

Sammendrag

Tittel: Hvordan kan friluftsliv ha betydning for å mestre hverdagen for mennesker med psykiske helseutfordringer?

Bakgrunn: Halvparten av den norske befolkningen vil oppleve psykisk lidelse/plage i livet. De vanligste plagene er angst og depresjon. Psykisk helse og friluftsliv er et tema som er dagsaktuelt. Vi vil med denne oppgaven se hvilken betydning friluftsliv har for hverdagen for de med psykiske helseutfordringer.

Metode: Oppgaven er inspirert av Scoping Review, hvor teori og litteratursøk skal hjelpe å besvare problemstillingen. Litteratursøk ble gjennomført i Idunn, PubMed, Oria og PsycINFO.

Resultat: En sammenfatning av funnene resulterte i kategoriene: tilknytning til naturen, selvtillit, mestring, velvære og sosialt samspill.

Konklusjon: Gjennom litteratursøk, teorier og erfaringer, har vi kommet frem til at friluftsliv kan ha en betydning for mestring i hverdagen for mennesker med psykiske helseutfordringer. Resultatene fra artiklene viser at å mestre aktiviteter i friluftsliv har overføringsverdi til mestring i hverdagen.

Nøkkelord: friluftsliv, psykisk helseutfordring, mestring og hverdag

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	1
Innledning	1
<i>Bakgrunn for valg av tema</i>	1
<i>Samfunnsrelevans/nasjonale føringer</i>	1
<i>Problemstilling</i>	2
<i>Begrepsavklaring</i>	2
<i>Psykiske helseutfordringer</i>	3
<i>Friluftsliv</i>	3
<i>Mestring</i>	4
<i>Hverdag</i>	4
<i>Teori og faglig forankring</i>	4
<i>Occupational Balance</i>	4
<i>Model of Change</i>	6
Metode	7
<i>Litteratursøk i database</i>	8
<i>Søkeord og avgrensninger</i>	8
<i>Inklusjons- og eksklusjonskriterier</i>	8
<i>Søkeprosessen</i>	9
<i>Gjennomgang av artikler</i>	10
<i>Valgte artikler</i>	10
<i>Analyse</i>	11
<i>Etiske overveielser</i>	11
Funn/Resultat	12
1. <i>Tilknytning til naturen</i>	15
2. <i>Mestring</i>	15
3. <i>Selvtillit</i>	16
4. <i>Velvære</i>	16
5. <i>Sosialt samspill</i>	17
Diskusjon	17
1. <i>Tilknytning til naturen</i>	18
2. <i>Mestring</i>	19
3. <i>Selvtillit</i>	20
4. <i>Velvære</i>	20
5. <i>Sosialt samspill</i>	21
<i>Kritisk refleksjon over arbeidet vårt</i>	22
Avslutning	23
Referanseliste	24

Innledning

Innledningsvis i bacheloroppgaven vil vi gå igjennom bakgrunn for valg av tema, samfunnsrelevans, teori og faglig forankring. Med dette som grunnlag vil vi formulere problemstillingen vår. Deretter blir begrepene forklart, før beskrivelse av valgt teori og modell. Søkeprosessen blir grundig gjennomgått i metoddelen. Etter valg av artikler, forklarer vi tekstanalysen og de etiske overveielserne. Funnene fra artiklene blir presentert i løpende tekst og tabell. Videre blir funnene knyttet opp mot teorier og våre refleksjoner i en diskusjonsdel. Avslutningsvis reflekteres metoddelen kritisk, før arbeidet blir oppsummert i avslutningen.

Bakgrunn for valg av tema

Med denne bacheloroppgaven i ergoterapi ønsket vi å sette søkelys på hvordan friluftsliv kan brukes av ergoterapeuter i møte med mennesker som opplever psykiske helseutfordringer i hverdagen. Som kommende ergoterapeuter ønsket vi å undersøke temaet da vi opplever lite tilstrekkelig kunnskap om hvordan ergoterapeuten kan bidra i arbeidet for individer med psykiske helseutfordringer. Gjennom felles interesse for friluftsliv i gruppen, har vi opparbeidet oss vår egen kunnskap fra opphold og erfaringer i naturen. Gjennom oppgaven ønsket vi å undersøke hvilke tilgjengelig litteratur som kunne bidra til kunnskap om temaet friluftsliv og psykiske helseutfordringer.

Samfunnsrelevans/nasjonale føringer

Psykisk helse er et dagsaktuelt tema. I en plan fra Regjeringen “Å mestre hele livet” (Regjeringens strategiplan, 2017-2022, s. 9), settes det søkelys på hvilke tiltak som kan være med på å fremme god psykisk helse hos individer. I planen står det blant annet at mellom 30 - 50% vil oppleve en psykisk lidelse i løpet av livet. En firedel av den norske befolkningen vil oppleve en angstlidelse i løpet av et år, og en av fem vil få depresjon i løpet av livet (Regjeringens strategiplan, 2017-2022, s. 9). Dette er oppsiktsvekkende tall som rammer mange i det norske samfunn.

Myndighetene setter fokus på friluftsliv gjennom ulike stortingsmeldinger og rapporter, og hvordan det bør legges til rette for å utøve dette. Stortingsmeldinga om friluftsliv fra 2016 lyder slik: “Regjeringen vil oppfordre flere sykehus og andre behandlingsinstitusjoner til å bruke naturen og friluftslivsaktiviteter som en del av behandlingen, gjerne i samarbeid med friluftsråd eller friluftsansjoner” (Meld. St. 18 (2015-2016), s. 79). Naturomgivelser kan ha en betydelig verdi for helsa, og friluftsliv kan være verdifullt for fysisk og psykisk helse. Stortinget har også utarbeidet en lov om friluftsliv. “Formålet med denne loven er å verne friluftslivets naturgrunnlag og sikre allmennhetens rett til ferdsel og opphold i naturen, slik at muligheten til å utøve friluftsliv som en helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlig fritidsaktivitet bevares og fremmes” (Friluftsloven, 2021, § 1). På bakgrunn av disse kan det derfor virke som friluftsliv brukt som et helsefremmende tiltak er dagsaktuelt, og det vises gjennomgående til at utendørsaktiviteter og friluftsliv kan ha en god helsemessig effekt på den psykiske helsa.

Ergoterapi omhandler å øke individers mulighet for et aktivt og selvstendig liv (Peoples et al. 2019). Peoples et al. (2019) beskriver at ergoterapi benytter meningsfulle aktiviteter som middel og mål til å fremme god helse, forebygge og rehabiliterer funksjonsnedsettelse og aktivitetsbegrensninger. Dette for å gjenskape og utvikle individets mulighet for deltagelse i hverdagslivet. Ifølge Peoples et al. (2019) kan ergoterapi være aktuelt for mennesker med psykisk helseutfordringer, hvor individets mulighet for aktivitet og deltagelse blir påvirket.

Problemstilling

Formålet med bacheloroppgaven er å se hvordan ergoterapeuter kan benytte seg av friluftsliv i arbeid med mennesker som har psykiske helseutfordringer. Ut ifra de samfunnsmessige forankringene og bakgrunn for valg av tema, ble det utarbeidet følgende problemstilling: *“Hvordan kan friluftsliv ha betydning for å mestre hverdagen for mennesker med psykiske helseutfordringer?”*.

Begrepsavklaring

I de følgende avsnitt vil det redegjøres for forståelsen av begrep som har betydning for videre lesning og forståelse av oppgaven.

Psykiske helseutfordringer

Ifølge Helgesen (2017) handler den psykiske helsen om mentale prosesser som bidrar til vår opplevelse av virkeligheten, deriblant tanker og følelser. Psykiske helseutfordringer skyldes mentale avvik. Et menneske har psykiske helseutfordringer dersom man over tid opplever negative atferdsendringer som påvirker familieliv og seksualitet, arbeid og utdanning, fritidssysler og økonomiske forhold (Helgesen, 2017). Psykiske helseutfordringer kan kjennetegnes i form av negativ atferd og psykologiske endringer på områder som kan påvirke impuls kontroll, tenkning og/eller emosjoner. Lav selvfølelse og nedsatt evne til å danne gode relasjoner til andre mennesker beskrives også som en psykisk helseutfordring (Helgesen, 2017). Ifølge Miljøverndepartementet (2009) vil halvparten av oss oppleve psykiske helseutfordringer i løpet av livet. Disse psykiske helseutfordringene kan være alt fra uro og lettere depresjon, til alvorlig psykose.

Friluftsliv

Ifølge Vikene (2012) er natur og utendørsaktiviteter tradisjonelt i norsk kultur, og er ofte forbundet med noe positivt som brukes av mange for en bedre velvære. Mange oppsøker naturen for å finne fred og ro, og kombinerer dette sammen med fysisk aktivitet (Vikene, 2012). Friluftsliv er et stort begrep som kan tolkes forskjellig, derfor ønsker vi å ha med ulike forståelser av begrepet. Regjeringen bruker følgende definisjon av friluftsliv: «Opphold og fysisk aktivitet i friluft på fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Meld. St. 18 (2015-2016), s. 10). Stortinget og Regjeringen har helt siden 2005 hatt en økt oppmerksomhet rettet mot forbindelsen mellom friluftsliv, naturopplevelse og psykisk helse (Vikene, 2012). I 2009 ble det publisert en rapport fra Miljøverndepartementet om forskning fra ulike perspektiver som forklarer hvordan bruk av natur kan være en årsak til økt livskvalitet og en bedre psykisk helse. Miljøverndepartementet (2009) viser til økt livskvalitet og søken etter det gode liv som årsaker til å oppsøke natur og liknende. “Motivene er å oppleve naturen, dens stillhet og fred, stresse ned og koble av, komme vekk fra støy og forurensning, oppleve spor etter våre forfedre, være sammen med familie og venner, og å få mosjon” (Miljøverndepartementet, 2009, s.14).

Mestring

Fysiske og psykiske belastninger utløser en kombinasjon av følelser og tanker (Eide & Eide, 2019). Hvert individ opplever disse belastningene forskjellige. Mestring innebærer strategier for å beherske, tolerere og redusere ytre eller indre påkjenninger og følger av disse.

Mestringsstrategier er individbasert og avgjørende for ivaretagelse av egen helse. Å mestre hverdagen handler om å håndtere dagligdagse situasjoner og utfordringer (Eide & Eide, 2019).

Hverdag

Petersen (2019) beskriver hverdag som det daglig levde livet. Det er opp til hvert enkelt individ å skape sin hverdag. Hverdagslivet rommer individets meningsfulle aktiviteter. Ifølge Tuntland og Ness (2014) beskrives hverdagslivet som det livet vi lever hver dag sammen med andre mennesker. Hverdagslivet omfatter nærmiljøet og hjemmet, også fritid og jobb. Hverdagslivet er en dynamisk prosess, selv om vaner og rutiner kan være vedvarende.

Teori og faglig forankring

For å skape aktivitetsfokus i oppgaven, har vi benyttet oss av Occupational Balance (aktivitetsbalanse) og Model of Change. Disse kan være med å sikre faglig kunnskap rettet mot vår problemstilling som er: *“Hvordan kan friluftsliv ha betydning for å mestre hverdagen for mennesker med psykiske helseutfordringer?”*.

Occupational Balance

Som teoretisk forankring i oppgaven har vi valgt Occupational Balance (aktivitetsbalanse). Teorien omhandler aktivitetsbalanse, og kan knyttes til nøkkelordene i oppgaven som er mestring, psykisk helse, hverdag og friluftsliv. Mennesker som opplever psykiske helseutfordringer i hverdagen, kan ha utfordringer med å balansere hverdagsaktivitetene. Teorien tar for seg hva aktivitetsbalanse er, og hva som kan skje hvis aktivitetsubalanse oppstår i hverdagen (Håkansson et al., 2017).

Occupational balanse blir ifølge Håkansson et al. (2017) definert som menneskets egen opplevelse av å ha rett mengde og variasjon av ulike aktiviteter i sin hverdag.

Aktivitetsbalanse er en dynamisk prosess hvor det kontinuerlig gjøres valg i form av prioriterte aktiviteter i hverdagen. Selvpleie, fritid og jobb eksisterer i en balanse som ikke er statisk, men som endres i forskjellige stadier av livet (Bryant et al., 2014).

Aktivitetsbalanse forklares som en vippe eller gammeldags vekt med to vektskåler. For eksempel symboliserer den ene vekten aktivitetene, og den andre omgivelser. Håkansson et al. (2017) er tydelig i beskrivelsen av at aktivitetsbalanse er umulig å opprettholde over tid. Individets behov endrer seg, både innhold og betydning av aktiviteter.

Håkansson et al. (2017) beskriver tre forskjellige perspektiver på aktivitetsbalanse; tid i aktivitet, balanse mellom forskjellige aktivitetskategorier, og balanse mellom kategorier av forskjellig karakter. Håkansson et al. (2017) mener at å kun fokusere på tid brukt per aktivitet ikke gir informasjon om kvaliteten av aktiviteten. Man bør legge fokus på hvorvidt individet er fornøyd med tiden som blir brukt på den aktuelle aktiviteten.

Variasjonen på tilfredshet ovenfor hvilke aktiviteter man bruker tid på er stadig i endring. Det handler om individets ønske om å ha variasjon mellom aktiviteter og at interessen kan endre seg. Håkansson et al. (2017) fokuserer på at aktiviteter oppleves forskjellig for alle individer, uansett hvordan den utføres eller tidsbruket. For eksempel aktiviteter som utføres fordi det er en plikt sammenlignet med at de er frivillige. En sunn balanse inkluderer variasjon av psykiske, fysiske og sosiale aktiviteter, slik at individet er i stand til å utvikle og trene kapasiteten innen disse tre områdene (Bryant et al., 2014).

Det finnes ulike måter å forstå aktivitetsbalanse på, og disse definisjonene overlapper hverandre (Backmann, 2010). Begrepet fikk oppmerksomhet på 1900-tallet, da terapeuter begynte å øke interessen for mental helse. Tanken om å balansere jobb, fritid, hvile og søvn fikk større oppmerksomhet rundt år 1980 (Backman, 2010).

Aktivitetsbalanse er en opplevd tilstand og dynamisk prosess som stadig er i endring og er individbasert (Backman, 2010). Oppnåelse av aktivitetsbalanse er et resultat av daglige prioriteringer og valg. Å opprettholde aktivitetsbalanse er en livsvarig prosess som krever disiplin. Individets krav for å oppnå aktivitetsbalanse, vil stadig endre seg etter livets faser

(Backman, 2010).

I perioder kan man oppleve aktivitetsubalanse, som kommer av å prioritere feil aktiviteter. Feil aktiviteter kan forklares gjennom aktiviteter som ikke passer individets verdier, tro eller som utfordrer muligheten til å planlegge og “håndtere” livet (Backman, 2010). For å kunne gjenopprette aktivitetsbalansen kreves det at individet er bevisst over ubalansen mellom aktivitetene. Den opplevde aktivitetsbalansen har innvirkning på opplevd følelse av lykke, stress, helse og trivsel. Aktivitetsubalanse over lengre tid kan føre til negativt stress, sosial tilbaketrekking, utbrenthet eller fysiske smerter.

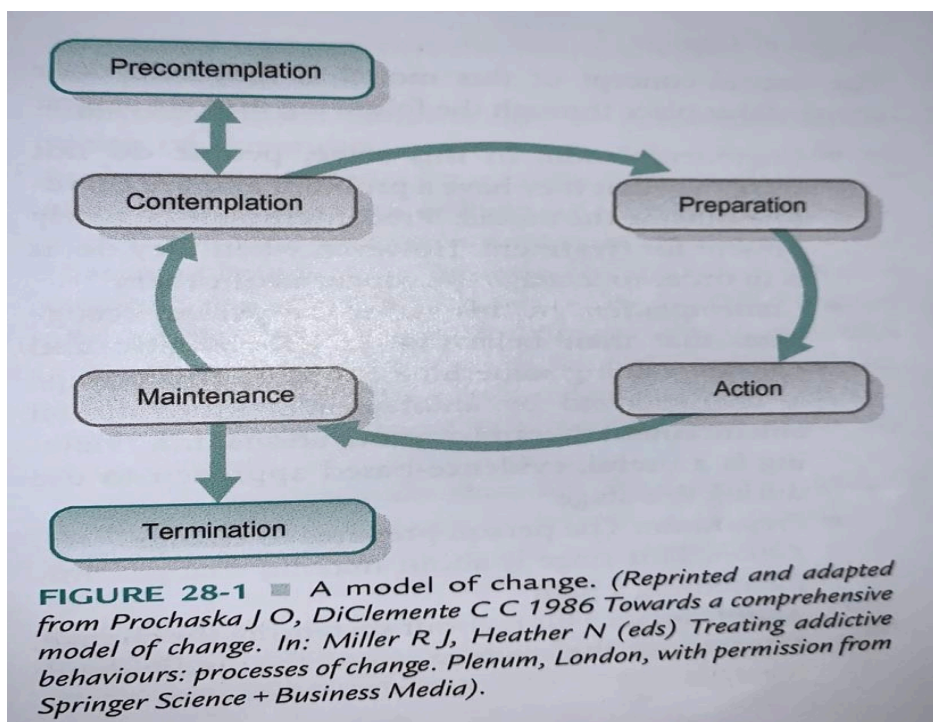
Ifølge Backman (2010) er aktivitetsbalanse gjennomgående hele livet, og vil gjøre det enklere å vedlikeholde helsefordelene det gir når individer opplever aktivitetsbalanse. Ved opplevd aktivitetsbalanse øker evnen til å ta vare på ferdigheter, verdier og forpliktelser, samtidig som det øker muligheten for læring.

Model of Change

Model of Change er en modell som blir benyttet innenfor flere områder (Bryant et al., 2014). Bryant et al. (2014) henviser til Prochaska og DiClemente (1986) som grunnlegger av modellen. Modellen kan blant annet brukes for personer som ønsker en positiv endring i livet, eller fjerne uønsket oppførsel eller uønskede vaner (Brown et al., 2019). Endringsmodellen kan være nyttig for veiledende behandling, målsetning og intervensjoner hos personer i en endringsfase (Bryant et al., 2014). Vi har valgt denne modellen da den setter brukermedvirkning i fokus, og er opptatt av at brukeren selv ønsker endring i livet. Som ergoterapeut kan modellen benyttes som et nyttig hjelpemiddel under en brukers endringsprosess.

Modellen innehar seks ulike steg; Precontemplation, contemplation, preparation, action, maintenance og termination (Bryant et al., 2014). Se figur 1. I steget *Precontemplation* er ikke personen(e) selvbevisst på at de har et problem. Personen(e) er avhengig av steg 2 for å kunne starte arbeidet med endringsprosessen. *Contemplation* handler om at personen innser at atferd er et problem, og at det trengs en endring i fremtiden. Det neste steget er *Preparation*. Dette steget går ut på å forberede å planlegge hvilken endring som skal skje (Bryant et al., 2014). Det er flere retninger for å skape endring. I denne fasen involveres personen selv til å velge

hvilken retning som oppleves riktig (Brown et al., 2019). *Action* er fasen hvor personen skaper endring ved å utføre planen fra forrige steg (Bryant et al., 2019). *Action* er en sårbar fase hvor tilbakefall kan være sannsynlig å forekomme (Brown et al., 2019). *Maintenance* går ut på å opprettholde og integrere endringene i personens hverdag (Bryant et al., 2014). Man går over til denne fasen tidligst seks måneder etter at personen har opprettholdt de nye endringene. Det kan oppleves som krevende å unngå tilbakefall, selv om det er mindre sannsynlig enn i *action*-fasen (Brown et al., 2019). Bryant et al. (2014) bruker *termination* som det siste steget. Her avslutter man prosessen og har oppnådd målet om endring. Mens Brown et al. (2019) bruker *relapse (tilbakefall)* som siste steg. Tilbakefall er vanlig i en endringsprosess, og blir ikke sett på som et nederlag. Ofte må en person prøve flere ganger, og gå tilbake ett eller flere steg før man oppnår de ønskede adferdsendringene.



Figur 1.

Metode

For å undersøke problemstillingen: “*Hvordan kan friluftsliv ha betydning for å mestre hverdagen for mennesker med psykisk helseutfordringer?*”, ble vi inspirert av metoden Scoping Review for å strukturere arbeidet. Scoping Review er en metode for å innhente informasjon, og vurdere relevant litteratur opp mot problemstillingen (McKinstry et al.,

2014). **I trinn en** i Scoping Review identifiseres problemstillingen. I denne delen av oppgaven vil framgangsmåten og bakgrunnen for datainnsamlingen presenteres.

Litteratursøk i database

Trinn to i Scoping Review omfatter litteratursøk (McKinstry et al., 2014). Litteratursøkene ble utført i databasene Idunn, PsycINFO, PubMed og Oria. Disse databasene ble valgt da de dekker forskjellige, men relevante fagområder. Idunn: artikler i nordiske fagtidsskrifter fra Universitetsforlaget, PubMed: medisin og helsevitenskap, PsycINFO: psykologi og psykiatri, Oria: alle fagområder.

Søkeord og avgrensninger

Første steg i søkeprosessen innebar å finne artikler som var relevante for problemstillingen. Søkeordene som ble benyttet ved litteratursøkene ble formulert ut fra problemstillingen og bakgrunn for oppgaven. Søkeordene som ble benyttet var “friluftsliv”, “psykisk helse” og “natur”. På engelsk har friluftsliv og psykisk helse flere synonymer, og dette førte til flere ulike søkeord i sammenligning til de norske søkeordene. I de engelske databasene ble søkeordene “mental health”, “nature”, “walking”, “wilderness”, “outdoor”, “mental illness” “mental wellbeing”, “connect with nature” og “adolescents” benyttet.

Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Under søkeprosessen ble det satt inklusjons- og eksklusjonskriterier, da søkene ofte kan resultere i mange, irrelevante treff. McKinstry (2014) henviser til Arksey og O’Molloy (2005), som sier at kriteriene settes for å få avgrenset søketreffene mer spesifikt knyttet til oppgaven. I alle databasene ble det gjort en tidsavgrensning fra 2012-2022 og 2017-2022. Dette eksklusjonskriteriet benyttes for å få tidsaktuelle artikler. Vitenskapelige artikler ble satt som en inklusjonskriterie i alle databaser. Idunn er en norsk database, mens PsycINFO og PubMed er engelske databaser. Oria har engelske og norske artikler i databasen, og et inklusjonskriterie innebar at de ble skrevet på engelsk eller skandinavisk språk. Brukergruppen i artiklene var mennesker som hadde psykiske helseutfordringer, og aldersspennet var fra ungdom til voksen. Artiklene som ble funnet og valgt underveis i

søkeprosessen, ble organisert i et skjema med oversikt over database, søkeord, antall treff, tittel, funn og avgrensninger.

Søkeprosessen

For å skape bedre oversikt over litteratursøket som ble utført, ble det satt opp en søketabell hvor datoen søkene ble gjennomført, databasene man søkte i, søkeordene og avgrensningene man gjorde, ble skrevet ned. I søketabellen ble det begrunnet hvorfor de ulike artiklene ble valgt. Denne delen av søkeprosessen er **trinn tre** i Scoping Review (McKinstry, 2014).

Den 10.03 ble det gjort litteratursøk i både Idunn og PsycINFO. I Idunn ble søkeordene “psykisk helse” og “natur” brukt, som resulterte i 18 treff. Ut fra disse treffene ble “Personlig utvikling i 20 minusgrader. Psykisk helsearbeid på Hardangervidda - en casestudie” valgt. Artikkelen ble valgt blant annet fordi den kommer fra Norge og baserer seg på norsk kultur. Artikkelen setter brukerperspektiv i fokus, og omhandler psykisk helse, friluftsliv og overføringsverdien til hverdagen. I PsycINFO ble søkeordene “mental health”, “nature”, og “walking” benyttet. Søket resulterte i 31 treff. Vi valgte “Green walking Groups: A mixed-methods review of the mental health outcomes for adults for mental health problems”. Artikkelen kan sammenlignes med norsk kultur, da det beskriver et personlig forhold til friluftsliv.

Den 21.04 gjorde vi søk i Idunn og PsycINFO. I Idunn ble søkeordene “psykisk helse” og “natur” brukt, dette resulterte i 18 treff. Ut fra disse treffene valgte vi “Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri”. Artikkelen ser på effekten av å drive terapi ute i naturen sammenlignet på kontor.

I det ene søket i PsycINFO brukte vi søkeordene “mental illness” og “outdoor”, som resulterte i 11 treff. Vi så “Outdoor adventure camps for people with mental illness” som relevant, fordi artikkelen ikke ga noen positiv langvarig effekt. Artikkelen ble valgt for å se forskjellige metoder å benytte naturen på. I det andre søket i PsycINFO ble søkeordene “mental health” og “wilderness” brukt, og ga 19 treff. Vi valgte “Emerging stories of self: Long term outcomes of wilderness therapy in Norway”. Artikkelen ble valgt da det fokuseres på en meningsfull hverdag etter endt behandling i friluftsliv, og hvordan man kan bruke naturen som en viktig ressurs i en stressende hverdag.

Den 26.04 gjorde vi søk i PubMed. I PubMed brukte vi søkeordene “mental wellbeing” og “nature”, dette ga 16 treff. “Regular doses of Nature: The Efficacy of Green Exercises, Intervention for Mental Wellbeing” ble valgt grunnet brukermedvirkning i fokus, og at det ga forskjellige resultat i forhold til individets utgangspunkt.

Den 28.04 ble det utført søk i Oria. Søkeordene vi brukte var “wilderness”, “wellbeing”, “mental health”, “connect with nature” og “adolescents”, dette ga 148 treff. Ut fra disse treffene valgte vi “The wilderness expedition: an effective life course intervention to improve young people's well being and connectedness to nature”, da vi ønsket å tilføye en artikkel som har forebyggende arbeid med ungdom i fokus, og hvordan de kan utvikle mestringsstrategier gjennom bruk av natur. Artikkelen er sammenlignbar med norsk kultur, da studiets opphav er Storbritannia.

Gjennomgang av artikler

De fleste valgte artiklene var kvalitative studier, mens noen inneholdt både kvalitativ og kvantitativ studie. Kvalitative studier tar for seg å fange opp mening og opplevelse som ikke kan måles, og er viktige for å få vedkommendes erfaringer. Kvantitative studier omfatter data i form av målbare enheter (Dalland, 2017). Selv om vitenskapelig publikasjon ble satt som inklusjonskriterie på hvert litteratursøk, gikk vi strukturelt igjennom artiklene for å kvalitetssikre om artiklene inneholdt troverdig kunnskap som var relevant til problemstillingen. Troverdig kunnskap kan innebære reliabilitet og validitet (Dalland, 2017). Reliabilitet betyr pålitelighet, og tar for seg at målingene som ble gjort var korrekte. Validitet betyr gyldighet og relevans. Det som måles i artiklene må være både relevant og gyldig for det som skal undersøkes.

Valgte artikler

Etter litteratursøket endte vi opp med 7 artikler:

1. Personlig utvikling i minus 20 grader. Psykisk helsearbeid på Hardangervidda - en casestudie.

2. Green walking groups: A mixed-methods review of the mental health outcomes for adults with mental health problems.
3. Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri.
4. Emerging stories of self: Long-term outcomes of wilderness therapy in Norway.
5. Regular doses of Nature: The Efficacy of Green Exercises Intervention for Mental Wellbeing.
6. The Wilderness Expedition: An Effective Life Course Intervention to Improve Young People's mental Well-Being and Connectedness to Nature.
7. Outdoor adventure camps for people with mentall illness.

Analyse

Artiklene ble analysert ved hjelp av systematisk tekstkondensering (STC). STC består av fire trinn: 1) Få et helhetsinntrykk, 2) Identifisere meningsdannende enheter, 3) Abstrahere innholdet i de enkelte meningsdannende enhetene, og 4) Sammenfatte betydningen av dette (Malterud, 2017). I første trinn ble artiklene gjennomgått for å skaffe et helhetsbilde av artiklenes budskap. Artiklene ble skrevet ut og fordelt mellom gruppemedlemmene. I artiklene så vi etter innhold som innebar temaene mestring, friluftsliv, psykiske helseutfordringer og hverdag. I andre trinn organiseres budskapet i artiklene som er relevante, opp mot problemstillingen. Vi leste gjennom artiklene og markerte viktige funn som var relevante for oppgaven. Meningsbærende enheter ble identifisert under det andre trinnet. Informasjon som omhandlet samme budskap, ble plassert i kategorier. I analysens tredje trinn oppsummerte vi den organiserte informasjon gjennom å kategorisere funnene. Kategoriene ble formulert ut fra gjentakende funn i artiklene. Funnene av artiklene ble til et samlet utvalg av de meningsbærende enhetene. I det siste trinnet i analysen, rekontekstualisering, ble kondensatet skrevet til en analytisk tekst (funn). Avslutningsvis ble den analytiske teksten sammenlignet opp mot det materialet vi fant ved de første trinnene for å sikre samsvar (Malterud, 2017).

Etiske overveielser

I vår oppgave har vi gjennomgått ulike etiske overveielser. Eksempelvis søkte vi på “adolescents” i noen av søkene, da de fleste litteratursøkene resulterte i artikler som

omhandlet voksne, og vi ønsket å få en yngre aldersgruppe. Dette ville berike vår problemstilling. I hovedsak omhandler oppgaven voksne, men vi ønsket å finne artikler som fokuserte på forebyggende arbeid opp mot psykiske helseutfordringer. I artikkelen til Barton et al. (2016) er målgruppen ungdom, mens i Cotton og Butselaar (2013) er fem av tolv utendørscamper ungdommer i alder 18-25 år. Barton et al. (2016) har forebyggende arbeid som hovedmål, mens Cotton og Butselaar (2013) utfører utendørsterapi gjennom camp. Camper er inspirert av amerikansk kultur, og kan derfor ses som irrelevant sammenlignet med norsk kultur og syn på friluftsliv. En av årsakene til at artikkelen ble valgt, var for å sammenligne resultatene av deltakelse i utendørsaktiviteter.

Funn/Resultat

I **trinn fire** i Scoping Review skal funnene i artiklene kartlegges og analyseres (McKinstry, 2014). Videre skal det bearbeides en grundig sammenfatning av funnene, som er **trinn fem**. Ut ifra de valgte artiklene, ble funnene delt opp i kategorier på grunnlag av felles funn. Kategoriene er: tilknytning til naturen, mestring, selvtillit, velvære og sosialt samspill. Det ble også utarbeidet en tabell for å skape oversikt over de valgte artiklene. Se tabell under.

Forfatter	Tidsskrift	Tittel	År	Hensikt	Metode og utvalg	Funn
Gabrielsen, L.E., Føreland, J., & Rommetveit, J.	Tidsskrift for psykisk helsearbeid	Personlig utvikling i minus 20 grader. Psykisk helsearbeid på Hardangervidda - en casestudie	2016	Se nærmere på hvordan det å delta på lengre turer påvirker den psykiske helsen hos personer med psykiske helseplager.	En casestudie hvor de fulgte en person på tur. Intervjuet deltakeren underveis på turen. Artikkelen er en kvalitativ studie som setter brukerens erfaringer i sentrum.	<ul style="list-style-type: none"> • Mestring og motivasjon • Mestringstro • Egenkontroll • Selvinnsikt • Gjennomføringsvilje • Nye opplevelser • Kan minne om barndom
Swinson, T., Wenborn, J., & Sugarhood, P.	British journal of occupational therapy	Green walking groups: A mixed-methods review of the mental health outcomes for adults with mental health problems	2019	Finne resultater på hvordan turgrupper i naturen påvirker den mentale helsen til voksne med psykiske helseplager.	Systematisk litteratursøk i ulike databaser. 6 artikler som omhandler psykisk helse og turgrupper i naturen. Artikkelen inneholder både kvalitativ og kvantitativ studie.	<ul style="list-style-type: none"> • Relasjonsbygging • Tilknytning til naturen • Frihetsfølelse • Bedre humør og selvtillit • Reduserte symptomer på depresjon.
Gabrielsen, L.E., Storsveen, E. B., & Kerlefsen, R.	Tidsskrift for psykisk helsearbeid	Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri	2018	Artikkelen tar for seg terapeutens perspektiv av å bruke naturen som et terapeutisk tilbud.	Det ble gjennomført individuelle semistrukturerte intervjuer med deltakere. Tematisk analyse av resultatene. Artikkelen er en kvalitativ studie. 5 deltakere.	<ul style="list-style-type: none"> • Mer til stede i naturen, vs. samtaler innendørs. • Terapeuten får flere roller som turkamerat • Økt vitalitet hos begge partene
Ferne, C.R., Gabrielsen, L.E., Andersen, A.J.W., & Mesel, T.	Journal of Adventure Education and Outdoor Learning	Emerging stories of self: long-term outcomes of wilderness therapy in Norway	2020	En 12 mnd. oppfølgingsstudie, utforsker opplevde resultater fra en deltakelse i et norsk villmarksterapi program. Naturbasert gruppebehandling ved Sørlandet Sykehus.	10-ukers program på Sørlandet Sykehus. Inneholdt åtte dagsturer. 2 overnattingsturer av både 3 og 6 dagers varighet. 10 ungdommer. Tverrfaglig team. Det ble utført individuelle intervju 12 mnd. etter endt behandling.	<ul style="list-style-type: none"> • Positive effekter på humøret og tankesettet • Selvtillit • Økt motstandsdyktighet i møte med hverdagstriggerne • Hverdagstriggerne: kommentarer, blikk, mobbing, sosial angst,

						tunge tanker, eller utestenging
Rogerson, M., Wood, C., Pretty, J., Schoenmakers, P., Bloomfield, D., & Barton, J.	Int J Environ Res Public Health	Regular doses of Nature: The Efficacy of Green Exercises Interventions for Mental Wellbeing	2020	Undersøker effekten av middels-langsiktig GE (GE=å være fysisk aktivitet i et naturlig miljø), intervensjoner for å forbedre velvære ved å samle data ved starten og slutten fra deltakerne.	Det ble utført spørreskjemaer ved start og slutt av prosjekt. 6 studier, 3 av dem gjennom 12-ukers plan, og de 3 resterende gjennom en 26-ukers plan. Studiet fant sted i Storbritannia, fra 2010-2017.	<ul style="list-style-type: none"> • Lav score hadde høy økning i velvære sammenlignet med de som scoret "høy velvære" • Akt: utendørsturer, ekspedisjoner, matlaging, tenne opp bål, sette opp telt.
Barton, J., Bragg, R., Pretty, J., Roberts, J., & Wood, C.	Journal of Experiential Education	The Wilderness Expedition: An Effective Life Course Intervention to Improve Young People's Well-Being and Connectedness to Nature	2016	Hensikten med studie var å måle effekten av villmarksekspedisjoner på selvtillit (SE=selfesteem) og tilknytning til naturen (CN=connected to nature)	SE (selfesteem) og CN (connected to nature) ble vurdert før og etter villmarksekspedisjoner hos 130 ungdommer. Villmarksekspedisjonen fant sted i Skottland. Disse ekspedisjonene varte alt fra 5 til 11 dager.	<ul style="list-style-type: none"> • Økninger i SE og CN • Guttene hadde høyere SE i starten, men kvinnelige SE økte mest. • Økt tilknytning til naturen. • Økt bruk av natur i skolehverdagen. • Samme resultat uavhengig av oppvekststed
Cotton, S., & Butselaar, F.	Australasian Psychiatry	Outdoor adventure camps for people with mental illness	2013	Evaluere effekten av en "outdoor adventure group" for unge mennesker med en psykisk lidelse.	108 individer fra psykiske helsetjenester i Victoria. Deltok i 12 ulike leire. 5 leire rettet mot unge mennesker mellom 18- 25 år. Vurdert ved oppstart, slutten, og 4 uker etter leiren mtp: selvtillit, mestring og sosial tilknytning. Livskvalitet vurdert ved oppstart og 4 uker etter leiren.	<ul style="list-style-type: none"> • Bedre mestringsfølelse, selvtillit, forbedret resultat gjennom sosial tilknytning • Redusert sosial angst. • Endringene ikke opprettholdt en måned etter campene var gjennomført.

1. Tilknytning til naturen

Flere artikler viser til at mennesker opplever tilknytning til naturen gjennom opphold i natur. I Barton et al. (2016) og Swinson et al. (2019) ser vi at tilknytning til natur og frihetsfølelsen som følger med, er positiv for personer med psykiske helseutfordringer. Funnene i Barton et al. (2016) viser til at regelmessig kontakt med naturen vil kunne forbedre ungdommenes velvære. Det var tydeligst endring hos kvinnene, som hadde svært økt score på velvære gjennom friluftsturer. Swinson et al. (2019) skriver at tilknytningen deltakerne følte, kom fra spenningen de opplevde om turens destinasjon. Ifølge Gabrielsen et al. (2016) opplever individet et personlig forhold til natur, og årsaken kan være assosiasjoner med barndom. Gabrielsen et al. (2018) viser til at opphold i naturen kan gi ro og tilstedeværelse. Et av funnene viser til økt opplevelse av likestilling mellom pasient og terapeut utendørs.

2. Mestring

Ferne et al. (2020) og Barton et al. (2016) setter søkelys på mestring og overføringsverdien fra natur til hverdag. De har en felles forståelse for bruk av natur i en skolehverdag, da begge studiene viser til økt opplevelse av mestring og en bedre opplevelse av psykisk helse. Ferne et al. (2020) belyser hvordan naturen kan brukes som en viktig ressurs i en travel hverdag. Flere deltakere i studiet forteller om at de benytter naturen ved behov for avkobling i en stressende hverdag, eller ved opplevelsen av milde symptomer til depresjon. En annen deltaker fortalte om hvordan naturen kan brukes som et fristed under en stressende skolehverdag.

Gabrielsen et al. (2016) skriver om at å mestre utfordringer på egenhånd ut i natur, har overføringsverdi til hverdagen. Deltakeren i studiet forteller om at gjennomføringsevnen blir utfordret, og at verdien av å mestre barrieren i friluftslivet er overførbart til utfordringene man kan møte på i hverdagen. Barton et al. (2016) viser til at opplevelsen av friluftsliv gir samme positiv virkning, uavhengig om man kommer fra by eller bygd. Rogerson et al. (2020) skriver også om overføringsverdien av å selvstendig mestre utendørsaktiviteter. Aktivitetene som blir beskrevet i artikkelen er opptenning av bål, matlaging, bære sekk og sette opp telt.

De nevnte artiklene viser til positive resultater av utendørsterapi, derimot skriver Cotton og Butselaar (2013) om positive resultater underveis i programmet som ikke blir opprettholdt på langvarig sikt. Studiet viste positive endringer i mestring fra oppstart til slutt. En måned etter endt opphold var ikke endringene opprettholdt.

3. Selvtillit

Ferneet al. (2020), Swinson et al. (2019) og Barton et al. (2016) viser til tydelige resultater av økt selvtillit og bedre humør av opphold i naturen. En rekke deltakere i Ferneet al. (2020) opplevde økt selvtillit som resulterte positivt i å regulere egne følelser. Funnene viste også til at deltakerne følte seg mer motstandsdyktig i hverdagen, hvis man skulle møte på triggere som sosial angst, tunge tanker, stygge kommentarer eller blikk, mobbing eller utestenging. Gjennom studiet bygget ungdommene trygge relasjoner med hverandre, og evnen til å akseptere seg selv, samt innsikt og bevissthet over egen situasjon. Barton et al. (2016) viser til at tilknytning til naturen kan spille en viktig rolle for psykisk helse, da det kan gi økt selvtillit. Ved oppstart av studiet hadde jentene i utgangspunktet lavere score på selvtillit sammenlignet med guttene. Disse forskjellene var utjevnet ved endt studie. Et av resultatene i studiet til Cotton og Butselaar (2013) var at selvtilliten hos deltakerne økte gjennom campen. Heller ikke disse resultatene ble opprettholdt.

4. Velvære

Rogerson et al. (2016), Ferneet al. (2020), Swinson et al. (2019), Gabrielsen et al. (2018) og Barton et al. (2016) viser til at deltakelse i friluftslivet kan gi økt velvære.

Rogerson et al. (2016) forteller at økningen av velvære var størst hos de med lavest utgangspunkt, og de som deltok hyppigst i aktivitetene som tilrettelagte turer, fysisk aktivitet utendørs, og ekspedisjoner over helger. Ferneet al. (2020), Swinson et al. (2019) og Barton et al. (2016) viser til tydelige positive psykiske helsepåvirkninger gjennom opphold i naturen. Swinson et al. (2019) viser til at turer i friluftsliv reduserer symptomer på depresjon. Gabrielsen et al. (2018) forteller at bruker og pasient opplever å være mer til stede og utholdende i naturen enn ved samtale i kontor. Det oppleves enklere for deltakerne å åpne seg opp om de psykiske helseutfordringene når man utfører utendørsaktiviteter sammen, enn ved

samtale på kontor. Deltakerne i studiet til Cotton og Butselaar (2013) opplevde redusert sosial angst under opphold, men virkningen avtok etter en måned.

5. Sosialt samspill

Ferneet al. (2020), Swinson et al. (2019), og Cotton og Butselaar (2013) beskriver viktigheten med relasjonsbygging. Deltakerne i Ferneet al. (2020) fortalte om en merkbar endring innenfor sosialt samspill. De fortalte om hvordan de hadde gått fra selvisolering, til økt sosialisering grunnet tillit til meddeltakerne. Swinson et al. (2019) bygger også på verdien av sosialt samspill. Fellesturer i naturen ser ut til å kunne bidra til økt relasjonsbygging med andre. Cotton og Butselaar (2013) ser like resultater under campen, men resultatene uteblir etter en måned etter endt opphold.

Diskusjon

Litteratursøket som ble utført resulterte i flere artikler som var relevant for vår problemstilling: *“Hvordan kan friluftsliv ha betydning for å mestre hverdagen for mennesker med psykiske helseutfordringer?”*. I denne delen skal resultatene fra funn i artiklene knyttes opp mot våre refleksjoner rundt de erfaringene vi har opparbeidet oss gjennom praksis og opphold i natur. Diskusjonsdelen setter søkelys på samfunnsrelevansen og nasjonale føringer. Teorien Occupational Balance og modellen Model of Change brukes i diskusjonsdelen for å skape et ergoterapeutisk perspektiv.

Mennesker som opplever psykiske helseutfordringer kan ofte være ubevisste over at deres psykiske helse skaper ubalanse i hverdagen (Backman, 2010). Dette kan knyttes opp mot første steg i Model of Change (precontemplation) hvor vedkommende ikke er bevisst over at de har utfordringer (Bryant et al., 2014). I de valgte artiklene ser vi at deltakerne er bevisste over sin situasjon og allerede er i en form for behandling. Brown et al. (2019) beskriver at det er individuelt hvordan man ønsker å skape en endring (preparation). Dette belyser ergoterapeutens fokus på brukermedvirkning.

For å strukturere diskusjonen, har vi valgt å benytte oss av de samme kategoriene som i resultatdelen. Kategoriene er: tilknytning til naturen, mestring, selvtillit, velvære og sosialt samspill.

1. Tilknytning til naturen

Ved å oppholde seg i naturen kan man føle en særegen tilknytning. Et av funnene i Gabrielsen et al. (2016) beskriver hvordan friluftsliv kan assosieres med barndom. Friluftsliv står sterkt i norsk kultur, noe som kan føre til at mange opplever denne tilknytningen som personlig. Å oppholde seg i natur kan gi rom for nye opplevelser. Ifølge Gabrielsen et al. (2018) opplever både terapeut og pasient større grad av likestilling ved utendørsterapi, og maktforholdet oppleves mindre tydelig. Dette kan komme av at naturen er et fristed hvor miljø, tid og sted oppleves annerledes. Gjennom vår erfaring fra praksis, opplevde vi at skillet mellom student og bruker var ubetydelig. Det ble gjensidig delt erfaringer og historier fra opplevelser i naturen. Miljøverndepartementet (2009) ser blant annet på viktigheten av økt kunnskap om betydning av fysisk aktivitet for psykisk helse hos helsepersonell. Det kan ses en sammenheng mellom dette og artikkelen til Gabrielsen et al. (2018), hvor terapeuten beskriver en mer tilstedeværelse og større utholdenhet hos pasienten under utendørsterapi.

Ferne et al. (2020) skriver hvordan ulike individer bruker naturen som en ressurs i en stressende og travel hverdag. Flere i artikkelen benyttet seg av naturen for å finne ro og komme seg fra hverdagens belastninger. I artikkelen ser vi at deltakerne er selvbevisste over aktivitetsubalanse i hverdagen. Ved å oppsøke naturen i en stressende hverdag, skaper de selv rom til å finne tilbake til sin aktivitetsbalanse. Denne selvbevisstheten kan sammenlignes med steg fem (maintenance) i Brown et al. (2019), som går ut på å opprettholde og integrere endringene i vedkommendes hverdag.

I bachelorgruppen vår er vi oppvokst i svært forskjellige miljøer, hvor den ene er fra byen og de to andre fra bygda. Likevel er det en felles opplevelse å ha en tilknytning til naturen. Dette ser vi også i Barton et al. (2016), da resultatene i funnene ikke ble påvirket av opphavet til deltakerne.

2. Mestring

Å mestre oppgaver i naturen kan ha en overføringsverdi til hverdagslivet. Dette eksempelet kan vi se i Rogerson et al. (2020), som ser verdien av å mestre utendørsaktiviteter, og mener at følelsen av selvstendighet øker ved aktiviteter som å bære sin egen sekk, sette opp eget telt, tenne opp bål for å tilberede sin egen mat. Disse aktivitetene kan alene virke ukompliserte, men avgjørende for et vellykket opphold i naturen. De samme kravene finner sted i hverdagen, hvor man eksempelvis er selv ansvarlig for å handle og tilberede mat. Å selvstendig utføre disse oppgavene, kan gi en opplevelse av mestring i hverdagen. Gjennom praksis har vi møtt flere som fortalte om mestringsfølelse fra å utføre nye ukjente aktiviteter. Dette var gjerne aktiviteter de selv ikke trodde de hadde kompetanse til å mestre.

Gabrielsen et al. (2016) nevner også økt mestringsfølelse av å klare seg på egen hånd i naturen. Bryant et al. (2014) forklarer at en sunn aktivitetsbalanse inkluderer variasjon av sosiale, psykiske og fysiske aktiviteter. En aktivitet som matlaging kan anses som å være en nødvendig aktivitet på lengre turer. Utførelse av dette kan være med på å skape aktivitetsbalanse.

Resultatene i Cotton og Butselaar (2013) viser til at å mestre noe i “campen” ikke nødvendigvis hadde overføringsverdi til hverdagen. På bakgrunn av dette, hadde ungdommene som deltok på camp minneverdige enkeltopplevelser og nådde de personlige målene som de satte seg. Årsaken til at resultatene ikke ble opprettholdt er ikke forklart i artikkelen. En årsak til at overføringsverdien var liten, og tilbakefall oppsto, kan komme av at campen i stor grad skilte seg ut fra den normale hverdagen til ungdommene. Vi anser denne formen for terapi som lite hensiktsmessig å bruke i vår kultur, da kulturforskjellen mellom Norge og Australia er stor. Ifølge Brown et al. (2019) er tilbakefall (relapse) vanlig i en endringsprosess. Tilbakefall blir ikke sett på som et nederlag, og det sees ofte at individer må prøve flere ganger før endringen blir opprettholdt.

I artikkelen av Barton et al. (2016) er det fokus på forebyggende tiltak for å bygge ressurser mot psykiske helseutfordringer hos ungdommer. Funnene i artikkelen viser til at tilgang til natur bør være en del av skolehverdagen, da det kan gi bedre selvtillit og bedre psykisk helse. Regjeringen oppfordrer til bruk av natur og friluftaktiviteter i behandling. Dette kan også bli

benyttet som et forebyggende tiltak, da naturomgivelser kan ha betydelig verdi for helse, og friluftsliv kan være verdifullt for psykisk og fysisk helse (Meld. St. 18 (2015-2016)).

3. Selvtillit

Andre steg i Model of Change handler om personens forståelse av at atferden er et problem, og at det er behov for endring (Bryant et al., 2014). I dette tilfellet kan atferdsproblemet sammenlignes med psykiske helseutfordringer. For at vedkommende skal kunne endre sin atferd, må man være selvbevisst over sin situasjon. Derfor er det viktig at personen deltar aktivt i endringsarbeidet.

Opphold i naturen ser ut til å kunne øke selvtilliten. Barton et al. (2016) og Cotton og Butselaar (2013) har funn som tilsier dette. I Barton et al. (2016) er variasjonen i score på selvtillit mellom jenter og gutter i utgangspunktet stor, der jentene hadde dårligst utgangspunkt. Etter ekspedisjonen var forskjellen ubetydelig. En årsak til økt selvtillit kan ha en sammenheng med å bli utfordret på nye områder. Mennesker med lav selvtillit kan ha lav mestringstro på egne evner. Ved å oppleve mestring av deltakelse i utendørsaktiviteter, kan selvtilliten øke. Selv om begge artiklene resulterte i økt selvtillit, viser Cotton og Butselaar (2013) til at effekten ikke nødvendigvis ble opprettholdt. En av utfordringene kan være at deltakerne hadde problemer med sin nye aktivitetsbalanse. For å opprettholde aktivitetsbalanse over tid, kreves det disiplin (Backmann et al., 2010). I studiet til Cotton og Butselaar (2013) viste nye målinger en måned etter endt behandling, at resultatene ikke ga langvarig effekt. Overgangen fra camp til hverdag kan sammenlignes med steg fire (action) i Model of Change (Brown et al., 2019). Dette er en sårbar fase, og opprettholdelse av resultatene fra campen kan derfor utebli. Som nevnt tidligere kan årsaken være miljøskiftet, og at overføringsverdien blir urealistisk til hverdagen, da “camp” ikke samsvarer med hverdagslivet.

4. Velvære

Gabrielsen et al. (2018) beskriver hvordan deltakerne i terapi oppleves som mer til stede i natur enn ved samtale på kontor. Evnen til konsentrasjon øker under samtale, og klientene beskriver selv at det er enklere å åpne seg opp om de psykiske plagene når det utføres

utendørsaktiviteter sammen, i motsetning til samtaler på kontor. En årsak til dette kan komme av at kontoret er terapeutens område, og at skillet mellom pasient og terapeut blir redusert av å drive terapi i naturen. Artikkelen til Swinson et al. (2019) og Fernee et al. (2020) resulterer i bedre humør og selvtillit, og reduserte symptomer på depresjon. Flere av deltakerne bruker naturen som en strategi for å redusere symptomer på depresjon. En deltaker i Fernee et al. (2020) oppsøkte naturen for å forebygge depresjon, da vedkommende opplevde milde symptomer. Dette kan være en god mestringsstrategi og kan ifølge Håkansson (2017) være en form for aktivitetsbalanse når man opplever psykiske helseutfordringer i hverdagen.

Rogerson et al. (2016) sin studie viser til at de som deltok hyppigst i aktiviteter som turer, fysisk aktivitet utendørs eller ekspedisjoner over helger, hadde størst effekt på økt velvære. For at effekten skal opprettholdes over tid, bør man ha jevnlig opphold i naturen. Steg fem i Model of Change (maintenance) beskriver at å opprettholde endringene kan oppleves som en krevende prosess. Denne fasen starter tidligst seks måneder etter at endringene er integrert i personens hverdag (Brown et al., 2019). Studiet til Rogerson et al. (2016) viser at deltakerne som hadde størst økning av velvære, var de som opprettholdt jevnlig bruk av natur i hverdagen. Effekten var størst hos de med lavest score på opplevd velvære. De som allerede scoret middels til høy på velvære, opplevde mindre effekt. En årsak til dette kan som tidligere nevnt være lav mestringsstro på egne evner, og at hyppig deltakelse i utfordrende aktiviteter kan føre til opplevelse av økt mestring og velvære.

5. Sosialt samspill

Swinson et al. (2019) mener at turgrupper i naturen kan bidra til å skape relasjoner. I artikkelen er det organiserte turgrupper, hvor deltakerne uttrykker at det er enklere å komme i kontakt med andre når man deltar i aktiviteter som krever samspill. En av årsakene kan være opplevelsen av likeverdig deltagelse, og et ønske om å delta i aktivitetene. Dette ser vi også fra våre erfaringer, da vi har opplevd gjennom praksis at aktiviteter som krever samspill, kan skape tilhørighetsfølelse i et fellesskap. Aktivitetene som krever samspill, kan sammenlignes med hvordan Håkansson et al. (2017) forklarer aktivitetsbalanse. I dette tilfellet symboliserer den ene vekten aktiviteten, og den andre det sosiale samspillet (omgivelser). For å utføre aktiviteten må gruppen samarbeide, og det kreves gjensidig innsats som skaper tilhørighet. Tilhørighet kan komme av at alle individer føler at sitt bidrag er viktig.

I artikkelen til Fernée et al. (2020) ble det tydelig endring i det sosiale mønsteret til deltakerne, hvor de gikk fra isolasjon til økt sosialisering. Selv om denne overgangen opplevdes som drastisk og krevende for deltakerne, ga det langvarige resultater. En grunn til det langvarige resultatet kan være deltakernes opplevelse av å ikke være alene om sine utfordringer. Et slikt samspill kan føre til varige relasjoner, og en økt følelse av tilhørighet i fellesskap. Dette kan knyttes opp mot det siste steget (termination) i Model of Change som er ifølge Bryant et al. (2014) avslutningen av prosessen, hvor man i dette tilfellet har oppnådd målet om endring i det sosiale mønsteret.

Den amerikansk inspirerte campen i artikkelen til Cotton og Butselaar (2013) viser til økt sosial tilknytning gjennom oppholdet. Som nevnt tidligere ga ikke dette studiet noe langvarig effekt, og en av årsakene til dette kan være at oppholdet i campen ikke samsvarer med hverdagen.

Kritisk refleksjon over arbeidet vårt

Underveis i prosessen ble det tatt avgjørelser og vurderinger på framgangsmåten mot å finne aktuelle artikler. Selv om vi var tidlig ute med søkeprosessen, opplevde vi denne fasen som ustrukturert. Dette i form av upresise søkeord som resulterte i irrelevante artikler. Søkeperioden varte over lengre tid, noe som kan ha påvirket strukturen i arbeidet. I ettertid ser vi at denne framgangsmåten var tidkrevende og opplevdes uoversiktlig. Her kunne vi med fordel spesifisert søkeordene tidligere i prosessen. De norske søkeordene som ble benyttet under litteratursøket resulterte i mindre treff enn forventet. Vi ser i ettertid at vi kunne benyttet oss av flere ulike søkeord for å få et bredere utvalg. Flere artikler omhandler egne erfaringer, noe som kan påvirke resultatene. Ved ettertanke kunne resultatene blitt annerledes ved å velge flere kvantitative studier. Dette i form av at kvalitative studier baseres på individets opplevde erfaringer.

Denne bacheloroppgaven baseres på mennesker som opplever psykiske helseutfordringer. Psykiske helseutfordringer inkluderer flere ulike diagnoser og brukergrupper. Her kunne en bestemt type diagnose blitt spesifisert, for å skape en mindre generell oppgave.

Vi ser at å kun velge artikler som omhandler norsk kultur ville gitt en tydeligere avgrensning i resultatene fra litteratursøket. En slik avgrensning ville gitt en mer sammenlignbar forståelse av begrepet friluftsliv, og hvordan en ergoterapeut kunne benyttet seg av det i sitt arbeid. I denne bacheloroppgaven fokuserte vi på forebyggende arbeid hos ungdommer og på mennesker som var under behandling. For å kunne konkretisere oppgaven i større grad, kunne man med fordel valgt å benytte kun én av brukergruppene.

Fem av syv artikler var skrevet på engelsk. Dette førte til at vi måtte oversette teksten til norsk. En slik oversettelse kan resultere i å feiltolke datainnsamlingen og potensielt overse viktige funn.

Avslutning

I vår bacheloroppgave undersøkte vi følgende problemstilling: *«Hvordan kan friluftsliv ha betydning for å mestre hverdagen for mennesker med psykiske helseutfordringer?»*.

Gjennom litteratursøk, ergoterapeutisk teori, modell og erfaringer, har vi kommet frem til at friluftsliv kan ha en betydning for mestring i hverdagen for mennesker med psykiske helseutfordringer. Resultatene viste at å mestre aktiviteter i friluftsliv har overføringsverdi til mestring i hverdagen. Videre viste resultatene at friluftsliv kan øke selvtillit, velvære, mestringsfølelse, bidra til å skape relasjoner med andre og oppleve økt tilknytting til naturen. Dette er faktorer som kan påvirke individers hverdag, og som videre kan bidra til å skape aktivitetsbalanse. Vi som fremtidige ergoterapeuter ser viktigheten av jevnlig bruk av natur i møte med mennesker som opplever psykiske helseutfordringer.

Referanseliste

- Backman, C. L. (2010). Occupational Balance and Well-being. I C. Christiansen & E. Townsend (Red.), *Introduction to occupation: The Art of Science and Living*. (2. utg.). Pearson Education.
- Barton, J., Bragg, R., Pretty, J., Roberts, J. & Wood, C. (2016). The Wilderness Expedition: An Effective Life Course Intervention to Improve Young People's Well-Being and Connectedness to Nature. *Journal of Experiential Education*, 39(1), 59-72. 10.1177/1053825915626933
- Brown, C. (2019). Motivation. I C. Brown, V. C. Stoffel & J. P. Muñoz (Red.), *Occupational Therapy in Mental Health: A Vision for Participation* (2. utg., s. 366-375). F.A. Davis Company.
- Bryant, W., Fieldhouse, J. & Bannigan, K. (Red.). (2014). *Creeks Occupational Therapy and Mental Health* (5. utg.). Churchill Livingstone Elsevier.
- Cotton, S. & Butselaar, F. (2013). Outdoor adventure camps for people with mental illness. *Australasian Psychiatry*, 21(4), 352-358. 10.1177/1039856213492351
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Gyldendal akademisk.
- Eide, H. & Eide, T. (2017). *Kommunikasjon i relasjoner: personorientering, samhandling, etikk* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.

- Ferne, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J. W. & Mesel, T. (2020). Emerging stories of self: long-term outcomes of wilderness therapy in Norway. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*. 10.1080/14729679.2020.1730205
- Friluftslivsloven. (2021). *Lov om friluftslivet* (LOV-1957-06-28-16). Lovdata.
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1957-06-28-16>
- Gabrielsen, L. E., Føreland, J., Rommetveit, J. & Olsen, I. A. (2016). Personlig utvikling i minus 20 grader. Psykisk helsearbeid på Hardangervidda - en casestudie. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 13(1-02), 34-44. 10.18261/issn.1504-3010-2016-01-02-05
- Gabrielsen, L. E., Storsveen, E. B. & Kerlefsen, E. (2018). Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15(1), 40-51. 10.18261/issn.1504-3010-2018-01-05
- Helgesen, L. A. (2017). *Menneskets dimensjoner: lærebok i psykologi* (3. utg.). Cappelen Damm.
- Håkansson, C., Morville, A-L. & Wagman, P. (2017). Aktivitetsbalance. I H. K. Kristensen, AS. B. Schou & J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvidensab* (s. 111-127). København: Munksgaard.
- McKinstry, C., Brown, T. & Gustafsson, L. (2014). Scoping reviews in occupational therapy: The what, why, and how to. *Australian Occupational Therapy Journal*, 2014(61), 58-66. 10.1111/1440-1630.12080
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforl.

Meld. St. 18 (2015-2016). *Friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet*. Klima- og miljødepartementet.

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/>

Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*.

Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse» (Rapport T-1474). Nordisk ministerråd.

Peoples, H., Brandt, Å. & Pedersen, U. (2019). Introduksjon til ergoterapi. I Å. Brandt, H. Peoples & U. Pedersen (Red.), *Basisbog i ergoterapi* (4. utg., s. 25-31). Munksgaard.

Helse- og omsorgsdepartementet (2017-2022). *Mestre hele livet – Regjeringens strategi for god psykisk helse*. Publikasjonskode I – 1180 B

Petersen, L. F. (2019). Hverdagslivsbegreber og ergoterapi. I Å. Brandt, H. Peoples & U. Pedersen (Red.), *Basisbog i ergoterapi* (4. utg., s. 45-59). Munksgaard.

Rogerson, M., Wood, C., Pretty, J., Schoenmakers, P., Bloomfield, D. & Barton, J. (2020). Regular Doses of Nature: The Efficacy of Green Exercise Interventions for Mental Wellbeing. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(5). 10.3390/ijerph17051526

Tuntland, H. & Ness, N. E. (2014). Hva er hverdagsrehabilitering? I H. Tuntland & N. E. Ness (Red.), *Hverdagsrehabilitering*. Gyldendal Akademisk.

Swinson, T., Wenborn, J. & Sugarhood, P. (2019). Green walking groups: A mixed-method review of the mental health outcomes for adults with mental health problems. *British Journal of Occupational Therapy*, 83(3), 162-171. 10.1177/0308022619888880

Vikene, O. L. (2012). Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluftsliv.

Tidsskrift for psykisk helsearbeid, 9(4), 345-354. 10.18261/ISSN1504-3010-2012-04-07

