

Martine Valderhaug Larsen

## Friluftliv og Psykisk helse

Hvordan kan friluftsliv brukes for å fremme en bedre psykisk helse hos ungdom i barnevernsinstitusjon?

Bacheloroppgave i barnevern

Veileder: Lasse Skogvold Isaksen

Mai 2021



Martine Valderhaug Larsen

## **Friluftliv og Psykisk helse**

Hvordan kan friluftsliv brukes for å fremme en bedre psykisk helse hos ungdom i barnevernsinstitusjon?

Bacheloroppgave i barnevern  
Veileder: Lasse Skogvold Isaksen  
Mai 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosialt arbeid



Kunnskap for en bedre verden



## Forord

*Av og til  
Må noe vare lenge,  
Ellers mister vi vell vettet snart,  
så fort som allting snurrer rundt med oss.  
Store trær er fint  
og riktig gamle hus er fint,  
Men enda bedre –  
Fjell*

*Som ikke flytter seg en tomme  
om hele verden enn forandres  
(og det må den snart),  
så står de der  
og står og står  
så har du noe å legge pannen inntil,  
og kjøle deg  
og holde i noe fast.*

Utdrag fra diktet «- Mere fjell»  
av Rolf Jacobsen (1979)

## Sammendrag

Forskningsprosjektet «Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjoner» (2015), initiert av professor Ann-Mari Brubakk, viste at en stor andel av ungdommene ved barnevernsinstitusjoner i Norge fylte kriteriene for symptom, start, varighet og funksjonsnedsettelse av minst én psykisk lidelse. I tillegg viste resultatene en bekymringsfull høy forekomst av komorbiditet – flere lidelser samtidig. Resultatene viser at institusjonspersonalet som skal gi ungdommene omsorg og hjelp til å fungere hadde tilsynelatende liten grad av kunnskap om den høye problematikken, i tillegg til at institusjonene ikke var utformet for å bøte med den høye forekomsten av komorbiditet.

Friluftsliv er en viktig del av den norske identiteten og den norske kulturarven, mennesker som driver med friluftsliv assosieres ofte med sunnhet og positive verdier. Det har i de siste årene forekommet et økt fokus på hvilke helsegevinster mennesker får i møte med naturopplevelser, blant annet i forhold til den psykiske helsen.

Oppgaven vil med utgangspunkt i den høye forekomsten av psykiske lidelser blant ungdommer i barnevernsinstitusjoner og troen om at friluftsliv kan bidra til å fremme en bedre psykisk helse, forsøke å besvare problemstillingen «*Hvordan kan friluftsliv brukes for å fremme en bedre psykisk helse hos ungdom i barnevernsinstitusjon*». I løpet av oppgaven vil det presenteres ulike teorier, basert på subjektive opplevelser og positiv psykologi. Ved hjelp av teoriene vil oppgaven utforske hvilke psykologiske effekter aktivitet i friluft og naturopplevelser kan ha på ungdommer ved barnevernsinstitusjoner i Norge.

## Abstract

The research project «*Mental health in children and adolescents in child welfare institutions*» (2015), initiated by Professor Ann-Mari Brubakk, showed that a large proportion of adolescents in child welfare institutions in Norway met the criteria for symptoms, onset, duration and disability of at least one mental disorder. In addition, the result showed a worrying high incidence of comorbidity – several disorders at once. The result show that the institutional staff who are to provide the adolescents with care and help to function apparently had little knowledge of the high problem, in addition to the fact that the institutions were not designed to remedy the high incidence of comorbidity.

Outdoor life is an important part of the Norwegian identity and the Norwegian cultural heritage, people who engage in outdoor life are often associated with health and positive values. In recent years, there has been an increased focus on the health benefits people receive in the face of nature experiences, including in relation to mental health.

Based on the high incidence of mental illness among adolescents in child welfare institutions and the belief that outdoor life can contribute to promoting and improving mental health, the thesis will try to address the issue “*How can outdoor life be used to promote better mental health in adolescents in child welfare institutions?*”. During the thesis, various theories will be presented, based on subjective experience and positive psychology. Using the theories, the thesis will explore what psychological effects activity in the open air and nature experiences can have on adolescents in child welfare institutions in Norway.

# Innholdsfortegnelse

Sammendrag

Abstract

<b>Innholdsfortegnelse.....</b>	<b>4</b>
<b>1 Innledning.....</b>	<b>5</b>
1.1 Begrunnelse for valg av tema – Psykisk helse og friluftsliv .....	5
1.2 Barnevernsfaglig relevans .....	6
1.3 Oppgavens problemstilling og formål .....	7
1.4 Avgrensning og presisering .....	7
1.5 Oppgavens disposisjon .....	8
<b>2 Bakgrunn .....</b>	<b>9</b>
2.1 Miljøterapi i barnevernsinstitusjon.....	9
2.2 Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjoner.....	9
2.3 Friluftslivets omfang .....	11
<b>3 Teori .....</b>	<b>12</b>
3.1 Ulike teoretiske tilnærmelser til friluftsliv .....	12
3.2 Helsens mysterium .....	12
3.2.1 Salutogenese .....	12
3.2.2 Opplevelse av sammenheng - OAS .....	13
3.2.3 Forholdet mellom begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet .....	14
3.2.4 Kan OAS operasjonaliseres ved en barnevernsinstitusjon?.....	15
3.3 Miljøpsykologisk teori.....	15
3.4 Motivasjonsteori .....	17
3.5 Theory of Flow .....	18
<b>4 Diskusjon.....</b>	<b>20</b>
4.1 OAS-fremmede friluftsliv .....	20
4.2 Naturens helsegevinst i miljøterapien .....	23
4.3 Ytre motivasjon for deltakelse.....	24
4.4 Indre motivasjon for deltakelse .....	26
4.5 Organisering av turene .....	27
<b>5 Avslutning .....</b>	<b>28</b>
5.1 Behovet for videre forskning.....	28
<b>6 Litteraturliste.....</b>	<b>30</b>



# Friluftsliv og psykisk helse

*Hvordan kan friluftsliv brukes for å fremme en bedre psykisk helse hos ungdom i barnevernsinstitusjon?*

## 1 Innledning

Denne oppgaven omhandler hvordan friluftsliv kan brukes for å fremme en bedre psykisk helse hos ungdom i barnevernsinstitusjon. Innledningsvis vil jeg presentere begrunnelsen for valg av tema og den barnevernsfaglige relevansen. Deretter vil jeg presentere oppgavens problemstilling og formål. Til slutt i innledningen vil jeg avgrense og presisere den videre oppgaven og vise til oppgavens disposisjon.

### 1.1 Begrunnelse for valg av tema – Psykisk helse og friluftsliv

Gjennom oppveksten min har jeg hatt et nært forhold til naturen og de mulighetene som finnes, dette er mye på grunn av to ressurssterke foreldre med god friluftserfaring og det miljøet jeg vokste opp i. Jeg var i mange år speider ved Frikirkens speiderkorps og her kjente jeg ofte på fellesskap og mestringsfølelse når vi klarte å bygge bål, lage mat i naturen og sette opp leir. Jeg har gått mange korte og lange turer i naturen både til fots og på ski, med liten og stor sekk, i en dag og flere dager. I naturen har jeg kjent på stillheten og roen, langt unna motorisert trafikk og industri. Noe av det jeg setter så stor pris på ved naturen er hvor allsidig den er, naturen stiller nøyaktig de samme forventningene til liten og stor, fattig og rik. Den er verken dømmende eller forutinntatt.

Det foreligger lite forskning om psykisk helse blant ungdommer som bor på barnevernsinstitusjoner i Norge. I 2010 initierte professor Ann-Mari Brubakk forskningsprosjektet «Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjoner» for å bote med denne kunnskapsmangelen. Resultatene viste at 76% av ungdommene ved barnevernsinstitusjonene fylte kriteriene for symptom, start, varighet og funksjonsnedsettelse for minst én diagnose av psykiske lidelser. I tillegg viste rapporten en bekymringsfull høy forekomst av komorbiditet; flere lidelser samtidig, spesielt høy var forekomsten av angst, depresjon og alvorlige atferdsforstyrrelser. I den oppsummerende konklusjonen av resultatene understreker prosjektgruppen at institusjonene ikke er utformet for å ta hånd om den høye

komorbiditet (Kayed, Jozefiak, Rimehaug, Tjelflaat, Brubakk & Wichstrøm, 2012, s. 46). Det vil derfor være gunstig å utforske hvilke andre miljøer enn barnevernsinstitusjonen som kan skape muligheter for bedre psykisk helse hos ungdommene.

Naturens betydning som rekreasjonskilde i form av friluftsliv, har de senere årene fått et økt fokus i samfunnet. De siste 20-30 årene har forskning både utenlands og i Sverige gitt et nytt og klarere bilde av hvordan mennesket påvirkes av å være ute i naturen. Den historiske kunnskapen som har eksistert i tusenvis av år – og de hverdagserfaringer som mange privatpersoner har av naturen kan bidra til positiv håndtering av stress, smerte, kriser og mental avkopling – noe som har blitt belagt med vitenskapelige fakta (Naturvårdsverket, 2006). I 2009 publiserte Miljøverndepartementet rapporten «Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse». Denne rapporten har bidratt til et økt fokus på forholdet mellom naturen og mennesket innenfor forskning og friluftslivspolitikken i Norge.

Jeg vil med dette begrunne mitt valg av tema «friluftsliv og psykisk helse» på bakgrunn av resultatene fra forskningsprosjektet «Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjoner» (2015), troen på naturens betydning som rekreasjonskilde i form av friluftsliv og mine egne antagelser og erfaringer med friluftsliv og naturopplevelse.

## **1.2 Barnevernsfaglig relevans**

Barnevernspedagoger kan arbeide innenfor en rekke ulike områder, blant disse finner vi barnevernsinstitusjoner. Institusjonsarbeid med barn og unge har siden 1950-årene utviklet seg til en fagtradisjon med miljøterapi og miljøarbeid som teoretiske begreper. Inge Kvaran og Jan Holm refererer i sin bok «Barnevernsfaglig miljøterapi» (2012) til en stadig tilbakevendende diskusjon i fagmiljøene om innholdet i begrepene miljøarbeid og miljøterapi. Denne diskusjonen er i følge Kvaran og Holm lite fruktbar ettersom teoriene og metodene for arbeidet er like, selv om vektleggingen kan være noe ulik, og ferdighetene som kreves av institusjonspersonalet er det samme. Det er langt lettere å definere miljøterapi, fordi miljøterapibegrepet i andre land brukes synonymt med institusjonsarbeid (Kvaran & Holm, 2012, s. 106-107). Erik Larsen og Barbro Selnes definerer miljøterapi i boken «Fra avvik til ansvar» (1975, s.14) på følgende måte: «*En systematisk og gjennomtenkt tilretteleggelse av miljøets psykologiske, sosiale og materielle/fysiske sider i forhold til individets og gruppens*

*situasjon og behov. Hensikten med dette er å fremme mulighetene til læring, mestring og personlig ansvar.».*

En systematisk og gjennomtenkt tilrettelegging av friluftsliv kan være med på å fremme ungdommers muligheter for mestring, læring og personlig ansvar. Friluftsliv i miljøterapeutisk arbeid ved en barnevernsinstitusjon vil derfor være av barnevernsfaglig relevans.

### **1.3 Oppgavens problemstilling og formål**

Med bakgrunn i dette ønsker jeg å komme mer i dybden på hvordan friluftsliv kan benyttes som metode i barnevernsinstitusjoner, og har kommet frem til følgende problemstilling: *«Hvordan kan friluftsliv brukes for å fremme en bedre psykisk helse hos ungdom i barnevernsinstitusjon?»*. Med utgangspunkt i denne problemstillingen vil jeg ta for meg teorier som kan knyttes til, eller si noe om sammenhengen mellom friluftsliv og ungdommens psykiske helse.

Formålet med denne oppgaven er å tilegne meg selv mer kunnskap om både friluftsliv, psykisk helse blant ungdom i barnevernsinstitusjoner og sammenhengen mellom dette. Jeg ønsker å utforske hvilke elementer som må være til stede for at friluftsliv skal kunne fremme bedre psykisk helse hos unge. Den kunnskapen jeg tilegner meg i løpet av denne oppgaven ønsker jeg å kunne benytte meg av i fremtiden som barnevernspedagog.

### **1.4 Avgrensning og presisering**

Jeg vil begrunne denne oppgaven i forskningsprosjekt «Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjon» (2015), og vil derfor ta utgangspunkt i den samme aldersgruppen som i forskningsprosjektet. Forskningsprosjektets tok for seg aldersgruppen 12-20, jeg vil derfor gjøre det samme og referere til denne gruppen som ungdommer i teksten.

I tillegg vil jeg avgrense denne oppgaven til å omfatte den subjektive opplevelsen av friluftsliv fremfor det fysiologiske. Dette er fordi det faller noe utover den barnevernsfaglige relevansen om jeg skal inkludere hvilke fysiologiske effekter naturen har på mennesket i form av for eksempel skjelett og ledd, eller hvorvidt hjernen frigjør dopaminer og endorfiner i

spesifikke situasjoner. Den subjektive opplevelsen er det bare individet selv som kan si noe om, og jeg vil derfor benytte meg av teoretiske perspektiver som omhandler dette.

## **1.5 Oppgavens disposisjon**

Oppgaven består av seks kapitler; kapittel 1 består av innledningen, kapittel 2 består av bakgrunn for oppgaven, kapittel 3 består av presentasjon av teori, kapittel 4 består av diskusjon, kapittel 5 består av avslutning og kapittel 6 består av litteraturlisten.

Kapittel 2 av oppgaven vil ta for seg tre bakgrunnskilder som former oppgavens perspektiv. I kapittel 3 av oppgaven vil fem ulike teorier presenteres som senere vil bli diskutert opp mot oppgavens problemstilling under kapittel 4, diskusjon. Kapittel 4 er inndelt i fem underkapitler for å skape oversiktlige skiller mellom de ulike temaene som blir diskutert. Til slutt under kapittel 5 vil oppgaven i korte trekk oppsummeres og det uttales hvorvidt det er behov for mer forskning på feltet.

## 2 Bakgrunn

Bakgrunnskildene for denne oppgaven er miljøterapi i barnevernsinstitusjon, forskningsprosjektet «Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjoner» (2015) og friluftslivets omfang. Problemstillingen for denne oppgaven omhandler ungdommer ved barnevernsinstitusjon, det vil derfor være relevant å si noe mer om de som arbeider der, miljøterapeutene. Denne oppgaven er utarbeidet på bakgrunn av den høye forekomsten av psykiske lidelser blant ungdom i barnevernsinstitusjoner, det vil derfor være relevant for den videre oppgaven å si noe mer om innholdet i forskningsprosjektet «Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjoner». Friluftslivets omfang vil bygge på definisjoner av friluftsliv både fra Norge og Sverige, for å skape en helhetlig forståelse av begrepet.

### 2.1 Miljøterapi i barnevernsinstitusjon

I kapittel 1.2 «Barnevernsfaglig relevans» skrev jeg hvordan institusjonsarbeid med barn og unge siden 1950-årene har utviklet seg til en fagtradisjon med miljøterapi og miljøarbeid som teoretiske begreper. Jeg vil derfor si noe mer om miljøterapeutens hovedoppgave her.

Ifølge Erik Larsen (2018, s. 65) handler den miljøterapeutiske hovedoppgaven «... om å sikre eller skape muligheter for barnet og den unge til å arbeide med nødvendige forandring- og utviklingsprosesser.» Virksomheten må derfor organiseres på en slik måte at barn og unge gis en realistisk mulighet til å arbeide med det som er vondt og vanskelig, samtidig som de gis muligheten til å utvikle sine ressurser og konstruktive ferdigheter. Det vil derfor være viktig å vite *hvilke* faktorer i miljøet som påvirker ungdommen, og *hvordan* disse påvirker ungdommen. På denne måten kan disse miljøfaktorene tilrettelegges og brukes for å gi ungdommen vekst og utvikling. Jeg vil derfor se på hvordan friluftsliv kan påvirke ungdommene og gi vekst og utvikling.

### 2.2 Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjoner

I begynnelsen av 2010 initierte professor Ann-Mari Brubakk forskningsprosjektet «Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjoner». Prosjektet ble i igangsatt for å bote med kunnskapsmangelen i Norge. Datainnsamlingen ble avsluttet sommeren 2014 og resultatene ble ferdigstilt og publisert i starten av 2015. Prosjektet inneholdt en bred, tverrfaglig

kartlegging av hvordan ungdommer har det. Grunnen til behovet for en bred tverrfaglig kartlegging bygger på forståelsen om at ivaretagelsen av psykisk helse blant barn og unge i barnevernsinstitusjoner ikke bare kan forstås innenfor en fagdisiplin, men krever et samarbeid på tvers av etablerte forskningsmiljøer (Kayed, Jozefiak, Rimehaug, Tjelflaat, Brubakk & Wichstrøm, 2015).

Forskningsprosjektet benyttet seg av en omfattende kvalitativ metode hvor forskningsassistenter dro på besøk til institusjonene og intervjuet hver enkelt ungdom som ønsket å delta. I tillegg til ungdommene hentet forskningsassistentene inn informasjon hos ungdommens hovedkontakt/særkontakt og lederne på barnevernsinstitusjonen ungdommene var plassert hos. Totalt deltok 86 ulike institusjoner og 400 ungdommer i en alder fra 12 til 20 år med i prosjektet (Kayed et al., 2015, s. 22).

Forskningsprosjektet benytter seg av DSM-systemet som angir hvilke symptomer, plager og funn som skal være til stede, og hvilke som ikke skal være til stede, for å stille en psykiatrisk diagnose. DSM-systemets fulle navn er *Diagnosics and Statistical Manual og Mental Disorders*, utgitt av Den amerikanske psykiaterforeningen (APA). Forskningsprosjektet benyttet seg av DSM-IV fra 1994, mens det idag benyttes DSM-5 som kom ut i 2013 (Malt, 2020).

Resultatene fra forskningsprosjektet viser ingen forskjell mellom statlige og private barnevernsinstitusjoner. 76% av ungdommene som ble intervjuet fylte kriteriene for symptomer, start, varighet og funksjonsnedsettelse for minst én DSM-IV diagnose i løpet av de siste tre månedene. I tillegg var det å være plassert ufrivillig på institusjonen assosiert med 3 ganger høyere odds for en angstdiagnose og en DSM-IV diagnose generelt. Resultatene viser også en bekymringsfull høy forekomst av komorbiditet. Generelt fant studiet en høyere forekomst av depressive lidelser og angstlidelser enn av atferds lidelser. Spesielt overraskende var den høye komorbiditet mellom angst, depresjon og atferds lidelser. Ungdommene rapporterte også lavere livskvalitet enn ungdom i den generelle befolkningen og pasienter i barne- og ungdomspsykiatrien (BUP) (Kayed et al., 2015, s. 9).

Resultatene fra forskningsprosjektet tegner et bilde over at mange ungdommer i barnevernsinstitusjoner har psykiske vansker som de til liten grad får psykiatrisk hjelp for. Institusjonspersonalet som skal gi disse omsorg og hjelp til å fungere hadde tilsynelatende

liten grad av kunnskap om den høye problematikken. Det viste seg i tillegg at institusjonene ikke er utformet for å ta hånd om den høye komorbiditet mellom angst, depresjon og alvorlige atferdsforstyrrelser som ungdommene i prosjektet viser, dette innebærer komplekse omsorgs- og behandlingsbehov (Kayed et al., 2015, s. 46)

### **2.3 Friluftslivets omfang**

I 2016 kom stortingsmeldingen «Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet», en tilråding fra Klima- og miljødepartementet som ble godkjent i statsråd samme dag som den kom. Gjennom meldingen ville regjeringen bidra til at enda flere driver med friluftsliv, og får oppleve friluftsliv som en kilde til bedre helse og høyere livskvalitet. Regjeringen ville prioritere friluftsliv i nærmiljøet, slik at alle kan delta. Barn og unge var deres prioriterte målgruppe. Meldingen legger til grunn følgende definisjon av friluftsliv: «*Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse*» (Meld. St. 18 (2015-2016), s.10). Den samme definisjonen lå til grunn i den første stortingsmeldingen om friluftsliv av 1987, og den siste stortingsmeldingen fra 2001.

Sveriges definisjon av friluftsliv er derimot ikke avgrenset til fritiden, men har heller presisert at utøvelsen skal skje uten krav av prestasjoner eller konkurranse. Med dette har en antagelig ønsket å markere et klart skille mot idretten. Friluftsliv har derfor ikke en universell definisjon, men har til felles å bygge på et helseperspektiv og et miljøperspektiv (Miljøverndepartementet, 2009, s. 30).

Friluftsliv vil i denne oppgaven, med bakgrunn i definisjonene, omfatte hvordan opphold i naturen påvirker ungdommen og hvordan fysisk aktivitet kan tilrettelegges i naturen med sikte på miljøforandring og naturopplevelse for å fremme en bedre psykisk helse blant ungdommene i barnevernsinstitusjonen. Oppgaven vil derfor inneholde begrepene natur og friluftslivsaktivitet i forbindelse med friluftsliv.

## 3 Teori

### 3.1 Ulike teoretiske tilnærmelser til friluftsliv

Den teoretiske innfallsvinkelen i oppgaven baserer seg på subjektive opplevelser og i stor grad positiv psykologi. Positiv psykologi er en nyere retning innenfor psykologien der oppmerksomheten rettes mot psykologisk helse og velvære, snarere enn mot psykiske lidelse og behandling (Skre & Svartdal, 2020). Denne formen for innfallsvinkel samsvarer med miljøterapeutens hovedoppgave som ikke består av behandling, men rettere sagt å sikre eller skape muligheter for barnet og den unge til å arbeide med nødvendige forandrings- og utviklingsprosesser.

I dette kapitlet vil følgende teorier presenteres; Aaron Antonovskys (2012) teori om *salutogenese og opplevelse av sammenheng* (OAS), Rachel og Stephen Kaplans (1995) *Attention restoration theory* (ART), Richard M. Ryan og Edward L. Deci (1985) *Self-determination theory* (SDT) og Mihaly Csikszentmihalyi (1990) *Theory of Flow*. Disse teoriene skal være med på å besvare oppgavens problemstilling og omfatter subjektive opplevelser som kan knyttes til friluftsliv, mens ART sier noe om hvordan mennesket påvirkes gjennom naturopplevelser.

### 3.2 Helsens mysterium

I boken *Helsens mysterium* (2012), oversatt til norsk av Ane Sjøbu, beskriver den amerikansk-israelske sosiologen, Aaron Antonovsky (1923-1994) begrepene *salutogenese* og *Sense of Coherence* (SOC) som på norsk er oversatt til *opplevelse av sammenheng* (OAS). Nedenfor vil jeg presentere innholdet i de to begrepene.

#### 3.2.1 Salutogenese

Den første delen av begrepet salutogenese stammer fra det latinske ordet *salus* som betyr *helse*. Den andre delen av begrepet stammer fra det greske ordet *genese* og betyr *oppriinnelse*. Teorien om salutogenese søker å forstå og fremme menneskers aktive evne til tilpasning for å øke mestring, helse og velvære. Teorien er utviklet som en motvekt til det tradisjonelle



medisinske perspektivet *patogenese*, som vektlegger risikofaktorer og årsaker til sykdom (Kvaran & Holm, 2012, s. 72-73).

Antonovsky fant inspirasjonen til salutogenese da han i 1970 studerte sentraleuropeiske kvinner og deres tilpasning til overgangsalderen, i utgangspunktet en studie om stress. I denne sammenhengen stilte Antonovsky kvinnene spørsmål om de noen gang hadde vært utsatt for opphold i en konsentrasjonsleir. Det viste seg at litt under en tredjedel (29%) av kvinnene var overlevende fra en konsentrasjonsleir og hadde rimelig god psykisk helse. Dette uventede funnet fikk Antonovsky til å ta en helomvending i forskningsprosjektet. Han undret seg nå over hvordan en person kunne oppleve konsentrasjonsleirens grusomheter og likevel ha det godt i etterkant. Med bakgrunn i dette utformet Antonovsky «det salutogene spørsmål»: hva er helsens opprinnelse? (Antonovsky, 2012, s. 5-6).

### **3.2.2 Opplevelse av sammenheng - OAS**

For å kunne gi noe svar det det salutogene spørsmålet: hva er helsens opprinnelse? Utviklet Antonovsky begrepet opplevelse av sammenheng (OAS). I det Antonovsky utviklet begrepet virket det lovende, men det var behov for ytterligere avklaring for å kunne operasjonalisere det. Han avholdt derfor intervjuer med 51 ulike personer, som hadde en ting til felles; de hadde opplevd alvorlige traumer, men klarte seg tilsynelatende forbausende godt. Det gjennomgående temaet i intervjuene handlet om hvordan disse personene så på livet sitt. Etter å ha analysert innholdet fra intervjuene fant Antonovsky tre gjennomgangstemaer som han betraktet som kjernekomponentene i OAS. Han valgte å kalle de tre komponentene for begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Personer som i følge Antonovsky har sterk OAS, scorer høyt på disse tre komponentene og har en god helse (Antonovsky, 2012, s. 39).

Begripelighet handler om i hvilken grad stimuli personen utsettes for, i det indre eller ytre miljøet, oppleves kognitivt forståelig, velordnet, sammenhengende, strukturerende og som klar informasjon fremfor støy - kaotisk, uorganisert, tilfeldig, uventet og uforståelig. Personer med god begripelighet vil forvente at fremtidig stimuli er forutsigbare eller hvis det skulle komme overraskende, i hvert fall kan plasseres i en sammenheng og forklares. Personer med lav grad av begripelighet vil oppleve tilværelsen som kaotisk, tilfeldig og uforklarlig (Antonovsky, 2012, s. 39-40).

Håndterbarhet handler om i hvilken grad personen opplever å ha tilstrekkelige ressurser til rådighet for å kunne takle kravene en blir stilt overfor av de ulike stimuliene. «Til rådighet» kan bety ressurser som en har kontroll over, eller ressurser som kontrolleres av en annen, for eksempel en venn, eller i denne sammenhengen en miljøterapeut. Det må være en person individet føler tillit til og kan stole på. Person med god håndterbarhet vil se på en hendelse som en utfordring fremfor en belastning. Selv om livet noen ganger går i motbakke er personen i stand til å takle dette, bearbeide situasjonen og komme seg videre. Personer som ser på hendelser som en belastning vil kunne føle på avmakt som igjen kan føre til handlingslammelse, og på sikt lede til depresjon og lært hjelpeløshet (Antonovsky, 2012, s. 40).

Meningsfullhet handler om i hvilken grad personen føler livet er forståelig rent følelsesmessig, og at tilværelsens problemer og krav er verdt å bruke krefter på. Personen som opplever tilværelse som meningsfull tar utfordringer på strak arm. Dette betyr derimot ikke at personen gleder seg over å for eksempel miste en nærstående venn eller bli sagt opp ved jobben, men at denne personen er villig til å ta utfordringen, finne mening i den, og gjøre sitt beste for å komme seg gjennom utfordringen på en anstendig måte. Personer som opplever meningsløshet kan være tiltaksløse, uinteresserte og hjelpeløse. Det vil være vanskelig å hjelpe denne personen og de har vanskeligheter med å motta hjelp (Antonovsky, 2012, s. 41).

Med utgangspunkt i disse tre begrepene, definerer Antonovsky opplevelse av sammenheng på følgende måte:

*«Opplevelsen av sammenheng er en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til at (1) stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø, er strukturerte, forutsigbare og forståelige, (2) man har ressurser nok til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller, og (3) disse kravene er utfordringen som det er verdt å engasjere seg i» (Antonovsky, 2012, s. 41).*

### **3.2.3 Forholdet mellom begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet**

Antonovsky anser opplevelsen av mening som den mest sentrale komponenten i OAS. Uten denne vil man antakeligvis kun skåre midlertidig høyt på de to andre komponentene, begripelighet og håndterbarhet. Grunnen til dette er fordi opplevelse av mening er knyttet

lysten til å mestre aktiviteter hvor personen føler det er verdt å engasjere seg følelsesmessig i den. Personen som opplever meningsløshet, vil ikke kunne begripe eller håndtere situasjoner over tid fordi motivasjonen ligger i opplevelsen av mening. Nest viktigst er komponenten begripelighet, ettersom høy håndterbarhet forutsetter forståelse. Dette betyr derimot ikke at håndterbarhet ikke betyr like mye. En person som ikke føler man har ressurser til rådighet, vil svekke sin opplevelse av mening og viljen til å mestre situasjonen. Opplevelse av sammenheng er derfor å betrakte samlet og er en forutsetning for god mestring (Antonovsky, 2012, s. 42).

### **3.2.4 Kan OAS operasjonaliseres ved en barnevernsinstitusjon?**

Når det kommer til hvorvidt det er mulig å endre en persons OAS, hevder Antonovsky (2012, s. 135) at «... uten omfattende, radikale omlegginger av de institusjonelle, sosiale og kulturelle rammene som former våre livsopplevelser, vil det være utopisk å forvente at ett eller flere møter mellom klient og behandler kan medføre en vesentlig endring av OAS ...» og «... denne innstillingen som en person har til verden, og som er formet gjennom flere tiår, er for dypt rotfestet til å kunne forandres i slike møter ...». En persons OAS befestes derimot ikke før i voksen alder i følge Antonovsky (2012, s. 113), noe som kan tyde på at ungdommers OAS kan påvirkes til en viss grad. Spørsmålet her blir om OAS kan operasjonaliseres ved barnevernsinstitusjonen, dersom ungdommen med svak OAS er for sterkt forankret i barndommen.

## **3.3 Miljøpsykologisk teori**

Miljøpsykologi er et tverrfaglig felt som kort sagt handler om hvordan mennesker påvirkes av sine omgivelser. Miljøpsykologien definerer miljøbegrepet bredt, og inkluderer blant annet naturlige miljøer; naturen, bygde miljøer; for eksempel byen og læringsmiljøer; for eksempel skolen (Ackerman, 2021). Denne oppgaven fokuserer på forholdet mellom naturen og mennesket.

To amerikanske psykologer Rachel og Stephen Kaplan (1995) utviklet på 80-tallet en slik miljøpsykologisk teori som bygger på 20 års studier, og tar blant annet for seg hvordan naturen kan ha en stressreducerende effekt på mennesket. De utviklet en teori som heter *Attention restoration theory* (ART), som i korte trekk handler om naturen som en

rekreasjonsplattform hvor mennesket kan koble av, redusere den mentale utmattelsen og gjenopprette oppmerksomhetsressursene. Teorien tar utgangspunkt i to ulike former for oppmerksomhet: *Direct attention* (rettet konsentrasjon) og *involuntary attention* (spontan oppmerksomhet). Den rettede konsentrasjonen krever mye av oss, og er en type oppmerksomhet vi anvender i samfunnet hvor det er mye informasjon, støy og forstyrrende elementer. Den rettede konsentrasjonen brukes til å bearbeide, sortere og eventuelt avvise disse forstyrrende elementene. Kapasiteten for dette er lav og ved vedvarende belastning kan dette føre til mental utmattelse. Spontan oppmerksomhet krever derimot ingen anstrengelse, men fremmer avkopling og rekreasjon (Kaplan & Kaplan, 1995).

Kaplan og Kaplan har utformet fire kjennetegn på det de kaller *the restorative experience*, kort sagt handler dette om miljøer som tilrettelegger for å redusere utmattelse og rettet konsentrasjon. De fire kjennetegnene er *fascination*, *being away*, *extent* og *compatibility*. Den spontane oppmerksomheten vil i disse miljøene opprettholde seg selv og gi anledning til avkopling når den rettede konsentrasjonen avtar. Fascination handler om å fasinere seg over noe og betrakte det som skjer uten å måtte anstrenge seg. Kaplan og Kaplan skiller mellom to typer fasinasjoner som er hard og myk, den harde kan være når man ser på bil racing, mens den myke handler om naturlige elementer, for eksempel blader som blåser i vinden, solen som skinner eller skyene på himmelen. Den spesielle forskjellen mellom hard og myk fasinasjon er at den myke åpner opp muligheten for refleksjon. Being away handler om å bryte opp i hverdagen og oppleve et miljø som skiller seg fra det man til vanlig befinner seg i. Ulike grader av urørt natur kan gi denne følelsen. Extent handler om at miljøet må ha omfang. Miljøet må engasjere sinnet, gi nok å se på, oppleve og tenke på, slik at det opptar en stor del av det tilgjengelige rommet i hodet. Compatibility er en to-veis gate. På den ene siden må formålet passe til miljøet, og miljøet må gi den informasjonen som trengs for å oppfylle formålet. Formålet her er å oppnå de øvrige punktene – noe naturen gjør, og naturen stiller tydelige krav i form av vær, temperatur og terreng. Med forbehold om dette kan aktiviteten utføres uten å måtte gjette eller holde et øye med sin egen oppførsel. Det som føles komfortabelt og naturlig, er det som passer seg (Kaplan, 1995, s. 172-173).

Mange studier har tatt for seg naturens stressreducerende virkning, for eksempel Karin Lauman (2004). Lauman testet ut Kaplans hypotese om naturens effekt på oppmerksomheten. Resultatene fra denne undersøkelsen viste at mennesker i naturmiljøet hadde bedre

oppmerksomhet og konsentrasjon, samt mer positive følelser enn bymiljø-gruppen. ART kan derfor regnes som en anerkjent teori som har lagt til rette for en rekke studier.

### 3.4 Motivasjonsteori

Richard M. Ryan og Edward L. Deci er blant ledende teoretiskere på feltet knyttet til menneskelig motivasjon og utviklet på 1970-tallet motivasjonsteorien «*Self-determination theory*» (SDT), som på norsk er oversatt til *teori om selvbestemmelse*. Deci og Ryan presenterte denne teorien formelt i deres bok «*Self-Determination and Intrinsic Motivation in Human Behaviour*» (1985). Teorien om selvbestemmelse erkjenner sammenkoblingen av indre og ytre motivasjon som motiv for å oppnå et bestemt mål. Teorien legger til grunn en tro om at ytre motivasjoner og andres motivasjoner, for eksempel i denne sammenheng; en miljøterapeut, kan være hensiktsmessig. Det er derimot viktig at miljøterapeuten erkjenner at mennesket til slutt må ta sine egne valg og oppnå selvbestemmelse.

Indre motivasjon handler om en indre lyst og interesse for å gjennomføre en aktivitet, hvor gjennomføringen av aktiviteten er belønning nok. Ytre motivasjon handler derimot om å gjennomføre en aktivitet hvor belønningen eller målet er utenfor selve aktiviteten. Oppmerksomheten på selve aktiviteten forsvinner og blir erstattet med fokuset på belønning og anerkjennelse. Deci og Ryan mener det er viktig for individet å finne «hvorfor» bak den ønskede belønningen eller målet for en handling motivert av det ytre. Deci og Ryan har derfor tenkt seg til fire former for ytre motivasjon som øker graden av selvbestemmelse (Deci & Ryan, 1985).

Ytre regulering er den grunnleggende formen for ytre motivasjon. Individet føler seg tvunget til å handle slik det er påkrevd, og sanksjoneres med belønning eller straff. For eksempel: «Jeg jobber fordi jeg må» (Deci & Ryan, 1985).

Indre tvang skjer når individet føler et krav om å gjennomføre en bestemt handling, og opplever dårlig samvittighet, skam eller skyld hvis den ikke gjennomføres som forventet. For eksempel: «Jeg jobber fordi jeg får dårlig samvittighet hvis jeg ikke gjør det» (Deci & Ryan, 1985).

Identifisert regulering oppstår når individet opplever atferden som en del av seg selv. Reglene og normene oppfattes som fornuftige, viktige og akseptable. Individet vil derfor gjennomføre handlingen med en større grad av frivillighet og selvbestemmelse. For eksempel: «jeg jobber fordi det er viktig for meg» (Deci & Ryan, 1985).

Integrert regulering oppstår når en handling er helt selvbestemt. Handlingen samsvarer med det individet står for, i harmoni med verdier og behov. Denne formen for ytre motivasjon krever at individet har kommet langt i selvutviklingen og er hovedsakelig til stede i voksen alder. Selv om integrert regulering er selvbestemt, er den ikke indre motivert. Aktiviteten kjennes fornuftig og samsvarer med individets selv, men karakterisert av oppriktig interesse for selve aktiviteten. For eksempel: «Jeg jobber fordi jeg vil, og det er viktig for meg og det samfunnet jeg lever i.» (Deci & Ryan, 1985).

### **3.5 Theory of Flow**

Den amerikanske psykologen av Ungarsk opphav, Mihaly Csikszentmihalyi, lanserte i 1975 begrepet Flow som på norsk er oversatt til flyt. Csikszentmihalyi definerer begrepet i boken “Flow: The psychology of optimal experience” (1990, s. 4) på følgende måte:

*“A state in which people are so involved in an activity that nothing else seems to matter; the experience is so enjoyable that people will continue to do it even at great cost, for the sake of doing it”*

Begrepet flyt ble utviklet i kjølvannet av en studie på 1960-tallet, gjennomført av Csikszentmihalyi og psykolog Jacob W. Getzels. Csikszentmihalyi og Getzels studerte den kreative prosessen og observerte at når et maleri gikk bra, vedvarte kunstneren i en bestemt mental tilstand, uten å påvirkes av verken sult, tretthet eller ubehag. Kunstneren mistet derimot interessen for maleriet når det var ferdig. Forskning og teori knyttet til flyt har dermed sin opprinnelse i et ønske om å forstå dette fenomenet hvor aktiviteten er belønning i seg selv, uavhengig av ytre belønning som kan skyldes aktiviteten (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2011, s. 195).

Videre undersøkte Csikszentmihalyi hva betingelsene for glede er hos personer som vektla glede som hovedårsaken til å drive med en aktivitet. Han intervjuet blant annet sjakkspillere,

fjellklatrere og dansere. Resultatet av intervjuene fikk Csikszentmihalyi til å utforme betingelser for å komme inn i flyt: utfordringen eller aktiviteten må ikke overgå det eksisterende ferdighetsnivået og det må være klare og oppnåelige mål som skaper umiddelbar respons om progresjonen i aktiviteten. Under disse betingelsene vil opplevelsen utfolde seg selv fra øyeblikk til øyeblikk og innebærer en subjektiv tilstand med følgende egenskaper: intens og fokusert konsentrasjon her-og-nå, en sammenslåing av handling og bevissthet, tap av reflekterende selvbevissthet (dvs. tap av bevissthet om seg selv som en sosial aktør), en følelse av at man kan kontrollere en handling; det vil si en følelse av at man i prinsippet kan takle situasjonen fordi man vet hvordan besvare det som kommer til å skje videre, mister opplevelsen et tidsperspektiv; vanligvis en følelse av at tiden går raskere enn normalt og opplevelse av aktiviteten som iboende givende, slik at det endelige målet ofte bare er en unnskyldning for prosessen (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2011, s. 195-196).

Flyt kan finnes i alle aktiviteter, for eksempel bilkjøring eller å brette klesvasken. Balansen for å være i flyt er derimot skjør. Hvis utfordringen overgår ferdigheter, blir man først årvåken og deretter engstelig. Hvis ferdigheten overgår utfordringen, vil man først slappe av, for så å kjede seg (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2011, s. 196). Det vil derfor være nødvendig å tilpasse friluftslivsaktiviteten til det ferdighetsnivået ungdommen har.

## 4 Diskusjon

I dette kapittelet vil friluftsliv diskuteres opp mot teoriene, for å forstå hva som skal til for at friluftsliv skal kunne fremme en bedre psykisk helse hos ungdom i barnevernsinstitusjon. Først og fremst vil jeg ta for meg i hvilken grad miljøterapeuter ved barnevernsinstitusjoner kan påvirke ungdommers grad av OAS, ved hjelp av friluftsliv. Videre vil ART diskuteres opp mot hvilke krav som stilles til naturen som rekreasjonsplattform og hvilket utbytte ungdommen vil ha av dette. For at friluftsliv skal ha noen effekt, fordrer dette at ungdommen deltar på opplegget, jeg vil derfor ta for meg ulike former for ytre og indre motivasjon for deltakelse. Avslutningsvis vil jeg oppsummere hva som kreves rundt organisering av turene i naturen.

### 4.1 OAS-fremmende friluftsliv

Aaron Antonovsky (2012) stilte seg selv det salutogene spørsmålet; hva er helsens opprinnelse? For å kunne svare på dette utviklet han begrepet opplevelse av sammenheng (OAS). Antonovsky mente at mennesker med god helse var de som skåret høyt på OAS. Erfaringer fra spedbarnsårene og barndommen utgjør den første drivkraften i en persons liv i retning av en sterkere eller svakere OAS, i ungdomstiden vil denne retningen enten snu, stabiliseres eller forsterkes. Barnet og ungdommens retning av OAS vil sterkt preges av deres primære omsorgsfigur (Antonovsky, 2012, s. 113). Det finnes mange barn og unge som ikke har opplevd en god oppvekst og vil derfor ha en svak OAS, fordi de aldri har opplevd verden som begripelig, håndterbar eller meningsfull. Det er disse ungdommene vi møter ved barnevernsinstitusjonen.

I teoridelen stiller jeg spørsmål til hvorvidt OAS kan operasjonaliseres som en relevant teori ved barnevernsinstitusjonen. Antonovsky (2012) legger frem at dette krever omfattende arbeid, men for fagpersonell som er villig til å påta seg dette arbeidet, kan OAS påvirkes på tre ulike måter. De to første måtene dreier seg om midlertidige og mindre forandringer, mens den tredje kan føre til vesentlige forandringer. For å oppnå vesentlige forandringen kan ikke fagpersonellet gjentolke individets tidligere erfaringer, men heller tilrettelegge slik at individet selv er i stand til å oppsøke det Antonovsky kaller OAS-fremmende erfaringer. Dette krever at fagpersonellet har betydelig kontroll over individets livssituasjon over en lengre periode (Antonovsky, 2012, s. 137).



Beskrivelsen av hva som skal til for vesentlig endring av OAS samsvarer med miljøterapeutens hovedoppgave. Miljøterapeuten skal ikke behandle og derfor ikke gjentolke ungdommens tidligere erfaringer, men tilrettelegge miljøet slik at ungdommen selv kan arbeide med forandrings- og utviklingsprosesser (Larsen, 2018, s. 65). Ungdommen bor i tillegg på barnevernsinstitusjonen over en lengre periode, noe som vil si at miljøterapeuten har kontroll over ungdommens livssituasjon over en lengre periode. Siden ungdommens retning av OAS både kan snu, stabiliseres eller forsterkes før voksenlivet, er det tenkelig at miljøterapeuten har gode muligheter for å påvirke ungdommens retning av OAS. Men hva skal til for at friluftslivet kan gi ungdommene nye erfaringer og virke OAS-fremmende?

For at en aktivitet skal være OAS-fremmende må den struktureres på en slik måte at den tilfredsstillende begrepene innenfor OAS; begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. For å lykkes med friluftsliv som en OAS-fremmende aktivitet, fordrer det at ungdommene deltar på det opplegget som lages, noe som kan være utfordrende (Haaland, 2018, s.69). Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets (BUFDIR) oppvekstrappport fra 2017 viser at vanskeligstilte ungdommer har vanskeligheter med å nyttiggjøre seg av de samme fritidstilbudet som annen ungdom, grunnet ekstra høy terskel for deltakelse. Rapporten viser til forskning hvor 70% av ungdommene i den høyere statusgruppen deltar på organiserte fritidsaktiviteter, mens kun 50% av guttene og 40% av jentene fra den lavere statusgruppen deltar. Den lavere statusgruppen består av ungdommer fra lavinntektsfamilier, ungdommer utenfor arbeid og utdanning og ungdommer med dårlig psykisk helse (BUFDIR, 2017, s. 119). Det kan oppleves tryggere å delta for ungdommen, hvis det gis tydelig beskjed på forhånd om hva som forventes. Dette henger sammen med begrepet begripelighet. En ungdom med svak OAS vil oppleve tilværelsen som kaotisk, tilfeldig og uordnet. Ved å gi tydelig beskjed og god informasjon på forhånd, vil ungdommen få en økt forståelse og kan dermed ta et valg basert på trygghet, sammenheng og forutsigbarhet (Haaland, 2018, s.69). Barnevernsinstitusjonen kan tilfredsstille dette ved å holde et møte i forkant av aktiviteten, hvor ungdommene får informasjon og kan stille spørsmål.

Håndterbarhet handler om den enkelte ungdommens tro på å strekke til. Friluftaktiviteten må derfor tilpasses den enkelte ungdommen, samtidig som det er rom for prøving og feiling. Bli aktiviteten for krevende i forhold til ungdommens ferdighetsnivå, vil aktiviteten føles belastende og kunne bidra til handlingslammelse eller utagerende atferd. Bli derimot aktiviteten for lett, vil den først føles behagelig for så å bli kjedelig. Det er derfor en fordel

om miljøterapeuten er god på å «lese» naturens egenart og benytte seg av hele det geografiske området. For eksempel kan det arrangeres klatring i en fjellvegg, dette kan være en ypperlig utfordring for noen, men ikke alle. Ved å benytte hele det geografiske området i naturen kan noen ungdommer klatre, mens resten går en merket sti på baksiden av samme fjell. Naturen åpner for mange muligheter, det handler bare om en forståelse for hvordan dette kan kombineres og tilpasses ulike ferdighetsnivå (Haaland, 2018, s.71).

Motivasjonen til å delta på opplegget vil avhenge av opplevelsen av meningsfullhet. Ungdommer med svak OAS kan være tiltaksløse og uinteresserte, fordi de ikke nødvendigvis ser noen mening i å bruke energi på aktiviteten. Miljøterapeuten har et ansvar i å finne ut hva ungdommen synes er meningsfylt og hvilke interesser han eller hun har. Ved å basere aktiviteten på ungdommens interesser, vil det kunne senke terskelen for deltakelse. Ungdommen sitter selv på svaret, det er derfor en fordel å inkludere ungdommene i planleggingen av en friluftaktivitet (Haaland, 2018, s.69).

Hvis ungdommen med svak OAS opplever friluftaktiviteten som begripelig, håndterbar og meningsfull, vil den virke OAS-fremmende. Ungdommen med svak OAS som gjentatte ganger opplever tilværelsen som kaotisk, belastende og meningsløs vil gjennom en OAS-fremmende aktivitet få nye erfaringer. Miljøterapeuten kan ut ifra dette bidra til å snu ungdommens retning av OAS fra svak til sterkere. Å snu ungdommens retning av OAS kan kategoriseres som en vesentlig forandring, dette fordrer at OAS-fremmende erfaringer er å finne i hele ungdommens livssituasjon, over en lengre periode. Dette vil si at OAS-fremmende aktiviteter i naturen ikke er nok i seg selv, men kan være et steg i riktig retning. Fordelene med god opplevelse av sammenheng for ungdommen vil være at omverden oppleves med forståelsesfull, ungdommen føler at han eller hun har ressurser nok til å takle utfordringene som kommer og det gir mening, det er derfor verdt å bruke energi på det. Opplevelse av sammenheng vil derfor virke fremmende for den psykiske helsen, men det viser seg å være utfordrende å skulle påvirke retningen av OAS, ettersom den i stor grad utvikles i spedbarns og barneårene (Antonovsky, 2012).

Friluftsliv viser gode muligheter for å være en OAS-fremmende aktivitet, men hvilke andre helsegevinster gir naturopplevelser i form av friluftsliv?

## 4.2 Naturens helsegevinst i miljøterapien

Psykologene Rachel og Stephen Kaplan (1995) utviklet på 1980-tallet den miljøpsykologiske teorien *Attention restoration theory* (ART). Teorien utforsker hvordan mennesket blir påvirket av naturen og hvilken helsegevinst den tilbyr. Kaplan og Kaplan tar utgangspunkt i naturen som en rekreasjonsplattform hvor mennesket kan koble av, redusere den mentale utmattelsen og gjenopprette oppmerksomhetsressursene. Dagens samfunn inneholder mye informasjon og forstyrrende elementer, for eksempel ved barnevernsinstitusjonen, der ungdommen må ta stilling til den behandlingen som tilbys, regler og normer og de andre ungdommene som bor der. Disse faktorene krever mye av ungdommen og den rettede konsentrasjon til å bearbeide, sortere og eventuelt avvise ny informasjon. Kapasiteten for den rettede konsentrasjonen er lav og kan gjennom vedvarende belastning føre til mental utmattelse, noe som kan bidra til eller forverre ungdommens psykiske helse. Ungdommen vil ifølge ART kunne gjenopprette den rettede konsentrasjonen i naturen gjennom spontan oppmerksomhet. Denne formen for oppmerksomhet krever ingen konsentrasjon og fremmer avkopling og rekreasjon. Men hva skal til for at naturen opptrer som en rekreasjonsplattform overfor ungdommen?

Kaplan og Kaplan (1995) utformet i forbindelse med ART fire kjennetegn for natur som rekreasjonsplattform. Kjennetegnene fordret at naturen må være både fasinende, et nytt miljø, ha et visst omfang og være kompatibel med den aktiviteten som skal utføres. Naturen har mange elementer av det Kaplan og Kaplan kaller for myke fasinasjoner, dette er blant annet skyene som beveger seg på himmelen eller bladene som rasler i vinden. Denne formen for fasinasjon krever ingen konsentrasjon og oppstår uten at ungdommen trenger å tenke seg om. For ungdommer som tidligere ikke har drevet med friluftsliv, vil naturopplevelsen lett kunne virke fasinende og skille seg ut som et nytt miljø enn det ungdommen ellers oppholder seg i. Miljøterapeuten må videre sørge for at det naturområdet engasjerer ungdommens sinn, gir nok å se på og å oppleve. Til slutt må miljøterapeuten sørge for at den planlagte aktiviteten passer inn i gitte naturmiljøet, for eksempel at det finnes et fint vann hvor ungdommene kan padle kano i og at aktiviteten ikke er ødeleggende for det naturmiljøet. I tillegg må det tas hensyn til de krav naturen stiller, for eksempel i form av vær og hvilken bekledning som passer seg. På denne måten er aktiviteten kompatibel til det gitte miljøet og miljøet er kompatibel til den gitte aktiviteten.

Med dette som utgangspunkt skal ungdommen ifølge ART kunne oppleve spontan oppmerksomhet og avkopling i naturen. Resultatet vil være at ungdommene får bedre oppmerksomhet, konsentrasjon og flere positive følelser gjennom naturen som rekreasjonsplattform (Lauman, 2004). Dette vil ha positiv effekt på andre tilbud ungdommen benytter seg av, for eksempel former for behandling. Fremfor at ungdommen skal føle seg mentalt utmattet i møtet med behandling, vil han eller hun kunne ha større kapasitet etter aktiviteter i naturen ifølge ART.

### **4.3 Ytre motivasjon for deltakelse**

For å bruke friluftsliv som et verktøy i miljøterapien fordrer det som nevnt at ungdommene deltar på det opplegget som lages. Dette har vist seg å kunne være utfordrende, fordi vanskeligstilte ungdommen har en ekstra høy terskel for deltakelse. Antonovsky (2012) knytter motivasjonen for deltakelse til begrepet meningsfullhet i sin teori. Hvilke andre aspekter kan bidra til å motivere ungdommene til å delta?

Friluftsliv har sterke tradisjoner i Norge, og mennesker som driver med dette assosieres ofte med sunnhet og positive verdier. Dette kan blant annet observeres ved hvordan Norge blir fremstilt til utlandet, som landet med høye fjell, fjorder og flott natur, eller hvordan kjendiser og privatpersoner publiserer bilder av seg selv i naturen på sosiale medier. I boken «Sosialpedagogikkens mangfold» (2018, s. 72) omtales denne beskrivelsen av friluftsliv som et anerkjent fellesskap. Friluftsliv kan gi ungdommer en opplevelse av å delta i noe som er ettertraktet i samfunnet, og kan gi en følelse av inkludering. Joakim Jiri Haaland mener i sitt kapittel «Ut på tur, aldri sur!», i boken «Sosialpedagogikkens mangfold» (2018, s.73), at ungdommene kan få en mer positiv fortelling om seg selv ved å ta bilder fra turer i skog og mark. Personkarakteristikker som pøbler og plageånder kan omskrives til eventyrere og våghalser. Dette vil etter Haalands mening gi motivasjon til å forsøke seg på en oppgave, og vil muliggjøre en tilhørende mestringsfølelse når ungdommene lykkes; både gjennom å få til noe på egen hånd, men også gjennom følelsen av å være en del av et anerkjent fellesskap.

Med utgangspunkt i friluftslivet som et anerkjent fellesskap, kan miljøterapeuten motivere ungdommene ved å bygge på deres ønske om å delta i dette fellesskapet. Det kan derimot stilles spørsmål ved om dette blir rett form for motivasjon. Burde ikke ungdommene motiveres gjennom deres eget ønske om å gjøre noe for seg selv, ikke for å tilfredsstille det

storsamfunnet betegner som akseptabel og anerkjent aktivitet. Dette kan kategoriseres som ytre motivasjon, hvis ungdommen utfører aktiviteten som følge av press fra storsamfunnet eller press fra seg selv om å gjøre noe «alle andre gjør». Oppmerksomheten på selve aktiviteten forsvinner og blir erstattet med fokuset på belønning og anerkjennelse. Dette kan føre til svekket prestasjonsevne eller minket lyst til å delta videre, hvis aktiviteten ikke gir den belønningen og anerkjennelsen ungdommen ønsket, eller hadde sett for seg (Deci & Ryan, 1985, s. 91).

Kan det likevel fremmes «sunne» former for ytre motivasjon? Interesse for naturen er noe man sosialiseres inn i. Det er en forutsetning at barnet vokser opp i et miljø med god tilgang på natur og samtidig har foreldre med både friluftserfaring og økonomiske midler. Dette støttes av BUFDIR sin oppvekstrapport fra 2017 som viser en lavere deltakelse blant ungdom fra lavinntektsfamilier. Med utgangspunkt i dette kan det være at ungdommene ved barnevernsinstitusjonen ikke har en interesse for friluftsliv, det er ikke noe de har blitt sosialisert inn i. Miljøterapeuten kan i denne sammenhengen benytte seg av Richard M. Ryan og Edward L. Deci sin teori om selvbestemmelse, for å motivere ungdommene. Ungdommen som i utgangspunktet deltok på friluftaktiviteten i form at et ytre press fra samfunnet eller seg selv, kan gå over til å identifisere aktiviteten med seg selv og et ønske om å delta. Dette krever at ungdommen får tilbakemeldinger som konsentrerer seg om aktiviteten, ikke ytre mål eller belønninger. Miljøterapeuten må skape et rom som tilrettelegger for ungdommens selvbestemmelse. Dette handler blant annet om å forklare regler og normer for aktiviteten slik at de oppfattes som fornuftige, viktige og akseptable. Fravær av tvang og press vil gi større følelse av frihet og selvbestemmelse. Ungdommen må med andre ord få medvirke i prosessen av friluftaktiviteter og kan dermed motiveres med en høy grad av selvbestemmelse (Deci & Ryan, 1985). Både identifisert regulering og integrert regulering innenfor teorien om selvbestemmelse samsvarer med Antonovsky (2012) sin beskrivelse av begrepet meningsfullhet. Når aktiviteten oppfattes fornuftig, viktig og akseptabel vil ungdommen finne mening i aktiviteten og den er da verdt å bruke krefter på.

Med bakgrunn i dette kan former for ytre motivasjon bidra til at ungdommen ønsker å delta på opplegget som lages. Selv om ungdommen oppnår identifisert- eller integrert regulering hvor handlingen har en større grad av frivillighet og til slutt er helt selvbestemt, vil det uansett ikke være indre motivert (Deci & Ryan, 1985). Hva så med ungdommens indre motivasjon for å delta på opplegget som arrangeres, hvor aktiviteten i seg selv er belønning nok.

#### 4.4 Indre motivasjon for deltakelse

Psykologen Mihaly Csikszentmihalyi lanserte i 1975 begrepet *Flow*, som på norsk er oversatt til *flyt*. Teorien om flyt handler om et optimalt stimuleringsnivå hvor fokuset helt og holdent er på aktiviteten som utføres. Når flyt oppleves vil ungdommen miste kontakten med sin egen «self-construct», altså hvordan vi tenker om vårt eget selv sammenlignet med andre.

Ungdommen vil da få en slags pause fra den selv-bevisste orienteringen (Haaland, 2018, s.70). Flow handler derfor om aktiviteten i seg selv som både mål og belønning, på samme måte handler indre motivasjon om interesse for aktiviteten og at denne er belønning nok i seg selv (Deci & Ryan, 1985). Med utgangspunkt i flyt som en form for indre motivasjon, fordrer dette at ungdommen allerede har opplevd flyt i den gitte aktiviteten og søker den samme opplevelsen. Dette vil si at flyt ikke vil være et utgangspunkt for å delta, med mindre ungdommen har opplevd flyt i aktiviteten på et tidligere tidspunkt. Ytre motivasjon for deltakelse kan derfor opptre som en inngangsport til friluftslivet hvor opplevelsen av flyt tar over i form av indre motivasjon for å delta ved andre anledninger. På denne måten blir flyt en form for indre motivasjon for deltakelse og kan knyttes sammen med Antonovsky (2012) og begrepet håndterbarhet hvor belastningsbalansen i aktiviteten ikke må bli for lett, eller for vanskelig.

I tillegg til at opplevelsen av flyt er motivasjon i seg selv, vil den kunne fremme en bedre psykisk helse. Resultatene fra forskningsprosjektet «Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjoner» (2015) viser en høy grad av komorbiditet mellom angst, depresjon og alvorlige atferdsvansker (Kayed et al., 2015, s. 9). Ved depresjon rettes oppmerksomheten mot manglene man opplever ved seg selv og sitt liv, mot de triste følelsene og mangelen på energi, tiltakslust og motivasjon (Håkonsen, 2017, s. 308). Gjennom opplevelsen av flyt vil ungdommen miste kontakten med sin egen self-construct og fokusere helt og holdent på aktiviteten. For en ungdom som sliter med depresjon vil oppmerksomheten kunne føres vekk fra seg selv og over på aktiviteten, noe som kan være et godt avbrett i grublingen. Ungdommen kan på denne måte få et økt overskudd til å takle de utfordringene som skulle dukke opp i etterkant av en flyt-opplevelse.

## 4.5 Organisering av turene

Noe som kommer tydelig frem etter å ha gjennomgått de ulike teoriene er at organiseringen av turene som arrangeres i naturen har mye å si for hvordan utfallet blir. OAS stiller krav til miljøterapeutens evne til utforming av aktiviteter ved at den er både begripelig, håndterbar og meningsfull, mens ART stiller krav til det naturområdet aktiviteten skal gjennomføres i. Med OAS og ART som forutsetning for gjennomføringen av friluftslivsaktiviteter vil det bli et spørsmål om barnevernsinstitusjonens ressurser. Det vil være behov for flere enn én miljøterapeut og det vil kreve en del planlegging på forhånd av aktiviteten. Bruk av naturen må, som alle metoder, tilpasses den målgruppen og målsettingen. Hvem er ungdommene, hva er deres behov og hvilke ressurser har de? Hva er meningen med opplegget? Som kapittelforfatter Joakim Jiri Haaland beskriver det i sitt kapittel «Ut på tur, aldri sur!» i boken «Sosialpedagogikkens mangfold» (2018, s.72) er det gjennom en slik kartlegging og systematisk tilnærming til naturen at den kan brukes pedagogisk og målbevisst. Det vil ifølge Haaland være hensiktsmessig med 4-5 ungdommer og 2-3 ansatte når det skal gjennomføres aktiviteter i naturen. På denne måten skapes det gode forutsetninger for å bruke naturens potensiale og tilrettelegge for ulikt innhold på samme tur, alt etter ungdommenes behov. Noe som vil si at barnevernsinstitusjonens ressurser i form av ansatte vil kunne ha noe å si for organisering og gjennomføring av aktiviteten i naturen.

Det positive med å bruke naturen er at den er lett tilgjengelig, kan koste nærmest ingenting, lave krav til teknikk og utrustning og ingen konkurranse – en motvekt til mas og krav ellers i samfunnet og ved blant annet barnevernsinstitusjonen. En ungdom som knuser et vindu inne på institusjonen, har gjort en uakseptabel handling og blir møtt med sanksjoner. Samme ungdommen kan ute i naturen gå løs på trær og busker, uten å få samme sanksjonene som inne på institusjonen. Å legge aktiviteten i naturen kan frigjøre noe av det behovet for kontroll som kreves inne på institusjonen og lar ungdommene utfolde seg (Haaland, 2018, s.74).

## 5 Avslutning

Med problemstillingen min «*Hvordan kan friluftsliv brukes for å fremme en bedre psykisk helse hos ungdom i barnevernsinstitusjon?*» har jeg kommet frem til at det må foreligge gjennomtenkte og faglige vurderinger i forkant av og i gjennomføringen av aktiviteter knyttet til friluftsliv. Det vil være viktig å vite *hvilke* faktorer i naturen som påvirker ungdommen, og *hvordan* disse påvirker ungdommen. På denne måten kan miljøfaktorene tilrettelegges og brukes for å gi ungdommen mulighet for vekst og utvikling, noe som kan fremme ungdommens psykiske helse.

Bruken av friluftsliv kan bidra til å få ungdommene på riktig vei i sin bedringsprosess, men friluftsliv i seg selv vil nok ikke være nok uten noen annen form for videre behandling eller oppfølging. Miljøterapeuten må sikre eller skape muligheter for ungdommen til å arbeide med nødvendige forandring- og utviklingsprosesser i flere av de miljøene ungdommen oppholder seg i, blant annet inne på barnevernsinstitusjonen. Friluftsliv kan derimot være et riktig steg på veien.

### 5.1 Behovet for videre forskning

Siden det foreligger lite norsk forskning om psykisk helse hos ungdommer i barnevernsinstitusjoner, vil det være hensiktsmessig med en regelmessig oppdatering av tall knyttet til forekomsten av psykiske lidelser hos ungdommer i barnevernsinstitusjoner. Forskningsprosjektet «*Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjoner*» (2015) startet datainnsamlingen i 2010 og avsluttet i 2014, noe som allerede er syv år siden. Man kan bare anta at tallene de siste syv årene vil være noe annet enn det som fremkom i perioden 2010-2014 (Kayed et al., 2015).

Friluftslivets positive effekter er mange, men det er fortsatt behov for mer kunnskap om hvilken rolle friluftsliv spiller for livskvaliteten generelt, som helsefremmende aktiviteter og som pedagogisk virkemiddel for læring generelt og for å øke kunnskapen om natur og miljøvennlig atferd. Friluftsliv er dynamisk, som samfunnet for øvrig, og endringsprosesser foregår hele tiden. Dette gjelder både typer av aktiviteter, hvordan aktivitetene utøves,



sammensetningen av brukergrupper og til dels også meningsinnholdet i friluftslivet (Meld. St. 18 (2015-2016), s.114).

## 6 Litteraturliste

- Ackerman, C. E. (2021). What is Environmental Psychology?. Hentet fra: <https://positivepsychology.com/environmental-psychology/>
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium* (Sjøbu, A., Overs.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (2017). Oppvekstrapporten 2017. Økte forskjeller – gjør det noe? Hentet fra: [https://www.bufdir.no/contentassets/e9df3a5c5087465eb09083d1be77ba10/oppvekstrapporten\\_2017.pdf](https://www.bufdir.no/contentassets/e9df3a5c5087465eb09083d1be77ba10/oppvekstrapporten_2017.pdf)
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. New York: Plenum Press.
- Håkonsen, K. M. (2017). *Psykologi og psykiske lidelser* (5. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Haaland, J. J. (2018) *Sosialpedagogikkens mangfold: Ut på tur, aldri sur!* Bergen: Fagbokforlaget.
- Jacobsen, R. (1979). «- Mere fjell» fra *Tenk på noe annet*. Oslo: Gyldendal
- Kaplan, S. (1995). *Journal of Environmental Psychology*. Hentet fra: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0272494495900012>
- Kvaran, I. & Holm, J. (2012). Barnevernsfaglig miljøterapi. Oslo: Cappelen Damm.
- Larsen, E. (2018). *Miljøterapi med barn og unge*. (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Larsen, E. & Selnes, B. (1975). *Fra avvik til ansvar*. Oslo: Tanum-Norli.
- Lauman, K. (2004). *Restorative and stress-reducing effects of natural environments: experimental, behavioral and cardiovascular indices*. Doktorgradsavhandling, Universitetet i Bergen.
- Malt, U. (2020). *DSM-systemet*. Hentet fra: <https://sml.snl.no/DSM-systemet>
- Meld. St. 18. (2015-2016). *Friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet*. Klima- og miljødepartementet. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/?ch=1>
- Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. J. (2011). *Flow Theory and Research*. I Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (Red.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2. utg., s. 195-206). Oxford: Oxford University Press Inc.
- Ottosson, M. & Ottosson Å. (2006). *Naturen som kraftkälla*. Hentet fra: <https://www.naturvardsverket.se/Om-Naturvardsverket/Publikationer/ISBN/8200/91-620-8252-3/>
- Skre, I. B. & Svartdal, F. (2020). *Positiv psykologi*. Hentet fra: [https://snl.no/positiv\\_psykologi](https://snl.no/positiv_psykologi)

