

# BACHELOROPPGAVE

**Hvorfor bruker et rehabiliteringssenter friluftsliv som en del av sin behandling for å hjelpe mennesker tilbake til arbeid?**

av

kandidatnummer 1 og 43

Bachelor i friluftsliv  
ID3-302  
Desember 2010

## **Forord**

Denne oppgaven er skrevet av to studenter på B3 Friluftsliv ved Høgskulen i Sogn og Fjordane, høsten 2010. Dette er en Bacheloroppgave som gir 15 studiepoeng.

Det har vært en utfordrende og lærerik prosess, både når det gjelder innsamling av data og oppgaveskriving generelt.

Vi vil rette en stor takk til de som har hjulpet oss:

- Odd Lennart Vikene, som har gitt oss nyttige råd og god veiledning gjennom hele prosessen.
- Personalet på biblioteket Fosshaugane for å ha hjulpet oss med å finne frem litteratur.
- Attføringscenteret i Rauland for et godt samarbeid og behjelpelig besetning. Spesielt takk til Kenneth Larssen som har vært vår kontaktperson gjennom oppholdet, og stilt opp til intervju. Samme takk til Alf Berg for at du tok deg tid til intervju.

Sogndal 16. Desember. 2010

---

Tove Taranger Knutsen

Daria Anna Dyste

## Sammendrag

Hensikten med denne oppgaven er å se en sammenheng mellom friluftsliv og rehabilitering. På bakgrunn av dette vil vi finne ut av hvorfor et rehabiliteringssenter bruker friluftsliv som en del av sin behandling for å hjelpe mennesker tilbake til arbeid?

Vi har tatt utgangspunkt i Attføringscenteret i Rauland hvor vi har intervjuet og observert hvordan friluftsliv og natur blir brukt i den tverrfaglige behandlingen. Målet til AiR er å hjelpe mennesker tilbake til arbeid. For å få en forståelse av fenomenet har vi basert oss på teori og forskning som angår dette tema. Vi så det hensiktsmessig med et lengre opphold på AiR, som ville gi et helhetlig inntrykk av hvordan friluftsliv fungerer i praksis.

Vi har kommet fram til at mennesker har på mange måter en tilknytning til natur og dens nærvær. Samfunnet har endret seg hurtig de siste årene, som gjør det vanskelig for mennesker å tilpasse seg utviklingen. Dette sliter hardt på mennesket, og man blir mentalt utbrent. Noe som har ført til et større behov for miljøforandring, der naturen presenterer et gunstig miljø for å oppleve ro og avkobling. Samtidig vil naturen gi positive utfordringer som fremmer mestringsfølelsen. Opphold i natur viser seg å ha positiv virkning på mennesker som er mentalt utbrente.

**Nøkkelord:** friluftsliv, rehabilitering, mental helse, samfunn, naturopplevelser  
miljøforandring

## **Innhold**

Forord .....	2
Sammendrag .....	3
Innhold.....	4
1.0 Innledning.....	5
2.0 Teori .....	6
2.1 Natur og samfunn .....	6
2.2 Forskning på menneske og natur .....	7
2.3 Friluftsliv og rehabiliteringsprogrammer .....	10
3.0 Metode.....	12
3.1 Design.....	12
3.2 Utvalg .....	13
3.3 Prosedyren .....	14
3.4 Analyse .....	14
3.5 Metodekritikk .....	15
4.0 Resultat og Diskusjon.....	17
4.1 Grunnlag for rehabilitering.....	17
4.2 Friluftsliv som rehabilitering .....	21
5.0 Oppsummering .....	27
Litteraturliste .....	28
Vedlegg 1.....	30
Vedlegg 2.....	33
Vedlegg 3.....	34

## 1.0 Innledning

Vi har valgt å skrive om friluftsliv og dens plass i arbeidsrettet rehabilitering. Den moderne holdning til bruk av natur og dens ressurser har fått stor verdi for vår allmenne helse. I stortingsmelding nr. 39 (2000-2001) står det blant annet ”[...]Friluftsliv har egenverdi i form av den umiddelbare glede ved sjølve friluftslivsaktiviteten, naturopplevingane og høve til m.a. rekreasjon, avkopling og samvær med andre.” Naturopplevelser viser seg å gi positive virkninger på mennesker, både fysisk, psykisk og sosialt. Naturen synes derfor å ha en effekt på mentalt utbrente mennesker. Det har blitt gjort forskning på dette området, men lite er blitt dokumentert. (Miljøverndepartementet 2008). På bakgrunn av dette har vi valgt følgende problemstilling:

*”Hvorfor bruker et rehabiliteringssenter friluftsliv som en del av sin behandling for å hjelpe mennesker tilbake til arbeid?”*

I forhold til problemstillingen kunne vi innledningsvis definert friluftsliv. Vi er heller opptatt av å bruke begrepet friluftsliv i sammenheng med naturopplevelser, for å belyse at det er det generelle med naturen vi vil studere. Det er også verdt å nevne at vi har konsentrert oss om mennesker som er mentalt slitne på grunn av lettere psykiske lidelser og muskel- og skjelettlidelser. Vi har tatt utgangspunkt i Attføringscenteret i Rauland (AiR), som tar for seg friluftsliv som en del av behandlingen.

Vi studerer friluftsliv og er selv opptatt av dette tema. Vi ønsker å lære mer om hvordan fenomenet vi studerer fungerer i rehabilitering. Til å begynne med gjennomgår vi et teoretisk grunnlag for problemstillingen, deretter valg av metode. På bakgrunn av teori og metode har vi delt opp resultat og diskusjonskapitlet i to hovedtema; grunnlag for rehabilitering og friluftsliv som rehabilitering. Avsluttende oppsummerer vi hva vi har kommet frem til i forhold til problemstillingen.

## 2.0 Teori

I dette kapitlet vil vi presentere forskjellige teorier og tidligere forskning som forteller noe om vårt tema og problemstilling. ”*Ordet teori kommer fra gresk og betyr betraktning*” (Pettersen 2000;64). Teorier er til hjelp for hva vi støtter oss opp mot, og dreier seg om det forståelsesgrunnlaget vi handler ut fra. Larsen (2007) poengterer at i teorikapitlet er det viktig å holde en rød tråd gjennom stoffet, for at forfatter og leser ikke skal gli ut på andre tema som ikke er relevant for oppgaven. Vi har ikke drøftet teoriene som er valgt, men redegjør for det som belyser problemstillingen vår.

Videre i kapitlet kommer vi til å presentere noen generelle forhold som nordmenn har til natur og samfunn. Deretter går vi nærmere inn på forskning og perspektiver om hvordan mennesket responderer på naturelementer i sine omgivelser. Til slutt vil vi presentere ulike rehabiliteringsprogrammer og studier som har brukt natur og friluftsliv som metode i arbeidet sitt.

### 2.1 Natur og samfunn

Nordmenn har i hele historien vært knyttet til naturen. I århundrer har vi livnært oss på naturens ressurser i fjell, skog og langs kysten. Vi har vokst opp med naturen som en del av kulturen. På 1800-tallet oppstod naturen som et ikke-nytteorientert fenomen. Romantikken og Nasjonalromantikken fremstilte naturen som noe vakkert og ekte, som ble verdigrunnlaget for identiteten til nasjonen Norge. Da vokste også friluftslivet, som en kontrast til det travle bymiljøet (Kaltenborn 1993). I dag er det mangfoldig tilbud av friluftaktiviteter som er preget av de gamle tradisjonene. Det er individuelle forskjeller på hva en verdsetter mest. En undersøkelse gjennomført av Synovate med Ingrid Wergeland i 2009, kartlegger blant annet nordmenns friluftslivsvaner. Den tar for seg at grunnene for å gå på tur varierer mellom å oppleve stillhet og ro, være sammen med familie og venner, dra på jakt og fiske, se fugle- og planteliv, søke det guddommelige, oppleve spenning og fysisk utfoldelse med tanke på trim og helse (Wergeland 2009). Den samme undersøkelsen ble gjort i 1992 av MMI ved Ola Vaagbø, og det er interessant å se spesielt kategorien trim og helse har vokst kraftig, ca 20 % siden den gang. Fokuset i dag har for mange blitt til at utfoldelse i natur er sunt for kroppen, det gir naturlig bevegelse og belastning på ledd og muskulatur. Faarlund (1973;23) beskriver at nordmenn oppsøker naturen mer som “[...]en ribbevegg og tredemølle for trim”. På samme

måte har den rekreative effekten som naturen gir fått oppmerksomhet. Han forklarer dette med en “produksjonsmaskin” og en “attføringsmaskin”, der “produksjonsmaskinen” er et overflodssamfunn og “attføringsmaskinen” er naturen. Maskinene viser et uheldig bilde av naturen og samfunnet. Utviklingen av samfunnet har vokst i utakt med naturens verdier, som i dag har blitt et område folk oppsøker for å bli friske. Det moderne samfunnet blir illustrert som en kilde med stressframkallende faktorer, og naturen en kontrast til det (Kaltenborn 1993).

Nordmenns forhold til natur er som tidligere nevnt knyttet til et kulturelt perspektiv. Det er forskjeller på menneskers relasjon til natur i ulike land. Strumse og Aarø (2000) viser til Nina Witozeks undersøkelse (1996) om nordmenn og utlendinger som bor i Norge, og hva som er viktig for ens identitet. 19 av 20 nordmenn angir naturen, hos de med utenlandsk opprinnelse var det kun 2 av 20 som nevner det. Undersøkelsen viser også at noen utlendinger reagerer med entusiasme for nordmenns tilhørighet til natur, og andre har mindre forståelse for det. Dette er interessant å ha i bakhånd i dette kapitlet, der natur og friluftsliv blir fremstilt som helsebringende faktorer, både fra norske og utenlandske studier.

Vi har så langt i kapitlet framstilt friluftsliv i Norge og grunner for at vi driver det i dag. Friluftslivstradisjonen har utviklet seg kraftig fra den tiden vi levde av og i naturomgivelser til i dag hvor flertallet av innbyggerne bor i tettbygde strøk og byer. Det moderne samfunnet krever mye av mennesket, som kan føre til stress og utbrenthet. Av den grunn har også verdiene av friluftslivet endret seg. Naturen og friluftslivet har blant annet fått en rekreative funksjon. Hvordan dette har utviklet seg skal vi se nærmere på.

## ***2.2 Forskning på menneske og natur***

Friluftsliv som rekreasjon har fått stor betydning. Behovet kom av stor befolkningsvekst og økende velstand i den vestlige verden i etterkrigstiden. Forskningen begynte på 1960-tallet, spesielt i USA. Det begynte med flere rapporter om friluftslivets status og plass i samfunnet. I Norge skjedde dette først i 1987, der Miljøverndepartementet utarbeidet en stortingsmelding om et behov for mer forskning om friluftslivets egenart. Likevel er mye av forskningen preget av USA. Dermed kan vi trekke frem den generelle utviklingen som har skjedd internasjonalt for å gi innblikk i rekreasjonsforskningens tilløp. Det startet med et behov for beskrivelse av friluftaktiviteter og sosio-økonomiske karakterer hos utøvere. Hvem drev med hva? Deretter

kom en ny fase hvor forskerne jaktet på sammenhenger mellom naturopplevelser og goder. Hva var det som ledet til de positive effektene? I neste fase begynte man å lete etter ny teori, der samfunnsfagets teorigrunnlag og utøverens psykologiske tilstander ble inkludert i rekreasjonsforskningen. Hva tilhører vi, og hvem er vi? (Kaltenborn 1993).

Rekreasjonsforskningen har ledet til flere teorier som prøver å se sammenhengen mellom mennesket og det fysiske miljøet. Dette kalles miljøpsykologi. Miljøpsykologi tar for seg rekreerende faktorer ved ulike miljø (Laumann 2007). Waaseth (2006) kategoriserer teorier om natur som rekreerende miljø i 3 hovedgrupper: i) kultur- og læringsteori, ii) generelle teorier omkring stress og stressreduksjon og iii) evolusjonære teorier. Den førstnevnte handler om mennesket som opplever naturelementer slik samfunnet har verdsatt dem. For eksempel her i Norge har de fleste et godt forhold til naturen fra vi blir født. Generelle teorier omkring stress og stressreduksjon tar utgangspunkt i kompleksitet, intensitet og bevegelse på faktorer i miljøet som skaper stress. Støy, mas og et jag om å bli godtatt kan være eksempel på disse. Den siste gruppen, med evolusjonære teorier tar for seg menneskenes respons på natur som en nedarvet egenskap. De fremstiller naturen som vårt egentlige hjem (Waaseth 2006). De teoriene vi har sett på handler om hvordan og hvorfor mennesket hører til naturen, både emosjonelt, rekreerende og kognitivt.

Wilson (1984) står bak teorien om *Biophilia*. Teorien gir den oppfatning at vi mennesker har en medfødt fascinasjon for andre livsformer og et liv uten kontakt med dyr og planter ikke er sunt for oss. Vi har i 99 % av vår historie levd som jegere og samlere, noe som antyder et nært bånd mellom mennesker og andre levende organismer (Wilson og Kellert 1993). Utviklingen i de store byene er preget av materialisme og negative innstillinger som ligger tett opp til jag, stress og depresjon. I følge Wilsons (1984) teori om et nedarvet behov for kontakt med naturen, kan ikke dette være bra.

Kaplan og Kaplan (1989) har en teori som bygger på Wilsons (1984) *Biophilia*. Den handler om hvordan miljøet påvirker vårt kognitive system. Gjennom evolusjon har vårt kognitive system blitt opplært til å like enkelte landskap (natur) og mislike andre typer landskap (menneskeskapt). Dette forklarer de ved hjelp av to begreper; styrt oppmerksomhet (directed attention) og ikke-styrt oppmerksomhet (involuntary attention). Den ikke-styrte



oppmerksomheten skjer når noe interessant dukker opp, for eksempel ville dyr, ukjente ting, fine ting osv. Vi bruker ikke mye krefter, det kommer naturlig. Den styrte oppmerksomheten skjer når vi er nødt til å fokusere på situasjoner som krever mye konsentrasjon, for eksempel nødsituasjoner, trafikk, arbeid og støy. Vi må hele tiden bearbeide, sortere og avvise forstyrrende elementer, med andre ord vi sliter oss ut. Kaplan og Kaplan (1989) vil frem til at når mennesker opplever tretthet og utmattelse er det den styrte oppmerksomheten som i bunn og grunn er årsaken. Videre presenterer de 4 kjennetegn som til sammen beskriver et gunstig miljø for helsen; *Et nytt sted* (being away), handler om å komme seg bort fra forstyrrelser, legge til side alt det arbeidet man vanligvis gjør, og ta en pause fra mentale anstrengelser. *Omfang* (extent) beskrives med at det nye stedet man flykter til skal ha to egenskaper; rom og tilknytning. Det kan være et beroligende miljø "i en helt annen verden" både innenfor og utenfor storsamfunnet, for eksempel en dyrehage, et bilverksted eller villmarka. *Interessante ting* (fascination) går ut på at stedet inneholder stimuli som vekker interesse og en ikke-styrt oppmerksomhet. Vi snakker om stimuli som får oss til å fungere uten den styrte oppmerksomheten, for eksempel flammer i bål, fuglekvitring, fossefall og lignende. Oppmerksomhet som fremmer fantasi og inspirasjon blir ledende. *Forenelighet* (compatibility) handler om tilhørighet til dette stedet, der vi finner indre relasjoner mellom oss og stedet man har oppsøkt.

Ulrich (1983) har utviklet en teori som handler om en nedarvet evne til å oppfatte situasjoner som truende eller trygge. Kroppen vår setter ofte i gang "fight" eller "flight" reaksjoner i det moderne samfunnet. Dette er stressreaksjoner som sliter på mennesket, for eksempel blodtrykk, svette, muskelspenninger og puls. I det urbane hverdagsliv med bråk og mas skjer disse reaksjonene ofte, og kan føre til vedvarende slitasje på kropp og sjel, som lettere muskelsmerter og psykiske lidelser. Han beskriver videre det gunstige miljøet der en opplever avkobling som åpne, lyse områder med enkelte trær og busker, et glimt av vann, og et "skjold" av busker i ryggen. Er man nær disse elementene og har fri utsikt, blir farene borte, og vi får slappet av.

Ulrich (1984) har gjort en rekke undersøkelser, der han var blant de første til å dokumentere grøntområders sunnhetsfremmende effekt. Han undersøkte sykehusjournaler hos sengeliggende pasienter med gallesten, der halvparten fikk rom med utsikt til natur, og

resterende halvpart fikk utsikt til en vegg, sett over en periode på 9 år. Resultatet viste at gruppen med naturlig utsikt hadde kortere sykehusopphold enn de andre, fikk færre og mildere doser, og ble som oftest ikke rammet av komplikasjoner etter operasjon.

På HEMIL-senteret ved Universitetet i Bergen har Laumann (2004) gjort studier på forskjeller mellom naturomgivelser og bymiljø. Hun viser til Kaplan og Kaplans (1989) 4 kjennetegn på miljøforandring som grunnlag for studiene, blant annet når hun måler komponenter i et rekreasjonsmiljø. Hun har videre undersøkt om naturen virker på oss kroppslig. Hun la frem en mentalt krevende oppgave for to grupper, hvor en av gruppene i etterkant ble vist et videoopptak av bymiljø, den andre gruppen ble vist et videoopptak av natur. Resultatet viste at hjerteraten hos de som fikk se natur-video sank, men ingen forskjell i hjerteraten i bymiljøgruppen. Videre interessant observasjon var at natur-gruppen hadde bedre evne til å skifte oppmerksomhet raskt, noe som tyder på økning i prestasjonsevnen på mentale oppgaver når en får tildelt naturstimuli.

Barton og Pretty (2010) har gjort analyse av 10 forskjellige studier som handler om grøntområders effekt på selvinnsikt og humør. Analysen presenterer hva som gir best effekt i friluftaktiviteter i forhold til 1) varighet og intensitet, 2) type grøntområde, 3) alder og kjønn, og 4) helsetilstand. Resultatene viste at korte opphold (5min) og lav intensitet ga størst endring for både selvinnsikt og humør. Det samme gjorde alle grøntområder, spesielt med vann i nærheten. De fant ingen forskjell på kvinner og menn, men de yngste (> 30 år) opplevde størst endring i selvforståelse. De som var mentalt syke fra før var blant de som opplevde størst forbedring i selvforståelse og humør.

### ***2.3 Friluftsliv og rehabiliteringsprogrammer***

På bakgrunn av de nevnte teoriene, er det flere som har utforsket friluftslivets effekt i rehabilitering. Et program som er verdt å nevne er Outward Bound. Outward Bound er en organisasjon som er etablert over store deler av verden. De tilbyr flere dager til flere uker med villmarksopphold. Grunnfilosofien er selvhjelp kombinert med omsorg for andre og miljøet rundt. Dette utvikler deltagerne gjennom utfordrende aktiviteter i nye miljøer som fjellvandring, kanopadling, fjellklatring, skiturer og havseiling (m.m) (Outward Bound 2010). Kelley (1993) viser til Hughes (1984) som beskriver fordeler av et 6 dagers program med bedre selvtillit, utholdenhet, mestring og sosialiseringsevner. Han viser også til Stitch (1983)

som rapporterte at deltagere hadde kortere opphold på sykehus enn pasienter som ikke deltok i et Outward Bound program. Effekter av ulike Outward Bound program viser seg å være bedre selvtillit, bedre evne til å sette seg mål, inspirere andre til å oppnå dem, kommunisere, samarbeide og løse problemer (Kelley 1993).

Modum bad er en institusjon i Norge som driver behandling innenfor psykisk helse og livskvalitet. De gir ulike behandlingstilbud avhengig hvilken lidelse eller forstyrrelse pasienten har. Fysisk aktivitet, friluftsliv og samtaler står sentralt. Strumse og Aarø (2000) viser til et prosjekt av Eikenes og Hoffarts (1998) fra Modum Bad. De undersøkte forskjellen på behandling med og uten friluftsliv for pasienter med mentale lidelser. Pasientene ble sammenliknet ut fra like forhold, ved forvern, innleggelse, utskrivelse og i en 1-års etterundersøkelse. Studien viste at gruppen som deltok i friluftsliv ble bedre i sosiale funksjoner, og viste mindre symptomer til plager. Gruppen med standard behandling viste liten forandring.

Attføringscenteret i Rauland (AiR) driver tverrfaglig rehabilitering for mennesker med ulike helseutfordringer; fysiske, psykiske eller sosiale, for å hjelpe dem å få tilbake eller ta vare på arbeidsevnen. Filosofien handler om å se helheten i mennesket. Arbeidsrettet rehabilitering bidrar til mestring av helserelaterte, miljømessige og personlige problem som hindrer deltakelse i arbeidslivet. Dette opplever brukerne blant annet ved friluftsliv. Senteret illustrerer dette med helsekoppen (vedlegg 2), der helsen blir symbolisert med en kopp man stadig må etterfylle med helsefremmende tiltak (naturopplevelser, trening, sosialisering og lignende), og tappe u-ting som gjør det vanskelig å ta ansvar for eget liv (stress, jag, krav, angst og lignende). Gjennomsnittsalderen på brukerne er 44 år, det er vanligvis flere kvinner (70 %) enn menn (30 %) som søker seg inn. Resultater viser at 75 - 80 % av brukerne kommer tilbake til en eller annen form for arbeidstilknytning (Attføringscenteret i Rauland 2010).

## 3.0 Metode

Larsen (2007) definerer metode som et redskap eller verktøy. ”*Metodene dreier seg om hvordan vi innhenter, organiserer og tolker data*” (Larsen 2007;17). Metoden man velger er en fremgangsmåte man bruker for å få svar på spørsmål og ny kunnskap innen for valgt felt. Man kan skille mellom teoretiske og empiriske data. Pettersen (2008) skriver at i empiriske studier kan man legge frem data på to ulike måter: *kvantitativ* og *kvalitativ*. Begge metodene har egne retningslinjer og fremgangsmåter. I følge Thagaard (2009) kjennetegnes kvalitativ metode ved at de går inn i dybden og vektlegger betydning, mens kvantitativ metode vektlegger utbredelse og antall. Når man skal velge ut en metode må man hovedsakelig se på valg av problemstilling for å komme frem til den kunnskapen man ønsker.

Larsen (2007) har begrunnet ulemper og fordeler ved begge metodene. Fordelen med kvalitativ metode er at forskerne møter informanten ansikt til ansikt. Ved bruk av intervju kan man gå i dybden og stille oppfølgingsspørsmål. Dette gir en mulighet til å få en helhetsforståelse av fenomenet man studerer. Ulempen ved bruk av denne metoden kan være at man ikke får generalisere. Det er også en vanskeligere og tidskrevende jobb å behandle dataene i ettertid. Det kan være en omfattende prosess å forenkle datamengden og klassifisere materialet. Fordeler ved kvantitativ metode er at man kan nå ut til flere informanter ved å levere ut spørreskjemaer der spørsmålene er laget på forhånd, der informanten svarer kun på disse eller med ferdig formulerte svarkategorier. Ulempen ved bruk av denne metoden kan gi få opplysninger om hver informant. Gjennom bruk av standardiserte skjema får man avgrenset informasjon. Man må stille riktige spørsmål i forhold til problemstilling. Ved store tallmaterialer kan unøyaktighet oppstå.

### 3.1 Design

For å belyse vår problemstilling har vi valgt den kvalitative forskningsmetoden fordi vi ønsker å få en helhetsforståelse av fenomenet, og vi vil selv se hvordan det fungerer ut i praksis. Vi vil få et innblikk i hvorfor en institusjon bruker friluftsliv som en del av rehabilitering. Ved å kunne få dette realisert har vi benyttet oss av delvis- strukturert intervju og deltagende observasjon. For å registrere observasjonen har vi ført feltdagbok. Feltdagboken vil hjelpe oss senere i prosessen der vi skal analysere dataene vi har samlet inn.

*”Det kvalitative forskningsintervjuet er en samtale mellom forsker og informant som styres av de temaene forskerne ønsker å få informasjon om”* (Thagaard 2009;89). Et forskningsintervju kan utføres på ulike måter. Vi ønsket å ha en åpen samtale der informanten kunne snakke fritt om temaene vi spurte om, samtidig ønsket vi at informanten skulle være innom alle temaene i intervju guiden. I følge Thaggard (2009) er et delvis- strukturert intervju der temaene i hovedsak fastlagt på forhånd, men rekkefølgen av temaene kan bestemmes underveis. Det er viktig å være fleksibel slik at man kan knytte spørsmålene til den enkelte informantens forutsetninger.

For at problemstillingen vår skulle bli grundig belyst ønsket vi å utføre observasjon parallelt med intervju. Som intervju kan observasjon utføres på ulike måter. Det var mest hensiktsmessig for oss å utføre en deltagende observasjon. Vi ønsket at informanten og brukerne ved AiR skulle vite hvem vi var og hvorfor vi var til stede. I tillegg ønsket vi å ha et godt forhold til begge parter. I følge Thagaard (2009) etablerer forskerne et nært forhold til informanten ved bruk av observasjon. Denne relasjonen er viktig for det materiale forskerne får. Videre skriver Thagaard (2009) at grunnprinsippet til observasjon kan gi generelle sammenhenger. Problemstillingen styrer hvilke temaer det er relevant å fokusere på under observasjonen.

### **3.2 Utvalg**

Vi har valgt Attføringscenteret i Rauland (AiR) som vårt forskningsfelt. Ved AiR jobber de i tverrfaglig team der de blant annet bruker friluftsliv som terapeutisk tilbud. De tilbyr et diagnoseuavhengig rehabiliteringsopphold der hovedmålet er å få mennesker tilbake til arbeid. AiR retter seg mot brukere med ulike helseutfordringer som kan være alt fra muskel og skjelettlidelser til lette psykiske lidelser som angst og depresjon (Attføringscenteret i Rauland 2010).

Vi har valgt ut to intervju objekter. Intervjuobjekt 1 er Kenneth som er idrettspedagog og er fagansvarlig for idrettsseksjonen. Han har vært ansatt på AiR i to år. Intervjuobjekt 2 er Alf som har jobbet på AiR helt siden de startet i 1986, blant annet som idrettspedagog. Grunnen til at vi har valgt å intervju to idrettspedagoger er fordi de styrer den fysiske delen og friluftslivsaktivitetene under oppholdet. De vil kunne gå dypere inn på temaet enn for eksempel hva en lege eller sykepleier gjør.

### **3.3 Prosedyren**

Etter å ha kontaktet AiR fikk vi tilbud om å komme i praksis i 4 dager. Første dagen fikk vi omvisning på senteret samt å fylle ut taushetsplikterklæring. Vi fikk eget kontor der vi hadde base i fire dager. Kontaktpersonen vår Kenneth satte opp en timeplan slik at vi skulle få best mulig utbytte av observasjonen. Vi var med på alle friluftslivsaktivitetene som var satt opp de dagene vi var der. En bli-kjent tur i lavvoen, en kano- tur og en avslutningstur. På disse turene varierte det fra hele grupper på 17 stk, til halve grupper på 8-9 stk. Vi var også med og observerte hvordan teamet jobbet med det faglige, der vi kunne få en helhetsforståelse av AiR. Faggruppemøte med alle idrettspedagogene, teammøte der all fagpersonell fra et team var til stede og treningsstart møte med en idrettspedagog og alle de 17 brukerne. Informantene våre kunne ikke være med på alle de ulike aktivitetene, men vi fikk likevel et innblikk i hvordan fenomenet vi studerte ble brukt av andre ansatte ettersom teamene jobber likt.

I tillegg til observasjon hadde vi to intervju som vi fordelte på to dager. Ved å fordele intervjuene på to dager fikk vi være med på de aktivitetene som var hensiktsmessig for vår forskning. Vi skrev intervjuguide på forhånd som vi delte inn i ulike tema. Temaene i intervjuguiden er 1) bakgrunnsinformasjon, 2) generelle oppfatninger fra intervjuobjekt, 3) hvorfor brukes friluftsliv, 4) hvordan brukes friluftsliv og 5) effekter av friluftsliv som metode (vedlegg 1). Intervjuene ble gjort i arbeidstiden til intervjuobjektene. Under begge intervjuene ble informantene informert om at vi hadde fokus på tema friluftsliv. Vi oppholdt oss på et stille rom der en av oss intervjuet, og en tok notater, i tillegg hadde vi en båndopptaker. Vi stilte tilleggsspørsmål der vi følte det var nødvendig. Intervjuene våre varte i en time hver.

### **3.4 Analyse**

Man skiller mellom to hovedformer for tekstanalyse; helanalyse og delanalyse. I helanalyse ser man på helheten i innsamlede data. En velger ut visse tema og arbeider så videre med dem. Delanalyse derimot er data i en tekst som inneholder utsagn om en rekke fenomen. Utsagnene kan så kategoriseres og telles opp (Holmen & Solvang 1996). Vi valgte å bruke helanalyse som i litteraturens sammenheng også kan omtales som hermeneutikk (Thaggard 2009). Vi hadde kun to informanter derfor ville vi sammenligne svarene vi fikk og dermed gå mer i dybden på temaet vårt. I tillegg kunne vi støtte oss opp mot feltnotatene.

Dataene vi hadde fått inn i form av intervju transkriberte vi ordrett. Holmen & Solvang (1996) skriver at ved gjennomlesning av data blir man opptatt av visse temaer. Det kan være at man vil styre temaene etter teorien. Vi valgte å ha en teoretisk tilnærming og plukket ut data etter det teoretiske grunnlaget vårt. Vi leste gjennom samtlige sitater fra begge intervjuene og feltnotatene. Disse ble organisert og strukturert i to hovedtema som var hensiktsmessig til problemstillingen; i) grunnlag for rehabilitering og ii) friluftsliv som rehabilitering. Deretter lagde vi underkategorier som vi valgte å sette i en sammenhengende tekst. For å få best struktur på utvelgelsen lagde vi fargekoder på de ulike temaene og de sitatene som hørte med til temaet. Dataene vi har valgt belyser poenget til temaet i diskusjonen vår. Enkelte steder har vi brukt en eller to sitater fra informantene, andre steder har vi brukt feltnotater for å belyse poenget. For at det skulle være flyt i teksten har vi lagd introduksjon til hvert tema der vi fremstiller poenget i diskusjonen, deretter kommer sitat som vi analyserer med egne ord. Til slutt knytter vi sitatene og vår tolkning til teorien.

### ***3.5 Metodekritikk***

Reliabilitet handler om forskningen er troverdig. Forskere må argumentere for reliabilitet ved å redegjøre hvordan dataene har blitt behandlet gjennom forskningsprosessen (Thagaard 2009). Vi har gitt grundig redegjørelse for hvordan vi har jobbet i denne forskningsprosessen både metodisk og teoretisk. Metoden er delt opp i fem deler der vi får en gjennomgang av prosessen fra start til slutt. Dette skaper en helhetsforståelse av forskningen vår. Under intervjuene brukte vi båndopptaker som gjør at vi får informantenes utsagn ordrett. Ved å bruke intervjuet parallelt med observasjon ser vi hvordan fenomenet blir brukt i felt, og kan dermed bekrefte det som kommer frem i intervjuene. Ved å være to forskere får vi et bredere perspektiv som styrker intervju og observasjon. Vår tilstedeværelse har gjort at relasjonen til informantene har vært åpen, i tillegg til at vi har fått tilgang på relevante dokumenter fra AiR. Et opphold på fire dager gir mer kunnskap til det vi er ute etter å dokumentere. Dataene våre vil i den sammenheng være pålitelige. I forskningen har vi prøvd å være objektive, men vi følte det var nødvendig å informere om at vi var ute etter svar som omhandlet friluftsliv. Dette kan være en svakhet i forhold til at informanten legger svarene opp mot det vi ønsker å ha svar på.

Validitet er hvordan vi tolker dataen som er samlet inn. De tolkningene vi kommer frem til er gyldige eller mindre gyldige i forhold til virkeligheten vi har studert (Thagaard 2009). Med

kun to informanter i et kvalitativt intervju kan det være vanskelig å generalisere et resultat i forhold til om det vil gjelde for andre institusjoner. Det kan av den grunn også være vanskelig å sammenligne våre resultat med andre som har forsket på det samme. På en annen side har våre informanter lang erfaring med opplegget på AiR, og med det kan vi presisere at det som kommer frem er troverdig. Vi styrker validiteten ved at vi er kjent med fenomenet vi studerer, og forståelsen til informantene våre. Det vil gi en bedre forståelse for det informantene sier. Vi mener både reliabiliteten og validiteten i oppgaven er tilfredsstillende for å svare på problemstillingen, men vi er naturligvis klar over at utvalget for studien er begrenset og bør derfor være forsiktige med å generaliserer i forhold til hvilke argumenter andre rehabiliteringssenter har for benytte friluftsliv som del av sin behandling.



## 4.0 Resultat og Diskusjon

På bakgrunn av teoretisk grunnlag har vi kommet frem til to hovedtema der vi presenterer i) grunnlag for rehabilitering og ii) friluftsliv som rehabilitering. Under de to temaene tar vi for oss ulike aspekter som utdyper problemstillingen. Disse er bygd opp med data fra AiR, og vår tolkning av data knyttet opp mot teori.

### 4.1 Grunnlag for rehabilitering

Mennesker har i over 99 % av historien levd tett sammen med og av andre organismer i naturen (Wilson og Kellert 1993). Dermed kan vi forstå at vi er utviklet til å leve i kontakt med naturen både kroppslig og sansemessig, og har en interesse for alle andre levende vesen på jorden (Hågvar og Støen 1996). Samtidig kan menneskers kontakt med naturen være kulturelt betinget, i forhold til hvor en kommer fra og hva samfunnet lærer oss om naturen (Kaltenborn 1993). Derfor kan det være vanskelig for mennesker å henge med i den raske urbaniseringen som skjer i flere samfunn i dag. Temaet vi skal ta for oss handler om menneskets tilknytning til natur, årsaker til mentalt utbrenthet og hva som må til for å oppleve rekreasjon. I et spørsmål om hvilke verdier som ligger i friluftslivet, svarer Kenneth:

*"[...] Og så tror jeg det ligger grunnleggende i oss mennesker, noe ligger der fremdeles, hvis du er i naturen så er det noe som føles riktig."*(Kenneth)

Han beskriver at vi fortsatt er knyttet til naturen innvendig, men vi er kanskje ikke helt klar over det. Noe vi kan knytte til Wilsons (1984) *Biophilia*, som presenterer naturen som et biologisk behov; der mennesket har nedarvede egenskaper til å overleve i naturen. I menneskets evolusjon har blant annet hjernen vår utviklet seg i en naturlig verden, ikke i en maskin-dreven verden som i dag. Av den grunn er vårt behov for natur ikke bare knyttet til de ressursene miljøet gir, men også til at naturen påvirker vår kognitive og emosjonelle utvikling (Wilson og Kellert 1993).

På en annen side kan naturen som noe grunnleggende i oss forstås i en kulturell sammenheng. For nordmenn er fjord og fjell blitt symbolet på nasjonen Norge. I flere generasjoner har vi vokst opp i en kultur som har gitt oss formeninger om at naturen er viktig for oss, men det er

helt klart individuelle forskjeller på hvor godt en liker naturen (Kaltenborn 1993). Alf gir et eksempel på dette:

*"[...]Det er noen som kommer hit og har et godt forhold til naturen, men som ikke har brukt den på en stund fordi de har hatt det dårlig, [...] som får gjenoppleve et gammelt forhold som de har hatt til natur."*(Alf)

Kenneth sier det samme, men svarer også om de følelsene det gir:

*"[...] Du ser ofte at det kommer noen krokodilletårer, der de sier at de har glemt hvor fantastisk dette er [...] Det minner dem om barndommen, og de skjønner ikke hvorfor de ikke har gjort dette de siste 30 årene."*(Kenneth)

Alf forklarer at noen av brukerne liker friluftsliv, men har på grunn av en svekket periode falt bort fra det. Når de kommer til Rauland, kjenner de igjen relasjoner de har hatt til natur tidligere. Kenneth forteller om hvilke følelser dette vekker. Noen blir følsomme fordi de har glemt de positive opplevelsene som naturen har gitt dem i barndommen. De oppdager at det har vært glemt i mange år, men forstår ikke hvorfor. På bakgrunn av dette kan vi forestille oss noe som har forstyrret dem i løpet av livet. Hva det er og hvorfor det skjer skal vi belyse nedenfor.

Den raske industrialiseringen har endret levemåten vår. Etter industrialiseringen fikk sitt inntog har samfunnet utviklet seg kraftig i befolkningsvekst, teknologi, arbeid og fritid. Vi lever i et overflodssamfunn der materialismen styrer. Mye skal planlegges, konstrueres, produseres, trenes og transporteres. Noe som fører til forurensning, forsøpling, slitne og syke mennesker. Faarlund (1995) kaller denne levemåten for en "produksjonsmaskin". "Produksjonsmaskinen" inneholder mange faktorer man må forholde seg til, slik virkeligheten er i dag. Av den grunn spurte vi Kenneth om det kunne være årsaken til at menneske-natur relasjonen ble svekket hos brukerne?

*"Jeg tror det på en måte er de krav som blir satt til hverdagen. Alle de gjøremålene i forhold til jobb, barn, familiære ting og husarbeid. Du skal rekke veldig mye. Det blir ikke satt av tid."*

*[...] I hvert fall så er det et press der i samfunnet som jeg tror er lite heldig som gjør at man nedprioriterer seg selv, og det går ut over din egen helse.” (Kenneth)*

Hverdagen blir beskrevet som travel og hektisk på grunn av mange gjøremål som til sammen utgjør et press på mennesket. Man har ansvar for å ta vare på familien, gjøre det bra på jobb, vise til et fint hjem osv. Vi bruker tid på det samfunnet forventer skal bli gjort, som vi selv forventer å klare, fordi vi ignorerer at det egentlig er for mye. Samtidig bruker man tid på å ta stilling til valg som gir høy status, for eksempel bil, reise, klær, hus osv. Det er muligens ikke individets skyld, men omverdenen som stiller mange krav til å fremstå som vellykket. Kenneth refererer dette videre til et dikt de leser for brukerne på første tur de har sammen, ”Gå til skogen” (vedlegg 3).

Dette presset er resultatet av det Kaplan og Kaplan (1989) omtaler som styrt oppmerksomhet. Den styrte oppmerksomheten går ut på at vi bevisst konsentrerer oss om ulike oppgaver. For eksempel å kjøre bil eller arbeide i krevende miljø. Slike ting krever anstrengelse. Hverdagen i det moderne samfunn krever mye styrt oppmerksomhet, som hele tiden gjentar seg. Det er ikke direkte konsentrasjonen på de forskjellige oppgavene vi blir slitne av, men bearbeiding og sortering av de faktorer som forstyrrer oppgaven. Faktorene kan være støy fra trafikk og byggeplasser, barn som trenger oppmerksomhet, mas på jobb og lignende. Av den grunn kan vi forstå at den styrte oppmerksomheten ikke behøver å være negativt rettet. Kenneth sier:

*”[...]Det er jo folk som er flinke til å bruke friluftsliv, men som også går på de samme smellene.” (Kenneth)*

Vi blir forstyrret i oppgaver vi liker å gjøre og interesserer oss for. Vi danner oss et bilde av et samfunn som aldri gir slutt på gjøremål. Dette fører til stress og utbrenthet, man orker ikke lenger å gjennomføre det normale dagsprogrammet, ikke minst å finne tid til seg selv. Hvordan skal man komme seg ut av en slik situasjon? Mange ganger er det ikke nok med et legebesøk eller en tur til psykologen. Det må mer til. Det er grunnen til oppstarten av AiR:

*”Folk som jobbet i store bedrifter så et behov for å lage et senter hvor de kunne sende sine arbeidstakere som slet med å holde seg i jobb.” (Alf)*

Kenneth bekrefter dette:

*"[...]Folk må komme seg vekk fra hjemme situasjonen for å kunne se seg selv bedre. Få en miljøforandring og få tid til å reflektere."*(Kenneth)

Løsningen ser ut til å komme seg bort fra den hverdagen en vanligvis lever i, til et nytt og annerledes miljø. Dette vil gi tid til selvrefleksjon. Hva som er et gunstig miljø skal vi komme tilbake til, men det er interessant å se hva en miljøforandring innebærer.

Kaplan og Kaplan (1989) forklarer omgivelser som gir forandring med 4 kjennetegn; *et nytt sted, omfang, interessante ting og forenelighet*. Et nytt og annerledes miljø må altså bygge på disse egenskapene for at det skal ha noe virkning på oss mentalt. Det skal ligge borte fra forstyrrelser, gi rom og presentere "en helt annen verden." Videre må det framstille lyder og objekter som vekker interesse, og stimulere en tilknytning til deg. Vi ser særlig egenskapen *et nytt sted* har betydning for å komme seg bort fra hjemme situasjonen. Det handler om å komme til et nytt sted uten om det vanlige. En kan gjerne oppsøke kjellerstuen som en ikke har brukt på lenge, andre velger å komme seg ut (inn) i naturen. Friluftsliv gir miljøforandring, og AiR bruker friluftsliv som en del av rehabiliteringen. Derfor spurte vi informantene hva de karakteriserer som friluftsliv:

*"På mange måter er det å bare være i Rauland [...]Mye av rehabiliteringen kommer bare av det å komme seg bort fra maset og hverdagslige gjøremål der hjemme. Komme hit og ha tid til å reflektere [...] Det er ikke noe urbant bilde i Rauland."*(Kenneth)

Kenneth forteller at friluftslivet egentlig er et vidt spekter for brukerne i Rauland, men mye av det med indirekte virkning. Det stressende samfunnet de vanligvis lever i, blir lagt til siden allerede når de ankommer Rauland, for de blir de ikke påvirket av stressfremmende faktorer som støy, trafikk og jag om å rekke alt. Rauland er heller omringet av fjell, skog og vann. Den styrte oppmerksomheten får hvile, mens den ikke-styrte oppmerksomheten trer frem ved at brukerne blir omgitt av ukjente stimuli som lyden av rennende elver og bekker, dyre- og fugleliv osv. Med andre ord, avslappende faktorer. Alf kommer inn på det samme:

*“Et liv ute i det fri. Tenker jeg. Det er jo variert, det kan være alt fra å gå en tur i skogen, til en tur langs veien. Det er mye å se fra veien, i alle fall i Rauland.”(Alf)*

Her forklarer han et liv ute i det fri kan variere fra sted til sted. Han mener Rauland kan gi naturopplevelser bare ved å gå langs bilveien. Det urbane bildet erstattes med vegetasjon, fjell og vann, slik at brukerne får naturinntrykk bare ved å kikke ut vinduet fra AiR. Utsikt til vegetasjon fra vindu er dokumentert å gi positive virkninger, men også videoopptak av natur har vist gode resultater. Laumann (2004) har forsket på dette og viser at hjerteraten synker og prestasjonsevnen blir bedre.

Vi har sett at Moderne samfunn kan gjøre mennesker utbrent, og for at de skal klare å hente seg inn igjen, må en miljøforandring til. Naturen representerer et gunstig miljø for rekreasjon.

#### ***4.2 Friluftsliv som rehabilitering***

Vi har nå sett på grunnlag for rehabilitering. Moderne samfunn kan gjøre mennesker utbrent, og for at de skal klare å hente seg inn igjen, må en miljøforandring til. Videre ønsker vi å presentere hvorfor friluftsliv blir brukt i rehabilitering. AiR sitt hovedmål er å få brukerne tilbake til arbeid. Senteret ligger i fine naturomgivelser, og de bruker friluftsliv som en del av metoden. Hva er det egentlig friluftslivet og naturopplevelser gir?

Vi har tidligere nevnt Faarlunds (1995) ”produksjonsmaskin” som mates med natur som jord og olje, og spytter ut u-ting i form av søppel og forurensing av vann og luft. AiR har laget et bilde av en helsekopp som de gir til hver bruker (vedlegg 2). Helsen blir symbolisert som en kopp som stadig vekk må fylles med helsefremmede tiltak, men også tappes for stressende faktorer som kan komme av familiære årsaker, jobbsituasjoner og lignende. Man ser en likhet mellom disse to illustrasjonene ved at man kvitter seg med negative ting og fyller på med positive faktorer. Kenneth beskriver bruken av helsekoppen:

*[...]”Folk er veldig fokusert på det som tapper, men de er ikke klar over hva de fyller på med. Og de prioriterer i alle fall ikke det. Det gjør egentlig ikke noe at de tapper noe av denne koppen så lenge de fyller på også. Da er det jo hele tiden en god helse der. Man kan si at de opplevelsene ved bruk av friluftsliv er å fylle på helsekoppen. Å holde den på et nivå.”*

Formålet til helsekoppen er å fylle på med god helse. De tingene man kvitter seg med i helsekoppen kan være de faktorene i samfunnet som skaper stress og dårlig mental helse. Brukerne ved AiR er mer fokusert på det som tappes enn det de fyller på med. For at det skal være en balanse i helsekoppen må de også fylle den med positive faktorene. Opplevelsen av friluftsliv vil være en faktor, samtidig som det tilsvarer en miljøforandring.

Vi kan se en sammenheng mellom helsekoppen og Kaplan og Kaplan (1989) sin kognitive teori. Vi har tidligere nevnt den styrte oppmerksomheten som sliter på den mentale helsen vår. De mener for å gjenvinne den styrte oppmerksomheten og den mentale helsen vår, må miljøforandring til. Når man har behovet for å komme seg bort er det ikke likegyldig hva man kommer til. Naturen representerer en helt annen verden enn den vi har slitt oss ut i. Ved å få en miljøforandring virker omstilling og rekreasjonsprosessen raskere. Den vil fremheve avkobling og hvile. Når vi er ute i naturen tar vi i bruk den ikke-styrte oppmerksomheten og dermed lar vi den styrte oppmerksomheten hvile. Den ikke-styrte oppmerksomheten krever ingen anstrengelse, den gir heller en opplevelse av glede. Som tidligere nevnt viste undersøkelsen til Laumann (2004) at naturomgivelser gav høyere skår på de rekreasjonsfaktorene enn det byomgivelsene gav.

Videre vil vi se nærmere på ulike opplevelser naturen kan gi. Wergeland (2009) gjorde en undersøkelse der nordmenn ble spurt om hvorfor de går tur? Det kom frem i undersøkelsen at brukerne ville komme seg bort fra mas og stress, komme ut i frisk natur, oppleve naturens stillhet og fred, samt være fysisk aktiv. På bakgrunn av dette stilte vi informantene spørsmål om hvorfor de bruker friluftsliv som en metode i rehabiliteringen. Kenneth svarer:

*”Ser at folk klarer å senke skuldrene og koble helt vekk ved bruk av naturen. Vi bruker det i forhold til tilstedeværelse i sitt eget liv. [...]De pleier å si at det har vært en fantastisk opplevelse. Du ser dem smile fra øre til øre stort sett etter hver tur. Det kan ha vært slitsomt, men fint. Eller det kan ha vært behagelig og fint. En av de erfaringene jeg har fått tilsier at bruk av friluftsliv er noe av det viktigste vi har. ” (Kenneth)*

Her blir naturen omtalt som en plass der man kan finne ro, fokusere på seg selv og sine behov. Brukeren har fått fine opplevelser i naturen selv om det kanskje har vært slitsomt. Etter

Kenneths erfaring er bruk av friluftsliv et viktig ledd i rehabilitering på AiR. Alf er enig, men gir i tillegg uttrykk for andre momenter som har betydning:

*”Det å gi folk naturopplevelse er å gi dem et mentalt løft. En opplevelse er å lage bål. Bålet er sentralt..[...] På Rauland har vi veldig mye kultur, mange gamle bygninger og mange kunstnere som har vokst opp. Så det å krydre turen med litt kultur synes jeg er årleit. Det å gi en kombinasjon av kultur og natur opplevelser tenker jeg er veldig positivt i forhold til å bygge opp mennesker til å komme tilbake og takle livet sitt og arbeidslivet.”(Alf)*

Alf mener at en blanding mellom kultur og naturopplevelse kan gi brukerne et mentalt løft. Opphold i naturen påvirker den mentale helsen positivt. Naturen brukes som ett hjelpemiddel i forhold til å hjelpe mennesker å takle hverdagene samt å komme tilbake til arbeid.

Kenneth og Alf er begge enig i at naturen er en positiv arena i forhold til å bygge opp mennesker, noe som Ulrich (1983) har forsket på. Opphold ute i naturene gir stress reduksjon. Når du får følelsesmessige naturinntrykk kan det føre til en adaptiv atferd. Med det mener han at en turgåer blir glad og oppspilt av å se et naturlandskap og vil derfor motivere til ny innsats. En stresset person kan av et visuelt motiv få frem positive følelser og redusere stressende tanker. I Ulrich (1984) sin undersøkelse om sengeliggende pasienter kommer det frem at utsikt til naturen virker positivt på mennesker.

Alf trekker spesielt frem at bål og kulturelle innslag betyr like mye som natur utsikten. Kaplan og Kaplan (1989) forteller at et avkoblingsmiljø må blant annet inneholde fascinerende elementer. Et bål er eksempel på det og vil i de fleste tilfeller berolige mennesker. Nye tanker kommer, vi blir inspirert til å fantasere og undre. Med den nye inspirasjonen kan vi se på de daglige problemene med et nytt lys, og vi får ny motivasjon til å gjenoppta det vi ble utslitt av. Når vi er fylt med positive følelser og den styrte oppmerksomheten er uthvilt kan vi komme tilbake til storsamfunnet med ny energi.

Vi vil vise til et eksempel fra observasjonen der vi var med en brukergruppe på bli-kjent tur i lavvoen, som kan fortelle hvordan mennesker kan endre holdninger i et naturmiljø. På vei til lavvoen var det ansent stemning blant brukerne. Det var få som pratet og man kunne se at de

var usikre på denne settingen. Etter alle hadde satt seg rundt bålet, fått utdelt kaffe og kjeks, ble det åpnet for samtaler om bålet. De hadde mulighet til å se hverandre, samtidig som de hadde muligheter for å se inn i bålet. Brukerne skulle fortelle litt om seg selv og hva slags interesser de hadde. Naturopplevelser og tur ble ofte gjentatt blant gruppen. Vi fikk inntrykk av at de fleste hadde senket skuldrene og de fleste følte seg til pass med situasjonen. På vei tilbake var det en helt annen stemning i brukergruppen. Alle snakket med hverandre og det var en positiv atmosfære. Her kommer det tydelig frem hvordan naturmiljøet skaper ro og trygghet i gruppen.

Vi har hittil sett på hvordan natur skaper ro og fine opplevelser. Naturen gir mer enn kun avkobling. Den leder til utfordringer og mestring, som kan komme av utførelse av aktiviteter og oppgaver, selvrefleksjon og samarbeid.

AiR er opptatt av at brukerne under oppholdet skal kunne ta egne valg og ansvar for eget liv, blant annet gjennom opplevelse av mestring. Alf forklarer at det er sentralt å bruke naturen til dette:

*”Det er helt naturlig å utnytte folks forhold til natur. Noen kommer hit og kanskje er litt redd for naturen, og redd for å bruke den, og da tenker jeg at de trenger mestringsopplevelse, de trenger å oppleve at naturen faktisk er noe som kan brukes veldig positivt.” (Alf)*

Naturen blir beskrevet som et bindeledd til trygghet, ved at mennesker som ikke har så godt forhold til natur, faktisk kan oppleve mye positivt i den gjennom mestring. Dette finner vi i grunntankene til organisasjonen Outward Bound (2010), som tar for seg mennesker med ulike helseutfordringer. Gjennom friluftaktiviteter utvikles deltagerne til å få bedre selvtillit, kunne samarbeide med andre, sette egne mål, og løse problemer. Til sammen utgjør disse faktorene opplevelse av mestring.

For å få en grundig forståelse av mestring viser vi til en e-post som Kenneth har mottatt av en tidligere bruker på AiR. Denne brukeren hadde ikke noe forhold til natur og var livredd vann. Etter oppholdet på AiR bestemte hun seg for å dra på kano-tur med mannen sin for å gjenvinne frykten og utsette seg selv for mestringsopplevelse.



*”For fire uker siden da jeg ankom AiR visste jeg ikke en gang hva en lavvo var, jeg hadde splitter nye fjellsko, regntøy og turbukse fordi i en alder av 33 år så hadde jeg ikke vært i nærheten av en situasjon der jeg trengte slikt utstyr. Tvert imot! Jeg har i alle år gått hardt inn for å planlegge mitt liv utenom slike oppskrytte opplevelser i norsk natur, hvilket jeg anså som både ubehagelig og unødvendig.”*

Videre fortalte hun om planlegging av en kano-tur i hjemtraktene og følelser rundt det. Etter at de endelig kom seg på kano-tur og hun hadde overvunnet sin frykt forteller hun:

*”Drøye tre timer senere sa vi oss fornøyd med kanoturen. Det måtte være grenser på hvor lenge man skulle utsette seg selv for mestringsfølelse. Vi var skjønt enige om at dagen var perfekt. Nå er det snart søndag igjen, og da skal vi på enda en kanotur.”*

Denne brukeren beskriver hvordan hun overvinner frykten og hvor stor mestringsfølelse turen ga henne. Hun forteller at hun er klar for flere turer. Dagen i naturomgivelser har gitt henne positiv innstilling.

Kaltenborn (1993) skriver at naturen antas å kunne stimulere individer til å flytte egne grenser. Barton og Pretty (2010) beviser med sin analyse at grøntområder med tilstedeværelse av vann gir større effekt på selvforståelse og humør, enn andre naturomgivelser. Det samme gjør friluftaktiviteter med lav intensitet. Dette belyser at brukeren har valgt en aktivitet som gir optimal følelse av selvinnstekt og endring av humør, noe som til sammen fører til mestringsfølelse. Naturen gir positive virkninger på den mentale helsen, selvsikkerhet og uavhengighet, men gir den oss noe fysisk? Kenneth forteller at mestring i friluftsliv også har fysiske aspekter:

*”[...] Brukerne er opptatt av naturen og de oppgavene de har fått. Men det er også god trening [...] De blir veldig overrasket over seg selv, hva de faktisk får til fysisk, og hvilke opplevelser og påfyll det gir i livene deres.[...] De opplever veldig stor grad av mestring.”(Kenneth)*

Friluftsliv handler stort sett om det naturopplevelsene gir, men det er også god trening å være på tur. Brukerne glemmer at de trener. De er heller fokusert på konkrete oppgaver de skal utføre og det vakre med naturomgivelsene. Til slutt oppdager de hva de har vært gjennom fysisk sett og får enda mer følelse av mestring. Miljøverndepartementet (2008) viser i en rapport at flere med helseutfordringer har av ulike årsaker negative holdninger til trening og mosjon. Holdningen til naturbaserte aktiviteter er derimot mer positiv. Dessuten ser vi mindre forskjeller mellom kjønn i friluftslivets effekt. Flere goder med friluftslivet er at det stort sett er billig, enkelt, lett tilgjengelig og krever lite i forhold til teknikk, altså en kontrast til dagens samfunn.

Under observasjonen på AiR, oppdaget vi sammenhengen friluftsliv, fysisk aktivitet og mestring på kano-tur. To av brukerne slet med padleteknikk, og måtte bruke ekstra krefter på å kontrollere kanoen på grunn av mye vind. Dette var fysisk utfordrende for begge, og det oppstod uenighet og kverulering mellom dem. Etter pause med bål, mat og drikke, dempet krangelen seg, og humøret ble bedre. På turen hjem, gikk samarbeidet bedre. De slet fortsatt med teknikk, men kom fram til slutt. De var stolte, og resten av turen hjem gikk på å snakke om den fine, men krevende kano-turen de hadde klart å gjennomføre. Det er mange elementer som stimulerer til mestringsopplevelse, og AiR er opptatt av å legge til rette slike elementer for å gi brukerne mulighet til å mestre, forstå seg selv bedre og kunne ta ansvar for eget liv.

## 5.0 Oppsummering

Målet med oppgaven var å finne ut hvorfor et rehabiliteringssenter bruker friluftsliv som en del av behandling for å hjelpe mennesker tilbake i arbeid. For å komme frem til denne problemstillingen benyttet vi oss av kvalitativ forskning. Vi intervjuet 2 idrettspedagoger ved Attføringscenteret i Rauland. I tillegg til intervju benyttet vi oss av deltagende observasjon.

Brukere kommer til Rauland på grunn av utbrenthet. Mye av grunnen til dette er stress faktorer i samfunnet. AiR ligger i naturskjønne omgivelser slik at brukeren opplever friluftsliv allerede ved ankomst. Dette gir en miljøforandring. Brukerne oppdager at naturen kan brukes til noe positivt fordi det ligger grunnleggende i oss mennesker, evolusjonært og kulturelt.

For å oppnå de positive verdiene i naturen bruker AiR aktiviteter som forbedrer evnen til å samarbeide, sette egne grenser og ta ansvar for eget liv. Disse gir gode naturopplevelser og er rekreasjon i form av mestring, ro og avkobling. Til sammen gir opplevelsene krefter og overskudd slik at brukerne kan reflektere over seg selv og ta ansvar for sitt eget liv.

Informantene våre mener at friluftsliv er noe av det viktigste de har på AiR. De viser også til gode tall der 75- 80 % av brukerne kommer tilbake til arbeid 12 måneder etter oppholdet. På bakgrunn av dette forstår vi at grunnen til et rehabiliteringssenter bruker friluftsliv i behandlingen kommer av samfunnsmessige årsaker og naturens positive innvirkninger fysisk, psykisk og sosialt.

## Litteraturliste

- Attføringsentret i Rauland [Internett] <http://www.air.no/> [Besøkt 12. desember 2010]
- Barton, J. og Pretty, J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A multi-study Analysis. *Environmental science & Technology*, Volum 44, nr.10; 3947-3995
- Faarlund, N. (1973). Friluftsliv - Hva-Hvorfor-Hvordan. [Internett] <http://www.naturliv.no/faarlund/friluftsliv.htm> [Besøkt 10. desember 2010]
- Faarlund, N. (1995). *Om å gripe fjellet – og bli grepet av fjellet*. Nordisk forum for vejledning i natur- og friluftsliv. Aabenraa bogtrykkeri.
- Holme, I.M. og Solvang, B.K. (1996). *Metodevalg og metodebruk*. (3. utgave) Engers Boktrykkeri A/S, Otta.
- Hågvar, S. og H.A, Støen (1996) *Grønn velferd. Vårt behov for naturkontakt*. Kommuneforlaget A/S, Oslo
- Kaltenborn, B.P. (1993). Forskning på friluftslivet – bakgrunn og utvikling. I Kaltenborn og Vorkin (red): *Vårt friluftsliv. Aktiviteter, miljøkrav og forvaltningsbehov*. Temahefte 3 NINA. Lillehammer.
- Kaplan, R. og Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Kelly, M.P. (1993) The Therapeutic Potential of Outdoor Adventure: A review, whit focus on Adults with Mental Illness. *Therapeutic Recreation Journal*, 27; 110-125.
- Kvale, S. og Brikmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. (2. utgave.) Gyldendal
- Larsen, A. K. (2007). *En enklere metode. Veiledning i samfunnsvitenskaplig forskningsmetode*. Fagbokforlaget.
- Laumann, K.(2004). *Restorative and Stress-reducing Effects of Natural Environments: Experiential, Behavioural and Cardiovascular Indices*. University of Bergen
- Laumann, K. (2004). *Stressreducerende og restorative effekter av natur*. Doktorgrad Universitetet i Bergen.
- Laumann, K. (2007) [Internett] [http://www.hisf.no/no/avdeling\\_for\\_laerarutdanning\\_og\\_idrett/fagomraade/idrett/idrettskonferansen\\_2007](http://www.hisf.no/no/avdeling_for_laerarutdanning_og_idrett/fagomraade/idrett/idrettskonferansen_2007) [Besøkt 16. desember 2010]
- Miljøverndepartementet. (2008). Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. *Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"*. Nordisk ministerråd.

Miljøverndepartementet.

[Internett] <http://www.regjeringen.no/nn/dep/md/dokument/proposisjonar-og-meldingar/stortingsmeldingar/20002001/stmeld-nr-39-2000-2001-/2/1.html?id=194966> [Besøkt 13. Desember 2010]

Outward Bound. [Internett] <http://www.outwardbound.org/> [Besøkt 14. Desember 2010]

Pettersen, R.C. (2000). *Oppgaveskriving. Grunnbok og veileder for studenter*. Kråkerøy, Storhaugveien Publikasjon.

Pettersen, R. C. (2008). *Oppgaveskriving ABC. Veileder og førstehjelp for høyskolestudenter*. Universitetsforlaget.

Strumse, E. og Aarø, L. E. (2000). Menneske, miljø og livskvalitet. *Faglig sluttrapport for forskningsprogram om miljøbetinget livskvalitet*. Norges forskningsråd.

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode.* (3. utgave) Fagbokforlaget.

Ulrich, R.S. (1983). Aesthetic and Affective Responses to Natural Environments. I A. Altman & J.F. Wohlwill (Eds). *Human Behavior and Environment*. Volum 6. Plenum Press, New York.

Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. I *Science*, Volum 224; 420-421.

Waaseth, G. (2006). Virkning av grøntmiljø på menneskers helse og trivsel – en litteraturgjennomgang. *Bioforsk fokus*. Volum 1; 6. Bioforsk, Ås.

Wergeland, I. (2009). Rapport- fra ”Kartlegging av befolkningens friluftsvaner.” *Synovate Norge*; 1-47.

Wilson, E.O. (1984). *Biophilia. The human bond with other species*. Harvard University Press.

Wilson, E.O. og Kellert, S.R. (1995). *The Biophilia Hypothesis*. Island Press.

### **INTERVJU**

- Felt-/klinisk intervju
- Utforskende og ustrukturert. ("fri" samtale)
- Registreringsform: Lydbånd.

### **1. BAKGRUNNSINFORMASJON**

#### Personalet

1. Hvem er du? (navn, alder, utdanning, kompetanse på friluftsliv, hvor lenge ansatt, hvilken oppgave i AiR du har)
2. Hvorfor er du her?

#### Institusjonen

3. Hva er bakgrunnen/historien til Attføringscenteret i Rauland?
4. Hvordan er institusjonen bygd opp?
5. Hvilke mål har AiR?

#### Brukere

6. Hvem kommer til dere? (alder, kjønn, utdanning/yrke, diagnose)
7. Er det frivillig?

### **2. GENERELLE OPPFATNINGER FRA INTERVJUOBJEKT**

1. Hva definerer du friluftsliv som? (Hva er ikke friluftsliv?)
2. Hva er psykisk helse?

### **3. HVORFOR BRUKES FRILUFTSLIV I REHABILITERING AV MENNESKER MED MENTALE LIDELSER?**

1. Hvorfor bruker AiR friluftsliv som en del av metoden i rehabiliteringen?

## Vedlegg 1

2. Hva er målet med bruk av friluftsliv?
3. Brukes friluftsliv og fysisk aktivitet som en alternativ metode til medisin?
4. Medvirker friluftsliv-aktivitetene til at rehabiliteringen blir fullkommen?
5. Hva er filosofien til AiR? (mestring og selvhjelp)
6. Hva er det enkleste ved å bruke FL som metode? (Hva er det vanskeligste?)
7. Har dere fått tilbakemeld fra brukerne på at friluftsliv som behandling hjelper? (evt ikke hjelper?) (Hva sa de da?)
8. Hvem/hvilken gruppe mennesker har positivt utbytte av friluftsliv som metode? (diagnose og type mennesker)

### **4. HVORDAN BRUKES FRILUFTSLIV I REHABILITERING AV MENNESKER MED MENTALE LIDELSER?**

1. Hvilke pedagogiske arbeidsmetoder bruker dere i friluftsliv?
2. Hvilke type aktiviteter bruker dere i friluftsliv?
3. Hva er forskjellen på sommer- og vinteraktiviteter?
4. Hvor mye friluftsliv blir brukt per uke?
5. Hvor store grupper har dere på hvert team?
6. Gir dere individuelle tilpasninger?
7. Får brukerne mulighet til å drive friluftsliv fritt utenom timeplanen?
8. Hva vektlegger brukerne mest i friluftslivaktivitetene; fysisk aktivitet, miljøforandring eller naturopplevelse?
9. Hvilke verdier synes du kommer frem ved bruk av friluftsliv?

### **5. EFFEKTER AV FRILUFTSLIV SOM METODE FOR MENNESKER MED MENTALE LIDELSER**

1. Blir det gitt oppfølging til pasienter etter oppholdet hos dere?
2. Har dere oversikt over om brukerne følger opp friluftslivaktivitetene på egenhånd etter behandling?
3. Vil dere selv si at dere bruker en rehabiliteringsmåte som fungerer?

## Vedlegg 1

4. Anbefaler dere denne type rehabilitering å blir tatt i bruk på flere institusjoner? (for eksempel offentlige)
5. Har dere resultater å vise til?



## Vedlegg 2

Hva fyller du på med?



Hva tapper deg?

Er dine lekkasjer store eller små?

## Vedlegg 3

### GÅ TIL SKOGEN

Timer med en sigarett bak et ølglass i et dystert lokale og den øredøvende lyden av jukeboksen. Å, kom ut før du er helt fordervet.

GÅ TIL SKOGEN!

En timeplan fylt av avtaler og renning fra det ene møtet til det andre!

GÅ TIL SKOGEN!

Livstrett og innestengt i en egen liten verden av overdrevne og unyttige ting.

GÅ TIL SKOGEN! Det er vår. GÅ TIL SKOGEN! Der står trærne og venter på deg. De herlige trærne som tause nyter stillheten og saften som med våren stiger opp til toppen av grenene deres. Der er fuglene ute før deg med sangen sin. Bli der menneske for å lytte. Der er det fred. Du vil leve intenst. Men intenst liv er ikke oppjaga liv, renning dag ut og dag inn under presset fra hundre og en ting som trenger seg på. Du vil vite alt, være med på alt, selv om du får mavesår av det. GÅ TIL SKOGEN! Ta med deg brødsriver og en termos med friskt vann. Legg deg ved foten av et tre med et gresstrå mellom tennene og nyt saligheten ved ikke å gjøre noe. Da dukker de beste tankene opp i deg, nettopp da, og de vakreste drømmene. Da forsvinner de problemene som har holdt seg innestengt.

GÅ TIL SKOGEN! Der får du en lysere sjel, og et roligere mål og et fredfylt hjerte!

Og du vil si til meg, om jeg bare kunne gjøre det. Og jeg skal svare deg, du er alt på veg!

Glem ikke  
at hver dag  
blir rakt deg  
som en evighet  
til å være lykkelig i!