

# Bacheloroppgave

**NTNU**  
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for medisin og helsevitenskap  
Institutt for psykisk helse

Sivert Størseth

## Psykisk helse og friluftsliv

Bacheloroppgave i vernepleie

Veileder: Erik Søndena

Mai 2022



Sivert Størseth

# Psykisk helse og friluftsliv

Bacheloroppgave i vernepleie  
Veileder: Erik Søndena  
Mai 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for medisin og helsevitenskap  
Institutt for psykisk helse



**NTNU**

Kunnskap for en bedre verden



# Sammendrag

**Tittel:** Friluftsliv og psykisk helse.

**Bakgrunn:** Friluftsliv som behandling når det kommer til psykisk helse er en behandlingsform som jeg ønsker å undersøke om har potensiale til å bedre av brukernes psykiske helse og potensielt gjøre dem friske. Derfor ønsker jeg gjennom denne oppgaven å belyse hvordan en vernepleier kan bidra i bruken av denne behandlingen, samtidig som jeg har til hensikt å trekke frem hvilke faktorer innen friluftsliv som er relevante og hvilke effekter disse har på fysisk helse sett opp imot bruker og tjenesteyters perspektiv.

**Problemstilling:** «Hvilke faktorer innen friluftsliv kan være med på å fremme en bedre psykisk helse?»

**Metode:** Dette studiet er basert på en litteraturstudie. Hvor jeg gjennom systematiske søk har kommet frem til 5 artikler som er relevante sett opp mot min problemstilling. Disse artiklene kommer jeg til å drøfte opp mot utvalgt teori og funn fra artiklene sett i lys av min problemstilling.

**Resultat:** Utvalget av artikler belyste på ulike måter den valgte problemstillingen. Og i lys av dette var det noen faktorer som gikk igjen i artiklene og som har en effekt på fysisk helse. Disse faktorene var:

- Naturen og dens rolle
- Tilstedeværelse og emosjoner. og
- Mestring og økt selvtillit.

**Konklusjon:** Dette studiet indikerer at effekten av faktorer innen friluftslivet har en relevans for behandling av psykisk helse, og at mange av de samme effektene også kan forbedre terapeutens evne til å gi god behandling. Studiet viser også til viktigheten av miljøarbeid i jobben som vernepleier dersom man skal bedrive behandling i friluft. Dette for å bygge relasjoner, tilpasse behandlingen til brukeren og for å oppnå at brukerne opplever effekten av faktorene studien indikerer fremmer psykisk helse.

**Nøkkelord:** psykisk helse, friluftsliv, natur, miljøterapi og faktorer.

# Abstract

**Title:** Outdoor life and mental health.

**Background:** Outdoor life as treatment when it comes to mental health is a form of treatment that I want to investigate whether has the potential to improve the users' mental health and potentially make them healthy. Therefore, through this thesis I want to shed light on how a social worker can contribute to the use of this treatment, while I intend to highlight which factors in outdoor life are relevant and what effects these have on physical health seen from both the users and the service providers perspective.

**Thesis statement:** "What factors in outdoor life can help to promote better mental health?"

**Method:** This study is based on a literature study. Where through systematic searches I have selected 5 articles that are relevant in view of my thesis. I will discuss these articles against selected theory and findings from the articles in light of my thesis.

**Results:** The selection of articles highlighted the chosen issue from different angles. In light of this, there were some factors that recurred in the articles and that have an effect on physical health. These factors were:

- Nature and its role
- Presence and emotions. and
- Mastery and increased self-confidence.

**Conclusion:** This study indicates that the effect of factors in outdoor life has a relevance for the treatment of mental health, and that many of the same effects can also improve the therapist's ability to provide good treatment. The study also refers to the importance of environmental work in the job as a social worker if one is to conduct treatment in the open air. This is to build relationships, adapt the treatment to the user and to achieve that the users experience the effect of the factors

**Keywords:** mental health, outdoor life, nature, environmental therapy, factors.

the study indicates promotes mental health.



## Innhold

1.0 Innledning.....	1
1.1 Valg av tema .....	1
1.2 Problemstilling. ....	1
1.3 Vernepleiefaglig relevans. ....	2
1.4 For forståelse og begrepsavklaring.....	2
2.0 Teori. ....	3
2.1 Angstlidelser.....	3
2.2 Miljøarbeid .....	3
2.3 Psykiske lidelser .....	4
2.4 Fysisk inaktivitet.....	4
2.5 Friluftsliv og mestring .....	4
3.0 Metode .....	6
3.1 Fremgangsmåte.....	6
3.2 Søkelogg.....	7
3.3 Litteratormatrise .....	8
3.4 Analyse av artiklene .....	12
4.0 Resultat.....	14
4.1 Naturen og dens rolle. ....	14
4.2 Tilstedeværelse og emosjoner. ....	15
4.3 Mestring og økt selvtillit. ....	16
5.0 Diskusjon. ....	17
5.1 Naturen og dens rolle. ....	17
5.2 Tilstedeværelse og emosjoner. ....	18
5.3 Mestring og økt selvtillit. ....	19
5.4 Metodediskusjon. ....	20
6.0 Konklusjon.....	21
7.0 Bibliografi.....	23



## 1.0 Innledning

Denne oppgaven skal forsøke å svare på hvordan man kan bruke friluftsliv og naturen som et utgangspunkt eller som en behandlingsform for å bedre personers psykiske helse. Og på veien dit kommer jeg til å se på ulike artikler og finne relevant fagstoff for å se om dette er noe jeg kan få et svar på i denne oppgaven. Det vil også være naturlig å se på vernepleiefaglige elementer i denne oppgaven og hvordan en vernepleier kan bidra.

### 1.1 Valg av tema

Når det kommer til valg av tema og hva det var som gjorde at jeg valgte å skrive om nettopp dette i min oppgave ligger mye i at jeg selv er glad i naturen og det å være ute. Og for min egen så kan jeg kjenne at det å være ute gir meg en helt egen ro som jeg ikke finner andre steder, bare det å føle på friheten og den stillheten naturen kan gi deg. Selv om naturen til tider kan være brutal og litt kjipt i form av dårlig vær eller andre ting, så har jeg opplevd selv at også i de situasjonene kan man finne mye glede og ikke minst mestring. Og på bakgrunn av dette så har jeg valgt nettopp dette temaet for å se om det bare er meg eller om det er flere som deler mine tanker om det å være ute i friluft, og om det eventuelt kan fungere som en behandling eller en frisone hos folk med psykiske lidelser. Og om alternative metoder av behandling som nettopp friluftsliv og villmarksterapi faktisk er har en hensikt og om hvor mye dette er blitt brukt tidligere. Eller om det er andre faktorer som spiller inn som ser litt bort fra min forståelse angående mine tanker og kunnskaper i rundt friluftsliv på forhånd.

En annen årsak for valget av dette temaet er problematikken i rundt psykisk helse og psykiske lidelser på bakgrunn av at dette er et økende samfunnsproblem og noe som stadig flere opplever, og dermed ønsker jeg å se på om dette er en metode som vil fungere for folk som sliter med sin psykiske helse, og da kanskje spesielt for personer som ikke responderer like godt på tradisjonell behandling. Gjennom en rapport fra folkehelseinstituttet sies det at i løpet av et liv vil halvparten av den voksne norske befolkningen opplevd å ha en psykisk lidelse og en tredjedel av befolkningen ha det i løpet av et år (Mykletun, Knudsen & Mathiesen, 2009). Og hvor angst og depresjon er de psykiske lidelsene som forekommer hyppigst. Og det antas også at andelen psykiske lidelser vil øke enda mer med tiden. Og dermed vil jeg da se på dette temaet for å se om det vil være til hjelp.

### 1.2 Problemstilling.

Hvilke faktorer innen friluftsliv kan være med på å bedre psykisk helse?

På bakgrunn av hva jeg ønsker å oppnå av forskning og interesseområder ved denne oppgaven så har jeg gått litt frem og tilbake når det kommer til problemstilling. Men har til slutt kommet frem til problemstillingen. Bakgrunnen for at det ble nettopp denne problemstillingen er et personlig ønske om å se hvilken forskning som har blitt gjort og hvilke metoder som har fungert eller eventuelt ikke fungert.

### 1.3 Vernepleiefaglig relevans.

Når det kommer til denne oppgaven og en vernepleiers relevans så er det flere faktorer som spiller inn og flere områder hvor en vernepleier kan gjøre en god jobb. Men det som jeg ser på som mest relevant for denne oppgaven er miljøarbeid og miljøterapi. Grunnen til at jeg anser nettopp miljøarbeid og miljøterapi i denne oppgaven er at det omhandler evnen til å kunne møte brukerens behov og ønsker for å øke deres livskvalitet (Nordlund, Thronsen, Linde, 2019, s. 26-27). Og i denne oppgaven ønsker jeg dermed å se på muligheten til å legge til rette for folk ute i naturen.

### 1.4 For forståelse og begrepsavklaring

Jeg har personlig i forkant av oppgaven gjort meg opp en liten tanke, og kanskje et lite ønske om at friluftsliv og villmarksterapi skal fungere som en behandlingsform hos folk som sliter med psykisk helse. Men dette er noe jeg må være klar over at kan motbevises i form av artikler eller andre funn gjennom min oppgave eller andres studier. Så for min del vil det bli viktig å se på de fakta jeg får, og at jeg ikke vinkler det inn mot et ønskelig resultat for min egen del.

I dette avsnittet kommer jeg til å ta for meg noen begrep som vil bli brukt gjennom oppgaven slik at de er avklart og i noen tilfeller vil jeg også benytte meg av forkortelser som jeg presiserer her.

*Friluftsliv:* Regjeringen har definert friluftsliv slik: «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Stortingsmelding 18, kapittel 2, 2015-2016). Så i denne oppgaven vil friluftsliv være et hvert opphold i naturen, uansett om det er en lengre marsj eller en tur ute for en miljøforandring.

*Mestring:* i en stortingsmelding utgitt av helsedirektoratet definerer de mestring slik «I psykologisk litteratur defineres mestring som vellykket, men krevende håndtering av stressopplevelser» (Helsedirektoratet, 2017, s.7).

## 2.0 Teori.

### 2.1 Angstlidelser.

Dette er en av de vanligste formene for psykisk lidelse i Norge, og kan defineres slik. Angstlidelser er en samlebetegnelse for tilstander hvor hovedsymptomet er angst (irrasjonell frykt). Angst kan enten være knyttet til bestemte objekter eller situasjoner, eller være en mer ubestemt tilstand preget av vedvarende uro og bekymring (folkehelseinstituttet, FHI, 2018). Dette er lidelse som om lag 11% av den norske befolkningen vil føle på i løpet av livet og kan oppfattes ulikt fra person til person, enkelte vil kunne kjenne det i form av somatiske plager som svette, hjertebank, kvalme og svimmelhet. Eller man kan føle det i form av psykiske plager som frykt, angst for å dø eller det å føle at man er ute av seg selv (Snoek, Engedal, 2019, s. 108-109).

Når det kommer til årsaker til angst så er dette noe som kan variere, men at man i en del tilfeller se en del gjengangere. Her er det naturlig at man ser på hva det er som utløser angsten, og her er det flere modeller eller andre hjelpemidler man kan ta i bruk for å forsøke å identifisere hvilken type angst eller anfall man har hatt. Og de ulike modellene er biologisk forklaringsmodell, Psykodynamiske forståelsesmodell, læringsteoretiske modell og den kognitive modellen (Snoek, et al., 2019, s. 110-111).

Her vil det også være naturlig å se på symptombilde en person med angst kan oppleve å ha. Og her er det vanligste at man skiller mellom to typer angst, og det som skiller de to lidelse er om de er akutte og kommer i form av anfall eller at de er konstante og går under det som kalles en panikk lidelse (Snoek, et al., 2019, s. 112).

### 2.2 Miljøarbeid

Dette er et ganske nytt begrep, som så sent tilbake som til 70-tallet først begynte å bli tatt i bruk i psykiatrien og ved noen sykehus (Nordlund, Thronsen, Linde, 2019, s. 27). Men dette er et begrep som har i nyere tid har blitt flittig benyttet og utøvd av vernepleiere. Og bakgrunnen for det er at hensikten med nettopp miljøarbeid bygger seg opp på at man skal forsøke å møte brukeren sin behov, og det spesielt ved interesseområder eller steder hvor nettopp brukeren har sine interesser (Nordlund, et al., 2019, s.27). Og hvor hensikten med denne utøvingen skulle sørge for at brukerne ble friske. Og i dag er miljøarbeid fortsatt en viktig behandlingsform som går ut på av det samme som det gjorde da, men at man har flyttet fokuset litt mer mot å møte brukerens trivsels, lærings og endringsarbeid hvor brukeren befinner seg (Nordlund, et al., 2019, s.27).

### 2.3 Psykiske lidelser

Psykiske lidelser er som tidligere nevnt noe rundt halvparten av oss vil kunne oppleve i løpet av sitt liv. Men hva er egentlig psykiske lidelser? I og med at det ordet psykiatri stammer fra det greske *psyc* som betyr sjel, så kan man dra den konklusjonen at psykiske lidelser er sykdommer eller plager med sitt eget sinn eller sin egen sjel (Snoek, et al., 2019, s. 19). Og på bakgrunn av dette er det allikevel forskjeller på hvordan et sykdomsbilde ser ut hos en person med psykiske lidelser. Enkelte kan oppleve avvik i form av følelser, andre med handlinger og andre kan oppleve dette i form av tanker (Snoek, et al., 2019, s. 19). Og et eksempel på en annen lidelse enn angst som jeg har nevnt tidligere i teksten kan være depresjon. Dette er en lidelse som er en av de mest utbredte og som i de fleste tilfeller går utover sitt eget selvbilde og vonde tanker rundt nettopp dette. Som igjen er med på å gjøre at det kan få somatiske følger som tretthet, nedstemthet og nedsatt matlyst for å nevne noen (Snoek, et al., 2019, s. 97).

Og grunnen til at jeg nevner nettopp depresjon er at dette er en sykdom hvor man i mange tilfeller kan se at personer som får dette er fysisk inaktive og at man kan dra paralleller mellom inaktivitet og depresjon (Miljøverndepartementet, 2009, s. 39).

### 2.4 Fysisk inaktivitet

Fysisk inaktivitet er et stadig økende problem i dagens samfunn, og ifølge verdens helseorganisasjon (WHO) er dette så mye som en av de ti største helseutfordringene i dag, og står for så mye som 12% av årsaker til en tidlig død (Miljøverndepartementet, 2009, s. 39). Utfallet av økt fysisk aktivitet er noe som er forsket mye på og som har visst å være nesten utelukkende positivt. Ikke er det positivt bare for kroppen, men man ser også at hjelper på psykiske lidelser. (Miljøverndepartementet, 2009, s. 39). Og rent kroppslig sett så kan man se at fysisk aktivitet er med på å bedre blant annet blodtrykket og kolesterolet samt at det er med på å minske blodtrykket. Selv om min oppgave omhandler friluftsliv, vil man kunne dra paralleller mellom fysisk aktivitet og friluftsliv i og med at disse ofte omgår hverandre. Friluftsliv og villmarksliv vil i nesten alle tilfeller omfatte en form for fysisk aktivitet.

### 2.5 Friluftsliv og mestring

Dette er et sentralt punkt i min oppgave. Og i en rapport som er skrevet av miljøverndepartementet (2009) har de understreket nettopp viktighet av fysisk aktivitet og friluftsliv som en gevinst når det kommer til psykisk helse. Og i en norsk undersøkelse som er gjort svarer over 90% av deltakerne at friluftsliv er med på å føre til positive verdier (Miljøverndepartementet, 2009, s. 31). Mens en annen undersøkelse viser at rundt 80% av den norske befolkningen benytter seg av turer i skog og mark. Det som er gjengangeren her er at folk ønsker å komme seg bort fra støy og søke roen som man kan

finne av å være ute i friluft (Miljøverndepartementet, 2009, s. 31). Samtidig som at de fleste nordmenn uttrykker det at friluftsliv er med på å skape det som for dem er en god helse. Dette bekreftes også i en litt nyere forskning som er blitt gjort av Vikene (2012) som viser til at fysisk aktivitet som har blitt gjort ute i naturen, kontra innendørs har en bedre effekt for kropp og sinn (Vikene, 2012, s. 346).

Og når det kommer til mestring er det et tema som kommer til å være gjentakende i min oppgave. Mestring er et begrep som kan tolkes litt forskjellig ut ifra brukergrupper eller definisjoner. Og som Normann et al (2019) skriver så kan mestring oppleves som følge av psykiske prosesser eller opplevelsverdi, men også at andre kan oppleve det som å mestre praktiske forhold og det å mestre omgivelsene. Og i denne oppgaven kommer psykiske og praktiske forhold til å gå under begrepet mestring.

### 3.0 Metode

Metoden som jeg har valgt å basere meg på i denne oppgaven er en litteraturstudie, som vil si at min oppgave baserer seg på andres funn og forskninger (Thidemann, 2019, s.75). Som også kalles for sekundærdata i og med at informasjonen hentes fra artikler, data, bøker eller andre måter som ikke er gjort av den som skriver oppgaven. Og bakgrunnen for en slik studie er ofte at man skal sette lys på et tema eller fordype seg i noe uten at man skal foreta seg egen forskning (Thidemann, 2019, s.79-80). Bakgrunnen for å gjøre søk fra andre studier baserer seg på å finne stoff som er relevant for å svare på den problemstillingen som jeg har valgt.

### 3.1 Fremgangsmåte

I starten av en slik oppgave er det mye som er uklart, men i første omgang vil det viktigste være å finne en problemstilling slik at man kan starte å gjøre søk basert på denne (Thidemann, 2019, s.82). En slik prosess kalles et systematisk litteratursøk og en slik prosess skal være planlagt, begrunnet, dokumentert og etterprøvbart (Thidemann, 2019, s.82).

Etter at jeg landet på en problemstilling startet arbeidet med å begynne søk for å finne relevante artikler, og i en slik prosess vil det være viktig å finne relevante søkeord, samtidig som at man gjør seg erfaringer rundt hvilke søkeord man kan ekskludere (Thidemann, 2019, s.81-82). For min egen del fant jeg tidlig søkeord som var egnet for at jeg skulle finne relevante artikler for min problemstilling. «Psykisk helse», «natur», «friluftsliv» og «terapi» var søkeord som jeg tidlig i fasen opplevde at ga meg gode funn i form av gode artikler. Og innledningsvis var jeg også mest opptatt av å gjøre søk på norsk av den grunn at jeg aller helst ønsket norske studier og norske tekster. I denne fasen brukte jeg den norske databasen «idunn» hvor jeg fant tre gode artikler. I etterkant av dette skjønte jeg at det ville bli nødvendig å gjøre søk også på engelsk for å finne gode artikler i andre databaser. I denne fasen av arbeidet fant jeg også god nytte i å se på nøkkelordene som befinner seg i artiklene som ligger ut, og jeg hentet inspirasjon fra noen av disse for å gjøre flere søk og gjøre flere funn. Ved de engelske søkene var det databasene «PubMed» og «Web Of Science» jeg fikk best erfaringer med, og dermed benyttet meg av disse.

For min egen del var det viktig å gjøre begrensninger ved søkene som gjorde at jeg fant artikler som jeg kunne benytte ved dette studiet. Dette gjorde jeg i form å sette begrensninger i form av årstall, slik at de artiklene jeg fikk opp var publisert innenfor de de 10 siste årene. Samtidig som at jeg forsikret meg om at artiklene var fagfelleverderte og at det ikke var review artikler.

De søkeordene som hjalp meg best til å finne gode artikler på norsk var: natur, friluftsliv og psykisk helse. Alle disse søkeordene er relevante for min problemstilling, og det var nettopp derfor jeg benyttet meg av disse. Når det kommer til søkeord på engelsk brukte jeg litt lengre tid for å finne gode og relevante søkeord, men endte til slutt på noen ord som ga meg gode artikler. Og disse søkeordene var: Wilderness therapy, mental health, adolescents, adventure education og well-being.

For at søkene skulle bli relevante for mitt søk og min problemstilling gjorde jeg noen begrensninger ved å bruke ordet AND mellom søkene slik at jeg ikke skulle ende opp med alt for mange artikler. Ved søk på enkelte av ordene var det også nødvendig å gjøre søk hvor jeg satte inn hermetegn i forkant og i etterkant av ordet slik at det ble søkt på hele ordet og ikke de to ordene for seg selv.

### 3.2 Søkelogg

Tabell 1. søkelogg.

Dato for søk	Database	Søkeord	Avgrensninger	Antall treff	Antall leste abstract	Antall utvalgte artikler
04.05.2022	Web of Science	Wilderness therapy AND mental health treatment AND adolescents	Publiseringsdato: siste 10 år	13	3	1
05.05.2022	Web of Science	Mental health AND wilderness therapy	Publiseringsdato: siste 10 år	58	2	1
05.05.2022	Idunn	natur AND friluftsliv AND psykisk helse	Publiseringsdato: siste 10 år	23	7	2
05.05.2022	Idunn	natur AND friluftsliv AND psykisk helse	Publiseringsdato: siste 10 år	23	7	2
05.05.2022	Web of science	Mental health AND «adventure education» AND well-being	Publiseringsdato: siste 10 år	6	2	1

I etterkant av selve søkeprosessen begynte arbeidet med å finne de riktige artiklene. I denne fasen handlet mye om å lese overskrifter, for å finne artikler som jeg anså som relevante. Og på samme vis ekskludere artikler jeg fant mindre relevante. Og på bakgrunn av søkekriteriene og den etterfølgende gjennomgangen av søkeresultatene har jeg endt opp med 5 artikler som jeg anser relevante for min problemstilling. Jeg har også puttet søkehistorikken min inn i en tabell, slik at det skal være enklere å evaluere kvaliteten og etterprøvsbarheten ved disse søkene (Thidemann, 2019, s.89). Denne tabellen viser til hvor mange treff de ulike søkene ga meg, og hvor mange abstrakt som har blitt lest før jeg kom frem til resultatet i form av en artikkel.

### 3.3 Litteratormatrise

#### Artikkel 1

Full referanse	Gabrielsen, L. E., Storsveen, E. B. & Kerlefsen, R. (2018). Når terapeuten forlater kontoret ;erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri. <i>Tidsskrift for psykisk helsearbeid</i> , 15(1), 40-51. <a href="https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-01-05">https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-01-05</a>
Hensikt	Denne studien har til hensikt å sette lys på terapeutens opplevelse av å drive terapeutisk arbeid ute i naturen.
Metode	I dette studiet er det benyttet en kvalitativ forskning, hvor de da har benyttet seg av individuelle intervjuer. Disse ble avgrenset i form av en semistrukturell intervjuguide.
Utvalg	Utvalget av terapeuter i denne forskningen besto av fem personer som alle var tilknyttet friluftsterapi-prosjektet ved ABUP i Kristiansand kommune. Hvor kriteriene for å delta var at man har vært terapeut i to eller flere friluftsterapi-grupper, og at man har jobbet innen vanlig poliklinisk arbeid. I denne forskningen deltok det to kvinner og tre menn innenfor alderen 33-55 år. Hvor alle hadde faglig bakgrunn innen sykepleie, psykologi og sosialt arbeid.
Resultater	I denne forskningen ble det gjort flere funn. <ul style="list-style-type: none"><li>• Et av disse var at de alle opplevde tilstedeværelse, at de var seg selv, og at de av den grunn kunne gi mer av seg selv til brukerne.</li><li>• De meddeler også at de opplever å være mer til stede med brukere og samarbeidspartnere på bakgrunn av at man har flyttet jobben til naturen.</li><li>• De er alle samstemte om at det å oppleve brukerne over en lengre periode gir en helt annen opplevelse enn hva det gjør ved en institusjon, i hjemmet eller på kontoret.</li><li>• De opplever å få et bedre inntrykk av hvordan brukerne fungerer i hverdagen.</li><li>• Andre funn ved dette studiet viser at terapeutene opplever at de opplevde å ha litt mindre kontroll. Det terapeutene har lagt i dette er at de opplever brukerne på både godt og vondt, og at de får sett hele følelsesregisteret hos brukerne.</li><li>• De opplever de å måtte takle de utfordringene naturen byr på.</li><li>• Det siste funnet som ble gjort var at de opplevde en utfordring når det kom til roller og relasjon. Dette på bakgrunn av at brukerne har ulike behov og at de på bakgrunn av dette hadde vanskeligheter med å finne sin rolle.</li></ul>
Kvalitetsvurdering	<b>Styrker:</b> Denne oppgaven er utført av fagpersoner som er både turvante og som har drevet psykisk helsearbeid utendørs tidligere i tillegg til å ha god fagdekning i form av yrke og utdanning. <b>Svakheter:</b> Ved en slik form for forskning kan man støte på faktorer i naturen som er uforutsigbare som kan være med å påvirke terapeutenes behandling. Samtidig som at brukernes alder, forkunnskaper, diagnoser og behov kan være med på å skape utfordringer.
Relevans	Denne artikkelen anser jeg å være relevant for min problemstilling på bakgrunn av at den tar for seg hvordan terapeuter opplever å utøve friluftsterapi.
Etikk	Studien er godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste.

Tabell 2: litteratormatrise- artikkel 1



## Artikkel 2

Full referanse	Gabrielsen, L. E., Føreland, J., Rommetveit, J. & Olsen, I. A. (2016). Personlig utvikling i minus 20 grader. Psykiske helsearbeid på Hardangervidda – en casestudie. <i>Tidsskrift for psykisk helsearbeid</i> , 13(1-2), 34-44. <a href="https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2016-01-02-05">https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2016-01-02-05</a>
Hensikt	Denne forskningen presenterer opplevelsene og refleksjonene til en av deltakerne (Helge) som var med på en vinterkrysning over Hardangervidda.
Metode	I denne forskningen så har de valgt å benytte seg av en kvalitativ metode i form av en utforskende casestudie som skal fordype seg i Helges mestring og helsefremmede erfaringer. Og denne casestudien baserer seg på intervjuer.
Utvalg	Utvalget i denne forskningen baserer seg på erfaringer gjort av Helge. Han befinner seg i den første halvdel av voksenlivet. Bakgrunnen for at han har valgt å benytte seg av tilbudet om tur over Hardangervidda er at han har opplevd å dra god nytte av «bålplassen» som er de som står bak dette tilbudet. Helge har også lidd av psykiske lidelser.
Resultater	Helge uttrykker gjennom hele ekspedisjonen at han synes at det er noe spesielt med å være så tett på naturen, at han føler på at mennesket er skapt for å være i naturen, og det av den grunn føles veldig viktig for han å kjenne på hva naturen har å by på. Den indre reisen - Helge i forkant av turen har slitt med psykiske plager, han har vært nervøs og hatt tunge tanker. Han uttrykker at han i starten av turen gikk noen runder med seg selv og tok noen oppgjør som han ikke har tatt med seg selv tidligere i livet. I løpet av turen opplever han at sinnet lysner. Han uttrykker at han føler på en helt ny trygghet.
Kvalitetsvurdering	<b>Styrker:</b> En styrke ved denne forskningen er at turfølge er på bare fire personer, to brukere og to fagpersoner. Grunnen til at dette er en styrke er at personellet kan vie all sin oppmerksomhet til de brukerne som deltar slik at de skal få muligheten til å få en best mulig opplevelse. <b>Svakheter:</b> I og med at intervjuene av Helge forekommer så sent som to år i etterkant av turen kan det være så lang tid at noen av inntrykkene og erfaringene har blitt glemt, og at han ikke kan beskrive like godt i detalj hva han har opplevd. En annen faktor er at det er bare en person som har deltatt på intervjuet og validiteten av den grunn ikke er så sterk.
Relevans	Denne forskningen er relevant for min problemstilling av flere grunner. Som at Helge har slitt med psykiske lidelser og han benytter seg av friluftsliv som behandling.
Etikk	Studien er godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste AS. Bruken av navnet Helge er basert på et fiktivt navn og kan dermed ikke spores tilbake til den personen som har tatt del i studien.

Tabell 3: Litteratormatrise- artikkel 2

### Artikkel 3

Full referanse	Carina R. Fernee, Leiv E. Gabrielsen, Anders JW Andersen & Terje Mesel (2021) Emerging stories of self: long-term outcomes of wilderness therapy in Norway, <i>Journal of Adventure Education and Outdoor Learning</i> , 21:1, 67-81, <a href="https://doi.org/10.1080/14729679.2020.1730205">https://doi.org/10.1080/14729679.2020.1730205</a>
Hensikt	Hensikten med denne oppgaven var utforske opplevde resultater av deltakelse i et norsk friluftsterapi-program.
Metode	Metoden i dette studiet er basert på kvalitativ forskning, hvor de har brukt intervju som informasjonskilde. Det ble utført to runder med intervjuer, hvor man i dette studie baserer seg på intervjuene som ble gjort til slutt, 12 måneder etter endt tur.
Utvalg	Utvalget av personer ved denne studien er ungdommer på mellom seksten og atten år, hvor det var seks jenter og fire gutter som deltok. Blant disse ti så har sju tidligere benyttet seg av hjelp i form psykiske helsetjenester. Halvparten av utvalget meddeler at de har hatt problemer med angst av ulike grunner.
Resultater	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle deltakerne av denne studien opplevde at naturen ga de nye perspektiver om hvordan de kan benytte og hvordan de ser på naturen.</li> <li>• Et annet funn ved dette studiet omhandler følelsesmessig regulering hos deltakerne. Deltakerne meddelte at friluftsterapi hadde en positiv innvirkning på deres humør og tankesett, og at de i etterkant følte seg mer trygge på seg selv om de skulle havne i en situasjon hvor de av ulike grunner kan bli trigget.</li> <li>• To av deltakerne meddelte at det ble overveldende og at det ble et utspring for veldig mye følelser.</li> <li>• Deltakerne opplyser også at de har blitt bedre kjent med seg selv som følge av dette studiet. Og at de fikk en annen opplevelse av hvor mye kroppen tåler og hvor hardt de kan presse seg før det sier stopp, både mentalt og psykisk.</li> <li>• I og med at disse turene som ble arrangert som gruppe med ti personer opplevde de fleste deltakerne mestring innenfor sine sosiale barrierer. Ikke måtte de bare forholde seg til seg selv og sine tanker, men også de rundt seg. Dette førte til at flere av deltakerne åpnet øynene sine for andre folks behov, og samtidig det å omgås sosialt i form av en samtale og interaksjon med andre.</li> </ul>
Kvalitetsvurdering	<p>Styrker: forutsetningene til dette studiet er bitt gjort så like som mulig i form av at de har funnet deltakere som er jevnaldrende og som befinner seg i samme epoke i livet. At dette studiet besto av flere og av ulike turer basert på vanskelighetsgrad og ulik varighet.</p> <p>Svakheter: Deltakerne har ulike diagnoser og tre av deltakerne har ingen erfaring innenfor det tjenestetilbudet som de får under dette studiet.</p>
Relevans	Denne artikkelen anser jeg som svært relevant for min oppgave på bakgrunn av at man ser på langtidsvirkende effekter av friluftsterapi.
Etikk	Det har blitt innhentet samtykke fra involverte i dette studiet, og artikkelen er godkjent av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REC) Sørøst, Norge.

Tabell 4: Litteraturmatrise- artikkel 3

Artikkel 4:

Full referanse	Bowen, D. J., Neill, J. T & Crisp S. JR. (2016) Wilderness adventure therapy effects on the mental health of youth participants, <i>Evaluation an Program Planning</i> 58 (2016) s.49-59. <a href="https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2016.05.005">https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2016.05.005</a>
Hensikt	Hensikten bak dette studiet var å evaluere en 10-ukers standardisert friluft og eventyr terapi intervensjon i Australia.
Metode	Metoden som er benyttet er i form av en kvantitativ forskning, hvor de har hentet informasjon i form av spørreskjemaer som ble utfylt i forkant, underveis og i etterkant av studiet.
Utvalg	Utvalget i dette studier er bestående av 36 personer, derav 21 kvinner og 15 menn. Alle disse var polikliniske brukere i en regional statlig psykisk helsetjeneste for ungdom i Victoria, Australia. Utvalget befinner seg i aldersgruppen 12-18 år. Atferd og oppførsel sammen med angst og depresjon var største andelen av årsaken til at utvalget var med i dette studiet.
Resultat	Resultatet av forskningen viser til at den umiddelbare økningen underveis i studiet var liten, men positiv og man kunne se en forbedring på 13%. Man kunne se store forskjeller på kliniske deltakere kontra ikke kliniske deltakere. Spesielt kunne man se fremgang hos de kliniske brukerne innenfor selvtillit, depresjon, atferd og emosjonell funksjon. Ved alle disse punktene kunne man se en stor forbedring. Også hos de ikke kliniske deltakerne kunne man også se en forbedring, men ikke i like stor grad.
Kvalitetsvurdering	Styrker: Dette er en studie som treffer min problemstilling veldig bra, av den grunn at den tar for seg mye av det jeg ser etter. En annen faktor er at deltakerne har blitt godt oppfulgt i forkant, underveis og i etterkant av forskningen. Noe som er med på å gjøre det troverdig, og at man gjør det beste ut ifra forutsetningene. Svakheter: I og med at dette er kvantitativ forskning så er det litt få deltakere til at man kan se dette i det store bildet. Samtidig som at det er en forskning fra Australia, noe som kan gjøre at det er faktorer som er utøvd annerledes enn hva vi gjør her til lands.
Relevans	Dette er en studie som jeg anser å være meget relevant for min problemstilling i og med at den tar for seg psykisk syke personer. Og at behandlingsmåten som er benyttet er i form av friluftsterapi.
Etikk	

Tabell 5: Litteratormatrise- artikkel 4

## Artikkel 5

Full referanse	Mutz, M. & Muller, J. (2016) Mental health benefits of outdoors adventures: Results from two pilot studies, <i>Journal of Adolescence</i> (2016) s. 105-114. <a href="https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.009">https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.009</a>
Hensikt	Hensikten med dette studiet er å undersøke potensielle fordeler for mental helse ved friluft og eventyropplæringsprogrammer.
Metode	I denne artikkelen har det blitt benyttet en kvantitativ metode. I form av at de har sammenlignet de innhentede dataene i form av tall og utelatt intervjuer.
Utvalg	Denne forskningen er basert på to ulike studier. I den ene studien består utvalget av tolv elever ved en tysk skole hvor gruppen besto av fem kvinner og sju menn. Og i den andre studien besto utvalget av 15 studenter som gikk på et mellomstort universitet. Og blant disse var det sju kvinner og åtte menn.
Resultat	Ved studie en kan man se at det er flere faktorer som blir berørt i form av endring i psykisk helse. Og det er nesten utelukkende positive funn, selv om det ved noen punkter er marginale forskjeller. Man kunne se at elevene følte på mindre bekymringer, stor økning i oppmerksomhet, økning i lykke og en større bevissthet på selveffektivitet.  Også ved studie to ser man endringer i positiv forstand. Utvalget meddeler at de opplever redusert stress, mindre bekymringer, høyere score i oppmerksomhet og selveffektivitet. Samtidig som at de opplevde større livstilfredshet og en stor gevinst innenfor øyeblikkelig lykke.
Kvalitetsvurdering	Styrker: ved studie to kan man se at det er en kontrollgruppe og det er en ekspedisjon som er nøye planlagt. Samtidig har begge studiene god oppfølging i ettertid av turene i form av flere spørreundersøkelser tidlig etter endt tur, og en ny en litt senere.  Svakheter: til å være en kvantitativ studie så er det få deltakere i begge tilfellene. Dette gjør at resultatene er mindre valide. Ved studie en kan man også se at det ikke er noen kontrollgruppe, noe som kan medføre litt tilfeldige resultater i form av at deltakerne kan påvirke hverandre eller at det ikke blir tatt like seriøst.
Relevans	Disse studiene er relevante for min oppgave på bakgrunn av at det tar for seg psykiske og mentale gevinster ved å benytte seg av friluft.
Etikk	I begge studiene har alle deltakerne samtykket til å delta på forskningen, og av den grunn er det en etisk begrunnet og etisk forsvarlig.

Tabell 6: Litteratormatrise- artikkel 5.

### 3.4 Analyse av artiklene

I arbeidet med å analysere tekster handler mye i starten om å lese tekstene for å få det store bildet over hva artikkelen omhandler og de ulike temaene, mens det i etterkant vil være naturlig å ta for seg del for del slik at man går dypere inn i tema og eventuelle funn og resultater (Thidemann, 2019, s. 92).

I og med at analyse i hovedsak tar for seg funn og resultatene man finner i artikkelen, er nettopp dette bakgrunnen for det arbeidet som skal gjøres for å finne ulike temaer ved

hver enkelt artikkel. Og i min oppgave kommer jeg til å benytte meg av Aveyards tematiske analysemodell for å forsøke og systematisk finne relevante temaer for sammenligning av de ulike artiklene. Årsaken til at jeg har valgt å benytte meg av denne analysemodellen er at jeg anser den som relevant for å finne gode tema ved min studie og at det er en ryddig måte å vise til temaene på.

Hensikten med Aveyards analysemodell er at man går inn i resultatdelen av den valgte artikkelen og ser på de hovedtemaene og funnene som har blitt gjort av de som står bak artiklene (Thidemann, 2019, s. 96). I arbeidet med å se på de ulike funnene har Aveyard benyttet seg av fargekoder for å sammenligne funn fra de ulike artiklene (Thidemann, 2019, s.96). Etter å ha sett på de ulike funnene fra artiklene er det hensiktsmessig å legge de inn i en tabell hvor de ulike funn fra hver artikkel så kan sammenlignes. Neste steg blir så å sammenligne de ulike funnene som har samme fargekode og samme tema (Thidemann, 2019, s. 96-97).

For å identifisere de ulike funnene i de forskjellige studiene valgte jeg først å grundig lese gjennom resultatdelene i studiene samtidig som at jeg så på underoverskrifter og på sammendraget jeg gjorde i form av litteraturmatrisene. Her gjorde jeg meg litt tanker frem og tilbake, men endte med å ta med meg utvalgte underoverskrifter som funnene og temaene jeg plottet inn i tabellen.

Artikkel 1	Artikkel 2	Artikkel 3	Artikkel 4	Artikkel 5
<p>1. Tilstedeværelse</p> <p>2. Helhet og tid</p> <p>3. Mindre kontroll</p> <p>4. Roller og relasjoner</p>	<p>1. Naturens rolle</p> <p>2. Overføringsverdi</p> <p>3. Mestring</p> <p>4. Emosjonell nærhet</p>	<p>1. Naturmildelet: nye perspektiver og strategier</p> <p>2. Følelsesmessig regulering</p> <p>3. Selvtillit og tålmodighet</p> <p>4. Stabiliserende dynamikk.</p>	<p>1. Selvtillit</p> <p>2. Atferdsmessig og emosjonell funksjon.</p> <p>3. Mindre depressiv</p> <p>4. Motstandsdyktighet.</p>	<p>1. Mindre bekymringer</p> <p>2. Økt oppmerksomhet.</p> <p>3. Gevinst og øyeblikkelig lykke.</p> <p>4. Følelse av mestringsevne.</p>

Tabell 7: Aveyards analysemodell.

## 4.0 Resultat

På bakgrunn av analysen som ble foretatt i forrige kapittel har jeg kommet fram til 3 tema eller faktorer som er signifikante i form av at de gjentar seg i alle artiklene jeg har studert og som jeg derfor finner relevante for min problemstilling. Disse er:

1. Naturen og dens rolle
2. Tilstedeværelse og emosjoner
3. Mestring og økt selvtillit.

### 4.1 Naturen og dens rolle.

I de utvalgte artiklene kan man se at naturen og dens rolle er en gjenganger. Dette kommer ekstra godt frem i de artiklene hvor det har blitt gjort en kvalitativ forskning som er basert på intervjuer. Men også i artikkel 5 (Mutz, et al., 2016), som er kvantitativ forskning kan vi se at naturen har blitt trukket frem som et funn.

I artikkel 1 (Gabrielsen, et al., 2018), som omhandler terapeutene og hvordan de opplever å drive terapi ute i friluft, trekkes naturen frem på bakgrunn av at de opplever å føle seg mere tilstede og tilpass (Gabrielsen, et al., 2018, s. 44), noe som medførte at terapeutene opplevde å kunne gi et bedre tilbud og en bedre behandling for deltakerne i forskningen. I artikkel 2 (Gabrielsen, et al., 2016) og 3 (Fernee, et al., 2020) som omhandler brukere og ikke terapeuter fant de at selve opplevelsen av å føle seg som en del av naturen, alene hadde en positiv effekt på brukerne. I Gabrielsen (2016) meddelte brukeren Helge at det å kjenne på å være ute i naturen, noe mennesket har gjort i alle år, og som det ble skapt for, hadde en positiv innvirkning på han. Funnene indikerer at naturen blir mer personlig og man tar større eierskap til den når man oppholder seg i naturen (Gabrielsen, et al., 2016, s. 37). I Fernee (2020) sin forskning opplever deltakerne at dette studiet har vært med på å gjøre at de har fått nye perspektiver og strategier når det kommer til naturen og hvordan de skal benytte seg av den. Dette indikerer varig endring, eller iallefall endring i et lengre perspektiv, i og med at denne studien baserer seg på et perspektiv av friluftstherapi hvor de også har kartlagt erfaringer 12 måneder etter terapien. Nesten samtlige deltakere i studiene opplever å ha hatt nytte av friluftsliv i etterkant, men det kan være forskjell på hvordan deltakerne i etterkant benytter naturen. Enkelte kommer seg ut i naturen for å samle tankene og se på stjernene, mens andre bruker den mere aktivt i form av turer for å gi slipp på bekymringer (Fernee, et al., 2020, s. 74-76).

*«Jeg har det også relativt bra når jeg er innendørs, men det er utendørs at jeg har det bra. Og når jeg har det bra, får de rundt meg en opplevelse av at jeg er ekte, ordentlig,*

*skikkelig til stede. Og da blir jeg en god terapeut, vet jeg».* (Gabrielsen, et al., 2018, s. 44).

Sitatet over er en indikator på at naturen er til god hjelp også for terapeuter som skal hjelpe andre, og indikerer at kvaliteten på hjelpen forbedres ved bruk av friluft og natur.

#### 4.2 Tilstedeværelse og emosjoner.

Basert på Aveyards analysemodell og funn fra artiklene så er dette en faktor som går igjen i alle artiklene og anses dermed som en viktig og sentral faktor i dette studiet. Dekning for denne påstanden får jeg ved at deltakerne hevder de opplevde at de var til stede og kunne vie hele sin oppmerksomhet til det som ble gjort akkurat der og da. Følelsen av å være tilstede (eller å leve i nuet) var med på å bidra til at de gikk noen runder med seg selv og begynte tenke og å reflektere. Hos noen var disse tankene negative til å begynne med, men for de fleste indikerer funnene at denne refleksjonen gjorde dem godt og de endte opp med et mere positivt sinn.

I de kvalitative studiene, hvor deltakerne i studiet har blitt intervjuet så kan man se flere likheter og mange av de samme erfaringene. Spesielt i artikkel 2 (Gabrielsen, et al., 2016) og 3 (Ferneer, et al., 2020) hvor deltakerne har blitt intervjuet trekkes det frem at enkelte av deltakerne har vært spente, nervøse og til dels gruet seg i forkant av aktivitetene. Som oftest ser det ut til at starten av turene kunne by på en mental utfordring. Allikevel indikeres det at man på flere av deltakerne kunne se at friluftstherapie hadde en beroligende og selvsikker effekt (Ferneer, et al., 2020). Som årsaken til dette pekes det på at de opplevde å finne sin plass i en gruppe, eller at de fikk økt innsikt i sine egne begrensninger og styrker. Også brukeren Helge fra (Gabrielsen, et al., 2016) opplevde en trå start på turen i form av lite søvn og mentale kamper med seg selv, men han meddeler også at han gjorde seg ferdig med disse kampene tidlig på ekspedisjonen og han maktet å legge dem bak seg, noe som medførte en blomstring av hans sinn og tilstedeværelse (Gabrielsen, et al., 2016, s. 38-39).

Hvis man analyserer de kvantitative artiklene, hvor resultatene presenteres i form av kvantifisering på bakgrunn av spørreundersøkelser, så kan man også der se at tilstedeværelse og emosjoner blir trukket frem som en vesentlig faktor. I artikkel 4 (Bowen, et al., 2016) ser vi en stor økning og en forbedring når det kommer til atferdsmessig og emosjonell funksjon hos de kliniske deltakerne av denne studien (Bowen, et al., 2016, s. 55). Mens hos de ikke kliniske deltakerne av studiet kunne man se det at det var en minimal forskjell. I Mutz (2016) sin artikkel ser vi en lignende effekt i

form av at man kan se en økning og en forbedring når det kommer til deltakernes oppmerksomhet (Mutz, et al., 2016). Dette indikerer at deltakerne utviklet seg i retning av å bli mere til stede og mere bevisste på seg selv.

#### 4.3 Mestring og økt selvtillit.

Mestring og selvtillit er den tredje signifikante faktoren som går igjen i alle artiklene hvor studiet fokuserer på brukerne (artiklene 2-5). Her ser man ingen stor forskjell når det kommer til kvalitative og kvantitative studier, bortsett fra at man får mere innsikt i personlige meninger og innspill i de kvalitative forskningene.

Jeg vil presentere de kvalitative og kvantitative studiene hver for seg. Selv om de er oppbygd ganske likt så besvares de på ulike måter. I Gabrielsen (2016) sin kvalitative studie som omhandler brukeren Helge, meddeler Helge i etterkant av ekspedisjonen ulike årsaker til at han har følt på mestring og hvorfor han har valgt å trekke frem nettopp disse. For Helge sin del handlet mye om det å mestre de ulike aspektene underveis på ekspedisjonen, som alt fra å sette opp telt, til å fyre opp et bål med vedmateriale han skaffet selv (Gabrielsen, et al., 2016, s. 40), og hvor han også uttrykker viktigheten av å kjenne på mestring og ta det til seg denne følelsen for å bygge seg selv opp. I artikkel 3 (Ferneer, 2020) er det ikke like spesifikt beskrevet som i artikkel 2 (Gabrielsen, 2016), men man kan se at flere av deltakerne har trukket frem nettopp selvtillit og mestring som en vesentlig erfaring. En av deltakerne meddeler at han har fått økt selvtillit i sosiale interaksjoner etter behandlingen og at han opplever å ha fått et større pågangsmot ved at han har blitt tryggere på seg selv (Gabrielsen, et al., 2016). Også en kvinnelig deltaker har opplevd endring i måten hun opptrer på i sosiale settinger i etterkant av behandlingen, og har nå fått selvtillit og tro på at hun kan holde en samtale med sine klassekamerater (Gabrielsen, et al., 2016).

I de kvantitative artiklene så ser man basert på funnene at mestringsfølelsen og selvtilliten har økt hos deltakerne. Hvor man kan se størst økning i Mutz (2016) sin studie. Og en litt mindre økning i (Bowen, et al., 2016). Og har økt så mye som 37% sett opp imot umiddelbar effekt av friluftsliv kan man se i Bowen (2016).



## 5.0 Diskusjon.

I dette kapitlet vil jeg til å drøfte resultatene jeg har funnet opp mot min problemstilling - Hvilke faktorer innen friluftsliv kan være med på å bedre psykisk helse? Jeg vil også trekke inn aspekter rundt teoriene fra kapittel 2. Avslutningsvis vil jeg diskutere metodebruken, hvor jeg vil belyse styrker og svakheter ved oppgaven.

### 5.1 Naturen og dens rolle.

Funnene som ble gjort i forrige kapittel, hvor det å føle nærvær til naturen og aspekter rundt dette indikerer positive effekter både for terapeuter og brukere er med på å styrke hypotesen om at friluftsterapi kan være en virkningsfull behandlingsmetode. I studiene gjort av Gabrielsen et al (2018), Gabrielsen et al (2016) og Fernee et al (2020) så ser man at funnene gir støtte til hypotesen om at folk flest har både en psykisk og en fysisk gevinst ved kontakt med natur og ved å aktiviseres i friluftsliv. Man se at det Miljøverndepartementet (2009) skriver om å finne roen i naturen samsvarer godt med funnene som har blitt gjort i disse studiene. I Gabrielsen (2016) gir brukeren Helge en god beskrivelse av at han har et personlig behov for å komme seg tilbake til opprinnelsen, og å personlig kjenne på eller føle naturen (Gabrielsen et al, 2016, s. 37).

Også i Gabrielsen (2018) som tar for seg terapeuter og deres rolle i arbeidet med å utøve psykisk helsearbeid i naturen bekreftes viktigheten av naturen. Her snakker de om hvilken effekt det har på terapeutene å benytte naturen som arena for at de skal kunne yte sitt beste i terapeutrollen. Når terapeutene beveger seg ut i naturen så opplever de at tid, sted og miljø spiller på lag (Gabrielsen et al., 2018, s. 44). Med bakgrunn i at de trives ute vil dette smitte over på jobben de gjør som terapeuter og dermed også over på brukerne. Dette samsvarer med hva miljøverndepartementet (2009) skriver angående det å finne roen i naturen.

Et annet punkt som er relevant å trekke inn her, og et punkt som jeg anser som meget vernepleiefaglig relevant er miljøarbeid. Artikkel Gabrielsen et al (2018) som omhandler terapeuter og hvordan de arbeider i naturen handler ikke bare om at man gjør behandling på terapeutenes premisser, men også om det at man møter brukernes behov ved å utøve arbeid som gir en gevinst hos brukerne. Dette er noe også Nordlund et al (2019) legger vekt på når det kommer til å utøve og gi et godt tilbud hos brukere av tjenester. Her legges det vekt på at en vernepleier skal kunne utvikle en evne til å gi omsorg, veiledning og tjenester ut ifra brukernes behov, som skal medføre livskvalitet og økt velferd (Nordlund, 2019, s.26).

## 5.2 Tilstedeværelse og emosjoner.

Også her kan man se nyansesforskjeller på de kvalitative og kvantitative forskningene. Samtidig så kan man se at faktorene selvfølelse og det å oppleve erfaringer på individuelt plan er en gjenganger i alle artiklene.

Miljøverndepartementets rapport (2009) konkluderer at fysisk aktivitet og friluftsliv har en positiv effekt på kropp og sinn, noe som bekreftes gjennom funn i artiklene. I artiklene til Gabrielsen et al (2016) og Fernee et al (2020) har utvalget av deltakere beskrevet dette godt. At de i løpet av en tur eller en ekspedisjon opplever både opp og nedturer, og at de opplever å måtte kjempe noen kamper mot seg selv og sin egen psyke, men føler at de kommer styrket ut på den andre siden. I Gabrielsen et al (2016) så meddeler Helge sine erfaringer rundt nettopp dette. Innledningsvis på ekspedisjonen var det mye dårlige tanker rundt ting som han tidligere har erfart og gjort som han har båret på. Men at han etter å ha tatt denne kampen med seg selv opplevde å være ferdig med dette (Gabrielsen, et al., 2016, s. 38). Dette bekrefter miljødepartementets rapport (2009) om at friluftsliv og fysisk aktivitet har en positiv effekt på den psykiske helsen. Helge erfarte dette i form av at han følte livet ble bedre, og at sinnet lysnet (Gabrielsen, et al., 2016, s. 39). Dette indikerer at aktivitet i naturen er med å bidra til å skape en trygghet som gjør at man tør å slippe seg mer løs og være mer tilstede i seg selv og sammen med folk man har rundt seg. Også i forskningen som er gjort av Fernee et al (2020) vises det til lignende effekter. Ungdommene i undersøkelsen opplevde at tankesettet og humøret ble positivt endret ved eksponering mot friluftsterapi. Samtidig økte selvtilliten og at de følte seg mer robuste for å kunne takle utfordringer i ettertid (Fernee, et al, 2020). En av de mannlige deltakerne ga også uttrykk for at friluftsterapi har medført at han fått kontroll på sine emosjoner og sitt tankesett takket være friluftsterapi.

I de kvantitative forskningene så kan man lese av tallmaterialet at konklusjonen som har blitt nevnt av miljødepartementet (2009) bekreftes. Ut ifra tabellene i Bowen et al (2016) og Mutz et al (2016) leser vi en reduksjon i engstelighet og bekymringer i begge artiklene samt at utvalget i studiet opplever en økning i livstilfredshet, noe som også bekrefter miljøverndepartementet (2009) sin påstand om at folk som benytter seg av friluft vil kunne oppleve økt livstilfredshet.

Ser man dette opp imot vernepleiefaglig relevans, så vil jeg nok en gang trekke frem artikkel 1 (Gabrielsen, et al., 2018) sin studie som omhandler terapeuter sine opplevelser ved å drive terapeutisk arbeid i naturen. Jeg mener at det vil være relevant for en vernepleier å være bevisst på hvordan man, ved å bruke natur og friluftsliv som et

alternativt virkemiddel i arbeidsdagen, kan hjelpe brukere til å oppnå en bedre psykisk helse. Samtidig vil det også her være relevant å trekke frem miljøarbeid som et sentralt punkt for å kunne utøve godt helsearbeid. Og dette baseres på bakgrunn av at man skal gi et omsorgsfullt tilbud som spiller på brukernes premisser (Nordlund, et al., 2019, s. 27-28). Gabrielsen (2018) beskriver at terapeutene opplever å må gjøre vurderinger på bakgrunn av relasjoner og roller ovenfor ulike brukere for å gi et best mulig tilbud for hvert enkelt individ. Dette tror jeg er et viktig poeng for å lykkes, da brukernes preferanser og forutsetning for å lykkes vil variere fra individ til individ. Selv om funnene fra artiklene jeg har valgt ut indikerer at friluftsterapi gir en positiv effekt, så kan det være at dette ikke gjelder alle, eller at andre behandlingsformer kan være mere effektive for andre.

### 5.3 Mestring og økt selvtillit.

Mestring og selvtillit er en gjenganger i mitt utvalg av artikler. Som jeg har nevnt i teoridelen av oppgaven, i avsnittet om mestring, så vil både fysisk og psykisk mestring være en del av denne oppgaven. I Normann et al (2019) skrives det at å legge til rette for at brukere skal kunne oppleve mestring er en viktig del av behandlingen (Normann, et al., 2019, s. 54). Dersom man ser dette opp imot artiklene jeg har valgt så kan man se at dette har blitt praktisert ved at deltakere har ytret å ha opplevd mestring både på psykiske og fysiske/praktiske premisser. I artikkelen til Fernee (2020) så kan vi se et godt eksempel på opplevelsen av psykisk mestring. En av de kvinnelige deltakerne i studiet opplevde å få en bedre selvinnsikt på bakgrunn av friluftsterapi. Dette i form av at hun har innsett sine begrensninger i forhold til andre ungdommer ved at hun meddeler at hun ikke takler like mye som dem (Fernee et al., 2020).

I studiet til Gabrielsen (2018) ser man et godt eksempel på å oppleve fysisk og praktisk mestring. Brukeren Helge trekker frem økt mestring som en av de viktigste årsakene til at han dro god nytte av ekspedisjonen. Helge trekker frem arbeidet med å tenne opp et bål som blir laget av materiale som han selv har anskaffet som et godt eksempel. Han opplever å føle seg langt nede i kjelleren og at han er så sliten at han skjelver. Imidlertid så opplever han at så snart han får fyr på bålet, så er alt slitet glemt, og at han sitter igjen med mestringsfølelse (Gabrielsen, 2018, s. 39).

Ser man på de kvantitative forskningene så kan man også se det samme, i Bowen et al (2016) så ser man det i form av økt selvtillit og fra Mutz et al (2016) i form av økt følelse av mestringsevne. Dette samsvarer med beskrivelsen i miljøverndepartementet (2009) hvor 90% av populasjonen som benytter seg av friluftsliv har meddelt at friluftsliv har en

positiv innvirkning på deres psykiske helse. Disse to studiene styrker denne påstanden, selv om det er utført av et lite utvalg personer.

#### 5.4 Metodediskusjon.

Litteraturstudiet som har blitt gjort gjennom denne forskningen har tatt utgangspunkt i problemstillingen: *Hvilke faktorer innen friluftsliv kan være med på å bedre psykisk helse?* På bakgrunn av denne problemstillingen skal jeg gjennom dette studiet belyse vernepleiefaglige faktorer og andre faktorer rundt denne problemstillingen. Gjennom denne oppgaven kommer det frem at arbeidet med å belyse faktorer innen friluftsliv og psykisk helse handler mye om miljøarbeid for en vernepleier. Og at det er flere fremgangsmåter og faktorer under dette som spiller inn.

I dette litteraturstudiet så har jeg benyttet 3 kvalitative og 2 kvantitative artikler i arbeidet mot å finne ut av problemstillingen. Å bruke både kvalitative og kvantitative studier anser jeg som hensiktsmessig i arbeidet mot å finne ut av problemstillingen, da jeg får en noe dypere beskrivelse av funn og problemstillinger gjennom den kvalitative forskningen samtidig som jeg kan bruke den kvantitative forskningen for å bedre kunne vurdere gyldigheten av funnene mot en større populasjon. Årsaken til at jeg endte opp med å velge en hovedvekt av kvalitativ forskning var at personlige synspunkt og meninger fra deltakere er til god hjelp med å belyse problemstillingen og til å gi meg et vokabular og knagger å knytte funnene opp i mot. Alle de kvalitative artiklene er også basert på norske studier, noe som er med på å gjøre det sammenlignbart opp imot arbeidet som vernepleier i Norge under norsk kultur og norske forhold.

Dersom man skal se på svakheter ved oppgaven min så ser man det at de kvantitative studiene er basert på forskning fra henholdsvis Tyskland og Australia. I og med at vernepleieryrke ikke er like utbredt utenfor Norges grenser, og kanskje heller ikke muligheten til, og kulturen for, å utøve friluftsliv så er nødvendigvis disse artiklene ikke like sammenlignbare som om oppgaven utelukkende besto av norske artikler. Jeg valgte allikevel å ta med disse studiene fordi at de var relevante for min problemstilling og fordi utvalget av relevante norske studier er begrenset.

Og en annen faktor som jeg ønsker å trekke frem her er at utvalget i de ulike studiene er bestående av ganske få personer, noe som er med på å gjøre at funnene ikke er like valide som de ville vært dersom studiene hadde tatt for seg en større populasjon. Samtidig er det også positive sider ved dette i form av at intervjuene i de kvalitative studiene er mer detaljerte og deltakerne begrunner og forklarer sine valg og handlinger godt. Dette vil være en dimensjon som en mister dersom en bruker kvantitative studier med store populasjoner.

Avslutningsvis så vil jeg trekke frem at jeg har valgt å benytte meg av artikler som ser på både brukers og tjenesteyters perspektiv i dette studiet. Noe som jeg anser som svært relevant i og med at oppgavens hensikt omhandler faktorer rundt friluftsliv og psykisk helse, og at friluftslivets påvirkning av tjenesteyters helse også vil være relevant.

## 6.0 Konklusjon

Dette studiet har som hensikt å belyse faktorer innenfor friluftsliv som kan fremme psykisk helse. For å få svar på dette så har det blitt foretatt søk for å finne relevante artikler, samtidig som at jeg har trukket inn teori rundt dette temaet og tatt for meg de resultatene som har blitt funnet i de utvalgte artiklene. Gjennom oppgaven har jeg også sett denne problemstillingen opp imot vernepleiefaglige relevans og teori.

Jeg har sett etter hvilke faktorer eller effekter relevante for psykisk helse som man oppnår ved det å drive arbeid i naturen og i friluft. Gjennom analyse av artiklene jeg har valgt ut fant jeg at de mest fremtredende effektene av friluftsliv kunne grupperes i tre hovedgrupper (faktorer). Disse er:

- Naturen og dens rolle
- Tilstedeværelse og emosjoner
- Mestring og økt selvtillit.

Funnene indikerer altså at eksponering mot friluftsliv vil kunne gi en positiv effekt på psykisk helse som kommer til uttrykk først og fremst gjennom disse faktorene. Naturen og dens rolle ser ut til å ha en effekt i seg selv gjennom ro, harmoni og lignende følelser. Naturen, friluftslivet, utfordringer og prøvelser ser ut til å ha en positiv effekt på tilstedeværelse og emosjoner, og under forutsetning av at friluftslivet og eventuelle utfordringer som legges inn er tilpasset brukerne indikerer funnene at friluftsliv er godt egnet til å øke mestringsevne og selvtillit. Funnene støttes av teorien, og må også sies å representere faktorer som har positiv effekt sett opp i mot psykiske lidelser.

En interressant observasjon var også at friluftsliv ser ut til å forbedre terapeutens behandling av brukeren ved at også terapeuten opplever mye av de samme effektene og gjennom dette blir i stand til å yte bedre terapi.

Jobben for en vernepleier handler slik jeg ser det om å hjelpe brukere til å kjenne på disse faktorene slik at de kan oppleve nytte av en slik type behandling. Jeg ser imidlertid

at prinsippene som gjelder for miljøarbeid også vil være avgjørende ved bruk av friluftsliv i behandlingen, og at individuelle tilpasninger vil være avgjørende for å lykkes.

For min egen del så har denne oppgaven gjort at jeg har opparbeidet meg relevant og god kunnskap for å kunne drive godt vernepleiefaglig arbeid ute i naturen ,og økt innsikt i hvilke faktorer som anses som viktig å legge til rette for når jeg i yrkesutøvelsen skal benytte meg av friluftsliv som behandling.

## 7.0 Bibliografi

Bowen, D. J., Neill, J. T & Crisp S. JR. (2016) Wilderness adventure therapy effects on the mental health of youth participants, *Evaluation an Program Planning* 58 (2016) s.49-59.

<https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2016.05.005>

Ferne, C.-R, Gabrielsen, L.-E. Andersen, A.- JW. & Mesel, T. (2021) Emerging stories of self: long-term outcomes of wilderness therapy in Norway, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 21:1, 67-81,

<https://doi.org/10.1080/14729679.2020.1730205>

Gabrielsen, L. E., Føreland, J., Rommetveit, J. & Olsen, I. A. (2016). Personlig utvikling i minus 20 grader. Psykiske helsearbeid på Hardangervidda – en casestudie. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 13(1-2), 34-44.

<https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2016-01-02-05>

Gabrielsen, L. E., Storsveen, E. B. & Kerlefsen, R. (2018). Når terapeuten forlater kontoret ;erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri. *Tidsskrift for psykiskhelsearbeid*, 15(1), 40-51.

<https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-01-05>

Helsedirektoratet. (2018, 24. april). *Angstlidelser*.

<https://www.helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/angst/angst-og-angstlidelser/>

Meld. St. 18 (2016-2017). *Friluftsliv som kilde til helse og livskvalitet*. Klima- og miljødepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/?ch=3>

Miljøverndepartementet. (2009, 3. oktober). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse (TemaNord 2009:545)*. Miljøverndepartementet.

<https://www.fhi.no/publ/eldre/psykiske-lidelser-i-norge-et-folkeh/>

Mutz, M. & Muller, J. (2016) Mental health benefits of outdoors adventures: Results from two pilot studies, *Journal of Adolescence* (2016) s. 105-114.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.009>

Normann, T., Sandvin, J.-T. & Thommesen, H. (2019). *Om rehabilitering. Helhetlig, koordinert og individuelt tilpasset*. KF Oslo.

Snoek, J.-E. & Engedal, K. (2017). *Psykiatri for helse- og sosialfagutdanning*. Cappelen Damm.

Thidemann, I, T. (2019). *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter (2. utg.)*. Universitetsforlaget.

