



OPPLEVELSER AV GRØNN OMSORG

– BRUKERNES PERSPEKTIV

FORFATTER : RANDI OLUFSEN AASEN

Dato: 18. april 2012

SAMMENDRAG

Tittel:	Opplevelser av Grønn omsorg – brukernes perspektiv	Dato:18.04.12
Deltaker(e)/	<u>Randi Olufsen Aasen</u>	
Veileder(e):	<u>Birgitta Andershed</u>	
Evt. oppdragsgiver:	_____	
Stikkord/nøkkel ord (3-5 stk)	Grønn Omsorg, Dyreassistert terapi, Gårdsarbeid, Fellesskap, Forandring	
Antall ord: 23 030	Antall vedlegg: 6	Publiseringsavtale inngått: ja/nei
Kort beskrivelse av master/bacheloroppgaven: Bakgrunn: Samhandling med dyr og natur er en del av Grønn omsorg, og det forskes mye innenfor dette tema, både nasjonalt og internasjonalt. Forskningen har den siste tiden vært relatert til husdyr, med fokus på effekt av kontakten mellom mennesker og husdyr. Denne masteroppgaven er en del av Recovery Oriented Green Care Services, som er et omfattende forskningsprosjekt i regi av Høgskolen i Hedmark. Hensikt: Å beskrive deltageres erfaringer gjennom deltagelse i Grønn omsorg. Få innsyn i om dyr og natur har hatt særlig betydning. Metode: Studien benytter en kvalitativ metode med semistrukturerte intervju. Målgruppen var kvinner og menn med psykiske problemer og/eller rusproblemer. Data ble samlet inn gjennom intervju med ni deltagere. De ble oppmuntret til å beskrive sine egne erfaringer gjennom arbeidsdagen på gården. Det er benyttet kvalitativ innholdsanalyse med fokus på å finne en mest mulig helhetlig forståelse. Resultater: Fire kategorier ble fremtredende: å være i naturen, å være sammen med dyr, å bli fysisk sliten og å føle seg verdifull. Disse kategoriene munner ut i ett tema – å komme i balanse. Andre funn var positiv respons på det å ha noe å gå til, og vite noe om innholdet i dagen. Denne forutsigbarheten hadde stor betydning for majoriteten av deltagerne. Arbeidet med dyrene og utearbeidet opplevdes av de fleste som forutsigbart og positivt. Konklusjon: De senere år er det gjort flere studier innenfor Grønn omsorg med bruk av husdyr som et tilbud til personer med psykiske lidelser. Forskning viser relativt entydig at mennesker har positiv erfaring og effekt av å være i en terapeutisk sammenheng med dyr. Det trengs fortsatt mer forskning på dette temaet.		

ABSTRACT

Title:	Experiences of Green care - the users perspective	Date:18.04.12
Participants/	Randi Olufsen Aasen	
Supervisor(s)	Birgitta Andershed	
Employer:		
Keywords	Green Care, Animal-assisted therapy, Farm work, Community, Changing,	
(3-5)		
Number of words: 23 030	Number of appendix: 6	Availability (open/confidential):
<p>Brief description of Master / Bachelor thesis:</p> <p>Background: Interaction with animals and nature is a part of Green care, and there is a lot of research in this theme, both nationally and internationally. Research has lately been related to domestic animals, focusing on the effect of contact between humans and livestock. This thesis is part of the Recovery Oriented Green Care Services, which is a comprehensive research project under the auspices of the College of Hedmark.</p> <p>Objective: To describe the participants' experiences through their participation in Green care. To gain knowledge about whether the animals and nature have been particularly significant.</p> <p>Method: The study uses a qualitative method with semi-structured interviews. The target groups were women and men with mental health problems and / or drug problems. Data were collected through interviews with nine participants. They were encouraged to describe their own experiences through the workday on the farm. Qualitative content analysis was used, focusing on finding the most overall understanding.</p> <p>Results: Four categories were prominent: being in nature, being with animals, being physically tired and feel valuable. These categories resulted in a theme - to come into balance. Other findings were a positive response to having “something to go to”, and to plan the activities of the day. This predictability was of great importance for the participants. Working with the animals and outdoor work was perceived by most as predictable and positive.</p> <p>Conclusion: In recent years, there has been conducted several studies in the field of Green care and the use of livestock as a service for people with mental disorders. Research shows quite clearly that people have positive experiences and effects of being in a therapeutic relationship with animals. It still takes more research on this subject.</p>		

Forord

Å leve er som et møte med en rekke utfordringer, som på en ekspedisjon for å nå toppen av et fjell.

Å se på livet som en ekspedisjon kan innebære å måtte orientere seg og ta viktige avgjørelser på usikkert grunnlag.

Det forutsetter glede ved å nå toppen, deilige fantasier om landskapet, utsikter, stolthetsfølelse eller i alle fall selvrespekt ved å nå toppen (Næss, 1999).

Takk til følgende personer som har bidratt og gjort dette studiet mulig:

- min veileder gjennom dette studiet, professor Birgitta Andershed, som ikke mistet troen på meg underveis, men stadig kom med oppmuntringer og ga meg nye ideer. Tusen takk.
- til alle respondentene som har stilt opp til intervju, og til gårdbrukerne som la til rette for å kunne gjennomføre intervjuene.
- familie, venner og kollegaer som har støttet meg gjennom prosessen med å ferdigstille mitt livs teoretiske arbeid.
- til Høgskolen i Elverum som lot meg få være en del av deres studie Recovery Oriented Green Care Services.
- til alle andre som har gitt sine bidrag ved gode og raske tilbakemeldinger samt god service.

INNHOLD

Sammendrag

Abstract

Forord

1.0 INNLEDNING	7
2.0 BAKGRUNN	9
2.1 Miljøets betydning for helsen	9
2.2 Et Salutogenetisk perspektiv.....	10
2.3 Psykisk sykdom/uhelse.....	13
2.3.1 Noen vanlige psykiske sykdommer	13
2.3.2 Begreper.....	14
2.4 Grønn omsorg	15
2.5 Gården som ressurs.....	17
2.6 Dyr og natur.....	18
2.6.1 Dyr	18
2.6.2 Dyr og terapi	19
2.6.3 Natur	20
2.7 Fysisk aktivitet og friluftsliv.....	22
2.8 Brukermedvirkning i Grønn omsorg	23
3.0 PRESENTASJON AV STUDIENS HENSIKT OG FORSKERSPØRSMÅL	26
4.0 METODE	27
4.1 Kvalitativ metode med innholdsanalyse.....	27
4.2 Deltagere.....	29
4.3 Datainnsamling	30
4.4 Analyse	32
5.0 TROVERDIGHET	35
6.0 FORSKNINGSETIKK.....	37
7.0 RESULTAT	39
7.1 Å være i naturen.....	40
7.1.1 Betydning av naturopplevelse.....	40
7.1.2 Arbeid i skogen.....	41
7.1.3 Arbeide med jorden	42
7.2 Å være sammen med dyr	42

7.2.1 Nærhet til dyr	42
7.2.2 Stelle dyr	44
7.3 Å bli fysisk sliten	45
7.3.1 Kunnskap og erfaring	45
7.3.2 Styrke og utholdenhet	47
7.4 Å føle seg verdifull	48
7.4.1 Bekreftelse	48
7.4.2 Betydningsfull	49
7.4.3 Sterkt selvbilde	50
8.0 DISKUSJON	52
8.1 Begripelighet	53
8.2 Håndterbarhet	56
8.3 Meningsfullhet	59
9.0 DISKUSJON AV METODE	63
9.1 Troverdighet jamfør deltagere, datainnsamling, analyse og resultat.	65
9.2 Overførbarhet jamfør deltagere, datainnsamling, analyse og resultat.	65
10.0 KONKLUSJON	67
10.1 Betydning for klinisk sykepleie	68
10.2 Videre forskning	68
REFERANSER	69
Vedlegg 1 Oppgaveskjema for kontakt med gårdsbruk/tilsvarende	i
Vedlegg 2 Utvalg	ii
Vedlegg 3 Intervjuguide	iii
Vedlegg 4 Samtykkeerklæring	iv
Vedlegg 5 Informasjon til tilbydere	v
Vedlegg 6 Invitasjon til å delta og samtykkeerklæring	vi

1.0 INNLEDNING

Forfatter av denne masteroppgaven har en interesse for Grønn omsorg tilbake til år 2000, og har selv erfaring fra å gi tilbud om Grønn omsorg til voksne mennesker innenfor psykisk helsevern. Arbeidet innenfor Grønn omsorg har gitt mange rike erfaringer, og kontakten med brukergruppene har vært verdifull og lærerik. Brukerne har stilt mange spørsmål, og har undret seg over at det ikke satses mer på tiltak innenfor Grønn omsorg. De har beskrevet sin egen helbredelsesprosess ved å være i nærkontakt med dyr, og i fellesskapet med de andre brukerne. Forfatter har tenkt på disse utsagnene, og søker i denne oppgaven å finne mer utfyllende beskrivelse på erfaringer av å delta i Grønn omsorg.

Studien gjennomføres ved Høgskolen i Gjøvik. Den har sin tilhørighet innenfor forskningsområdet Helse i dagliglivet, som handler om utvikling av forståelse for hva helse og velvære innebærer for mennesker i ulike livssituasjoner som grunnlag for sykepleierens helsefremmende funksjon (www.hig.no). Den har fokus på helse, og bygger på ICNs etiske regler for sykepleiere: å fremme helse, å forebygge sykdom, å gjenopprette helse og lindre lidelse (Norsk sykepleierforbund, 2001), samt WHO's redegjørelse for at psykisk helse er avgjørende for livskvalitet, mellommenneskelige forhold, produktivitet og langt mer enn fravær av sykdom (Helsedirektoratet, 2012).

De siste årene har det foregått en del forskning i Norge når det gjelder Grønn omsorg eller Inn på Tunet virksomhet. Denne forskningen har i hovedsak vært gjennomført ved Institutt for husdyr- og akvakulturvitenskap, norsk Universitet for miljø-og biovitenskap. Det forskes også når det gjelder Animal Assisted Therapy (AAT) i forhold til personer med psykiske lidelser. Forskning innenfor AAT er et stort område. Det er fortsatt lite som beskriver eller dokumenterer hvordan brukeren opplever Grønn omsorg og dyreassistert terapi. Hva er det brukerne egentlig opplever i denne samhandlingen?

Grønn omsorg med husdyr kan være et viktig supplement til tradisjonell psykiatrisk behandling for å oppnå mål som for eksempel selvbestemmelse og ny kunnskap. En intervensjon med husdyr kan forandre omsorgen fra en institusjonell behandling til en mer sosial interaksjon og en normalisering av omsorgen (Berget, 2006).

For å avgrense oppgaven har forfatteren valgt å beskrive hva det har betydning for den enkelte deltager å delta i Grønn omsorg, og om kontakten med dyr og natur har hatt særlig betydning. Som klinisk sykepleier er det viktig å kunne ivareta den enkelte deltagers opplevelser gjennom en arbeidsdag med ulike utfordringer og ulik dagsform. I denne masteroppgaven omtales personene i hovedsak som brukere, men i metodekapittelet omtales de som informanter og deltagere. Forfatter velger å kort beskrive en del sentrale begrep:

- Inn på tunet (IPT) ble innført som begrep og logo i 2001. Bakgrunnen var behovet for en felles betegnelse som dekker mangfoldet av tilbud som tilbys med gården og omgivelsene som arena (Berget & Braastad, 2008).
- Grønn omsorg er en del av IPT, det omfatter omsorgsbegrepet som ikke er like egnet for alle. Fortsatt brukes disse begrepene om hverandre, og innen helse og omsorgstjenesten er Grønn omsorg det mest vanlige begrepet (Berget & Braastad, 2008).
- Animal-Assisted Therapy (AAT) er en målrettet intervensjon der et dyr som tilfredsstillende visse kriterier er en integrert del av et behandlingsopplegg. Det innebærer at personell innen helsevesenet eller sosialvesenet bruker et dyr som en del av jobben sin. Prosessen blir dokumentert og evaluert (Berget, 2006)

2.0 BAKGRUNN

I bakgrunnen vil Miljøets betydning for helsen, Et Salutogenetisk perspektiv, Psykisk sykdom/uhelse og Grønn omsorg bli beskrevet.

2.1 Miljøets betydning for helsen

De siste årene har flere sykepleiere forsøkt å formulere konseptuelle modeller av sykepleiepraksis. Disse modellene søker å forklare hva sykepleiedisiplin er og hva sykepleieprosessen innebærer. Som Fawcett (2005) har bemerket, er fire konsepter sentrale for sykepleie: menneske, miljø, helse og sykepleie. Det kan synes som om de ulike konseptuelle modeller definerer begrepene forskjellig, kobler dem sammen på ulike måter, og vektlegger relasjoner mellom begrepene forskjellig (Fawcett, 2005). Nightingale har for lenge siden beskrevet miljøets betydning for helsen i sin håndbok for sykepleiere. Der sier hun at man vet ikke så mye om hvilken innvirkning lys, form og farger har på oss, men det vi vet er at det har en direkte fysisk innvirkning (Nightingale, 1984). Hun sier at variasjoner innenfor disse tre områdene har betydning for helsen, noe som har vist seg å gi bedre tilfriskning hos syke mennesker. Hun beskriver forandringer og fastlåsthet, og hvor umulig det er å bli kvitt nagende tanker uten å bruke variasjon. Hun mente at manuelt arbeid kunne være god terapi. Det kunne gi en god avveksling i tankene og fungere som en lettelse for mennesket. Hun sier videre at vi ikke må glemme å gi mennesket all den variasjonen de kan glede seg over (Nightingale, 1984). Nightingale var opptatt av kunstdimensjonen i sykepleieutøvelsen, og så behovet for å kunne være tilstedeværende i møte med syke mennesker. Dette utdypes ytterligere av Nortvedt & Grimen (2004) i deres beskrivelse av det gode blikk og medmenneskelig omtanke, og hva det har å bety for den syke. De setter dette i sammenheng med verdien av profesjonell omsorg. Noe som ligger i et personlig og holdningsmessig anliggende mellom sykepleieren og den som er syk, ikke bare ut i fra dokumenterte vitenskapelige metoder.

Martinsen (1991) beskriver noe av det samme når hun belyser begrepet generalisert gjensidighet, som handler om å gi og sørge for den andre uten å forvente noe tilbake. Denne form for gjensidighet bestemmes ut fra mottakerens situasjon, og krever en god

situasjonsforståelse for å kunne klare balansegangen mellom formynderi og respekten for menneskets selvbestemmelse (Martinsen, 1991). Mennesker som har det vanskelig trenger stabile miljøer for å kunne føle seg vel. Et miljø må vektlegge og støtte brukernes egne mestringsstrategier (Nysveen, Nordby, Bratrud & Granerud, 2011). Signaler fra naturen styrker kreative prosesser som er viktige i rehabiliteringsprosessen (Ottosson, 2007).

2.2 Et Salutogenetisk perspektiv

Innenfor Grønn omsorg er det mye fokus på brukernes ressurser, noe Antonovsky (2005) beskriver som et salutogenetisk perspektiv. Det står i motsetning til medisinens tradisjonelle tilnærming med fokus på det syke, patogenese. Ressursperspektivet er ofte knyttet til begrepet mestring som igjen handler om hvordan man klarer å møte utfordringer og påkjenninger. For å belyse salutogenetisk perspektiv i denne studien, vil forfatter sammenfatte en del av Aaron Antonovsky's teori.

Antonovsky (2005) sier om salutogenese at den ikke kan garantere en løsning av problemer, men føre til en dypere forståelse og viten. Han ønsket å se de salutogenetiske og patogenetiske orienteringene som likeverdige, og at en slik tenkning kan gi innvirkninger på fordelingen av ressurser. Han sammenfattet de viktigste konsekvensene for den salutogenetiske orienteringen i en setning: "Den salutogenetiske orienteringen er ikke bare en forutsetning, men den tvinger oss til å arbeide for en formulering og videreutvikling av en teori om mestring". Hans tilføyelse til den salutogenetiske orienteringen ble utviklingen av begrepet opplevelse av sammenheng. Han var overbevist om at opplevelse av sammenheng var viktig for å bevare kontinuiteten fra sykdomsopplevelse fram mot en opplevelse av helse. Opplevelse av sammenheng (OAS) kan defineres som følgende:

Oplevelsen af sammenhæng er en global indstilling, der udtrykker den udstrækning, i hvilken man har en gennemgående, blivende, men også dynamisk følelse af tillid til, at (1) de stimuli, der kommer fra ens indre og ydre miljø, er strukturerende, forudsigelige og forståelige; (2) der står tilstrækkelige ressurser til rådighed for en til at klare de krav, disse stimuli stiller; og (3) disse krav er udfordringer, det er verd at engagere seg i (Antonovsky, 2005, s. 37).

Komponentene som har betydning i OAS:

- Begripelighet er den første komponenten. Den handler om hvordan en oppfatter de stimuli man konfronteres med, enten i det indre eller ytre miljø. Samt at det som oppfattes er kognitivt forståelig, har sammenheng og gir tydelig informasjon.
- Den andre komponenten ble kalt håndterbarhet. Den definerte formelt hvordan man oppfatter å ha tilstrekkelig med ressurser til disposisjon, slik at man kan klare de krav man blir stilt overfor.
- Den tredje komponenten ble kalt meningsfullhet. Det handler om viktigheten av å være involvert som deltaker i de prosesser som former ens skjebne, like mye som ens daglige erfaringer.

Han skrev om de tre komponentene at de danner et grunnlag for livsopplevelser, ”karakterisert ved indre sammenheng, medbestemmelse og en balanse mellom over- og underbelastning”. Gjentakende livsopplevelser av den type styrker OAS, og han skrev at det er god teoretisk grunn til å tro at de tre komponentene er uløselig forbundet. Senere i boken belyser han sin påstand om at begrepene begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet var uadskillelig vevd i hverandre, men at de teoretisk kunne adskilles (Antonovsky, 2005).

Erfaringer karakterisert ved en indre sammenheng utgjør grunnlaget for komponenten begripelighet; en hensiktsmessig belastningsbalanse utgjør grunnlaget for komponenten håndterbarhet; og medbestemmelse utgjør grunnlaget for komponenten meningsfullhet. Han forklarer meningsfullhet ytterligere. Mange livsopplevelser kan være karakterisert av en indre sammenheng og belastningsbalanse, uten at vi på noen måte har medvirket til å skape denne. Når andre bestemmer alt for oss – når de definerer oppgaven, setter opp reglene og styrer utfallet – og vi ikke har noe vi skulle ha sagt, reduseres vi til objekter. Hvis vi opplever at våre handlinger ikke har noen virkning i verden, mister den sin mening for oss. Det gjelder for ens nære, personlige relasjoner, ens arbeid og alle de sfærer som ligger innenfor våre grenser. Det er viktig å understreke at dette ikke er et spørsmål om kontroll, men om medbestemmelse. Det avgjørende er at folk forholder seg positivt til de oppgaver de stilles overfor. Samt at de har en betydelig grad av ansvar for utførelsen, og at det de gjør eller ikke gjør påvirker utfallet (Antonovsky, 2005).

Denne studien har fokus på miljøets betydning for helsen, og fortsetter her en beskrivelse av den salutogenetiske orienteringens ønske om en bevegelse mot det sunne kontinuet. ”Hvilke

faktorer bidrar til i det minste å bevare ens plassering på kontinuet, eller til å skape en bevegelse mot den sunne pol”? Han belyser her virkningen av stressfaktorer og skriver at de nødvendigvis ikke er patologiske, men faktisk kan være helsefremmende. Det avhenger av hvilken stressfaktor det er snakk om, og om spenningen kan oppløses på en tilfredsstillende måte. Innenfor for eksempel stressforskning kan man best forklare ideen ved å sammenligne fokuseringen på stressfaktorer med interessen for mestringsmekanismer. En stimulus som defineres som en stressfaktor, kan bedømmes som gledelig eller sørgelig, som positiv eller negativ for ens velbefinnende. En relevant ressurs er å ha en grunnleggende tillit til at ting løser seg og at man har ressurser til å håndtere situasjonen. Det som oppleves forvirrende blir forståelig, samt at det finnes en mulighet for oppløsning av spenninger. Denne tillit kan godt henge sammen med det følelsesmessige problemet som skapes av en stressfaktor (Antonovsky, 2005).

Det står om den patogenetiske orientering at stressfaktorer oppfattes uten unntagelse som sykdomsfremkallende eller som risikofaktorer. Mens det står at den salutogenetiske orienteringen baner vei for en rehabilitering av stressfaktorer i den menneskelige tilværelse. Han trekker fram sosial støtte som en av de mange variablene som han har kalt generelle motstandsressurser-motstandsunderskudd. Det ble viktig for ham å spørre hvordan og hvorfor disse faktorene virker, samt hvordan og hvorfor sosial støtte virker. Disse spørsmålene ble grunnleggende for hans formulering av OAS-begrepet. Han hevdet at betydningen av generelle motstandsressurser lå i at de skapte livsopplevelser, noe som virker positivt på utviklingen og opprettholdelsen av et sterkt OAS. Styrken av ens OAS bestemmer også hvordan man forholder seg til en stressfaktor man opplever som en trussel. En person som innehar slike erfaringer vil med større sannsynlighet være i stand til å strukturere den opplevde situasjonen og gjøre den meningsfull. Han hevdet at mennesket kan forhindre at spenninger fører til stress. Dette ved å strukturere sin oppfattelse av en stressfaktor, akseptere og håndtere den kognitivt og følelsesmessig, noe som kan bidra til mestring (Antonovsky, 2005). Et slikt resonnement kan få en til å tenke hvor viktig det er å være ressursorientert og løsningsorientert i møte med mennesker generelt. Men spesielt i forhold til de som har behov for veiledning og mer kompetanse for å kunne mestre og finne opplevelse av sammenheng i livet.

2.3 Psykisk sykdom/uhelse

Det finnes mange beskrivelser av psykiatriske diagnoser. Aarre (2010) beskriver hvordan innsatsen til psykiatriske pasienter ofte styres av diagnoser. Mange av pasientene kjenner seg ikke igjen i denne tilnærmingen fordi de opplever å ha problemer i livet som de trenger hjelp til å løse, ikke at de har en diagnose de skal helbredes for. Mange ønsker hjelp til selvhjelp og mestring. Skårderud & Sommerfeldt (2008) sier at følelsene i praksis er ute av kontroll ved de fleste former for psykisk sykdom. Disse følelsene kan være så sterke at de ikke er til å holde ut. De kan føre til negative handlinger som å ruse seg, sulte seg, spise for mye, eller skjære seg, for å nevne noen handlinger. Denne studien vektlegger å beskrive hvilke erfaringer brukerne har fått gjennom å være til stede i et strukturert opplegg. Mange av disse brukerne har psykiske sykdommer og/eller rusproblemer. Forfatter velger her å kort beskrive noen få vanlige psykiske sykdommer som for eksempel depresjon og angst, samt belyse noen viktige begrep som for eksempel selvbilde og livskvalitet. Disse nevnes ofte hos de fleste som har psykiske sykdommer.

2.3.1 Noen vanlige psykiske sykdommer

Depresjon kan også omtales som affektive lidelser eller stemningslidelser. Enten bipolare lidelser, hvor sykdomsfasene svinger mellom depresjon/nedstemthet og mani/oppstemthet, eller de rene depresjonslidelsene, som også kalles unipolare depresjoner (Eitinger, Retterstøl & Malt, 1986). En tilstand med tristhet, sorg og bekymringer blir ikke sykelig før den har vart urimelig lenge, når en ikke kan avlede vedkommende, og fortvilelsen øker i stedet for å avta. En depresjon påvirker hele mennesket. En kan oppleve somatiske plager som for eksempel søvnforstyrrelser med redusert søvnkvalitet, dårlig matlyst, redusert interesse for omgivelsene, samt at det er vanskelig å konsentrere seg og gjennomføre arbeidsoppgaver. Noen er så alvorlig syke at de ikke ønsker å leve lenger (Eitinger, Retterstøl & Lavik, 1986). Tidlig oppdagelse av selvmordstanker og eventuelt selvmordsplaner hos mennesker med psykiske lidelser er viktig for å iverksette forebyggende tiltak (Helsedirektoratet, 2008).

Angst er et fenomen som er tilstede over alt i vårt daglige liv. Det skilles ofte mellom normal angst og patologisk angst som er til stede når en person klager over at angstfølelsen svært ofte er tilstede, den er hyppigere og mer påtrengende enn personen er vant til og i stand til å bære.

Angsten påvirker både følelser, tanker, kroppslige reaksjoner og atferd. Vanlige følelsesmessige reaksjoner er engstelse, uro, frykt og panikk, samt vegetative reaksjoner. Personer med angst har ofte store bekymringer, tankekaos, sterke kroppslige reaksjoner som oppleves meget ubehagelig, og de har en tendens til tilbaketrekning og unngåelse. Det er viktig å skille mellom frykt, som er en normal og hensiktsmessig reaksjon på trussel utenfra, og angst, som er en mer diffus følelsesmessig reaksjon uten noen trussel utenfra. Det finnes flere typer angstlidelser og fobier (Eitinger, Retterstøl & Lavik, 1986), forfatter velger å ikke gå nærmere inn på disse

Avhengighet og misbruk av rusmidler hører med til de store folkehelseproblemene. Problemet er stort og omfattende, og omhandler ofte blandingsmisbruk. Misbruk av illegale og narkotiske stoffer får mye oppmerksomhet i media. Fortsatt er alkohol det rusmiddelet som brukes mest og som skaper de største helseproblemene for enkeltindivider og samfunn (Martinsen, 2011). Eitinger & Retterstøl (1984) går ut i fra at størstedelen av befolkningen har et måtehold til alkohol. Alkoholmisbrukeren drikker seg ofte beruset, men har likevel kontroll over situasjonen. Misbrukeren blir alkoholiker når kontrollen over alkoholforbruket tapes og fører til skader på helsen, og på forholdet til medmennesker. Alkoholismen utvikles gjennom mange år med stort alkoholinntak. Hos kvinner og ungdommer i pubertetsalder skjer denne negative utviklingen i løpet av kortere tid (Eitinger & Retterstøl, 1984).

2.3.2 Begreper

Det er mange begreper som dekker selv-begrepet noe som kan gi selv-begrepet ulikt meningsinnhold. Selvet oppleves som en reell størrelse, og er utgangspunktet for vår vurdering av verden omkring oss. Selv-begrepet er sammensatt og innehar begrepet identitet. Denne har en organiserende rolle i personligheten og gir en bevissthet om å være seg selv. Identiteten blir syntesen av flere aspekter ved selvbildet. Den er forskjellig fra selv-begrepet ved at den refererer til følelsen av å være tydelig adskilt fra andre. Identiteten skaper bevissthet om seg selv med en spesiell plass i verden (Hummelvoll, 1992). Selvet kan også omfatte hvordan en klarer å tilpasse seg andre mennesker sosialt, i familien og på arbeid, og det fysiske selv som handler om kroppsbilde og identitet. Det er viktig at opplevelsen av medbestemmelse og medansvar kan stå sentralt hos den enkelte (Martinsen, 2011).

Selvtillit handler om å ha tillit til seg selv. I perioder med dårlig helse på grunn av sykdom vil selvtilliten ofte bli dårligere. Når selvtilliten blir dårligere oppstår ofte problemer med å gjøre selvstendige vurderinger av en selv eller en situasjon. Selvstendighet er et nøkkelord når en skal gjøre positive valg i forhold til seg selv. Selvtilliten utvikles blant annet gjennom bevisste valg og de erfaringer dette medfører (Valla, 1996).

Lise Valla (1996) skriver om livskvalitet generelt, samt ut i fra sitt eget ståsted som funksjonshemmet. Hun sier at brukerne minsker sin livskvalitet dersom de legger ansvaret for sitt liv og sin helse over på andre. Hun påpeker at det å være ansvarlig for eget liv og helse, gjør en mer selvstendig i livets ulike krav og forventninger. Å ta i bruk sin egen handlekraft og ha tillit til egen bedømming av hva som er best for en selv, kan føre til at en våger å være selvhevdende og vise egen vilje (Valla, 1996). Livskvalitet er et viktig element i forebygging av psykisk helse. Det handler om det enkelte menneskes opplevelse av mestring, sosial støtte og tilhørighet, samt opplevelse av å være til nytte. Evne til å ta ansvar for seg selv og ta i bruk egne ressurser er vesentlig (Martinsen, 2011).

2.4 Grønn omsorg

Begrepet Grønn omsorg innebærer tilbud der ulike sider ved naturen nyttes for å fremme menneskers helse og trivsel. *"Grønn omsorg skal være et supplement i forhold til ordinære tilbud innenfor sosial- og helsesektoren eller undervisningstilbud som skolesektoren kan gi. Det er landbruksmiljøets kvaliteter som gjør tilbudet spesielt, bl.a nærhet til dyr og natur"* (Landbruks- og matdepartementet, 1999). Det var det Nasjonale prosjektet for Inn på tunet som tok i bruk benevnelsen Inn på tunet i 2001. Mål om en felles betegnelse for det mangfold av tilbud som finnes for ulike brukergrupper, og samarbeid med ulike etater var viktig. Et internasjonalt begrep *"det multifunksjonelle landbruket"*, er basert på at landbruket gis utvidede, samfunnsnyttige roller (Berget & Braastad 2003).

Det finnes i Norge i dag rundt 200 tiltak på gårdsbruk for personer med psykiske lidelser. Disse er målgruppe for tilbudene på en relativt stor andel av Inn på Tunet gårdene. Det er mest gjennom oppdrag fra kommunen, i hovedsak fra psykiatritjenesten. Det finnes et stort potensial knyttet til kombinasjoner av kontakt mellom mennesker og dyr, og arbeidsrettede aktiviteter, noe som kan jamføres med Rossetti & Kings (2010) litteraturgjennomgang, som

viste at Animal-Assisted Therapy (AAT) kan ha en betydelig effekt på forbedring av psykiatriske pasienters sosialisering. Samt gi en rekke psykologiske fordeler. Mange Grønn omsorg gårder driver tradisjonelt landbruk, og kan tilby ulike arbeidsoppgaver med mulighet for meningsfullt arbeid (Fjeldavli & Meistad, 2004).

Berget (2006) beskriver i sin doktoravhandling også andre kvaliteter ved Grønn omsorg som for eksempel tryggheten og forutsigbarheten som kan ligge i dette miljøet. Dette får støtte av Evangs (1986) syn på forutsigbarhet og pålitelighet. Han setter dette inn i en sammenheng med at det kan være lettere å bære frustrasjon i forhold til andre mennesker når frustrasjonen oppstår i en konsistent og forutsigbar ramme. Noe Jøranli & Hummelvoll (2011) følger opp ved å si at mellommenneskelige relasjoner kan utvikles i et trygt miljø. Samt at nye erfaringer kan gi grunnlag for økt selvfølelse og sosial mestring. Når sosiale ferdigheter øker, kan mennesket oppnå større trygghet og få en mer positiv selvopfatning.

Berget & Braastad (2008) skriver i en utredning at gårdsarbeid som rekreasjon og aktivitet har dype historiske røtter både nasjonalt og internasjonalt innen psykisk helsearbeid. Stell av husdyr var sentrale aktiviteter ved de gamle norske asylene, og fortsatt er gårdsdrift med husdyr en del av aktivitetstilbudet ved store psykiatriske institusjoner i Europa. Dette inkluderer mange aktiviteter samtidig. Stelle dyr er både en sosial-, en fysisk- og en arbeidsaktivitet. Disse kan bidra positivt i forhold til symptomer og livskvalitet for mennesker med psykiske lidelser, jamfør Forslings (2001) beskrivelse av ungdommen som fører samtaler med hestene i stedet for menneskene. Dette kan belyses videre gjennom Evangs (1986) redegjørelse av verbal- og non-verbal kommunisering. Han sier at vi i virkeligheten aldri mister den kommunikasjonsformen som består av for eksempel bevegelse, lyder, tonefall og ansiktsuttrykk. Dette behovet ligger nedlagt i mennesket. Men kommunikasjon uten ord kan gjøre voksenlivet vanskelig, fordi vi trenger å bruke språket vårt for å kunne bli forstått (Evang, 1986). Gjennom deltagelse sammen med de andre brukere i Grønn omsorg kan det være store muligheter for å utvikle trygghet hos seg selv og i gruppen, slik at en tør å ta i bruk språket og tør å høre sin egen stemme. Noe Skårderud & Sommerfeldt (2008) framhever når de sier at trygghet fremmer evnen til å bruke språket i samhandlingen med andre mennesker.

En kombinasjon mellom et ordinært behandlingstilbud og et slikt alternativt tilbud kan være med på å skape en bedre relasjon til andre mennesker på sikt (Berget, 2006). Dette får støtte i Vik & Farstads (2009) undersøkelse om at gårdsbruk som grunnlag for helsetjenester sees på

som levedyktig tilskudd til andre helsetjenester, og som en levedyktig strategi for mange gårder. Konklusjonen i denne undersøkelsen er at det er et godt grunnlag for et grønt omsorgsmarked. Det er tilstrekkelig politisk støtte og politisk engasjement for utvikling av grønn omsorg i Norge. Problemet med den grønne omsorgssektoren er samspillet mellom de "sosiale verdener" som er involvert i sektoren - leverandører / bønder, brukere, og (offentlig sektor) kjøpere (Vik & Farstad, 2009). Dette finner støtte hos Nimer & Lundahl (2007) som sier at AAT er et lovende tilskudd til etablerte tiltak. Videre at fremtidig forskning bør undersøke innenfor hvilke vilkår AAT kan være mest nyttig, og Walsh (2009) som påpeker at potensialet som ligger i den terapeutiske verdien av kameratskap med dyr får lite oppmerksomhet i litteraturen om psykisk helse.

2.5 Gården som ressurs

Innenfor Grønn omsorg søker man å skape et miljø for positive endringer hos mennesket. Dette gjøres blant annet ved å tilrettelegge tilbudet, slik at bruker får øve ferdigheter ved selv å ta del i gjøremålene. Arbeidsoppgavene er forståelige og kan gi en mestringsfølelse. At dyra må stelles og få mat er konkret og forståelig. For å få dette til kan det være nyttig å bruke resonnement og pedagogisk tilnærming. Fordi det å forklare og gi informasjon når tingene er aktuelle i livssituasjonen eller i samtalen kan skape endring. Den enkelte kan lære seg å bruke sin tenkeevne bedre, også på områder som følelser, livsførsel og mellom-menneskelige forhold (Evang, 1986). Dette kan føre til oppøving av ferdigheter, gi innsikt i virksomheten på gården og få overføringsverdi til andre læringsmål og virksomheter.

Gårdbrukerne ser at trygghet, voksenkontakt, kontakt med dyr og fysisk arbeid er de viktigste kvalitetene de kan tilby brukerne (Fjeldavli & Meistad, 2004). Innenfor Grønn omsorg kan en legge til rette for tydelige rammer, men innenfor rammene kan det være åpent for dialog og forhandlinger. Det er også viktig å finne en god balanse mellom trygge og tydelige regler, og samtidig vite når det kan gjøres unntak fra de samme reglene (Skårderud, 2000). Gjennom en gjensidig avtale med gården og for eksempel en kommune, får brukeren tilbud om å være på gården noen timer per dag en eller flere dager per uke. Et gårdsbruk er å betrakte som et småforetak og en produksjonsbedrift hvor hjem, fritid og næringsvirksomhet er samme sted. Engasjementet hos gårdbrukeren kan gi andre referanser for brukerne i forhold til motivasjon og ansvarstakning (Meistad & Nyland, 2005).

2.6 Dyr og natur

Menneskets kontakt med dyr og natur kan være et viktig bidrag for å gjennomleve vanskelige situasjoner. Når det gjelder dyr, bør en skille mellom det at dyr utløser en positiv emosjonell respons hos mennesket, og at dyret har en terapeutisk effekt (Berget & Braastad, 2008). Gjennom positive erfaringer kan det utvikles relasjoner mellom mennesker og dyr. Slike relasjoner kan oppstå gjennom at brukeren kan få representere seg selv, får respons og klarer å samarbeide med sine omgivelser på en positiv måte. Dette kan utvikles gjennom å sikre tilstrekkelig tid til relasjonsbygging, at man ser og bekrefter brukeren som en hel person og tilrettelegger et tilbud innenfor ulike arenaer (Borg & Topor, 2003).

2.6.1 Dyr

Den første kjente beskrivelsen i moderne tid om bruken av dyr i terapi er datert tilbake til 1792, da William Tuke benyttet husdyr i behandling av mennesker på et asyl for sinnslidende. Han erfarte at dyr kunne vekke til live positive følelser overfor andre mennesker og fungere som en sosial katalysator mellom mennesker (Berget & Braastad, 2008).

Det pågår forskning om fysiologiske effekter av interaksjon med dyr. Om dyr som sosial støtte og katalysator for å fremme kommunikasjon mellom mennesker. Det forskes også på interaksjon med dyr for å fremme selvfølelse og mestring, og om interaksjon med dyr for å fremme omsorgsevne og empati (Berget & Braastad, 2008). Deres forskning viser at flere studier kan vise til positive effekter av interaksjon med dyr. Men fortsatt har man ikke et felles anerkjent eller empirisk støttet teoretisk rammeverk som forklarer hvorfor relasjonen mellom menneske og dyr kan ha terapeutisk effekt. Sannsynligvis finnes det heller ikke én forklaringsmodell som passer for alle brukergrupper, type intervensjon eller dyreart (Berget & Braastad, 2008). Det finnes lite dokumenterte studier om effekten av intervensjon mellom mennesker som har psykiatriske diagnoser, og husdyr (Berget, 2006). Viser her til en av de siste studiene innenfor Grønn omsorg, ved Pedersen (2011) som i sin doktoravhandling har belyst Farm Animal-Assisted Interventions (AAI) in Clinical Depression. Dyreassistert intervensjon med husdyr kan være en egnet arena for øket aktivitet og mestringsopplevelser hos den enkelte. Dette kan synliggjøres gjennom de enkelte personenes praktiske gjennomføring av en oppgave eller mestring i en situasjon, jamfør Jørnli & Hummelvolls

(2011) uttalelse om mellommenneskelige relasjoner i et trygt miljø. Resultatene tyder på at interaksjon med husdyr gjennom arbeidsoppgaver gav framgang i arbeidslivets ferdigheter, og la grunnlag for en positiv endring i den psykiske helsen. Dette til sammenligning med det å bare ha kontakt med dyr (Pedersen, 2011).

Viser til en ny studie av Berget & Grepperud (2011), Animal-Assisted Interventions (AAI) rettet mot psykiatriske pasienter med ulike sykdommer. Målet var å undersøke om behandlere i psykisk helsevern har tro på at AAI har terapeutisk effekt på pasientene. Resultat fra denne undersøkelsen viser at respondentene for de ulike sykdomsgruppene var positive og så nytten av en slik tilnærming for alle gruppene. Denne studien om intervensjon kan bidra til å identifisere behov for framtidig forskning med husdyr.

Johnson, Meadows, Haubner & Sevedge (2007) argumenterer for at aktiviteter med dyr kan være en prosess som kan lette sinnets evne til å påvirke kroppsfunksjoner og symptomer. Disse virkningene kan oppstå som følge av positive endringer i nevrokjemisk nivå.

En av grunnene til at husdyr kan være så betydningsfulle, er at dyr har en rekke helsemessige fordeler utover sitt kjærlige kameratskap (Fine & Beck, 2010). De uttalte at man i samvær med dyrene kan få en følelse av redusert ensomhet, noe som kan stimulere til samtale, jamfør Forsling (2001). Fine & Beck (2010) uttaler også at ved å oppmuntre til berøring og gi mennesket en kjærlig skapning å ta vare på, vil samspillet med dyr stimulere fysiske reaksjoner som er svært nødvendig og viktig for mennesket, jamfør Johnson et al. (2007).

2.6.2 Dyr og terapi

Svensken Svein Forsling (2001) var både psykolog og travtrener. Han fikk tilbud om å bygge opp en ny barneverninstitusjon, hvor han stilte krav om å kunne ansette like mange travhester som behandlere. Hver klient fikk en hest de hadde ansvar for å trene og stelle. Dermed forsvant problemet med at klientene rømte, noe de hadde slitt mye med tidligere. Som en klient sa: -Jeg kan jo ikke stikke av, for hvem skulle da ta vare på hesten min? Klientene brukte hestene til samtalepartnere når livet var vanskelig, jamfør Fine & Beck (2010) som sier at samvær med dyr kan stimulere til samtale. Forsling tror det er et ubenyttet potensial i bruk av dyr i arbeidet med mennesker som har psykiske lidelser (Forsling, 2001). Dette gjelder

særlig for mennesker som er utrygge i kontakten med andre mennesker. Som ikke har så mange ord, enten det skyldes traumatiske livserfaringer eller manglende utviklet evne til empati. Da kan det være lettere å oppleve kontakt med og opparbeide trygghet til et dyr. Dette kan senere overføres til kontakten med mennesker (Martinsen, 2011).

Gjennom arbeidet med foring av dyr, rengjøring av liggeplasser og å strø med sagflis får brukeren nær kontakt med dyrene, jamfør Johnson et al. (2007) om at kroppsfunksjoner påvirkes positivt gjennom aktivitet sammen med dyr. I arbeidet med husdyr, er det spesielt funnet positive effekter for mental helse og sosiale evner. "Animal Assisted Therapy" (AAT) som forskningsfelt har kommet lengst i studier av personer med mentale lidelser som holder hund, katt eller andre kjæredyr. Nå pågår systematiske studier av terapi med husdyr som ku, geit, gris og hest. Terapi må innebære en systematisk bruk av dyret med en forholdsvis forutsigbar effekt (Braastad, Berget & Ekeberg, 2004).

AAT er en målrettet intervensjon som innebærer at personell innen helsevesenet eller sosialvesenet bruker et dyr som en del av jobben sin. En studie viser terapeuters og bønders holdning, kunnskap og erfaring fra AAT med husdyr i relasjon til mennesker med psykiske lidelser. Her rapporterte terapeuter og bønder en ganske sterk tro på AAT generelt, og at kontakt med husdyr kunne ha effekt i forhold til selvtillit og ansvarsevne, samt opplæring av bedre samhandling med andre mennesker (Berget, Ekeberg & Braastad, 2008).

2.6.3 Natur

Naturopplevelser kan være viktige kilder til glede, og mange forteller at de opplever andre kvaliteter ute i skog og mark enn inne i en idrettshall. Gleden over å oppleve planter og dyr, ulike lukter, smak, syns- og hørselsinntrykk kan være viktige elementer av fysisk aktivitet (Martinsen, 2011).

Ottosson (2007) har etter en egenopplevd krise beskrevet personlige erfaringer i sin doktoravhandling. Han utviklet en interesse for hvilken betydning natur kan ha for vårt velvære. Han forteller om en opplevelse og en følelse av ro og harmoni i naturen som var i skarp kontrast til den usikkerhet og frykt som ofte kom over ham når han var inne i sykehuset. En studie av personer som ble utsatt for en livskrise viste seg å rehabilitere raskere gjennom

kontakt og nærhet til natur enn det som er gjennomsnittlig tid til rehabilitering når det gjelder livskrise (Ottosson, 2007). Hans hypotese er at hvis en persons emosjonelle nivå er for lav, så vil ingen reaksjoner oppstå. Personen vil ikke oppleve endring, men i stedet forbli på dette nivået hvis han / hun ikke har tilgang til naturopplevelser, jamfør Nightingales (1984) omtale av variasjon. Dette får støtte i Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen & Kirkevolds (2009) studie som gir en teoretisk beskrivelse om hvorfor intervensjoner med Therapeutic horticulture (TH) kan gi lindring ved klinisk depresjon. Attention restoration theory (ART), (oppmerksomhet rettet mot en helende teori), kan være en metode for å løse trøtthetsproblemet hos deprimerte. ART foreslår fire komponenter i miljøer som forbedrer restitusjonen fra oppmerksomhetstretthet.

- Psykologisk distanse fra daglige oppgaver.
- Fasinasjon, en uanstrengt form for oppmerksomhet som blir engasjert i møtet med miljøet.
- Opprettholde fasinasjonen i et rikt miljø på innhold og struktur.
- Erkjenne viktigheten av kampen mellom personens tilbøyeligheter, det pålagte kravet til miljøet og den miljømessige støtten (Gonzalez et al., 2009).

I en ny studie fra Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen & Kirkevold (2010) belyser de effekten av Therapeutic horticulture (TH) innenfor naturbaserte intervensjoner. De hadde som mål å vurdere endringer i depresjonens alvorlighetsgrad. De fokuserte på personens oppmerksomhetskapasitet og grubling ved klinisk depresjon. I tillegg undersøkte de endringer i opplevelsene ved å være borte fra vante omgivelser, og bli fasinert gjennom andre opplevelser (Gonzalez et al., 2010).

Denne tenkningen finner også støtte hos Berget & Braastad (2008). De sier at natur, som både landskap og dyr, kan se ut til å tiltrekke seg vår oppmerksomhet på en uanstrengt måte. Den tillater dermed hvile fra viljestyrt oppmerksomhet. Typisk for rekreative miljøer er at de kan gi et godt utgangspunkt for bevegelse og utforskning av miljøet. I tillegg kan de gi muligheter for å gjenopprette evnen til senere effektiv funksjonering (Berget & Braastad, 2008).

Det stilles ofte spørsmål om naturen utmerker seg når det gjelder restituerende effekter. Hva er det som får oss til å føle oss vel, slappe av og komme til hektene etter en stressende hverdag? Problemer det her tas utgangspunkt i er hverdagslivets store krav til informasjonsprosessering som kan resultere i mental trøtthet. Positive elementer folk opplever

i naturen synes å være nært knyttet til estetiske forhold som gir behagelige opplevelser, støtter menneskelig funksjonering, og gir en god kontekst for informasjonsbearbeiding (COST *Strategisk Workshop*, 2007).

2.7 Fysisk aktivitet og friluftsliv

Fysisk aktivitet kan fungere som distraksjon som kan være en aktiv metode for å ta kontroll over tanker og følelser. For at en aktivitet skal kunne gi distraksjon må den virke engasjerende og helst gi en positiv forsterkning. Under aktiviteten fokuseres det på selve aktiviteten, kroppsupplevelsen, og positive opplevelser ved at mål blir nådd (Martinsen, 2011).

Selv om fysisk aktivitet har mange positive elementer som glede, atspredelse og helsefremmende effekt, er fysisk inaktivitet en del av hverdagen hos de fleste mennesker med psykiske lidelser. Forklaringer på det relateres ofte til aktuelle lidelser. Ved fysiske bevegelser kommer kroppen i gang, noe som også kan sette i gang bevegelse av tankene. Å inneha det gode liv, kan innebære allsidige bevegelse (Martinsen, 2011). Disse elementene er nå løftet opp på politisk nivå gjennom folkehelsepolitikken (Helse- og omsorgsdepartementet, 2003). Det legges stor vekt på fysisk aktivitet som innsatsområde i det helsefremmende og forebyggende arbeidet. En aktiv livsstil er viktig for å utvikle og bevare skjelett og muskulatur. Når aktivitet blir en del av hverdagen oppnås størst helsegevinst. Muskulaturen kan fungere som et forsvar som gir en beskyttelse mot inntrykk eller forventinger utenfra. Kunnskap om eksponeringsbehandling med gradvis økende vanskelighetsgrad brukes ofte ved angstlidelser, og metoden kan være nyttig for brukeren å lære seg for å avlære angstreaksjoner. Denne aktiviteten kan medføre reduksjon av muskelspenninger, og fysisk aktivitet kan gi mulighet til full kontroll, og egen styring på hvor mye spenningsreduksjon en tåler (Martinsen, 2011).

Som nevnt tidligere medfører arbeid med husdyr en fysisk gevinst som kan bidra positivt ved at brukerne kjenner seg sterkere og har økt utholdenhet. Å være i fysisk aktivitet gir flere kvaliteter, som for eksempel bedre balanse mellom søvn og hvile. Av noen titalls befolkningsundersøkelser fra forskjellige land har de aller fleste rapportert en positiv sammenheng mellom høyt nivå av fysisk aktivitet og lavt nivå av depresjon. Martinsen (2011) beskriver hvordan brukere innenfor helsetjenesten bedømmer fysisk aktivitet som et viktig

behandlingselement. Det omtales som et alternativ eller supplement til samtaleterapi og medikamenter som er de vanligste behandlingsformene (Martinsen, 2011).

Nordaunet (2008) viste i en norsk masteroppgave at fysisk aktivitet er et viktig element i arbeid med husdyr. Tilnærmet alle deltakerne svarte at de har fått økt aktivitetsnivå som resultat av å delta i tiltaket. Nordaunet viste videre at alle unntatt én deltaker hadde økt mengde arbeidsaktivitet på slutten av tiltaket i forhold til tidlig i tiltaket.

Forskning viser at det gjenstår mye arbeid med å dokumentere de faktiske effektene av fysisk aktivitet på mentale prosesser (velvære, stress, holdninger). Det er derfor et behov for forskning der man måler affektive og kognitive prosesser, effekter av friluftaktiviteter og opplevelser. Videre at man integrerer og evaluerer slike effekter i lys av mer generell teori og evidens om mental helse (Berget & Braastad, 2008).

2.8 Brukermedvirkning i Grønn omsorg

Brukermedvirkning er et sentralt tema i denne studien, noe som forutsetter et viktig samspill mellom bruker og for eksempel arbeidsgiver. Dette er noe arbeidsgiver bør legge til rette for. Brukerens egeninnsats vil bli viktig, samt å ha fokus på å skape et støttende miljø. En god intervensjon som relateres til brukerens lidelse og mestringssevne kan sikre at brukeren opplever mening i det som skjer. Utfordringene for å få til en god relasjon med brukeren kan også tilskrives brukerens mentale tilstand, kommunikasjonsferdigheter og eventuell mangel på motivasjon for behandling (Nysveen et al., 2011).

Brukermedvirkning i det psykiske helsefeltet speiler erkjennelsen av at brukeren faktisk er i stand til å medvirke og ta medansvar for sin egen behandling. Brukerens medvirkning skal sikres og ivaretas gjennom hele behandlingsforløpet. Medvirkning er en del av brukerens behandling (Storm, Rennesund & Jensen, 2009).

Innenfor Grønn omsorg er brukeren aktivt med i planlegging. Dette kan være planlegging av måltider og rengjøring, turer i marka med bikkjer, bærplukking, finne ro rundt et bål, eller utendørs arbeid som gjærding, grasklipping og vedhogst. Brukeren gir gode tilbakemeldinger på felles måltider. Det snakkes ofte rundt bordet om hjemmelivets ensomme spisesituasjoner

og dårlige matrutiner. Dette omtales også av Meistad & Nyland (2005) om å knytte bånd mellom tilrettelagt sysselsetting og vilkårene for en opplevelse av sammenheng. Her kan for det første gården som et avgrenset og oversiktlig miljø legge til rette for oversikt og forutsigbarhet. For det andre kan samsvar mellom den enkeltes forutsetning og krav i situasjonen, legge til rette for en følelse av håndterbarhet. Mye av arbeidet på gårdsbruk knyttes til rutiner som bygges opp gjennom utprøving og refleksjon. Ved å gå inn i disse rutinene, går brukeren trinnvis inn i en læringsprosess med mestring av stadig flere av gårdens arbeidsoppgaver. Noe som etter hvert kan gi forståelse for de hensyn og målsettinger som ligger bak rutinen. Rutinene på en gård blir ofte sammensatt av mange ulike gjøremål som endrer seg gjennom året. Dette gjør at arbeidet kan oppleves variert, og at utviklingspotensialet over tid kan være større enn i mange andre rutinepregede virksomheter (Meistad & Nyland, 2005).

Den første brukerorienterte evalueringen ble gjennomført ved fem gårder i Vestfold med tilrettelagt sysselsetting for mennesker med psykiske lidelser (Sørbrøden, Lerum & Lerum, 2000). Av nyere dato er en brukerevaluering av tilbud til mennesker med psykiske lidelser i tre kommuner i Sør-Trøndelag (Bjørge & Johansen, 2007). Den har tittelen: "Bruker spør bruker" som er et metodeverktøy. Det er utviklet for å inkludere brukerne i arbeidet med å samle inn og analysere data for å få til kvalitetsforbedringer av ulike tiltak innen helse- og sosialetaten. Ved at brukere med egen brukererfaring intervjuer brukere av en tjeneste, vil relasjonen mellom forsker og informant bli kvalitativt forskjellig fra en tradisjonell evaluering. Målsettingen er å oppnå en likemannseffekt ved at man intervjues av noen som har lignende erfaring, slik at spørsmål og fortolkning av problemstillingene gjenspeiler brukerperspektivet (Bjørge & Johansen, 2007). Viser til en evalueringsrapport fra prosjektet brukervedvirkning som endringsmekanisme. Hovedmålet var å bidra til kvalitetsøkning i psykisk helsevern gjennom økt brukerinnflytelse. Majoriteten av tjenestestedene viste positive holdninger til økt brukerinnflytelse. De fleste fagfolk støttet prinsippet om at "bruker spør bruker" var positivt, og de hadde tro på at de ulike møtene kunne bli annerledes i positiv forstand, og tryggere for møtedeltagerne (Andreassen & Grut, 2001).

I en ny miljøterapeutisk studie i psykisk helsevern av Nysveen et al. (2011), blir det påpekt av Borg & Topor (2003) at tid er en kritisk terapeutisk faktor. Nok tid kan sette i gang brukerens egne prosesser, noe som kan legge grunnlaget for mer varige endringer. Et sentralt tema i den miljøterapeutiske undersøkelsen var endring i miljøterapien, og av svarene fra respondentene

kan det tyde på at en av endringene var økt brukermedvirkning (Nysveen et al., 2011). I tråd med lovforankrede rettigheter til å delta i sin egen behandling, skal brukerens deltagelse sikre ”en stemme” i beslutningsprosesser, noe som tilrettelegger for rettferdig brukerbehandling og ivaretagelse av brukermedvirkning (Storm, Rennesund & Jensen, 2009).

Det finnes en del forskning internasjonalt som viser hvordan arbeid på gård kan bidra til egenutvikling, læring og personlig helse, hvor studier av terapeutiske effekter ved omgang med dyr og planter trekkes spesielt fram (Meistad & Nyland, 2005).

3.0 PRESENTASJON AV STUDIENS HENSIKT OG FORSKERSPØRSMÅL

Begrepet Grønn omsorg innebærer tilbud der ulike sider ved naturen nyttes for å fremme menneskers helse og trivsel. Dyrestell er også et viktig bidrag innenfor Grønn omsorg, noe som inkluderer mange aktiviteter samtidig. Tilbudet innebærer også tilrettelegging av tiltak hvor bruker får øve på ferdigheter ved selv å ta del i ulike gjøremål. Det er gjort få studier om intervensjon med husdyr i landbruket, hvor psykiske lidelser har hatt fokus (Berget & Braastad, 2008). Hensikten med denne studien har derfor vært å beskrive hvilken erfaring brukere med psykiske problemer og/eller rusproblemer har fått gjennom deltagelse i Grønn omsorg, som i denne studien omhandler arbeid på gård i samhandling med dyr og natur.

Dette leder til følgende forskningsspørsmål:

1. Hva har det betydd for den enkelte bruker å delta i Grønn omsorg virksomhet?
2. Har kontakt med dyr og natur hatt særlig betydning, og i så fall på hvilken måte?

4.0 METODE

4.1 Kvalitativ metode med innholdsanalyse

Hvordan et kvalitativt intervju skal planlegges, avhenger av temaet og formålet med undersøkelsen. De tematiske spørsmålene ”hva” og ”hvordan” må besvares før man kan spørre ”hvorfor” (Kvale & Brinkmann, 2009). Som datainnsamlingsmetode i denne studien er det benyttet semistrukturert intervju ut i fra en intervjuguide.

Innenfor kvalitativ intervjuforskning legges det stor vekt på intervjuet som metode. I følge Kvale & Brinkmann (2009) innehar en metode et sett med regler. Intervjuet kan her gjennomføres mer mekanisk, og intervjueren følger standardiserte regler med minimalt av personlig skjønn. Ved kvalitative forskningsintervju produseres kunnskap sosialt, det vil si gjennom en interaksjon som oppstår mellom intervjuer og informant. Kvaliteten på de produserte data i et kvalitativt intervju er avhengig av intervjuerens kunnskap om intervjuetemaet for å kunne stille gode oppfølgingsspørsmål, og intervjuerens personlige ferdigheter. Praktiske ferdigheter i og personlig kunnskap om intervjuing er i stor grad bundet til innhold og kontekst. Intervjuets medie er språket, og selv om viktige intervjuaspekter kan verbaliseres, som formuleringen av spørsmål, er det vanskelig å verbalisere de non-verbale aspekter av intervjuferdigheter, blant annet kunsten å kunne lytte tålmodig (Kvale & Brinkmann, 2009). Det kvalitative forskningsintervjuet kan sees på som et håndverk hvor intervjuerens evner, følsomhet og kunnskap blir avgjørende for kvaliteten på den kunnskap som produseres. Håndverksmessig dyktighet kan forstås som mestring av en produksjonsform som krever praktiske ferdigheter, og personlig innsikt ervervet gjennom utdanning og omfattende praksis (Kvale & Brinkmann, 2009).

Dette kan også forstås gjennom Polit & Becks (2008) beskrivelse av kvalitativ metode. De sier den styres av ulike disipliner, og hver disiplin har utviklet metoder for å håndtere spørsmål som har interesse. Kvalitativ metode innebærer ofte en sammenslåing av ulike datainnsamlingsstrategier. En generell beskrivelse av kvalitativ metode er at det er fleksibelt og elastisk, og er i stand til å tilpasse seg det som kommer fram i løpet av en datainnsamling. I tillegg kan den også belyses som en metode som gir en forståelse av helheten i det materialet

som fremkommer. I kvalitative studier er forskeren selv involvert og kan bruke seg selv som et instrument i prosessen (Polit & Beck, 2008). Dette støttes også av Lundman & Graneheim (2008) som sier at forskeren veksler mellom nærhet og avstand i studier med kvalitativ tilnærming, og er derfor mer deltagende i prosessen. Metoden gir mulighet for den enkelte informant å fortelle åpent om opplevelser og erfaringer (Lundman & Graneheim, 2008). I denne studien er noe av hensikten å få svar på hva kontakt med dyr og natur gir av opplevelser hos den enkelte deltaker, noe den enkelte informant blir oppmuntret til å fortelle om. Det semistrukturerte intervjuet brukes når temaer fra dagliglivet skal forstås ut fra intervjupersonens egne perspektiver (Kvale & Brinkmann, 2009). Gjennom intervjuene håpet forfatter å kunne bruke egen kunnskap og erfaring for å kunne tilrettelegge for dialog. En dialog som kan gi gode svar som kan være med på å øke innsikten i hvordan deltakerne opplever å være i Grønn omsorg.

Denne studien inngår i et større Forskningsprosjekt *Mental Health promotion by Recovery-Oriented Green Care Services* ved Høgskolen i Hedmark, som varer fra 2010-2013 (Høgskolen I Hedmark. Avdeling for folkehelsefag, 2010). Hensikten med prosjektet i sin helhet er å bidra til økt dokumentasjon og vitenskaplig kunnskap. Og om mulige og sannsynlige effekter av ulike former for Grønn omsorg i forhold til deltageres psykiske helse. Prosjektet ønsker å ha fokus på hvordan kunnskap kan nyttiggjøres i praksis, og de sosioøkonomiske effekter knyttet til blant annet helseeffekter vil bli studert. Prosjektet i sin helhet har flere kvalitative delstudier hvor en ønsker å finne økt forståelse av grønn omsorg og vurdere om tilbudet er et godt tilbud for mennesker med psykiske lidelser og/eller rusproblematikk, samt hvilke forutsetninger som i tilfelle må være til stede. Prosjektet ønsker også å relatere Green Care Services til tradisjonelt psykisk helsearbeid og psykiatrisk behandling, som et alternativ eller supplement. I dette prosjektet ble det sendt søknad til Regional Etisk Forskningskomité (REK). Det ble laget spørreskjema om hvilken målgruppe som var på gården, som ble benyttet ved telefonhenvendelse til tilbyderne (vedlegg 1). Videre ble det utarbeidet mal for utvalg (vedlegg 2), intervjuguide (vedlegg 3), samtykkeerklæring (vedlegg 4), informasjon til tilbydere (vedlegg 5), invitasjon til å delta med svarslipp om deltagelse (vedlegg 6). Forfatter har hatt tilgang til å benytte disse dokumentene (vedlegg 1 – 6) (Høgskolen I Hedmark. Avdeling for folkehelsefag, 2010).

4.2 Deltagere

Til kvalitative forskningsintervjuer velges det ut hvem som skal intervjues. Antall intervjupersoner kan ha en tendens til å være for lite eller for stort, et lite utvalg kan gjøre det vanskeligere å sikre troverdighet og overførbarhet, mens et stort utvalg kan gjøre det vanskeligere å foreta en dyptgående analyse av intervjuene. Et generelt inntrykk fra nyere forskningsintervju viser at det er bedre med få intervjupersoner, og heller bruke mer tid på å forberede og analysere intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2009).

Det ble i samarbeid med Høgskolen i Hedmark (Hihm) gjort utvalg av deltagere ut fra kriteriene som er beskrevet i vedlegg 2. Dette på en slik måte at undersøkingsgruppen representerer så stor spredning som mulig. Forskerne i delstudien ved Hihm hadde innhentet oversikt over Grønn omsorg gårder fra kommunenes landbrukskontorer i Hedmark og Oppland. Ut fra denne oversikten ble det tatt telefonisk kontakt med aktuelle gårder. Tilbud ble kartlagt ut fra et spørreskjema som omhandlet hvilken målgruppe som var på gården (vedlegg 1). Det ble gjort utvalg ut i fra kjønn, alder, erfaring innenfor grønn omsorg og erfaring av gårdsbruk/tilsvarende. En viktig inklusjonskriterie for å få delta innenfor Grønn omsorg var at deltager hadde psykiske problemer og/eller rusproblemer. Studien og studiens populasjon er i hovedsak lokalisert til Hedmark og Oppland, og omfatter virksomhet innen Grønn omsorg i disse fylkene. Studien har hatt fokus på Grønn omsorg i form av gårdsbruk eller tilsvarende, og studiepopulasjonen i denne delstudien består av personer som har gjennomført program knyttet til Inn på tunet, Grønt arbeid, Grønn omsorg eller lignende, og personer som for tiden deltar i slike virksomheter (Høgskolen I Hedmark. Avdeling for folkehelsefag, 2010).

Populasjonen for denne studien er den samme som er nevnt i forrige avsnitt. Det ble kartlagt navn og adresse over mulige aktører som driver Grønn omsorg i det aktuelle området. Inklusjonskriterier var at deltagerne måtte ha vært innenfor grønn omsorg minimum 3 måneder slik at de hadde litt erfaring. Også personer som hadde avsluttet innenfor 12 måneder ble invitert til å delta. Under utvelgingen viste det seg at flere gårder ikke hadde aktiv drift lenger, og at svært få gårder hadde tilbud som passet i forhold til studiets målgruppe. Det viste seg også å være vanskelig å få nok informanter innenfor den gitte målgruppen. For å få en

best mulig spredning ble det valgt ut 4 gårdsbruk, med fokus på innhold, antall plasser og aktuelt problemområde. Eksklusjonskriterier ble gjeldende for de personene som intervjueren eventuelt hadde hatt kontakt med i egen virksomhet, og intervju av deltakere i eget fylke. For å ivareta konfidensialiteten i studien godt nok, ble derfor tre intervju gjort av Hihm ved forskere i delstudien. En kan spørre seg om dette kan påvirke troverdigheten i oppgaven, noe forfatter vil komme tilbake til i kapittelet om troverdighet. Forfatter av denne studien har selv gjort seks intervju.

Deltagere i denne studien inkluderte 10 personer fra start, 1 deltager kom ikke til intervju, slik at studien omfatter 9 kvinner/menn med psykiske problemer og/eller rusproblemer, i alder 18 til 64 år. Denne utvelgelsen ble også gjort i samarbeid med Hihm. Disse deltagerne hadde deltatt, eller var aktive deltagere i en virksomhet innen Grønn omsorg som var knyttet til ett gårdsbruk eller tilsvarende. Hver person er definert med et nummer som gir opplysninger om kjønn, alder, årsak til deltagelse, tidspunkt for oppstart og eventuelt avslutning. Alle personene i utvalget fikk skriftlig forespørsel om deltagelse i intervju, med en svarslipp som skulle returneres til avsender (vedlegg 6). Det ble informert om hovedprosjektet som gjøres ved høgskolen i Hedmark, om denne studien, om frivillighet til å delta i intervjuet og muligheten til å trekke seg hvis ønskelig. Det ble sagt litt om innholdet i intervjuet. Hvor intervjuet kunne gjennomføres og hvordan opplysningene ville bli brukt, ivaretatt og makulert etter at studiet var ferdig.

De som samtykket ble kontaktet per telefon av forfatteren. Det ble på nytt gitt informasjon om prosjektet ved Hihm, om denne studien, og praktiske avtaler om tid og sted for intervju ble gjort direkte med den enkelte.

4.3 Datainnsamling

Datainnsamlingsmetode for denne kvalitative studien var semistrukturert intervju ut i fra en intervjuguide (vedlegg 3), noe som ga intervjueren mer styring av de temaer som skulle belyses i intervjuet. Deltagerne ble oppmuntret til å fortelle om sine opplevelser innenfor

grønn omsorg på en beskrivende måte. Eller som Polit & Beck (2008) sier det: at kvalitative forskere forsøker å gjøre sine forskningsmetoder responsive, som vil si å være lydhør og forståelsesfull til situasjonen og fenomenet som studeres.

Det kvalitative, seminstrukturerte intervjuet kan synes å være best egnet som datainnsamlingsform. Blant annet for å få kunnskap om deltageres subjektive erfaringer fra deltagelse i virksomheter innen grønn omsorg. I tillegg å kunne fordype kunnskapen om betydningen av denne erfaringen for den enkelte, hvilken personlig betydning den har hatt og hvordan den intervjuede ser på sin livssituasjon, nå og fremover (Høgskolen I Hedmark. Avdeling for folkehelsefag, 2010).

Innenfor forskningsprosjektet *Mental Health promotion by Recovery-Oriented Green Care Services* innledningsfase ble den semistrukturerte intervjuguiden til studiens kvalitative del utarbeidet. Den har vært et samarbeid mellom masterstudenter ved master i psykisk helsearbeid og forskere innen prosjektet ved Hihm. For å muliggjøre en god nok analyse av et relativt stort antall intervjuer, er spørsmålene rimelig avgrenset. Intervjuguiden ble utprøvd på en relevant person som et pilotintervju før den ble tatt i bruk. Det var viktig at det skulle være en åpen og fri samtale der samtalen dreide seg om de temaene som på forhånd var definert. Dette for å sikre at de som intervjuer samtaler om de samme temaene. Det var derfor lite relevant å ha en pilotstudie i forkant (Høgskolen I Hedmark. Avdeling for folkehelsefag, 2010)

Intervjuguiden besto av 10 hovedspørsmål samt utdypende spørsmål for å innhente en dypere forståelse, som for eksempel:

- Fortell om en vanlig dag på gården.
- Har kontakt med dyr og natur hatt særlig betydning for deg, og i tilfelle hvordan?
- Hva er/var det fine med å arbeide på gården?
- Var det tid til å snakke sammen?

Informantene fikk bestemme tid og sted for intervjuene som i hovedsak ble gjennomført i lokaler knyttet til grønn omsorg virksomhet på de aktuelle gårdene. Bare ett intervju ble gjennomført i informantens hjem. Det var et ønske fra informanten fordi det var mest praktisk. Noen av intervjuene som er gjennomført i lokaler knyttet til gården er preget av støy.

Det var lytt mellom rommene hvor andre personer oppholdt seg i korte perioder. Slik sett var dette et dårlig valg av lokale, fordi det virket forstyrrende under samtalen, men det var mest praktisk i det at informantene hadde sin arbeidsdag der. I hovedsak var dette ikke noe problem.

Før intervjuene startet ble det lagt vekt på å skape en rolig atmosfære med uformell prat. Det ble på nytt gitt informasjon om hensikten med denne studien, om intervjuguiden, om at det var frivillig å delta, og hvordan informasjonen blir tatt vare på og senere makulert. Det ble snakket om at intervjuene skulle tas opp på bånd, noe ingen hadde motforestillinger til. Samtykkeerklæringen (vedlegg 4) til å delta ble underskrevet før intervjuet startet. Intervjuene varte fra 36 minutter til 1 time og 36 minutter, og de ble tatt opp på bånd.

Etter at intervjuene var gjennomført, fortsatte arbeidet med å bearbeide alle opplysningene. Det ble brukt tid på å høre gjennom intervjuene for å få en oppfrisking, og finne tilbake til varheten i situasjonen. Det er viktig å ikke tenke på intervjuene som transkripsjoner. Intervjuene er levende samtaler, og en må forsøke å bevare den vare kommunikasjonen som ble opprettet i møtet mellom informant og intervjuer. Transkripsjonen bør tjene som middel, eller som verktøy for fortolkningen av det som ble sagt i intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuene ble transkribert ord for ord i løpet av juni 2011, og klargjort for analysearbeid i august samme år.

4.4 Analyse

Formålet med innholdsanalyse er å avdekke meningen med spørsmålet, og få fram tidligere antagelser. Analysen er avhengig av hvordan forskeren tar i bruk sensitivitet overfor den informasjonen som er gitt, og hvordan analyseverktøy beherskes. Noen av de analytiske verktøyene, som for eksempel koding, er utviklet gjennom praksis uten teoretisk grunnlag, mens andre har direkte utspring fra ulike filosofiske ståsteder (Kvale & Brinkmann, 2009).

Forfatter velger også å bruke Lundman & Graneheims (2008) beskrivelse av viktige begrep som brukes for å belyse analyseprosessen ved kvalitativ innholdsanalyse. De trekker spesielt fram valg av analyseenhet. Og sier videre at en analyseenhet bør være stor nok til å kunne

utgjøre en helhet, men liten nok til å kunne håndteres i analyseprosessen. En fordel med kvalitativ innholdsanalyse er at metoden kan benyttes ved ulike hensikter, for eksempel til et datamateriale med varierende kvalitet og til forskerens erfaring og kunnskap (Lundman & Graneheim, 2008). Kvalitativ innholdsanalyse kan gjennomføres på ulike abstraksjons- og tolkningsnivå. En analyse som holder kontakten med den transkriberte teksten gir en beskrivelse av det egentlige innholdet. Å arbeide for tekstnært kan føre til at en mister helheten på grunn av detaljer i kodingen, derfor er en viss grad av abstraksjon og tolkning nødvendig for at resultatet skal bli forstått og oppleves meningsfullt (Lundman & Graneheim, 2008).

Ved å benytte kvalitativ innholdsanalyse, tar forfatteren i bruk en fortellende og beskrivende metode for å redegjøre for det datamaterialet som er fremkommet. Hensikten med analysen er å finne sammenheng mellom data og lesbare resultater gjennom beskrivning og tolkning av datamaterialet, samt finne en mest mulig helhetlig forståelse. En tekst i analysedelen må sees i sammenheng, noe som innebærer at tolkningen av intervjupersonenes fortellinger bør gjøres med bevissthet om deres personlige historie, livsvilkår, og rådende kultur (Lundman & Graneheim, 2008).

Etter transkribering ble det gjort en verifisering av den transkriberte teksten opp mot noen av lydopptakene, og intervjuene ble lest gjennom flere ganger for å få en mest mulig helhetlig forståelse. Meningsenheten i teksten ble forkortet med vekt på at tekstens betydning ikke skulle bli forringet. Denne teksten endte opp i en kondensert meningsenhet, og ble videre abstrahert og merket med en kode. For å finne fram til de utvalgte kategoriene og sub-kategoriene måtte forfatter gjøre mange søk fram og tilbake i meningsenheten. Dette for at forfatter skulle bli mest mulig sikker på at den skrevne teksten inneholdt det som var blitt sagt i intervjuet, jamfør Lundman & Graneheim (2008). Forfatter oppdaget flere ganger å ha tolket i teksten slik at den fikk feil ordlyd og innhold. Den skrevne teksten var annerledes enn det som var blitt sagt i intervjuet. Gjennom dette arbeidet kom det fram mange begreper som delvis hadde likt meningsinnhold. For å systematisere disse begrepene ble det nødvendig å samle de begrepene som kunne forstås mest mulig likt. Velge ut et begrep som kunne være dekkende for disse og framstå som en kategori.

Eksempel på meningsenhet, kondensert meningsenhet, kode, sub-kategori og kategori er vist i tabell 1. Gjennom analyseprosessen vil det være en bevegelse frem og tilbake i teksten, og det er viktig å ha visualisert en ”synlig tråd” gjennom arbeidet (Lundman & Graneheim, 2008).
Henviser til tabell 1 i teksten som viser stegene i denne analyseprosessen.

Tabell 1. Eksempel på analyse av tekst.

Meningsenhet	Kondensert meningsenhet	Kode	Sub-kategori	Kategori
<p>3.M: Kan du fortelle meg litt om en vanlig dag på gården? Som det første inntrykket du fikk da du kom hit, og begynte å jobbe? I: jaa, nei altså ehhh, jeg har litt erfaring fra gårdsbruk før da, så je har jo, så je hadde jo så vidt prøva det, lang pause, men eee inntrykket va, det va positivt det, det var det 3.M: mmm, hva gjør dekk på gården? I: nei, altså det er e, mumle, tradisjonelt gårdsarbeid egentlig. Pause, det starter dagen med stell av dyr da, det er liksom obligatorisk, lyder, det ligg der hår dag liksom, M: mmm</p>	<p>Har litt erfaring med gårdsdrift fra tidligere. Han fikk et positivt inntrykk av gården. Det er tradisjonell gårdsdrift, stell av dyr er obligatorisk hver dag. Gården har få dyr, men flere sorter.</p>	<p>Erfaring fra tidligere. Positivt inntrykk av gården. Stelle dyr daglig.</p>	<p>Erfaring fra gård, positivt inntrykk nå. Steller dyr hver dag.</p>	<p>Stelle dyr</p>

De ulike kodene ble sammenlignet ut i fra forskjeller og likheter, og sortert i kategorier og underkategorier som etter hvert utgjorde et manifest innhold. Den underliggende meningen, eller det latente innholdet av kategoriene, ble formulert i et tema (Graneheim & Lundman, 2003). Å lage et tema er en måte å binde sammen underliggende innhold fra flere kategorier (Lundman & Graneheim, 2008). Eksempler på tema, kategorier og under-kategorier er gitt i tabell 2.

5.0 TROVERDIGHET

I kvalitativ forskning brukes begrepene troverdighet, pålitelighet og overførbarhet til å beskrive ulike aspekter av troverdighet. Troverdighet handler i første omgang om valg av hvilket fokus studiet skal ha, valg av kontekst, deltakere og metode for datainnsamling. I denne studien bidro informantenes ulike kjønn og alder til en god variasjon av ulike opplevelser og erfaringer. Å velge den mest hensiktsmessige metoden for datainnsamling og mengde data er også viktig for å etablere troverdighet. En kritisk faktor for å oppnå troverdighet er å velge den mest egnede meningsenheten, finne innholdet som gir best mulig beskrivelse. Både for brede og for snevre meningsenheter gir en risiko for å tape betydningen i teksten i løpet av kondenserings- og abstraksjonsprosessen. Troverdighet av forskningsresultater er også avhengig av kategorier og temaer som framkommer gjennom analysedelen. Troverdighet er også hvordan man dømmer likheter innenfor og forskjeller mellom kategorier. En måte å nærme seg dette på er å vise representative sitater fra den transkriberte teksten (Graneheim & Lundman, 2003). Resultatet i en intervjustudie kan ikke være uberørt av forskeren eller forskerens førforståelse. Dette fordi forskeren i samspillet som oppstår under intervjuet blir delaktig og dermed påvirker teksten (Lundman & Graneheim, 2008).

Når det gjelder oppgavens pålitelighet er det viktig at den kondenserte meningsenheten inneholder det informanten har sagt, slik at informasjonen som kommer fram er til hjelp i det videre arbeidet med koding og kategorisering. Graneheim & Lundman (2003) antar at en tekst alltid involverer flere betydninger, og at det alltid vil være en viss grad av tolkning forbundet med teksten. Dette er et sentralt problem når det diskuteres pålitelighet av funn i kvalitative innholds analyser.

Ifølge Lincoln & Guba (1985), vil pålitelighet avhenge av i hvilken grad data endres over tid og hvilke endringer som er gjort gjennom forskerens avgjørelser under analyse prosessen. Hvis funn i en studie gir mening og sammenheng, har studiet en større mulighet til å oppnå overførbarhet. Leseren har en avgjørende rolle her. En rik og livskraftig presentasjon av funnene, sammen med passende sitater, vil også styrke omsetteligheten (Graneheim & Lundman, 2003).

I intervjudelen ble det nødvendig å bruke oppfølgingsspørsmål for å få en bredere forståelse. Oppfølgingsspørsmål kan for eksempel være å gjenta de viktige ordene i et svar, for på denne måten å invitere til nærmere utdypning (Kvale & Brinkmann, 2009). Dwyer, Andershed, Nordenfelt & Ternestedt (2008) beskriver oppfølgingsspørsmål som for eksempel: Hva gjorde du da? Hva synes du om det?

For å ivareta troverdigheten og påliteligheten har forfatter i denne studien transkribert teksten, lest gjennom teksten flere ganger, og gjenhørt de enkelte lydopptakene fra intervjuene. Dette for å få en større innsikt i de enkelte intervjuene, og bedre kunne sortere ut det den enkelte informant faktisk har sagt. I studiens resultatdel blir det henvist til sitater som er hentet fra meningsenheter i den transkriberte teksten.

Den semistrukturerte intervjuguiden (vedlegg 2) er utarbeidet og beskrevet av Høgskolen I Hedmark. Avdeling for folkehelsefag (2010). Den er plassert under datainnsamling i denne studien. Spørsmålene var relevante i forhold til målgruppen og i forhold til hensikten med oppgaven. Det kunne ha vært nyttig for forfatter å vært med under utarbeidelsen av spørsmålene, for å fått mer eierskap til spørsmålene. Gjennom intervjuene opplever forfatter likevel å ha fått belyst hensikten med oppgaven.

Forfatter mener at troverdigheten i studien ikke er svekket av at en annen forsker intervjuet tre informanter. Dette kan begrunnes med at begge intervjuerne benyttet samme intervjuguide som la grunnlag for en relativt lik samtale. For å kunne ivareta troverdigheten og autentisiteten må forskeren gi et innblikk i hvordan datasamlingen fant sted (Nortvedt, Jamtvedt, Graverholt & Reinar, 2008). Forfatter av denne studien opplever å ha fått et visst innblikk i dette gjennom den transkriberte teksten fra disse intervjuene. Denne transkriberte teksten er videre benyttet under analysearbeidet i oppgaven.

6.0 FORSKNINGSETIKK

Denne delstudien ble, sammen med hovedprosjektet ved Høgskolen i Hedmark, sendt til Regional Etisk Forskningskomitè (REK) for godkjenning, og deltagelse bygger på informert samtykke. Søknaden for hele prosjektet har NSD-nummer 26282/3/JSL, godkjent 06.04.11. Delstudiene trengte ikke REK-godkjenning. Et informasjonsbrev om studien ble sendt til de som var aktuelle for intervju (vedlegg 6). I brevet fremgår det at det er frivillig å delta og at man kan trekke seg fra deltagelse når som helst. Samtykkeerklæring for deltagelse er skriftlig. Deltakeren fikk informasjon om at datamaterialet kommer til å bli behandlet konfidensielt. Innspilte lydfiler vil bli oppbevart på en egen ekstern harddisk og oppbevares sikkert, slik at personer utenfor prosjektgruppen ikke kan få tilgang til dem. Lydfilene slettes etter at studien er gjennomført og rapportert. Ingen personer vil kunne bli identifisert i utskrifter eller i publisering fra studien. Ansvarlige forskere er omfattet av taushetsplikt i sin yrkesvirksomhet (Høgskolen I Hedmark. Avdeling for folkehelsefag, 2010).

Helsinkideklarasjonen (2010) er fulgt. I den siste utgaven av deklarasjonen er åpenhet rundt finansiering av forskningen vektlagt. Videre framheves plikten til å publisere, uavhengig av positive eller negative resultater. Pasientenes rettigheter blir bedre ivaretatt enn tidligere. Det stilles strengere krav til samtykke og frivillighet. Den nye Helsinkideklarasjonen finnes på www.legeforeningen.no.

Gjennom ICNs etiske regler for sykepleiere beskrives fire hovedelementer som trekker opp normene for etisk forsvarlig holdning og handling. I denne studien beskrives en av disse: Sykepleieren skal i sitt arbeid søke å skape et miljø der menneskerettighetene og enkeltmenneskets, familiens og samfunnets verdier, skikker og tro respekteres (Norsk sykepleierforbund, 2001). Dette får støtte av Nortvedt & Grimens (2004) tenkning om at helsefaglig praksis kjennetegnes ved omtanke i situasjoner hvor det er kvaliteter ved selve tilstedeværelsen som er viktig. De har fokus på tillit og tillitens plass i helsevesenet, og mener det er behov for refleksjon over forbindelser mellom tillit, sårbarhet og makt. Tillit og sårbarhet er mye diskutert i helsefaglig litteratur, makt blir lite diskutert. Personer som viser tillit kan fort bli sårbare, og dermed lettere utsettes for maktbruk (Nortvedt & Grimen, 2004). I denne studien belyses Grønn omsorg som en arena for faglig virksomhet. Det gis gode

beskrivelser av estetiske opplevelser gjennom blant annet kontakt med natur. Litteraturen viser til positive holdninger i møte med Grønn omsorg som et tiltak og gir mange gode etiske betraktninger, jamfør Ottossons (2007) beskrivelse av egne opplevelser i hans doktoravhandling.

I et forskningsintervju kan det ofte oppstå etiske spørsmål. Dette kan handle om at maktrelasjonen mellom intervjuer og respondent er forskjellig, og at intervjupersonen som regel er den relativt sterkeste parten. Selv om kvalitativ forskning beskrives som en praksis som bygger på tillit, empati og mulighet til å utveksle synspunkter, kan det være viktig å være bevisst disse rollene når en gjennomfører intervjuer (Kvale & Brinkmann, 2009).

Omsorgsmoral kan også ha å gjøre med hvordan vi bruker makt, og at makt inngår i alle avhengighetsrelasjoner. Det hviler et stort ansvar på sykepleierne når det gjelder å forvalte denne makten til beste for pasienten. Det framheves ”prinsippet om ansvaret for de svake”, og at sykepleieren skal handle til den svakes beste (Martinsen, 1991). Dette finner støtte i yrkesetiske retningslinjer for sykepleiere om faglig, etisk og personlig ansvar for egne handlinger og vurderinger, samt respekten for det enkelte menneskets liv og iboende verdighet (Norsk sykepleierforbund, 2005). Anonymisering er gjort gjennom konsekvent bruk av brukeren, noen, de.

7.0 RESULTAT

I dette kapittelet presenteres funn fra intervjuene som ble gjort i samhandling med brukerne ved de ulike gårdene. Gjennom analysen av de ni intervjuene kom det fram flere kategorier. Disse er bearbeidet ned til fire kategorier og ett tema som ble beskrivende for de erfaringene brukerne fikk gjennom sin deltagelse i Grønn omsorg (tabell 2).

Tabell 2 illustrerer tema, kategorier og sub-kategorier

Tema	Å komme i balanse			
Kategori	Å være i naturen	Å være sammen med dyr	Å bli fysisk sliten	Å føle seg verdifull
Sub-kategori	Betydning av naturopplevelse Arbeid i skogen Arbeide med jorden	Nærhet til dyr Stelle dyr	Kunnskap og erfaring Styrke og utholdenhet	Bekreftelse Betydningsfull Sterkt selvbilde

Resultatene består av ett tema, Å komme i balanse.

Gjennom Graneheim & Lundman (2003) sin redegjørelse av tema forsøker man å gjøre en beskrivelse. Den underliggende mening, det vil si det latente innholdet i kategoriene formuleres til et tema. Et tema kan ha flere betydninger, å skape tema er en måte å koble den underliggende betydningen sammen i kategorier. Et tema kan også være en tråd av den underliggende mening som går gjennom den kondenserte meningsenhet, koder eller kategorier, på en fortolkende måte. Et tema svarer på spørsmålet ”Hvordan?”

Johansson, A., A. Anderzen-Carlsson, A. Åhlin & B. Andershed (2010) beskriver noe av det samme i sin analyse, hvor tema ble den underliggende mening i resultatet. De benyttet spørsmålene fra intervjuene for å illustrere innholdet i temaene.

Sentralt i brukernes erfaring var hvordan de opplevde å være i en sosial sammenheng og ha noe meningsfullt å gå til. Dette førte til bedring av den enkeltes hverdag som for eksempel forskjell på fridag og arbeidsdag. Brukerne har gjennom intervjuene fortalt om innholdsløse dager med angst, depresjon, ensomhet og perioder med høyt alkoholforbruk. Disse problemstillingene ble ofte styrende for deres aktivitetsnivå, hvor lite impulser utenfra og lite initiativ gjorde sitt til at de tilpasset seg hverdagen slik den var. Gjennom sin beskrivelse av historien og de opplevelser og erfaringer de har fått ved å delta i Grønn omsorg, synliggjøres

et håp for en endret framtid. De uttrykker endringer i eget liv, de trives på gården, de har fått et fellesskap, de har lært nye praktiske ferdigheter og beskriver personlige endringer. Det kan virke som om de har et selvbilde i positiv forandring.

Å komme i balanse kan her sees i sammenheng med å ha noe meningsfullt å fylle dagen med. Kjenne at kroppen kommer i bevegelse, at det finnes styrke i muskulaturen og at kreftene kommer tilbake. Samtidig treffe andre som en kan snakke med og som forstår hvordan hverdagen kan være. Få respons på seg selv, og kjenne seg betydningsfull.

7.1 Å være i naturen

Brukerne har mye positivt å si om utearbeid, som for eksempel skogsarbeid og gjerding. De oppgir å ha sittet mye inne, og hatt en hverdag med lite innhold. Å få bruke kroppen i arbeid settes høyt, men også rene naturopplevelser er prisverdige. Det kan være stemning rundt et bål eller varmen i fra solen.

Hvis det er sol her i byen så er det bare sol og varmt, men e, når jeg er på gården, og det er sol, er det bare godt å være ute, alt er bare godt på en måte (Informant 1).

7.1.1 Betydning av naturopplevelse

Naturopplevelser har vært et gjennomgangstema fra brukerne. Noen av dem forteller om rideturer i terrenget, om eventyraktig naturopplevelse fra rideturer i løssnø, eller om den gode følelsen når en har mestret å hente seg en hest for å kunne ri. De sier det er godt å komme seg ut, og forteller at det ofte har vært vanskelig.

De forteller om enkelte dager hvor det ble kjøreturer med hest og vogn eller slede, og beskriver en fryd over å få være til stede i en slik sammenheng. Gjennom en slik opplevelse dukker det gjerne fram minner fra barndommen, særlig fra de brukerne som er godt voksne.

”Noen ganger spente vi for en liten slede og kjørte opp i skogen og hentet tømmer med hest på gamle måten” (Informant 9).

Brukerne prøver å formidle den stillheten de føler på når de er ute i skogen. Det er fredelig å høre vinden blåse og fuglene kvitre. Dette beskrives som en god følelse. Andre nevner turer ut i naturen med sanking av bær, sopp eller en topptur. De snakker om hvordan sol og varme oppleves i nærhet til naturen, samt fellesskapet når de spiser ute rundt et bål.

Disse områdene beskriver den gode selvopplevelsen, som videre er med å skape glede og motivasjon. Frisk luft og værforandringer har blitt nevnt, samt at en kan kjenne lukten av vår, og kan føle seg i bedre form, noe som kjennes godt.

”Når jeg er hjemme og inne og det er stille, er det en ekkel stillhet, nesten skummelt. Men når jeg er der og det er stille så er det bare godt” (Informant1).

7.1.2 Arbeid i skogen

Noen brukerne har vært med på vedproduksjon til gårdens eget forbruk, og for salg. De har hogget ved i skogen, og ofte brukt hesten for å dra veden fram til gården. Veden har de kløvd med vedklyver, stablet den i rekker, og levert noe til kjøpere. Dette oppgis som positivt, fordi de liker deltagelse i uteaktivitet. Slikt arbeid er tungt, særlig når det er mye snø, noe som krever at de må finne løsninger sammen.

”For det trur je folk har godt av, å røre på seg, det virker positivt på hode og kropp” (Informant 5).

De har også fått prøve å tømmekjøre med hest og lunnedrag, noe de syntes var moro. De har gjennomført motorsagkurs og lært hvordan de skal felle trær, og vært med og lunnet fram tømmer med hest.

Selv om hesten var veldig umulig første dagen, (latter), nekta å dra, så det ee. Men da får du litt trening, og da, for det er skikkelig tungt og masse snø, og du skal kviste og felle og sånn, men det er veldig moro (Informant 4).

7.1.3 Arbeide med jorden

På gården dyrkes det mest gras, og litt potet. Noen brukere liker å arbeide med jorden og gir flere gode eksempler på det, blant annet så kan det være moro å luke ugras på et jorde når det er flere som arbeider sammen. En annen liker bedre å arbeide alene i kjøkkenhagen, og har satt poteter. Det oppleves godt å drive for seg selv, og når en luker i kjøkkenhagen, kan det gi rom for refleksjon som setter i gang tanker og nye løsninger.

”Jeg liker å drive i jorden også, og nå har hun fått pløyd opp en liten kjøkkenhage. Ja jeg driver gjerne i jorda” (Informant 9).

Brukerne sier at å arbeide på gård er meningsfullt, og de trives med at det er variert utarbeid. Noen ulike aktiviteter på gården er for eksempel våronn, og brukerne har flere roller under våronnarbeidet. Arbeidsgiveren ber dem om å sette riktig utstyr på traktoren og pløye opp et jorde, noe som gjelder for de som har fått opplæring. Andre forteller at de deltar i steinplukking, et gjøremål som er greit.

”Jeg får rørt litt på meg, og blir liksom sliten, jeg har vel ikke forandra meg så mye egentlig, blitt mer positiv kanskje” (Informant 1).

7.2 Å være sammen med dyr

Noen av de som deltar innenfor Grønn omsorg har aldri hatt nærkontakt med store dyr tidligere, og har en viss spenning knyttet opp mot det å gå inn til disse dyrene. Bare en av brukerne har oppgitt lukt som et problem, men dette var knyttet opp til en spesiell arbeidsoppgave som gjøres en til to ganger i året.

”Ja det er ikke bare at det lukte vondt, altså, når det første laget er tatt bort, så får du den midt i trynet liksom. Du blir vant med det, (latter)” (Informant 4)

7.2.1 Nærhet til dyr

Dyrene oppleves som et svært positivt element for å ha det bra i arbeidet på gården, bortsett fra en person som kun hadde sporadisk kontakt med en hund på gården. De andre brukerne

sier at tilbudet på gården hadde vært uaktuelt hvis det ikke var dyr der. Det sies at ansvar for å stelle dyr også gir mulighet for kontakt med dyrene, noe en ikke kan bli lei av.

”Dyra er ikke så kompliserte å være i lag med, så kanskje (mumling), å være i lag med andre mennesker det er litt mer, kan fort bli komplisert” (Informant 3).

Brukerne har registrert at enkelte dyr liker å bli stelt, mens andre ikke. Dette merker de godt fordi dyrene følger etter for å bli klappet mer, eller de går unna. Det fortelles at dyrene kommer bort til dem, snuser og legger hodet på brukerens skulder. De ser det spesielle i hvert dyr, og opplever at dyrene gir mye respons. Disse brukerne opplever at dyrene er nysgjerrige, og at de liker omsorg. Andre beskrivelser er at dyrene koser seg og blir helt borte. Det kjennes godt å kunne gjøre noe og få noe tilbake. De snakker om betydningen av å få positiv respons på den omsorgen som blir gitt til dyrene, og føler dette gir bekreftelse tilbake på seg selv. Det oppleves som om enkelte trives bedre med hester og sauer, og at de får bedre kontakt med hesten. De føler seg så rolig når hesten kommer bort til dem, føler at hesten har tillit til dem og blir glad for det. Det sies at det aller koseligste er å være sammen med dyr, kuer er ikke så skumle likevel, selv om de hoster.

”Men alikavel, så gir det en sånn, en god indre følelse liksom, å være i fjøset og, (lang innpust), vara i hopes med dyr” (Informant 3).

Brukerne opplever og beskriver at det er enklere å være sammen med dyr enn mennesker. Dyr er bare naturlige, de opplever en indre ro sammen med dyrene som igjen gir en slags meditasjon. Noen oppgir å være veldig glad i dyr, og sier at nærkontakt med dyrene bidrar til at en føler seg bedre.

Brukerne sier at sanser som aktiviseres i samvær med dyr er vanskelig å sette ord på, det snakkes om opplevelse av godhet eller mestring i kontakt med dyrene. En psykisk gevinst ved å være i nær kontakt med dyrene oppgis flere ganger av brukerne, samt opplevelsen av at de får god kontakt med dyrene og føler at dyrene har tillit til dem. Denne nærheten til dyrene gir dem en spesiell indre ro, en god indre følelse.

For en ku kan ikke akkurat gjøre så mye for meg på den måten, sånn fysisk, men psykisk såe kan faktisk en ku, (myk latter), gjøre dagen min ganske bra. Det gjør noe med meg at faktisk kua vil at jeg skal stå der å klappe, og at den står stille der uten å gjøre noe (Informant 1).

De har ikke tenkt så mye på hvorfor kua kan gjøre dagen ganske bra, men tenker at det er noe som skjer mellom mennesker og dyr. Kua vil bli klappet – det gjør noe med mennesket.

7.2.2 Stelle dyr

Innenfor Grønn omsorg er dyrestell et viktig område. Dette oppleves som et forutsigbart arbeid, fordi det innebærer en daglig aktivitet som over tid blir en kjent og trygg aktivitet. De starter dagen med å stelle dyr, som er å fore alle dyrene. Det innebærer å gi kalvene melk av flaske eller fra bøtte, gi kraftfôr, sørge for at dyrene har mat på forbrettet, pusse og strigle hestene, og sørge for at de har vann i karene sine når de er ute. Det fortelles om forberedelser før de kan slippe dyrene ut på beite, som for eksempel reparasjon av gjerder og grunder. Brukerne sier at man kan ha det fint sammen med dyr, gjøre noe, og føle at en gjør noe.

Men det er klart jeg har, ee respekt, både for store kuer og store hester, det skal en jo ha, for det, (mumling), og dyra merker jo hvis du er usikker å, da blir dom usikre og på en måte (Informant 3).

Det oppfattes som om brukerne opplever å ha utbytte av gjøremål med dyr og fjøsstell, noe som ofte nevnes i svarene. Det er allsidig gjøremål som gir en fysisk kontakt med dyrene under foring måking og strigling, og en mulighet for å oppleve godheten som ligger i denne nærheten.

”Jeg synes jeg ser at kuene, også de er helt spesielle individer, hver og en. Jeg synes de gir innmari mye, jeg kunne gå bare der og kose og klappe” (Informant 9).

Brukerne sier det er mye arbeid å holde det rent, måke møkk og strø, men at dette arbeidet gir en god slitenhetsfølelse. Når de er flere om oppgaven går det lettere, hvor fellesskapet og det å få til noe sammen står sentralt. Gjøremålene oppleves som viktige og sosiale, og de gir gode rutiner det er godt å leve med. Noen brukere oppgir at dyrestell er et gjøremål som bare må og skal gjøres daglig. Det sies at det er godt at det er noen der. Noen man kan gjøre noe for, og som på en måte gjør noe tilbake. Fordi, når man får være der og hjelpe til, så får man på en måte noe tilbake uten å få noe tilbake.

”Ja, det er veldig mye jobb, (latter), og man blir veldig sliten hvis man faktisk skal jobbe ordentlig, og det tar lang tid å få alt ordentlig gjort”(Informant 1).

Arbeidet i fjøset kan gå litt for fort, men å stelle dyrene er kanskje bedre enn andre ting. Det er gøy å stelle kalvene. Brukerne opplever at kalvene gir mer kontakt og er mer sosiale enn kuene. Noe som gir brukerne mer trivsel og fører til at de gleder seg til å komme tilbake til gården.

7.3 Å bli fysisk sliten

Fysisk arbeid oppgis å være god terapi hvis humøret er dårlig, og er noe av det som er det positive med gården. Det gir både arbeidsdager og fridager, noe som skiller dagene fra hverandre. Uteliv med reparasjoner av maskiner og redskap blir nevnt som positive arbeidsoppgaver, samt vedlikehold av ulike innretninger som for eksempel gjerder.

Så er det kanskje noe vedlikehold ta noe gamle, nnn i går så drev vi med gjerding da, for å kunne slippe ut hesta og dyra, har satt noen poteter faktisk, rett oppi der, eee, så det er mye trening, så det synes je er positivt (Informant 5).

7.3.1 Kunnskap og erfaring

De setter pris på at aktivitetene er individuelt tilrettelagt, og at det ikke er noen form for tvang i tiltaket. De belyser ofte den sosiale verdien av å være i et opplegg med Grønn omsorg. Det snakkes positivt om fellesskapet under måltider, kontakten de får med hverandre og ledelsen, samt god oppfølging. Noen har blant annet medarbeidersamtale. De får gjennom dette en tettere kontakt med arbeidsgiver, samt en dialog som handler om deltagelse. Det blir samtalen om den enkeltes ønsker framover, og eventuelle ønsker om tiltak utenfor gården. Dette kan være en god metode for den enkelte å lære seg grensesetting i trygge omgivelser, og planlegge gjennomførbare tiltak framover. Brukerne beskriver å ha kjent litt mer på hvordan livet kjennes, og opplever å få tenke litt mer. De sier at det er fint å komme til et sånt sted mens de leter etter ny retning framover. Det oppfattes som om det er positivt at veien videre kan utvikles i samarbeid med det offentlige og de som arbeider på gården, og de vil gjerne være en aktiv del av dette selv.

Så den feelingen her inne du, det er bare den at du føle ikke at noen vil tråkke deg, trampe deg ned, det er det der e løftet du får der hele tida, og det å bli sett hele tida (Informant 2).

Arbeidsgivers rolle er å tilrettelegge arbeidsoppgaver med fokus på mestring, veiledning og motivasjon. Gjennom en slik tilnærming kan brukeren oppleve å bli sett og bekreftet positivt. Brukerne sier de lærer noe nytt hver dag, smått og stort, mye gjennom å få lov til å prøve selv. De opplever det positivt at arbeidsgiver dytter litt og motiverer den enkelte til å prøve nye oppgaver.

Andre aktiviteter på gården kan være å vedlikeholde ridesaler, smøre dem for å holde dem myke, og ordne med seletøy. Brukerne forteller også om reparasjoner og forefallende arbeid, noen liker godt å drive med vedlikehold og snekring, og sier at det stort sett er bare positivt med dette opplegget. Andre synes at arbeidet i potetåkeren er en viktig del av arbeidsdagen. Brukerne opplever at de får til noe, det er ofte ikke så vanskelig som det kan se ut for, og det kommer som regel noe godt ut av det hvis en bare prøver.

”Jeg har ikke sånn voldsom selvtillit, men jeg har kanskje greid å virkelig innse,(he, he), det er i allefall et kjempetilbud jeg har fått” (Informant 9).

Det kjennes godt å ha tillit hos arbeidsgiver. De sier at det gir selvtillit når arbeidsgiver setter i gang nye oppgaver og gjennom det viser en tro på at dette er noe de kan mestre. For eksempel å lære felleteknikk på busker, at en får det til og blir fornøyd med resultatet. Brukerne forteller hvordan en kan kjenne seg ubrukelig når en ikke er i arbeid og bare blir sittende inne. Det er så viktig å kunne føle seg samfunnsnyttig.

Og det at man blir psykisk syk, og så blir man sykemeldt og sitter hjemme, og aldri får den mestringsfølelsen, og føler seg ubrukelig, du gjør ju det av å bare sitte hjemme, for om du blir sittende inne, så blir du ubrukelig. Du føler deg så ubrukelig - få det ut til folket, det er det jeg vil si (Informant 7).

Brukerne sier at kontakt med gården har blitt et viktig tilbud å gå til. De erfarer at de hjelper og støtter hverandre og unner hverandre framgang. Brukerne gir uttrykk for at det er godt å komme hjem etter endt arbeidsdag. De beskriver dager de ikke har hatt lyst til å reise til gården. De sier litt om dårlig samvittighet overfor seg selv og andre ved å ikke dra, samt

gleden de følte når de faktisk dro til gården med påfølgende mestringsfølelse. Denne erfaringen gjør at det blir lettere å dra neste gang de ikke har lyst til å dra, for de vet at det blir bedre etter hvert. Erfaring som utvikles gjennom handling og samarbeid, samt respons en gir og får belyses ofte i svarene.

”Je har aldri vært borti noe slikt før, så ee, je synes det var en positiv erfaring eller opplevelse” (Informant 5).

7.3.2 Styrke og utholdenhet

Arbeidsdagen starter ofte med planlegging av dagens aktiviteter, noe som oppleves som en god struktur. Det oppfattes som at arbeidet som er ute på jordene eller i skogen nevnes positivt. De arbeider seg svett og blir fysisk sliten, men det er bedre enn å være psykisk sliten. Opplevelsen av utholdenhet og å bli positivt sliten gjennom strukturerte oppgaver som for eksempel vedhogst og klyving, er viktig kunnskap å ta med seg. Brukerne liker å prate sammen, og de planlegger dagen. De kan bestemme arbeidstempo. Det er poengtert fra leder at det er viktig å være klar over sine egne begrensninger.

Så der er det liksom den vegringa som jeg snakka om i stad, om detta å må kjøre bil for eksempel, det er klart jo mer en er på noe slikt som dette, og deltar ja i, (lang innpust), i fysisk arbeid, mekanisk arbeid slike ting, så e, så vil du jo vokse litt på det igjen, åå kanskje ta et steg, åå tørre litt mer med egne ting å (Informant 3).

Noen brukere har gjennomført traktorkurs hvor de lærte å bruke traktor, samt vedlikehold av traktor og redskap. Etter kurset hadde de fått litt kompetanse når de skulle gjøre våronnarbeid, blant annet pløye opp et jorde som hadde vært brukt til grasproduksjon og beite. Brukerne berømmer at det er variasjon i arbeidet, og synes det er godt å ha noe å gjøre. De ser etter hvert at de klarer å følge et opplegg, og at det har blitt enklere å prioritere arbeidsdagen.

Nei, så merker du litt forskjell på dagene, når du kommer igjen herifra, så har du jo litt, du er litt sliten på en annen måte, (lyder), enn når du bare går hjemme liksom, da blir du sliten av det og, men da sitt det mer iii, blir ikke sånn fysisk sliten (Informant 3).

7.4 Å føle seg verdifull

Det oppfattes at brukere forteller om psykisk uro i sosiale sammenhenger. Om dager og uker med isolasjon og ensomhet, om nettverk som har blitt mindre over tid, og hvor vanskelig det har vært å ha tro på noen endring i situasjonen de lever under. På gården er matpausen veldig sosial, det er god tid til å prate sammen og ikke noe stress. Brukerne har fått mer tro på seg selv, har noe å gå til og se fram til.

”Det er jo sånn at en gleder seg nesten til å komme hit” (Informant 4).

7.4.1 Bekreftelse

Det oppfattes at brukerne sier de føler seg godt mottatt på gården. De opplevde at de bare kunne være der. Det var en rolig behagelig stemning, det var lett å prate med de andre og de følte seg ganske fort trygg. Noen brukere beskriver hvor godt det var å oppleve å bli tatt hensyn til, og trekker dette fram som en livredning. Dette gjør at de trives enda bedre, og gleder seg til å dra til gården. Brukerne kunne si at det er lenge siden de har likt seg så lenge på et sted. De opplever å være en del av et positivt arbeidsmiljø hvor det gis mange gode tilbakemeldinger fra medarbeiderne. De beskriver sin uro før de kom til gården, var spent på å treffe de nye medarbeiderne og ledelsen på gården.

”For det er noe å få bryte ut av det mønsteret en har hatt liksom å, prøve å komme seg i gang med no” (Informant 3).

Brukerne synes det er godt å kunne snakke med medarbeiderene, og opplever også at det er lov å snakke om vanskelige temaer. Den sosiale dimensjonen er nevnt mange ganger som svært viktig, hvor tilstedeværelse og godt samvær har hatt stor betydning. Som nevnt tidligere oppleves den positive betydningen av samarbeid og trivsel i arbeid og rundt matbordet. Blant brukerne uttrykkes det at matpausen er en sosial arena. De ser verdien av å være sammen med andre mennesker, og kunne utveksle tanker og opplevelser.

”Det er lagt inn en lunsj her hver dag, og det kan fort bli en time liksom, så daaa, da går praten da, (mumle), det er veldig sosialt” (Informant 3).

Det gis uttrykk for at alt en gjør på gården fører et steg videre, det gir vekst og fører til at en våger mer. Samværet med andre på gården og opplevelsen av å bli sliten etter endt arbeidsdag nevnes som svært viktig, men den sosiale opplevelsen rangeres høyere enn fysisk arbeid. De sier det er bedre å være på gården når en ikke har noe annet å gjøre, arbeidsoppgavene får tankene til å endre seg, og tiden til å gå.

”Det ser bare ut som det blir bedre, og at ting går framover og jeg kommer meg mer ut, og jeg e blir i bedre humør” (Informant 1).

Det oppfattes at brukere forteller om det å ha egne dyr. De beskriver den gjensidige gode følelsen, hvor fint det er å være ute på tur sammen med noen og følelsen av å være ventet hjem.

7.4.2 Betydningsfull

Brukerne opplever at det samtales mye under arbeidet, og de opplever å få nok tid sammen med arbeidsgiver. Noen forteller at det var en plikt å reise til gården i begynnelsen. Dette har endret seg og blitt lystbetont, og er kanskje den personlige endringen som har skjedd. Å ha noe og gå til og se fram til har fått stor betydning, blant annet fordi en har noe utenom uførestatusen. Brukerne trekker fram at en får et helt annet syn på seg selv når en har en jobb å gå til. De føler at de gjør en jobb på gården, og kjenner på glede ved å være en del av det.

”Dette må komme ut til folket, å komme seg ut når en er sykemeldt gir en kick start altså” (Informant 7).

For brukerne oppleves mestring å være en sentral og motiverende bekreftelse i gjøremålene på gården. De liker å være på gården, de setter pris på å kommunisere og arbeide sammen med noen og er fornøyd med at de klarer å skape en god tone i samarbeidet.

”Jeg liker best rutinearbeid, tiden okkupert med det jeg er trygg på, det jeg kan” (Informant 9).

Det nevnes verdien av positiv respons som de får, og gleden som oppstår i arbeid med dyrene og annet arbeid på gården. Noen brukere kunne ri hester før de kom til gården, det oppfattes

også et behov for å lære å ri. De roser arbeidsgiver som støttet opp rundt dette ved å tilrettelegge, motivere og veilede i denne læringsprosessen. Det sies at hester og ridning er det viktigste tilbudet på gården.

”At jeg til tider er mer positivt innstilt , mot meg sjøl og situasjonen liksom”
(Informant 3).

Noen av brukerne beskriver hvor viktig det kjennes å komme seg ut. Få oppleve noe som er gøy. Det kan være gøy å være sammen med dyrene, men det uttrykkes også glede over å få til noe, få gjøre noe en klarer. De sier videre at det er viktig å fortsette når en begynner med noe nytt, for det blir bedre når man yter mer selv.

Hvis jeg eventuelt skal gå på skole, så er det noe jeg ikke har klart før, men nå gjør jeg noe jeg klarer, og jeg trodde ikke det var så bra til å begynne med, men det blir bedre
(Informant 1).

7.4.3 Sterkt selvbilde

Å komme til gården to ganger i uken gir en litt mer, enn vanlig omgang med andre mennesker. De sier de slapper av og kjenner på hvordan de har det med seg selv, får tenke litt, og kjenne på alenefølelsen. Brukerne sier de likte godt at ingen forventet noe, de kunne bare være der, frivillig. Det gir trygghet å få lov til å arbeide i passe tempo slik som på gården, hvor en får tid til å bli trygg på medarbeiderne, våger mer, og kjenner mer ro i kroppen.

Det oppfattes som om brukere allerede har lagt planer framover og søkt på skole. Brukerne opplever at selvtilliten og selvbildet er bedre, og at de ved å bryte ut av isolasjonen har forandret seg som mennesker. For noen har det betydd å få livet tilbake. Det sies blant brukerne at det var en ny opplevelse å være fysisk sliten i stedet for psykisk sliten, som ofte handler om å ikke mestre.

Brukerne forteller at de får et annet syn på seg selv når de går til jobb. De liker ikke og bare få penger. Det betyr at det blir lagt merke til den innsatsen som utføres, noe som bekreftes av arbeidsgiver og fellesskapet gjennom positive tilbakemeldinger til den enkelte og gruppen. Slike opplevelser gir god støtte til oppbygging av egen verdi og selvbilde.

Nei altså, jeg synes jo at jeg gir litt igjen på de pengene jeg får av staten, ikke sant, jeg liker ikke egentlig å bare få penger. Du får et helt annen syn på deg selv når du har noe å gå til når du sier at du går til jobb, for jeg føler at jeg gjør en jobb, og bare vite at jeg yter noe å gleden ved å gjøre det, gleden ved å være med og ikke bare være som en kork som flyter opp på samfunnet, men være med og yte litt for det man får, jeg synes det er viktig (Informant 9).

Det oppfattes at brukere opplever å ha mindre prestasjonsangst enn tidligere, og våger å ta mer initiativ selv. De oppgir å ha fått kontakt med egne interesseområder. De sier blant annet at de har lært litt om hvordan en arbeider i et fjøs, og dette innsynet kan forandre framtiden for dem.

Det fortelles om følelsen av at dagene ikke går i ett lenger. Det er forskjell på arbeid og fritid, noe som oppleves godt. De sier at arbeidet på gården har ført til at de mestrer mer, og at øvelse i for eksempel traktorkjøring har gitt selvtillit.

Det oppleves brukere som liker å være sammen med hestene og har lært seg å ri. Noen var livredd og måtte bruke tid på å tilpasse seg det store dyret. De forteller om motivasjonsarbeid for å tørre å ri den største hesten, og om seieren de følte på etter turen. Å sitte høyt til hest og styre et stort dyr ble en stor dimensjon i livet, og det sies at hest og ridning er forklaringen på at en kommer i balanse.

”Jeg har blitt helt hekta på å ri, det har jeg aldri gjort før jeg begynte med det når jeg kom hit, så jeg er sånn – jeg kommer hit for å ri” (Informant 7).

8.0 DISKUSJON

Denne studien har benyttet kvalitativ metode med innholdsanalyse og har hatt fokus på å finne ut hvordan brukere av Grønn omsorg har opplevd å være i et slikt tiltak. Oppgavens hensikt har vært å finne svar på om kontakt med dyr og natur har hatt særlig betydning. I tilfelle på hvilken måte, samt hva det har betydd for den enkelte bruker å delta i Grønn omsorg. Målet er å kunne finne bedre forståelse av grønn omsorg og hvilke forutsetninger som bør være til stede. Samt vurdere om tilbudet er et godt tilbud for mennesker med psykiske lidelser og/eller rusproblematikk. Resultater viser at brukerne gir uttrykk for god trivsel, gode mestringsopplevelser, ny kunnskap, og nye erfaringer for å nevne noe. Det tas utgangspunkt i studiens hovedfunn, de fire kategoriene:

- Å være i naturen.
- Å være sammen med dyr.
- Å bli fysisk sliten.
- Å føle seg verdifull.

Målet med Grønn omsorg er å gi muligheter til økt velbefinnende for personer med psykiske lidelser i en trygg og sosial ramme. Her brukes gården i samhandling med dyr og natur. For å få til denne effekten kreves nøye planlegging og tilrettelegging av gårdbruker og veileder. Nortvedt et al. (2008) skriver om praksis at den skal farges av faglig skjønn. Dette kan oppnås gjennom klinisk erfaring og de etiske vurderinger gårdbruker og veileder gjør. De viser til at erfaringsbasert kunnskap er kunnskap en tilegner seg gjennom å praktisere (Nortvedt et al. 2008), noe som i denne sammenheng kan utvikles gjennom refleksjon som følge av det å være i praksis. Dette får støtte av Nysveen et al. (2011) der de beskriver at hjelperens egenskaper er viktig for at brukeren skal oppleve å bli møtt med respekt og empati.

Forfatter velger å organisere diskusjonen slik at de fire kategoriene, Å være i naturen, Å være sammen med dyr, Å bli fysisk sliten, Å føle seg verdifull diskuteres under Antonovskys (2005) komponenter, begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet, som har sitt utspring fra begrepet opplevelse av sammenheng (OAS). Studiens tema Å komme i balanse kan her sees i sammenheng med å ha noe meningsfullt å fylle dagen med og kjenne at kroppen kommer i bevegelse. Videre å kunne kjenne at kreftene kommer tilbake gjennom økt utholdenhet, at muskulaturen blir sterkere og tåler mer fysisk aktivitet. Brukerne er fornøyd med muligheten de har til å treffe andre som de kan snakke med og som forstår hvordan hverdagen kan være.

De ser positivt på det å få respons på seg selv, å kunne kjenne seg betydningsfull. Dette kan jamføres med Ottosson (2007) som sier at balansen mellom aktivisering og kontroll varierer over tid. Han sier videre at det er viktig å opprettholde en følelse av harmoni, og for å få det til bør balansen ikke avvike for mye fra personens behov over lengre periode. Han snakker om fire typer ressurser; det fysiske miljøet; yrke- og fritidsinteresser; sosialt klima; og individuelle ressurser. Endringer i noen av disse ressursene kan føre til endringer i den totale balansen for vedkommende. Viser til en studie med fokus på kvaliteter ved sosial støtte. Målet var å finne ut om sosial støtte bidrar til en positiv utvikling av opplevelse av sammenheng (OAS). Det ble fokusert på hvilken evne OAS har til å synliggjøre forandring i livskvalitet, og til å vise grunnlaget for utvikling av salutogene terapiprinsipper (Langeland, 2009). Tema balanse kan også refereres til Antonovskys (2005) teori om opplevelse av sammenheng.

8.1 Begripelighet

Gjennom sin beskrivelse av begrepet begripelighet legger Antonovsky (2005) vekt på hvordan en oppfatter stimuli i det indre eller ytre miljø, og om det som oppfattes er forståelig, har sammenheng og gir tydelig informasjon.

Brukerne har gitt uttrykk for hvor viktig det har vært å ha nærhet til naturen i form av sol og varme og opplevelse av stillhet, noe som kan handle om å ha kontakt med sanser. Dette kan bekrefte Antonovskys teori om begripelighet. Her gir brukerne uttrykk for å ha oppfattet en effekt av naturen. Det oppfattes å ha vært en god opplevelse, og noen sier i intervjuet at det er vanskelig å sette ord på sansene. Dette belyses av Ottosson (2007) som har utviklet en interesse for hva slags betydning naturen kan ha for vårt velvære, samt hans hypotese som handler om hvor viktig en persons emosjonelle nivå er for å kunne oppnå reaksjoner. Dette støttes også av Nightingale (1984) som belyser viktigheten av variasjon i behandlingen for å skape forandring. Naturopplevelser har vært et gjennomgangstema, brukerne sier det er godt å komme seg ut, noe som tidligere ofte har vært vanskelig. Dette kan underbygges med Eitinger, Retterstøl & Lavik (1986) der de omtaler angst, og hvordan den ofte fører til tilbaketrekning og unngåelse. Dette er noe brukerne belyser flere ganger i intervjuet. Gjennom opplæring i bruk av redskap som for eksempel motorsag, kan brukerne oppnå nye ferdigheter. Dette er i tråd med det Evang (1986) sier om hjelp til oppøving av ferdigheter. Erfaringen de

utvikler når de lærer å felle trær, hogge ved, pløye opp et jorde kan være med på å gi dem bedre forståelse om et arbeid, noe som kan styrke deres tro på å klare noe på egen hånd.

Funn i denne studien viser at brukerne får en endret forståelse av seg selv gjennom kontakt med dyrene. Brukerne har oppgitt at de hadde mye uro i kroppen før de ble med i Grønn omsorg, noe som kan jamføres med Eitinger, Retterstøl & Lavik (1986) sin teori om angst og uro. Brukerne sier at det er enklere å være sammen med dyr enn mennesker, og de kjenner på en indre ro, en blir så rolig av å være sammen med dyrene, snakke med dem, pusse og strigle dem. Å stelle for dyrene oppgis av de fleste som noe av det viktigste på gården. De sier det er vanskelig å sette ord på sanser som aktiviseres i samvær med dyrene. Det minner om godhet eller mestring, noe som kan være med å gi dem økt begripelighet i situasjonen. Dette kan forstås sammen med Fine & Becks (2010) teori om helsemessige fordeler som kan oppstå i samvær med dyr, fordi det kan redusere ensomhetsfølelse og stimulere til samtale. Noe som også finner støtte hos Forsling (2001) der han beskriver hvordan hestene brukes til samtalepartnere når livet er vanskelig. Brukerne forteller at de kan merke om dyrene vil ha kontakt eller ikke, og de opplever at dyrene bekrefter dem og venter på dem. Dette kan jamføres med Fine & Becks (2010) uttalelse om at samspill med dyr stimulerer fysiske reaksjoner hos mennesket. Disse kan stimuleres ved berøring av og omsorg for en kjærlig skapning, noe som kan minne om en følelse av å mestre. Ved hjelp av Antonovskys (2005) beskrivelse av en indre sammenheng som oppstår uten at en på noen måte har medvirket til å skape denne, kan man anta at dette kan være en følelse som oppstår mens en er opptatt i sitt arbeid med dyrene. Når brukerne får være sammen med dyrene kan de gjennom det oppleve å bli bekreftet positivt. Dette får støtte av Sørbrøden, Lerum & Lerum (2000) som sier at en viktig forutsetning for hensiktsmessig mestring kan være individets tro på at det er mulig å gjennomføre noe. Å håndtere hester kan berøre mange områder hos brukeren, både gjennom å fore hestene, til det å forberede en ridetur. Dette krever veiledning om sikkerhet og forklaring på hvordan hesten kan reagere i ulike sammenhenger. Noe som kan jamføres med Braastad, Berget & Ekeberg (2004) som sier at dyr kan ha en terapeutisk effekt når terapien innebærer en systematisk bruk av dyrene. Brukerne sier de ikke vet hvorfor dyrene kan gjøre dagen ganske bra, men de tror sammenhengen er at dyrene ønsker kontakt og det gjør noe med mennesket. Brukerne trekker dette inn i en sammenheng og setter det inn i et viktig perspektiv. Denne opplevelse av sammenheng kan forstås ved å se på Pedersens (2011) forskningsresultat. Hun fant at interaksjon med husdyr gjennom arbeidsoppgaver som ga

mening, gav grunnlag for en positiv endring i den psykiske helsen. Mennesker med psykiske sykdommer har ofte problemer med å finne opplevelsen av sammenheng i hverdagen.

Brukerne setter pris på å få individuelt tilrettelagte aktiviteter. De belyser den sosiale gevinsten i et slikt opplegg, og de uttrykker i denne forbindelse et behov for indre og ytre stimulering slik at dagen blir best mulig. Viser til en undersøkelse som er utført av Langeland (2009). Resultatene fra denne undersøkelsen indikerer at de som oppga en høyere opplevelse av sammenheng (OAS) også opplevde en høyere livskvalitet og mindre symptombelastning. Brukerne sier de lærer noe nytt hver dag av smått og stort, særlig når de får prøve selv, og de opplever det positivt at arbeidsgiver motiverer og ”dytter” dem til å ta nye utfordringer. Dette kan jamføres med Meistad & Nylands (2005) begrunnelse om at engasjementet hos gårdbrukeren kan gi andre referanser for brukerne i forhold til motivasjon og ansvarstakning. Dette får støtte av Nysveen et al. (2011) når de utdyper at en god intervensjon som relateres til brukerens lidelse og mestringssevne, kan sikre at brukeren opplever mening i det som skjer. Brukerne opplever det positivt at tiltaket har struktur som er begripelig. Dette oppleves blant annet gjennom planlegging av dagens arbeid. Gjennom strukturerte oppgaver i skogen eller på jordene opplever de å bli svett og fysisk sliten, og de oppgir også å ha fått økt utholdenhet. Dette kan jamføres med Martinsens (2011) beskrivelse av at en aktiv livsstil er viktig for skjelett og muskulatur, og at størst helsegevinst oppnås når aktivitet er en del av hverdagen. Dette bekreftes også av brukerne når de sier at det å bli fysisk sliten kan være en god følelse. De kjenner at de har brukt kroppen i et arbeide, og de uttrykker her å se en sammenheng som igjen kan føre til nye bevisste valg.

Brukerne sier at det var godt å komme til gården, og alle følte seg velkommen. Det var lett å prate med de andre på gården, noe som igjen kan virke styrkende på å bli forstått i en sammenheng. Å bli tatt hensyn til ble trukket fram som en form for livredning. De gledet seg til dagene på gården og de gode samtale. Brukerne rangerer den sosiale opplevelsen høyere enn det å være i et arbeid. Dette kan jamføres med Rossetti & King (2010) som gjennom en litteraturstudie fant at Animal Assisted Therapy (AAT) kan ha en betydelig effekt på forbedring av psykiatriske pasienters sosialisering, som igjen kan gi en rekke psykologiske fordeler. Dette kan få en utvidet forståelse gjennom å benytte Skårderud & Sommerfeldts (2008) tenkning om begrepet regulering og mentalisering, som handler om at man alltid fortolker hverandre, samt at man forsøker å forstå seg selv og andre. En kan få en opplevelse av at brukerne begriper at gjøremålene på gården fører dem et steg videre. De får gjøre noe som er moro og de får til noe,

samt at de føler de mestrer hverdagen bedre. De føler seg sterkere i seg selv, og sier de har fått bedre selvbilde. Valla (1996) sier at selvtillit utvikles blant annet gjennom bevisste valg og de erfaringer dette medfører. Det kan virke som om brukerne opplever at de er i en sammenheng. De sier at dagene ikke går i ett lenger fordi det er forskjell på arbeidstid og fritid. Dette får støtte av Martinsen (2011) når han sier om selvet at det også kan omfatte hvordan en klarer å tilpasse seg andre mennesker sosialt, i familien og på arbeid. Det oppleves som at brukere opplever gjennom indre og ytre stimuli betydningen av samarbeid og trivsel i arbeidet og rundt matbordet, og de bekrefter at matpausen er en viktig sosial arena. Dette kan jamføres med Jøranli & Hummelvoll (2011) som sier at mellommenneskelige relasjoner kan utvikles i et trygt miljø. Samt at nye erfaringer kan gi grunnlag for økt selvfølelse, sosial mestring og en mer positiv selvoppfatning. Dette belyses også av Berget (2006) som sier at trygghet og forutsigbarhet er kvaliteter i Grønn omsorg, og Evang (1986) som sier at trygghet og forutsigbarhet kan gi en konsistent og forutsigbar ramme som kan gjøre det lettere å bære frustrasjon.

8.2 Håndterbarhet

Dette begrepet gir en forklaring på hvordan en oppfatter å ha egne ressurser tilgjengelig, slik at man kan klare å gjennomføre de krav og forventninger en blir stilt overfor (Antonovsky, 2005).

Naturopplevelser oppleves av brukerne som viktig. Brukere forteller at de oppdaget nye ressurser hos seg selv gjennom verdifulle erfaringer på hesteryggen, eller på tur med hest og vogn, samt i fellesskapet når de spiste ute rundt et bål. Dette kan jamføres med Ottossons (2007) teori om at signaler fra naturen styrker kreative prosesser som er viktige i rehabiliteringsprosessen, og med Berget & Braastad (2008) som sier at et rekreasjonsmiljø kan gi mulighet for bevegelse og utforsking, og gjenoppretting av egen fungering. Brukerne sier at de alltid fikk undervisning eller veiledning i nye arbeidsoppgaver. De har ingen tidsfrister på når et arbeid skal være ferdig. De greier å håndtere oppgaver og samarbeide for å gjennomføre det arbeidet de har påtatt seg, slik at de oppfyller de krav og forventninger som er avtalt. Dette kan utdypes ved å benytte Borg & Topors (2003) uttalelser om at nok tid setter i gang brukernes egne prosesser, og kan gi muligheter for mer varige endringer. Noen brukere liker å arbeide med jorden alene eller sammen med andre. Sammen med andre kan dette være moro, alene gir det rom for ettertanke og refleksjon. Brukerne beskriver sine problemområder med blant annet

at det er vanskelig å konsentrere seg og gjennomføre arbeidsoppgaver. Dette kan ofte være symptomer ved depresjon, noe som kan jamføres med Eitinger et al. (1986) sine beskrivelser av konsentrasjonsvansker. Et forskningsresultat fra Gonzalez et al. (2009) om Therapeutic horticulture (TH) som intervensjon, viser at det ved klinisk depresjon kan oppnås lindring ved å velge å bytte ut tidkrevende grubling. Dette utprøves ved å skape rom for uanstrengt oppmerksomhet, noe som kan føre til utvikling av en utarmet oppmerksomhetskapasitet. Noe som følges opp av Gonzalez et al. (2010) sine funn ved oppmerksomhetskapasitet og grubling. Å være i et annet miljø ga positive resultater i forhold til depresjonen. Nye funn viser at oppmerksomhetskapasiteten har stor betydning for nedgangen i depresjonens alvorlighetsgrad. Dette kan jamføres med Antonovsky (2005) der han hevder at generelle motstandsressurser, som for eksempel sosial støtte, skapte livsopplevelser som virket positivt på utviklingen av et sterkt OAS (Antonovsky, 2005). Opplevelse av sammenheng setter en person i stand til å mobilisere og gjøre bruk av tilgjengelige ressurser. Noe som kan føre til økt deltagelse på ulike arenaer, og dermed økt livskvalitet (Langeland, 2009). Dette finner også støtte hos Meistad & Nyland (2005) som sier at tilrettelagt sysselsetting for brukerne, som er/har vært behandlingsmottakere i psykiatrien, kan bidra til at det friske kommer i fokus. Noe som kan virke avstigmatiserende i forhold til å oppleve seg som bærer av medisinske diagnoser.

Det oppfattes som om brukere sier det hadde vært uaktuelt å være på gården uten dyr. De sier at ansvaret for å stelle dyrene gir mulighet for kontakt med dem og mulighet for kontakt med egne ressurser. Dette beskrives også av Macauleys (2006) undersøkelse som viste at deltakerne rapporterte at de likte AAT øktene bedre enn de tradisjonelle terapiøktene, og de så fram til sine terapisesjoner sammen med en hund. Brukerne sier de håndterer det å være sammen med dyrene, og de beskriver hvilket arbeidsstykke det er å fore dyrene og gjøre rent i båsene. Noe som kan utdypes av Martinsen (2011) når han beskriver at bevegelse av kroppen også setter tankene i bevegelse. Dette støttes opp av Meistad & Nylands (2005) beskrivelse av rutiner som bygges opp gjennom utprøving og refleksjon. Brukerne beskriver hvordan de gleder seg til å komme tilbake, og en kan tenke seg at noe av denne gleden handler om å få kjenne på den gode følelsen samvær med dyrene skaper. Dette sier også Fine & Beck (2010), og Johnson et al. (2007) noe om når de belyser hvordan samspill med dyr påvirker kroppsfunksjoner og symptomer. Noe som kan jamføres med Pedersen (2011) sine resultat som tyder på at interaksjon med husdyr sammen med andre arbeidsoppgaver gav framgang i arbeidslivets ferdigheter, og grunnlag for en positiv endring i den psykiske helsen. I arbeidet med husdyr er det spesielt funnet positive effekter for mental helse og sosiale evner (Braastad, Berget &

Ekeberg, 2004). En brukerundersøkelse gjennomført av Bjørgen & Johansen (2007) viser at brukerne får bedre fysisk og psykisk helse gjennom arbeidsoppgaver og aktivitet med dyr, noe som samsvarer med funn i tidligere evalueringer. Brukerne sier det er godt å få være på gården å hjelpe til. Når de klarer å gjennomføre et arbeid som er avtalt, får de på en måte noe tilbake uten å få noe tilbake. Noe som kan jamføres med Martinsens (1991) beskrivelse av begrepet generalisert gjensidighet, som handler om å gi og å sørge for den andre uten å forvente noe tilbake.

Det sies at de har kjent litt mer på hvordan livet er, og opplever de får tenke litt mer. De er fornøyd med muligheten de har til å få være med å påvirke sin egen framtid. De tar i bruk egne ressurser, og opplever at det som regel kommer noe godt ut av ting hvis en bare prøver. Dette kan jamføres med Antonovskys (2005) teori om at ressursperspektivet ofte er knyttet til begrepet mestring, som igjen handler om hvordan man klarer å møte utfordringer og påkjenninger. Det fortelles av brukere om hvordan det kan være å kjenne seg ubrukelig når en ikke er i arbeid. Det er så viktig å kunne håndtere oppgaver og føle seg samfunnsnyttig. Brukerne sier også at deres gode erfaringer må komme ut til folket, dette er noe det må satses på. Her kan man finne støtte i Vik & Farstads (2009) resultat om at gårdsbruk som grunnlag for helsetjenester bør sees på som et lovende tillegg til andre helsetjenester. Også i Berget (2006) finnes det uttalelser om at kombinasjon mellom et ordinært behandlingstilbud og et slikt alternativt tilbud kan være med på å skape en bedre relasjon til andre mennesker på sikt. Brukerne forteller om positive erfaringer når de har trosset sin egen ulyst og dratt til gården likevel. De har etter hvert lært seg at det blir bedre for hver gang. Erfaring som utvikles gjennom handling og samarbeid, samt respons en gir og får, belyses ofte i svarene, noe som også belyser hvor viktig det er å klare å gjennomføre ting som er avtalt. Brukerne vet at de selv må bevisstgjøre seg på egne grenser, og at det er lov å si nei. Å bli fysisk sliten oppgis av alle å være en god følelse, kjenne at en har brukt kroppen i et arbeide. Hvis de er sliten, kan de gå inn å hvile seg, eller ta en hvil der de er. Dette kan jamføres med Bjørgen & Johansen (2007) som viser til resultater fra en brukerundersøkelse hvor brukerne opplevde å ha stor medbestemmelse i valg av arbeidsoppgaver og i tempo. Disse brukerne fremhevet en generell styrking i forhold til sosial mestring og generell selvtillit. De trivdes, de hadde god tone og et inkluderende sosialt miljø som virket nettverksskapende.

Brukerne sier at det er lenge siden de har likt seg så lenge på et sted. Tidligere var de urolig i sosiale sammenhenger, de følte seg isolerte og ensomme og hadde et nettverk som ble stadig

mindre. Dette var før de kom til gården og er nå mindre til stede. Noe som kan jamføres med Antonovskys (2005) definisjon av en stressfaktor. Om en grunnleggende tillit til at ting løser seg, samt at man har ressurser til å håndtere en situasjon. Brukerne føler at de får mange gode tilbakemeldinger fra medarbeiderne, og de gleder seg til arbeidet på gården. Det sies at av dem selv at de er blitt sterkere, og de forteller om personlige endringer som for eksempel at det å reise til gården nå er lystbetont. Noe som kan belyses gjennom Zolta'n, Eotvos, Ro'zsa, Eotvos & Pannons (2003) undersøkelse som viser et positivt funn om at pasientenes aktiviteter og ferdigheter endres positivt, både under en terapeutisk økt, og i hverdagslivet. Brukerne ser hvordan ting endrer seg positivt når de yter mer selv, noe som her gir et bilde på hvordan de har utviklet egne ressurser gjennom arbeidet på gården. Noe som kan jamføres med Evangs (1986) teori om at den enkelte kan lære seg å bruke sine tenkeevner bedre, også på områder som følelser, livsførsel og mellom-menneskelige forhold. På denne måten kan oppøving av ferdigheter få overføringsverdi til andre læringsmål. Brukerne sier at de ved å bryte ut av isolasjon og ensomhet har forandret seg som mennesker. For noen har det betydd å få livet tilbake, noe som kan bety at de lettere klarer å håndtere hverdagen.

Brukerne sier at det var en ny opplevelse å være fysisk sliten i stedet for psykisk sliten som ofte handler om å ikke mestre. Dette kan være et bilde på det å ha gjennomført oppgaver slik det har vært avtalt. Det sies at de har mindre prestasjonsangst nå enn tidligere, og tør å ta initiativ i flere sammenhenger. De sier at det å få innsyn gjennom å være i et arbeid kan forandre framtiden deres. Brukerne beskriver her hvor viktig det er å bli sett og bekreftet, noe som kan belyses gjennom Martinsens (1991) teori om omsorg for andre som et uttrykk for den generaliserte gjensidigheten. Brukerne beskriver ulike dager i Grønn omsorg, dager de ikke hadde lyst til å dra. Martinsen (1991) belyser dette som omsorg hvor en ikke kan basere seg på likeverdige gi- og ta- forhold når det gjelder hjelp og støtte, men omsorg som de gir hverandre med sitt nærvær og sin tause forståelse i situasjonen. Dette støttes også av Langelands (2009) beskrivning av at sosial støtte, spesielt evnen til å gi omsorg og oppleve sosial integrasjon, bidrar til en gunstig utvikling for opplevelse av sammenheng.

8.3 Meningsfullhet

I denne komponenten sier Antonovsky (2005) at det handler om hvor viktig det er å være involvert i de prosesser som omhandler eget liv og daglige erfaringer man får når man er deltagende i det som skjer.

Frisk luft og værforandringer har blitt nevnt, som for eksempel at en kjenner lukten av våren og føler seg i bedre form, samt belyser hvor viktig det er å få være involvert i prosesser som omhandler eget liv. Dette beskriver den gode selvopplevelsen som kan være med å skape glede og motivasjon. Noe som støttes av Berget & Braastads (2008) tenkning om at naturen tiltrekker seg vår oppmerksomhet på en uanstrengt måte, og kan gi hvile fra den viljestyrte oppmerksomheten. Brukere har arbeidet med vedproduksjon, som kapping, klyving og stabling. De har vært med og saget ved med motorsag og lunnet fram ved i samarbeid med hesten på gården. Dette kan jamføres med Meistad & Nylands (2005) beskrivelse av at rutiner på en gård ofte blir sammensatt av mange ulike gjøremål, noe som gjør at arbeidet kan oppleves variert. Det oppfattes at brukerne sier det er meningsfullt å arbeide på gården, og nevner de daglige erfaringene man får når man er deltagende, samt at de trives med variert utarbeid. Å være i naturen, å være ute, beskrives av brukerne som gode opplevelser. Utearbeidet er ofte tungt, men kjennes lettere når de er flere som arbeider sammen. De uttrykker på flere måter at arbeidet ute i skogen eller på jordene, og naturopplevelsene skaper en sammenheng i dagene deres. Dette kan jamføres med Ottosons (2007) tenkning om at rehabilitering skjer raskere gjennom kontakt med natur, og med Antonovskys (2005) teori om opplevelse av sammenheng, noe en kan tenke seg blir synlig gjennom praksis.

En psykisk gevinst ved å være i kontakt med dyrene oppgis flere ganger hos brukerne, både trivsel, ro og glede for å nevne noe. Dette kan støttes av Langeland (2009) som sier at det er nødvendig å oppleve tilstedeværelsen av salutogene faktorer for å oppnå trivsel og livskvalitet. Hun sier i sin studie at brukerne var i stand til å finne mening i å mestre symptomer og dagliglivets utfordringer til tross for høyt symptomtrykk. Dyrestell oppleves som et forutsigbart arbeid fordi det innebærer en daglig aktivitet. Over tid blir dette kjent og trygt, og gir et bilde på en aktivitet som oppleves meningsfull og gir erfaring gjennom deltagelse. Brukerne sier det gir en god slitenhetsfølelse å holde det rent hos dyrene. Dette kan jamføres med Martinsens (2011) redegjørelse av hvordan fysisk aktivitet kan gi mulighet for større kontroll av egen muskulatur og styring over hvor mye spenningsreduksjon en kan tåle. Når de er flere om arbeidet blir fellesskapet og det å få til noe sammen sentralt, noe som kan involvere prosesser som handler om eget liv. Dette kan jamføres med Sørbrøden, Lerum & Lerum (2000) sine funn og resultater fra en brukerundersøkelse. En tilpasset arbeidssituasjon og å ha et sted å gå til, samt bedre humør og bedre fysisk styrke ble omtalt som positivt. Dette støttes av Martinsens (2011) henvisning til flere studier som viser at brukerne bedømmer fysisk aktivitet som et viktig

behandlingselement. Gjøre målene i fjøset er viktige og gir gode rutiner det er godt å leve med. Dette støttes av Meistad & Nyland (2005) som sier at mye av arbeidet på gårdsbruk knyttes til rutiner som fører brukeren inn i en læringsprosess med mestring av stadig flere av gårdens arbeidsoppgaver. Det vises også til internasjonal forskning om hvordan arbeid på gård kan bidra til egenutvikling, læring og personlig helse. Her trekkes det spesielt fram studier av terapeutisk effekt ved omgang med dyr og planter. Dette kan jamføres med Braastad, Berget & Ekeberg (2004) beskrivelse om terapeutisk effekt ved systematisk bruk av dyr som terapi. Brukerne sier at det skjer noe mellom mennesker og dyr, og dette gjør noe med mennesket. Noe som kan jamføres med Walshs (2009) beskrivelse av at det finnes økende bevis for at dyr som følgesvenn gir viktige fysiologiske, psykologiske og relasjonelle fordeler som bidrar til trivsel, helbredelse, og positiv vekst, og er klinisk verdifullt.

Noen brukere har blant annet medarbeidersamtale på gården. Dette gir en tettere kontakt med arbeidsgiver. De opplever i stor grad å bli involvert som deltaker i prosesser. Dette kan jamføres med Storm, Rennesund & Jensen (2009) som sier at man har rettigheter til å delta i egen behandling og i beslutningsprosesser om seg selv. Brukerne får daglig meningsfulle erfaringer å ta med seg, og de liker å oppleve at arbeidsgiver har tillit til dem. Dette kan også forstås gjennom Antonovskys (2005) tenkning om at dette ikke er et spørsmål om kontroll, men om medbestemmelse. Det avgjørende er at mennesket forholder seg positivt til de oppgaver de stilles overfor, at de har en betydelig grad av ansvar for utførelsen og at det de gjør eller ikke gjør påvirker utfallet. Gjennom en slik metode kan den enkelte lære seg å utvikle grensesetting i trygge omgivelser, planlegge gjennomførbare tiltak framover, og være involvert i prosesser som omhandler eget liv. Noe som kan jamføres med Storm, Rennesund & Jensen (2009) om at medvirkning er en del av brukernes behandling, og Martinsen (2011) når han sier at det er viktig at opplevelsen av medbestemmelse og medansvar står sentralt hos den enkelte. Dette synliggjøres når arbeidsgiver setter i gang nye tiltak, og gir brukerne tro på at dette er noe de kan mestre, noe som kan sees i sammenheng med Borg & Topors (2003) tilrettelegging for å skape positive bedringsprosesser. Brukerne berømmer at det er variasjon i arbeidet, de synes det er godt å ha noe å gjøre, og dette kan være et uttrykk for opplevelse av positiv læring gjennom egen deltagelse. De ser etter hvert at de klarer å følge et opplegg, og at det har blitt enklere å prioritere arbeidsdagen. Det sies at kontakt med gården har hjulpet dem til å hjelpe og støtte hverandre, og unne hverandre framgang. De synes det er godt å komme hjem etter endt arbeidsdag.

Brukerne synes det er godt å kunne snakke med medarbeidere, og opplever også at det er lov å snakke om vanskelige temaer. De sier at matpausen er en sosial arena, hvor det er meningsfullt å være sammen med andre mennesker, og kunne utveksle tanker og opplevelser. Dette kan sees i sammenheng med Bjørgen & Johansens (2007) brukerundersøkelse – ”bruker spør bruker” – hvor det refereres til at felles lunsj og felles turer er viktig. Noe som syntes å virke samlende og kontaktskapende, og ga et godt fysisk arbeidsmiljø. Mestring er sentralt og motiverende, brukerne liker å kommunisere og er fornøyd med at de klarer å skape en god tone i samarbeidet. Dette kan jamføres med Evangs (1986) beskrivelse av kommunikasjon som består av for eksempel bevegelse, lyder, tonefall og ansiktsuttrykk. I det sosiale fellesskapet kan det være mulig å utvikle trygghet hos seg selv, slik at en tør å ta i bruk språket og tør å høre sin egen stemme. Dette får støtte av Skårderud & Sommerfeldt (2008) når de sier at trygghet fremmer evnen til å bruke språket i samhandlingen med andre mennesker. Noen brukere sier at de får et annet syn på seg selv når de går på arbeid, og gir her et bilde på det å være involvert i egne prosesser. Dette kan jamføres med Hummelvolls (1992) beskrivelse av identitet som refererer til følelsen av å være tydelig adskilt fra andre, og skaper bevissthet om seg selv med en spesiell plass i verden. Noe som betyr det at innsatsen som utføres blir lagt merke til, noe som igjen kan bekreftes av omgivelsene. Slike opplevelser gir god støtte til oppbygging av egen verdi og selvbilde, og bekrefter verdien av læring gjennom egen deltagelse. Dette finner støtte hos Antonovsky (2005) når han sier at mange livsopplevelser kan være karakterisert av en indre sammenheng og belastningsbalanse, uten at vi på noen måte har medvirket til å skape denne. Når andre bestemmer alt for oss, reduseres vi til objekter. Hvis vi opplever at våre handlinger ikke har noen virkning i verden, mister den sin mening for oss. Noe som kan jamføres med Valla (1996) som sier at brukerne mister sin livskvalitet dersom de legger ansvaret for sitt liv og sin helse over på andre. Brukerne forteller om motivasjonsarbeid for å tørre å ri den største hesten. Å sitte høyt til hest og styre et stort dyr ble en stor dimensjon i livet, og brukerne sier at hest og ridning er forklaringen på at en kommer i balanse. Funn fra en studie viser at menneske-dyr kontakt fortjener større oppmerksomhet i forskning om psykisk helse (Walsh, 2009). Å bety noe for noen andre setter i gang nye prosesser, noe som kan jamføres med Antonovsky (2005) om relasjoner og grenser. Å føle seg verdifull er en sentral følelse hos brukerne, de har ofte opplevd det motsatte, å ikke strekke til.

9.0 DISKUSJON AV METODE

Det har vært gjennomført flere studier om Grønn omsorg og dyreassistert terapi ved Institutt for Husdyr- og Akvakulturvitenskap, Universitetet for Miljø- og Biovitenskap, Universitetet i Oslo, Institutt for Adferdsfag i Medisin.

Denne studien inngår i et større Forskningsprosjekt *Mental Health promotion by Recovery-Oriented Green Care Services*, ved Høgskolen i Hedmark, med varighet fra 2010-2013.

Hensikten med prosjektet i sin helhet er å bidra til økt dokumentasjon og vitenskaplig kunnskap om mulige og sannsynlige effekter av ulike former for Grønn omsorg i forhold til deltagerens psykiske helse. I dette prosjektet ble det sendt søknad til Regional Etisk Forskningskomité (REK), godkjenning fra REK var ikke nødvendig for delstudiene. Det ble laget et spørreskjema om hvilken målgruppe som var på gården (vedlegg 1), disse ble benyttet ved telefonhenvendelse til tilbyderne. Det ble utarbeidet mal for utvalg (vedlegg 2), intervjuguide (vedlegg 3), samtykkeerklæring (vedlegg 4), og informasjonbrev om studiet til tilbydere (vedlegg 5) samt invitasjon til å delta, med svarslipp om deltagelse (vedlegg 6).

Denne studien har hatt tilgang til å benytte disse dokumentene.

Samarbeidet med Høgskolen i Hedmark (Hihm) har fungert godt. Det eneste som kunne vært gjort annerledes, var at forfatter hadde fått være med i prosessen med å utvikle intervjuguiden.

I denne studien har hensikten vært å beskrive deltagerens erfaringer gjennom å være deltager i Grønn omsorg. Det er benyttet kvalitativ metode med innholdsanalyse, og semistrukturert intervju. Det ble gjort utvalg ut i fra kjønn, alder og erfaring innenfor grønn omsorg. Et viktig inklusjonskriterie for å få delta innenfor Grønn omsorg var at deltager hadde psykiske problemer og/eller rusproblemer. Studien og studiens populasjon er i hovedsak lokalisert til Hedmark og Oppland, og omfatter virksomhet innen Grønn omsorg i disse fylkene.

Populasjonen i denne studien inkluderte 10 personer fra start, 1 deltager kom ikke til intervju, slik at studien omfatter 9 kvinner/menn med psykiske problemer og/eller rusproblemer, i alder 18 til 64 år. Et generelt inntrykk fra nyere forskningsintervju viser at det er bedre å ikke ha et stort utvalg med intervjupersoner, men heller bruke mer tid på å forberede og analysere intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2009). Denne utvelgelsen ble også gjort i samarbeid med

Høgskolen i Hedmark. Deltagerne hadde deltatt, eller var aktive deltagere i en virksomhet innen Grønn omsorg som var knyttet til ett gårdsbruk.

I denne studien ble det tatt direkte kontakt per telefon med de utvalgte gårdene, og gjort direkte avtaler med informantene. De fleste ønsket å gjennomføre intervjuene i forbindelse med arbeidsplassen, noe som ga et grunnlag for å gjennomføre intervju i kjente omgivelser, og med mindre tidsforbruk. Gårdbrukerne hadde lagt det til rette slik at gjennomføring av de planlagte intervjuene ble mulig. Det er lagt vekt på intervjuet som metode innenfor den kvalitative forskningsmetoden, og metode kan forstås som veien til målet (Kvale & Brinkmann, 2009). Informantene ble fort fortrolig med båndopptakeren, og de fortalte åpent om seg selv ut i fra de aktuelle spørsmålene de fikk gjennom intervjuenesesjonen. Det produseres kunnskap sosialt i et kvalitativt forskningsintervju, dette skjer gjennom interaksjon mellom intervjuer og intervjupersonen (Kvale & Brinkmann, 2009). De fleste gav inntrykk av at det var greit å sitte og prate sammen og var interessert i å fortelle om dagene på gården, om alle inntrykk, og om læring og erfaring. De hadde vært så pass lenge innenfor Grønn omsorg at de hadde fått noe erfaring og noen synspunkter på hva som var bra, og hva som kunne vært gjort annerledes. Intervjuguiden hadde oppfølgingsspørsmål, og disse ga mulighet for mer utfyllende svar fra informantene. Kvale & Brinkmann (2009) sier at for å kunne stille gode oppfølgingsspørsmål når intervjupersonen har svart, er det viktig å ha litt forhåndskunnskap om intervjutemaet. Som beskrevet tidligere har forfatter en førforståelse fra å drive med Grønn omsorg på egen gård. Denne erfaringen kunne gi intervjueren mulighet til å spørre annerledes, og stille andre utdypende spørsmål. Det ble viktig å holde seg til intervjuguiden for å holde tråden i intervjuet, og kunne være nysgjerrig og søkende i informantens beretning. Personlige ferdigheter og respekt er nødvendig når man skal praktisere det kvalitative forskningsintervjuet, dette for å få det så kompetent som mulig (Kvale & Brinkmann, 2009).

Som psykiatrisk sykepleier gjennom mange år har forfatter opparbeidet erfaring med kartlegging av problemområder og drevet samtaleterapi. Men forfatter oppdaget raskt at det var annerledes å sitte i et intervju og praktisere en samtale ut i fra en strukturert intervjuguide. Forfatter har ikke hatt opplevelse av at dette var noe som skapte problemer under intervjuene. Forskningsresultater bør være så troverdig som mulig og hver forskningsstudie må vurderes i forhold til de prosedyrer som brukes til å generere funn (Graneheim & Lundman, 2003). Det

ble også naturlig å være involvert i samtalen og bevege seg mellom nærhet og avstand. I kvalitative studier er forskeren selv involvert og kan bruke seg selv som et instrument i prosessen (Polit & Beck, 2008).

9.1 Troverdighet jamfør deltagere, datainnsamling, analyse og resultat.

Å bruke kvalitativt intervju har gitt mer innsyn i hvordan deltagerne opplever det å være i et tiltak med Grønn omsorg, og det har gitt informantene mulighet til å fortelle, og til å bidra positivt med sine erfaringer og opplevelser. Lundman & Graneheim (2008) sier en fordel med kvalitativ innholdsanalyse er at metoden kan tilpasses til ulike hensikter, til datamateriell av varierende kvalitet, og til forskerens erfaring og kunnskap.

Intervjuene ble gjennomført i teorien på samme måte, men i praksis forskjellig. Dette fordi hver informant er forskjellig, og at intervjuene foregikk på forskjellige gårder. Til sammen ble det transkribert 58 452 ord fra alle intervjuene. Det ble gjort en kvalitativ innholdsanalyse av data. Å velge den mest hensiktsmessige metoden for datainnsamling og mengde data er også viktig for å etablere troverdighet. En kritisk faktor for å oppnå troverdighet er å velge den mest egnede meningsenheten, finne innholdet som gir best mulig beskrivelse (Graneheim & Lundman, 2003). Meningsenhetene ble kondensert inn i koder, og videre til kategorier og subkategorier, for deretter å finne likheter og ulikheter som førte fram mot et tema. Som Graneheim & Lundman (2003) sier at troverdighet er også hvordan man dømmer likheter innenfor og forskjeller mellom kategorier. Analysene for alle intervjuene er gjennomført på samme måte, og funn i studien er underbygget med sitater fra informantene. Dette finner støtte hos Graneheim & Lundman (2003) at en måte å nærme seg troverdighet på er å vise representative sitater fra den transkriberte teksten. Funn i resultatdelen underbygges også med tidligere forskning i oppgavens diskusjonsdel.

9.2 Overførbarhet jamfør deltagere, datainnsamling, analyse og resultat.

For å lette overførbarhet, kan man gi en klar og tydelig beskrivelse av kultur og kontekst i studien. Studiens omsettelighet vil styrkes av livskraftige funn sammen med passende sitater (Graneheim & Lundman, (2003). Pålitelighet avhenger av hvor mye data endres over tid, og hvilke endringer som er gjort av forskeren under analyseprosessen (Lincoln & Guba,1985). Datainnsamlingen ble gjennomført over en seks ukers periode. Lincoln & Guba (1985) sier at

funn i en studie som gir mening og sammenheng, kan gi studien en større mulighet til å oppnå overførbarhet. Leseren har en avgjørende rolle her.

Informantene i denne studien hadde psykiske og/eller rusproblemer som fellesnevner. De fleste hadde tidligere hatt et forhold til arbeidslivet, og hadde et mål om å komme i gang med noe tilsvarende igjen. Forfatter tror at styrken i denne studien er at det er en delstudie under et større prosjekt ved Høgskolen i Hedmark (Hihm). Forskerne ved Hihm har brukt den transkriberte teksten som forfatter har skrevet men gjort egne analyser. Graneheim & Lundman (2003) antar at en tekst alltid involverer flere betydninger, og at det alltid vil være en viss grad av tolkning forbundet med teksten. Dette er et sentralt problem når det diskuteres pålitelighet av funn i kvalitative innholds analyser.

10.0 KONKLUSJON

I denne studien har det vært fokusert på å synliggjøre hvordan brukere av Grønn omsorg opplever å være i et tiltak, hva den enkelte opplever som betydningsfullt, og hvordan læring generelt og spesielt har påvirket hverdagen. I tillegg har studien hatt fokus på å finne en forståelse på den kontakten som oppstår mellom brukeren og dyra på gården.

Gjennom intervjuene har brukerne gitt verdifulle opplysninger. De har gitt innsyn i hvor verdifullt de har opplevd det å få være i et slikt tilbud. Ut i fra det brukerne beskriver, kan man få en opplevelse av at tiltaket Grønn omsorg er forebyggende, oppbyggende og livgivende. De gleder seg til å dra på arbeid, de føler seg verdifull når de har et arbeid å gå til og de lærer noe nytt hver dag. Brukerne klarer ikke å sette ord på kontakten de får med dyrene, men de kjenner at det gjør godt å være sammen med dyr. Brukerne ”tegner” et bilde, og viser på denne måten hvor viktig dette har vært for dem. De føler at de har fått et nettverk, de trives i hverdagen, de opplever å få positiv respons på seg selv og de sier at selvbildet er bedre. Forfatter tillater seg å trekke fram Grønn omsorg som et godt alternativ. Her kan en møte brukerne innenfor trygge rammer som kan gi dem mulighet til å oppdage nye sider hos seg selv. Ved å ta i bruk teori og tidligere forskning innenfor dette området, kan disse opplysningene gi mulighet for en utvidet forståelse av begrepet Grønn omsorg. Det kan gi mer kunnskap om temaet og kan bli et viktig tilskudd til kunnskapsgrunnlaget innenfor psykisk helsevern.

Innenfor Grønn omsorg har det vært og er fortsatt en stor utfordring å komme over fra kortsiktige til mer langsiktige avtaler. Det er viktig at myndigheter som har økonomiansvar blir aktive deltakere i disse prosessene. Hos kommunene er økonomien en flaskehals, og det er ofte mangel på frie midler til utprøving av slike tiltak. Langtidsplanlegging oppgis ofte å være et problem, noe som kan gjøre det vanskelig å se om Grønn omsorg kan gi en økonomisk gevinst på sikt (Kommunal- og regionaldepartementet & Landbruks- og matdepartementet, 2012).

10.1 Betydning for klinisk sykepleie

Det er viktig å ha nødvendig oversikt når en møter brukeren innenfor Grønn omsorg, og klinisk kompetanse kan ha betydning for samarbeidet rundt brukeren. Her deltar ofte andre yrkesgrupper, hvor det kan være viktig å gi mer adekvate og faglige opplysninger. Dette kan jammføres med Nortvedt et al. (2008) når de beskriver kunnskapsbasert sykepleie som blant annet innebærer å holde seg oppdatert og bruke oppsummert forskningsbasert kunnskap der det finnes. Denne studien har hatt fokus på hvilken betydning miljøet kan ha for den enkelte bruker i Grønn omsorg, og på hvilken måte miljøet kan utvikles og bli tydeligere. Langeland (2009) som sier at teori, modeller og forskning om salutogense har potensial til å revitalisere kunnskapsgrunnlaget i psykisk helsefremming og rehabilitering. I studien omtales verdien av turer ut i skog og mark som kan virke stimulerende og forebyggende på menneskets helse. Som deltager sammen med brukerne ute i naturen får man mye informasjon som igjen gir mulighet til individuell veiledning og tilrettelegging. Denne vurderingen og senere samtale med den enkelte om det som er observert kan være med på å finne nye muligheter og andre løsninger. Jamfør Nortvedt et al. (2008) når de sier at gode møter mellom sykepleier og pasient/bruker forutsetter at sykepleier kan finne, vurdere og bruke forskningsbasert kunnskap i lys av sin erfaring i møte med den individuelle pasient/bruker.

10.2 Videre forskning

Gjennom denne studien har forfatter fått noen tanker om videre forskning. Blant annet, hva er det som skaper den sosiale prosessen mellom mennesker og dyr? Hva ligger i historien? Noen brukere i denne studien gir uttrykk for å komme i balanse, dette har også vakt nysgjerrighet. Kan dette utdypes på en måte slik at erfaringen kan videreføres og komme til nytte for andre? Det trengs fortsatt mer forskning og dokumentasjonen innenfor Grønn omsorg, slik at utvikling av ny kunnskap får den oppmerksomheten som er viktig. Noe som igjen kan bidra til at samfunnet kan ta i bruk tilbud gjennom Grønn omsorg. Langeland (2009) hevder at dette kan utvikles ved at politikere, forskere og klinikere tenker nytt om hvordan vi begrepsfester helse og anvender et utvidet kunnskapsgrunnlag som inkluderer den positive helseteorien.

REFERANSER

- Andreassen, T. A. & B. L. Grut (2001). *Brukermedvirkning som endringsmekanisme. Evaluering av en modell for kvalitetsforbedring i psykisk helsevern gjennom tilbakeføring av brukererfaringer*. Oslo: SINTEF Unimed.
- Antonovsky, A. (2005). *Helbredets mysterium. At tåle stress og forbli rask*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Aarre, T. F. (2010). *Manifest for psykisk helsevern*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Berget, B. (2006). *Animal-assisted therapy: effects on persons with psychiatric disorders working with farm animals*. (Doktoravhandling). Oslo: University of Life Sciences, Departement of Animal and Aquacultural Sciences.
- Berget, B. & B. O. Braastad (2003). *Grønn omsorg med husdyr for mennesker med psykiske lidelser. Rapport fra pilotprosjekt*. Oslo: Institutt for husdyrfag, Norges landbrukshøgskole og Institutt for medisinske atferdsfag, Universitetet i Oslo.
- Berget, B. & B. O. Braastad (2008). *Kunnskapsstatus og forskningsbehov for inn på tunet*. Oslo: Helse UMB – Universitetet for Miljø- og Biovitenskap. Forskningsrådet, Innovasjon Norge, Nav, Statens landbruksforvaltning.
- Berget, B. & S. Grepperud (2011). Animal-Assisted Interventions for psychiatric patients: Beliefs in treatment effects among practitioners. *European Journal of Integrative Medicine*, 2, 91-96.
- Berget, B., Ø. Ekeberg & B. O. Braastad (2008). Attitudes to Animal-Assisted Therapy with Farm Animals among health staff and farmers. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15, 576–581.
- Bjørngen, D. & K. J. Johansen (2007). *Bruker Spør Bruker*. Prosjektrapport I/2007. Trondheim: Mental Helse.
- Borg, M. & A. Topor (2003). *Virksomme relasjoner. Om bedringsprosesser ved alvorlige psykiske lidelser*. Oslo: Kommuneforlaget AS.
- Braastad, B. O., B. Berget & Ø. Ekeberg (2004). *Farm Animals in Therapy for Humans with Mental Diseases*. Proceedings of the 16th Nordic Symposium of the International Society for Applied Ethology, Siggerud, Norway, s 13.
- COST Strategic Workshop (2007). *Health and the Natural Outdoors*. Memorandum of Understanding for the Implementation of a European Concerted Research Action Designated as COST Action 866 “Green care in Agriculture.” Brussels: COST Office, European Science Foundation.
http://www.cost.esf.org/typo3conf/ext/bzb_securelink/pushFile.php?cuid=253&file=fileadmin/domain_files/ABFS/Action_866/mou/866-e.pdf (Lastet 11.november 2011).

- Dwyer, L.-L., B. Andershed, L. Nordenfelt & B.-M. Ternstedt (2008). Dignity as experienced by nursing home staff. *International Journal of Older People Nursing* 4, 1-9.
- Eitinger, L. & N. Retterstøl (1984). *Rettspsykiatri*. (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Eitinger, L., N. Retterstøl & N. J. Lavik (1986). *Kriser og nevroses*. (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Eitinger, L., N. Retterstøl & U. F. Malt (1986). *Psykosers og organisk betingende sinnslidelser*. (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Evang, A. (1986). *Utvikling, personlighet og borderline*. Lillehammer: J. W. Cappelens Forlag AS.
- Fawcett, J. (2005). *Contemporary nursing knowledge: Analysis and Evaluation of Nursing Models and Theories*. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Fine, A. H. & A. Beck (2010). Understanding our kinship with animals: input for health care professionals interested in the human/animal bond.
I: A. H. Fine (red.), *Animal Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice* (s. 7). USA: Elsevier Inc.
- Fjeldavli, E. & Meistad, T. (2004). *Grønn omsorg og inn på tunet. Frekvensrapport fra en spørreundersøkelse blant gårdbrukere*. 2/2004. Trondheim: Norsk senter for bygdeforskning.
- Forsling, S. (2001). *Flickan och hasten. Bilder från ett hem för särskild tillsyn*. Sverige: Statens Institutionsstyrelse.
- Gonzalez, M. T., T. Hartig, G. G. Patil, E. W. Martinsen & M. Kirkevold (2009). Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study. *Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal*, 23, 312-328.
<http://web.ebscohost.com/ehost/resultsadvanced?sid=cde73008-7456-4707-ba33-ee32b264342a%40sessionmgr13&vid=2&hid=8&bquery=Therapeutic+horticulture+in+clinical+depression%3a+a+prospective+study+of+active+components&bdata=JmRiPWNPbjIwJnR5cGU9MSZzaXRIPWVob3N0LWxpdmU%3d> (Lastet 29.03.12).
- Gonzalez, M. T., T. Hartig, G. G. Patil, E. W. Martinsen & M. Kirkevold (2010). Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study of active components. *Journal of Advanced Nursing* 66, 2002–2013.
<http://web.ebscohost.com/ehost/resultsadvanced?sid=cde73008-7456-4707-ba33ee32b264342a%40sessionmgr13&vid=2&hid=8&bquery=Therapeutic+horticulture+%22in%22+clinical+depression%3a+a+prospective+study+of+active+components&bdata=JmRiPWNPbjIwJnR5cGU9MSZzaXRIPWVob3N0LWxpdmU%3d> (Lastet 29.03.12).
- Graneheim, U.H. & B. Lundman (2003). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105 – 112.
- Helsedirektoratet (2008). *Nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern*. Stortingsmelding nr 25 (1996-1997). Oslo: Forlagstrykkeri.

Helsedirektoratet (2012). *Norsk WHO-strategi 2010 – 2013*. www.regjeringen.no / Helse- og omsorgsdepartementet / [Pressesenter](#) / [Pressemeldinger](#) <http://www.helsedirektoratet.no/Om/global-helse/who-verdens-helseorganisasjon> (Lastet 29.03.12).

Helse- og omsorgsdepartementet (2003). *Resept for sunnere Norge. Folkehelsepolitikken*. Stortingsmelding nr. 16 (2002-2003). Særskilt vedlegg: NOU 1998: 18 og NOU 1999: 13. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet. <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/nouer/1998/nou-1998-18.html?id=141324> <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/nouer/1999/nou-1999-13.html?id=141704> (Lastet 29.03.12).

Helsinkideklarasjonen (2010). *Ethical Principles for Medical Resurch Involving Human Subjects*. World Medical Association (WMA). <http://www.etikkom.no/no/FBIB/Praktisk/Lover-og-retningslinjer/Helsinkideklarasjonen/> (Lastet 04.september 2011).

Hummelvoll, J. K. (1992). *Helt- ikke stykkevis og delt*. (4.utg.). Norge: AS Reistad offset.

Høgskolen I Gjøvik (2012). *Forskningsområde Helse i dagliglivet*. http://www.hig.no/studietilbud/helse/master/master_klinisk (Lastet 29.03.12).

Høgskolen I Hedmark. Avdeling for folkehelsefag (2010). *Mental Health promotion by Recovery-Oriented Green Care Services*. En prosjektsøknad til Norges forskningsråd, avdeling for Natur og næring. <http://www.hihm.no/Prosjektsider/ROGCS/Presentasjon-av-prosjektet> (Lastet ned 29.03.12).

Johansson, A., A. Anderzen-Carlsson, A. Åhlin & B. Andershed (2010). Mothers' everyday experiences of having an adult child who suffers from long-term mental illness. *Issues in Mental Health Nursing*. 31: 1 – 8.

Johnson, R.A., R. L. Meadows, J. S. Haubner & K. Sevedge (2007). Animal-Assisted Activity among patients with cancer: effects on mood, fatigue, self-perceived health, and sense of coherence. *Oncology Nursing Forum*, 35, 2, 226.

Jøranli, A. & J. K. Hummelvoll (2011). Verdibasert miljøterapi. I: K. Nysveen, K. Nordby, T. L. Bratrud og A. Granerud (red.), *Miljøterapi i psykisk helsevern – et prosjekt verdig* (s. 94-106). Vallset: Oplandske Bokforlag.

Kommunal- og regionaldepartementet (2012). *Nasjonal strategi – Inn på tunet*. Oslo: Departementenes servicesenter. <http://www.regjeringen.no/nb/dep/lmd/dok/rapporter-og-planer/planer/2012/inn-pa-tunet.html?id=673107> (Lastet 29.03.12).

Kvale, K. & S. Brinkmann (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. (2.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Landbruks- og matdepartementet (1999). *Norsk landbruk og matproduksjon*. Stortingsmelding nr. 19 (1999-2000 s. 117). Oslo: Landbruks- og matdepartementet. <http://www.regjeringen.no/nb/dep/lmd/dok/regpubl/stmeld/19992000/stmeld-nr-19-1999-2000-.html?id=192695> (Lastet 29.03.12).

Landbruks- og matdepartementet (2012). *Nasjonal strategi – Inn på tunet*. Oslo: Landbruks- og matdepartementet. <http://www.regjeringen.no/nb/dep/lmd/dok/rapporter-og-planer/planer/2012/inn-pa-tunet.html?id=673107> (Lastet 29.03.12).

Langeland, E. (2009). Betydningen av en salutogen tilnærming for å fremme psykisk helse. *Sykepleien forskning*, 4, 289 - 296.

Lincoln, Y.S. & E. G. Guba (1985). *Naturalistic Inquiry*. USA: Sage Publications, Inc.

Lundman, B. & U. H. Graneheim (2008). Kvalitativ innehållsanalys.

I: M. Granskär, & B. Höglund-Nielsen (red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 159-172). Poland: Studentlitteratur.

Macauley, B. L. (2006). Animal-Assisted Therapy for persons with aphasia: A pilot study. Department of Communicative Disorders. *Journal of Rehabilitation research & development*, 43, 3, 357–366.

Martinsen, E. W. (2011). *Kropp og Sinn. Fysisk aktivitet – Psykisk helse – Kognitiv terapi*. (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Martinsen, K. (1991). *Omsorg, sykepleie og medisin. Historisk-filosofiske essays*. Oslo: Tano A.S.

Meistad, T. & R. Nyland (2005). *Du må så før du høster – om arbeidsmarkedstiltak på gård for mennesker med psykiske lidelser*. (Rapport, 2/05 ISSN 1503 – 2035). Trondheim/Hellerud: Norsk senter for bygdeforskning/Det Kgl. Selskap for Norges Vel.

Nightingale, F. (1984). *Håndbok i sykepleie. Hva det er og hva det ikke er*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A/S.

Nimer, J. & B. Lundahl (2007). Animal-Assisted Therapy: a Meta-Analysis Anthrozoos: *A Multidisciplinary Journal of the Interactions of people & animals*, 20, 3, 225-238.

Nordaunet, T. (2008). *Arbeid med husdyr innen Grønn omsorg og effekter av interaksjoner med dyr på psykisk helse*. Masteroppgave. Oslo: Institutt for husdyr- og akvakulturvitenskap, Universitetet for miljø- og biovitenskap.

Norsk sykepleierforbund (2001). *ICNs etiske regler for sykepleiere*. ICNs nettside: <http://www.icn.ch/icncode.pdf> (Lastet 27.03.12).

Norsk sykepleierforbund (2005). *Yrkesetiske retningslinjer for sykepleiere*. Rådet for sykepleieetik. https://www.sykepleierforbundet.no/ikbViewer/Content/836436/NSF-279899-v1-NSFs_form%E51_prinsipprogram_vedtekter_m_m_2011-2015_pdf.pdf (Lastet 29.03.12).

Nortvedt, M.W., J. Jamtvedt, B. Graverholt & L. M. Reinart, (2008). *Å arbeide og undervise kunnskapsbasert – en arbeidsbok for sykepleiere*. Norsk sykepleierforbund. Oslo: Bryne Offset AS.

Nortvedt, P. & H. Grimen (2004). *Sensibilitet og refleksjon – Filosofi og vitenskapsteori for helsefag*. (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Nysveen, K., K. Nordby, T. L. Brattrud & A. Granerud (2011). *Miljøterapi i psykisk helsevern – et prosjekt verdig*. Vallset: Oplandske Bokforlag.

Ottosson, J. (2007). The Importance of Nature in Coping. *Creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health*. (Doktoravhandling). Faculty of Landscape Planning, Horticulture and Agricultural Science, Department of Work Science, Business Economics and Environmental Psychology. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences.

Pedersen, I. (2011). *Farm Animal-Assisted Interventions in Clinical Depression*. (Doktoravhandling). Oslo: Norwegian University of Life Sciences, Department of Animal and Aquacultural Sciences.

Polit, D. F. & C. T. Beck (2008). *Nursing Research: Generating and Assessing evidence for nursing practice*. (8. utg.). By: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

Rossetti, J. & C. King (2010). Use of animal-assisted therapy with psychiatric patients: a literature review. *Journal of Psychosocial Nursing and mental health services*, 48: 44-48.

Skårderud, F. (2000). *Sterk Svak. Håndboken om spiseforstyrrelser*. Oslo: Aschehoug & Co.

Skårderud, F. & B. Sommerfeldt (2008). Mentalisering – et nytt teoretisk og terapeutisk begrep. *Tidsskr Norsk Legeforening*, 9; 128, 1066–69. <http://www.google.com/search?ie=UTF-8&oe=UTF-8&sourceid=navclient&gfs=1&q=Tidsskr+Norsk+Legeforening%2C+9%3B+128%2C+1066%E2%80%9369> (Lastet 03.02.12).

Storm, M., Å. B. Rennesund & M. J. F. Jensen (2009). *Brukermedvirkning i Psykisk helsearbeid* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Sørbrøden, Ø., E. Lerum & K. T. Lerum (2000). Grønn omsorg i Vestfold. Tilrettelagt sysselsetting for mennesker med psykiske lidelser. *En brukerorientert evaluering med fokus på personlig utvikling og livskvalitet, forbedringer – økonomiske analyser – videreutvikling*. Drammen: Print Konsult.

Valla, L. (1996). *Men livet skal leves*. Oslo: Ex Libris Forlag as.

Vik J. & M. Farstad (2009). Green care governance: Between market, policy and intersecting social worlds. *Journal of Health, Organisation and Management*, 23, 539-553.

Walsh, F. (2009). Human-animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family process*, 48, 4.

Zolta'n, K., R. K. L. Eotvos, S. Ro'zsa, L. Eotvos & L. R. Pannon (2003). Animal-assisted therapy for middle-aged schizophrenic patients living in a social institution. A pilot study. *Clinical Rehabilitation*, 18: 483 - 486.

Vedlegg 1 Oppgaveskjema for kontakt med gårdsbruk/tilsvarende

Oppgaveskjema for kontakt med gårdsbruk/tilsvarende, i Hedmark og Oppland fylke

Skjema omfatter to deler. Den første avser gårdsbruket i sin helhet. I den andre delen av skjemaet dokumenteres noen få oppgifter for var og en av de personer som deltar i virksomheten nu, eller som gjort det innen de seneste 12 måneder.

Del I

Datum for kontakt:

Kontaktperson:

Adresse:

Oppgifter om virksomheten

Dyr – i så fall hvilke dyr:

Jordbruksarbeide – vad:

Skogbruk – vad:

Annet innhold æn som er direkte knyttet till 'grønt tema':

Andre aktiviteter – f eks felles samlinger:

Strukturert dagsprogram – hur:

Fasta tider (børjar, slutar, fasta tider før øvrig, f eks måltider):

Bor deltagerne på gården (heldøgn):

Hvor mange deltagerer kan maksimalt tas emot:

Hvor mange deltager tas emot samtidig (samme dag):

Hvem betaler vistelsen (NAV, kommune):

Del II

Følgende oppgifter dokumenteres for var og en deltaker, som nu ær plassert på gården eller som har vært det noen gang unner de seneste 12 måneder (= under år 2010)

Kjønn probl. el rus	Alder Ev. avslutningsmånad	Fremste grunn	Begynnelsemånad navn, ev. etternavn	Initial (for-f. vistelse (psyk
------------------------	-------------------------------	---------------	--	--------------------------------

Vedlegg 2 Utvalg

Utvalget vil bli gjort etter følgende trinn:

- 1) Det settes opp en liste over aktuelle gårdsbruk/tilsvarende som driver virksomhet innen grønn omsorg i fylkene Hedmark, Oppland og evt. Akershus i samarbeid med Fylkesmannens landbrukskontor i de ulike fylkene. For hvert gårdsbruk er det ønskelig med opplysninger om geografisk beliggenhet (adresse), innholdet i virksomheten, antall plasser innen grønn omsorg, samt om man tar imot deltagere med psykiske problemer og/eller rus som dominerende problem. Ut fra denne lista velger prosjektgruppen for delstudien ut 10-15 gårdsbruk ut fra kriteriene nevnt over for best mulig spredning.
- 2) I neste trinn opprettes, gjennom NAV, en liste over personer som deltar i, eller som i de seneste 12 månedene har avsluttet deltagelse i, grønn omsorg ved de utvalgte gårdsbrukene. Det er ønskelig at denne listen definerer hver person med et nummer (ikke initialer eller navn) og at det for hver person finnes opplysninger om kjønn, alder, dominerende grunn til deltagelsen, tidspunkt for oppstart og evt. avslutning (når det er aktuelt) innen grønn omsorg, samt ved hvilket gårdsbruk/motsvarende personen har deltatt. Fra denne oversikten gjør prosjektgruppen et utvalg av presumptive deltagere, hvor en tar hensyn til samtlige utvalgsriterier. Det er sannsynlig at deltagere ikke vil delta. For å oppnå det ønskede antall intervjuer gjøres derfor et overutvalg, og utvalget vil totalt omfatte ca 60 personer.
- 3) I neste trinn sendes en skriftlig forespørsel gjennom NAV om deltagelse til intervju, til personene i utvalget. I brevet informeres det om prosjektet og delstudien. Der fremgår at det er frivillig å delta og at man når som helst kan trekke seg. Av informasjonen fremgår også hvordan og hvor intervjuet vil bli gjennomført, dets hovedsaklige innhold, samt hvordan materialet vil bli bearbeidet, analysert og presentert, og hvordan øvrige etiske ivaretas i studien. Med informasjonen følger et svarslipp som sendes til forskerne hvis en ønsker å delta i undersøkelsen og la seg intervju.
- 4) De personer som skriftlig har samtykket til intervju blir kontaktet per telefon av prosjektgruppen. Da gis ytterligere informasjon om studien, og praktiske avtaler om tid og sted for intervju gjøres (Prosjektplan forskningsprosjektet Recovery-Oriented Green Care Services, 2010).

Vedlegg 3 Intervjuguide

INTERVJUGUIDE

Innledning på intervjuet omfatter kompletterende informasjon om studien og svar på eventuelle spørsmål fra intervjupersonen om dette, samt samtykkeerklæring (skall undertecknas innan intervjun startar).

1. Hvordan var din tilværelse tiden straks før det ble aktuelt att du skulle delta i Grønn omsorg?
(Egen bolig? Interesser og virksomhet? Arbeid/studier? Vansker og utfordringer i det personlige og sosiale liv? Sosiale kontakter med familie, slekt, venner? Ønsker om – og faktisk erfart - hjelp og støtte, fra nærstående, fra myndighetene eller fra andre?)
2. Beskriv hvordan det gikk till når det ble bestemt at du skulle delta i Grønn omsorg. (Gjennom kontakt med kommune, NAV, annen, egen søknad eller initiativ fra myndighetene? Hva var grunnen til denne kontakten? Hvem tog vedtaket om å være på gården? Hvordan kom du i kontakt med gården? Hva tenkte du om tilbudet/gården før du startet?)
3. Fortell om en vanlig dag på gården
(Hva var ditt første inntrykk? Hvordan aktiviteter er/var det på gården og hvor er/var det organisert? Er det andre aktiviteter som ikke har noe med gårdsdrift å gjøre også? Hvor mange er/var ni på gården? Hvor syns du relasjonen til tilbyderne er/var? Hvor syns du relasjonen til andre deltakere er/var? Var det tid til å snakke sammen? Kom det personer utenifra en kunne prate eller få kontakt med? Hvordan trives/trivdes du der? Hvordan har ditt første inntrykk forandret seg? Til deltakere som sluttet: Hvor lenge benyttet du tilbudet? Når sluttet du? Hvorfor? Var slutten planert eller ikke planert? Hva skjedde?)
4. Hva er/var det fine med å arbeide på gården?
5. Hva kan/kunne man gjøre annerledes?
6. Hva har det betyd for deg personlig å delta i Grønn omsorg virksomhet?
Forandret selvillit? Endret selvbilde? Har kontakten med dyr og natur vært av en særlig betydning for deg, og - i så fall – på hvilken måte?)
7. Hvordan ser du på din livssituasjon nå og framover etter at du har sluttet deltagelsen i grønn omsorg?
(Forutsigbarhet, planering for din fremtid?)
8. Anser du att Grønn omsorg/ IPT har bidratt til at din livssituasjon har blitt forandret? I så fall: Beskriv på hvilken måte?
9. Om deltagelsen har forandret din syn på framtiden: Beskriv i så fall hvordan og på hvilken måte? Hva er den viktigste grunnen for disse forandringene.
10. Vil du anbefalle andre å delta i virksomheter innen Grønn omsorg? Hvorfor/hvorfor ikke (Ny kunnskap? Nye erfaringer? Økt arbeidskompetense? Nye sosiale ferdigheter?/Alternativt faktorer som virket i negativ retning?)

Intervjuet avsluttes med en kort sammenfatning og spørsmål til intervjupersonen om den er riktig og om der er noe som bort tilføyes.

Vedlegg 4 Samtykkeerklæring

Vedr. deltagelse i undersøkning om erfaringer av virksomheter på gårdsbruk (Grønn omsorg, Grønnt arbeid, Inn på tunet).

Jeg, _____ (navn med blokkbokstaver), bekrefter at jeg har mottatt skriftlig informasjon om studien, har fått anledning til å innhente den informasjon jeg har behov for, og er villig til å delta i et samtaleintervju.

Dato _____ Signatur _____

Vedlegg 5 Informasjon til tilbydere

Til tilbydere av virksomheter innen Grønn omsorg, Grønt arbeid eller Inn på tunet, i Oppland og Hedmark fylke.

Hei!

En gruppe forskere/lærere og mastergradsstudenter ved Høgskolen i Hedmark arbeider nå med forskningsprosjektet: *Fremme av psykisk helse gjennom recovery-orienterte Grønne omsorgstjenester*. Prosjektet omfatter flere ulike delstudier og i en av disse ønsker vi å intervjuere deltakere i virksomheter innen Grønne omsorgstjenester

Du har nylig blitt kontaktet per telefon av en av oss i prosjektgruppen, der vi snakket om den virksomhet du tilbyr innen Grønn omsorg, og om de deltakere du har eller nylig har hatt på ditt gårdsbruk. Vi har nå – etter telefonkontakt med alle relevante gårdsbruk i Oppland og Hedmark – gjort et utvalg av deltakere som vi ønsker å spørre om deltagelse i et samtaleintervju.

Din virksomhet er blant de gårdene vi ønsker å få deltagere til intervju. Fra din/deres virksomhet vil vi ha med _____ deltakere i dette utvalget. Disse personene kan spesifiseres på følgende måte:

Prosjektgruppen håper du kan hjelpe oss med å distribuere informasjonsskriv til deltagerne. Vi ønsker at du gir videre vedlagte konvolutter som inneholder informasjonsskriv, svarslipp og frankert returkonvolutt til hver enkelt av personene nevnt ovenfor. Det følger et løst informasjonsskriv som informasjon til deg. Takk for Din hjelp med dette!

Litt lengre frem i arbeidet ønsker vi også å møte en gruppe tilbydere fra hvert fylke i et gruppeintervju. Hensikten er å få en dypere innsikt i hva det innebærer å drive virksomhet innen Grønn omsorgstjenester, fra tilbydernes egen erfaring. Vi ber å få komme tilbake med spørsmål til Deg/er om deltagelse i et slik gruppeintervju.

Hvis du ønsker mer informasjon, ta gjerne kontakt med B. E., R. Aa.

På forhand takk!

Med vennlig hilsen

A. G., B. E., A. N. L., R. Aa.

På vegne av gruppa

B. E.

Vedlegg 6 Invitasjon til å delta og samtykkeerklæring

Invitasjon til å delta i samtale

Gårdsbruk over hele landet blir stadig mer brukt som plasser for støtte, aktivitet og rehabilitering for personer som har ulike vanskeligheter. På gårdsbruk finnes mulighet for kontakt med dyr og natur, og ulike former for arbeidsoppgaver knyttet til gårdsdriften. Aktivitetene har navn som 'Grønn omsorg', 'Grønt arbeid', eller 'Inn på tunet'.

Høgskolen i Hedmark har siden 2009 arbeidet med et forskningsprosjekt som heter: *Fremme av psykisk helse gjennom recovery-orienterte Grønne omsorgstjenester*. Prosjektet er finansiert av Norges forskningsråd, og omfatter flere ulike studier. I en av disse ønsker vi å samtale med deltakere eller tidligere deltakere, på gårdsbruk i Oppland og Hedmark fylke. Gjennom samtalen ønsker vi å få økt kunnskap om tilbudene er egnet for mennesker med livsutfordringer som gjør at de trenger et sted å være og jobbe. Du inngår i en gruppe på ca 30 personer som er utvalgt av oss i prosjektgruppen, etter kontakt med aktuelle gårdsbruk.

Samtalen vil handle om hva du har drevet med på gårdsbruket, hva du tenker om å være på gården og hva den har betydd for deg. Vi er særlig interessert i dine tanker om hva kontakten med dyr og natur kan ha for betydning.

Samtalen med en fra prosjektgruppen vil vare ca 1 – 1,5 time. Vi møtes til en tid og på et sted som du velger. Vi er en gruppe på fire personer, to forskere/lærere fra Høgskolen og to mastergradsstudenter, som arbeider med studien.

Det er selvsagt helt frivillig for deg å delta. Du kan også trekke deg når som helst hvis du ønsker det, uten å oppgi noen grunn for dette. Alt som kommer frem i samtalen vil bli behandlet konfidensielt. Det vil ikke bli referert til navn eller andre ting som gjør at du kan bli gjenkjent. Materialet fra samtale/intervjuene vil bli brukt i to mastergradsoppgaver, en rapport fra Høgskolen i Hedmark og i noen vitenskapelig artikkel.

Hvis du er villig til å delta kan du sende den vedlagte svarslippen til Bengt Eriksson (frankert konvolutt er vedlagt). Du kan også sende mail til :

eller melde fra på telefon til R. Aa.,

Vi kommer deretter til å kontakte deg for å avtale tid og sted.

Ønsker du mer informasjon, kontakte, R. Aa., A. G. B. E.,

Elverum 9. mars 2011

Med vennlig hilsen

A. G., B. E., A. N. L. & R. Aa.

På vegne av gruppa

.....

Svarslipp vedr. deltagelse i undersøkning om erfaringer av virksomheter på gårdsbruk (Grønn omsorg, Grønt arbeid, Inn på tunet).

Jeg ønsker å delta i en samtale om erfaringer fra gårdsbruk.

Jeg ønsker å vite mer om samtalen før jeg bestemmer meg.

Navn: _____

Jeg ønsker å bli kontaktet for å bestemme tid og sted (velg det du ønsker):

Via telefon: _____

Via email: _____

**Denne svarslippen sendes i vedlagte frankerte konvolutt.
Svar kan også gis via telefon eller email, se informasjonsbrev.**