med denne studien var å utforske hvilken erfaring deltakere med psykiske-og/eller rusproblemer har fått gjennom deltakelse i grønn omsorg, som i dette tilfellet omhandlet arbeid på gård i samhandling med dyr og natur.	Kvalitativ metode med semistruert intervju ble brukt. Målgruppen var kvinner og menn med psykiske problemer/og eller rusproblemer. Gjennom intervju av fire kvinner og fem menn i alderen 18-64 år, ble datainnsamlingen innhentet. Kvalitativ innholdsanalyse ble benyttet i dataanalysen.	<p>Gode muligheter for individuell tilrettelegging på gården</p> <p>Ingen vedvarende negative opplevelser ved å delta på gården</p> <p>Mulig ta med seg lærte ferdigheter fra gården videre i livet</p>

4.1 Aktiviteter i gårdsomgivelser

Rutiner

Flere av brukerne oppga en positiv effekt av å følge rutiner og tilrettelagte arbeidsoppgaver (Leck et al., 2015, s.750). At behandlingen foregikk i omgivelser på gård opplevdes av deltakerne som viktig, eller veldig viktig som rapportert i spørreundersøkelsen i etterkant av oppholdet (Ellingsen-Dalskau et al., 2016, s.2508). Deltakelse på gården og i daglige gjøremål, ble beskrevet som en positiv og givende opplevelse, fordi det ga deltakerne mulighet til å ta del i noe konstruktivt og meningsfullt, fremfor å kun jobbe med sine egne behov (Leck et al., 2015, s.751). Andre fortalte at de opplevde intervensjonen som en måte å komme vekk fra, eller bli distraheret fra sykdommen (Pedersen et al., 2016, s.39). Det ble enklere å prioritere arbeidsdagen fordi de klarte å følge et opplegg, og følte at de fikk til noe (Aasen & Andershed, 2015 s.349).

Arbeidet med dyr

Dyrestell ble beskrevet som et forutsigbart arbeid fordi det innebar en kontinuerlig daglig aktivitet, og gjøremålene i fjøset var viktige og ga gode rutiner i hverdagen (Aasen & Andershed, 2015, s.351). Noen deltakere oppga at sanser som ble aktivisert i samvær med dyrene, minnet om godhet, mestring, og trivsel og glede kom frem som en psykisk gevinst av dette (Aasen & Andershed, 2015, s.351). Samhandling med de andre brukerne ble beskrevet som vanskelig i starten hos noen, men at det å omgås dyrene ga muligheter for en åpen og ikke-dømmende relasjon med andre levende vesener. Andre fortalte at det var enklere å være sammen med dyr enn mennesker, og at de forsto seg selv bedre gjennom kontakt med dyrene (Leck et al., 2015, s.752). Komplekse aktiviteter som melking av kyr og forflytning av disse fra uterom til stall, viste seg å inneha en større positiv effekt på den mentale helsen til deltakerne, enn aktiviteter betegnet "nybegynner aktiviteter" som for eksempel generelt stell av dyra og rengjøring av stallen (Pedersen et.al., 2016, s.39). Det fremkom i en annen studie, at å jobbe med gårdsdyr, kan føre til at ferdigheter blir utviklet eller byttet ut (Berget et al., 2007, s.115).

4.2 Utvikling

Arbeidet og naturopplevelsene opplevdes for mange av deltakerne som meningsfulle og at de skapte sammenheng i hverdagen deres, sammen med at de utviklet ferdigheter og fikk økt selvtillit og en påfølgende mestringsfølelse når de dro til gården. Enkelte deltakere oppga at de tidligere hadde følt at livene deres manglet mening, og at de som et resultat av dette ble

tiltaksløse. (Leck et al., 2015, s.751). I resultatene knyttet til et åpent spørsmål avslutningsvis i oppfølgingsspørsmålene, hvor deltakerne skulle oppgi hva som har endret dem som et direkte resultat av å delta på omsorgsgård, inkluderte totalt 84 (70%) av 120 svar, eksempler på positive endringer relevante til helse og velvære. Disse ble beskrevet som ofte rettet mot forbedret humør, selvtillit og emosjonelt stabile, uavhengig av det primære personlige behovet for svar (Leck et al., 2015, s.755).

Ansvar

Deltakere som tidligere ikke var klare til å gå inn i normale ansettelsesforhold, satte pris på å ha muligheten til å likevel bidra positivt til det større samfunnet, og dermed føle på personlig tilfredshet og meningsfullhet (Leck et al., 2015, s.751). Flere deltakere uttrykte at de verdsatte tiden de hadde på gården, hvor de kunne le mye og utvikle seg til mer tilfredse og lykkelige individer generelt (Leck et al., 2015, s.751). Gjennom programmene på omsorgs-gårdene tar deltakeren del i aktiviteter som krever oppmerksomhet til daglige rutiner, som å stå opp om *morgningen*, være i tide, ringe bonden å informere om eventuelt fravær, og når det er mulig, være ansvarlig for egen transport til gården (Pedersen et al., 2016, s.40). En følelse av å kjenne seg samfunnsnyttig i arbeidet, fremfor å bli sittende inne og føle seg ubrukelig ble også trukket frem som positivt ved å delta i aktivitetene på gården (Aasen & Andershed, 2015, s.349).

Ferdigheter

Majoriteten av deltakerne uttrykte at de håndterte de ulike arbeidsoppgavene på gården, som videre la grunnlaget for andre positive opplevelser, som ble beskrevet å ha en effekt på deltakernes selvsikkerhet, følelse av selvstendighet og vilje til å lære nye ferdigheter (Pedersen et al., 2016, s.39). Tiden brukt på omsorgs gårder ble bare sjeldent presentert som fysisk anstrengende. Brukerne var i stand til å fortsette i takt med at de var komfortable, på et sted som de likte, mens de utførte produktive oppgaver som ga personlig tilfredshet (Leck et al., 2015, s.753).

4.3 Tilhørighet

Sosial støtte

I artikkelen til Aasen & Andershed (2015) oppga noen brukere at de synes det var skummelt å reise til gården, før de ble kjent med de andre brukerne, men at ingen vedvarende negative opplevelser ved å benytte seg av tilbudet på gården ble synliggjort. Det å bli oppfattet av

andre (eller seg selv) som en leverandør av støtte, var ikke gjeldende for mange av brukerne når de først startet på omsorgsgården, men å senere bli i stand til å fylle denne rollen ble verdsatt (Leck et al., 2015, s.753). Brukerne fortalte det ga dem selvtillit at arbeidsgiver satte de i gang med nye arbeidsoppgaver, hadde tro på at de klarte oppgavene og at arbeidsoppgavene var noe de kunne mestre (Aasen & Andershed, 2015, s.349).

Intervensjonens fleksibilitet ble opplevd som viktig, og at det var mulig for deltakerne å tilpasse arbeidet, gitt at det var i sammenheng med dagsformen deres (Pedersen et al., 2016, s.39). Mot slutten av behandlingen svarte majoriteten av deltakerne at de opplevde aktivitetene på gården som meningsfulle, interessante, instruktive og at det hadde gitt dem en følelse av å ta vare på naturen, og at det hadde endret deres syn på livet (Pedersen et al., 2016, s.39).

Bondens betydning

Flere av deltakerne påpekte at bondens holdning og forståelse til deres situasjon/sykdom var essensiell (Pedersen et al., 2016, s.39). Resultatene fra studien av Ellingsen-Dalskau et al. (2016) beskriver den positive effekten av sosial støtte fra bonden, i form av økt tilhørighet, autonomi og kompetanse hos deltakerne.

5.0 Diskusjon

Vi vil nå diskutere funnene i de aktuelle artiklene vi presenterte over, sett i lys av problemstillingen: “hvordan kan deltakelse i aktiviteter på gård, bidra til hverdagsmestring hos personer med psykiske lidelser?”. Hovedfunnene fra artiklene knyttes opp mot samfunnsrelevans, aktivitetsperspektivet og dimensjonene å gjøre, være, bli og tilhøre. Diskusjonen er strukturert gjennom de tre ulike hovedtemaene og undertemaer: Aktiviteter i omgivelser på gård (rutiner og arbeidet med dyr), utvikling (ansvar og ferdigheter) og tilhørighet (sosial støtte og bondens betydning).

5.1 Å gjøre i rutinemessige aktiviteter i omgivelser på gård

Rutiner

Rutiner og arbeid med dyr viser seg i resultatene fra Leck et al. (2015) som to viktige elementer når det omhandler dimensjonen å gjøre. Daglige gjøremål ga en positiv og givende opplevelse, og intervensjonen viste seg å distrahere enkelte fra å tenke over egen sykdom

(Pedersen et.al, 2016, s.39). I flere av studiene kom det frem at selve gården som omgivelse spilte en stor rolle for brukernes opplevelse av behandlingen. Slike rutiner i hverdagen kan virke å ha en positiv effekt hos de fleste (Ellingsen-Dalskau et al., 2016, s.2508). Dersom brukerne opplever mestring av å gjøre slike aktiviteter, kan det tenkes at dette blir videreført til annen mestring generelt i hverdagen. Å gjøre ulike aktiviteter i hverdagen legger til rette for å utvikle mekanismer for sosial interaksjon, sosial vekst og for å forme grunnlag i samfunnet *for øvrig* (Wilcock, 1999, s.4). Det er ikke sikkert alle aktivitetene på gården vil ha denne direkte overførbare læringsverdien. Brukerne i studiene deltok i aktiviteter som inngår i selve driften av gården. Å gjøre denne typen aktivitet ble beskrevet av brukerne som en positiv og givende opplevelse, da den ga dem mulighet til å ta del i noe meningsfullt, fremfor å bare arbeide med egne behov (Leck et al., 2015, s.751). Med utgangspunkt i deltakernes egne opplevelser og beskrivelser, kan det se ut som at det å føle på meningsfullhet i egen hverdag er av stor betydning. Det ble enklere for brukerne å prioritere arbeidsdagen, fordi de følte de fikk til å utrette noe (Aasen & Andershed, 2015, s.349). Denne nye positive følelsen av å bidra til noe større enn seg selv vil på sikt, kunne gi motivasjon for å søke andre aktiviteter etter endt intervensjon som kan gi samme type følelse. På denne måten kan aktiviteten ha en mening og et formål, og gjennom dette kunne anses å virke som et verktøy for å håndtere andre hverdagslige aktiviteter.

Arbeidet med dyr

Arbeidet med dyrestell ble beskrevet som forutsigbart arbeid, fordi det innebar kontinuitet og ga gode rutiner (Aasen & Andershed, 2015, s.351). Disse rutinene i arbeidet og forutsigbarheten som følger med å gjøre dem, er egenskaper som vil kunne bidra til å øke funksjonsnivået i hverdagen for å føle på hverdagsmestring. Det kan også ha en overføringsverdi, i form av at rutiner hjelper til med å strukturere hverdagen, og gjør det lettere for brukerne å gjennomføre ønskede aktiviteter. Desto mer avanserte arbeidsoppgavene knyttet til dyrene var, jo større positiv effekt fikk deltakerne (Pedersen et al., 2016. s.39). En tanke her kan være at definisjonen på hva avanserte arbeidsoppgaver er vil kunne variere fra person til person. Det kan derfor være hensiktsmessig å tilrettelegge for den enkelte, slik at alle brukerne får muligheten til å oppleve mestring i arbeidsoppgavene, uavhengig av hvor avansert oppgavene er. Arbeid med dyr trekkes frem som en faktor til å utvikle nye ferdigheter for deltakerne (Berget et al., 2007, s.115). Utviklingen av nye ferdigheter, og mestringsfølelsen man kan føle på som en effekt, vil også kunne medføre positive følelser og

inneha bedringspotensiale for den enkelte. Menneskelig evolusjon er fylt med pågående og progressive gjøremål, som skal muliggjøre overlevelse, og bidra til stimuli, underholdning og glede for noen ut ifra hva som har blitt gjort (Wilcock, 1999, s.3). Samhandlingen med de andre deltakere på gården ble beskrevet som vanskelig i starten, mens flere opplevde interaksjonen med dyrene som enkel, god og fordomsfri, som la grunnlaget for en åpen og god relasjon og hjalp deltakerne til å forstå seg selv bedre (Leck et al., 2015, s.752). Basert på dette, tilsier mye at en ikke-dømmende relasjon til dyrene vil kunne være av stor betydning i slike intervensjoner, og hensiktsmessig å se nærmere på. Samværet med dyrene på gården ble sagt å aktivisere sanser som minnet om godhet, mestring og trivsel, og glede kom frem som en psykisk gevinst (Aasen & Andershed, 2015, s.351). Mestringsfølelse og livskvalitet for personer med psykiske lidelser trekkes frem som fokusområde i regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022). Mye tyder på gode opplevelser i samvær med dyr. Dette taler positivt for videre implementering og styrking av satsingen, på tjenester og tilbud som omhandler aktiviteter på omsorgsgårder for personer med psykiske lidelser.

5.2 Å være og bli gjennom utvikling

Leck (2015) viser til resultater som støtter opp under positive endringer knyttet til helse og velvære, der forbedret humør, selvtillit og emosjonell stabilitet blir trukket frem i tilknytning til intervensjonene på omsorgsgårdene. En tanke her vil være at slike positive endringer kan være med å bidra til å bli. Gjennom arbeid og deltakelse i naturopplevelser på gården, følte flere på en sammenheng i hverdagen, utviklet ferdigheter, fikk økt selvtillit og en mestringsfølelse (Leck et al., 2015, s.755). Dette kan ses i sammenheng med regjeringens mål og strategi for god psykisk helse som lagt frem innledningsvis, der alle innbyggere, skal oppleve mestring i hverdagens utfordringer, samtidig med trivsel, opplevelse av god livskvalitet og mening med tilværelsen (Helse-og omsorgsdepartementet, 2017, s.9).

En måte å se på betydningen av aktiviteter på gård knyttet til det å være og å bli, er blant annet at de utviklet ferdigheter, opplevde økt selvtillit og mestringsfølelse, når de tidligere hadde følt at livet manglet mening og som en effekt av dette følte seg tiltaksløse (Leck et al., 2015, s.751). På bakgrunn av dette er det mye som tyder på at det å være og bli kan komme som et resultat av positive opplevelser knyttet til aktivitetene og deltakelsen på gården, som igjen kan gi en følelse av hverdagsmestring. Forholdet mellom å være og bli kan være definisjonen av sterke menneskelige opplevelser, som sammen definerer hvem mennesker er og hvem de kan være (Hitch, Pepin & Stagnitti 2014, s.6)

Ansvar

En følelse av å kjenne seg samfunnsnyttig i arbeidet, fremfor å bli sittende inne å føle seg unyttig, ble beskrevet som en positiv effekt ved å delta i aktivitetene på gården (Aasen & Andershed, 2015, s.349). Det kan tenkes at å ha ansvar bidrar til en følelse av å være. Å være i den forstand krever at mennesker har tid til å oppdage seg selv, til å tenke, reflektere og eksistere (Wilcock, 1999, s.5). Aktivitetene krevde oppmerksomhet til daglige rutiner, som å stå opp, være i tide, informere om fravær og ha ansvar for egen transport til gården (Pedersen et al., 2016, s.40). For personer med psykiske lidelser kan noen kanskje oppleve at dette er vanskelige rutiner å følge, men gjennom å få større ansvar i arbeid og aktiviteter på gården, kan det medføre en positiv effekt på følelsen av mestring. Flere deltakere som ikke var klare til å gå inn i normale ansettelsesforhold, satte pris på å likevel kunne bidra og føle på personlig tilfredshet, meningsfullhet og personlig utvikling (Leck et al., 2015, s.751). Et spørsmål kan da være om ferdighetene som ble utviklet gjennom rutiner og ansvaret de fikk på gården, vil kunne videreføres til hverdagen utenfor gården. Med bakgrunn i dette, kan det også tenkes at oppfølgingstilbudet til personer med psykiske lidelser bør styrkes.

Ferdigheter

Brukerne følte seg komfortable med å utføre produktive oppgaver på gården, som ga tilfredshet (Leck et al, 2015 s.753). Dette kan ses i sammenheng med at majoriteten av deltakerne oppga å håndtere arbeidsoppgavene på gården, som blant annet hadde effekt på deres selvsikkerhet, selvstendighet og vilje til å utvikle nye ferdigheter (Pedersen et al., 2016, s.39). En tanke bak dette kan være å se sammenhengen mellom å være og å bli. Hitch et al. (2014) begrunner dette med at et positivt forhold mellom å være og bli kan gi en drive, når mennesker er dypt engasjert i en aktivitet og en optimal opplevelse. Med vilje og evne til å håndtere aktiviteter å lære noe nytt, kan en mulig konsekvens være at personer med psykiske lidelser føler seg mer tilfreds og opplever hverdagsmestring.

5.3 Å tilhøre gjennom sosial støtte og bonden

Sosial støtte

Arbeidsgiver hadde tro på at deltakerne mestret arbeidsoppgavene som ble gitt (Aasen & Andershed, 2015, s.349). Gjennom sosial støtte fra arbeidsgiver kan personer med psykiske lidelser føle tilhørighet til omgivelsene, aktivitetene og personene på gården. Ifølge Knudsen (2010) sin definisjon av psykiske lidelser som nevnt innledningsvis, vil sosial støtte være en

grunnleggende sårbarhet og kan resultere i at man utvikler psykiske lidelser. Med dette kan støtte ses på som grunnleggende i å føle tilhørighet. Ergoterapeuter kan også virke å ha en direkte innvirkning på de fysiske-, sosiale- og aktivtetsomgivelsene (Hitch & Pepin, 2021, s.22). Flere av brukerne uttrykte at de synes det var skummelt å reise på gården før de ble kjent med de andre (Aasen & Andershed, 2015, s.350). En tanke bak dette kan være at ukjente omgivelser og nye personer å forholde seg til, kan være med å skape usikkerhet blant brukerne. Det kan også være at flere ikke trives i grupper med andre og dermed opplevde at det var skummelt å delta. Til tross for dette kom det frem i studien til Pedersen et al. (2016) at intervensjonen var fleksibel og at det var mulig å tilpasse arbeidet etter dagsformen til brukerne. På en side er det en fordel med fleksibilitet, med tanke på opplevelsen av støtte og tilhørighet. På en annen side kan en konsekvens av dette være at flere gir uttrykk for å ha “reduisert dagsform” og ikke ønsker å utføre aktivitetene eller arbeidsoppgavene. Aktivitetene ble for mange likevel opplevd som meningsfulle, instruktive og ga en følelse av å ta vare på naturen og endret deres syn på livet (Pedersen et al., 2016, s.39). Det kan stilles spørsmål om tilretteleggingen var kvalitetssikret og prioritert i tilfeller hvor dagsformen påvirket om brukerne deltok eller ikke. Til tross for dette viser det seg likevel at flere etter hvert ble i stand til å fylle rollen som leverandør av støtte og verdsatte dette (Leck et al., 2015, 753). På denne måten kan det virke som støtte blir verdsatt i aktivitetene og i arbeidet som utføres på gården, med tanke på at flere føler de kan fylle rollen som leverandør av støtte, og oppgir å ha en god opplevelse av intervensjonen og et endret syn på livet.

Bondens betydning

Bonden trekkes frem i flere av artiklene som en bidragsyter. Flere av deltakerne påpekte at bondens holdning og forståelse for deres situasjon var essensiell (Pedersen et al., 2016, s.39). Ellingsen-Dalskau et al. (2016) beskriver økt tilhørighet, autonomi og kompetanse hos deltakerne som en effekt av dette. Det er i dag utviklet flere kurs og kompetansetilbud i forbindelse med Inn på Tunet, og disse kursene er i hovedsak rettet mot bonden som skal etablere tilbud. Kursene har blant annet fokus på dyreassistert terapi (Kommunal- og regionaldepartementet og Landbruks- og matdepartementet, 2013, s.17). En slik type kompetanse kan være hensiktsmessig å bygge videre på, i forbindelse med at deltakerne responderte godt i kontakt med bonden. Her vil en ergoterapeut også kunne bidra til å gi bonden økt kunnskap om og veilede i hvordan å bevare aktivitetsfokus i intervensjonen. At brukerne trakk frem bonden som en positiv faktor kan være en effekt av at maktforholdet mellom bonden og brukerne opplevdes jevnere, enn mellom brukerne og terapeuter. Ved å

føle seg akseptert og betrodd av bonden, kan det tenkes at deltakerne kan føle tilhørighet på gården, og i aktivitetene som utføres der. Å tilhøre blir ofte presentert som en kontekstfaktor, heller enn en nøkkelkomponent i opplevelsen av meningsfull aktivitet (Hitch & Pepin, 2021, s.21).

5.4 Metodiske betraktninger

Vi har valgt å inkludere norsk strategi (Mestre hele livet) og handlingsplan (Inn på Tunet) i vår studie. Rapporten til Helsedirektoratet kan bidra til å belyse muligheter og utfordringer i Norge sammenlignet med andre land, men den gir oss mer informasjon om tjenestene og utviklingen, fremfor effekten av disse. Dette kan medføre at vi ikke på samme måte får lagt frem og presentert strategier og handlingsplaner knyttet til grønn omsorg og grønt arbeid i andre land og verdensdeler. Noe som kunne vært interessant å se på med tanke på at aktivitetene på gård vil kunne variere stort.

Vi har valgt å ikke ha fokus på en konkret diagnose i vår studie. Vi så det likevel nødvendig å inkludere psykiske lidelser som samlebegrep, for å kunne finne frem til flere relevante studier knyttet til hverdagsmestring og intervensjoner på gård i litteratursøket. Det kan være vi hadde fått andre artikkel treff, og funn fra resultat dersom vi hadde valgt å fokusere på en annen brukergruppe eller spesifikk diagnose.

Gjennom å søke i databasene vi har valgt, fant vi frem til variert innhold knyttet til hverdagsmestring, psykiske lidelser og aktiviteter på gård. Valg av databaser ble gjort på grunnlag av personlige preferanser, og kunnskap om bruken av disse. Omfanget av søkeordene gjorde at vi kunne finne relevante resultater for å svare på problemstillingen. Søkeord på andre språk eller med et medisinsk fokus, kunne gitt oss andre resultater.

Artiklene vi fant baserte seg hovedsakelig på brukernes perspektiv og erfaringer fra intervensjonene på gård. Om vi hadde valgt artikler som i større grad inneholdt statistikk eller opplevelser fra andre involverte sitt perspektiv som for eksempel bonden, kunne dette medført til andre resultater.

6.0 Avslutning

Hensikten med denne studien var å se på hvordan deltakelse i aktiviteter på gård kunne bidra til hverdagsmestring for personer med psykiske lidelser. Funnene vi har gjort ved å analysere forskning som er faglig forankret, gir gode implikasjoner på at aktiviteter på gård kan brukes til å fremme mestring sett i lys av dimensjonene å gjøre, være, bli og tilhøre. Resultatene fra forskningen vi har gjennomgått tyder på at grønn omsorg, grønt arbeid og IPT kan være nyttig å implementere i større grad for å oppnå målene satt i regjeringens strategi for god psykisk helse. Betydningen av å ha ansvar, utvikle ferdigheter å føle en tilhørighet gjennom støtte, viser seg å være viktige elementer når det gjelder brukernes egne erfaringer med å delta i aktivitetene på gården. Aktiviteter knyttet til dyr viser seg å fremme mestring hos de aller fleste som benytter seg av tilbudene assosiert med green care, grønt arbeid og inn på tunet.

Det er gode implikasjoner for videre forskning på bakgrunn av funn vi har gjort i denne litteraturstudien. Blant annet kan det se ut til at det er behov for mer forskning på feltet psykisk helse innenfor ergoterapeutiske intervensjoner på gård, med fokus på aktivitetenes betydning og opplevelsen av mestring. Mye tyder også på at det er nødvendig med bedre dokumentasjon av langtidseffekten av slike intervensjoner ut ifra det som fremkommer i artiklene og rapportene. Videre forskning på feltet kan være å se nærmere på hvorfor aktiviteter på gård med fordel bør benyttes i ergoterapeutiske intervensjoner.

Ergoterapeuter kan med sin kompetanse og forståelse for samspillet mellom aktivitet, person og omgivelser være nyttige i denne typen intervensjoner på gård. Ergoterapeutens evne til å se mennesket som et unikt vesen uavhengig av diagnose, vil kunne være en fordel å ha med i samarbeidet med personer med psykiske lidelser, hvor målet er å kunne mestre hverdagens utfordringer.

7.0 Litteraturliste

- Aasen, R.O. & Andershed, B. (2015). Å komme i balanse ved hjelp av Grønn omsorg – brukernes erfaring. *Nordisk sygeplejeforskning*, 04 / 2015 (Volum 5), s.343-355. doi: <https://doi.org/10.18261/issn1892-2686-2015-04-04>
- Aubert, W. (1985). *Det skjulte samfunn*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Berget, B., Skarsaune, I., Ekeberg, Ø. & Braastad, B. O. (2007). Humans with Mental Disorders Working with Farm Animals. *Occupational therapy in mental health*, 2007-04-05, Vol.23 (2), s.101-117. doi: https://doi.org/10.1300/J004v23n02_05
- Borge, L. (2014). Helhetlig psykisk helsearbeid. I A. Almvik & L. Borge (Red.), *Å sette farger på livet: helhetlig psykisk helsearbeid*, (s.31-44). Bergen: Fagbokforlaget
- Bundgaard, K.M. & Bülow, C.V. (2013). Aktivitetsanalyse i ergoterapi. I Å. Brandt, A. J. Madsen & H. Peoples (Red.), *Basisbog i ergoterapi: Aktivitet og deltakelse i hverdagslivet* (3.utg., s.197-212). København: Munksgaard
- Cole, F. (2014). Physical activity for mental health and wellbeing. I W. Bryant, J. Fieldhouse & K. Bannigan (Red.), *Creek's Occupational Therapy and Mental Health* (5.utg., s.205-222). London: Churchill Livingstone Elsevier
- Creek, J. (2014). The knowledge base of occupational therapy. I W. Bryant, J. Fieldhouse & K. Bannigan (Red.), *Creek's Occupational Therapy and Mental Health* (5.utg., s.27-48). London: Churchill Livingstone Elsevier
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Ellingsen-Dalskau, L. H., Berget, B., Pedersen, I., Tellnes, G. & Ihlebæk, C. (2016). Understanding how prevocational training on care farms can lead to functioning, motivation and well-being. *Disability and rehabilitation*, 2016-12-03, Vol.38 (25), s.2504-2513. doi: <https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1130177>

Fieldhouse, J. & Sempik, J. (2014). Green Care and Occupational Therapy. I W. Bryant, J.

Fieldhouse & K. Bannigan (Red.), *Creek's Occupational Therapy and Mental Health* (5.utg., s.309-327). London: Churchill Livingstone Elsevier

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004) Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*, 24(2), 105-112. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>

Helgesen, A.L. (2018). *Menneskets dimensjoner: lærebok i psykologi* (3.utg.). Oslo: Cappelen Damm akademisk

Helsedirektoratet. (2015). *Internasjonalt perspektiv på psykisk helse og helsetjenester til mennesker med psykiske lidelser*. Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/internasjonalt-perspektiv-pa-psykisk-helse-og-helsetjenester-til-mennesker-med-psykiske-lidelser>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre hele livet: Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017–2022)*. Hentet fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf

Hitch, D. & Pepin, G. (2021) Doing, being, becoming and belonging at the heart of occupational therapy: An analysis of theoretical ways of knowing., *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(1), s.13-25. Department of Occupational Therapy, Deakin University, Geelong, Australia. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1726454>

- Hitch, D., Pepin, G. & Stagnitti, K. (2014). In the footsteps of Wilcock, Part two: The interdependent nature of doing, being, becoming, and belonging. *Occupational Therapy in Health Care*, 28(3), s.247-63. doi: [10.3109/07380577.2014.898115](https://doi.org/10.3109/07380577.2014.898115)
- Jepsen, G.B. & Larsen, E. A. (2013). Ergoterapeutisk intervention. I Å. Brandt, H. Peoples & J. Madsen (Red.), *Basisbog i ergoterapi: Aktivitet og deltakelse hverdagslivet* (3.utg., s.213-226). København: Munksgaard
- Karlsson, B.E. & Borg, M. (2013). *Psykisk helsearbeid. Humane og sosiale perspektiver og praksiser*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Kirkehei, I. & Ormstad, S. S. (2013). Litteratursøk. *Norsk Epidemiologi*, 23(2), s. 141-145. <https://doi.org/10.5324/nje.v23i2.1635>
- Knudsen, A.K., Schjelderup-Mathiesen, K. & Mykletun, A. (2010). Hvem får psykiske lidelser, og kan de forebygges?. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, (47), s.536–538.
- Kommunal- og regionaldepartementet, landbruks- og matdepartementet. (2012). *Green care National strategy*. Hentet fra: https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/lmd/vedlegg/brosjyrer_veiledere_rapporter/m-0734_green_care_national_strategy.pdf
- Kommunal- og regionaldepartementet, landbruks- og matdepartementet. (2013). *Inn på tunet: handlingsplan 2013-2017*. Hentet fra: https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/lmd/vedlegg/brosjyrer_veiledere_rapporter/inn_paa_tunet_handlingsplan_2013-2017_m-0745_b.pdf
- Leck, C., Upton, D. & Evans, N. (2015). Growing well-beings: The positive experience of care farms. *British journal of health psychology*, 2015-11, Vol.20 (4), p.745-762. doi: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12138>

- Martinsen, E.W. (2014). Kognitiv terapi og fysisk aktivitet. I A. Almvik & L. Borge (Red.), *Å sette farger på livet: helhetlig psykisk helsearbeid* (s.123-142). Bergen: Fagbokforlaget
- Mathiasson, G. & Morville, A.L. (2013). Grunnleggende antagelser, verdier og etik i ergoterapi, I Å. Brandt, H. Peoples & A. J. Madsen (Red.), *Basisbog i ergoterapi: Aktivitet og deltakelse hverdagslivet* (3.utg., s.97-118). København: Munksgaard
- McKinstry, C., Brown, T. & Gustafson, L. (2014). Scoping reviews in occupational therapy: The what, why, and how to. *Australian Occupational Therapy Journal*, (61), s.58–66. doi: <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12080>
- Morrow, M. & Hardie, S.L. (2014). An intersectional approach to inequity. I , W. Bryant, J. Fieldhouse & K. Bannigan (Red.), *Creek's Occupational Therapy and Mental Health* (5.utg., s.188-203). London: Churchill Livingstone Elsevier
- Pedersen, I., Patil, G., Berget, B., Ihlebæk, C. & Gonzalez M.T. (2016). Mental health rehabilitation in a care farm context: A descriptive review of Norwegian intervention studies. *Work*. 2016;53(1), s.31-43. doi: [10.3233/WOR-152213](https://doi.org/10.3233/WOR-152213)
- Rogan, T. (2014). Introduksjon fra opptrappingsplan til samhandlingsreform. I A. Almvik & L. Borge (Red.), *Å sette farger på livet: helhetlig psykisk helsearbeid* (s.15-28). Bergen: Fagbokforlaget
- Townsend, E. & Wilcock, A.A. (2004). Occupational justice and client-centred practice: A dialogue in progress. *Canadian Journal Of Occupational Therapy*, 71(2), s.75-87. <https://doi.org/10.1177/000841740407100203>
- Volden, O. (2014) Hvis vi tar brukerperspektivet helt ut- brukerperspektivets forutsetninger, status og konsekvenser. I A. Almvik & L. Borge (Red.), *Å sette farger på livet: helhetlig psykisk helsearbeid* (s.73-98). Bergen: Fagbokforlaget.
- Wilcock, A.A. (1999). Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*, (46), s.1-11. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1630.1999.00174.x>

Wilcock, A.A. (2006). *An Occupational Perspective of Health* (2.utg.). Thorofare, NJ:
SLACK incorporated

Yarwood, L. & Johnstone, V. (2005). Behandlings-og støttetilbud, Akut psykiatri. I J. Creek
(Red.), *Psykiatrisk ergoterapi - teori, metode og praksis* (s.225-235). København:
FADL's forlag

