

Tov August Kvammen Forberg

Friluftsliv og psykisk helse - Hvordan kan naturen bidra til å redusere stress og øke mestring?

Outdoor life and mental health
- How can nature help reduce stress and increase
self-efficacy?

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid

Mai 2022

Tov August Kvammen Forberg

Friluftsliv og psykisk helse - Hvordan kan naturen bidra til å redusere stress og øke mestring?

Outdoor life and mental health

- How can nature help reduce stress and increase self-efficacy?

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid

Mai 2022

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



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Denne oppgaven har sett på hvordan friluftsliv kan brukes til å skape mestring og redusere stress for mennesker som opplever utfordringer med psykisk helse. Jeg tar i bruk eksisterende forskningsartikler og fagbøker til å redegjøre for problemstillingen. I Norge er vi omgitt av store naturområder. Disse områdene kan bli ytterligere tatt i bruk av sosialarbeiderne. Samfunnet har et problem med at det er mange som opplever, eller kommer til å oppleve, utfordringer med psykisk helse. Sosialarbeidere er nødt til å se etter ulike tiltak som kan gi positiv utvikling for de som trenger det. I oppgaven drøfter jeg hvordan mennesker sin psykiske helse kan bli påvirket av å være i kontakt med naturen. Personer som blir tatt med på friluftsliv kan oppleve nye måter å føle på mestring. For mange vil denne arenaen være ukjent. Sosialarbeideren kan utnytte dette ved å legge til rette for mestring gjennom lavterskeltilbud. Det å være til stede i grønne områder vil også kunne gi en dempende effekt på stress gjennom færre inntrykk og økt ro. Til tross for økt urbanisering av samfunnet, vil det være viktig å ta i bruk friluftsliv for å øke mestringsevnen og redusere stress for å bedre psykisk helse for personer med psykiske utfordringer.

Abstract

In this assignment we have been looking at how outdoor life can be used to create self-efficacy and reduce stress for people who experience challenges with mental health. I have used existing research articles and textbooks to explain the issue. In Norway, we are surrounded by large natural areas. These areas can be taken more advantage of by social workers. The society has a problem with the fact that many people experience, or will experience, challenges with mental health. Social workers must look for various measures that can provide positive development for those in need of it. I will in this assignment discuss how people's mental health can be affected by being in contact with nature. People who are included in outdoor life can experience new ways of self-efficacy. However, this type of initiatives is for many less known. The social worker can take advantage of this by arranging activities through low threshold services that can contribute to self-efficacy. Being present in green areas can also have a calming effect on stress through fewer impressions and increased calmness. Despite increased urbanization, it will be important to use outdoor life as a tool to increase self-efficacy and reduce stress to improve mental health for people with mental challenges.

Forord

Våren 2022 har vært en god periode av studiet. Tatt i betraktning at tidligere semestre har vært preget av isolasjon grunnet koronapandemien har det vært fint å kunne dra på campus å jobbe med bacheloroppgaven. Det har vært mulig å ha en tilnærma normal studenthverdag, noe som har gjort arbeidet med oppgaven mer meningsfylt.

Jeg er nødt til å få takke medstudent Mia for god støtte og tålmodighet gjennom lange og mange arbeidstimer på campus. Vi har hatt mange faglige diskusjoner og andre drøftelser som har vært berikende. Jeg føler vi fikk tatt igjen for alle fire semestrene hvor man nesten ikke var på campus.

Jeg vil takke for god veiledning fra NTNU sin side. Nina Schiøll Skjefstad har kommet med gode innspill og tilbakemeldinger.

Jeg er også nødt til å takke broren min Niri og min mor som har hjulpet med å se over oppgaven.

Til slutt vil jeg takke samboeren min, Hedda. Takk for all støtten du har gitt meg i løpet av våren. Du har latt meg bruke altfor mange kvelder på campus.

Trondheim, mai 2022

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	1
1.2 Relevans til sosialt arbeid:.....	2
1.3 Problemstilling.....	3
1.4 Definisjoner og avklaring av begrep.....	3
1.4.1 Friluftsliv definisjon	3
1.4.2 Psykisk helse definisjon.....	4
1.5 Oppgavens oppbygging.....	4
2.0 METODE	5
2.1. Kvalitativ teoretisk oppgave.....	5
2.2 Søkeprosess	5
2.3 Utvalg av data	6
2.4 Inkluderings- og ekskluderingskrav	6
2.5 Kildekritikk og pålitelighet.....	7
3.0 TEORI	9
3.1 Psykisk helse.....	9
3.2 Friluftsliv i Norge.....	10
3.3 Friluftsliv som et allsidig verktøy inn mot psykisk helse	11
3.4 Psykisk helse og stress.....	11
3.5 Psykisk helse og mestring.....	12
4.0 DISKUSJON	15
4.1 Er friluftsliv en arena for mestring?	15
4.2 Friluftsliv som stressdempende tiltak.....	17
4.3 Hvem sier at friluftsliv er positivt for psykisk helse?	19
5.0 AVSLUTNING	23
6.0 LITTERATURLISTE	25
VEDLEGG 1 - FORSKNINGSARTIKLER	29
VEDLEGG 2 - SØKELOGG	33

1.0 INNLEDNING

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg har alltid hatt et nært forhold til friluftsliv. Der jeg kommer fra har man naturen tett på seg. Dette har jeg satt pris på i løpet av oppveksten. I senere år har jeg i økende grad reflektert over hvilken påvirkning nærhet til natur har for vår psykiske helse. Jeg tror det har vært en positiv faktor for meg, da jeg har flere gode opplevelser fra det å være i naturen. For meg handler ikke friluftsliv om de store utfluktene, men heller de enkle turene. Fokus på et friluftsliv som er mulige for de fleste, er nyttig for hvermannsen. Man trenger ikke ha mye erfaring om å bevege seg i naturen for å benytte seg av den på en helsefrembringende måte.

Studier som er blitt gjort viser blant annet at korte gåturer ute i grønne områder bidrar til å dempe nivået av stress i kroppen (Mygind et al., 2019, s. 210). Ifølge Gabrielsen & Fernee (2014, s. 365) er det helsefrembringende å være ute i naturen. Sistnevnte mener at Norge burde ha gode forutsetninger til å utnytte naturen som en ressurs for psykisk helsearbeid. Dette synes jeg høres spennende ut med tanke på min personlige erfaring med friluftslivsaktiviteter og den kunnskapen jeg har fått gjennom utdanningen min.

Menneskets forhold til naturen finner man også i genetikken. Her er den forankret i de genetiske kodene vi alle bærer (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 363). Ut ifra et psykisk helseperspektiv mener jeg at det faller menneskets instinkt naturlig å få positiv stimuli i møte med friluftsliv. Ettersom nærheten til naturen har vært med å prege menneskets evolusjon, er det ikke urimelig at dagens friluftsliv har en verdi opp mot psykisk helse. I en moderne hverdag blir distansene til de grønne pausene større (Dragland, 2018, s. 69). Min erfaring er at friluftslivet gir meg en avveksling fra den mer hektiske og digitale hverdagen. Naturen gir rom til å oppleve noe annet enn det som for mange ellers fyller store deler av hverdagene. Jeg mener det er grunn til å tro at opplevelser i grønne områder kan være et verktøy som sosialarbeideren kan nyttiggjøre i jobbsituasjoner opp mot mennesker som har utfordringer med sin psykiske helse. Samtidig ser jeg at friluftsliv kan være utfordrende for enkelte mennesker. Fordommer og fysiske evner kan være avskrekkende for enkelte. Selv om man er ute i naturen er det ikke slik at man automatisk opplever en positiv respons (Vikene, 2012, s. 353). Til tross for dette mener jeg at enkelte aktiviteter i friluft gir gode muligheter for positive opplevelser som kan få mer oppmerksomhet i et sosialfaglig perspektiv.

Disse refleksjonene og erfaringene som ligger til grunn for mitt valg av temaet *friluftsliv og psykisk helse*. Valgt problemstilling-mener jeg er interessant og aktuell som sosialarbeider ettersom friluftsliv kan være en vei å gå for å oppnå mestring og redusere stress for mennesker som har utfordringer med sin psykiske helse.

1. 2 Relevans til sosialt arbeid:

Psykisk helse et aktuelt tema i dagens samfunn. I dag er mentale lidelser noe av det som dominerer statistikkene når det kommer til bruk av ressurser som legekonsultasjoner, legemiddelforbruk og trygdeytelser (Mæland, 2021, s. 42). Store ressurser blir brukt til å håndtere disse helsevanskene. I et samfunnsmessig perspektiv vil det være gunstig at utfordringene blir håndtert av et profesjonelt hjelpeapparat. Her kan sosionomen komme inn i bildet.

Sosialt arbeid utøves i relasjon mellom personer og omgivelsene rundt dem (Gjerdrem, 2006, s. 107). Sosialarbeideren skal ha fokus på «hele» mennesket og ha kunnskap deres utfordringer og ressurser (Hansen, Solem, & Nybø, 2017, s. 29). Helhetsperspektivet tar for seg menneskene og deres levevilkår i et hverdagslivsperspektiv. Psykisk helse er noe som inngår i dette. Hjelp til økt livskvalitet er noe sosialarbeideren kan bidra til med sin kompetanse. Gjennom relasjonene som skapes mellom den ansatte og klienten, ønsker man at målene, satt i fellesskap, blir oppnådd.

Målgruppen for sosialt arbeid er mennesker eller grupper som befinner seg i en sårbar situasjon (Hansen et al., 2017, s. 28). I møte med disse menneskene skal sosialarbeideren legge til rette for endring og utvikling (Levin, 2021, s. 105). Selv om forandringen ikke er stor, vil det være et skritt i riktig retning. For å få til endring og utvikling er sosialarbeideren av og til nødt til å være innovativ med tiltaket. Et innovativt tiltak vil kunne være bruk av friluftsliv for å håndtere utfordringer med helsen til en person.

Hjelp til selvhjelp er et viktig prinsipp i sosialt arbeid. Endringen er det personen selv som skal stå for, mens sosialarbeideren skal være der å bistå i prosessen (Levin, 2021, s. 107). Her vil det være mulig å ta i bruk ulike tiltak for å bistå klienten med å oppnå selvhjelp. Det er gjennom relasjonen mellom sosialarbeideren og klienten at man blir enige om hvilket tiltak man ønsker å prøve. Jeg ser på friluftsliv som et område sosialarbeideren kan utfordre klienten å prøve ut. Ønsket vil være at klienten føler på positive følelser knyttet til sin

psykiske helse. Senere i kapittel 3.0 legger jeg frem litteratur som underbygger det positive potensialet som friluftsliv har opp mot enkelte element som inngår i begrepet psykisk helse.

1.3 Problemstilling

Jeg mener at Norge, med sin topografi og biotoper, har et godt grunnlag til å utnytte naturen på en helsefrembringende måte. Landet har store friluftslivsområder, som kan bli utnyttet i en større grad av helsevesenet. Med min personlige erfaring og faglige bakgrunn er det naturlig å se på friluftsliv og psykisk helse.

Problemstillingen min er:

Hvordan kan friluftsliv bidra til å øke mestringsevnen og redusere stress for å bedre psykisk helse for personer med psykiske utfordringer?

Hensikten med oppgaven er å se på hvordan friluftsliv kan være et virkemiddel som sosialarbeidere kan benytte seg av, med mål om å styrke psykisk helse til de av oss som har psykiske utfordringer.

1.4 Definisjoner og avklaring av begrep

Problemstillingen inneholder enkelte begreper som trenger avgrensning. Dette gjøres for å ha felles forståelse i bruken av dem videre i oppgaven. Jeg bruker begrepene klient og sosialarbeider gjennom hele oppgaven. Nøkkelbegrepene er friluftsliv og psykisk helse. Disse begrepene vil bli brukt gjennom hele oppgaven, og jeg kommer til å se på dem i lys av definisjonene.

1.4.1 Friluftsliv definisjon

Stortinget definerer friluftsliv som «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 10). Dette er en definisjon som har blitt videreført fra tidligere Stortingsmeldinger. Her kommer det frem at man ikke nødvendigvis trenger å være i bevegelse i naturen. Å sitte i et grøntområde er også friluftsliv. I oppgaven min ser jeg på friluftsliv i lys av det å oppholde seg i naturen og grøntområder. Dette innebærer både å være i fysisk aktivitet, men også å ikke være i fysisk

aktivitet, i naturen. Jeg kommer til å bruke natur og grønne områder om hverandre for å beskrive steder det er mulig å bedrive friluftsliv.

1.4.2 Psykisk helse definisjon

I oppgaven min ser jeg på psykisk helse som et overordnet begrep. Mange faktorer er med på å påvirke en person sin psykiske helse. Jeg har valgt ut enkelte element- FHI definere psykisk helse som «Psykisk helse benyttes som et overordnet begrep og omfatter alt fra god psykisk helse og livskvalitet til psykiske plager og lidelser» (Folkehelseinstituttet, 2018, s. 12).

Definisjon passer inn mot hvordan jeg ønsker å se på friluftsliv som verktøy for å bedre den psykiske helsen til mennesker som har utfordringer med den. Elementene jeg ser nærmere på er stress og mestring.

1.5 Oppgavens oppbygging

Oppgaven består av fem kapitler: Innledning, metode, teori, drøfting og avslutning. I metodekapitlet presenterer jeg hvilken metode som ble brukt til å innhente data. Kapitlet gir også en oversikt over søkeprosessen, inkluderings- og ekskluderingskrava, utvalg av data og kildekritikk. I teorikapitlet greier jeg ut om teoretiske perspektiv som blir brukt inn mot drøftelseskapitlet. Jeg bruker litteratur, blant annet tidligere pensum, til å belyse spørsmålet i problemstillingen. Den viktigste teorien jeg trekker frem handler om psykisk helse, friluftsliv, stress og mestring. I drøftingskapitlet bruker jeg data jeg fant i artiklene, samt den teoretiske litteraturen, til å diskutere problemstillingen. Jeg ser på hvordan friluftsliv kan bli brukt som et tiltak opp mot å bedre psykisk helse, gjennom å øke mestring og redusere stress. I avslutningskapitlet presenterer jeg hovedfunnene fra drøftingen.

2.0 METODE

Metoden er det redskapet man bruker for å undersøke en problemstilling. Ved hjelp av metoden innhenter man data som skal være med på å fremme ny kunnskap. Det vil være mange faktorer som spiller inn når metoden skal velges. Derfor er det viktig med refleksjoner og overveielser over hvilken metode som vil være den mest ideelle for å undersøke problemstillingen (Dalland, 2020, s. 56).

I dette kapitlet beskriver jeg metoden i oppgaven min. Videre gir jeg en beskrivelse av de stegene jeg tok for å innhente data opp mot problemstillingen min.

2.1. Kvalitativ teoretisk oppgave

Oppgaven er en kvalitativ, teoretisk oppgave. Den benytter seg av elementer fra litteraturstudiet til å drøfte problemstillingen. En litteraturstudie benytter seg av data hentet fra eksisterende fagkunnskap, forskning og teori (Dalland, 2020, s. 199). Jeg har ikke gjennomført noen form for egen forskning. Alle dataene er hentet fra tidligere forskning. Dette er med på å forme funnene.

2.2 Søkeprosess

I søkeprosessen er det nødvendig med strukturerte litteratursøk der man benytter seg av tydelige avgrensninger (Trygstad & Dalland, 2020, s. 148). Det er viktig med høy faglig relevans på de utvalgte forskningsartiklene for å besvare problemstillingen. De dataene som hentes ut fra kildene må også være relevante i seg selv (Dalland, 2020, s. 63).

Jeg startet søkeprosessen med å se etter hvilke akademiske søkemotorer jeg kunne bruke i oppgaven. Etter at jeg fikk oversikt over hvilke jeg ønsket bruke begynte jeg å se etter artikler som ville bidra til å drøfte problemstillingen min. Søkemotorene jeg benyttet meg av for å gjøre systematiske søk etter data var Idunn og Oria.

For å få treff på databasene som passet til å besvare problemstillingen valgte jeg ut enkelte søkeord. Nøkkelord i oppgaven er psykisk helse og friluftsliv, og med fokus på enkelte elementer som inngår i den psykiske helsen. Dette gjorde at jeg hadde noen avgrensninger å

forholde meg til da jeg fant søkeordene. Jeg landet på begrepene «friluftsliv», «psykisk helse», «mestring», «stress» og «sosialt arbeid».

Søkeprosessen ble en tidkrevende jobb. Søkeordene ble satt i forskjellige kombinasjoner i de ulike akademiske søkemotorene. I Idunn brukte jeg «friluftsliv» og «psykisk helse» Dette ga 36 treff. Jeg leste sammendragene til fem av disse. Jeg satte begrepene «friluftsliv», «stress» og «mestring» inn i Oria. Det ga tolv treff. Av dem leste jeg fire sammendrag. Til slutt gjorde jeg et siste søk i Idunn der jeg satt inn begrepene «sosialt arbeid», «psykisk helse» og «friluftsliv». Her fikk jeg 15 treff, og av dem leste jeg fem sammendrag.

Jeg leste alle overskriftene til artiklene jeg fikk treff på. Årsaken til at jeg ikke leste flere sammendrag var at overskriftene ikke ga uttrykk for at innholdet var noe jeg kunne ha bruk for opp mot drøftelsen av problemstillingen min. I løpet av søkeprosessen opplevde jeg at jeg fikk opp flere av artiklene flere ganger, til tross for ulike søk.

2.3 Utvalg av data

Når man skal velge ut data, er det viktig at man er bevisst at sitt eget personlige perspektiv vil kunne være med å forme utvalget. Selv om man går inn med et åpent sinn, vil man være preget av egne erfaringer. Med andre ord vil det være ønskelig at man streber etter å være subjektiv under utvelgelsen (Dalland, 2020, s. 61).

Jeg valgte ut seks artikler gjennom de systematiske søkene i de elektroniske kildene. Vedlegg 1 gir en kort oversikt over hvem som har skrevet dem, hvilke forskningsspørsmål som blir tatt opp, hvilke metoder som blir brukt og hvilke resultater som blir lagt frem. Alle har element som er relevant opp mot drøftelsen av problemstillingen.

2.4 Inkluderings- og ekskluderingskrav

Det er nødvendig å ha kriterier som begrenser søkingen (Dalland, 2020, s. 148). Det er store litteraturmengder man skal forholde seg til i løpet av søkeprosessen. For å få oversikt over aktuelle artikler til problemstillingen satte jeg opp en tabell med inkluderings- og ekskluderingskrav. Disse begrensningene er presentert i tabellen nedenfor.

Inkluderingskrav	Ekskluderingskrav
<ul style="list-style-type: none"> • Artikler som er fagfellevurdert • Artikler publisert etter 2010 • Artikler som omhandler friluftsliv og psykisk helse • Artikkene er relevante for problemstillingen • Artikler publisert på norsk 	<ul style="list-style-type: none"> • Artikler som Ikke er fagfellevurdert • Artikler publisert før 2010 • Artikler som ikke omhandler friluftsliv og psykisk helse • Artikkene er ikke relevante for problemstillingen • Artikler som ikke er publisert på norsk

Tabell 2.1: Inkluderingskrav og ekskluderingskrav

2.5 Kildekritikk og pålitelighet

Det er viktig at man er kritisk til kildene i løpet av søkeprosessen. Det vil si at man skal vurdere etter best mulig evne om litteraturen man finner egner seg til å beskrive og belyse problemstillingen (Trygstad & Dalland, 2020, s. 152). Det er ut ifra tidligere kunnskap, og den man tilegner seg, at man klarer å utøve kildekritikk på en mest mulig fortrolig måte. De utvalgte kildene i oppgaven min baserer seg på fagbøker, vitenskapelige artikler og tidsskrift og rapporter. Alle er fagfellevurdert og hentet fra godkjente databaser og vitenskapelige tidsskrift. Bøkene er enten hentet fra tidligere, eller nåværende pensum, samt universitetsbiblioteket. De er blitt godkjent av universitetets ansatte, og jeg ser derfor på dem som pålitelige kilder.

I oppgaven benytter jeg meg av seks artikler. De er funnet gjennom søk jeg gjorde selv. Valg av søkeord vil være preget av meg og gjør at jeg er personlig delaktiv i hvordan oppgaven formes. Det er viktig at man er bevisst denne personlige påvirkningen gjennom hele oppgaven (Dalland, 2020, s. 60). Jeg kunne blant annet brukt flere artikler i oppgaven for å få et bredere omfang av kunnskapsbaserte forskningsartikler. I lys av oppgaven sin størrelse, samt tiden til rådighet, ble det ikke aktuelt for meg å ta i bruk flere artikler.

3.0 TEORI

3.1 Psykisk helse

Psykisk helse er noe alle har. Det er gunstig for samfunnet at menneskene har en god psykisk helse. Det er lovfestet gjennom Folkehelseloven fra 2011 at det skal jobbes mot lik helse for innbyggerne i samfunnet.

Formålet med denne loven er å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller. Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse. (Folkehelseloven, 2011, § 1).

Loven forteller videre at psykisk helse er noe staten, fylkeskommunen og kommunen skal jobbe sammen om. Som ansatt i helsevesenet er man en del av apparatet som skal være med på å sette til verks tiltak som legger til rette for god psykisk helse. God psykisk helse består av å oppleve mentalt velvære (Espnes & Smedslund, 2009, s. 36). Dette er en tilstand man streber etter gjennom hele livet sitt.

Utfordringer rundt psykisk helse er noe alle kan oppleve, der enkelte er mer utsatte enn andre. Genetiske og miljømessige faktorer kan være med på å gjøre at mennesker lettere blir preget på en negativ eller positiv måte. Forskning viser at så mange som halvparten av befolkningen kommer til å ha problemer med sin psykiske helse i løpet av livet (Miljøverndepartementet, 2009, s. 16). Man ser en økning av mennesker i samfunnet som forteller at de har utfordringer med sin psykiske helse. Ut ifra et historisk perspektiv vet man ikke om det er en økning i psykiske lidelser blant befolkningen, eller om det er flere nå, kontra før, som ytrer at de har utfordringer (Mæland, 2021, s. 42). En teori er at det er en reell økning av mennesker som har utfordring med psykisk helse. Dette kan man se opp mot de økende psykososiale belastningene som har kommet i samfunnet. Det er naturlig å se på økt urbanisering og den økende rollen sosiale medier har, som årsaker bak disse belastningene. En annen teori er at toleransen for blant annet stress, er blitt lavere, noe som gjør at man håndterer motgang dårligere og tar raskere kontakt med helsevesenet for bistand. Det man kan konstantere er at psykiske problemer, som det å ha utfordringer med sin psykiske helse, har kommet mer frem i samfunnsbildet (Mæland, 2021, s. 172). Videre indikerer flere studier at man gjennom kontakt med naturen, her blant annet friluftsliv, vil oppleve en positiv effekt opp mot sin psykiske helse (Miljøverndepartementet, 2009, s. 18).

3.2 Friluftsliv i Norge

Grunnforutsetningene til det norske friluftslivet er at det kan utføres av alle, uansett bosted, fysisk form og kunnskap. I dag er politikere og forskere med på å sette fokus på hvilken nytte man har av å være i kontakt med naturen (Dragland, 2018, s. 18). Det er et voksende satsningsområde på å få flere til å holde på med friluftsliv. Man ønsker at flere skal ta del i de potensielle godene naturen har å komme med. Flere studier viser at deltakelse i friluftsliv påvirker oss positivt både fysisk, mentalt og sosialt (Dragland, 2018, s. 54). Det er disse godene politikerne i Norge ønsker at folket skal benytte seg mer av.

Fra et evolusjonært perspektiv blir menneskets genetiske tilknytting til naturen trukket frem som et sentralt punkt for viktigheten av friluftsliv (Miljøverndepartementet, 2009, s. 54). Historisk sett har mennesket alltid vært tett på naturen. Enkelte mener at dette nedarvede samspillet er en faktor man må ha i bakhodet når man ser på hvordan friluftsliv og psykisk helse henger sammen (Dragland, 2018, s. 14). Dette perspektivet har fått et økende fokus i den nyere forskningen (Miljøverndepartementet, 2009, s. 18).

Til tross for at de fleste av oss bor i byer ønsker majoriteten av befolkningen å ha en bosituasjon som gir en følelse av luft, og at det har utsikt fra der de bor (Miljøverndepartementet, 2009, s. 58). Ut ifra et evolusjonært blick stemmer dette overens med hvordan menneskene levde i sin tidlige fase. Det er først i menneskets nyere tid at man har bodd med mindre nærhet til naturen. En distansering av naturen betyr også at mulighetene for friluftsliv minker. Mennesker som er bosatt slik at de har færre muligheter til å drive med friluftsliv, opplever mer utfordringer med sin psykiske helse enn de som bor med lett tilgang til grønne områder (Dragland, 2018, s. 69). Forekomsten av stress øker for mennesker som ikke bruker tid ute i naturen i forhold til de som er jevnlig i kontakt med den. Det er kravene som de urbane omgivelsene kommer med, som gjør at man blant annet opplever økt stress. Økt lydnivå og mer filtrering av informasjon har en negativ effekt på den psykiske helsen.

Man trenger ikke nødvendigvis holde på med friluftsliv over lengre perioder for å oppleve utslag av positiv karakter (Dragland, 2018, s. 55). Det vil med andre ord ikke nødvendigvis være sånn at det krever stor innstats og ressurskrevende tiltak for å høste det positive potensialet grønne områder og natur har å by på.

3.3 Friluftsliv som et allsidig verktøy inn mot psykisk helse

Sosialarbeideren er nødt til å se hvert enkelt individ sin opplevelse av situasjonen, samt se hvilken sosial situasjon som individet befinner seg i (Hansen et al., 2017, s. 34). Det betyr at man må gå inn i relasjonen med et bredt blikk for å kunne gi best mulig hjelp.

Miljøverndepartementet konkluderer blant annet at «De naturbaserte fritidsaktivitetene synes å ha den avgjort mest allsidig positive effekten når det gjelder psykisk helse»

(Miljøverndepartementet, 2009, s. 50). Friluftsliv inngår i naturbaserte fritidsaktiviteter. Her blir allsidigheten til friluftsliv løftet frem som et sentralt punkt med tanke på positive effekter opp mot psykisk helse.

Det er kjent at man blir påvirket fysisk, mentalt og sosialt i kontakt med naturen (Dragland, 2018, s. 54). Friluftsliv er med på å blant annet gi mestringsfølelse og redusere stress. Disse elementene gir jeg en nærmere utredelse av hva innebærer senere i dette kapittelet. For å forstå hvordan friluftsliv og psykisk helse henger sammen er det nødvendig at man også har kunnskap om hvilke faktorer som inngår i psykisk helse.

Det å drive på med friluftsliv betyr ikke nødvendigvis at man må være i aktivitet. Man kan være i naturen, uten å bevege seg, og fortsatt oppleve positive effekter for sin psykiske helse (Miljøverndepartementet, 2009, s. 70). Enkelte studier viser at bare det å ha utsyn til naturen har en positiv virkning opp mot den psykiske helsen, kontra det å ikke ha naturlige omgivelser å se mot (Dragland, 2018, s. 56).

Mennesker som bedriver friluftsliv opplever at deres puls er lavere enn pulsen til mennesker som beveger seg i bymiljø (Dragland, 2018, s. 59). Ut ifra disse kildene kan man si at det å være i og nær naturen er med på å redusere stress.

3.4 Psykisk helse og stress

Stress er for mange noe av det første man tenker på når de tenker på psykisk helse. Historisk sett er det snakk om tre ulike definisjoner (Espnes & Smedslund, 2009, s. 110). Den første tar for seg stress som en ytre påvirkning, mens den andre ser på stress som reaksjoner på de ytre påvirkningene. Siste og tredje definerer stress som et samspill mellom ytre påvirkninger og reaksjonene på disse. Hendelsen som bidrar til å utløse stressfølelsene kalles for *stressorer* (Espnes & Smedslund, 2009, s. 111).

Stressreaksjonene til kroppen er automatiske, men ikke måten man håndterer de på (Espnes & Smedslund, 2009, s. 110). Det forteller at det finnes mange forskjellige måter å takle stress på. Hvordan man håndterer dette vil være individuelt for hvert enkelt menneske. Barn og voksne har forskjellig kapasitet til å håndtere stress (Hansen et al., 2017, s. 95) Som sosialarbeider er man nødt til å ta høyde for dette, sånn at man kan tilpasse hjelpen best mulig. Det gjør at det kan kreve en rekke forskjellige ferdigheter av sosialarbeideren. Man er nødt til å se personen og kartlegge hvilke ressurser som må settes inn for å oppnå målene.

Sosialarbeidere kommer til å være i kontakt med mennesker som opplever stress. Kunnskap om stressorer er med på å gi sosialarbeideren bedre forutsetning til å sette i gang tiltak som virker positive for de som opplever stress (Espnes & Smedslund, 2009, s. 123).

Stress kan føre til ytterligere sykdom. Selv om forskningen er vag på den konkrete sammenhengen mellom stress og ytterligere sykdom, ser man at stress er en faktor inn mot mange ulike helseutfordringer (Espnes & Smedslund, 2009, s. 123). Et av mandatene til de som jobber innenfor sosialt arbeid, er å skape endring hos enkeltpersoner eller grupper av mennesker (Berg, Ellingsen, Levin, & Kleppe, 2019, s. 19). Kartlegging og tilrettelegging av tiltak som forhindrer økt stress er noe man ønsker å få til. En følelse som er med på å senke stresset er mestringsfølelse (Espnes & Smedslund, 2009, s. 135). Å øke mestringsfølelsen for noen som opplever stress vil være et positivt rettet tiltak.

3.5 Psykisk helse og mestring

Det er viktig for mennesker å føle på mestring. De som opplever psykiske utfordringer vil mangle mestringsfølelse på en eller flere områder (Espnes & Smedslund, 2009, s. 132).

Maktesløshet er det motsatte av mestring (Dragland, 2018, s. 29). Om man føler på maktesløshet over lengre tid øker risikoen for å utvikle sykdommer som blant annet stress og svekket immunforsvar. Dette forteller oss hvor viktig mestring og opplevelsen av å føle på beherskelse er for mennesker. Den psykiske helsen blir mer sårbar om man ikke føler på mestring i hverdagen.

Sosialarbeideren er nødt til å få oversikt over hva den enkelte ser for seg å kunne mestre (Espnes & Smedslund, 2009, s. 131). Det er ut ifra denne informasjonen at det går an å legge opp en plan for å de ønskede målene. Ved å indentifisere hvilke mestringsressurser mennesket

man skal hjelpe har kan sosialarbeideren bistå i utviklingen av økt mestring og påfølgende bedre psykisk helse (Hansen et al., 2017, s. 95).

De som trenger hjelp er i en sårbar situasjon. For å skape tillit til planen kan det være gunstig at sosialarbeideren legger målene litt under det klienten tror de selv klarer. Det kan bidra med å skape et sikkerhetsnett for hele prosessen, da det legger til rette for en økt følelse av mestring. Legger man målene helt opp mot hva som er mulig for klienten, risikerer man at målene ikke blir oppnådd, og det blir i stedet skapt mer skuffelse over mangelen på mestringsfølelse. Det finnes forskjellige mål og tiltak som kan være aktuell for å skape mestring. Det viktigste med tiltaket vil være å gi klienten tro på egne mestringsressurser (Mæland, 2021, s. 174).

Forskning viser at det viktigste ikke er å ha reell mestring over en situasjon, men at man opplever og tror at man har kontroll (Espnes & Smedslund, 2009, s. 132). Om sosialarbeideren tar i bruk friluftsliv som et tiltak, vil det gi flere måter å gi klientene mestringsfølelse på. Gjennom det å føle på læring mens man befinner seg i naturen, vil man i neste steg oppleve mestring. Mestring og læring er to begrep som er knyttet til hverandre, og man kan ut ifra dette jobbe videre med mestringsfølelsen (Hansen et al., 2017, s. 96).

En persons sine mestringsressurser er de ressursene som personen har selv, som finnes i familien til personen og som finnes i det miljøet personen har rundt seg (Hansen et al., 2017, s. 33). Det holder ikke bare med at det er ressurser til stede. Mestringskapasitet er den kapasiteten som personen, familien til personen og miljøet til personen har til å nyttiggjøre seg av ressursene som finnes. Det å ha, eller tilegne seg kunnskap om mestringsressursene og mestringskompetansen til en person, vil gjøre at sosialarbeideren får et bedre grunnlag til å kunne hjelpe. Hovedfokuset er å få tak i ressursene som personen har for å oppleve mestring og videre kunne håndtere utfordrende situasjoner med økt positivt utfall (Hansen et al., 2017, s. 97). Dette er i tråd med styrkeperspektivet som ser på styrkene og ressursene som personen har i seg selv og rundt seg. Det er personen selv og dens miljø som sitter på nøkkelen til å bedre livskvalitet (Hansen et al., 2017, s. 94). Sosialarbeideren sin oppgave blir å kartlegge personen sine ressurser og muligheter, slik at disse kan bli brukt til endring og utvikling.

4.0 DISKUSJON

I dette kapitlet drøfter jeg problemstillingen min opp mot teori og utvalgte artikler som omhandler temaet. Problemstillingen er:

Hvordan kan friluftsliv bidra til å øke mestringsevnen og redusere stress for å bedre psykisk helse for personer med psykiske utfordringer?

I drøftingen ser jeg på hvordan sosialarbeideren kan benytte seg av friluftsliv som tiltak opp mot mennesker som har utfordringer med psykisk helse, gjennom opplevelse av økt mestringsfølelse og mindre stress. I kapitlet diskuterer jeg potensielle positive effekter og mulige problemer knyttet til temaet.

4.1 Er friluftsliv en arena for mestring?

Gjennom kontakt med naturen kan man bedre mestringsevnen (Næss & Hansen, 2012, s. 409). Som sosialarbeider skal man fokusere på å få frem ressursene og øke mestringskapasiteten til det enkelte individ (Hansen et al., 2017, s. 26). Trolig vil alle oppleve utfordringer og belastninger i løpet av livet. Mennesker som har kontakt med naturen står bedre rustet til å håndtere vanskeligheter som oppstår og dermed føle på mestring, enn mennesker som ikke har den samme kontakten (Dragland, 2018, s. 31). Mangel på mestring er noe som er felles for alle som opplever problemer med psykisk helse (Espnes & Smedslund, 2009, s.132). Det viser nødvendigheten av å se etter tiltak der man får frem mestring. At man har gode mestringsstrategier er viktig fra et folkehelseperspektiv (Sellereite, Haga, & Lorås, 2019, 41-42). Bruk av friluftsliv vil være et tiltak man kan sette inn, da det tilsynelatende vil være lett tilgjengelig.

Til tross for at 80 % av nordmenn bor i byer (Dragland, 2018, s. 67), er det i urbane strøk lagt til rette for naturopplevelser gjennom parker og grøntareal. Det er meningen at alle, uansett forutsetninger og bakgrunn skal kunne ta i bruk disse områdene. Gjennom tilrettelagte aktiviteter ute i naturen kan man legge opp til at deltakerne skal kunne føle på mestring (Vikene, 2012, s. 353). Bruk av nærrområder, for eksempel parker, vil ha et like positivt potensiale som bruk av villere natur opp mot å få frem mestringsfølelsen. Maktesløshet er det motsatte av mestring. Denne følelsen kommer av at man ikke har kontroll over situasjonen, og vil oppleves som en belastning (Dragland, 2018, s. 29). Tiltak som benytter seg av friluftsliv vil alltid ha usikre momenter rundt seg. Bevissthet rundt dette kan være med på å hjelpe

sosialarbeideren til å legge tilrette sånn at klienten opplever mestring og ikke maktesløshet. De negative erfaringene kan komme av uventede hendelser man ikke forventet skulle skje. Sånn sett kan man si at bruk av friluftsliv for å oppnå økt mestring kan være mer risikabelt enn det å være innendørs i mer kontrollerte rammer.

Opplevelser av mestring i naturen er overførbare til andre situasjoner (Gabrielsen, Storsveen, & Kerlefsen, 2018, s. 40). Det er kanskje ikke selve tiden man holder på med friluftsliv som vil være det viktigste for personer som har utfordringer med sin psykiske helse. Folk flest bruker ikke majoriteten av tiden sin ute i naturen. Det vil på så måte være fint om man kan overføre de positive effektene som naturen kan gi, inn i det dagligdagse. Deltakerne opplevde mestringsfølelse på andre arenaer i etterkant av studien (Sellereite et al., 2019, s. 46). Om personene som opplever mestring i naturen får til å ta med seg den positive følelsen i hverdagen, vil det kunne være gunstig for den psykiske helsen. En slik situasjon vil støtte opp under det fleksible potensialet psykisk helsearbeid ute i naturen har å komme med. Effekten av denne overføringsverdien vil være avhengig av type tiltak.

I artiklene er det blant annet forsket på lengre og større turer, der det kreves mer fysisk av de som er med. Den mest krevende omhandler en ekspedisjon på vinteren over Hardangervidda (Gabrielsen et al., 2018). Erfaringene som står frem for deltakerne er blant annet mestring underveis, men også det å bruke den mestringsfølelsen videre i livet. I et slikt scenario vil man kunne si at friluftsliv styrker mestringsfølelsen og er en positiv effekt utover friluftslivet. Ikke alle som har utfordringer med sin psykiske helse vil være i stand til en slik strabasiøs tur. I verste fall vil deltakerne ikke ha gode nok forutsetninger fysisk, og det gjør at hele opplevelsen blir negativ og mulig øker de utfordringene som allerede foreligger. Man må derfor se på andre tiltak for dem som ikke har mulighet til en slik tur. Som Gabrielsen et al. (2018, s. 43) skriver vil det være hensiktsløst å ta med seg deltakere som ikke ønsker en slik utfordring. Videre skriver de at de tror alle mennesker har et grunnleggende behov for samspill med naturen, men at en krevende tur ikke er for alle.

Det er også artikler som tar for seg en enklere form for friluftsliv. I studien til Vikene (2012) ble det foretatt turer i nærmiljøet over en viss periode. Denne formen for friluftsliv er det man kaller for et lavterskeltilbud; flere skal ha mulighet til å delta. Et slikt tiltak vil ha som fordel at ytterligere kan benytte seg av tilbudet. Får man inntrykk at «alle» har mulighet til å være med, vil det kanskje ikke være så skummelt å takke ja til tilbudet. Det vil være gunstig å tydeliggjøre at man legger til rette for at det er et tilbud som passer flest mulig (Vikene, 2012, s. 353). Friluftsliv kan være avskrekkende, noe som gjør at man ikke får med seg klienter på

tiltaket. En måte å få skape den tilliten som trengs for å få med seg klientene ut kan være å se på mestringsressursene som personen har fra før av (Hansen et al., 2017, s. 33). En ressurs er familien, og man kan se om noen i den kan være med å motivere klienten til å ta i bruk naturen. På denne måten får man utnyttet familieressurser, samt åpne for mestring gjennom friluftsliv. Å se at man har andre rundt seg som kan være med på en positiv måte kan i seg selv være bra for den psykiske helsen.

Til tross for at friluftsliv er en sentral del av den norske identiteten (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 10), er det ikke slik at det faller alle like lett å komme seg ut i naturen. Dette er noe som vil være mer krevende om man har utfordringer med sin psykiske helse fra før av. Strever man med å føle på mestring, vil det være vanskeligere å forestille at man kan oppnå mestring i omgivelser man ikke er så trygge i. Ser man på hva Espnes & Smedslund (2009, s. 132) skriver, så kan man få mestring til tross for at man ikke har kontroll på situasjonen. De skriver videre at det viktigste er at man har en *forestilling* av å ha kontroll. Det betyr at man kan skape situasjoner der sosialarbeideren har kontroll, samtidig som klienten også har en forestilling av å ha kontroll. Denne opplevelsen av å ha kontroll vil kunne være et steg for å oppnå trygghet, som igjen bidrar til mestringsfølelse. Ute i naturen vil det være en rekke muligheter der sosialarbeideren kan legge til rette for mestring (Gabrielsen, Føreland, Rommetveit, & Olsen, 2016, s. 39). Ved å kartlegge klienten kan sosialarbeideren tilrette slik at mestring oppstår (Espnes & Smedslund, 2009, s. 131). En måte vil være å lage enkelte mål. Disse må være tilstrekkelig tilpasset, slik at klienten klarer å nå de. På den måten kan man skape tro på egne mestringssevner (Mæland, 2021, s. 174). Vikene (2012, s. 351) skriver om deltakere som følte på læring gjennom deres opplevelser i naturen. De ga uttrykk for at de mestret nye ting. Det motsatte av dette scenarioet er at man ikke når målene sine, noe som gjør at mestringsfølelsen blir utelatt.

4.2 Friluftsliv som stressdempende tiltak

Det er usunt å være stresset over lengre tid. I noen av artiklene blir det skrevet at deltakerne opplever økt ro i naturen, og dermed er det en tanke på at friluftsliv vil være positivt for å redusere stress. Vikene (2012, s. 350) viser til at de fleste som forteller om deres opplevelse av å være i naturen, beskriver at de opplever en økt ro i kroppen. Det er ytre forhold som skaper den indre roen. En slik form for ro betyr at man opplever en reduksjon av stress. Det er denne reduksjonen man ønsker å få frem i et psykisk helse-perspektiv. En utfordring med

dette er at ytre forhold kan være uforutsigbare. Om man tar klientene ut i naturen må man være klar over at de ytre faktorene også kan gi negative opplevelser. Det er ikke gitt at naturen spiller på lag med sosialarbeideren. I den sammenheng vil valg av type friluftsliv være et tema man bør vurdere nøye. Det at det er individuelt hvordan man håndterer stress (Espnes & Smedslund, 2009, s. 110), underbygger hvor viktig det er med kartlegging i forkant for å få til at tiltaket skal bidra til stressreduksjon.

Næss og Hansen, (2012, s. 407) skriver hvordan det er blitt belyst at mennesker opplever reduksjon av stress i møte med friluftsliv. Videre skriver de at aktiv bruk av naturen kan føre til økt beskyttelse mot stress i hverdagen. For mennesker som har utfordringer på grunn av mye stress, vil det å ta i bruk naturen kunne være et tiltak som kan gi dem positive effekter. Næss og Hansen (2012, s. 411) skriver også om en undersøkelse der enkelte deltakere bevegde seg i bygater og noen i naturlandskap. Gruppen som opplevde størst reduksjon av stress, var den gruppen som gikk turer i naturen. I bylandskap vil det forekomme flere lyder, og helhetsbildet vil kreve mer oppmerksomhet enn de inntrykkene man blir møtt av i møte med friluftslivlandskap. Ytre omgivelsene vil være med på å påvirke ens indre stress (Espnes & Smedslund, 2009, s. 114). På så måte vil det være gunstig at man blir eksponert for friluftsliv og opplevelser i naturlige omgivelser. Det kan være gunstig å legge tiltaket utenom bybildet. Flertallet ønsker å ha en bosituasjon der de ikke lever trangt og har utsikt (Miljøverndepartementet, 2009, s. 58). Næss og Hansen (2012, s. 412) skriver at det å ha utsikt til natur vil være gunstig opp mot psykisk helse og stress. Til tross for dette bor de fleste i urbane miljø. I byen er det, som tidligere nevnt, flere impulser man er nødt til å bearbeide. Disse inntrykkene gjør at man kan oppleve at sansene blir overbelastet (Dragland, 2018, s. 68). Ser man utelukkende på stress, og de negative sidene med økt stress, kan det virke som et paradoks at flertallet av befolkningen bor i byer. I den sammenheng er det viktig å påpeke at alle byer og tettsteder i Norge skal ha et utvalg av parker der man kan oppleve å være i kontakt med et naturlig miljø. Dette kan man også kalle for friluftsliv i hennhold til definisjonen til Klima- og miljødepartementet (2016, s. 10). Ut ifra det Dragland (2018, s. 55) skriver, så skal det ikke mye friluftsliv til før man kan oppleve en positiv effekt for psykisk helse. Stressreduksjon der man tar i bruk naturen kan på så måte sees på som leverterskeltilbud. Som tidligere nevnt vil tilrettelegging være en viktig faktor for at de som deltar på tiltak ute i naturen skal føle seg komfortable nok til å kunne redusere stresset de har i seg. For å styrke tiltaket sin positive kraft kan det være en tanke å benytte seg av et tverrfaglig team (Gabrielsen et al., 2018, s. 50). Et slikt team vil kunne være med på å øke kvaliteten på

tiltaket. Et negativt aspekt med det er at det vil kreve flere ressurser. Økt ressursbruk kan gjøre at tiltaket ikke blir prioritert, til tross for potensialet. Mennesker som har et negativt inntrykk av naturen, vil kanskje være mindre mottakelig for den stressdempende effekten man ønsker å oppnå. I verste fall vil man kunne oppleve at stresset og ubehaget forsterkes. Det å være i naturen får frem velvære og bidrar til å skape avkobling (Gabrielsen et al., 2018, s. 38). Ut ifra dette kan det virke som at man vil uansett få et positivt utbytte av å være i kontakt med naturen. Man vil altså sitte igjen med mindre stress, til tross for at man kan føle seg ukomfortabel.

4.3 Hvem sier at friluftsliv er positivt for psykisk helse?

Det vil lønne seg på både kort og lang sikt om man får til å gjennomføre tiltak som bidrar med å styrke psykisk helse (Haug, Sund, Santini, Koushede, & Krokstad, 2021, s. 176). I dagens samfunn er det en implisitt holdning at friluftsliv er bra. Psykisk helsearbeid der man tar i bruk friluftsliv, oppleves for mange intuitivt fornuftig (Gabrielsen et al., 2018, s. 35). Mediene fremstiller det som helsefrembringende, og om man holder på med friluftaktiviteter blir det assosiert med noe sunt og positivt. Dette underbygges av nyere forskning som har dokumentert at det foreligger gode effekter for den psykiske helsen av å oppholde seg i naturen, deriblant bedrive friluftsliv (Vikene, 2012, s. 346). Videre blir Norge sin unike og historiske friluftsarv trukket frem som gode forutsetninger for å bli ytterligere utnyttet inn i samfunnets helsetilbud (Gabrielsen et al., 2018, s. 35).

Som nevnt i teorien, kan enkelte av de positive effektene av friluftsliv være økt mestringsfølelse og stressreduksjon. Vil dette gjelde alle, eller er det enkelte kriterier som må ligge til grunn for at man skal få en positiv reaksjon av friluftsliv? Vikene (2012, s. 353) skriver at det ikke er gitt at opplevelser i naturen vil gi positiv respons for de som deltar. Dette er skrevet i et rekreasjons-perspektiv, der man ser på hvordan deltakelse i friluftsliv kan påvirke psykisk helse. Vikene (2012, s. 353) konkluderer med at det trengs tilstrekkelig planlegging i forkant for å få frem positive effekter; her: økt mestring og mindre stress. Ut ifra dette vil ikke bare det å oppholde seg i naturen være nok til å oppleve utvikling. Dette står i kontrast med det som tidligere er nevnt i teorien, der det kommer frem at man blir påvirket fysisk, mentalt og sosialt i kontakt med naturen (Dragland, 2018, s. 54). Næss og Hansen (2012, s. 406) trekker også frem naturen og den verdien den har opp mot menneskets velvære. Jeg velger her å se at god psykisk helse inngår i begrepet velvære. Det blir ikke konkretisert

hvordan man i møte med naturen skal kunne oppleve dette. Sagt på en annen måte vil opplevelsen og effekten av friluftsliv være avhengig av individet sin egen oppfatning av hva naturen innebærer. Det blir også lagt vekt på hvordan sosialarbeideren klarer å legge til rette, sånn at effekten er positiv.

Man kan stille seg spørsmålet om måten friluftsliv blir fremstilt på er utelukkende sunn. Næss og Hansen (2012, s. 406) viser til at menneskene har hatt et motsetningsfullt forhold til naturen opp igjennom historien. De trekker frem at den både er tiltrekkende på en positiv måte, men også at den kan være skremmende. Det underbygger at opplevelsen av hva natur og friluftsliv innebærer er en individuell forestilling. Den er altså ikke styrt av hva samfunnet måtte mene. Som sosialarbeider vil det, ut ifra denne forståelsen, være hensiktsmessig å være ydmyk ovenfor menneskene man møter der friluftsliv er en del av tiltakstilbudet. Til tross for at naturopplevelsene bidrar positivt opp mot den psykiske helsen (Dragland, 2018, s. 23) er det ikke sånn at denne effekten nødvendigvis kommer av seg selv. Det viser at sosialarbeideren kan ha en rolle for å legge til rette for positive erfaringer ute i naturen.

Næss og Hansen (2012, s. 409) skriver at det ikke er funnet forskning som tilsier at de som er glad i naturen og friluftsliv har en høyere livskvalitet enn mennesker som sier de ikke er glad i den. Det kan bety at man ikke trenger å ha en indre *drive* for friluftsliv for å høste de potensielle psykiske godene. Dragland (2018, s. 56) skriver at det å være i naturen og bedrive friluftsliv kan bidra til å skape strategier for å takle utfordringer i livet. Dette er noe man vil kunne føle på til tross for det synet man har i forkant. I henhold til dette vil man kunne oppleve mestring og redusere stress til tross for et negativt syn på naturen. Sagt på en annen måte trenger man bare være til stede i naturen for å kunne bedre sin psykiske helse. Denne påstanden er blitt støttet av miljøverndepartementet, gjennom følgende sitat; «De naturbaserte fritidsaktivitetene synes å ha den avgjort mest allsidig positive effekten når det gjelder psykisk helse» (Miljøverndepartementet, 2009, s. 50). Et så fleksibelt tiltak vil potensielt kreve mye av den som utfører behandlingen. Sosialarbeideren kan også oppleve ubehag ved bruk av friluftsliv. Det er viktig at man som behandler er bevisst sin egen trygghet, eller utrygghet opp mot naturens elementer (Gabrielsen et al, 2018, s. 49). Viss man som sosialarbeider ikke er komfortabel å jobbe i omgivelser der man ikke har lik kontroll som det man har innendørs, vil det nok ikke være gunstig å jobbe med tiltak ute i naturen. For at friluftsliv skal være et positivt tiltak bør sosialarbeideren utvise såpass trygghet at denne tryggheten føles reell og mulig smitter over på klienten (Gabrielsen et al., 2018, s. 47). Da friluftsliv ikke trenger å bestå av fysisk aktivitet åpner det opp bruk av enkle tiltak. Det vil igjen kunne føre til at flere

sosialarbeidere føler seg tilstrekkelig trygge til at de setter i gang tiltak ute i naturen (Miljøverndepartementet, 2009, s. 70).

De negative forestillingene om naturen kan bli forsterket om man ikke gjør de nødvendige tilpasningene. Da vil ønskede effekter innen psykisk helse, økt mestringfølelse og redusert stress, frafalle. Et slikt utfall vil ikke være ønskelig. Oversikt over hvor hver person står, i forhold til det friluftsliv innebærer, vil være gunstig inn mot planleggingen. Dette bygger på det Vikene (2012, s. 353) konkluderer med i sin artikkel, der god planlegging og tilrettelegging blir belyst som viktige element for å oppnå positiv respons. Om sosialarbeideren ikke gjør de nødvendige forberedelser risikerer man negativ respons.

Gabrielsen et al. (2018, s. 42) skriver at man er nødt til å være bevisst over hvordan forholdet til klienten blir påvirket i møte med friluftsliv. De trekker frem hvordan den ansatte først går inn i rollen som medmenneske, så hjelper. Naturen sine rammer vil være ulike fra rammene som finner sted inne på et kontor eller et behandlingsrom. Man må være forberedt på at man kommer tettere på hverandre. I en slik situasjon kan det være gunstig at man er to sosialarbeidere, der den ene jobber mer terapeutisk enn den andre (Gabrielsen et al., 2018, s. 49). På den måten kan man øke muligheten for at klienten føler seg ivaretatt fra et terapeutisk perspektiv, samt et menneskelig plan. Dette krever at sosialarbeiderne har god kommunikasjon, slik at de får lagt til rette for positive opplevelser for klienten sin psykiske helse.

Ved å oppleve nærhet til naturen får man følelsen av å være en del av noe større (Dragland, 2018, s. 75). Det å føle tilhørighet kan assosieres til det å bedre psykisk helse (Haug et al., 2021, s. 186). I studien til Vikene (2012, s. 353) skriver han at deltakerne følte på glede av å gjøre noe sammen. Dette kan vise til samhørighet, og det å ta del i noe større. I studien deltok deltakerene på ulike friluftslivsturer. Ute i naturen blir man nødt til å forholde seg til hverandre på en annen måte enn det mange kan være vant med fra før. Det er viktig for mennesker å føle på tilhørighet, uansett hvilket miljø som måtte gi det (Sellereite et al., 2019, s. 48). Ved å satse på ytterligere muligheter der man tar i bruk naturen som arena opp mot å bedre psykisk helse kan man bidra med å skape følelsen av at man tar del i et fellesskap. Sellereite et al. (2019, s. 46) skriver at det er viktig med indre motivasjon for å få til endring. Denne endringen kan være enklere å få til om man føler seg trygg på de ytre momentene som et fellesskap gir. Om sosialarbeideren får til å skape trygge rammer der klienten føler seg komfortabel og del av noe større, kan det i neste steg bidra til endring. I en slik situasjon kan man også se for seg at det vil forekomme økt mestring og redusert stress. Natur og friluftsliv

vil være et miljø som behandler alle likt, uansett bakgrunn. Man kan si at det i seg selv er et fellesskap. Det er en faktor man kan utnytte som sosialarbeider. I møte med naturen kan man ta i bruk mange ulike strategier for å håndtere belastninger som fører til uhelse, sånn som det å ikke føle på tilhørighet. Spillerommet til sosialarbeideren vil være stor, noe som legger til rette for at man kan tilpasse tiltaket individuelt. Med individuell tilpasning ønsker man at klienten føler seg bedre sett, samt opplever at tilbudet og behandlingen fører til resultater.

Næss og Hansen (2012, s. 423-424) skriver om ha et biologisk behov for å være i kontakt med naturen. Ut ifra dette vil man kunne få frem tilknytningsfølelser i møtet med friluftsliv. Det er interessant hvordan et evolusjonært perspektiv der menneskets genetiske tilknytting til naturen kan bli sett opp mot forskjellige elementer i psykisk helse. Mennesket opplever en positiv følelsesmessig respons i møte med naturen (Vikene, 2012, s. 347).

Miljøverndepartementet (2009, s. 54) skriver også om viktigheten av friluftsliv fra et evolusjonært perspektiv. Det å komme i nærkontakt med naturen kan ut ifra et sånt perspektiv være en grunn for å satse på friluftslivtiltak for mennesker som har utfordringer med psykisk helse. Vikene (2012, s. 347) trekker frem et annet perspektiv. Han viser til hvordan kulturelle faktorer kan være med på å påvirke menneskets opplevelse av naturen. Her er det samfunnet, og ikke genene, som legger føringene for hvilket forhold man har til friluftsliv. I følge dette perspektivet vil klienten være påvirket i forkant av møtet med friluftslivet, på bakgrunn av hvordan samfunnet fronter opplevelser i naturen. Ut ifra dette kan samfunnet påvirke hvordan klientene oppfatter potensialet av grønne områder opp mot psykisk helse. Klientene vil kunne ha et bedre utgangspunkt til å oppleve endring med den psykiske helsen om de er positive for bruk av friluftsliv som tiltaksmetode.

5.0 AVSLUTNING

Norge er et land med store friluftslivsområder. Det er forventet at halvparten av befolkningen vil oppleve utfordringer med den psykiske helsen (Miljøverndepartementet, 2009, s. 34). I denne oppgaven har jeg sett på hvordan friluftsliv kan bli brukt for å bedre psykisk helse. Hovedfokuset har vært hvordan man kan øke mestringsfølelse og redusere stress i møte med naturen. Jeg har benyttet meg av forskning og ytterligere litteratur for å belyse problemstillingen. Ut ifra drøftingen kommer det frem at det er mange positive faktorer ved bruk av friluftsliv som man kan benytte seg av for å ta tak i utfordringer med psykisk helse.

Man blir påvirket både fysisk, mentalt og sosialt ved å ha kontakt med naturen (Dragland, 2018, s. 54). Denne påvirkningen kan både være positiv og negativ. Individuelle og samfunnsmessige forhold vil være med på å forme klienten sitt forhold til naturen. Sosialarbeideren skal hjelpe mennesker som har utfordringer til å få til endring og utvikling (Levin, 2021, s. 105). I den prosessen kan det være aktuelt å legge til rette for tiltak som passer den enkelte. Friluftsliv vil være en arena der sosialarbeideren kan tilpasse tiltaket til det som vurderes som det beste for klienten. Det vil være viktig at sosialarbeideren tar høyde for at ytre forhold kan endre seg. Ute i naturen er man mer sårbar enn innendørs. På den måten kan klienten oppleve at friluftsliv er ubehagelig og virker mot sin hensikt. Sosialarbeideren vil også bli påvirket ute i grønne områder. Man er nødt til å være bevisst på hvordan man selv håndterer uoversiktelige forhold. For at friluftsliv skal være et verktøy opp mot psykisk helse er det en fordel at de som deltar er trygg i situasjonen.

Forskningsartiklene og litteraturen jeg har brukt i oppgaven viser at friluftsliv har positive elementer som man kan bruke opp mot å styrke psykisk helse. Ved hjelp av kartlegging i forkant av tiltaket kan man legge til rette til for økt mestring og redusert stress. God planlegging øker sjansen for at friluftsliv gir positivt utbytte. Dette kan kreve mer ressurser enn det mer tradisjonelle tiltak innendørs gjør. Eksempel på dette er ved å jobbe tverrfaglig. Man kan ha noen som jobber tettere med klienten, mens andre jobber mer med omgivelsene rundt. Ved å ta i bruk naturen kommer man tettere på hverandre, noe som kan oppleves positivt for klienten (Gabrielsen et al., 2018, s. 42). Det er viktig å føle på tilhørighet i livet, og det kan man føle på ved å være ute i naturen i samspill med omgivelsene og sosialarbeideren. Friluftslivet dømmes ingen på forskudd.

I løpet av historien har mennesket levd tett på naturen. I drøftelsen blir det trekt frem at friluftsliv har effekt for psykisk helse. Ute i naturen har man mulighet til å føle på mestring og

redusere inntrykkene som bidrar til stress. Det skal ikke mye til for at effekten gir positive utfall. Til tross for at flertallet av befolkningen bor i urbane strøk, har samfunnet lagt til rette for grønne områder i bybildet. Disse stedene kan bli brukt til å redusere stress og øke mestringsfølelse. Får man til dette vil personer som har utfordring med psykisk helse bli påvirket, og man kan oppnå endring.

6.0 LITTERATURLISTE

Berg, B., Ellingsen, I., Levin, I., & Kleppe, L. C. (2019). *Sosialt arbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utgave. utg.). Oslo: Gyldendal.

Dragland, Å. (2018). *Slik påvirker naturen oss* (1. utgave. utg.). Oslo: Flux forlag.

Espnes, G. A., & Smedslund, G. (2009). *Helsepsykologi* (2. utgave. utg.). Oslo: Gyldendal.

Folkehelseloven. (2011). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-06-24-29). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/2011-06-24-29>

Folkehelseinstituttet (2018). Psykisk helse i Norge (ISBN: 978-82-8082-878-1) Hentet fra https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf

Gabrielsen, L. E., & Fernee, C. R. (2014, Desember 5). Psykisk helsearbeid i naturen – friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*.

Gabrielsen, L. E., Føreland, J., Rommetveit, J., & Olsen, I. A. (2016, Mai 30). Personlig utvikling i 20 minusgrader. Psykisk helsearbeid på Hardangervidda- en casestudie. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*.

Gabrielsen, L. E., Storsveen, E. B., & Kerlefsen, R. (2018, Mars 12). Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*.

Gjerdrem, J. (2006). Hva er sosialt arbeid? I A. Halvorsen, & J. Gjerdrem, *Bedre praksis i sosialt arbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.

Hansen, R., Solem, M.-B., & Nybø, E. (2017). Sosialt arbeid som fag. I R. Hansen, M.-B. Solem, & M.-B. Solem (Red.), *Sosialt arbeid* (1. utgave. utg.). Oslo: Gyldendal.

Haug, M. A., Sund, E. R., Santini, Z. I., Koushede, V., & Krokstad, S. (2021, Mai 21). ABC (Act–Belong–Commit) for bedre psykisk helse hos voksne i Norge. En HUNT-studie. *Tidsskrift for psykisk helse*.

Klima og miljødepartementet. 2016 *Friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet* (Meld. St. 18 (2015-2016)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no>

Levin, I. (2021). *Hva er sosialt arbeid* (2. utgave. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Miljøverndepartementet (2009). Naturopplevelse, friluftsliv og psykisk helse (ISBN 978-82-457-0431-0) Hentet fra <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:701076/FULLTEXT01.pdf>

Mæland, J. G. (2021). Folkehelsen i Norge før og nå. I J. G. Mæland, *Forebyggende Helsearbeid* (5. utgave. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Stevenson, M., Quintana, D., & Bentsen, P. (2019, September 9). Effects of Public Green Space on Acute Psychophysiological Stress Response: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Experimental and Quasi-Experimental Evidence. *Environment & behavior*, s. 218.

Næss, S., & Hansen, T. (2012, November 18). Naturelskere og naturbrukere. *Tidsskrift for samfunnsforskning*.

Sellereite, I., Haga, M., & Lorås, H. (2019, Mars 13). Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE – Stiftelsen Ett skritt videre. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*.

Trygstad, H., & Dalland, O. (2020). Kunnskapskilder og kildekritikk. I O. Dalland, *Metode og oppgaveskriving* (7. utgave. utg.). Oslo: Gyldendal.

Vikene, O. L. (2012, Desember 3). Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluftsliv. *Tidsskrift for psykisk helse*.

VEDLEGG 1 - FORSKNINGSARTIKLER

Forfatter – år	Formål, problemstilling og/eller forskningsspørsmål	Metode	Utvalg og innsamling av data	Resultater/Funn / Diskusjon
Odd Lennart Vikene - 2012	Sette lys på hvordan deltakelse i friluftsliv opplevdes for en gruppe mennesker med alvorlige og ulike psykiske lidelser	Kvalitativt design der man brukte intervju som metode til å samle inn data	Seks pasienter som ble intervjuet ved med individuelle semistrukturerte intervju både før og etter friluftsturer	Pasientene opplevde friluftslivet som beroligende, givende og lærerikt. Det kom også frem at de fant det positivt å gjøre noe sammen
Leiv Einar Gabrielsen, Jarle Føreland, Janne Rommetveit og Iris Anette Olsen - 2016	Hvordan beskriver "Helge" sammenhenger mellom opplevelsene på Hardangervidda og sin bedrede psykiske helse?	Casestudie	En person "Helge" som det ble tatt dybdeintervju av	Fem hovedtema som fremstår som betydningsfulle for et godt liv: naturens rolle, den indre reisen, mestring, overføringsverdi og emosjonell nærhet Det trengs flere

				studier og mer forskning for å få ytterligere kunnskap
Siri Næss og Thomas Hansen - 2012	<p>Det er stilt to hypoteser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De som er glad i naturen, har høyere livskvalitet enn de som ikke er glad i naturen. - De som er mye aktive i naturen, har høyere livskvalitet enn de som er lite aktive 	Analyse av to landsdekkende norske undersøkelser	Data ble innhentet ved bruk av telefonintervju og postalt spørreskjema	<p>Det ble funnet en svak sammenheng mellom det å sette pris på og oppholde seg i naturen på den ene siden og høy livskvalitet på den andre siden</p> <p>Det trengs flere studier og mer forskning for å få ytterligere kunnskap</p>
Leiv Einar Gabrielsen, Else Beate Storsveen og Reidun Kerlefsen - 2018	Artikkelen tar for seg hvordan terapeuter opplever å drive gruppeterapi med naturen som arena	Kvalitativ studie	Individuelle intervju av fem personer	Det trengs flere studier og mer forskning for å få ytterligere kunnskap
Markus A. Haug, Erik R. Sund,	Studien (tverrsnittstudie) tar for seg	Befolkningsbasert helseundersøkelse	Spørreskjema	Resultatene viste en tydelig assosiasjon

Ziggi Ivan Santini, Vibeke Koushede og Steinar Krokstad - 2021	assosiasjonene mellom aktivitet, sosial tilhørighet og meningsfullt engasjement og psykiske symptomer hos voksne i en norsk befolkning			mellom det å være aktiv, føle tilhørighet og gjøre noe meningsfylt og bedre psykisk helse i form av fravær av symptomer på angst og depresjon
Ingvild Sellereite, Monika Haka og Håvard Lorås - 2019	Å få frem medlemmene av FIRE sin opplevelse av mestring, tilhørighet og delaktighet i et helsefremmende perspektiv.	Spørreundersøkelse	Utvalget bestod av 71 voksne medlemmer og spørreundersøkelser	Funnene tilsier at bruk av FIRE som ettervernstilbud vil være et bra supplement for flere i målgruppen. Økt grad av mestring og tilhørighet

VEDLEGG 2 - SØKELOGG

<i>Søkeord</i>	''friluftsliv'' og ''psykisk helse''	''friluftsliv'', ''mestring'' og stress''	''sosialt arbeid'', ''psykisk helse'' og ''friluftsliv''
<i>Søkedato</i>	25.03.2022	31.03.2022	02.04.2022
<i>Database</i>	Idunn	Oria	Idunn
<i>Avgrensning</i>	Se tabell 2.1	Se tabell 2.1	Se tabell 2.1
<i>Antall treff</i>	36	12	15
<i>Lest sammendrag</i>	5	4	5
<i>Lest artikkel</i>	3	1	3
<i>Brukt</i>	2	1	3

