

Frida Kanutte Blindheim

Friluftsliv – en grønn gren for sosialt arbeid?

«Hvordan kan man bruke friluftsliv i sosialt arbeid gjennom naturopplevelser, livsmestring og fysisk aktivitet?»

«How can outdoor activities be utilized in social work through nature experiences, life skills development, and physical activity?»

Bacheloroppgave i sosialt arbeid
Veileder: Alexander Gamst Page

Frida Kanutte Blindheim

Friluftsliv – en grønn gren for sosialt arbeid?

«Hvordan kan man bruke friluftsliv i sosialt arbeid gjennom naturopplevelser, livsmestring og fysisk aktivitet?»

«How can outdoor activities be utilized in social work through nature experiences, life skills development, and physical activity?»

Bacheloroppgave i sosialt arbeid
Veileder: Alexander Gamst Page
Mai 2024

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



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Friluftsliv er et tema som har fått økende oppmerksomhet i samfunnet, både gjennom media og forskning på området. En rekke folkehelseiltak blir utviklet som generell veiledning for befolkningen, som mer grøntområder og at man må komme seg ut i frisk luft. Det norske miljøet for friluftsterapi, blant annet Leiv Einar Gabrielsen og Carina Ribe Fernee har også fått internasjonal berømmelse. Dette har bidratt til å fremheve viktigheten av naturens rolle i menneskers liv. DNT og andre organisasjoner og aktører har også spilt en rolle for å fremme friluftslivet, med fokus på å gjøre det mer tilgjengelig for alle, inkludert mennesker med funksjonsnedsettelse, eller de med andre forutsetninger for friluftsliv enn den øvrige befolkningen. Flere har påpekt den negative effekten av å være adskilt fra naturen, dette støttes også av forskning som viser positive fysiologiske og følelsesmessige endringer hos mennesker i møte med natur. Friluftsliv har vist seg å være en effektiv metode i behandling av ulike utfordringer, blant annet stress og rusavhengighet. Studier viser at tilstedeværelse i naturen kan bidra til livsmestring og bedre livskvalitet. På bakgrunn av disse funnene ønsker jeg å utforske hvordan friluftsliv kan implementeres som en ressurs i sosialt arbeid for å støtte mennesker som av ulike grunner kommer i kontakt med sosialarbeidere. Med økende bekymring for at mennesker fjerner seg fra naturen, er det viktig å se på hvordan deltakelse i friluftsliv kan bidra til bedre helse og trivsel for enkeltpersoner i samfunnet, og hvordan sosialarbeideren kan bidra til dette.

Abstract

Outdoor recreation has become a topic of increasing attention in society, both through media and research in the field. A variety of public health initiatives have been developed as general guidance for the population, such as increased access to green spaces and encouragement to spend time outdoors in fresh air. The Norwegian environment for outdoor therapy, including Leiv Einar Gabrielsen and Carina Ribe Fernee, has also gained international acclaim. This has helped to highlight the importance of nature in people's lives. The Norwegian Trekking Association (Den norske turistforening) and other organizations and stakeholders have also played a role in promoting outdoor recreation, with a focus on making it more accessible to everyone, including people with disabilities or different prerequisites for outdoor activities than the general population. Many have pointed out the negative effect of being

disconnected from nature, which is also supported by research showing positive physiological and emotional changes in people when in contact with nature.

Outdoor recreation has proven to be an effective method in treating various challenges, including stress and substance abuse. Studies show that being in nature can contribute to life mastery and better quality of life. Based on these findings, I want to explore how outdoor recreation can be implemented as a resource in social work to support people who, for various reasons, comes into contact with social workers. With increasing concern that people are becoming disconnected from nature, it is important to examine how participation in outdoor recreation can contribute to better health and well-being for individuals in society, and how social workers can facilitate this.

Forord

*Men engang før, tenker jeg,
må jeg vel ha smakt denne fred
eftersom jeg går her og nynner og er henrykt
og bryr meg om hver sten og hvert strå
og disse synes å bry seg om meg igjen.
Vi er kjente.*

-Knut Hamsun

Jeg vil rette en stor takk til veileder for rådgivning og tilbakemeldinger gjennom skriveprosessen. Jeg vil også gi en stor takk til mamma og pappa, familie og venner for motivasjon og oppmuntring gjennom denne utfordrende, men givende prosessen med å skrive bachelorskrivingen, uten deres hjelp hadde dette arbeidet ikke vært mulig.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	1
Abstract	1
1.0 Innledning	5
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	5
1.2 Problemstilling.....	6
1.3 Relevans for sosialt arbeid.....	6
1.4 Definisjon av sentrale begreper og avgrensninger.....	7
1.4.1 Friluftsliv.....	7
1.4.2 Ulike grupper i befolkningen	8
1.4.3 Livsmestring.....	8
1.5 Avgrensninger.....	8
1.6 Oppgavens oppbygning.....	9
2.0 Metode	11
2.1 Litterær oppgave som metode.....	11
2.2 Litteraturens relevans og kildekritikk.....	11
2.3 Søkeprosessen	12
3.0 Friluftsliv i sosialt arbeid	15
3.1 Naturen som grunnleggende i oss.....	15
3.2 Fysisk aktivitet i natur.....	16
3.3 Naturen er helsefremmende på flere måter	18
3.3.1 Følelsesmessige aspekter ved friluftsliv.....	18
3.3.2 Mestringsfølelse i friluftslivet kan føre til bedre livsmestring.....	18
3.3.3 Livskvalitet og friluftsliv.....	18
3.4 Friluftsliv som arena for sosialt fellesskap.....	19
4.0 Hvilken betydning kan friluftsliv ha i sosialt arbeid?	21
4.1 Forskjeller i befolkningen.....	21
4.1.1 Integrering møter friluftsliv.....	22
4.1.2 Friluftsliv og fysisk aktivitet i møte med rusavhengighet.....	23
4.1.3 Friluftsliv for mennesker med funksjonsnedsettelse.....	25
4.2 Dokumenterte virkninger av friluftsliv som terapi.....	27
5.0 Avslutning	31
6.0 Litteraturliste	33
Vedlegg – Søkelogg:	37

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg har valgt å skrive om bruk av friluftsliv i sosialt arbeid. Dette temaet har de siste årene blitt mer aktuelt, som man kan se gjennom både media og forskning. Det er flere norske tv-serier om friluftsliv og hvilken påvirkning friluftsliv kan ha i livene til mennesker. Friluftslivmannen Alexander Read har blitt et kjent ansikt gjennom blant annet TV 2-serien "Mina og meg", hvor han og datteren tar seerne med på eventyr i norsk natur. Han dokumenterer turer med familien sin, i tillegg holder han ulike foredrag om erfaringer rundt dette (Kristiansen, 2023). Etersom friluftsliv har blitt mer populært i befolkningen, tyder det kanskje på at en lengsel etter natur rører seg i samfunnet. Friluftsliv kan være en hjelp for mange med psykiske vansker til å se livet fra nye perspektiver (Fasting et al., 2023, s. 175). «Den norske turistforeningen (DNT)» har også blitt mer populær blant mennesker fra ulike samfunnslag og aldersgrupper med tiden (Dragland, 2018, s. 22). De er opptatt av å gjøre friluftslivet mer tilgjengelig for alle, blant annet for mennesker med funksjonsnedsettelse, og for å inkludere innvandrere i det norske friluftslivet (Den norske turistforening, u.å; Den norske turistforening, 2023).

Friluftsliv har også vært en stor del av mitt liv gjennom oppveksten, fra naturbarnehage til deltakelse i speideren. Etter å ha gått på friluftslivskole i ett år fikk jeg selv også erfare hvilken effekt det kan ha for mennesker på ulike måter. Friluftsliv kan legges til rette for hvem som helst og treffe folk på det nivået de befinner seg på. Det kan skape mestringsfølelse gjennom ulike aktiviteter, og sosiale ferdigheter når det gjennomføres i fellesskap med andre. I tillegg fører det til bedre helse generelt sett gjennom bevegelse, frisk luft, og aktivitet. Temaet ble også mer aktuelt for meg da jeg var i praksis på Tyrili hvor friluftsliv, blant andre metoder, var i fokus i behandling av mennesker med alvorlig rusavhengighet. Det ble arrangert turer hvor man sov i telt, var på ridetur, padlet kano, gikk på fjellturer som Snøhetta og så videre. Alt dette var med på å bygge et fellesskap mellom pasientene. På denne arbeidsplassen opplevde man at naturen kunne virke som en buffer mot stress. Den amerikanske forfatteren Richard Louvs, med støtte fra forskere ved Cornell University bekrefter denne effekten av friluftsliv. I tillegg oppgir de at naturen ikke bare virker som en generell positiv faktor, men også at den har enda sterkere virkning i vanskelige perioder (Dragland, 2018, s. 50). Jeg ønsket derfor å se nærmere på hvordan man kan bruke friluftslivet til oppbygning og mestringsarena for ulike grupper i befolkningen.

1.2 Problemstilling

Hvordan kan man bruke friluftsliv i sosialt arbeid gjennom naturopplevelser, livsmestring og fysisk aktivitet?

1.3 Relevans for sosialt arbeid

Naturen er helsebringende på mange måter, men den er i ferd med å bli fremmedgjort for mennesket. Derfor ønsker jeg å se nærmere på hvordan man kan dra nytte av friluftsliv for mennesker som står i utfordrende livssituasjoner (Dragland, 2018, s. 52). Sosialarbeidere skal ha et helhetsperspektiv på mennesket. De skal ha fokus på endring hos enkeltindividet, men også på miljøet og omgivelsene rundt, som kan bidra til bedre livskvalitet, flere muligheter, og bedre livsbetingelser (NTNU, u.å.). Derfor er det viktig å synliggjøre hvordan sosialarbeidere kan bruke friluftsliv til positiv påvirkning på mennesker og miljø. Vi ser gjennom variert litteratur at det burde prioriteres.

En pilotstudie fra 2013 med klienter fra avdeling for barn og unges psykiske helse ved Sørlandet sykehus, har ført til et friluftsterapitilbud for ungdommer som sliter med bla. depresjon, og redusert mestringstro. Disse rapporterer mestringstro som den viktigste virkningen, men også en bedret fysisk helse i møte med naturen (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 364-365). Det finnes altså spesifikke metoder og tiltak som viser at friluftsliv har betydning for mennesker i ulike livssituasjoner, det vil være flere eksempler på dette i drøftingsdelen av oppgaven. Mestringstro, og bedret fysisk- og psykisk helse i møte med naturen vil være sentrale deler for å forstå viktigheten av friluftslivet. Dette er konkrete områder man setter søkelys på i sosialt arbeid, med bakgrunn i at dette er essensielle elementer for høy livskvalitet og tilfredshet hos mennesket (Støren & Rønning, 2021).

Oppgaven omhandler mennesker som trenger hjelp til å mestre livet på en bedre måte. Som nevnt i kap 1.1 kan friluftsliv trekkes inn i mange områder innen sosialt arbeid. For rusavhengige kan friluftsliv med adrenalinfylte aktiviteter fylle et tomrom som de før fylte med rusmidler. For mennesker med utfordringer knyttet til sosialt liv og relasjoner kan friluftsliv i form av sosiale fellesskap, eller utendørsterapi i grupper være en fin fremgangsmåte. Mennesker med ulike funksjonsnedsettelse kan delta i tilrettelagte friluftaktiviteter som bidrar til mestring og følelse av tilhørighet. Dette er bare noen

eksempler på relevansen til sosialt arbeid. Individuer som befinner seg i utfordrende livssituasjoner eller som er avhengige av støtte og assistanse, representerer ofte klientgruppen for sosialarbeidere. Dermed er det av betydelig relevans for sosialarbeidere å undersøke hvordan friluftsliv kan bidra positivt til disse menneskenes livskvalitet.

Mye av eksisterende litteratur dreier seg om psykisk helse knyttet til friluftsliv, som nevnt er dette relevant for sosialt arbeid da man arbeider med psykisk helse i feltet. Jeg tenker relatert til dette temaet at det psykiske helse-perspektivet i kombinasjon med friluftsliv, kanskje dreier seg mer om psykisk helsearbeid. Dette begrepet kan i større grad spores tilbake til humanistisk-eksistensiell og en samfunnskritisk tenkning i tillegg til påvirkning av sosialfaglig arbeid (Eriksson & Hummelvoll, 2015, s. 5). Altså skal man ha et mer helhetlig syn på mennesket som inkluderer både det psykiske, kulturelle, åndelige og kroppslige, og at man ikke kan skille disse fra hverandre (Fasting et al., 2023, s. 175). Friluftslivet kan ha innvirkning på alle disse områdene, derfor er det viktig for sosialt arbeid.

1.4 Definisjon av sentrale begreper og avgrensninger

1.4.1 Friluftsliv

Miljøverndepartementets definisjon er «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Meld. St. 18. (2015-2016), s.10). Dette er en generell definisjon som beskriver friluftsliv for folk flest. Det må likevel legges til at friluftsliv er noe man kan bruke også i jobbsammenhenger, f.eks for de som jobber direkte med friluftslivarbeid som guide, eller Røde kors i søk etter savnede. Dette er i tråd med Fasting et al. (2023) som poengterer friluftslivet som et «mangfoldig, kulturelt og sosialt fenomen som beskriver menneskers handlinger i og relasjoner til naturen» (Fasting et al. 2023, s. 175.) Begge disse definisjonene sammen er utgangspunkt for omtale av friluftsliv videre i oppgaven. Friluftsliv er helsebringende på flere måter, og St. Meld. 18 (2015-2016) trekker bla. frem personlig utvikling og livskvalitet, dette er sentrale deler av friluftslivet. Det legges til at naturopplevelser forstås som å erfare kulturminner i natur, og å oppleve landskapets historie og bynatur (s. 10). Dragland (2018) vektlegger også fysisk aktivitet i naturen som friluftsliv, men trekker i tillegg frem at det er et unikt rom for å søke stillhet og ro når man fokuserer på selve naturaktiviteten og ikke den kulturelle delen av friluftslivet (s. 22). Dette er også viktig for forståelsen av friluftsliv videre i teksten.

1.4.2 Ulike grupper i befolkningen

I teksten referer dette til klientgruppene til sosialarbeidere. Altså de som i løpet av livet av ulike grunner er i kontakt med sosialarbeidere. Disse kalles ofte klienter, brukere eller pasienter, og defineres som de som mottar helse- eller sosialhjelp (Fellesorganisasjonen, 2023, s. 3). Alle mennesker sosialarbeidere er i kontakt med har en psykisk og fysisk helse, derfor ser vi på hvordan friluftsliv har påvirkning på begge disse områdene, og hvorfor det er viktig kunnskap for profesjonsutøvere. I sosialt arbeid skal man møte ulike grupper i befolkningen med omsorg og nestekjærlighet, se deres udekkede behov, og vise hensyn til deres ressurser og verdier (Fellesorganisasjonen, 2023, s. 5). Ulike klientgrupper i befolkningen står gjerne i sårbare situasjoner, eller utsatte posisjoner og er avhengig av bistand. Profesjonsutøveren har da makt til å hjelpe, men skal også sørge for at klientene ikke umyndiggjøres (Fellesorganisasjonen, 2023, s. 3). Gjennom friluftsliv kan man legge til rette for å møte mennesker der de er og se personen i situasjonen.

1.4.3 Livsmestring

Livsmestring omhandler å ha forståelse for og være bevisst muligheter og faktorer som kan påvirke mestring av eget liv (Utdanningsdirektoratet, 2017, s.14). Dette er grunnlaget for forståelse av livsmestring i denne teksten. Samtidig er opplevelse av livskvalitet sentralt da man kan tenke at høy livskvalitet assosieres med god livsmestring. Mestringstro er også viktig for evnen til å takle medgang og motgang, og en form for livsmestring. Man kan også argumentere for at lek og bevegelse er en del av livsmestring, eller at det er relasjonelle og sosiale faktorer som avgjør livsmestring (Fasting et al., 2023, s. 175-176). Gjennom teksten kan man se at det er flere av disse faktorene som gjerne må samspille for å få en opplevelse av livsmestring. I friluftslivet ser man gjerne på mestring i ulike aktiviteter eller ferdigheter, og evner man tilegner seg, som man kan overføre til eget liv, som en kilde til livsmestring (Gabrielsen & Fernee, 2024).

1.5 Avgrensninger

Det finnes flere faktorer man kan vektlegge innen friluftsliv som er relevant for sosialt arbeid. Jeg har valgt å avgrense oppgaven til å fokusere på naturens betydning for ulike grupper i samfunnet, og hvordan denne kunnskapen er viktig for sosialt arbeid. I tillegg fokuserer oppgaven på norsk friluftsliv, da dette er mest relevant for sosialt arbeid i Norge. Denne avgrensningen begrunnes delvis av den potensielle variasjonen i opplevelse av friluftsliv i

ulike land, samt av ulike forutsetninger for, eller fravær av sosialt arbeid i disse landene. Relasjonsarbeid, eller miljøterapi kunne også vært fokusområde for friluftsliv i sosialt arbeid. Jeg velger heller å fokusere på menneskers opplevelse i møte med naturen, og hvordan man kan bruke friluftsliv i sosialt arbeid, da det er nødvendig med avgrensning. Jeg har heller ikke skrevet om friluftsliv som forebyggende aspekt, da jeg fokuserer på klientgrupper til sosialarbeidere, altså mennesker som allerede søker hjelp. Ifht. populasjonsavgrensning velger jeg litt bredt i befolkningen, dette er bevisst da friluftslivet kan gjøre nytte for alle typer klientgrupper som man er i kontakt med i sosialt arbeid. Friluftslivet er i stadig utvikling, det er også sosialt arbeid, derfor har jeg stort sett tidsavgrenset litteraturen til etter 2010 for å få mest mulig oppdatert informasjon.

1.6 Oppgavens oppbygning

Videre i teksten skal jeg beskrive hva den litterære bacheloroppgaven innebærer, og hvordan jeg har innhentet relevant data og litteratur i søkeprosessen, i tillegg til kildekritikk og litteraturens relevans. I kapittel 3 presenterer jeg artikler, rapporter, statistikk og annen aktuell informasjon jeg har funnet for å besvare problemstillingen. Jeg skriver om hvordan naturen og friluftslivet har påvirkning på mennesker, og spesielt vanskeligstilte mennesker. Jeg forklarer også hvordan dette er relevant kunnskap for sosialt arbeid. Etter teoridelen går jeg mer i dybden på hvordan disse funnene aktivt kan tas i bruk av sosialarbeidere, og hvordan friluftsliv og natur kan ha positiv innvirkning på mennesker i dagens samfunn.

2.0 Metode

Metode handler om hvilket rammeverk eller tilnærming man har til oppgaven, hvilken fremgangsmåte man bruker for å innhente data og relevant informasjon (Dalland, 2020, s. 197). I denne teksten er det tatt i bruk litterær oppgave som metode. Videre i teksten presenteres dette nærmere, i tillegg til hvordan jeg anvender den på en kritisk og reflekterende måte for å oppnå meningsfulle analyser og funn.

2.1 Litterær oppgave som metode

I en litterær oppgave henter man aktuelle data fra allerede eksisterende litteratur, dette gjøres blant annet gjennom systematiske søk, og vurdering av kilder. Man kan også bruke andre søkestrategier, som snøballmetoden og ustrukturerte søk (Dalland, 2020, s. 150-151). En litterær bacheloroppgave er en akademisk tekst som utforsker litteratur gjennom et bestemt tema, det krever en grundig undersøkelse av tekster, artikler og andre kilder som er relevant for oppgaven. Når man har funnet kilder til oppgaven, er informasjonskompetanse viktig. Det dreier seg om å vurdere kvaliteten på kildene og relevans, for så å kunne ta den i bruk for egen kunnskapsutvikling. Litteraturen viser oss linjer og hjelper til med å se faglige sammenhenger (Dalland, 2020, s. 139-140). Kildekritikk er viktig i den litterære oppgaven, det handler om å forklare hvorfor man har valgt litteraturen man har valgt, og hvordan (Dalland, 2023, s. 143). Noen retningslinjer for å velge hvilke kilder som skal med i oppgaven og ikke, er inklusjon- og eksklusjonskriterier. Dette for å se hvilke materialer som er aktuell for å svare på problemstillingen i oppgaven. Slike kriterier kan for eksempel være tidsperiode, språk, eller publikasjonstype (Dalland, 2020, s. 148). Ved å analysere litteratur på en systematisk måte kan man få innblikk i komplekse spørsmål som ellers kunne vært vanskelig å tilnærme seg på andre måter. Gjennom relevant forskning og litteratur har jeg drøftet problemstillingen min.

2.2 Litteraturens relevans og kildekritikk

Gjennom datainnhenting har det vært viktig å vurdere kvalitet og relevans på litteraturen jeg bruker. Blant annet har jeg vurdert litteraturen ut ifra hva den kan bidra med i oppgaven, og hvilken kilde det er. Kildekritikk har altså vært viktig å tenke på i litteratursøket for å ha et kritisk blikk på hvilken informasjon man faktisk tar i bruk. Jeg har i utgangspunktet søkt systematisk etter artikler. Når jeg skulle organisere og vurdere kildene fokuserte jeg på tittel og overskrifter, samt hensikten med artikkelen og metodedelen for å finne ut om en artikkel er

relevant. I litteratursøkingen ønsket jeg også å finne noe relevant statistikk for friluftsliv som kan relateres til sosialt arbeid, og har da tatt i bruk statistisk sentralbyrå og rapporter som pålitelige kilder. Annen litteratur som har vært meget relevant for oppgaven, har jeg funnet ved hjelp av snøballmetoden og gressing, eller håndsøk, som jeg skriver mer om under søkeprosess (Dalland, 2020). Her har det vært mer utfordrende å sile ut hvilke kilder som er hensiktsmessig å benytte seg av, men med bevisst kildekritikk har jeg likevel funnet gode kilder.

I tillegg har jeg søkt på artikler og litteratur i hovedsak etter år 2000, og gjerne etter 2010 da det er mye som har skjedd det siste 10-året i forhold til natur og friluftsliv relatert til terapeutisk arbeid. Altså har jeg gjort en avgrensning i forhold til tidsspenn. Mange av artiklene jeg finner handler om barn og unges friluftsliv, og om psykisk helse og friluftsliv. Det er en av grunnene til at jeg ønsker å se mer på hvordan man kan kombinere sosialt arbeid og friluftsliv. I forhold til overførbarhet fra disse artiklene og inn i denne oppgaven er kildekritikk viktig å ha med i søkeprosessen. Med dette i tankene kan mye av informasjonen jeg finner, likevel ansees som faglig relevant for denne oppgaven, og som med god margin kan overføres til denne problemstillingen. Som nevnt over har jeg også satt en språklig og geografisk avgrensning mtp. norsk friluftsliv, og ikke utenlandsk.

2.3 Søkeprosessen

Jeg har lagt til grunn systematisk, også kalt strukturert søk for bacheloroppgaven min. Hvor jeg har planlagt søk ut ifra tema og problemstilling. Søkemotorer som er blitt anvendt er Oria, Idunn og Google Scholar, med relevante søkeord, synonymer, og ulike kombinasjoner av ord. Disse er blant annet «friluftsterapi», «friluftsliv», «psykisk helse», og «livsmestring». I tillegg tok jeg i bruk noen boolske operatører, for eksempel da jeg søkte friluftsliv og miljøterapi i samme søk, ble det få treff. Derfor prøvde jeg samme søk med AND imellom. Det ble ikke nødvendigvis flere treff av den grunn, men da prøvde jeg heller andre søkeord. Med tanke på språkavgrensning jf. kap 2.2 har jeg ikke brukt engelske søkeord. Ved hjelp av strukturerte søk har jeg også kommet over andre kilder i litteraturlister til aktuelle bøker eller artikler som har vært av interesse, også kalt snøballmetoden (Dalland, 2020, s. 151). I starten av bachelorskrivingen gjorde jeg også noen ustrukturerte søk, såkalt «gressing» på nett i de ulike søkemotorene. Dette for å få et innblikk i hvilke kilder som kan være interessante og relevante, men det krever en sterk kildekritikk, og avgrensning da det ofte forekommer enda flere søketreff enn det gjør i mer strukturerte søk. Det kan også oppstå «serendipity», også

kalt «snubleflaks», i søkeprosessen. Det vil si at man kanskje snubler over noe interessant som kan brukes i oppgaven som man ikke var på let etter i utgangspunktet. Noe av litteraturen i oppgaven har jeg funnet på denne måten, da det dukker opp mye relevant fagstoff relatert til andre kilder jeg finner gjennom de strukturerte søkene. Litteratur som ikke føres inn i søkelogg, som offentlige dokumenter eller nyhetsartikler har jeg for eksempel funnet gjennom slike søk.

3.0 Friluftsliv i sosialt arbeid

Gabrielsen og Fernee (2014) viser til at helsearbeid for det meste foregår innendørs, tross at det er mye som tyder på at terapeutisk arbeid i natur eller friluftsliv generelt har betydelig positiv effekt på mennesker. Metoder som Wilderness therapy og Adventure therapy viser at menneskets forhold til naturen kan ha direkte påvirkning på helse da naturen sees på som terapeutisk i seg selv, og kan derfor brukes i helsearbeid (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 359). Flere studier viser for eksempel at lavere blodtrykk og lavere hjertefrekvens forekommer etter opplevelser i naturomgivelser kontra i urbane omgivelser. Man har altså funnet positive følelsesmessige og fysiologiske endringer hos mennesker i møte med naturen (Vikene, 2012, s. 350).

3.1 Naturen som grunnleggende i oss

Så lenge menneskeheten har eksistert, har normen vært å tilpasse seg og samhandle med naturen, men bare i løpet av noen få generasjoner har normen blitt å leve i mer urbane omgivelser (Dragland, 2018, s. 12). Den moderne samfunnsutviklingen går så fort at man nesten ikke rekker å få den med seg, hvilke effekter har dette på menneskeheten? For eksempel er det flere som isolerer seg, og ensomhet har blitt et større problem, mens andre opplever å ha for mange, og overfladiske relasjoner. Man kan si at relasjoner er mindre tydelig definert enn tidligere (Wærness & Wærness, 2018, s. 347-348). Ifølge vitenskapsbaserte teorier er vi tilpasset en annen tilværelse enn den vi står i nå, i kontakt med naturen. Dette kan føre til følelsen av meningsløshet og både ubevisste og bevisste psykiske vansker (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 362-363). I denne nye tilværelsen er mange påvirket av press og stress, av ulike årsaker. Dette kan for eksempel være prestasjonspress i skolen, på jobb eller på sosiale medier (Bakken et al., 2018). Man skal hele tiden prestere og «gjøre», isteden for bare å være. Flere har kanskje utfordringer knyttet til mestringsfølelse og at man ikke oppnår en viss standard. Det kan bli så tungvint at mange ender opp med å ikke håndtere hverdagen ordentlig, eller møter andre utfordringer, og av ulike grunner kommer i kontakt med sosialarbeidere. Foreliggende forskning om naturens påvirkning på mennesker tilsier at man opplever bedre mestringsfølelse, selvinnsikt og sosialfungering, i tillegg til at man kan se en reduksjon av depressive symptomer (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 359). Dette er nyttig kunnskap for sosialarbeidere som i dette samfunnet stadig møter på flere mennesker med utfordringer knyttet til disse temaene. I yrkesetisk grunnlagsdokument for sosionomer står det at man som profesjonsutøver skal ha fokus på å hjelpe mennesker med en helhetlig

tilnærming. Dette innebærer blant annet at man ofte er nødt til å samarbeide på tvers av profesjoner og kunne gi tverrfaglige tjenester (Fellesorganisasjonen, 2023, s. 5). At sosialarbeideren har kunnskap om friluftslivets effekter kan være positivt, et verktøy som er tilgjengelig for alle. Friluftsliv er kanskje et tiltak som krever nettopp dette, at sosionomen må bidra til at ulike deler av hjelpeapparatet kan samarbeide om å sette i gang tiltak som innebærer bruk av friluftsliv. For eksempel å samarbeide med DNT, frivillighetsorganisasjoner, eller andre aktører som driver med friluftsliv, dette kommer jeg tilbake til i kap 4.

Mange vil si at det er typisk norsk å knytte identitet til naturen. For eksempel er de fleste kjent med uttrykk som «det finnes ikke dårlig vær, bare dårlig klær» og «jeg har vært ute en vinternatt før», for ikke å snakke om «å gå på tur» som er vanskelig å finne igjen i andre språk eller kulturer med samme betydning. Dette samsvarer også med evolusjonære tilnærminger som sier at man arver evnene til å møte utfordringer naturen byr på, og generelt å leve i samspill med naturen. Før den industrielle revolusjonen besto hverdagen av gårdsliv, altså kontakt med dyr, natur og jordbruk (Dragland, 2018, s. 12). Etter hvert har det moderne urbane livet tatt mer og mer over og man blir i større grad stillesittende og bruker mye tid i teknologiens verden. Det er enda vanskelig å si hvilke direkte konsekvenser dette har for mennesket, men mye tilsier at det ikke bare er positivt. Man kan på mange områder si at folk aldri har vært så påkoblet, men samtidig så avkoblet som i dagens samfunn. Mange sitter inne på hver sine skjermer og har mindre fysisk kontakt med omverdenen, noe som ikke er helt i samråd med menneskers naturgitte behov (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 363). Forfatteren Richard Louv har innført begrepet som vi på norsk kaller naturunderskuddsforstyrrelse, det er dette også Gabrielsen og Fernee (2014) viser til (s. 363). Louv fremmer hvordan mangel på natur kan lede til alvorlige og psykiske utfordringer i befolkningen (Dragland, 2018, s. 18)

3.2 Fysisk aktivitet i natur

Glede og bevegelse er sentrale deler av friluftsliv. Det kan bidra til å se verden på nye måter, og få energi. Bevegelsesglede er et ord som tas i bruk av Fasting et al (2023). Dette dreier seg om at man kan velge, og har variasjon i bevegelser og at det sees i sammenheng med positive følelser (s. 175). Her påpekes det også at bevegelsesglede kan være situasjonsbetinget, for eksempel kan et sosialt fellesskap eller naturen bidra til enda større bevegelsesglede. Flere av de unge voksne som ble intervjuet i forskningen til Fasting et al. (2023) sier at det å være i

bevegelse ute gir glede og frihetsfølelse, altså kan det å bevege seg ute ha en egenverdi (s. 179). Egil W. Martinsen har doktorgrad i fysisk aktivitet som behandling for psykiske lidelser, han sier at når kroppen er aktiv, frigjøres også fastlåste tanker (Dragland, 2018, s. 46). Noe de også vektlegger i forskningen til Fasting et al. (2023) er det estetiske i tillegg til fysisk aktivitet. Det er vanskelig å beskrive opplevelsen av naturen, men det handler blant annet om hvordan man erfarer å være en del av noe større, eller meditative effekter, og det å søke etter et forhold til naturen når man møter den (s. 175). For eksempel kan man dra på en joggetur i skogen for å få oppmerksomheten bort fra tunge tanker, da er man i fysisk aktivitet samtidig som man har andre omgivelser rundt seg, som kan hjelpe med å roe ned. Dette er en kombinasjon av det estetiske ved natur, sammen med gleden av å bruke kroppen (Vikene, 2012, s. 350), som man også kan kalle bevegelsesglede. I tillegg kan økt aktivitet, gjerne i naturomgivelser, være et verktøy i seg selv for mestring på ulike områder i livet (Aanesen, 2021).

Essensielt i friluftsliv er at regelmessig fysisk aktivitet har stor innvirkning på menneskers generelle helse, og når den kombineres med naturopplevelser, øker den positive effekten ytterligere (Dragland, 2018, s. 23). Gjennomgående i flere av artiklene i denne oppgaven er altså at naturen bringer positive følelser, som bevegelsesglede, og det å finne ro (Gabrielsen & Fernee, 2014; Vikene, 2012). Et eksempel er friluftsmannen Lars Verket som hadde fulltidsjobb i en nettavis og i tillegg drev med dataundervisning på siden. Kort fortalt, sa det stopp og han ble sykemeldt. Løsningen ble da å gå ut, hver dag. Det gav han ro, en opplevelse av å gjennomføre noe, i tillegg til sterke naturopplevelser som gav han håp. Livet hans endret seg, og han begynte heller i helsevesenet med rehabilitering og friluftsliv som spesialområde (Dragland, 2018, s. 25). Vikene (2012) nevner flere studier som viser positive effekter av bevegelse i friluft. En av studiene undersøkte i hvilken grad fysisk aktivitet utendørs er bedre for folks psykiske og fysiske helse, enn fysisk aktivitet inne. Den fremlegger resultatet gjennom tre punkt; at bevegelse ute gir stor energitilførsel og positivitet, at spenninger, frustrasjon, sinne og depresjon avtar, og at deltakerne uttrykker større motivasjon til å drive med utendørsaktiviteter ved fremtidige anledninger (s. 346).

3.3 Naturen er helsefremmende på flere måter

3.3.1 Følelsesmessige aspekter ved friluftsliv

I tillegg til at det er faktiske bevis på at det oppstår fysiologiske endringer med kroppen i møte med naturen, som nevnt tidligere, vil mange forskere og økofilosofere si at man søker naturen også av følelsesmessige grunner. Biologisk sett kan man si at mennesker er naturvesener fra begynnelsen av, slik at fravær av natur kan skape emosjonelle mangler i oss (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 363). Flere av artiklene som er gjennomgått beskriver hvordan naturen har effekt på mennesker, hvordan man kan endre tankesett og finne ro i nærvær med natur. Både gjennom at naturen gir oss liv, i form av mat, vann og materialer, men også hvordan mennesker er skapt til samspill med naturen. Om vi ikke lever som at menneske og natur er ett kan det rett og slett føre til uhelse ifølge Gabrielsen og Fernee (2014). Dette er i tråd med Vikene (2012) som også nevner det psykososiale perspektivet med natur om hvordan friluftslivet gir rom for ro og ettertanke.

3.3.2 Mestringsfølelse i friluftslivet kan føre til bedre livsmestring

Innen friluftsliv er det mye forskjellig man kan drive med, om det bare er å gå tur, grille pølse på bål, dra på fisketur, bading, skitur eller klatring og lek. Det er mulig å finne noe for alle, og som kan passe inn i alle nivå av friluftsliv. Man motiveres til ulike aktiviteter og har store muligheter til å utvikle sine egenskaper og evner, oppleve mestring og glede, og frihet i det å være ute. Livsmestring handler som beskrevet i kap 1 om hvordan man er i stand til å håndtere faktorer som kan påvirke evnen til å mestre eget liv (Kunnskapsdepartementet, 2017). For eksempel kan hvordan man takler medgang og motgang i friluftslivsaktiviteter overføres til hvordan man takler oppturer og nedturer i hverdagen. Når man opplever mestring i møte med friluftslivet, kan det føre til nye mestringsstrategier for livet. Dette er blant annet utforsket gjennom en studie som har resultert i det som kalles friluftsterapi. Hensikten med friluftsterapi er å gjøre deltakerne bevisst på sine evner og ferdigheter som man kanskje ikke finner igjen ellers i hverdagen. Gabrielsen og Fernee (2014) beskriver målet som bevisstgjøring av egne tankemønstre, påvirkning på andre, og egne ressurser (s. 365).

3.3.3 Livskvalitet og friluftsliv

Denne oppgaven gir et innblikk i hvordan fysisk aktivitet og bevegelse, sosialt fellesskap og naturen i seg selv kan bidra til bedre livskvalitet og livsmestring for mennesker i ulike livssituasjoner. Dette kan også overføres til begrepene i artikkelen til Fasting et al. (2023);

sosialt friluftsliv, bevegelsesglede og naturnærvær, hvor det er snakk om at disse tre faktorene bidrar til livsmestring. Følelsen av mestring spiller en betydningsfull rolle med tanke på livskvalitet (Dragland, 2018, s. 29). Statistisk sentralbyrå skiller mellom subjektiv og objektiv livskvalitet. Subjektiv livskvalitet handler om hvordan man selv opplever livet sitt og mening i livet, mens objektiv livskvalitet handler om goder som folk flest i samfunnet også strekker seg etter, som frihet og trygghet (Støren & Rønning, 2021, s. 7). I det offentlige arbeidet med folkehelse har friluftsliv blitt et viktig element, og også inkorporert i sosialpolitikken. En rapport fra statistisk sentralbyrå viser positive korrelasjoner mellom folkets deltakelse i friluftsliv og opplevelsen av livskvalitet og helse, og at den er betydelig for enkelte grupper (Dalen & Oppøyen, 2023, s. 4).

3.4 Friluftsliv som arena for sosialt fellesskap

Noe man også knytter til livsmestring og god livskvalitet er våre relasjoner og sosial kontakt (Fasting et al., 2023, s. 176). Friluftsliv er en arena som like godt kan brukes alene som sammen med noen, alt ettersom hva man ønsker. Flere av artiklene vektlegger det sosiale fellesskapet man kan oppleve gjennom friluftsliv. Informanter nevner hvordan det er noe annet å møtes ute, enn inne- friluftslivet åpner på en måte opp for samvær uten at man er nødt til å prate, for eksempel når man sitter rundt et bål, eller går fjelltur sammen. Dette med stillhet er jo interessant også for sosialarbeidere. Flere nevner også at det i naturen ikke er like stort fokus på å sammenligne seg med andre, som blant annet på treningssenteret. Mange kan i større grad føle tilhørighet når de befinner seg i natur (Fasting et al., 2023, s. 178-179).

Psykisk helsearbeid i samfunnet i dag er gjerne person- og fellesskapscentrert, vi er jo født inn i et menneskelig fellesskap med et behov for tilhørighet. Til tross for dette kan det skje ting i folks liv som gjør at de ender opp på utsiden av fellesskapet og må finne en vei inn igjen. Da kan for eksempel organisert friluftsliv, eller friluftsterapi i grupper være en brobygger inn igjen til opplevelsen av tilhørighet, og positiv identitetsbygging i møte med andre mennesker på tur (Bøe, 2021, s. 29). Fasting et al. (2023) beskriver det slik «Gjennom å bruke kroppen kan en bli kjent med egen kropp, føle på glede og få erfaring med å samhandle med andre i bevegelse» (s. 175). Været ble dratt frem som en viktig del av turer i NINA Rapporten (2022), hvordan noe av det verste var å være kald på turer eller om det haglet på sykkelstur, likevel var dette noe som førte til mestringstro i etterkant. I tillegg nevner intervjuobjektene at de innså

hvordan menneskene plutselig betød mer enn været (2022, s. 39-40). Dette viser betydningen av det sosiale fellesskapet man kan oppleve gjennom friluftsliv.

4.0 Hvilken betydning kan friluftsliv ha i sosialt arbeid?

Denne delen omhandler drøfting av problemstillingen «Hvordan kan man bruke friluftsliv i sosialt arbeid gjennom naturopplevelser, livsmestring og fysisk aktivitet?»

Det finnes mange tilbud og aktiviteter anbefalt av regjeringen, friluftsrådet og innen folkehelse om å bruke naturen, men det finnes ikke noen retningslinjer for å bruke det aktivt i sosialt arbeid, eller i terapeutisk forstand (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 363-364).

Gabrielsen og Fernee (2014) argumenterer for at med Norge sitt gode grunnlag for å ta i bruk målrettet naturbasert terapeutisk arbeid, burde man gjøre det i større grad. Artikkelen er rettet mot psykisk helsearbeid, og det er også en stor del av forutsetningene for å drive godt sosialt arbeid. De trekker frem begreper som selvfølelse, livskvalitet, mestringstro, og bedre fungering i hverdagen, altså begreper som virkelig er essensielle innen sosialt arbeid (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 364-365).

4.1 Forskjeller i befolkningen

Gjennom statistikk kan man se forskjeller i befolkningen når det gjelder deltakelse i friluftsliv. Mennesker med lav inntekt og utdanning, eldre, personer med funksjonsnedsettelse og innvandrere er grupper som er underrepresentert (Dalen & Oppøyen, 2023, s. 31). Dette er grupper som sosialarbeidere ofte møter som sine klienter om det er i NAV, i institusjonsarbeid, rådgiving eller i andre kontekster. Disse menneskene skårer også tydelig lavere på enkelte indikatorer for subjektiv livskvalitet. Dette i forhold til personer med høy inntekt som skårer høyt på faktorer innen livskvalitet som; mestring, tilfredshet med livet, og overvekt av positive følelser (Støren & Rønning, 2021, s. 51-52). Mens det ikke nødvendigvis er en direkte sammenheng mellom for eksempel høy inntekt og høy livskvalitet, kan man likevel anta at friluftsliv, med sine helsebringende effekter, kan være spesielt viktig for underrepresenterte grupper. Personer med nedsatt funksjonsevne er en av gruppene som er underrepresentert i både livskvalitet og deltakelse i friluftsliv. De skårer lavere på alle livskvalitetsindikatorer og oppgir at de deltar mindre sosialt og opplever mindre mening med livet (Støren & Rønning, 2021, s. 54). Altså, grupper med lavest subjektiv livskvalitet opplever i mindre grad givende sosiale relasjoner, mestring eller positive følelser. Gruppene med lavest subjektiv livskvalitet er også gruppene som representerer lavest deltakelse i friluftsliv. Som skrevet i tidligere kapittel, henholdsvis bla. kap 3.0 kan sosialarbeidere spille

en viktig rolle ved å bruke friluftsliv som et verktøy for å øke livskvaliteten blant disse gruppene, da de gjerne møter disse gruppene på jobb.

4.1.1 Integrering møter friluftsliv

Personer med ikke-vestlig bakgrunn blir en større del av befolkningen med tiden, og de har som nevnt lavere deltakelse i friluftsliv. Det kan være ulike årsaker til dette, for eksempel grunnet kulturelle tradisjoner og forutsetninger. Friluftsliv, og gjerne lavterskelfriluftsliv kan her være en god fremgangsmåte for mer fysisk aktivitet, og ikke minst integrering. Det kan fungere som en inngang til norske tradisjoner og normer, og til å møte nordmenn og andre enten på tur eller gjennom organisert friluftsliv. Meld. St. 18 (2015-2016) poengterer hvor mange mennesker med ikke-vestlig bakgrunn som deltar lite i friluftaktiviteter, og når de først deltar bruker de nærområdet. Her kan man også se sammenheng mellom at innvandre har lav deltakelse i friluftsliv og deres overrepresentasjon i lavinntekts- og lavutdannede grupper, som nevnt over (Meld. St. 18 (2015-2016), s. 19).

I kapittel 3.0 henvises det til regjeringen som beskriver hvordan ens forhold til friluftslivet kan være kulturelt betinget. For eksempel at innvandrere ikke har samme forhold til naturen som nordmenn gjerne har, hvilket er i tråd med det Vikene (2012) skriver om kultur og læringsperspektivet. Det handler om hvordan menneskers oppfatning av naturen formes gjennom samfunnets oppfatninger og verdier knyttet til naturen. Slike holdninger kan gjerne tillæres i oppveksten, og innvandrere har kanskje ikke fått samme opplevelse av Norges natur når de er vokst opp i et annet land. Et slikt perspektiv står derimot i motsetning til evolusjonære teorier som påpeker menneskers naturlige tilknytning til naturen. Jeg tenker kanskje at begge perspektiver er viktige og kan vektlegges samtidig. Som presentert i tidligere kapittel er friluftsliv godt begrunnet i biologisk og evolusjonært perspektiv. Og med det kan man kanskje si at det ligger grunnleggende i et menneske å oppleve glede over naturen uavhengig av hvor man kommer fra. I mikroperspektiv er det likevel viktig å se et individs opplevelse av friluftsliv i lys av andre påvirkningsfaktorer enn biologiske, når det for eksempel er snakk om integrering.

For å oppnå integrering i samspill med friluftsliv kan man også fokusere på sosialt fellesskap, eller å presentere lavterskeltilbud. DNT gjør flere tiltak som er rettet mot dette. Som å skape lavterskel friluftstilbud i nærmiljø, gi innføring i grunnleggende friluftsliv, for eksempel bekledning og førstehjelp og det å skape sosiale fellesskap for mennesker med flerkulturell

bakgrunn. De kaller det «Nøkkelen til inkludering» (Den norske turistforening, 2023). Andre organisasjoner som Norges speiderforbund og Røde kors har også lignende tilbud (Bjerkli et al., 2017, s. 36). På Saupstad i Trondheim kommune er det også blitt gjort et områdeløft som tilrettelegger for mer tur i nærområdet, og er spesielt rettet mot bla. innvandrere. Et annet moment Bjerkli et al. (2017) trekker frem her er at selv om friluftslivet er inkluderende, kan det også oppleves ekskluderende. Dette reflekterer en spenning for eksempel mellom det som oppfattes som tradisjonelt friluftsliv, som gjerne foregår i fjernere natur og villere terreng, sammenlignet med tilrettelagte utendørsaktiviteter i mer urbane strøk. Skal naturen brukes som den er, som en passiv arena, eller som en «aktiv» arena for samfunnsengasjement og fellesskapsbygging (s. 37-38)? Spørsmålet her er vel egentlig hvordan friluftslivet best kan brukes som verktøy for integrering.

Mennesker med innvandringsbakgrunn, og andre nevnte grupper, skårer høyt på flere faktorer for dårlig livskvalitet. Dette kan for eksempel være dårlig økonomi og arbeidsledighet. Derfor er det viktig å tilrettelegge for friluftsliv med tanke på økonomiske forutsetninger.

Friluftstutstyr er ofte dyrt, og man burde gjerne ha litt kunnskap om hva man trenger og så videre. Noe man kan introdusere for klienter med økonomiske utfordringer er utleie- og lånetjenester, det kan bidra til inkludering i friluftslivet. Kirkens bymisjon har et slikt tilbud som heter Skattkammeret (Kirkens bymisjon, u.å.). I yrkesetisk grunnlagsdokument står det at profesjonsutøveren skal kunne samarbeide mot felles mål og være seg bevisst andres yrkesroller og kompetanse. For profesjonsutøvere er samarbeid essensielt for å oppnå god helse- og sosialfaglig tjeneste (Fellesorganisasjonen, 2023, s. 8-9). Å engasjere seg i integreringsarbeid gjennom friluftsliv kan da være meget relevant for sosialt arbeid. DNT har for eksempel ofte samarbeid med kommuner, så å få sosialarbeidere inn i dette feltet kan bidra til enda bedre kvalitet på tilbudene.

4.1.2 Friluftsliv og fysisk aktivitet i møte med rusavhengighet

De mest brukte behandlingsformene for psykiske lidelser er samtaleterapi eller medikamenter, omfanget av slike lidelser øker i samfunnet og det vil bli vanskelig å behandle alle som er trengende, både av økonomiske grunner og kapasitet. Derfor er en oppfordring til selvhjelpsstrategier viktig, i tillegg til de tradisjonelle behandlingsformene. Virkninger av fysisk aktivitet er godt dokumentert og anbefalt for eksempel for å motvirke rus- og alkoholavhengighet (Martinsen, 2000, s. 1), noe friluftslivet åpner muligheter for. Dersom man opplever utfordrende livssituasjoner og stress kan deltakelse i naturomgivelser anses som

en effektiv strategi for å håndtere belastninger. Det er dokumentert at fysisk aktivitet kan redusere abstinenssymptomer hos personer med alkohol- og rusavhengighet, og at de som deltar jevnlig på fysiske aktiviteter har lavere tilbakefallsrate (Dragland, 2018, s. 31). Den fysiske aktiviteten kan virke beroligende, som flere har nevnt i artiklene som er gjennomgått, og kan også erstatte tomrommet hvor rusen før tok plass (Martinsen, 2000, s. 4).

Dersom man ser dette i sammenheng med hva friluftslivet byr på som sosialt fellesskap, og tilstedeværelse i naturen kan dette gi enda større effekt enn bare ren trening. Man kan for eksempel se tilbake på hvordan mennesket er skapt til samspill med naturen som beskrevet i kap 3.1, og hvordan fravær kan føre til emosjonelle mangler som igjen kan føre til psykiske vansker og rusavhengighet (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 361-362). Dette samsvarer med Martinsen som presenterer flere ulike modeller for å forklare sammenhengen mellom mental helse og fysisk aktivitet. En av disse er den antropologiske modellen som poengterer at fysisk inaktivitet i det moderne samfunnet kan ha negativ påvirkning og føre til helsemessige konsekvenser (s. 6). «Den allsidige psykiske, sosiale og fysiske stimulansen naturen gir, vurderes å ha høy helseverdi» (Dragland, 2018, s. 31).

Når mennesker deltar i friluftaktiviteter som krever hard fysisk aktivitet, produserer kroppen de naturlige stoffene endorfin og serotonin som har lignende virkninger som morfin (Martinsen, 2000, s. 6). Slike aktiviteter kan inkludere klatring, fjellturer, elvepadling eller isbading. For personer med rusavhengighet kan disse følelsene etterstrebes som et alternativ til effekten av rusmidler, da endorfiner og serotonin bidrar til å fremkalle følelser av velvære og lykke. Frivillighetsorganisasjonen, FIRE, har gjennomført en undersøkelse hvor man finner at mestringsopplevelser, er en betydelig faktor for rusfrihet (Sellereite et al., 2019, s. 45). De arrangerer varierte opplegg som innebærer bla. fysisk aktivitet, friluftsliv og sosialt fellesskap. Mestringsopplevelser, som teksten tidligere har belyst, kan man i stor grad erfare gjennom friluftsliv ifølge Dragland (2018) og Gabrielsen og Fernee (2014). Sellereite et al. (2019) spør seg også hvordan læring om for eksempel friluftsliv under arrangementer kan bidra til at medlemmer tar bedre valg for seg selv på fritiden med tanke på sin egen helse.

Friluftsliv er en arena hvor man kan skape sosiale nettverk, føle på tilhørighet og positiv identitetsbygging gjennom samhandling med andre i naturen. Gjennom aktiviteter utendørs kan man oppleve glede, mestring og styrkede relasjoner, som understreker betydningen av det sosiale aspektet ved friluftsliv (Bøe, 2021, s. 29). Rusavhengighet eller psykiske lidelser kan

ha ført til isolasjon eller begrenset og «dårlig» nettverk med tiden. FIRE mener at nye interesser og aktiviteter kan være en beskyttende faktor mot å falle tilbake i rus, gjennom for eksempel sosiale tilstelninger eller utendørsaktiviteter som Birkenrennet. Det kan skape en opplevelse av normalisering og nye rusfrie nettverk (Sellereite et al., 2019, s. 46). Likevel kan det være en avgjørende faktor hvem man omgir seg med, selv når man er i naturen. Med det sagt kan naturen uansett være et avbrekk fra hverdagen som gir ro, og den kan være en arena for å utvikle kvalitetsrikt fellesskap med andre mennesker (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 363). Dette kan også knyttes til naturterapien (Gabrielsen & Fernee, 2014), hvor behandlingserfaringer fra deltakere er at deltakelse i friluftsliv med grupper, er et første skritt mot sosialisering etter isolasjon. I tillegg til å få nye perspektiver på egen livssituasjon og større selvinnsikt (Merakerås, 2021).

4.1.3 Friluftsliv for mennesker med funksjonsnedsettelse

Det har gjennom St. Meld. 45 (2012-2013) blitt inkorporert i norsk politikk at alle skal ha et likeverdig fritidstilbud. Dette inkluderer særlig tilrettelagte aktiviteter i samarbeid med frivillige bidragsytere, staten og andre organisasjoner. Sosialarbeidere i ulike settinger og yrkesroller møter mennesker med funksjonsnedsettelse og skal bidra til å oppfylle denne forpliktelsen. Med de helsebringende faktorer og muligheter friluftsliv byr på kan det være et godt tilbud for mennesker med funksjonsnedsettelse. Friluftsliv er i stor grad tilgjengelig for alle. Det er flere og flere muligheter for å delta i friluftaktiviteter sammen med andre, som er organisert på forhånd og hvor man ikke trenger mer enn å delta. Ut ifra hva man ønsker og trenger er det tilgjengelig for alle, også for de med ekstra utfordringer.

Det finnes noen tilbud hvor mennesker med funksjonsvariasjoner kan delta i friluftaktiviteter, men det burde finnes flere. Et eksempel er «Friluftsliv tilrettelagt for utviklingshemmede (FTU)». Det er et nasjonalt prosjekt som ble startet opp i 2015 i samarbeid med DNT og andre bidragsytere. FTU er et lavterskeltilbud, hvor man gjerne kan ta med ledsager og opplegget skal bidra til inkludering. Siden 2015 har FTU-tilbudet blitt større i landet og er både et eget tilbud, men også en del av DNT tilrettelagt (Frantzen, 2023, s.12-13). Også i Molde har det blitt satt opp lokale turtilbud hvor blant annet frivillige aktører, vernepleierstudenter og norsk forbund for utviklingshemmede deltok. Dette tilbudet har derimot fått mindre respons som følge av pandemien i 2020. Jeg finner heller ikke informasjon om sosialarbeidere som aktive deltakere i disse tilbudene, med mindre de går under de frivillige. Disse tilbudene er gode arenaer for sosialarbeidere til å bidra med sin

kunnskap og profesjonsutøvelse, for eksempel gjennom sosial innovasjon. Altså bidra med nye løsninger for sosiale utfordringer og behov, som å adressere sosiale ulikheter, ensomhet og andre problemstillinger (Frantzen, 2023, s. 15).

Både undersøkelser av DNT tilrettelagt og SSB viser at mennesker med funksjonsnedsettelse verdsetter sosiale fellesskap og mestringsopplevelser (Frantzen, 2023, s.12; Støren & Rønning, 2021). Mange mennesker med funksjonsnedsettelse rapporterer at de føler på ensomhet og har lite sosial kontakt som grunner for lav livskvalitet (Støren & Rønning, 2021, s. 54). Om man kan bruke friluftstilbud til å øke funksjonshemmedes livskvalitet, er det viktig at man som sosialarbeider prioriterer det. Fasting et al. (2023) skriver om sentrale faktorer som bidrar til bevegelsesglede, det inkluderer valgfriheten og muligheten til å variere bevegelsene, som gir en følelse av autonomi og selvbestemmelse i aktiviteter (s. 175). Ved å bruke kroppen i friluftsliv gjennom lek og aktivitet, sammen med andre, kan også mennesker med funksjonsnedsettelse i større grad oppleve livsmestring og sosialt fellesskap.

Personer med funksjonsnedsettelse møter på utfordringer den øvrige befolkningen ikke møter, de har behov for å finne løsninger på disse utfordringene, og et behov for å lykkes og mestre motgang som alle andre. Friluftsliv kan da være en arena hvor man får brynet seg på ulike oppgaver eller aktiviteter, som kan bygge opp egen selvstendighet, og bli mer løsningsorientert. Man opplever å mestre aktiviteter, føler kontroll i ulike situasjoner og blir kjent med seg selv, dette står i motsetning til følelsen av maktesløsheten man ofte kan stå i ellers (Dragland, 2018, s. 28-29). Førsteamanuensis i friluftsliv, Bjørn Tordsson og flere med ham, argumenterer for at man burde se på naturens egenverdi, hvordan den kan gi rom for personlig utvikling gjennom blant annet tilpasnings- og vurderingsevne i møte med naturens krefter. Den kan hjelpe mennesker med å sette seg selv i et større perspektiv (Dragland, 2018, s. 15), og skape mestringstro. Og mestringstro er viktig for å takle motgang og utfordringer.

Det er også relevant å nevne hvordan menneskers samspill med naturen er helsebringende i utgangspunktet, som nevnt i kap 3.1. Mange mennesker har kanskje også et underliggende behov for å komme seg bort fra «alt», vekk fra støy og uro, og inn i naturen.

Friluftslivmannen Bjørn Tordsson tenker at man i møte med naturen i større grad kan oppleve å fungere helhetlig og allsidig, i motsetning til om man lever et ensformig liv, fra dag til dag (Dragland, 2018, s. 24). Norge med sin naturarv, og ikke minst allemannsretten, som gjør friluftslivet i Norge tilgjengelig for hvem som helst, legger til rette for at man også burde

bruke det mer aktivt og i tilrettelagt form. Flere forfattere og filosofer viser til hvordan fravær og fremmedgjøring av natur kan føre til blant annet utvikling av depressive tanker og angst. Noe mennesker med funksjonsnedsettelse er mer utsatt for enn den øvrige befolkning (Støren & Rønning, 2021, s. 54). Filosofen Arne Næss skriver om økofilosofien, altså hvordan vi mennesker opplever livskvalitet og livsglede når vi er i samspill med andre livsformer. Naturfilosofen Nils Faarlund beskriver dette som selve definisjonen på friluftslivet (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 361-362).

4.2 Dokumenterte virkninger av friluftsliv som terapi

Enda en konkret metode for å arbeide med friluftsliv gjennom sosialt arbeid er det som kalles friluftsterapi. Tradisjonell samtaleterapi er ikke optimalt for alle, eller fungerer for alle, da kan terapi gjennom friluftsliv være et bedre alternativ for noen (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 365). Dragland (2018) vektlegger at naturen byr kun på seg selv og mener ikke noe om oss, den har ingen forventninger. Derfor er det kanskje også lettere å finne ro der (s. 26).

Forskningsresultatene om natur som et terapeutisk element, som Gabrielsen & Fernee (2014) viser til, er positive psykiske helsevariabler. For eksempel som opplevelse av sammenheng og sosial fungering, og at effektene av naturterapien vedvarer (s. 364). Gabrielsen og Fernee (2014) skriver at friluftsterapi omfatter behandling i naturen for grupper på omtrent åtte ungdommer over en ti-ukers periode. Terapien kombinerer naturopplevelser med individuell og gruppebasert terapi. Aktivitetene inkluderer fysiske utfordringer, opplæring i friluftsliv, og har som hensikt å fremme åpenhet, samarbeid og personlig vekst. Friluftsterapien søker å bevisstgjøre deltakerne om egne ressurser og mestringsevner, med mål om at disse innsiktene skal overføres til andre områder av deres liv (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 365-366).

Friluftsterapien som Gabrielsen og Fernee (2014) beskriver er et omfattende opplegg som oppnår gode resultater, og kunne vært brukt mer i behandling. Men jeg tenker det også er viktig å poengtere at bruk av friluftsliv i sosialt arbeid ikke nødvendigvis trenger å være så omfattende.

Å ligge i lyngen, koke kaffe på primusen og rusle hjem igjen etterpå er også mer enn nok friluftsliv for mange (Gabrielsen & Fernee, s. 361). Hverdaglig friluftsliv er like genuint og relevant som ekspedisjoner og toppturer. Med tanke på sosialt arbeid, er dette essensielt, bare det å komme seg ut, at man oppfordrer til lavterskelfriluftsliv. Om man for eksempel sliter med mestringsfølelse, blir det viktig at friluftsliv ikke skal handle om ett nytt moment man må mestre. Som nevnt tidligere er det mange i dag som sliter med prestasjonspress, at man hele

tiden skal gjøre isteden for å være. Wold et al. (2022) trekker frem et eksempel fra en gruppe ungdommer som har utfordringer knyttet til livsmestring, for de kan det være en barriere bare å møte opp, derfor tilrettelegger de med helt enkle aktiviteter (s. 48). Det handler om å delta og i det hele tatt praktisere friluftslivet for å oppleve mestring. Den som oppsøker sosialarbeidere kan ha ulike forutsetninger for deltakelse i friluftsliv, derfor er det viktig at man skal kunne delta etter evne, og friluftslivet skal være noe man mestrer og ikke en ting til i livet man ikke klarer (Wold et al., 2022, s. 30). Det er ikke gitt at alle slags turopplegg fungerer for alle. Ifølge Vikene (2012) har en gruppe mennesker med alvorlige psykiske lidelser oppgitt at tilrettelagte turer i sosialt fellesskap ser ut til å oppleves positivt blant flere. Det er viktig at aktørene, for eksempel profesjonsutøvere planlegger og tilrettelegger turer nøye ut ifra klientgruppe (s. 352-353).

Vikene (2012) viser til flere studier av mennesker med alvorlige psykiske lidelser som deltar i friluftslivsaktiviteter i kortere og lengre perioder. Noen viser tydelig at de opplever bedre selvfølelse og selvinnsett når de er med i aktivitetene, men går etter en stund likevel tilbake til samme tilstand som før friluftsopplegget. Dette kan det være ulike årsaker til, men for eksempel har tidsperioden for deltakelse noe å si. En annen studie han viser til konkluderer med at enten korte eller lange opphold i natur med fysisk aktivitet gir best gevinster med tanke på det psykiske helseutbyttet. Alle studiene Vikene (2012) presenterer, viser uansett at fysisk aktivitet i natur fremfor innendørs, kan gi positive virkninger, men i ulik grad (s. 346).

Som nevnt i kap 3.4 blir været trukket frem som både en negativ og positiv faktor i NINA Rapporten (2022). En dame trekker frem kulden og at det verste var å være kald, men så samlet de seg rundt bålet for å varme seg igjen. Så selv om friluftsliv i dårlig vær og bra vær kan oppleves som to motpoler, kunne det til og med i dårlig vær snues til positive erfaringer, kunnskap om påkledning og naturkrefter, og mestringsfølelse. Det viktigste flere av personene i NINA rapporten (2022) nevner er det sosiale fellesskapet som trumfer disse negative erfaringene med for eksempel været, alt var verdt det når de skapte minner sammen med noen og fikk utviklet seg sosialt (s. 39-40). I forhold til friluftsliv som terapeutisk virkemiddel, vektlegges det at sammensetningen av natur, gruppe, og aktiviteter gir helsemessige faktorer som kan overgå tradisjonell terapi (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 365; Vikene, 2012, s. 347). Dette kan også knyttes til begrepet økopsykologi som Gabrielsen og Fernee (2014) retter fokus mot. Økoterapi er en samlebetegnelse som beskriver nettopp hvordan helsearbeid i natur gjennom økologiske og psykologiske prinsipper kan bidra til bedre livskvalitet (s. 359).

Vikene (2012) utforsker hvordan pasienters deltakelse i friluftaktiviteter kan påvirke deres psykiske helse og velvære. Han bemerker at begrepene terapi og rekreasjon ofte brukes om hverandre, da de kan være vanskelig å skille. Pasientene rapporterer om opplevelser av ro, fred og mestring gjennom aktivitetene. Uavhengig av om dette kommer av biologiske eller kulturelle betingelser, er det viktigste at opplevelsene er positive. Studier viser også fysiologiske virkninger som lavere puls og blodtrykk når mennesker er i naturlige omgivelser sammenlignet med urbane. I tillegg fremhever Vikene (2012) hvordan det estetiske ved naturen, og gleden ved bevegelse bidrar til positive følelser (s. 350). Han nevner også hvordan overrepresentasjon av stimuli i urbane omgivelser kan føre til at man blir mentalt utslitt. Mens de som deltar i utendørsaktiviteter blir utsatt for mindre og andre typer stimuli som fjellutsikt og bål, og at man derfor opplever mer ro. Vikene (2012) mener at man ut ifra intervjuobjektens utsagn om beroligende effekter kan knytte dette til terapi og rekreasjon (s. 351). Gabrielsen og Fernee (2014) fokuserer på å kombinere denne egne terapeutiske effekten naturen har med strukturert terapi (s. 365). Dette kan ulike profesjonsutøvere bidra med, men sosialarbeidere er svært relevant for slikt arbeid, som Fellesorganisasjonen (2023) beskriver gjennom ulike prinsipper og verdier.

5.0 Avslutning

Gjennom denne oppgaven har jeg utforsket hvordan friluftsliv kan være en verdifull ressurs i sosialt arbeid, med særlig vekt på helsefremmende effekter, mestring og sosialt fellesskap. Studier viser at terapeutisk arbeid i naturen kan ha betydelig positiv innvirkning på mennesker, og at friluftsliv kan være en kilde til bedre psykisk og fysisk helse, økt mestringstro og livskvalitet. Naturen som en grunnleggende del av oss mennesker, både biologisk og følelsesmessig, understreker viktigheten av å innlemme friluftsliv i sosialarbeideres praksis. Jeg har blant annet drøftet hvordan lav subjektiv livskvalitet kan assosieres med lav deltakelse i friluftsliv, og hvordan sosialarbeidere kan bruke kunnskap om friluftsliv til å tilrettelegge og øke deltakelse blant ulike grupper i befolkningen. Spesifikt er det drøftet personer med funksjonsnedsettelse, innvandrere, rusavhengige og mennesker med psykiske utfordringer. Gjennom artikler, rapporter og annen litteratur har jeg diskutert hvordan det arbeides med- og hvilken påvirkning friluftsliv kan ha på mennesker.

Litteraturen i teksten argumenterer for at friluftsliv har et stort potensial som verktøy innen sosialt arbeid, spesielt for grupper som er underrepresentert i friluftslivsdeltakelse. Lavterskeltilbud, mestringsopplevelser og sosiale fellesskap er viktige faktorer for å lykkes med friluftslivet som sosialt arbeid, blant annet for innvandrere og mennesker med psykiske utfordringer. Med det sagt kan man i større grad arbeide for funksjonshemmedes muligheter for aktivitet i friluft for å sikre likeverdighet og inkludering. Friluftsterapi, som kombinerer natur og terapi, kan være et effektivt alternativ til tradisjonelle terapiformer for enkelte individer. Likevel skulle det blitt gjort mer forskning og prosjekter rundt friluftsliv og sosialt arbeid, da mye dreier seg hovedsakelig om psykisk helse. Samlet sett viser uansett litteraturen som er presentert, at friluftsliv har betydelige helsemessige og sosiale fordeler som kan tas i bruk innenfor sosialt arbeid. Ifølge statistikken er det faktisk behov for økt fokus på tilrettelegging og tilgang til friluftsliv for ulike målgrupper i befolkningen, som fremvist i oppgaven.

Flere som intervjues i artiklene sier de blir positivt påvirket av friluftsliv, og litteraturen bygger opp under at friluftsliv har helsebringende effekter. Derfor tenker jeg at det er viktig å skape fokus rundt dette i sosialt arbeid feltet. Det er tydelig et behov for omgivelser og aktiviteter som ikke stiller skyhøye krav til mennesker. Som noen av artiklene nevner, spesielt de vitenskapelige og biologiske vinklingene på friluftslivet, er mennesker først og fremst

skapt til samspill med naturen. Jeg tenker at sosialarbeidere står i gunstige yrkesroller til å ta tak i dette, og inkorporere det i arbeidet sitt med mennesker som trenger det. I teksten er for eksempel, DNT sine tilbud, naturterapi, Røde kors og så videre trukket frem som forslag for arbeidsmetoder. Sosialarbeidere burde altså ha kunnskap til å kunne knytte klienter opp mot friluftsliv, og hvilke muligheter som finnes innen dette området.

6.0 Litteraturliste

- Aanesen, K. H. (2021, 9. desember). *Fysisk aktivitet som livsmestring*. Nasjonal digital læringsarena. Hentet 24. april 2024 fra <https://ndla.no/nb/subject:d1fe9d0a-a54d-49db-a4c2-fd5463a7c9e7/topic:3cdf9349-4593-498c-a899-9310133a4788/topic:7e6a20d3-ceb5-46e3-ad28-1412c9a5745c/topic:3cff7630-c481-4225-bdb4-6b30f18888b2>
- Bakken, A., Sletten, M. A. & Eriksen, I. M. (2018). Generasjon prestasjon? -Ungdoms opplevelse av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2), 46-76. <https://journals.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151/3083>
- Bøe, T. D. (2021). Demokrati og hjertebank. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 18(1), 25-35. <https://www.idunn.no/doi/10.18261/issn.1504-3010-2021-01-04>
- Dalen, H. B. og Oppøyen, M. S. (2023). *Friluftsliv i Norge: Status og historietviking*. (Rapporter 31). Statistisk sentralbyrå. https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/artikler/friluftsliv-i-norge.status-og-historisk-utvikling/_attachment/inline/9165579c-bbec-4b54-9639-574dd0f63398:1a569db021d2c7cba19d4eb7780871c6bc666ac7/RAPP2023-31.pdf
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.
- Den norske turistforening. (2023, 28.juni). *Folkehelse og inkludering*. Hentet 28. april 2024 fra <https://www.dnt.no/om-dnt/dnts-samfunnsansvar/Inkludering/>
- Den norske turistforening. (u.å.). *Tilrettelagt tur med DNT*. Hentet 8. april 2024 fra <https://www.dnt.no/aktiviteter/organiserte-turer/tilrettelagt/>
- Dragland, Å. (2018). *Slik påvirker naturen oss*. Flux forlag.
- Eriksson, B. & Hummelvoll, J. K. (2015). Psykisk helsearbeid som fagområde: en fremvoksende disiplin. *Tidsskrift for Bengt Karlsson*, 3-15. https://brage.inn.no/inn-xmloi/bitstream/handle/11250/2430550/Psyk_helse_2015_Eriksson_Hummelvoll.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Fasting, M. L., Høyem, J., Neresen, C. F. & Johansen, B. T. (2023). Friluftsliv og psykisk helsearbeid: Hvordan sosialt friluftsliv, bevegelsesglede og naturnærvær kan bidra til livsmestring. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 20(3), 174-186.
<https://doi.org/10.18261/tph.20.3.2>
- Fellesorganisasjonen. (2023). *Yrkesetisk grunnlagsdokument*. [Brosjyre].
<https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>
- Frantzen, I. B. (2023). *Sosiale turfelleskap: tilrettelagt friluftsliv som sosial innovasjon* 2023:23. Høgskolen i Molde. https://himolde.brage.unit.no/himolde-xmlui/bitstream/handle/11250/3065459/WP_2023_03.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 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>
- Kristiansen, A. (2023, 22. januar). Mister noe fundamentalt viktig i livet. *Dagbladet*.
<https://www.dagbladet.no/kjendis/mister-noe-fundamentalt-viktig-i-livet/78304353>
- Martinsen, E. W. (2000). Fysisk aktivitet for sinnets helse. *Tidsskrift for den norske legeforening*, 3054(6). <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/fysisk-aktivitet-sinnets-helse>
- Meld. St. 18 (2015-2016). *Friluftsliv: Natur som kilde til helse og livskvalitet*. Klima- og miljødepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/>
- Merakerås, G. K. (2021, 12. oktober). *Forsker på effekten av friluftsliv*. Rus og samfunn.
<https://www.rus.no/aktuelt/forsker-pa-effekten-av-friluftsterapi>
- Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. (u.å.). Sosionom: bachelor i sosialt arbeid. Hentet 10. april 2024 fra <https://www.ntnu.no/studier/hsgsob>

- Sellereite, I., Haga, M. & Lorås, Håvard. (2019). Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE – stiftelsen Ett skritt videre. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 16(19), 39-51. <https://www.idunn.no/doi/10.18261/issn.1504-3010-2019-01-05>
- Støren, K. S. og Rønning, E. (2021). *Livskvalitet i Norge 2021*. (Rapporter 2021/27). Statistisk sentralbyrå. https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/levekar/artikler/livskvalitet-i-norge-2021/_/attachment/inline/c2d3a9a8-5dad-4745-ac05-e5f2417ffec0:b844119bf0cfaaf253f214b7ac75c316792b4624/RAPP2021-27_web.pdf
- Utdanningsdirektoratet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>
- 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>
- Wold, L. C., Broch, T. B., Vistad, O. I., Selvaag, S. K., Gundersen, V. & Øian, H. (2022). *Barn og unges organiserte friluftsliv: Hva fremmer gode opplevelser og varig deltakelse?* (NINA Rapport 2084). Norsk institutt for naturforskning. <https://brage.nina.no/nina-xmlui/bitstream/handle/11250/2981789/ninarapport2084.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Wærness, E., & Wærness, K. (2018). Refleksjoner over hukommelse og glemsel i moderne samfunn. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 21(4), 347-352. <https://doi.org/10.18261/issn.2464-3076-2018-04-05>

Vedlegg – Søkelogg:

	Dato: 18.02.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Idunn	Friluftsliv «sosialt arbeid»	33	Relevant litteratur: Avgrenset til etter 2010

	Dato: 18.02.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Oria	Friluftsterapi	9	Relevant litteratur:

	Dato: 18.02.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Oria	Friluftsliv miljøterapi	1	Relevant litteratur:

	Dato: 19.02.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Oria	Friluftsterapi AND miljøterapi	2	Relevant litteratur:

	Dato: 24.02.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Oria	Friluftsliv livsmestring	9	Relevant litteratur:

	Dato: 10.03.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Idunn	Friluftsliv «psykisk helse»	31	Relevant litteratur: «Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluftsliv» Avgrenset til artikler etter 2010

	Dato: 10.03.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Google scholar	«effekt av friluftsliv i sosialt arbeid»	16	Relevant litteratur: Avgrenser til årstall 2024

	Dato: 10.03.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Oria	friluftsterapi	10	Relevant litteratur: «Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri»

	Dato: 10.03.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Oria	Utendørsterapi	3	Relevant litteratur: «Utendørsterapi: en introduksjon» Avgrenset til etter 2001

	Dato: 10.03.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Idunn	Friluftsliv «psykisk helse»	19	Relevant litteratur: «Friluftsliv og psykisk helsearbeid: Hvordan sosialt friluftsliv, bevegelsesglede og naturnærvær kan bidra til livsmestring». Avgrenset til «forskningsartikler», og årstall 2012-2024

	Dato: 17.03.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Idunn	Friluftsliv, «psykisk helse»	19	Relevant litteratur: «Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE – Stiftelsen Ett skritt videre»

			Avgrenset til «forskningsartikler» etter 2012
--	--	--	---

	Dato: 12.04.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Oria	livsmestring	72	Relevant litteratur: «Livsmestring» Avgrenset til: siste 10 år, og artikkel.

	Dato: 12.04.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Idunn	Friluftsliv, «psykisk helse»	7	Relevant litteratur: «Psykisk helsearbeid i naturen – friluftsliv inspirert av vår historie og identitet» «Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluftsliv» Avgrenset til artikkel, etter 2010

	Dato: 14.04.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Idunn	Livsmestring, «psykisk helsearbeid»	25	Relevant litteratur: «Naturopplevingar, miljøbevisstheit, og livsmeistring i vidaregåande skule» Avgrenset til forskningsartikler etter 2014

	Dato: 15.04.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Oria	«Generasjon prestasjon»	6	Relevant litteratur: «Generasjon prestasjon?»

			Avgrenset til artikkel og siste 10 år
--	--	--	---------------------------------------

	Dato: 28.04.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Idunn	«sosialt fellesskap», integrering	139	Relevant litteratur: «Integrering gjennom friluftsliv?» Avgrenset til artikkel, etter 2010

	Dato: 28.04.24		
Database:	Søkeord:	Antall treff	Kommentar:
Idunn	Ensomhet, «dagens samfunn»	31	Relevant litteratur: «Refleksjoner over hukommelse og glemsel i moderne samfunn» Avgrenset til artikler etter 2010

