

Oda Martine Hovde

Grønn omsorg som miljøterapi for utsatte barn og unge

Green care as environmental therapy for vulnerable children and young people

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid

Veileder: Alexander Gamst Page

Mai 2023

Oda Martine Hovde

Grønn omsorg som miljøterapi for utsatte barn og unge

Green care as environmental therapy for vulnerable children and young people

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid
Veileder: Alexander Gamst Page
Mai 2023

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



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Gjennom teori og ulike forskningsprosjekter, vil jeg belyse en problemstilling om hvordan natur og gårdsarbeid kan bidra til å bedre barn og unges psykiske helse. I utviklingen av bacheloroppgaven har jeg brukt kvalitativ litteraturstudie hvor jeg har samlet inn, analysert og sammenlignet brukeres erfaring fra grønne omsorgstjenester og friluftsterapi i fem ulike studier gjort rundt feltet.

Barn vokser opp i en raskt utviklende, stadig mer digitalisert og urban verden. Dagens barn og unges oppvekst er svært ulik fra barn som vokste opp før smarttelefoner og flatskjermer. Barn som utvikler psykiske utfordringer og havner utenfor sosialt, kan ofte mangle helt grunnleggende behov for å oppleve at man selv har en identitet av stor verdi. Det å være ute i naturlige omgivelser, være i kontakt med dyr og utføre meningsfulle arbeidsoppgaver kan bidra til å skape en arena for allsidig utvikling.

I tråd med dette, har sosialarbeidere ansvar for å skape trygge og inkluderende miljøer for barn og unge. Gjennom denne oppgaven vil jeg utforske hvilke tilbud, aktiviteter og programmer som fremmer fellesskap og samarbeid, med spesielt lagt vekt på arbeid i lokalsamfunn for å utvikle tryggere og mer tilgjengelige offentlige områder.

Abstract

Through theory and various research projects, I will shed light on an issue about how nature and farm work can contribute to improving the mental health of children and young people. In the development of the bachelor's thesis, I have used a qualitative literature study where I have collected, analyzed and compared users' experience from green care services and outdoor therapy in five different studies done around the field.

Children are growing up in a rapidly developing, increasingly digitized and urban world. Today's children and young people grow up very differently from children who grew up before smartphones and flat screens. Children who develop psychological challenges and end up socially excluded can often lack the basic need to experience that one has an identity of great value. Being out in natural surroundings, being in contact with animals and performing meaningful tasks can help create an arena for all-round development.

In line with this, social workers have responsibility for creating safe and inclusive environments for children and young people. Through this thesis, I will explore which offers, activities and programs promote community and collaboration, with particular emphasis on work in local communities to develop safer and more accessible public areas.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
1.0 Innledning	3
1.1 Bakgrunn for valg av tema	3
1.2 Problemstilling	3
1.3 Grønn omsorg og relevans for sosialt arbeid	3
1.4 Begrepsdefinisjoner med avgrensninger.....	4
1.4.1 Grønn omsorg og grønne tjenester.....	4
1.4.2 Miljøterapi.....	5
1.4.3 Natur.....	6
1.5 Videre oppbygning av bacheloroppgaven.....	6
2.0 Metode.....	6
2.1 Kvalitativ litteraturstudie	6
2.2 Valg av brukergruppe	7
2.3 Datainnsamling og analysemetode	7
3.0 Teori.....	8
3.1 Psykiske og fysiske helseutfordringer	8
3.1.1 Depresjon	9
3.1.2 Angst	10
3.2 Helsefremmende arbeid.....	10
3.3 Miljøterapi.....	11
3.4 Empowerment	11
3.5 Empiriske studier.....	12
4.0 Drøfting og diskusjon	13
4.1 Tema 1: Dyr og mennesker	13
4.2 Tema 2: Praktiske og fysiske arbeidsoppgaver	15
4.3 Tema 3: Psykososialt miljø.....	17
4.4 Sosialarbeiderens rolle.....	20
4.5 utfordringer og begrensninger	21
5.0 Konklusjon	21
6.0 Referanseliste	23

Forord

Bakgrunnen for valg av temaet for denne bacheloroppgaven er basert på min interesse for dyr og gårdsdrift og hvordan barn og unges psykiske helse kan påvirkes gjennom naturlige omgivelser. Jeg er selv vokst opp på gård og tatt fagbrev i hestefaget, og alltid vært opptatt av grunnleggende menneskelig psykologi spesielt når det kommer til påvirkningsfaktorer i barn og unges psykososiale miljø. Etter å ha gjennomført naturbruk på videregående, var det ingen tvil om at jeg ønsket å utforske temaet videre. Det er derfor en stor glede å få denne muligheten gjennom bacheloroppgaven.

Jeg har valgt å sette meg inn i grønn omsorg som alternativ i miljøterapi for utsatte barn og unge. Dagens samfunn og digitalisering kan innebære faktorer som trekker mennesker langt ut av den naturlige opprinnelsen, og denne studien undersøker om dette er en faktor som kan påvirke den psykiske helsen. Jeg ønsker å undersøke mulighetene vi har i Norge som tilbyr grønne tjenester, hvor blant annet tiltak som «inn på tunet» vil stå i søkelyset. For barne- og ungdomsskoler er dette et fint tilbud for elever som av ulike årsaker har psykiske eller fysiske helseutfordringer.

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Grønn omsorg har de siste årene blitt stadig mer populært som en form for miljøterapi for mennesker som sliter med ulike helseutfordringer, og det er gjort funn på at naturen i seg selv kan virke helsefremmende (Gabrielsen & Fernee, 2014). Grønn omsorg innebærer å benytte seg av natur og dyr i behandlingen av ulike helseplager, og har vist seg å ha positive effekter på både fysisk og psykisk helse (Sollesnes et al., 2017). Dermed kan psykisk helsearbeid med barn og unge ha store fordeler av å benytte naturen som et positivt element.

Gjennom denne oppgaven vil jeg undersøke hvordan informanter fra tiltak under grønn omsorg gjengir sin opplevelse, og om det har oppstått en forskjell i forstand av bedret fysisk og psykisk helse. Jeg vil også se på hvordan ulike aktører, som nav, skole, barnevern og barnehager kan samarbeide for å ta i bruk grønn omsorg som metode for vanskeligstilte barn og unge. Jeg håper at denne oppgaven kan bidra til økt bevissthet om viktigheten av barn og unge menneskers psykososiale miljø og inspirere til handling og ivaretagelse av grønn omsorg i framtiden.

1.2 Problemstilling

Denne oppgaven tar for seg studier som er gjort på brukere av grønne omsorgstiltak, hvor de deler sine erfaringer og opplevelser av naturen som terapi. Jeg vil undersøke hvilke elementer fra naturen som har påvirkningskraft i endringsarbeidet på barn og unge med fysiske og psykiske helseutfordringer, med følgende problemstilling:

«Hvordan kan tiltak som tilbyr nærvær til natur, dyr og gårdsdrift bidra til å forebygge sosiale problemer for utsatte barn og unge?»

1.3 Grønn omsorg og relevans for sosialt arbeid

Sosialt arbeid er sosialt fordi det setter søkelys på relasjoner, og handler om endringsarbeid (Ellingsen et al., 2015, s.148). Som sosialarbeider skal det tenkes kritisk gjennom vår egen forståelse på et individs problem, før en velger og iverksetter tiltak i grønn omsorg. Etter å ha beskrevet vår oppfatning av problemet, reflektert over om beskrivelsen er av beste oppfatning, definert et etisk og gjennomtenkt mål for individets ønsker og behov (Lauveng, 2020), er neste steg å vurdere om grønn omsorg er det beste egnede tiltaket for denne personen basert på vår problemforståelse.

Grønn omsorg er et tilbud som forsøker å fremme menneskers helse, velbefinnende og trivsel ved bruk av ulike sider ved naturen (Aasen & Andershed, 2015). Det kan altså innebære aktiviteter i ulike miljø, som for eksempel gårdsbruk, gartneri, villmark, sjø eller aktiviteter med dyr. Det finnes flere studier som er gjort på hvilke effekter naturlige omgivelser kan gi oss mennesker. Sollesnes et al. (2017) viser til studier som framhever at grønn omsorg gir positive effekter når det gjelder fysisk helse, stressreduksjon, sosiale ferdigheter, selvtillit, ansvarsfølelse og evne til problemløsning (Hassink & Dijk, 2005; Kaplan, 1995; Irvine & Warber, 2002; O'Brian & Murray, 2007; Steigen et al., 2015).

Med tanke på de ulike grønne omsorg-tiltakene som finnes, må det bemerkes at det vil være stor variasjon på hvilke tilbud lokalsamfunnet har. Noen gårder er store, de har forskjellige drift og dyr som utgjør ulike aktiviteter og dagsprogram. Det må også være et tett samarbeid mellom vedkommende som får tilbud om grønn omsorg, den som driver gården og den som koordinerer. Sollesnes et al. (2017), fant at suksesskriterier for rett tilpasset program for det enkelte individet ser ut til å være sammensatte. Her nevnes blant annet alt fra ledernes personlighet, omgivelsene, aktivitetene og gruppen de blir plassert sammen med (Sollesnes et al., 2017).

1.4 Begrepsdefinisjoner med avgrensninger

I dette kapittelet vil jeg presentere begrepsdefinisjoner og avgrensninger for sentrale termer som vil brukes gjennom resten av oppgaven. Fokuset blir avgrenset til spesifikke definisjoner og konsepter som er relevante for oppgavens tema og problemstilling. Jeg vil derfor gi en beskrivelse av hva som menes med de ulike begrepene, og hvordan de brukes i denne sammenhengen. Noen av de begrepene jeg ønsker å avklare, inkluderer «grønn omsorg», «grønne tjenester», «inn på tunet», «miljøterapi» og «natur», i håp om å kunne gi en presis og klar fremstilling av mine funn og konklusjoner.

1.4.1 Grønn omsorg og grønne tjenester

I statsforvalterens håndbok for kjøpere av Grønne tjenester (2012), defineres «grønn omsorg» eller «Green Care» som en samlebetegnelse på virksomheter der dyr og natur aktivt og bevisst brukes i forbindelse med behandling, rehabilitering, omsorg og støtte til mennesker med ulike utfordringer og lidelser i sin hverdag (Kogstad et al., 2012). Jeg har valgt å avgrense oppgaven til å gå nærmere inn på hvordan tilbudet fungerer for unge i forhold til psykisk helse, hvor det for denne gruppen tilbys dagtilbud med varierte oppgaver uten arbeidspress. Begrepene «grønn omsorg» og «grønne tjenester» blir ofte brukt om hverandre og er av

samme betydning. Aktiviteter som inngår i tiltakene, kan være alt fra dyrestell, skogbruk, dyrking og oppgaver som tilbyr kontakt med naturen. Kogstad et al. (2012) bemerker at grønn omsorg forventes å ha en positiv effekt for å oppnå rehabilitering og psykososial støtte for mennesker med ulike vansker.

«Inn på tunet» er et eksempel på grønne tjenester som vi har i Norge. Det er et tilbud som innebærer opphold på en gård, hvor det gis mulighet for deltakelse i meningsfulle aktiviteter som gir læring og mestringsopplevelser (Departementene, 2005-2009). Tilbudene er tilrettelagte og kvalitetssikrede velferdstjenester på ulike gårdsbruk. Regjeringens handlingsplan for Inn på tunet, skisserer at nærhet til dyr og natur er sentrale deler av tilbudet, og at gårdene skal være tilrettelagt for sysselsetting og bidra som en pedagogisk ressurs for skole og gårdsbarnehager (Departementene, 2005-2009, s.66). For å finne hvilke gårder som er innvilget under inn på tunet, kan man enkelt finne dem med geografisk plassering over hele landet på nettsiden www.innpatunet.no.

1.4.2 Miljøterapi

Miljøterapi er en form for terapi som fokuserer på å forbedre den mentale helsen og livskvaliteten til mennesker ved å gjøre endringer i miljøet som individet befinner seg i. Helsenorge (2016) refererer til flere miljøterapeutiske retninger, hvor jeg velger å trekke frem den kognitive miljøterapien. Som forskningsgrunnlag på kognitiv miljøterapi, nevner Helsenorge (2016) en oppsummering på funn i studier gjort av Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA). Noen av studiene hevder at kognitiv miljøterapi kan ha en effekt på funksjon og livskvalitet, bedring i angst og depresjonsnivå og generell bedring i sykелighet og selvfølelse etter behandling (Helsedirektoratet, 2016).

I NAPHA's forskningsbaserte kunnskapssammenstilling, nevner de at det helt sentrale i kognitiv terapi er kunnskapen om hvordan hjernen utvikler og bearbeider informasjon, og hvordan det kan forklare forholdet mellom tanker, følelser og atferd (Solbjør & Kleiven, 2013). De skriver videre om hjernens begrensede oppmerksomhetsressurser, at den automatiserer aktiviteten slik at vi ikke trenger å bruke bevisst oppmerksomhet til enhver tid. I tillegg belyses hvordan hjernen automatiserer tankemønstre som kan være negative, og at disse tankene kan være en del av det å ha psykiske lidelser (Solbjør & Kleiven, 2013). Det å tilbringe tid ute i naturen eller på en gård med andre omgivelser enn hva man er vant til fra før, kan bidra med å lettere flytte tankemønstrene og fokuset over på noe annet. Dette kan

tenkes ut ifra det NAPHA skriver om metoden, at bedring av psykiske lidelser skjer ved modifisering eller endring av dysfunksjonell tenkning (Solbjør & Kleiven, 2013).

1.4.3 Natur

Natur er et vidt begrep med mange ulike oppfatninger om hva det er eller ikke. Det kan inneholde elementer som planter og dyr til større områder som fjell, hav, skog eller vidde. Grøntområder er et begrep som forskning ofte tar utgangspunkt i, som er bruken av og tilgangen til naturområder i nær beliggenhet av bebyggelse. Grøntområder kan altså være både parker, hager, turstier eller skiløyper. Hvor mye man blir eksponert for naturen, er en stor del av det forskningen på er opptatt av når det kommer til naturens påvirkningskraft. Å bli eksponert for natur kan også ha mange delte meninger, da noen kanskje vil anse at å se på et naturprogram på tv kan kategoriseres som å bli eksponert for naturen. Andre kan tenke at å ha planter innendørs er en form for natureksponering, mens flesteparten vil kanskje mene at man faktisk må være ute i en skog eller på et fjell for at det skal telles. I denne sammenheng, vil jeg avklare at begrepet natur brukes om opphold på gårdsbruk og skog- og villmarksturer.

1.5 Videre oppbygning av bacheloroppgaven

Oppgaven består videre av fire hovedkapitler: Metode, teori, drøfting og konklusjon. I metodekapitlet vil jeg beskrive hvordan jeg har samlet inn og analysert dataene mine. I teorikapitlet vil jeg presentere relevant teori om grønn omsorg og miljøterapi. Under drøfting og diskusjonskapitlet vil jeg presentere funnene mine, som jeg har delt opp i tre tema som utspilte seg fra de valgte vitenskapelige artiklene. Avslutningsvis vil jeg drøfte funnene og besvare problemstillingen i konklusjonskapitlet.

2.0 Metode

Under dette kapitlet vil jeg introdusere hvilket forskningsdesign jeg har brukt i min studie. Jeg vil beskrive hvilken brukergruppe jeg har siktet meg inn mot, og forklare hvordan jeg samlet inn og analysert data som var relevant innenfor valg av tema. Til slutt nevnes hvilke søkeord som ble benyttet, og avgrensninger som ble gjort på valget av vitenskapelige artikler.

2.1 Kvalitativ litteraturstudie

Oppgaven baseres på en litteraturstudie der jeg vil gjennomgå og analysere forskningsartikler, bøker og andre relevante kilder om grønn omsorg som miljøterapi. Valg av søkeord ble gjort i forhold til funn i bakgrunns litteratur og i henhold til problemstillingen. Litteraturstudiet og søkene ble gjennomført i perioden januar til mai 2023. Det ble avgrenset ved fem

vitenskapelige artikler, da det var mer enn 20 treff ved søk. Alle titler og sammendrag ble gjennomgått og sammenliknet, og det ble valgt ut de artiklene som hadde flest treff på søkeordene og ordene som ble brukt i problemstillingen for videre gjennomgang og analyse. Etter gjennomgangen, sto jeg ved fem forskningsartikler som mest relevante for å besvare problemstillingen. Videre og underveis i skriveprosessen, ble forskningsartikler som var henvisning i de valgte artiklens referanselister gjennomgått og brukt, for å oppnå større innsikt i flere aspekter knyttet til problemstillingen.

2.2 Valg av brukergruppe

I de fem studiene som jeg har valgt ut, inkluderes barn og unge med forskjellige psykiske og fysiske helseplager som etter opphold i grønne tjenester beskriver sin opplevelse av å delta i tiltakene. Studien viser til hva de gjorde på gårdene, og informantene blir evaluert gjennom hele prosessen. Dette er relevant informasjon som jeg brukte for å fatte tak i hvilke betydningsfulle faktorer som går igjen i endringsarbeidet, som blant annet er formålet med grønne tjenester.

2.3 Datainnsamling og analysemetode

For å sikre at resultatene var pålitelige og relevante, var det en viktig faktor at jeg så på flere ulike studier som har hatt samme målsettinger. I artiklene som jeg valgte ut, hadde prosjektlederne over en lengre periode fulgt brukerne som var under tiltak med grønn omsorg. Alle inkluderte flere informanter, foruten om en artikkel hvor en ung jente ble fulgt under tiltaket. Denne ble inkludert for å også få et innblikk i dybden på et individuelt tiltak.

Innledningsvis ble det gjort informasjonssøk i Oria hvor treffene ble grunnlaget for problemstillingen. Videre ble det brukt norske og engelske søkeord i databaser som Idunn, Cochrane Library og Proquest under et mer systematisk litteratursøk. Søkeordene som ble brukt var «grønn omsorg», «green care», «mental/psykisk helse», «mental health», «kognitiv miljøterapi», «inn på tunet», «friluft», «gårdsbruk» «dyr» og «natur». Jeg utelukket artikler eldre enn 2010, da disse ville vært mindre aktuell i forhold til relevansen for dagens urbanisering og utvikling. Jeg lagret alle aktuelle artikler i programvaren Zotero for videre analyse. Underveis markerte jeg deler jeg synes var interessante for problemstillingen, slik at det mot skriveprosessen ble enklere å finne likheter og forskjeller mellom artiklene.

3.0 Teori

I teorikapittelet presenteres teori og konsepter som er relevante for oppgavens problemstilling, og vil være underbyggende for videre drøfting. Det blir benyttet pensumlitteratur fra studiet Bachelor i sosialt arbeid, selvvalgt litteratur, lovverk og politiske dokumenter, for å gi lesere innsikt i hvilke perspektiver jeg ønsker å fokusere på i denne oppgaven. Jeg vil starte med å definere psykiske og fysiske helseutfordringer, etterfulgt av en kort redegjørelse for hva angst og depresjon er.

Skjermtid og bruk av sosiale medier for barn og unge blir mer og mer vanlig i dagen samfunn, og samtidig blir tiden ute i naturen mindre og mindre for mange i aldersgruppen. Jeg ønsker derfor å trekke fram noen faktorer fra grønn omsorg som helsefremmende arbeid, og hvordan tid ute i naturen kan funke som miljøterapi. Det viser seg at gårdsarbeid og naturopplevelser kan være effektive arenaer for å gi barn og unge mestringfølelse, noe som knyttes opp mot begrepet empowerment. Begrepene miljøterapi og empowerment vil derfor defineres. Avslutningsvis i teoridelen, vil det trekkes fram noen empiriske studier som er gjort på effekten som natur kan ha på menneskers fysiske og psykiske helse.

3.1 Psykiske og fysiske helseutfordringer

Psykiske lidelser er symptomer og plager som påvirker omgangen med andre mennesker samt atferd, væremåte, tanker og følelser (Folkehelseinstituttet, 2009). Aasen & Andershed (2015) innleder sin studie som omhandler arbeid på gård i samhandling med natur og dyr, med tall fra folkehelseinstituttet som viser at en tredjedel av Norges befolkning årlig vil oppnå diagnostiske kriterier for minst en psykisk lidelse. En god psykisk helse handler om å være tilfreds til tross for ulike stressfaktorer, hvor en innehar evnen til å undersøke muligheter framfor begrensninger og problemer (WHO, 2022). Grønn omsorg er utviklet for å gi muligheter for utvikling av daglige rutiner, sosial kontakt og deltagelse i meningsfulle aktiviteter (Aasen & Andershed, 2015, s.344), noe som kan bidra med nettopp dette med å endre tankemønstre for bedret psykisk og fysisk helse.

Helsenorge (2017) belyser at samfunnsutviklingen vi har i dag, med globalisering og modernisering, er en faktor som kan skape utfordringer og øke presset på enkeltindivider. Tilgjengelighet på sosiale medier, og redusert beskyttelse mot uønsket mobbing og trakassering er eksempler på følger vi har fått av utviklingen av dagens samfunn (Helsenorge, 2017). I medietilsynets undersøkelse på barn og medier, oppgis at 97 prosent av 9-18-åringene i Norge har egen mobiltelefon, og at skjermtiden i gjennomsnitt ligger på minst 3 timer og 19

minutter daglig (Medietilsynet, 2020). Det utgjør til sammen over 22 timer foran en skjerm i uka. Helsedirektoratet (2022), bemerker at det er behov for mer forskning for å få bedre kunnskap om sammenhengene mellom skjerm og helse blant barn og unge.

Helsedirektoratet (2022) videreformidler råd om fysisk aktivitet i forebygging og behandling for barn og unge, som baseres på de globale anbefalingene for fysisk aktivitet fra Verdens helseorganisasjon. Mye sittestilling, spesielt knyttet til skjermtid, oppgis å kan ha uheldige helseeffekter i form av dårligere fysisk form, kardiometabolsk helse, økt fedme, mindre søvn, økt isolering, negativ sosial atferd, lavere livskvalitet, dårligere velvære, påvirkning av kognitiv utvikling og risiko for psykisk uhelse blant barn og unge (Helsedirektoratet, 2022).

Folkehelse rapporten fra FHI viser til forskning som peker mot at både genetiske og miljømessige faktorer kan være bidragende til psykiske lidelser (Tesli et al. 2014).

Utviklingspsykologi handler om hvordan mennesket utvikles kognitivt, fysisk og emosjonelt gjennom ulike faser i livet fra fødsel til alderdom (Tetzchner, 2016). Studiet innenfor denne grenen av psykologien undersøker hvordan ulike faktorer påvirker utviklingen, og resultatene har stor betydning for utvikling av behandlingsmetodikk. Dessuten vil kunnskap om utviklingsprosessen gjøre det mulig å identifisere sårbare barn og risikomiljøer tidlig for å forebygge senere vansker (Tetzchner, 2016, s.38).

3.1.1 Depresjon

Depresjon beskrives ifølge Helsenorger (2023), som en lidelse som påvirker humøret, følelsene og atferden og illustrerer hvor alvorlig depresjon kan være ved å informere om at en tredjedel av alle barn og unge med depresjon, er i risikogruppen for å utføre selvmordsforsøk. Nedstemtheten kan komme av en hendelse, bekymring eller kronisk sykdom, og kan ofte føre til manglende interesse for aktiviteter. Det finnes ulike behandlingsmåter for depresjon, blant annet samtalebehandling, interpersonlig terapi, kognitiv atferdsterapi, legemidler og selvhjelp.

Fysisk aktivitet som behandlingsmetode er godt dokumentert, og Helsenorger (2021) refererer til studier som viser at det kan redusere depressive symptomer like bra som medisiner mot depresjon. Miljøverndepartementet (2009) har utgitt en rapport om naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse, hvor det refereres til at fysisk aktivitet har dokumentert effekt på å hjelpe mennesker ut av depresjon og angst. Det bemerkes videre i rapporten, at forståelsen for hvilke virkningsmekanismer med fysisk aktivitet som påvirker helsa er uklar, men forklares som et samspill mellom biologiske og psykologiske mekanismer (Miljøverndepartementet, 2009).

3.1.2 Angst

Rådet for psykisk helse (2023) informerer om at angst kan forekomme av en stressende og belastende hverdag, og anses som en av de vanligste psykiske helseplagene i Norge. De rapporterer at om lag 30 prosent vil oppleve angstlidelse i løpet av livet, og at det ofte opptrer i kombinasjon med depresjon. Symptomer er sterke og ukontrollerte følelser av redsel, og Rådet for psykisk helse (2023) beskriver at angst kan kjennes som hjertebank, pustevansker og skjelving, samtidig som mange føler at de vil besvime eller kaste opp.

Miljøverndepartementet (2009) viser til studier fra USA, Nederland og Japan som viser at angst kan reduseres selv ved passiv kontakt med naturen. Forskningen indikerer at mennesker som bor i nærheten til grønne områder, har bedre samhold, håndterer hverdagens stress bedre, er mindre aggressive og voldelige, har bedre konsentrasjonsevne og føler seg tryggere. Det løftes fram at trygghetsfølelsen i undersøkelsen kom av at omgivelser med preg av natur hadde betydelig mindre kriminalitet enn områder uten grønne innslag (Miljøverndirektoratet, 2009). Det kan tolkes som at nærvær til natur virker forebyggende og kan funke som en ikke-medikamentell behandling for angst.

3.2 Helsefremmende arbeid

Det finnes flere tjenesteområder for brukere av inn på tunet. Blant annet innenfor arbeidstrening og integrering. Innenfor tjenesteområdet til helse og omsorg, skal det være tilrettelagte arbeidsoppgaver og aktiviteter enten det er for grupper med utviklingshemming, rusavhengighet, demens eller psykiske problemer. Noen gårder har også overnattingstilbud. Det gir barn og unge rom til å utfolde seg i et miljø med mange ulike gjøremål (Matdepartementet, 2007).

Tap av natur i hverdagen og at mennesker har gått fra et aktivt liv ute i naturen til et mer stillesittende liv i byen, gir ingen fullverdig forklaring på økning av psykiske helseutfordringer. Likevel tyder forskningen på at det kan være en sammenheng. Ifølge Helsedirektoratet (2022), kan mye sittestilling og skjermbruk både gi positive og negative effekter på kognitiv utvikling. Dagens teknologi har utviklet flere plattformer og dataspill som åpner opp for muligheter til sosialt samspill, aktivitet og læring. Samtidig, viser Helsedirektoratet (2022) til dokumentert sammenheng mellom mye skjermtid blant barn og unge på fritiden og høyere forekomst av depresjon.

3.3 Miljøterapi

Naturbasert terapi kan brukes som en form for miljøterapi der natur og dyr brukes som en terapeutisk arena. Miljøterapi handler om hvordan mennesker og deres miljø samhandler og påvirker hverandre gjensidig. Javo (2010) forklarer et barns psykososiale utvikling gjennom Bronfenbrenners økologiske modell, som viser hvordan faktorer rundt barnet påvirker barnets utvikling. Sosialt arbeid som tar i bruk dette perspektivet setter søkelys på å forstå de ulike økologiske nivåene som påvirker en persons liv, inkludert det individuelle nivået, familienivået, lokalsamfunnet og samfunnet som helhet. Ved å skape trygge og inkluderende miljøer hvor det er lagt til rette for aktiviteter og programmer som fremmer fellesskap og samarbeid, vil dette være en inngangsport til endringsarbeid (Javo, 2010, s.58).

3.4 Empowerment

Empowerment er et begrep som Askheim (2012) sidestiller med mestring. I denne sammenheng vil mestring og empowerment handle om å finne individets styrker og ressurser, slik at utsatte mennesker kan lære å mestre sin hverdag og oppleve kontroll over sitt eget liv. Ved støtte fra ressursorienterte fagpersoner, kan det legges til rette for slike utviklingsprosesser (Askheim, 2012, s.67).

Askheim (2012) beskriver empowerment på individuelt nivå, som en prosess hvor hensikten er å øke individets selvtillit, ferdigheter og kunnskaper. Målet er å få de underprivilegerte til å selv stå fram som politiske aktører (Askheim, 2012, s.26). Askheim (2012) viser til rapporterte erfaringer fra personer med psykiske lidelser, hvor følelser som skam og ydmykelse ofte er framtrepende. Han trekker også fram et syn på at samfunnets generelle holdninger til denne gruppen mennesker, kan gjenspeiles i tjenesteapparatet. Eksempelvis, har brukere rapportert om vansker med å bli anerkjent i tjenestetilbud som gjelder dem selv, og opplever å ikke bli tatt på alvor på grunn av deres psykiske lidelse (Askheim, 2012, s.30).

Brukermedvirkning er et begrep som ofte blir brukt om empowerment, og i likhet fokuserer perspektivet på å styrke enkeltindivider og grupper, og gi dem økt kontroll over sine egne liv. Ellingsen et al. (2015) beskriver at begrepet innebærer det å ha makt over de hjelpetiltak en benytter seg av, slik at en kan ha innflytelse og medvirke i egen sak. Sosialt arbeid som tar i bruk dette i praksis, søker mot å øke selvbestemmelse, selvtillit og selvfølelse, og hjelpe enkeltindivider og grupper til å ta kontroll over sin egen situasjon. Brukeres rett til medvirkning er dessuten lovfestet i pasient og brukerrettighetsloven §3-1 (Lovdata, 2015). Samme bestemmelse hvor det presiseres at rett til medvirkning også gjelder for barn, finner vi

i loven om barneverntjenester §1-6, hvor det står at den gjelder for alle barn som er i stand til å danne egne synspunkter (Barnevernloven, 1992, §1-6).

3.5 Empiriske studier

Empiriske studier er viktig for å validere teorier og hypoteser, og er forskningsundersøkelser basert på observasjoner og datainnsamling fra den virkelige verden. Empiriske studier i psykologi kan eksempelvis undersøke effekten av grønn omsorg som terapiform, ved å se hvilke endringer som skjer på angstnivået hos de som deltar.

Det finnes flere studier på hvordan vi mennesker fysisk og følelsesmessig blir påvirket av naturen. En studie som trekkes frem av Vikene (2012), viste blant annet at det ble påvist lavere hjerterefrekvens og blodtrykk på mennesker etter å være i naturomgivelser sammenliknet med urbane (Vikene, 2012; Ulrich et al., 1991; Laumann, 2004). Det samme trekkes fram i Aasen & Andershed (2015) sin artikkel om å komme i balanse ved hjelp av grønn omsorg. De inkluderer en studie gjort av Pretty et al. (2007), som beskriver fordeler på humør og selvfølelse etter naturopplevelser (Aasen & Andershed, 2015).

Gabrielsen & Fernee (2014) viser til resultater fra en intervensjon ved barne- og ungdomsavdelingen for psykisk helsearbeid ved Sørlandet sykehus, der det dokumenteres bedring på en rekke psykiske helsevariabler. De oppgir at bedringene ser ut til å være mer robuste enn andre behandlingsformer for psykisk helse, og at de vedvarer etter endt tiltak (Gabrielsen & Fernee, 2014). Bedringene sikter til områder som mestringstro, sosial fungering, selvdeterminert atferd og opplevelse av sammenheng. Sollesnes et al. (2017) refererer til tidligere studier som fant at grønn omsorg også har positive effekter på fysisk helse og allmenntilstand (Hassink & Dijk, 2005; Kaplan, 1995; Irvine & Warber, 2002; O'Brian & Murray, 2007; Steigen et al., 2015).

En forklaring på hvorfor naturopplevelser kan gi positive effekter på vår almenntilstand, kan finne støtte i det Miljøverndepartementet (2009) skriver om menneskekroppen. Det frigjøres innebygde rusfremmende stoffer i hjernens lystsenter som blir virksomme ved inntrykk og aktiviteter. Mosjon, morsomme aktiviteter og musikk blir trukket fram som eksempler på rekreasjonsaktiviteter som gir opptil flere subjektive effekter som minsket depresjon og forandringer i hormonnivåer (Miljøverndepartementet, 2009).

4.0 Drøfting og diskusjon

Som vi har sett, finnes det godt dokumenterte effekter som virker positivt på den fysiske og psykiske helsa av å være ute i naturen. Jeg ønsker videre å utforske hvilke håndfaste faktorer det er med naturen som har den helsebringende effekten. Dette kapittelet vil drøfte det jeg har trukket fram og lagt vekt på i teoridelen. De temaene som er mest relevante for oppgavens problemstilling, har egne underoverskrifter hvor jeg forsøker å drøfte og diskutere elementer fra de fem vitenskapelige artiklene. På denne måten skal det vises hvordan problemstillingen besvares basert på mine funn, og i tillegg vil jeg trekke fram egne synspunkter og erfaringsbasert kunnskap.

Jeg har delt inn mine hovedfunn i tre forskjellige tema fra resultatene. To av artiklene fant at dyr og mennesker bidro til å hjelpe brukere med kontaktetablering, som en inngangsport for endringsarbeid og det å skape trygghet. Dyr og mennesker ble derfor det første temaet. Betydningen av praktiske og fysiske arbeidsoppgaver var noe som var gjennomgående i alle artiklene, og ble deretter det andre temaet som vurderes til å ha overføringsverdi til sosialfaglig arbeid. Et annet tema som gikk igjen, var verdien av å være en gruppe og en del av et fellesskap. Jeg valgte derfor psykososialt miljø som det tredje og siste temaet i denne oppgaven.

4.1 Tema 1: Dyr og mennesker

Som oftest vil det være dyr inkludert på gårdene med «inn på tunet». I to av de vitenskapelige artiklene om grønn omsorg som ble valgt til denne oppgaven, viste det seg at dyrene ga stor glede for mange av brukerne. Sollesnes et al. (2017) fant betydningen av å være sammen med dyr som et av de viktigste elementene for ungdommene i det grønne omsorgs-tiltaket. Flere av ungdommene beskrev at samværet med dyrene var avgjørende i en fase der de ikke hadde tillit til andre mennesker, og bemerket at «dyrene ikke dømmer» (Sollesnes et al., 2017). Hesten utspilte seg som en særlig viktig rolle, men også andre dyr på gården. En av informantenes beskrivelser på samme studie oppgir at gården, og særlig dyrene, har reddet henne (Sollesnes et al., 2017, s.260).

Aasen & Andershed (2015) skriver at dyr antas som å være et ubenyttet potensial i arbeidet med mennesker som har psykiske lidelser, og at de kan gi betydningsfulle og helsemessige fordeler. Særlig for de som er utrygge i kontakten med andre mennesker, kan lettere oppleve å oppnå trygghet og kontakt til et dyr (Aasen & Andershed, 2015). Opplevelsen kan senere

overføres til å få kontakt med andre mennesker. Det blir også trukket fram at samværet med dyr kan redusere følelsen av ensomhet, noe som videre kan stimulere til samtale.

Hesten utspilte seg i begge overnevnte artikler. Hester er et byttedyr som alltid er på vakt og klare til å rømme ved eventuell fare. For å samarbeide med hest, er vi mennesker nødt til å være bevisst på eget kroppsspråk. Behandler man en hest urettferdig, vil den mest sannsynlig bli umulig å samarbeide med, og mange hester vil snu rompa til og i verste fall sparke eller bite. Aasen & Andershed (2015), nevner et sitat fra en informant som sier at «hesten var veldig umulig den første dagen, den nektet å dra». Informanten sier videre at det var tungt arbeid som var god trening, og at det var veldig gøy. Utover det, blir det ikke informert noe om hvordan samarbeidsprosessen med hesten var videre. Ut ifra det som ble sagt, kan det tenkes at deltakerne måtte gjennom en prosess hvor de måtte tilpasse kroppsspråket sitt for å samarbeide videre med hesten. Sett på beskrivelsene som kom senere i artikkelen til Aasen & Andershed (2015), fortalte informantene at de følte på seier etter å lykkes i samarbeidet med hest.

I et notat om stress og mestring av Helsedirektoratet (2017), defineres mestring som vellykket, men krevende håndtering av stressopplevelser. De viser til en sammenheng mellom frafall fra videregående skole og psykisk helse, hvor blant annet lav mestringsfølelse trekkes fram som en faktor. For å danne en forståelse for hvorfor sosiale problemer har oppstått, er det viktig å se på underliggende strukturer og årsaker. Lav motivasjon og dårlig selvbilde er også faktorer som forklarer frafall, og studier viser til at de som ikke fullfører videregående opplæring er mer utsatt for arbeidsledighet og arbeidsuførhet (Helsedirektoratet, 2017). Når vi har en pekepinn på hvilke faktorer som spiller inn for oppståtte sosiale problemer, kan sosialarbeidere lettere forebygge og legge til rette for at barn og unge kan føle på blant annet mestringsfølelse. Samhandling med hest er et godt eksempel på en aktivitet tilrettelagt for mestring.

På samme måte som medisiner ikke alltid fungerer på alle mennesker, kan man være kritisk å anta at dyr som terapi ikke alltid fører med seg positive effekter for alle. Det kan tenkes at i den grad individet får en tilknytning til og dets holdning til dyret, spiller en viktig rolle. For eksempel kan flere ha erfart negative opplevelser med dyr som gjør dem redde, og kanskje har noen en likegyldig holdning som ikke avtar til tross for eksponering. På den annen side, kan tid til å bli kjent og trygg på dyrene være med på å endre holdningen som igjen kan ha overføringsverdi til andre aspekter i livet. Det er verdt å belyse at forsøksgruppene av mennesker på de overnevnte studiene er relativt liten, og resultatene kan derfor bli tilfeldig, da

alle reagerer forskjellig basert på fortid, kjønn, sosioøkonomisk status og andre faktorer som kan spille inn.

4.2 Tema 2: Praktiske og fysiske arbeidsoppgaver

I regjeringens handlingsplan for «inn på tunet», avgrenses tilbudet mot vanlige besøksgårder og «eventgårder» som tenderer mot reiseliv, opplevelser og liknende (Matdepartementet, 2007). Inn på tunet er tjenestetilbud med tett samarbeid med helse- og sosial, og skole- og oppvekstsektoren i kommunen. Gårdene under dette samarbeidet er godkjent med finansiering gjennom Innovasjon Norge. Handlingsplanen påpeker at alle ressurser på gårdene er med i vurdering for potensielle inn på tunet aktiviteter, noe som ofte medfører «ut i skogen» (Matdepartementet, 2007, s.6). Skog og utmarksressurser er derfor også en del av tilbudet, og det kan eksempelvis innebære aktiviteter som sauegjeting, hogst og naturtilværelse i skog og utmark.

Kogstad et al. (2012) beskriver en typisk dag for kandidater under tiltak i inn på tunet, som organisert og individuelt tilpasset for deltakerens dagsform. Ofte starter dagen med felles transport inn til gården hvor det gjøres en felles gjennomgang av dagens program over en kaffekopp. Deretter er det felles lunsj etter første arbeidsøkt, hvor det både er mulighet for å lage mat sammen eller å ha med matpakke. Etter lunsj foreligger dagens siste økt før transport tilbake. Det er som regel gårdbrukeren som er arbeidsleder på de ulike tiltakene, hvor de får nødvendig undervisning og opplæring for å sikre gode veiledere.

Det foreligger mye forskning som dokumenterer at regelmessig fysisk aktivitet har positiv effekt på ulike psykiske vansker (Vikene, 2012, s.346). Det som gikk igjen i samtlige forskningsartikler fra utvalget, var at informantene arbeidet med praktiske oppgaver. Aasen & Andershed (2015) skriver at informantene oppga at deltakelse på gården skapte gode følelser, og at arbeidet opplevdes som meningsfylt og skapte en sammenheng i dagene. De fant også at fysisk aktivitet i samarbeid med andre, ville synliggjøre ferdighetsutvikling, kompetanse og selvbilde. Barn og unge som i store deler av hverdagen er sittestillende, får muligheten til å gjøre arbeid på inn på tunet-tiltak som gjør dem fysisk sterkere. Aasen & Andershed (2015) belyser at fysisk arbeid gjorde brukerne slitne på en god måte, og at de satte pris på det tilrettelagte miljøet hvor de fikk ta del i aktiviteter av deres egen interesse.

Vikene (2012) knytter i sin konklusjon opp mot det en studie av Pryor et al. (2005) understreker, at å gjøre ulike aktiviteter sammen med en liten gruppe ute i naturen, kan fungere som terapi for bedre helse og velvære. Det trekkes også fram studien til Bowler et al.

(2010), som gjorde en litteraturstudie med resultater som viste at sammenliknet med innendørs fysisk aktivitet, så ga fysisk aktivitet i naturomgivelser flere positive effekter, og oppsummerer at deltakerne rapporterte bedring i forhold til depresjon, frustrasjon, sinne og spenninger (Vikene, 2012, s.346).

Opplevelsen av å gjøre noe meningsfylt som en viktig faktor for bedre psykisk helse går ofte igjen i de fem vitenskapelige artiklene. I Sollesnes et al. (2017) sin studie, nevnte flere av informantene hvor viktig det var at noen trengte dem. Følelsen av at det ikke var «likegyldig» om de var borte en dag, fikk brukerne til å kjenne på og lære å ta ansvar. Det kan for eksempel være at de har fått i oppgave å fore dyrene på gården, og som levende vesener kan dyrene hjelpe ungdommene med å utvikle ansvarsfølelse og tillit (Sollesnes et al., 2017). I samme studien trekkes det fram forskning som støtter at fysisk aktivitet i naturomgivelser har bedre effekt på individenes psykiske helse, enn bare fysisk aktivitet alene.

Gabrielsen & Fernee (2014) la i sin studie til rette for at en gruppe måtte planlegge, samarbeide og være kreativ for at situasjoner skulle løses. En oppgave kan i praksis være at de parvis går sammen og skal slå en leir, lage bål og koke opp vann. I ettertid kan hendelser og situasjoner tas opp i gruppesamtaler. Her muliggjøres samtaler hvor det løftes fram det som er av terapeutisk nytte, og kan på denne måten bevisstgjøre ungdommene på egne tankemønstre, ressurser, kvaliteter og påvirkning på andre (Gabrielsen & Fernee, 2014). Nye oppnådde innsikter kan derfor videre overføres til andre arenaer utenfor det som skjer innad i tiltaket.

I en vitenskapelig artikkel skrevet av klinisk pedagog Toril Svantorp, undersøkte hun hvordan en skal gå fram når noen ikke snakker. I prosjektet ble det benyttet naturlig miljø for å opprette kontakt med ungdommen. Svantorp (2011) beskriver hvordan «Ine» i denne sammenhengen, fikk jobbe på et gartneri i stedet for å møte opp til gymtimene. Kontakten mellom dem ble etablert med «tid, sted, rytme og felles fokus» (Svantorp, 2011). Med fysiske arbeidsoppgaver i et trygt miljø, ble det lagt til rette for at kommunikasjon med bruker opplevdes naturlig innfattende i stedet for påtvunget. Dette var en helt nødvendig faktor for at arbeidet skulle få framgang.

Svantorp (2011) belyser i sin studie i samarbeidet med «Ine», viktigheten av brukermedvirkning. Ungdommen hun samhandlet med, framviste selektiv mutisme, sosial angst og tilbaketrekning, og det var et stort problem at hun ikke meddelte seg angående valg om sin egen framtid. Her brukte Svantorp (2011) et gartneri som arena hvor hun forsøkte å etablere kontakt med henne. Med gartneriet som en plass hvor de kunne gjøre fysiske

arbeidsoppgaver i naturlig miljø, lykkes kontaktetableringen og Ine fikk hjelp med å få en stemme inn i sin egen situasjon. Arbeidsoppgavene hun ble satt til belyses som en viktig faktor i prosessen for å oppnå kontakt med henne. Svantorp (2011) beskriver at det som skapte rom for verbaliserte temaer, ble til i et dels ordløs intersubjektivt felt mellom dem. Sett i praksis, kunne både Svantorp og Ine jobbe med spesifikke arbeidsoppgaver på gartneriet hvor de spesielle øyeblikkene aktivt ble brukt for å etablere relasjon.

I Gabrielsen og Fernee (2014) sin artikkel om psykisk helsearbeid i naturen, trekker de fram ulike muligheter for helsefremming som de hevder at vårt psykiske helsevern ikke bruker godt nok (Gabrielsen & Fernee, 2014). Artikkelen framhever ulike syn innen naturvitenskap, hvor menneskets evolusjon gjennom generasjonene blir beskrevet. En bemerkelse av biolog Dag O. Hessen blir godt beskrevet i artikkelen, der han understreker hvordan vi i løpet av få generasjoner har gått fra fysisk krevende tilværelse i naturen, til et liv i byen – gjerne i sofaen med ulike skjermer (Gabrielsen & Fernee, 2014).

Hessens syn på problematikken om kontrasten på hvordan vi mennesker har blitt dratt mer ut fra grønne omgivelser, kan knyttes til det noen av informantene i studien av Aasen og Andershed (2015) sa om arbeidet på gården de jobbet på. «Når du kommer hjem herifra, er du litt sliten på en annen måte enn når du bare går hjemme liksom. Da blir du sliten av det og, men ikke sånn fysisk sliten» (Aasen & Andershed, 2015). Utsagnet illustrerer hvordan det å ikke bevege kroppen i andre omgivelser, kan føre til at man føler seg sliten uten å egentlig gjort noe arbeid. En annen informant sier i samme studien at «når jeg er hjemme og inne er stillheten ekkel, nesten skummel. Men når jeg er der (på gården) og det er stille så er det bare godt» (Aasen & Andershed, 2015).

4.3 Tema 3: Psykososialt miljø

Kommunikasjon er en prosess der informasjon, normer og verdier blir utvekslet mellom mennesker. For deltakere av programmer under grønne omsorgstjenester, er kommunikasjon en nøkkelkomponent i etableringen og opprettholdelse av et terapeutisk miljø. Det oppgis ofte i artiklene om grønn omsorg som miljøterapi, at deltagerne satte pris på god kommunikasjon med gårdbrukeren eller gruppeleder, og at dette ga dem mer tro på seg selv (Aasen & Andershed, 2015). Kommunikasjon mellom brukerne i den sammensatte gruppen spiller også en sentral rolle. Her kan deltakerne få og gi støtte til hverandre, og en god gruppedynamikk vil bidra til å skape et trygt og støttende miljø med muligheter for å utforske og bearbeide tanker og følelser.

I en gruppe med forskjellige personligheter med ulike psykiske og fysiske helseutfordringer, fant Gabrielsen & Fernee (2014), at gruppedynamikken bidro til et støttende og inkluderende miljø. De hevder at naturen er helsebringende for alle, og at den kan skape en velgjørende ramme for kvalitetsrike og sosiale samvær. En intervensjon om friluftsterapi, viser dokumenterte resultater til bedret sosial fungering etter behandling med natur som terapeutisk element (Gabrielsen & Fernee, 2014).

Sollesnes et al. (2017) gjorde en studie som undersøkte hvordan grønne tjenester kan styrke håp, mestring, mening og verdighet, hvor 14 ungdommer fra 16 til 27 år fra ulike tiltak på gårder ble intervjuet. Et av de viktigste elementene som kom fram ifølge ungdommene selv, var tid til samtaler. Det blir beskrevet at kommunikasjon og samtaler under gårdsarbeidet oppsto i naturlige situasjoner eller når de selv ønsket det. Dette kan sees i sammenheng med etableringen av kontakten med «Ine». Under for eksempel foring og stell av dyr, blir en nødt til å kommunisere med blant annet leder, for å vite hvordan det skal gjøres eller for å få bekreftelse på om man gjør jobben riktig. Under ulike gjøremål gjennom en arbeidsdag, blir det altså lagt til rette for flere situasjoner hvor kommunikasjon med andre medmennesker faller naturlig og ikke på en påtvunget eller «planlagt» måte.

I studien til Sollesnes et al. (2017), fant de at flere oppga gruppesamholdet som et viktig element i grønne omsorgs-tiltak. Betydningen av å møte flere i lignende situasjoner og få et sosialt nettverk var viktig for flere. På lik linje var også bidrag og mottakelse av støtte fra hverandre under gjennomføringen av arbeidsoppgaver betydningsfull. Sollesnes et al. (2017) påpeker imidlertid at et godt samhold ikke kommer automatisk, men at fortjenesten ofte ligger i en god leder av gruppen, som muliggjør en god atmosfære for gruppedynamikken.

«Mestring» var et av nøkkelordene som kom fram i studien av Sollesnes et al. (2017).

Arbeidsoppgavene på gården var individuelt tilpasset, noe som Sollesnes bemerker som en viktig faktor for å oppleve mestring. På de fleste gårder finnes det stor variasjon på ulike aktiviteter og arbeidsoppgaver, noe som gjør det lettere å finne noe som passer for alle.

Gårdsarbeid knyttes ofte til rutiner som dannes gjennom refleksjon og utprøving, og brukerne som går inn i disse, vil steg for steg gå inn i en læringsprosess. Mange av oppgavene vil kanskje kreve flere forsøk for å mestre, og i flere tilfeller vil deltakerne mislykkes i utprøving av nye ting. Da vil kanskje mestringsfølelsen oppleves enda sterkere når en faktisk har lagt inn en innsats for å fullføre.

Vikene (2012) oppgir at flere av pasientene i studien opplevde friluftslivopplegget i sosialt fellesskap, som annerledes enn det de tidligere hadde erfart og at mange verdsatte gleden av å gjøre noe sammen. Vikene (2012) knytter disse sitatene opp mot konklusjonen i en studie gjort av Pryor et al. (2005), som understreker at kombinasjonen av å gjøre ulike aktiviteter sammen i en liten gruppe ute i naturen, kan fungere som terapi mot bedre helse og velvære.

Å få bekreftelse fra arbeidsgiver og fellesskapet gjennom positive tilbakemeldinger på det brukerne fikk til på jobb, var noe som informantene verdsatte i studien til Aasen & Andershed (2015). Det sosiale fellesskapet gir muligheter for å utvikle en trygghet i seg selv, noe som gjør terskelen lavere for å høre sin egen stemme ved å ta i bruk språket (Aasen & Andershed, 2015, s.352). Flere av informantene i samme studien, synes i utgangspunktet at det var skummelt å dra til gården hvor de ikke kjente noen, men at de etter hvert kjente på mestringsfølelse da de faktisk gjorde det. Det ble også trukket fram at noen brukere beskrev opplevelsen av å bli tatt hensyn til som en livredning, og hadde erfart at fellesskapet ga rom for å utveksle tanker og opplevelser (Aasen & Andershed, 2015, s.350).

Kommunikasjon kan altså lettere oppstå når en gruppe må samarbeide om et felles mål. Aasen & Andershed (2015) beskriver i sin studie om å komme i balanse ved hjelp av grønn omsorg, at utvikling av ferdigheter, kompetanse og selvbilde synliggjøres gjennom å samarbeide med andre (Aasen & Andershed, 2015, s.345). I studien trekkes det fram at brukerne som jobbet på en gård, satte pris på opplevelsen av for eksempel å måtte samarbeide for å få hesten til å trekke ved gjennom skogen. Det at arbeidsgiver ga brukerne oppgaver, med tro på at det var noe de kom til å mestre, ga dem selvtillit (Aasen & Andershed, 2015, s.349). Dette finner støtte i statsforvalterens håndbok for kjøpere av Grønne tjenester, som hevder at deltakerne får et mer meningsfullt og nyttig opphold på gården når de opplever god kommunikasjon og forståelse hos gårdbrukeren (Kogstad et al., 2012).

I motsetning til de fire nevnte artiklene over, hvor opplevelsen av å være en gruppe i et psykososialt miljø var en viktig faktor for trivselen hos brukerne, nevner Svantorp (2011) i samarbeidet med Ine, at noen fungerer bedre uten for mye folk rundt seg. Ine ville kategorisere seg som en av de som fungerte best uten tett og nær kontakt med andre hele tiden. Våre egenskaper som er knyttet til kontakt med andre mennesker er variabel, på lik linje som at noen tåler en type mat og andre ikke. Svantorp (2011) trekker frem at naturen ivaretar mangfoldet blant oss, og i denne sammenheng sikret arbeidet på hagesenteret mulighetene for at Ine kunne jobbe med sine utfordringer uten en belastende opplevelse av for mange

mennesker rundt seg. Det skal bemerkes at Ine var under utredning og fikk en diagnose på autisme-skalaen, noe som også vil forklare hennes utfordringer på den sosiale fronten.

4.4 Sosialarbeiderens rolle

Som det kommer fram i samtlige artikler som denne oppgaven baseres på, så blir brukerne med psykiske og fysiske helseutfordringer henvist til grønne omsorgs-tiltak fra BUP, DPS, skole eller andre helse- og velferdstjenester. Uavhengig hvor sosialarbeideren jobber, enten om det er på NAV, skole, hjemmetjeneste eller psykisk helse og rusarbeid, så bør man som profesjonsutøver ta ansvar for å skaffe oversikt over hvilket tverrfaglig samarbeid en behøver for å yte den beste hjelpen. Dette kan da innebære å utforske hvilke grønne omsorgstiltak som finnes i lokalsamfunnet. Å opprette kontakt med steder som tilbyr grønn omsorg, er en god start og kan videre åpne opp for kompetanseheving av lokale ressurser.

Som sosialarbeider har jeg mange ulike funksjoner og spiller en viktig rolle inn i brukernes endringsarbeid i tiltak som grønn omsorg. Miljøarbeid er en viktig del av vår kompetanse og i arbeidet vi gjør. Vi fikk i prosjektet til Svantorp (2011), et innblikk i hvordan hun gikk fram etter en henvisning fra BUP om en bruker som behøvde hjelp, men som poliklinikken ikke kunne nå. Første steg i sosialarbeidernes arbeidsprosess, er kontaktetablering, hvor hensikten er å skape en relasjon til den andre (Ellingsen et al., 2015, s.148). Siden problematikken om Ine handlet om at hun ikke meddelte seg og derfor sto i fare for å selv bli fratatt muligheten om å medvirke i valg av hennes retning i livet, var Svantorp (2011) sitt første mål å oppnå kontakt med henne i kjente omgivelser.

I refleksjon av hvordan første møte med Ine skulle foregå, kom hun fram til at den beste taktikken var en defokusert kommunikasjon, som vil si en dialog der kontakten ikke direkte er rettet mot barnet, med heller via et felles fokus utenfor, med inntonet blikk, verbalspråk og kroppsspråk. Eventuelle responser fra barnet mottas neddempet og selvfølgelig, og formidling av forventninger unngås (Svantorp, 2011). Ine var medhjelper for en gartner på et hagesenter, og etter avtale med Ines foreldre, sa gartneren seg villig til å inngå et samarbeid. Dette er et eksempel på hvordan man kan arbeide for å identifisere hjelpere i brukerens allerede eksisterende omgivelser. Å tilrettelegge miljøets faktorer for å oppnå sosial, psykisk og fysisk mestring handler om miljøarbeid, noe som er sentralt innen sosialarbeiderfaget (Ellingsen et al., 2015).

Svantorp (2011), lyktes med å oppnå kontakt med Ine. I første møtet, dukket hun opp på gartneriet der Ine skulle jobbe, og formidlet at hun hadde hørt om tilbudet på senteret, og ba

om å følge opplegget for å se hvordan Ines arbeidsrutiner fungerte. Deres allianse bygget seg videre opp ved at de hadde felles fokus om praktiske oppgaver i naturlig miljø. Med den praktiske oppgaven i felles fokus, var det lettere for Ine å delta på korte dialoger som videre ga henne en stemme inn i samarbeidet rundt sin egen situasjon.

4.5 utfordringer og begrensninger

Det er mye positive sider å finne ved å tilbringe mer tid i naturlige omgivelser. Når det kommer til å plassere barn og unge i tiltak som «inn på tunet», kan det forekomme utfordringer som kan være en fordel å reflektere over på forhånd. Kjemi er en følelse vi alle kan kjenne igjen når vi opplever den, og det er ofte en viktig faktor i å bygge relasjoner. Dersom barnet eller ungdommen som blir plassert på et gårdstilbud hvor vedkommende ikke kommer overens med de andre på samme tiltak eller de som jobber der, vil det være vanskelig å skape et sted for trivsel og læring. Så klart skal tiltakene også gir rom og mulighet til å være alene, i ett med naturen og dyr på gården, men det sosiale fellesskapet er en viktig faktor for å utvikle trygghet hos seg selv (Aasen & Andershed, 2015).

Gabrielsen & Fernee (2014) påpeker at den sosiale interaksjonen bør være en integrert del i barn og unges tilværelse underveis både i tiltaket og på hjemmefronten. Tiltakene bør altså legge til rette for at barn og unge også kan ha tilgang til kommunikasjon med hjemmefronten mens tiltaket pågår. De skriver at tiltak hvor brukeren skilles fra familie, venner og daglige gjøremål i lengre perioder på overnattingsopphold, bør unngås etter deres helhetsforståelse (Gabrielsen & Fernee, 2014). Det kan tenkes at slike tiltak kan etter endt opphold, by på nye utfordringer da brukeren etter hvert skal tilbake til sitt vanlige liv og klare seg på egen hånd. Å skilles fra sitt nettverk hjemme, kan gjøre avstanden større og mer komplisert å komme tilbake til.

5.0 Konklusjon

Problemstillingen om «Hvordan kan tiltak som tilbyr nærvær til natur, dyr og gårdsdrift bidra til å forebygge sosiale problemer for utsatte barn og unge?», kan besvares gjennom flere faktorer fra grønn omsorg. Etter å ha analysert brukeres erfaring med grønn omsorg, sitter jeg igjen med tre nøkkelfaktorer som ser ut til å gjøre tiltakene så godt fungerende for vanskeligstilte barn og unge, som kort oppsummert er mulighetene for mestringsfølelse, danne nettverk og fysisk aktivitet. Gevinstene som grønn omsorg gir, viser seg å ha overføringsverdi til barn og unges hverdag.

Studiene som er gjort på feltet viser at nærkontakt med dyr gir store fordeler for mange, i form av at dyr kan føles enklere å forholde seg til. Dette kan ha overføringsverdi til barn og unges relasjoner til andre mennesker, ved at samspill med dyr kan gi trygghet, mestringsfølelse og åpne opp for samtaler. Natur og gårdsdrift muliggjør økt fysisk aktivitet, som igjen kan føre til bedre psykisk, sosial og fysisk helse, noe som dessuten støttes av et bredt spekter av forskning. Tiltak som «inn på tunet» og organiserte gruppeturer i naturen, muliggjør for den enkelte å danne seg et nettverk, og møte andre mennesker i liknende situasjoner. For barn og unge med fysiske og psykiske helseutfordringer, kan derfor grønn omsorg være en nyttig behandlingsform.

Det er et voksende felt innenfor sosialt arbeid som anerkjenner at kontakt med naturen kan ha positive effekter, og naturbasert sosialt arbeid er absolutt en praksis som sosialarbeidere kan og bør benytte seg mer av. Nærvær til natur, dyr og gårdsdrift bidrar med å skape nettverk når det muliggjøres for gruppeaktiviteter, og i kombinasjon med å fysisk bevege kroppen og kjenne på mestringsfølelse, vil grønne tjenester ofte være bidragende til glede og livskvalitet.

Det skal imidlertid bemerkes at det etterspørres mer forskning på feltet. Grønn omsorg er et relativt nytt konsept og behandlingsform, og det trengs mer kunnskap om tiltakenes virkning, både positive og negative konsekvenser. Gabrielsen & Fernee (2014) bemerker at de ønsker å gjenta studien i større målestokk dersom de oppnår gode resultater, og at de har møtt stort engasjement for temaet friluftsterapi. Vikene (2012) belyser at forskningen på sammenhengen mellom psykisk helse og friluftsliv er sparsom, og trekker fram to eldre litteraturstudier som beskriver forskningen som metodisk mangelfull, men at det da også pekte mot positive effekter på bedret selvfølelse, fungering og sosialt samvær.

Gjennom arbeidet med denne oppgaven, var det gjennomgående enkelt å finne elementer fra grønn omsorg og natur som virker positivt på menneskers helse og velvære. I forhold til statistikkens økning på psykiske og fysiske vansker hos barn og unge, synes jeg det var interessant å undersøke årsaksforhold til hvorfor denne økningen finner sted. Dagens samfunn har utviklet seg raskt, samtidig som menneskekroppen ikke har utviklet merkbare evolusjonære endringer under samme periode. Det at forskning tyder på at mangel på natur i hverdagen kan føre med seg helseutfordringer, gir mening ut ifra min helhetsforståelse på hvor vi til syvende og sist kommer ifra, som er et aktivt liv ute i naturen.

6.0 Referanseliste

- Aasen, R. O., & Andershed, B. (2015). Å komme i balanse ved hjelp av Grønn omsorg – brukernes erfaring. *Nordisk sygeplejeforskning*, 5(4), 343–355.
<https://doi.org/10.18261/ISSN1892-2686-2015-04-04>
- Askheim, Ole Petter (2012). *Empowerment i helse- og sosialfaglig arbeid*. Oslo: Gyldendal
- Departementene (2005 - 2009). *Handlingsplan for fysisk aktivitet*. Regjeringen. Hentet 05. april 2023 fra
https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/vedlegg/handlingsplan_2005-2009.pdf
- Ellingsen, T.-I., Levin, I., Berg, B. & Kleppe, L. C. (2015). *Sosialt arbeid: en grunnbok*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Folkehelseinstituttet (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. Hentet 10. april 2023 fra [Psykiske-lidelser-i-Norge-Et-folkehelseperspektiv.pdf \(researchgate.net\)](#)
- Forvaltningsloven (1967). Barnevernloven (LOV-1992-07-17). Hentet 18. april 2023 fra
https://lovdata.no/pro/#document/NL/lov/1992-07-17-100/KAPITTEL_1
- Gabrielsen, L. E., & Fernee, C. R. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen—Friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 11(4), 358–367.
<https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2014-04-08>
- Helsenorge (2021). Psykisk helse og fysisk aktivitet. [nettdokument]. (sist faglig oppdatert 29. januar 2021, lest 26. april 2023). Tilgjengelig fra [Psykisk helse og fysisk aktivitet - Helsenorge](#)
- Helsedirektoratet (2022). *Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. (barn og unge – generelle råd) [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (sist faglig oppdatert 09. mai 2022, lest 23. april 2023). Tilgjengelig fra [Barn og unge – generelle råd - Helsedirektoratet](#)
- Helsedirektoratet (2016). *Miljøterapi* (rusbehandling) [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (sist faglig oppdatert 24. januar 2017, lest 07. april 2023). Tilgjengelig fra
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/behandling-og-rehabilitering-av-rusmiddelproblemer-og-avhengighet/terapeutiske-tilnaerminger-i-rusbehandling/miljoterapi-rusbehandling>

- Javo, C. (2010). *Kulturens betydning for oppdragelse og atferdsproblemer*. Oslo: Universitetsforlaget
- Kogstad, Ragnfrid (red.), Eriksson, B., Granerud, A., Hummelvoll, J. K., Lauritzen, T. & Batt-Rawden K. (2012). *Håndbok for kjøpere av Grønne tjenester: Inn på tunet-tjenester, Naturbaserte tjenester, Grønn omsorg, Grøt arbeid*. [nettdokument]. Hentet 14. april 2023 fra [handboken2-rogcs.pdf \(statsforvalteren.no\)](#)
- Lauveng, Arnhild (2020). *Grunnbok i psykisk helsearbeid*. Oslo: Universitetsforlaget
- Matdepartementet, L. o. (2007). *Handlingsplan for inn på tunet*. Regjeringen. Hentet 05. april 2023 fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/lmd/vedlegg/brosjyrer_veiledere_rapporter/handlingsplan_for_inn_paa_tunet.pdf
- Medietilsynet (2020). *Barn og medier 2020 – En kartlegging av 9-18-åringers digitale medievaner*. Hentet 10. april 2023 fra [201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf \(medietilsynet.no\)](#)
- Miljøverndepartementet (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. [Rapport]. Hentet 26. april 2023 fra [t-1474.pdf \(regjeringen.no\)](#)
- Pasient- og brukerrettighetsloven (1999). Lov om pasient- og brukerrettigheter. (LOV-1999-07-02). Hentet 18. april 2023 fra [Lov om pasient- og brukerrettigheter \(pasient- og brukerrettighetsloven\) - Lovdata](#)
- Sollesnes, V. K., Agdal, R., Hopfenbeck, M., & Kogstad, R. E. (2017). En ny start i livet med natur- og gårdsaktiviteter. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 14(3), 256–264. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2017-03-06>
- Stiftelsen Norsk Mat (2023). Hjemmeside. Hentet 04.04.2023 fra <https://www.innpaetunet.no/>
- Svantorp, T. (2011). Når noen ikke snakker – Beskrivelse av et samarbeid med Ine, hennes daglige omgivelser og Ambulant team i Poliklinikk for Barn og Ungdoms psykiske helse. *Fokus på familien*, 39(2), 135–146. <https://doi.org/10.18261/ISSN0807-7487-2011-02-05>
- Rådet for psykisk helse (2023). Hjemmeside. Hentet 10. april 2023 fra <https://www.psykiskhelse.no/>

Tesli, S. M., Handal M., Kirkøen, B., Torvik, F. A. m.fl. (2014). Folkehelse rapporten: Psykiske lidelser hos voksne. Folkehelseinstituttet. Hentet 05. april 2023 fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykiske-lidelser-voksne/>

Vikene, O. L. (2012). Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluftsliv. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 9(4), 345–354. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2012-04-07>

World Health Organization (2022). *Mental health*. Hentet 19. April 2023 fra [Mental health \(who.int\)](https://www.who.int)

