

Masteroppgave

Høsten 2016

Friluftsliv og naturopplevelser i arbeid med ungdom på akuttinstitusjon
- erfaringer fra et aksjonsforskningsprosjekt

av

Mette Paulsen

Forord

Det er med stor glede, men også med et visst vemod, at jeg nå avslutter arbeidet med denne studien, og dermed kan legge bak meg fire år med videreutdanning i Psykososialt arbeid med barn og unge. Det har vært noen lærerike og interessante år, og jeg føler meg privilegert som har fått bruke tid på å fordype meg i noe jeg er engasjert i. Prosessen med masteroppgaven har vært utfordrende, og satt min utholdenhet og tålmodighet på prøve opptil flere ganger. Samtidig har arbeidet inneholdt mange lyspunkter, først og fremst mestringsglede, og en følelse av å holde på med noe verdifullt.

Det er mange som fortjener en takk nå som jeg er ved veis ende. Først og fremst takk til deltakerne i denne studien; ungdommer og ansatte ved institusjonen der undersøkelsen har foregått. Takk for de opplevelsene vi har hatt sammen ute på tur, og for betraktninger, følelser og tanker dere har delt med meg underveis.

En stor takk til min veileder Anne Bregnballe, for grundige tilbakemeldinger og god støtte gjennom hele prosessen, og for å ha ledet meg tilbake på riktig spor når jeg har slitt med å finne retningen. Jeg kunne ikke ønsket meg en bedre veileder!

Tusen takk til familie og venner som har oppmuntret meg og stilt opp for meg på så mange måter i denne perioden. Takk for at dere har lyttet og vist interesse for det jeg har holdt på med.

Den aller største takk til mine flotte ungdommer, Astrid og Torbjørn, som har vist forståelse og tålmodighet, og sørget for å gi meg nødvendige avbrekk fra oppgaveskriving i hverdagen. Takk for dere har holdt ut med mine utlegninger om masteroppgaven rundt middagsbordet.

Jeg har lenge sett frem til denne dagen. Høsten er nå på sitt aller fineste, og jeg gleder meg til å rydde bort bøkene og legge ut på tur.

Hamar, 13.9.2016

Mette Paulsen

Sammendrag

Forskning har dokumentert positive sammenhenger mellom naturopplevelser, friluftsliv og psykisk helse, men kunnskapen om dette er i liten grad systematisk anvendt i psykisk helsearbeid og i behandling av psykiske lidelser.

Hensikten med denne studien har i første rekke vært å ta i bruk friluftsliv ved en akuttinstitusjon for ungdom, med bakgrunn i troen på at friluftsliv og naturopplevelser vil være godt for ungdommenes psykiske helse. Studien sikter mot en endring av praksis ved institusjonen, der målet er økt anvendelse av friluftsliv i det terapeutiske arbeidet. Videre har undersøkelsen dreid seg om å få kunnskap om hvordan ungdommene opplever deltakelsen i friluftsliv, og hvordan de ansatte har erfart endringsprosessen.

Aksjonsforskning ble valgt som metodisk tilnærming i denne forbindelse, med bakgrunn i at studien sikter mot å forandre praksis og samtidig forske på denne endringsprosessen.

Studien har i liten grad lyktes med å bidra til varig endring av praksis ved institusjonen, men har samlet og dokumentert verdifulle erfaringer gjennom prosjektet. Oppgaven beskriver og drøfter utfordringer i prosessen, og kommer med betraktninger på viktige faktorer som bør være på plass når man setter i gang endringsprosesser ved en institusjon.

Abstract

Research has documented positive relationships between nature experiences, recreation and mental health, but the knowledge of this are seldom systematically used in mental health and treatment of mental illness.

The purpose of this study has primarily been to use outdoors activities (“friluftsliv”) in an acute institution for youth, based on the belief that outdoor activities and nature experiences will be good for young people's mental health. The study aims at changing practice at the institution, whose aim is increased use of outdoor activities in the therapeutic work. Moreover, the survey focused on gaining knowledge about how young people are experiencing participation in outdoor activities, and how the employees have experienced the change process. Action research was chosen as the methodological approach in this regard, given that the study aims to change practices while researching this process of change.

The study has had little success with contributing to lasting change in the practice at the institution, but has collected and documented valuable experiences through the project. The thesis describes and discusses the challenges of the process, and comes with considerations of important factors that should be in place when initiating change processes at an institution.

Innhold

Forord.....	1
Sammendrag	2
Abstract.....	2
1 INNLEDNING	5
1.1 Problemstilling.....	6
1.2 Bakgrunn og formål med studien.....	8
1.3 Begrepsavklaring	10
1.4 Kontekst: Miljøterapi innenfor akuttarbeid	11
1.4.1 Akuttinstitusjon: rutiner og rammefaktorer	11
1.4.2 Miljøterapi	12
1.5 Oppgavens struktur	14
2 FORSKNING OG TEORI INNENFOR FELTET FRILUFTSLIV OG HELSE 15	15
2.1 Forskning internasjonalt	15
2.2 Forskning i Norge	18
2.3 Natur og helse sett fra et fenomenologisk perspektiv.....	19
2.4 Miljøpsykologisk perspektiv.....	20
3 AKSJONSFORSKNING SOM INNFALLSVINKEL TIL ENDRING: TEORETISK PERSPEKTIV OG METODEVALG	22
3.1 Vitenskapelig forankring	22
3.1.1 Hermeneutikk og fortolkning	22
3.1.2 Fenomenologi	23
3.1.3 Sosialkonstruktivisme.....	23
3.1.4 Forforståelse og verdisyn	24
3.2 Hva er aksjonsforskning?.....	25
3.3 AF-prosessen	27
3.4 Endringsarbeid og kunnskapsutvikling.....	29
3.5 Å forske på egen arbeidsplass.....	31
3.5.1 Læringsfokuset i AF-prosessen	32
3.6 Validitet og reliabilitet	32
3.7 Metodikk i aksjonsforskning – ulike innfallsvinkler	34
3.8 Metodisk tilnærming i denne undersøkelsen	35
4 AKSJONSFORSKNINGSPROSESSEN: BESKRIVELSE	38
4.1 Innledende fase (1): Kontekst og rammefaktorer	38
4.2 Konstruksjon (2)	38
4.3 Planleggingsfasen (3).....	40
4.3.1 Turperm og loggbok	41

4.3.2	Ledelsens rolle i planleggingen	41
4.3.3	Ungdommenes deltakelse i planleggingen	42
4.3.4	Eksempel på planlegging med ungdommer.....	42
4.4	Handlingsfasen (4): Aksjon	43
4.4.1	Turer med lukket avdeling:	44
4.4.2	Turer med åpen avdeling:.....	46
4.4.3	Avlyste turer	49
4.5	Evaluering (5) i slutfasen av prosjektet	51
5	ANALYSE AV RESULTATENE	53
5.1	Ungdommenes opplevelser av deltakelse i friluftaktiviteter.....	53
5.1.1	Friluftsliv, kropp og sinn	53
5.1.2	Det særegne i møtet med naturen	54
5.2	Hvordan innvirker naturen på relasjonen?.....	56
5.3	Personalets opplevelser og erfaringer	59
5.3.1	De ansattes erfaringer fra endringsarbeidet	59
5.3.2	De ansattes erfaringer knyttet til turopplevelsene	61
5.4	Utfordringer i endringsarbeidet.....	62
5.4.1	Innledende fase	62
5.4.2	Konstruksjonsfasen.....	63
5.4.3	Planleggingsfasen	63
5.4.4	Handlingsfasen	64
6	DRØFTING	67
6.1	Erfaringer fra turopplevelsene	67
6.1.1	Ulik motivasjon for friluftsliv.....	67
6.1.2	Motivasjon, overtalelse eller tvang?.....	69
6.2	Erfaringer fra endringsarbeidet	70
6.2.1	Delmål i endringsarbeidet: Kunnskapsutvikling og felles refleksjoner.....	71
6.2.2	Deltakelse og medvirkning	72
6.2.3	Min egen rolle i prosessen	73
6.2.4	Å lede et endringsarbeid	74
6.3	Studiens overføringsverdi	75
6.4	Avsluttende betraktninger og veien videre	77
	Litteraturliste.....	79
	Vedlegg	84
	Vedlegg A: Svar fra REK.....	84
	Vedlegg B: Intervjuguide	85

1 INNLEDNING

Det foreligger omfattende forskning på sammenhengene mellom friluftsliv, naturopplevelser og helse, og det ser ut til å være godt dokumentert at friluftsliv i tillegg til å være bra for fysisk helse, også er godt for vår psykiske helsetilstand (Bischoff, Marcussen & Reiten, 2007; Hansen & Nielsen, 2005; Kurtze, Eikemo & Hem, 2009; Miljøverndepartementet, 2009; Norling, 2001; Sjong, 1992; Tordsson, 2010). Aktiviteter i naturen regnes for å være et viktig folkehelseiltak, og brukes i både forebyggende virksomheter og til en viss grad som et supplement i behandling av psykiske lidelser. En rekke offentlige dokumenter presiserer hvor viktig friluftsliv er for folkehelsen, blant annet flere stortingsmeldinger og rapporter (St.mld 39, 2000-2001; St.mld 16, 2002-2003; Miljøverndepartementet, 2009; Miljøverndepartementet, 2013).

Utenlandske studier, blant annet fra USA, Canada og Storbritannia, viser at bruk av friluftsliv i behandling kan bidra til økt smertemestring, rusmestring, avtagende selvmordstanker og mindre psykiske plager generelt (Bischoff et al., 2007). Også i Norge har vi undersøkelser som peker mot at opphold og aktivitet i naturen kan virke dempende på for eksempel stress, angst og depresjon, men denne forskningen ser ut til å være lite systematisert. Det er liten tradisjon for å anvende friluftsliv i terapeutisk arbeid og behandling, dette til tross for at psykiske plager og lidelser er en av vår tids alvorligste helseutfordringer, ikke minst når det gjelder barn og unge (Mathiesen, 2009). Tall fra Folkehelseinstituttet viser at 15-20 prosent i aldersgruppen 3-18 år har nedsatt funksjon på grunn av psykiske plager som angst, depresjon og atferdsproblemer, og at omtrent åtte prosent har så alvorlige problemer at det tilfredsstillende kriteriene til en psykisk lidelse. Bruken av antidepressiva blant ungdommer i alderen 15-19 år har økt med over 40 % de siste ti årene (Grøholt, 2014).

Barn og ungdom som er plassert på barnevernsinstitusjon ser ut til å være i en ekstra utsatt og sårbar situasjon (Backe-Hansen, Madsen, Kristofersen & Hvinden, 2014). En nylig utført studie av psykisk helse blant 400 ungdommer som bor på barnevernsinstitusjon i Norge, antyder at 76 % kan være rammet av psykiske lidelser (Kayed et al., 2015). Forskerne bak denne undersøkelsen stiller spørsmålsteget ved behandlingstilbudet til disse ungdommene, og avslutter sin rapport med en klar anbefaling til myndighetene om at det må jobbes frem nye, gode behandlingstilbud basert på intervensjonsforskning og modeller som har vist seg å være effektive.

Som miljøterapeut ved en barnevernsinstitusjon for ungdom, er mitt inntrykk at en stor andel av ungdommene som kommer dit har til dels alvorlige psykiske plager. Mange sliter med søvnproblemer, depresjon, angst, atferdsvansker eller rusproblemer, og forekomsten av selvskadning ser ut til å øke blant både jenter og gutter. Mange gir uttrykk for at de er rastløse, de kan være sinte og frustrerte over den situasjonen de er i, og en del viser tydelige tegn på stress og humørsvingninger. En del har lite kunnskap om hvordan de kan ta vare på egen fysisk og psykisk helse.

Gjennom arbeidet ved denne institusjonen, men også i andre sammenhenger, har jeg erfart at friluftsliv har hatt positiv innvirkning på humør og selvfølelse, og at felles naturopplevelser i mange tilfeller har bidratt til å skape gode relasjoner. Disse erfaringene, sammen med teoretiske kunnskaper om emnet, gjorde at jeg ønsket studere dette nærmere. I undersøkelsen ønsker jeg å søke mot en dypere forståelse av hvordan ungdommene opplever aktiviteter i naturen, og i tillegg har jeg hatt som mål at studien skal bidra til at friluftsliv i økende grad blir tatt i bruk ved min egen arbeidsplass, en akuttinstitusjon for ungdom i alderen 13-18 år.

1.1 Problemstilling

En stor del av motivasjonen for denne studien ligger i ønsket om å bidra til forandring av eksisterende praksis, med utgangspunkt i antagelsen om at friluftsliv vil være positivt for ungdommer som er plassert på institusjon, både med tanke på psykisk helse og relasjoner.

Med dette som bakgrunn har jeg kommet frem til følgende problemstilling:

Innføring av friluftsliv og naturopplevelser i miljøterapeutisk arbeid med ungdom på akuttinstitusjon – erfaringer fra en aksjonsbasert endringsprosess.

Denne formuleringen er hverken et spørsmål eller en hypotese, men kan karakteriseres som en type *handlingsorienterte* problemstillinger, som kan være hensiktsmessig å anvende når undersøkelsen sikter mot en konkret problemløsning innenfor praksis, for eksempel i forbindelse med aksjonsforskningsstudier (Busch, 2013). Hellevik (2002) sier at temabaserte problemstillinger kan benyttes dersom feltet man skal studere i liten grad er utforsket tidligere, noe som er tilfelle med denne studien. Vi vet en del om friluftslivets positive innvirkning på psykisk helse, men lite om hvordan friluftsliv i praksis kan integreres i terapeutisk arbeid. Dessuten er det generelt få studier som omhandler

akuttarbeid. Å gå inn i en prosess med hensikt å forandre eksisterende praksis ved egen arbeidsplass, er et spennende og til dels usikkert prosjekt, der det er viktig å være forberedt på uforutsette hendelser (Levin, 2012; Reason & Bradbury, 2001). I tillegg til å håndtere utfordringer underveis, skal erfaringene også analyseres og dokumenteres. Derfor har jeg valgt å fokusere på *erfaringer fra endringsprosessen* i problemstillingen, og videre avgrense og tydeliggjøre undersøkelsen ved hjelp av følgende forskningsspørsmål:

- *Hvordan opplever ungdommene deltakelsen i friluftaktiviteter?*
- *Hvilken innvirkning har friluftsliv og felles naturopplevelser på relasjonen mellom ungdommer og ansatte?*
- *Hvordan opplever personalet prosessen og arbeidet med økt fokus på friluftsliv?*
- *Hvilke utfordringer oppstår underveis, og hvordan påvirker disse prosessen og resultatet?*

Aksjonsforskning (heretter også forkortet til AF) ble valgt som tilnærming, ettersom formålet var både å sette i gang et endringsarbeid ved institusjonen, og samtidig dokumentere erfaringer knyttet til gjennomføringen. AF kan være en hensiktsmessig innfallsvinkel når man i en studie ikke bare ønsker å forstå et sosialt fenomen, men også ønsker en endring av praksis (Huang, 2010). Man forsker på praksis samtidig som målet er å utvikle og forbedre denne praksisen (Postholm, 2007). Et annet viktig prinsipp ved aksjonsforskning er troen på at endringsarbeid bør være basert på samarbeid og aktiv deltakelse av de involverte, her i denne undersøkelsen gjelder det både ansatte og ungdommer ved institusjonen.

Selve feltundersøkelsen gikk over en periode fra august til desember 2015, der både ledelse, ansatte og ungdommer bidro i den praktiske gjennomføringen, og kom med innspill og tilbakemeldinger som førte arbeidet videre. Det ble i startfasen dannet en prosjektgruppe på fem personer (inkludert meg selv) som skulle lede og evaluere prosessen gjennom tett samarbeid og dialog. Prosjektgruppen fungerte imidlertid ikke slik hensikten var, noe som fikk konsekvenser for den videre prosessen, og endringsarbeidet i sin helhet. Dette vil bli utførlig beskrevet i kapitlet om AF-prosessen og i analysen.

Forskningsspørsmålene har endret seg underveis i takt med gjennomføring og analyse, og er formet av både tidligere erfaringer og teori (Levin, 2012). I starten av studien var jeg mest opptatt av å få testet ut hypotesen om at friluftsliv har god innvirkning på ungdommenes psykiske helse, samt å iverksette endringsprosesser i samarbeid med andre

ansatte, der målet var økt benyttelse av friluftaktiviteter. Spørsmålet om utfordringer i endringsprosessen var i utgangspunktet ikke en del av undersøkelsen. Selv om jeg var forberedt på å møte på hindringer i den praktiske delen av gjennomføringen, hadde jeg ikke forutsett kompleksiteten i dette. Ganske tidlig i undersøkelsen ble det imidlertid tydelig at utfordringene i prosessen ble en svært viktig del av studien, noe som førte til at både problemstilling og forskningsspørsmålene ble endret til en viss grad, og at hovedfokus i undersøkelsen ble selve endringsarbeidet. Likevel vil jeg understreke at *ungdommenes egne opplevelser* med friluftsliv er en sentral del av studien. Det er ungdommenes beskrivelser, deres tanker og erfaringer, jeg ønsker å få tak i og formidle. I tillegg ønsker jeg å dokumentere de ansattes erfaringer med prosessen, ettersom samarbeid og medvirkning er en sentral del av aksjonsforskning.

1.2 Bakgrunn og formål med studien

Bortsett fra den nevnte studien til Kayed et al. (2015), er det forsket lite på psykisk helse blant ungdommer som bor på institusjon i Norge, og generelt er det få studier som tar for seg hvordan det oppleves å være plassert på barnevernsinstitusjon. Bufdir (2015) slår fast at det foreligger begrenset forskning om akutt plasseringer og akuttarbeid både nasjonalt og internasjonalt, og at faggrunnlaget for akuttarbeid jevnlig bør evalueres og justeres i tråd med at kunnskapsgrunnlaget utvider seg.

I tillegg ser det ut til å være et stort behov for å se nærmere på hvordan man i praksis kan gå frem for ta i bruk friluftsliv i terapeutisk virksomhet og i psykisk helsearbeid.

Utenlandske studier jeg har sett på fokuserer i stor grad på å måle effekten av friluftsliv, og mange av disse har en kvantitativ tilnærming basert på spørreundersøkelser. I Norge foreligger det en del masterstudier der man har undersøkt brukererfaringer i forbindelse med friluftsliv i terapeutisk øyemed, for eksempel Bele (2013), Bjørnå (2005) og Køhn (2014), men disse undersøkelsene fokuserer på selve naturopplevelsen, og tar utgangspunkt i allerede etablert praksis der friluftsliv er en integrert del av terapeutisk virksomhet eller behandling. Generelt ser det ut til å være lite forskning på fremgangsmåter for å anvende friluftsliv i terapeutisk arbeid (Ferneer, Gabrielsen, Andersen & Mesel, 2015; Kurtze et al., 2009).

Jeg har ikke klart å finne noen norske studier som tar for seg friluftsliv i akuttarbeid, og heller ingen aksjonsforskningsstudier som omhandler friluftsliv i terapeutisk sammenheng.

Å få bedre kunnskap om metodikk og praktisk anvendelse av friluftsliv i terapeutisk arbeid, er noe som etterlyses også i utenlandske studier (Newes, 2001; Norton et al., 2014; Russell & Phillips-Miller, 2002).

Målet med denne studien kan sies å være todelt; for det første har undersøkelsen handlet om å se på hvordan man i praksis kan jobbe sammen for å få til et endringsarbeid ved institusjonen, med økt benyttelse av friluftsliv. I tillegg har studien dreid seg om å få kunnskap om hvordan ungdommer som er akutt plassert opplever det å være ute i naturen og delta i ulike former for friluftsliv, samt hvordan de ansatte har erfart arbeidet og endringsprosessen.

I aksjonsforskning står medvirkning sentralt, og i denne studien var målet å få med både ansatte og ungdommer, og at de ville oppleve at deres meninger, innspill og tilbakemeldinger ble tillagt vekt. Ønsket var å få til felles refleksjoner rundt endringsprosessene, og at dette ville bidra til kunnskapsutvikling og økt motivasjon for videre arbeid med prosjektet.

Da jeg for noen år siden ble ansatt ved institusjonen som denne studien omhandler, gjorde jeg noen interessante og til dels overraskende erfaringer i forbindelse med turer sammen med ungdom. Jeg opplevde ungdommer som viste stor glede ved friluftaktiviteter, og som ga uttrykk for at dette var godt for både kropp og sinn. Noen ganger var det også helt bemerkelsesverdig hvor mye lettere det var å få en god dialog med ungdommer ute på tur sammenlignet med andre rammer, og jeg opplevde ofte at relasjonen til ungdommer ble merkbart bedre etter å ha vært på tur sammen. Til tross for at jeg var ansatt i en mindre deltidsstilling, opplevde jeg at flere av ungdommene jeg var på tur med formidlet tanker og følelser de ikke hadde uttrykt overfor noen av de andre ansatte, som var der på heltid. Jeg hadde altså en formening om at friluftsliv kunne være positivt både for den enkelte ungdoms psykiske og fysiske helse, og for relasjonen mellom ungdommer og ansatte. Dette ønsket jeg å undersøke nærmere.

Det er mine egne verdier, holdninger, antagelser og erfaringer som ligger grunn for igangsettelsen av arbeidet og endringsprosessen. Som forsker kan jeg ikke ta for gitt at de andre deltakerne i studien nødvendigvis deler mine verdier og holdninger, eller er kjent med kunnskapsfeltet. Dette ble også en del av prosessen, da jeg ønsket å få med deltakerne på kunnskapsdeling og felles refleksjoner. Underveis har jeg blitt utfordret på mine egne antagelser om at friluftsliv vil være utelukkende positivt. Er det virkelig slik at

ungdommene vil oppleve dette som et godt tiltak? Hvordan møte motstand i form av lite motivasjon blant ungdommene? Er det riktig å forsøke å overtale eller presse ungdommer som ikke har lyst til å være med på tur? Disse spørsmålene åpner opp for både etiske refleksjoner og praktiske utfordringer som jeg vil belyse senere i oppgaven.

Forhåpentligvis vil denne studien kunne komme med noen innspill på hvilke metoder som kan være hensiktsmessige å anvende i et slikt endringsarbeid, og da med tanke på både planlegging, praktisk tilrettelegging og videreutvikling av nye ideer etter erfaringer underveis.

1.3 Begrepsavklaring

Hva forstår vi med begrepene friluftsliv og naturopplevelser? Ordet friluftsliv kan romme mange betydninger, og det kan være ulike oppfatninger av hva som ligger i ordet. I Stortingsmelding nr. 39, 2001-2002, er friluftsliv definert som *opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse*. Friluftsliv er et sammensatt fenomen med mange variabler som virker sammen; frisk luft, fysisk aktivitet og ulike sanseopplevelser. Naturopplevelser kan forstås som selve kjernen i friluftslivet, og inneholder opplevelser knyttet til både blomster og trær, fugle- og dyreliv, vann, smak, lyd og luktopplevelser, og til vekslinger i naturen gjennom året (Miljøverndepartementet, 2001). Friluftsliv og naturopplevelser slik det er anvendt i denne studien, støtter seg på definisjonene slik de er formulert over. Samtidig er det viktig å tenke over at friluftsliv, slik vi oppfatter begrepet, er betinget av tidsperiode, sosial situasjon og kulturell sammenheng. Friluftslivets mening i dag må forstås ut fra vårt samfunn i vår tid, samtidig som friluftslivet bærer med seg meningsdimensjoner fra tidligere perioder (Tordsson, 2010). Videre i oppgaven kommer jeg til å bruke begrepene friluftsliv og naturopplevelser om hverandre. De er ikke direkte synonyme, men kan heller sies å overlape hverandre i innhold og betydning. I presentasjonen av prosjektet for ansatte og ungdommer, ble termen *friluftsliv* anvendt, fordi jeg mener dette vektlegger aktivitet mer enn ordet naturopplevelse. Men naturopplevelsen er en sentral del av deltakelsen i friluftsliv, noe som også blir vektlagt og belyst gjennom undersøkelsen.

1.4 Kontekst: Miljøterapi innenfor akuttarbeid

Hvilke prinsipper og rammefaktorer ligger til grunn for arbeidet ved en akuttinstitusjon, og hva ligger i begrepet miljøterapi? Dette kan være interessant å se nærmere på, med bakgrunn i at studien sikter mot å forandre på praksis ved institusjonen. For å få til en endring, må man se på hva som ligger som faglig grunnlag for arbeidet, fordi dette danner rammen rundt eksisterende praksis, og er med på å legge føringer for hvilke endringer som er mulig og ønskelig å få til.

1.4.1 Akuttinstitusjon: rutiner og rammefaktorer

En akuttinstitusjon tar imot barn og unge som befinner seg i en akutt krisesituasjon, og som har behov for umiddelbar plassering utenfor hjemmet. Det er ulike årsaker til at ungdom blir plassert på akuttinstitusjon. Det kan handle om omsorgssvikt, overgrep, alvorlige atferdsvansker eller rusproblematikk. Felles for ungdommene er at de er i en vanskelig livssituasjon med behov for trygghet og omsorg. Det anbefales at oppholdstid bør være av kortest mulig varighet, og ikke overstige seks uker (Bufdir, 2015), men i praksis ser vi at en del av ungdommene kan bli værende i opptil flere måneder, av ulike grunner. En akuttinstitusjon har relativt høy grad av uforutsigbarhet, blant annet fordi ungdommer ofte blir plassert på svært kort varsel, og oppholdet til den enkelte varierer fra et par dager til flere uker. Dette kan gjøre det ekstra utfordrende å jobbe med endringsprosesser.

Denne formen for institusjon legger ikke opp til behandling av eventuelle psykiske lidelser, og rammene for en akuttinstitusjon blir dermed vesentlig annerledes enn for andre typer institusjoner, der ungdommene er plassert med tanke på behandling. I den grad ungdommene går til behandling for psykiske lidelser, foregår dette utenfor institusjonen, for eksempel ved BUP, og de ansatte er i liten grad involvert i behandlingen. Institusjonen kan ha synspunkter på både behandling og oppfølging fra barnevernets side, men mitt inntrykk er at de ansatte generelt har liten innvirkning på dette. Innføring av friluftsliv som del av miljøterapeutisk arbeid ved en akuttinstitusjon, vil dermed ha andre rammer og forutsetninger enn institusjoner som tilbyr behandling for psykiske lidelser.

Institusjonen som denne undersøkelsen omfatter, har plass til åtte ungdommer i alderen 13-18 år. Det er to avdelinger, en «åpen» med ungdommer som er plassert etter barnevernlovens § 4-6, og en «lukket» som tar inn ungdommer etter barnevernlovens § 4-25. Sistnevnte kategori innebærer plassering uten eget samtykke, og kan anvendes i tilfeller med alvorlige atferdsvansker, ved alvorlig og gjentatt kriminalitet eller ved vedvarende misbruk av rusmidler (Barnevernloven, 1992). Dette vil i praksis si at ungdommene på

åpen avdeling har relativt stor frihet og har tillatelse til å forlate institusjonen etter avtale, mens ungdommene på lukket avdeling har mer begrenset frihet. På lukket avdeling er det låste dører og mer kontroll, og det er langt høyere forekomst av ulike former for tvangsbruk, for eksempel at ungdommer blir holdt under konstant observasjon eller at det forekommer nedleggelse og fastholding på grunn av fysisk utagerende atferd. Institusjonen har videre en regel om at det ikke skal være kontakt mellom ungdommene på tvers av avdelingene, noe som medførte at vi ikke kunne legge opp til felles turer for hele institusjonen.

En viktig rammefaktor ved institusjonen gjelder arbeidstid, bemanning og daglige rutiner. De ansatte ved denne institusjonen jobber i dag/kveldturnus på åttetimersvakter. Det skal være to ansatte på hver avdeling på formiddagen, og tre ansatte på ettermiddag og kveld. Det vil si at i utgangspunktet skal det være nok ansatte på jobb til at det lar seg gjøre å enten ta med hele ungdomsgruppa ut på tur, eller at man deler seg, slik at noen er ute mens andre er igjen på institusjonen. Jeg hadde fra tidligere erfart at mange av de ansatte mente at turnusen med åttetimersvakter gjorde det vanskelig å få til gode turaktiviteter. Dette var et faktum som måtte tas med i planleggingen, og noe jeg var forberedt på at kunne bli en utfordring.

Generelt er det en viktig holdning ved institusjonen at alle aktiviteter skal være frivillige, med noen få unntak, som gym én gang i uken og felles samlinger, «husmøter», der man planlegger aktiviteter, måltider og annet. Det oppmuntres til fysisk aktivitet, men ungdommene står fritt til å la være.

1.4.2 Miljøterapi

Institusjonsvirksomhet har miljøterapi som faglig grunnlag. Det er ofte uklare beskrivelser av hva miljøterapi innebærer, og selv erfarne miljøterapeuter kan ha problemer med å sette ord på hva det egentlig er (Skårderud & Sommerfeldt, 2013). Miljøterapi regnes ikke som en ensartet metode, men kan snarere forstås som en fagideologisk tenkning med flere ulike tilnærminger. Det er sparsomt med litteratur om miljøterapi sammenlignet med for eksempel psykoterapi. Beckgaard (1992) mener dette kan ha sammenheng med at miljøterapi fortrinnsvis utøves av ikke-akademiske faggrupper, og at den skriftlige tradisjonen innenfor dette feltet står svakt. Miljøterapi er heller ikke en egen utdanning, derfor kan miljøterapeuter ha ulik fagbakgrunn, for eksempel innenfor vernepleie, pedagogikk, sykepleie, barnevern eller lignende. Mange av de ansatte ved institusjonen i

denne studien er per definisjon miljøterapeuter, mens en stor andel av personalet er ufaglært.

Det finnes ulike definisjoner på miljøterapi, men noen grunnleggende forutsetninger synes det å være bred enighet om. I følge Lillevik og Øien (2015) skal miljøterapi kunne begrunnes faglig, være planlagt, bygge på samhandling med omgivelsene, bidra til psykisk, fysisk og åndelig vekst, samt bygge på idealer som preges av omsorg, anerkjennelse og respekt for menneskets egenverd og integritet. Videre presiseres det at miljøterapi må bygge på anerkjente teorier og metoder. Planlegging er en viktig del av et slikt faglig begrunnet arbeid, men samtidig må miljøterapi gi rom for spontanitet og å kunne utnytte uforutsette muligheter når de oppstår.

Ved siden av miljøterapeutiske prinsipper, er dokumentet *Faglig veileder for akuttarbeidet i institusjoner* (Bufdir, 2015) retningsgivende for praksis ved institusjonen. Veilederen presiserer hvilke kvalitetsmål som gjelder for akuttarbeid, blant annet heter det at institusjonen skal jobbe aktivt for å sikre medvirkning, gi hjelp til stressreduksjon, og søke alternativer til bruk av tvang. Men det slås også fast i veilederen at det foreligger begrenset forskning om akutt plasseringer og akuttarbeid både nasjonalt og internasjonalt.

Både i forkant og underveis i studien opplevde jeg at begrepet miljøterapi og den praktiske utøvelsen av dette, ble vektlagt ulikt og tolket på forskjellige måter av de ansatte, i tillegg til at det var liten grad av opplæring i grunnleggende trekk ved miljøterapi. Det er en kjensgjerning at det kan være et misforhold mellom teori og praktisk anvendelse, og at dette er noe man bør være oppmerksom på når man skal igangsette endringsarbeid (Klev & Levin, 2009; Gotvassli, 2015). Endringsarbeid må ta utgangspunkt i den faglige plattformen slik den er beskrevet i organisasjonen, men også ta høyde for at praksis ikke alltid er i samsvar med idealet. Jeg var imidlertid klar over at min forståelse og tolkning av situasjonen var preget av mitt eget arbeidsforhold ved institusjonen. På det tidspunktet jeg gikk i gang med studien, hadde jeg vært ansatt i litt over to år i en mindre deltidsstilling. Jeg var derfor klar over at jeg ikke hadde samme innsikt i alle forhold ved institusjonen, som fulltidsansatte med lengre erfaring.

1.5 Oppgavens struktur

Oppgaven er inndelt i 6 hovedkapitler. I innledningen har jeg nå presentert tema, kontekst og problemstilling, og begrunnet valg av aksjonsforskning som tilnæringsmåte. I neste kapittel skal jeg komme med eksempler på aktuelle teorier som omhandler sammenhengen mellom friluftsliv, naturopplevelser og psykisk helse, og vise til noe forskning innenfor området. Kapittel 3 vil omhandle teori angående aksjonsforskning, endringsarbeid, samt gi noen perspektiver på ulike metodiske innfallsvinkler. Her vil jeg også presentere metodikken som er valgt i forbindelse med feltarbeidet, og plassere arbeidet innenfor en vitenskapelig ramme.

Kapittel 4 inneholder en beskrivelse av empirien gjennom hele aksjonsforskningsprosessen, og bygger på Coghlan og Brannicks (2014) 5 faser i en AF-syklus. Her går jeg gjennom hva som skjedde i prosjektet, fra oppstart i august, til evaluering i slutten av november.

I kapittel 5 skal jeg analysere den empirien jeg har lagt frem. Kapitlet er inndelt etter de fire forskningsspørsmålene, og jeg skal ta for meg hvert enkelt og se empirien i lys av teorien fra kapittel 2 og 3. Trådene fra analysen skal jeg så samle i en drøfting i kapittel 6, der jeg fremhever de viktigste erfaringene fra prosjektet, og vurderer eventuell overføringsverdi. Til slutt vil jeg komme med noen betraktninger om veien videre.

2 FORSKNING OG TEORI INNENFOR FELTET FRILUFTSLIV OG HELSE

Det foreligger en enorm mengde litteratur og forskning som omhandler sammenhengene mellom friluftsliv, natur og psykisk helse. I forkant av studien hadde jeg satt meg inn i noe av forskningen som foreligger, samt en del teorier som er anvendt i tidligere forskning på feltet. Underveis har jeg kommet over mye interessant forskning, og søkt i stadig nye teorier etter hvert som empirien har åpnet opp for nye spørsmål og vinklinger. Det vil si at det teoretiske fundamentet jeg hadde i starten, har endret seg i relativt stor grad. De teoriene jeg velger å gå nærmere inn på i dette avsnittet, er blant annet inspirert av kunnskap jeg har fått gjennom prosessen – via samtaler, observasjon og foreløpig analyse.

Det er en rekke ulike teorier som kan benyttes for å belyse temaet og de enkelte forskningsspørsmålene i oppgaven. Til grunn for hele arbeidet kan man si at det ligger en teori om at naturen gjør oss godt, og i denne forbindelsen kan for eksempel miljøpsykologi, humanøkologi, evolusjonsteori, kroppsfenomenologi og holistisk tenkning være ulike perspektiver som kan kaste lys over tematikken.

Ett av forskningsspørsmålene omhandler ungdommenes opplevelser av friluftsliv. Dette er et åpent og vidt spørsmål som kan romme mange perspektiver. Jeg vet ikke på forhånd hvilke svar jeg vil få, men har noen antagelser som bygger på tidligere turopplevelser sammen med ungdommer. Ut fra disse erfaringene mener jeg det er relevant å ta med noe forskning og teori som omhandler naturens innvirkning på psykisk helse.

Videre i dette kapitlet vil jeg ta for meg noe av den kunnskapen vi har om temaet. Jeg velger å starte med noe av forskningen som foreligger internasjonalt og i Norge, for deretter å presentere teoretiske perspektiver som kan være relevante for å belyse empirien i denne studien.

2.1 Forskning internasjonalt

Hva er det naturmøtet gjør med oss, og hvilken rolle spiller naturen for vår psykiske helse? I følge Tordsson (2010) har vi i Norge altfor lite forskningsbasert viten om dette, noe som gjenspeiler seg i manglende systematisk anvendelse av natur og friluftsliv i terapeutisk arbeid. Hvis vi ser til utlandet, er det derimot gjort mange studier som omhandler forholdet mellom natur, friluftsliv og psykisk helse, og det er utgitt flere kunnskapsoversikter som gir et innblikk i noe av den internasjonale forskningen, for eksempel Sjong, 1992; Norling, 2001; Bischoff et al., 2007; Miljøverndepartementet, 2009. Studiene disse oversiktene

refererer til, gir belegg for at naturbaserte fritidsaktiviteter synes å ha den klart mest allsidige positive innvirkning når det gjelder psykisk helse, sammenlignet med andre former for fysisk aktivitet. Dette begrunnes blant annet med at naturen ser ut til å ha visse kvaliteter som blant annet virker stressreduserende og hjelper oss til å håndtere belastninger, slik at psykisk uhelse ikke oppstår, såkalt *bufring* (Tordsson, 2010). Naturen har også vist seg å være til hjelp for å bearbeide livskriser og psykiske vansker, slik at man får styrke til å komme seg ovenpå igjen (Norling, 2001).

Utgivelsen *Forests, trees and human health* (Nilsson et al., 2011) oppsummerer et stort forskningsprosjekt, «COST Action E39», der 160 forskere fra over 20 land har vært involvert. Flere av artiklene i utgivelsen tar blant annet for seg utfordringer knyttet til gjennomføring, og hvordan man kan forske på friluftsliv i terapeutisk sammenheng. Aksjonsforskning er én av innfallsvinklene som fremheves, ved at en slik tilnærming vil basere seg på vekslingen mellom aksjon og refleksjon underveis i prosessen – noe som kan lede til en bedre forståelse av hva som skjer og hvorfor.

Land som USA, Storbritannia og Canada kan vise til lange tradisjoner med å anvende naturen i terapeutisk behandling, selv ved alvorlige og vedvarende psykiske lidelser, som dyp depresjon, angst, psykoser og atferdsforstyrrelser (Bischoff et al., 2007; Norling, 2001). Virkningen av naturbasert behandling viser seg å være markant bedre enn for eksempel arbeidsterapi og andre ikke-naturbaserte aktiviteter. Psykoterapi kombinert med naturopplevelser har vist seg å være mer effektivt enn psykoterapi alene (Tordsson, 2010). Disse behandlingsoppleggene kan ha ulike betegnelser, variere i utforming og målsetting, men har til felles at friluftsliv er en sentral del av den terapeutiske behandlingen.

Opplegget er ofte utformet som programmer, noe som innebærer at arbeidet er systematisk og drevet av personell som er utdannet innenfor feltet. Programmene bærer navn som Wilderness Therapy (WT), Outdoor Challenge Programs, Adventure-Based Therapy med flere, og har det til felles at natur og friluftsliv er en sentral del av den terapeutiske behandlingen. Selv om slike program er vesentlig forskjellige fra opplegget i min egen undersøkelse, kan det likevel være elementer som kan ha relevans. Studiene jeg viser til her har til felles at de omhandler ungdom med ulike psykiske utfordringer, for eksempel atferdsvansker, rusproblemer, depresjon eller angst. Av konkrete undersøkelser kan jeg nevne en kvalitativ studie fra USA av Russell og Phillips-Miller (2002), der man har sett nærmere på allerede etablerte programmer der friluftsliv anvendes i terapeutisk behandling av ungdom. Studien sikter mot å undersøke hvordan terapi i naturen fører til en endring hos

ungdom med atferdsvansker, og hvordan slik terapi skiller seg fra mer tradisjonelle behandlingsformer. Undersøkelsen fokuserer blant annet på relasjonen mellom ungdommer og terapeuter, og forskerne mener de har belegg for å si at friluftsliv styrker denne relasjonen, dette basert på intervjuer med både ungdommer og terapeuter.

I en annen amerikansk studie (Bettmann, Olson-Morrison & Jasperson, 2011) har forskere undersøkt hvordan ungdommer som ufrivillig er plassert i et WT-program opplever relasjonen de har til nære voksenpersoner, blant annet terapeuter. Studien argumenterer for at det er et stort behov for kvalitative undersøkelser som ser nærmere på hvordan friluftsliv kan innvirke på tilknytning og relasjon. Forskerne mener at slike studier kan bidra til en større forståelse for hvordan ungdommer opplever den terapeutiske relasjonen, og at dette er noe man bør ta hensyn til i utformingen av ulike former for friluftsterapi.

Norton (2009) har i en case-studie undersøkt hvordan WT kan benyttes i behandlingen av ungdom med depresjon, og hevder at friluftsterapi kan bidra til økt selvfølelse og mestringfølelse blant ungdommene. Forfatteren viser til flere studier som omhandler effekten av friluftsliv i terapeutisk behandling, men etterlyser mer fokus på hvordan vi bedre kan *forstå* hvordan friluftsliv innvirker på følelsesliv og mentale prosesser. Studien understreker at behandling av depresjon bør ha et holistisk perspektiv, med tanke på at årsakene til depresjon er sammensatte og komplekse.

Flere av studiene har et miljøpsykologisk perspektiv og fremhever naturens spesielle kvaliteter, gjerne gjennom komparative undersøkelser. For eksempel hevdes det i en komparativ studie fra Storbritannia at fysisk aktivitet i naturen virker spesielt helsebringende sammenlignet med fysisk aktivitet innendørs (Bowler, Buyung-Ali, Knight & Pullin, 2010), en påstand vi kan gjenfinne hos flere, blant annet Martinsen (2011), Miljøverndepartementet (2009) og Norling (2001). Det finnes også studier som har sammenlignet aktivitet i naturen med aktivitet i typisk urbane miljøer, og funnet at de naturbaserte har vist seg å ha bedre effekt på flere psykiske variable, blant annet stressmestring, humør og selvfølelse (Bratman, Daily, Levy & Gross, 2015). Et annet interessant tema er naturens innvirkning på relasjonen. Det er gjort undersøkelser som fokuserer på hvordan terapeutisk arbeid i naturen ser ut til å være mer effektiv enn tradisjonell terapi (Williams, 2000), og kommer med mulige forklaringer på akkurat hva det er med naturen som ser ut til å ha denne innvirkningen. Dette bringer oss over til nylig forskning i Norge.

2.2 Forskning i Norge

I Norge har vi lange tradisjoner i å bruke naturen som rekreasjon og avspenning. Friluftsliv er en av de mest populære fritidsaktivitetene i Norge i dag, og fotturer i skogen og på fjellet er blant de mest anvendte aktivitetene (Vaage, 2015). Undersøkelser viser at det folk først og fremst søker gjennom friluftsliv, er fred og ro og å komme ut i frisk natur, vekk fra støy, forurensning og hverdagslivets mas og jag (Miljøverndepartementet, 2009). Det er i dag en allmenn oppfatning om at aktivitet i naturen gjør oss godt, både fysisk og mentalt. Denne tanken ligger til grunn for mange aktivitetstilbud innenfor ulike virksomheter, som barnehager, skoler, eldresenter, frisklivssentraler, frivillige organisasjoner med mer. Dokumentet *Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv, 2014-2020* understreker betydningen av friluftsliv som en viktig del av folkehelsearbeid, og fremhever satsingen på barn og unge, samt personer med nedsatt funksjonsevne (Miljøverndepartementet, 2013).

Likevel, til tross for lange tradisjoner innenfor friluftsliv, er naturens terapeutiske effekter på psykiske lidelser lite belyst og anvendt i Norge (Fernee, et al., 2015). Det er riktignok en stadig økende interesse for å se på alternative behandlingsmetoder innenfor psykisk helsearbeid og psykologisk behandling, herunder eksempelvis dyreassistert miljøterapi og «grønn omsorg», men det foreligger lite forskning på hvilke metoder som er hensiktsmessige. Flere rapporter og forskningsartikler nevner behovet for flere studier som kan gå i dybden på *hvordan* friluftsliv kan anvendes innenfor terapeutisk virksomhet (Bischoff et al., 2007; Fernee et al., 2015).

Stadig flere rehabiliteringssentre, kommunale helsetjenester og klinikker tar i bruk friluftsliv som en del av det daglige arbeidet med brukere og pasienter, men det vanskelig å få oversikt over disse tilbudene. Det ser ut til at friluftsliv i den grad det er anvendt, kun fremstår som et supplement til annen behandling, eller at det er et frivillig tilbud (Fernee et al., 2015). Flere virksomheter innenfor psykisk helsevern, barnevern og poliklinisk behandling informerer på sine nettsider at de legger til rette for og tilbyr ulike former for friluftaktiviteter, men det er uklart i hvilken grad dette arbeidet er systematisk, og hvordan tilbudene faktisk er lagt opp. Hovedinntrykket er at friluftsliv bare i unntakstilfeller brukes systematisk i terapeutisk sammenheng. Ett eksempel er Sørlandet sykehus, avdeling for barn og unges psykiske helse (ABUP), der det er opprettet et nytt tiltak som kalles friluftsterapi, inspirert av nord-amerikanske og australske helsetilbud. I dette tiltaket er naturen et viktig terapeutisk element. Studien som er tilknyttet behandlingstilbudet, viser at

friluftsterapi slik det er gjennomført ved Sørlandet sykehus, har hatt positiv effekt, sammenlignet med tradisjonell samtaleterapi (Thorvarsdottir, 2015; Fernee et al., 2015). Det finnes flere andre behandlingstilbud som har fokus på friluftsliv som en del av behandlingen, blant annet Modum Bad (Martinsen, 2011), Tyrili-kollektivet og Attføringscenteret i Rauland (Bjørnå, 2005).

Fra 2016 skal det på landsbasis settes det i gang et nytt tilbud der pasienter med rusproblemer skal tilbys medikamentfri behandling. Fysisk aktivitet, friluftsliv og dyreassistert terapi skal være en del av det terapeutiske innholdet i behandlingen (Gros, 2016; Regjeringen, 2015). Det må bemerkes at dette er et tilbud til pasienter som selv *ønsker* en slik form for behandling, og som er motivert. Dermed blir opplegget noe på sidelinjen av hva som er feltet for studien i denne oppgaven. Det er likevel verdt å merke seg at det ser ut til å være en stadig økende interesse for å ta i bruk alternativer til tradisjonell medisinsk behandling av psykiske lidelser, og at natur og friluftsliv ofte nevnes i denne forbindelse.

2.3 Natur og helse sett fra et fenomenologisk perspektiv

Når denne studien blant annet skal se på hvordan ungdommer *opplever* friluftsliv, er fenomenologi en aktuell innfallsvinkel for å prøve å forstå disse opplevelsene. Sentralt i fenomenologien er tanken om at mennesket må forstås som en helhet, og at kropp og sinn påvirker hverandre gjensidig. Denne tilnærmingen kan sies å representere et alternativ og et supplement til den tradisjonelle medisinske forståelsen av psykiske lidelser, der psykiske problemer gjerne betraktes som atskilt fra kroppen (Borge, 2011).

Naturopplevelsen rommer mange ulike sanseopplevelser, og hvert enkelt menneske vil ha sin egen subjektive erfaring i møtet med naturen. Bischoff (2012) har i sin doktoravhandling forsket på menneskets forhold til naturopplevelsen gjennom vandring langs stier, og sett nærmere på den mening som mennesker skaper i møtet med stiene. Gjennom kropp og sanser danner mennesket en relasjon til miljøet rundt seg, der det blir en gjensidig dynamikk mellom sanseopplevelse og kroppslig erfaring. Det er helheten i naturopplevelsen som vektlegges, og den dynamiske prosessen som oppstår i møte mellom menneske og natur. Kroppen er i samspill med naturen ved at den er i bevegelse og i fysisk kontakt med naturen, samtidig som de ulike sanseintrykkene forsterker dette samspillet (Bischoff, 2012).

Hågvar og Støen (1996) nevner flere ulike dimensjoner som kan knyttes til opplevelse i naturen, blant annet frihet, stillhet, mestring, estetiske opplevelser og kroppslig opplevelse. Disse og flere flettes sammen til en helhet som kan uttrykkes som en totalopplevelse som virker mentalt oppbyggende og gir overskudd og indre ro.

Når jeg ønsker å få en bedre forståelse av hvordan ungdommer opplever det å være i naturen, tar jeg utgangspunkt i et fenomenologisk perspektiv. Det er de subjektive opplevelsene til den enkelte som vil være i sentrum når jeg skal undersøke hvordan ungdommene erfarer friluftsliv. Ut fra en forståelse av at kropp og sinn danner en helhet som påvirker hverandre gjensidig, vil det være naturlig å ha med perspektiver som omhandler både fysiske og mentale prosesser, selv om denne studien primært har ungdommens psykisk helse i fokus.

2.4 Miljøpsykologisk perspektiv

En annen innfallsvinkel til spørsmålet om hvordan og hvorfor naturen gjør oss godt, kan være fra miljøpsykologisk perspektiv. Miljøpsykologi handler kort sagt om hvordan mennesker påvirkes av sine omgivelser. Dette er et stort felt, men jeg skal her fokusere på den delen av miljøpsykologi som handler om hvordan *naturen* kan innvirke på mennesker. Man kan knytte ulike forklaringsmodeller til sammenhengen mellom miljø og menneskets trivsel og velvære. Én slik forklaringsmodell dreier seg om at naturen virker stressreducerende. Kaplan og Kaplans (1995) miljøpsykologiske teori bygger på over 20 års studier, og beskriver blant annet naturens stressreducerende effekter. De utviklet en teori kalt Attention restoration theory (ART) som i korte trekk handler om at naturen ser ut til å ha kvaliteter som reduserer mental utmattelse og gjenoppretter oppmerksomhetsressurser. Teorien tar utgangspunkt i oppmerksomhet som to ulike prosesser: *Direct attention* (rettet/konsentrert oppmerksomhet) krever mye av oss, og er en type oppmerksomhet vi anvender når vi ferdes i et urbant miljø med mye støy og forstyrrende elementer. Vi blir «tappet for energi». *Involuntary attention* (spontan oppmerksomhet) krever derimot ingen anstrengelse, men fremmer avkopling og rekreasjon. I følge Kaplan (1995) er det denne form for oppmerksomhet vi benytter når vi er ute i naturen.

Miljøpsykologen Roger Ulrich er en annen som har forsket på hvordan naturen virker positivt inn på stressreaksjoner, gjennom sin teori om *Stress-recovery theory* (SRT). I

henhold til denne teorien vil estetiske opplevelser utløse positive følelser, som kan hemme negative emosjoner og aktivering av stressreaksjoner. Naturlige omgivelser virker dermed beroligende og stressdempende. Han gjennomførte flere studier der han sammenlignet naturmiljø med bymiljø, for eksempel i forbindelse med rehabilitering etter medisinsk behandling. Studiene hans viste blant annet at pasienter med utsikt til grønne områder hadde mindre behov for smertestillende medisiner, og ble raskere utskrevet enn pasienter uten tilgang til samme utsikt (Ulrich, 1984). Et viktig moment i teorien er antagelsen om at mennesket har en nedarvet tilknytning til naturen som gir umiddelbar og positiv respons.

Mange studier har tatt for seg naturens stressreducerende virkning, for eksempel har Karin Laumann (2004) testet ut Kaplans hypotese om naturens effekt på oppmerksomhet. Resultatene fra hennes undersøkelser viste at mennesker i naturmiljø hadde bedre oppmerksomhet og konsentrasjon, samt mer positive følelser enn bymiljø-gruppen. ART og SRT regnes for å være anerkjente teorier som har blitt lagt til grunn for en rekke studier.

Det miljøpsykologiske perspektivet, og da spesielt det som omhandler stressreaksjoner, er relevant å nevne i forbindelse med denne studien, fordi mange ungdommer ved institusjonen opplever tydelig stress, som følge av akutt plassering og negative hendelser i livet. Det er et uttalt mål i akuttarbeidet å jobbe for å redusere stress hos ungdommene (Bufdir, 2015), samtidig er min erfaring at det er lite fokus på dette i akuttarbeidet, og at mange har lite kunnskap om symptomer på stress og hvordan man kan dempe stressreaksjoner.

3 AKSJONSFORSKNING SOM INNFALLSVINKEL TIL ENDRING: TEORETISK PERSPEKTIV OG METODEVALG

I dette kapitlet skal jeg se nærmere på teori som kan være egnet til å belyse selve AF-prosessen og endringsarbeidet i denne forbindelsen. Jeg skal også presentere valg av metodikk i denne undersøkelsen. Men først noen betraktninger om vitenskapsteori, da dette ligger som et fundament for studien, og har lagt føringer for både teoretiske perspektiver, valg av metodisk innfallsvinkel samt for tolkninger av empirien.

3.1 Vitenskapelig forankring

Det er vanlig innenfor vitenskapelig tradisjon å operere med et skille mellom *forklaring* og *forståelse* av fenomener. I forbindelse med studier av friluftsliv og helse, kan man grovt sett nærme seg feltet fra to ulike innfallsvinkler; enten fra et forståelsesperspektiv, der man fokuserer på menneskers subjektive opplevelser, eller fra et forklarende perspektiv der man prøver å finne mulige forklaringer på hvorfor naturen ser ut til å ha positiv innvirkning på menneskers helse og velvære. Disse to vitenskapelige tradisjonene og tilnæringsmåtene kan umiddelbart se ut til å være motpoler, men det er ikke nødvendigvis et så skarpt skille mellom forståelse og forklaring. I stedet for å se fenomenologisk forståelse og naturvitenskapelige forklaringer som motsetninger, kan de heller sies å utfylle hverandre og gi rom for en større forståelse (Brante, 1997). I denne undersøkelsen har jeg i første rekke lagt vekt på et forståelsesperspektiv, og da med utgangspunkt i fenomenologi og hermeneutisk tilnærming. Men jeg har bevisst valgt å ha med elementer fra et mer forklarende miljøpsykologisk perspektiv, da jeg mener at dette kan gi en dypere forståelse av det fenomenet jeg studerer.

3.1.1 Hermeneutikk og fortolkning

Tilnærmingen i denne studien kan plasseres innenfor en fortolkende teoretisk retning. Fortolkning handler om å finne mening i for eksempel et utsagn, en tekst eller en observasjon. For å forstå et fenomen må vi først fortolke, men forut for denne fortolkningen ligger en forforståelse som er knyttet til det vi allerede vet, eller tror vi vet. Forståelsesprosessen utspiller seg i en hermeneutisk sirkel eller spiral, som betegner hvordan forståelsen utvikler seg gjennom en stadig bevegelse mellom helhet og del i det feltet vi undersøker (Thomassen, 2006). Denne bevegelsen mellom del og helhet, fører til at vår forståelse utdypes og endres, og ny mening oppstår. Det er et gjensidig påvirkningsforhold mellom forskerens teoretiske utgangspunkt, og empirien som viser seg gjennom forskningsarbeidet. Forskerens vitenskapelige forankring har betydning for hva

man søker informasjon om, noe som igjen får konsekvenser for den videre forståelsen som forskeren utvikler (Thagaard, 2013). Hermeneutisk tilnærming vektlegger at fenomener kan tolkes på ulike måter, og at delene må ses i lys av helheten, og motsatt. Målet er å oppnå forståelse av det man studerer, et perspektiv som blir tydelig i aksjonsforskning. Forståelsesprosessen i den hermeneutiske sirkelen har likhetstrekk med AF-spiralen, som viser hvordan man kan utvikle ny forståelse gjennom endringsprosessen. Denne forståelsen påvirkes av både empiri, teori og deltakernes innspill på bakgrunn av deres fortolkninger, og legger føringer for evaluering, videre planlegging og *ny aksjon*.

3.1.2 Fenomenologi

Fenomenologi er et sentralt utgangspunkt når man skal beskrive menneskers opplevelser og erfaringer. Ordet fenomenologi betyr «læren om det som viser seg». I moderne tid refererer begrepet oftest til Edmund Husserls filosofi og metode for å kunne beskrive og analysere bevisstheten (Borge, 2011). Fenomenologi legger vekt på å beskrive individets opplevelse av seg selv og sin verden, istedenfor å forsøke å forklare (Thagaard, 2013). Det er altså den enkeltes subjektive opplevelse som står i sentrum, og oppmerksomheten i undersøkelsen rettes mot verden slik den konkret oppleves fra for eksempel et brukerperspektiv (Thomassen, 2006). I studier av menneskers opplevelse av natur benytter man seg ofte av det fenomenologiske perspektivet, da dette vektlegger beskrivelse av meningsinnhold. Ordet *naturopplevelse* inviterer også nettopp til å undersøke hvordan mennesker faktisk opplever det å være i naturen.

3.1.3 Sosialkonstruktivisme

Videre er sosialkonstruktivisme et begrep som kan knyttes til forståelsen av empirien i denne undersøkelsen. Kjernen i sosialkonstruktivismen er tanken om at vår virkelighetsforståelse formes av både tidligere opplevelser og den situasjon vi befinner oss i (Thagaard, 2013). Vår oppfatning av verden er preget av de forhold i samfunn og kultur som omgir oss, herunder vår oppfatning av friluftsliv (Tordsson, 2010). Ungdommene som deltar i denne studien befinner seg i en situasjon som er ganske annerledes enn for ungdom flest. Det er deres livsverden jeg tar utgangspunkt i når jeg skal forsøke å forstå deres opplevelser. Institusjonslivet er en del av deres virkelighet, men samtidig har hver enkelt en forankring i ulike miljøer, og bærer med seg ulike erfaringer som innvirker på deres opplevelser og oppfatning av situasjonen.

Det sosialkonstruktivistiske perspektivet er også relevant i forbindelse med forståelse av selve endringsprosessen i prosjektet, spesielt med tanke på kunnskapsutvikling. Fra dette

ståstedet, tenker man seg at erkjennelse og kunnskap først og fremst oppstår i et sosialt fellesskap, og ikke isolert hos den enkelte (Thomassen, 2006). Kunnskap er dermed noe vi skal skape sammen, ikke hver for oss – et perspektiv vi finner igjen i aksjonsforskning og sentrale teorier om endringsarbeid (Huang, 2010; Klev & Levin, 2009). I en slik forståelse er ikke kunnskap noe konstant som avdekkes, men noe som er i stadig endring, og som blir skapt i møte mellom deltakerne (Postholm, 2007). Innenfor et aksjonsforsknings- og endringsperspektiv er dette høyst aktuelt. Når deltakerne i fellesskap reflekterer over handlingene i prosessen, oppstår ny kunnskap ut fra disse refleksjonene.

3.1.4 Forforståelse og verdisyn

Når man definerer et sosialt problem, så legger man til grunn både verdier, tenkemåter og praksiser (Kalleberg, 2012). Utgangspunktet for denne studien, bygger på min egen oppfatning om at det er et problem at ungdommene på institusjonen i liten grad får ta del i friluftslivets gleder, og at friluftsliv vil være bra for ungdommenes psykiske helse. Dette har sammenheng med mitt verdisyn, som er basert på både teoretisk kunnskap, egne erfaringer gjennom mange år, samt antagelser jeg har gjort meg gjennom observasjon og samtaler med kollegaer og ungdommer. Alt dette er en del av min forforståelse som jeg har gått inn i undersøkelsen med. I aksjonsforskning er det viktig at deltakerne har noenlunde samme verdisyn, slik at de i fellesskap finner ut hva som er ønsket målsetning med prosjektet. Med ulike verdisyn kan det være vanskelig å sette et felles mål. Spørsmålet om verdisyn ble aktuelt i denne studien, da jeg i løpet av prosessen reflekterte over om vi faktisk delte det samme verdigrunnlaget, og hadde samme syn på hva som skulle bli utfallet av prosessen.

3.2 Hva er aksjonsforskning?

Aksjonsforskning er ingen enhetlig metode, men en tilnæringsmåte der man kan benytte en rekke ulike innfallsvinkler og strategier, noe som gjenspeiler seg i de mange definisjonene av hva aksjonsforskning er og hva et slikt arbeid bør vektlegge. En dekkende og presis definisjon er formulert av Reason og Bradbury (2001, s. 1):

Action Research is a participatory, democratic process concerned with developing practical knowing in the pursuit of worthwhile human purposes, grounded in a participatory worldview which we believe is emerging at this historical moment. It seeks to bring together action and reflection, theory and practice, in participation with others, in the pursuit of practical solutions to issues of pressing concern to people, and more generally the flourishing of individual persons and their communities.

Jeg støtter meg til denne definisjonen, da jeg mener at den tydeliggjør det jeg satte opp som ønske og målsetning med studien; deltakelse, samarbeid, felles refleksjon og ikke minst fokuset på praktisk kunnskap og anvendelse av denne, samt praktiske løsninger som er gjennomførbare i den aktuelle konteksten for institusjonen. Jeg har ikke bare et ønske om å avdekke hvordan noe er, slik tradisjonell samfunnsforskning har som formål; jeg ønsker i tillegg å bidra til å forbedre en situasjon og å forske på hva som skjer underveis i denne endringsprosessen (Bjørndal, 2004). Kalleberg (1992) plasserer aksjonsforskning innenfor en *konstruktiv* samfunnsvitenskap, som innebærer at det «ligger en intensjon om at noe skal konstrueres eller rekonstrueres og at en slik endring innebærer en forbedring» (Kalleberg, 1992, s. 27).

I all aksjonsforskning er fokus rettet mot aksjon (handling) og forskning rundt aksjonen. Sentralt innenfor aksjonsforskning er at forskeren inngår et likeverdig samarbeid med de personene studien omhandler, med hensikt å utvikle praksisfeltet. Utgangspunktet for arbeidet kan være initiert av forskeren eller det kan komme fra praktikerne (Mathiesen, 1971). I AF møtes forskere og praktikere i dialog for å få tak i en ønsket utviklingsprosess, de står sammen for en felles sak. I denne prosessen er *dialog* en nøkkelfaktor. Forsker og deltakere er sammen om å reflektere, analysere og evaluere, i tillegg til å foreslå og gjennomføre de endringer man mener vil ha en positiv effekt (Tiller, 2004). Samarbeidet mellom forsker og praktikere kan innta ulike former og variere i grad, fra et minimum av samarbeid og involvering, der forskeren innhenter praktikernes synspunkter på viktige områder; til den andre ytterligheten der praktikerne deltar som likeverdige medforskere

gjennom hele prosessen (Huang, 2010). Uansett grad av deltakelse, bør aksjonsforskning bygge på samarbeid basert på demokratiske prinsipper (Reason & Bradbury, 2001).

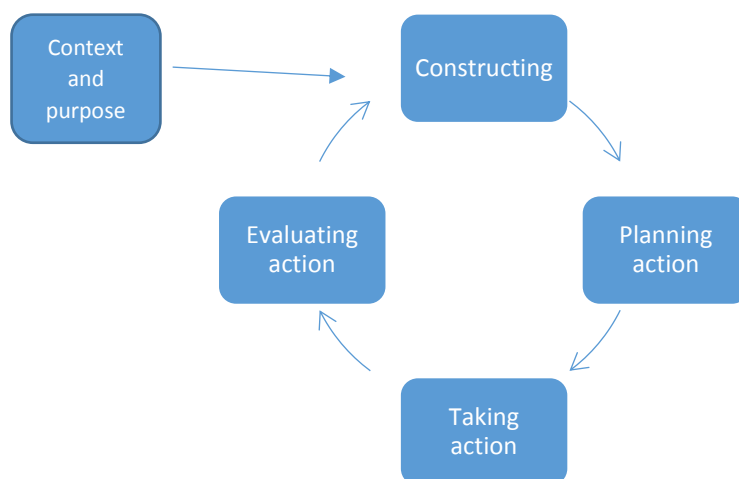
Noe av kjernen i aksjonsforskning er at forskningen i tillegg til å søke etter forståelse, også skal være rettet mot endring (Huang, 2010), og det er viktig at de personene forskningen angår involveres i forskningsprosessen. Dette begrunnes blant annet med at deltakerne vil ta et større ansvar for endringsarbeidet når det angår dem selv, og at de vil utvikle kunnskap og ny forståelse underveis, og dermed øke sin kompetanse. På denne måten betraktes mennesket som aktivt handlende og ansvarlig, og som sterkt medvirkende til den kunnskapen og forståelsen som blir skapt (Postholm, 2007). I slik deltakerbasert forskning er empowerment-begrepet sentralt, som i korte trekk handler om at personer i en utsatt situasjon selv skal opparbeide styrke og kraft til å komme ut av situasjonen (Askheim & Borg, 2010). Aksjonsforskning regnes videre for å være tydelig verdiforankret, ved at forskeren og deltakerne ønsker å realisere bestemte verdier i den hensikt å skape en bedre situasjon for de involverte.

Men aksjonsforskning handler om mer enn samarbeid, utvikling og endringsprosesser. Det krever i tillegg systematisk og gyldig dokumentasjon på samme måte som annen forskning, slik at kunnskapen fra studien kan gjøres tilgjengelig for kritisk evaluering. I aksjonsforskning, hvor siktemålet er å utvikle praksis, blir refleksjon et nøkkelbegrep. Hensikten er å stille spørsmål ved egen praksis, og at disse spørsmålene setter i gang en refleksjon som bidrar til endringsprosesser. Det kan imidlertid være ulike grader av både refleksjon og aksjon (Huang, 2010).

Et godt aksjonsforskningsarbeid implementerer både endring, læring for deltakerne og kunnskapsutvikling. Denne kunnskapsutviklingen skjer gjennom prosessen, og målet er at deltakerne selv aktivt bidrar til læring og kunnskapsutvikling. Forskeren bør gjennom arbeidet dele kunnskap med sine medforskere, samtidig som de andre deltakerne sitter med erfaring og kunnskap som kan være ukjent for forskeren. I tillegg skal man i fellesskap utvikle ny innsikt i feltet man arbeider med (Coghlan & Brannick, 2014). På den måten blir læringen er refleksiv prosess, der erfaringene underveis og refleksjonene rundt disse, bringer frem stadig ny kunnskap. Det er ønskelig at deltakerne får et eieforhold til det felles prosjektet, og at de betrakter seg som medforskere, ikke forskningsobjekter. Dette er imidlertid avhengig av en rekke faktorer, som AF-prosessen kan gi noen perspektiver på.

3.3 AF-prosessen

AF-prosessen kan beskrives som en syklisk prosess der de ulike elementene gjentas i en sirkulær form (Coghlan & Brannick, 2014). Dette kan illustreres i følgende modell:



(Fra Coghlan & Brannick, 2014:9)

Modellen beskriver prosessen i aksjonsforskning, gjennom fire sykluser: Konstruksjon (constructing), planlegging av aksjonen (planning action), aksjonsfasen eller handlingsfasen (taking action) og evaluering av aksjonen (evaluating action). Forut for konstruksjonen skal man søke etter å forstå konteksten og hensikten (context and purpose). I denne innledende fasen er det viktig å stille seg spørsmålet om hvorfor dette prosjektet er nødvendig eller ønskelig. Vil det føre til en bedre situasjon for de involverte? Det er også nødvendig å se på hele konteksten, for eksempel eksterne faktorer som økonomi, politiske føringer og sosiale krefter, samt interne forhold ved den aktuelle organisasjonen der arbeidet skal implementeres, blant annet bemanning, arbeidstid og daglige rutiner. Videre bør man tenke gjennom hvordan organisasjonen vil respondere på endringskreftene, og hvordan dette kan innvirke på prosessen og resultatet. Når man i fellesskap har identifisert et ønske om endring, vil man få størst utbytte av å ha oppmerksomhet på hvordan man kan gå frem for å få til ønsket endring. Å definere en ønsket situasjon, vil hjelpe til med å holde fokus og gi arbeidet en retning i prosessen fremover.

Videre må forskeren sammen med deltakerne definere et ønsket utfall, altså i fellesskap sette ord på hvordan de ser for seg at situasjonen vil bli etter gjennomføring av prosessen. Dette vil hjelpe til med å holde fokus underveis, og gir arbeidet en retning (Coghlan &

Brannick, 2014). Én side av denne fasen handler om hva man ønsker å få til, en annen side dreier seg om hva som faktisk er mulig å oppnå innenfor de rammefaktorene man forholder seg til. Dette må overveies nøye før man planlegger og går i gang med endringsarbeidet.

Det er også viktig å få en oversikt over samarbeidsrelasjonene til de som er involvert i endringsarbeidet. Dette kan for eksempel være relasjoner mellom ledelse og ansatte, eller mellom ulike avdelinger ved en institusjon. Forskeren må ta hensyn til denne faktoren i prosessen med å sette sammen en gruppe som skal jobbe med prosjektet. Et kritisk punkt i denne fasen er ifølge Coghlan og Brannick (2014), etableringen av samarbeidsrelasjoner. Det er viktig at forskeren får med seg personer som føler eierskap til prosjektet, og som har et felles ønske og mål om endring.

Videre i prosessen skal aksjonen *konstrueres* (constructing). Begrepet henviser til at de som er involvert i prosessen definerer et problem og arbeider ut fra denne definisjonen. I denne sammenhengen er det viktig å reflektere over hva som oppfattes som et problem, og hvem som definerer dette, fordi disse spørsmålene vil innvirke på det videre arbeidet og på analysen av empirien. I denne fasen bør forsker og deltakere undersøke om de faktisk har samme oppfatning av hva som er problemet, slik at man videre kan samarbeide om å finne forslag til løsninger. Coghlan og Brannick (2014) fremhever både det teoretiske perspektivet og den praktiske siden i denne delen av aksjonen. Dersom den opprinnelige konstruksjonen endres underveis, er det viktig at bakgrunnen for endringen er tydeliggjort for de involverte.

Det neste trinnet i AF-sirkelen er planlegging (planning action). Her skal deltakerne legge en plan for fremdriften i prosjektet, basert på ønsket målsetning. Det er viktig at planleggingen ses i sammenheng med konteksten og hensikten med arbeidet. Men aksjonsforskning vektlegger også det uferdige, og at man skal være åpen for det uforutsette (Mathiesen, 1971). Selv om man har et langsiktig perspektiv for arbeidet, bør man ikke låse seg til dette.

Den tredje fasen i AF-sirkelen er selve aksjonen (taking action). Her skal planene iverksettes gjennom samarbeid, før man evaluerer aksjonen, som er det fjerde trinnet i sirkelen. Evalueringen er et sentralt punkt i prosessen, fordi erfaringene fra gjennomføringen danner grunnlaget for neste steg i spiralen; ny konstruksjon og planlegging av aksjonen videre. Evaluering innebærer en analyse av hendelser, sett i lys av

teori. Man utforsker hvordan arbeidet har gått, og hva som eventuelt bør justeres i planleggingen videre.

Aksjonsforskning innebærer at det nettopp er aksjonen underveis, og erfaringene herfra, som skal bringe prosjektet videre i ønsket retning. Etter påfølgende handling, skal aksjonen evalueres, før man igjen går inn i en ny planleggingsfase. Det er viktig at man i løpet av alle faser er bevisst på hva man har funnet ut tidligere i prosessen, og at man tar hensyn til dette i den videre planleggingen og aksjonen.

3.4 Endringsarbeid og kunnskapsutvikling

En viktig hensikt med studien har vært å sette i gang endringsprosesser ved institusjonen, der målet er å integrere friluftsliv og naturopplevelser som en del av det terapeutiske arbeidet. Kunnskapsutvikling blant personalet har vært et delmål i denne forbindelsen. For å kunne forstå og forklare prosessen underveis, er det derfor nyttig med teorier som omhandler organisasjonsutvikling, endringsarbeid og kunnskapsutvikling. Jeg tar utgangspunkt i en organisasjonstenkning som legger til grunn at organisasjoner formes gjennom praksis, og at det er de ansattes konkrete og praktiske virke som utgjør selve organisasjonen (Klev & Levin, 2009). Dette innebærer at endringsarbeid må ta hensyn til den faktiske situasjonen ved arbeidsplassen, og ikke kun de formelle beskrivelsene av organisasjonen. Videre er det viktig å være bevisst at en organisasjon er mer enn de fysiske rammene som er direkte observerbare, som bygningsmassen, personalet og handlingsplaner. Organisasjoner har også sider som ikke er mulig å få tak i gjennom direkte observasjon, som verdier, meninger og holdninger hos de ansatte, eller samspillet mellom medarbeidere (Hennestad & Revang, 2012).

Et annet begrep vi ofte hører om i forbindelse med endringsprosesser i organisasjoner, er *organisasjonskultur*. Gotvassli (2015, s. 131) definerer dette som *et sett av felles delte normer, verdier og virkelighetsoppfatninger som utvikles i en organisasjon når medlemmene samhandler med hverandre og omgivelsene*. Denne kulturen utvikles over tid, og kan sammenfattes i uttrykket «slik gjør vi det hos oss». Kulturen ved en arbeidsplass kan være vanskelig å identifisere og sette ord på, men kan observeres gjennom en del kulturuttrykk, som språk og sjargong, atferd, samhandlingsmønstre, samt fysiske og materielle uttrykk (Gotvassli, 2015). For å få til endring i en organisasjon, er det viktig å være kjent med kulturen på arbeidsplassen, slik forholdene *egentlig* er. Det er den konkrete og aktuelle praksis, og ikke de formelle beskrivelsene som *er* organisasjonen. Handlinger

er styrt av de ansattes forståelse av hvordan organisasjonen fungerer, av normer og verdier, den enkeltes ansvarsområder, og forventninger til hverandre – for å nevne noen faktorer (Klev & Levin, 2009).

Organisasjonsendring kan defineres som implementering av nye ideer, der hensikten er en forbedring i organisasjonen, enten fordi det er nødvendig eller fordi man ser muligheter for en bedre fremtid (Hennestad & Revang, 2012). Det er viktig å presisere at en organisasjon egentlig er i utvikling hele tiden, ikke bare når man iverksetter planlagt endringsarbeid. Små endringer skjer hele tiden, men ofte uten at vi legger merke til dem. I dette tilfellet snakker vi imidlertid om *planlagt* endring.

Uansett hva slags innhold den planlagte endringen har, kan organisasjonsforandring ses som en type overgang fra en tilstand til en annen. En endring begynner med at organisasjonen befinner seg i en eksisterende tilstand, mens den fremtidige ønskede tilstand er slik organisasjonen er tenkt å være. Perioden mellom eksisterende tilstand og fremtidig ønske, kan kalles endringstilstanden, en kritisk periode fordi den avgjør kvaliteten på den fremtidige tilstanden. I følge Hennestad og Revang (2012) er det tre forhold som må være ivarettatt for å nå fremtidig mål: For det første må det være et ønske om å foreta en endring, og et bilde av hva endringen innebærer. For det andre må vi gjøre noe for å få til endringen. For det tredje må noen i organisasjonen praktisere endringsledelse, og fokusere på den perioden der endringen skal iverksettes. Videre understreker Klev og Levin (2009) at et lærende individ er en nødvendig, men ikke tilstrekkelig forutsetning for læring og endring i en organisasjon. Dersom de enkelte individene verken har endret oppfatninger eller i praksis gjør ting på en annen måte enn før, vil det heller ikke skje noen endring. På en annen side er det ikke automatikk i at læring på individnivå fører til endring i organisasjonen. Disse endringsforholdene har klare fellestrekk med prinsipper for aksjonsforskning.

Ut fra et sosiokulturelt syn på organisasjonsutvikling, er det menneskene i organisasjonen, i samspill med omgivelsenes påvirkning, som avgjør resultatet av det endringsarbeidet man igangsetter. Ny praksis vil dermed være resultat av læringsprosesser som de ansatte har vært sammen om. Organisasjonsutvikling blir en aktivitet som skal bidra til at ansatte konkret kommer til å jobbe på en måte som er bedre enn tidligere tilfelle. Klev og Levin (2009) anvender begrepet *praksiskunnskap*, som viser til at kunnskap veves inn i den praksisen som individet viser; den blir synlig gjennom aktivitet. Når man fokuserer på å

endre praksis, er det nødvendig å involvere de ansatte i prosessen, der felles refleksjon og læring gir grunnlag for utvikling.

Hva er kunnskap, og hvordan utvikle kunnskap i en organisasjon? Det er ulike definisjoner og forståelser av hva kunnskap egentlig er, men det er vanlig å skille mellom to hovedperspektiver; på den ene siden et objektivt og strukturelt kunnskapssyn, der man vektlegger enkeltindividets eksplisitte kunnskap, såkalt «boklig lærdom» (Klev & Levin, 2009). På en annen side kan kunnskap forstås ut fra et sosiokulturelt perspektiv, der kunnskap er noe som oppstår i samhandling med andre. Ut fra hva man legger i begrepet vil det også være ulike syn på hvordan man kan gå frem for å utvikle kunnskap i organisasjoner (Gotvassli, 2015). I denne studien legger jeg til grunn en sosiokulturell forståelse av kunnskap, der man tenker seg at kunnskap utvikles gjennom refleksjon og sosial interaksjon. Ønsket er å få til en refleksjon *i praksis*, altså refleksjon som foregår samtidig som utøvelsen skjer, i tillegg til refleksjon *om praksis*, som ofte foregår i etterkant (Gotvassli, 2015). Dette perspektivet er i tråd med tankegangen i aksjonsforskning.

3.5 Å forske på egen arbeidsplass

Det ligger både fordeler og begrensninger i å forske på egen arbeidsplass. Å kjenne til kulturen innenfra kan være en åpenbar fordel i mange sammenhenger, men det kan oppleves som problematisk hvis forskeren ikke klarer å innta en kritisk tilnærming til organisasjonen (Wadel, 1991). Dette handler om å ha både nærhet og distanse til det feltet man studerer. Nærhet er nødvendig for å få tilgang til deltakernes erfaringer og opplevelser, mens distanse er viktig for å kunne ha et kritisk blick på forskningsprosessen og tolkningen av empirien (Levin, 2012). Personlig engasjement kan bli betraktet som en mulig feilkilde for de konklusjoner man trekker, men samtidig kan et sterkt engasjement gjøre at man holder ut i en utfordrende prosess. Selv fikk jeg underveis kjenne på både fordeler og begrensninger med å gå inn i et feltarbeid i egen organisasjon, noe som vil bli eksemplifisert og drøftet gjennom analysen.

Når formålet med studien er å endre på eksisterende praksis, må man være forberedt på at enkelte kan tolke dette som kritikk (Tiller, 2004), et perspektiv som kanskje forsterkes når initiativtakeren, som i mitt tilfelle, er deltidsansatt med kort ansiennitet. Dette var jeg forberedt på, noe som la føringer for hvordan jeg la frem prosjektideen overfor kollegiet, og hvordan jeg inntok forskerrollen videre i prosessen.

3.5.1 Læringsfokuset i AF-prosessen

Læring for de involverte er en sentral del av aksjonsforskning, men det er ikke gitt at denne læringen skjer automatisk. Coghlan & Brannick (2014) gjør rede for at forskning i egen organisasjon kan ha ulike læringsfokus for henholdsvis forsker og organisasjon.

Intensjonen i denne studien var høy grad av læring for alle involverte, inklusiv meg selv. Jeg hadde et ønske om at vi i fellesskap skulle lære gjennom erfaringene, og at kunnskapen skulle utvikle prosjektet videre. I løpet av prosessen ble det imidlertid tydelig at læringsfokuset først og fremst lå hos meg, og ikke i så stor grad i systemet. Det ble høy grad av refleksjon og læring for egen del, mindre fokus på læring i organisasjonen.

3.6 Validitet og reliabilitet

Reliabilitet og validitet er begreper som brukes for å si noe om kvaliteten i forskningsprosessen. Reliabilitet knyttes til spørsmålet om forskningens pålitelighet og troverdighet, mens validitet dreier seg om hvorvidt forskningen kan sies å være gyldig og relevant (Jacobsen, 2015). Å drøfte disse faktorene betyr at vi har et kritisk blikk på egen forskning, både det som omhandler valg av metode, prosessen underveis og analysen av empirien.

Coghlan og Brannick (2014) mener at aksjonsforskning krever sine egne kvalitetskriterier, da denne formen for forskning tydelig griper inn i og påvirker det feltet som undersøkes. Når endring av praksis er et sentralt formål med undersøkelsen og forskningen, er det åpenbart at forskeren og deltakerne vil påvirke både prosess og resultat. Dette får betydning for hvordan man vurderer gyldigheten og påliteligheten i de resultatene man kommer frem til.

Validitet handler om gyldigheten av de tolkningene undersøkelsen fører til (Thagaard, 2013). Intern gyldighet dreier seg om hvorvidt vi har dekning for konklusjonene vi trekker, mens ekstern gyldighet i kvalitative studier ofte knyttes til overføringsverdi; kan empirien fra denne studien overføres til andre sammenhenger?

Ett element i spørsmålet om validitet, handler om hvorvidt undersøkelsen måler det den skal måle. Hvem har deltatt i studien, og hvordan har dette hatt innvirkning på empirien? Gir empirien svar på de spørsmålene vi har stilt, og har jeg oppfattet empirien riktig?

Aksjonsforskning har blitt møtt med kritikk for at forskeren i særlig sterk grad påvirker alle deler av forskningsforløpet, slik at gyldigheten står på spill (Bjørndal, 2004). Det er viktig å reflektere over hvordan egen tilstedeværelse påvirker handlingene og utsagnene til dem som studeres, i dette tilfellet ungdommene og de ansatte ved institusjonen. Mine verdier og mine holdninger til friluftsliv har sannsynligvis påvirket ungdommenes opplevelse av turene.

Det ligger en svakhet knyttet til at analysen for det meste er basert på mine egne vurderinger. I aksjonsforskning bør det være mer felles refleksjon og analyse enn hva som har vært tilfelle i denne studien. Jeg har imidlertid søkt etter andres perspektiv underveis, og disse utgjør en del av empirien.

Reliabilitet handler om i hvilken grad empirien er troverdig eller pålitelig. Kan vi stole på de data jeg legger frem i undersøkelsen? Vil en kritisk leser bli overbevist om at forskningen er utført på en tillitvekkende måte? (Thagaard, 2013). Dette kan blant annet knyttes til forhold ved innsamling av data, relasjoner mellom forsker og deltakere, intervjusituasjonen og hvordan observasjonene har foregått. Tradisjonelt er reliabilitet ofte knyttet til spørsmålet om en annen forsker ville fått samme resultat ved å bruke samme metoder innenfor samme kontekst. I aksjonsforskning er dette en lite aktuell problemstilling, da man er åpen på at forskeren tydelig påvirker resultatet. En annen forsker ville mest sannsynlig fått et annet resultat. Hvordan sikre høy reliabilitet i aksjonsforskning generelt, og hva har jeg gjort i min studie for å oppnå dette? Høy reliabilitet er avhengig av detaljert og grundig beskrivelse av kontekst, fremgangsmåte underveis i studien, og for hvilke vurderinger som ligger til grunn for valg av metode osv. Man styrker reliabiliteten ved å være åpen om prosessen, hvilke metoder som er anvendt og hvilke vurderinger som er gjort underveis. Triangulering, kryss-sjekking av data, er en annen måte å sikre høy reliabilitet (Jacobsen, 2015). I min studie kan dette knyttes til informasjonsinnhenting fra ulike typer grupper, i dette tilfelle fra ledelse, ansatte og ungdommer. I stor grad opplever jeg at det er sammenfallende resultater fra disse gruppene.

3.7 Metodikk i aksjonsforskning – ulike innfallsvinkler

Man kan benytte seg av en rekke ulike metoder innenfor aksjonsforskning, for eksempel intervju, ustrukturerte samtaler, observasjon og lognotater. De fleste AF-studier har en kvalitativ tilnærming (Bjørndal, 2004), der fokuset er å søke etter en forståelse av situasjonen i tillegg til mål om å forandre på denne. Når målet er endring, er det nødvendig å finne ut hvilken metodikk som er best egnet i denne sammenhengen, noe som vil variere i den enkelte undersøkelse. Det som er viktig i AF-sammenheng er at deltakerne i prosessen er med på planleggingen og valg av metode, og at valg av metode blir tydelig integrert som en del av prosessen (Coghlan & Brannick, 2014). Valg av metode legger føringer for prosessen videre, og vil således være en del av konstruksjonen i studien. Ved å velge én bestemt metode, kan man få andre resultater enn ved å velge andre innfallsvinkler, noe det er viktig å være klar over. Aksjonsforskning er en interaktiv prosess der samspillet mellom deltakerne er sentralt. I tillegg innebærer aksjonsforskning at man skal være åpen for det uforutsette, og kunne endre kurs underveis dersom man finner dette hensiktsmessig eller nødvendig. I denne studien hadde jeg derfor ikke fastsatt metodikken endelig i forkant, men hadde noen ideer som jeg var innstilt på å endre underveis, i samråd med de andre deltakerne.

I forkant av denne studien hadde jeg planlagt å benytte semistrukturerte individuelle intervju med ungdommene i etterkant av turene, og fokusgruppeintervju i forbindelse med planlegging, analyse og evaluering i prosjektgruppa. Intervju er en velegnet metode å bruke når man er ute etter å få informasjon om hvordan personer opplever og forstår sin egen livssituasjon og sine omgivelser (Thagaard, 2013). En form for logg eller dagbok var også tenkt som et supplement, med bakgrunn i at jeg selv ville ha begrenset mulighet til å være til stede på grunn av deltidsstilling. I tillegg tenkte jeg at observasjon ville være en naturlig og nødvendig del av forskningsdesignet, ettersom jeg selv skulle være en aktiv deltaker gjennom hele forskningsprosessen, og på denne måten ville observere blant annet ungdommenes reaksjoner på friluftaktiviteter og prosessen i seg selv, og hvordan deltakerne ville forholde seg til hverandre (Thagaard, 2013).

Jeg så for meg at prosjektgruppa som skulle etableres i starten, ville fungere som «navet» i endringsarbeidet, og at vi skulle ha jevnlig møter der prosessen ville bli fortløpende planlagt og evaluert. Innspill fra ungdommer, øvrige ansatte og ledelse skulle være med på å legge føringer for videre aksjon. Dette var altså de metodiske valgene jeg gjorde i forkant av studien, men jeg var klar over at jeg måtte være åpen for endringer, med tanke på at

aksjonsforskning baserer seg på medvirkning og demokratiske avgjørelser blant de involverte.

3.8 Metodisk tilnærming i denne undersøkelsen

Jeg satte av fire måneder til feltarbeidet, noe som kan sies å være en relativt lang periode i en masterstudie, men kort sammenlignet med mer omfattende AF-studier, som gjerne kan gå over flere år (Arieli, Friedman & Agbaria, 2009; Huang, 2010; Tiller, 2004). Likevel ønsket jeg å sette av såpass med tid, fordi jeg tenkte at det ville øke mulighetene for å prøve ut ulike opplegg, justere kursen underveis og la prosjektet få ordentlig feste i institusjonen. Søknad ble sendt REK 28.8.2015. Med bakgrunn i opplysningene i søknaden, anså REK prosjektet som ikke fremleggingspliktig.

Studien var i utgangspunktet tenkt å omfatte begge avdelinger gjennom hele prosjektperioden, men dette lot seg ikke gjennomføre i praksis. Det ble rett og slett for omfattende for meg å skulle lede prosessen ved begge avdelinger. Undersøkelsen har for det meste hatt fokus på åpen avdeling, selv om noe av empirien i startfasen av prosessen kommer fra lukket avdeling. Valget falt på åpen avdeling av flere grunner; for det første min egen tilhørighet – det var lettere å få til et samarbeid med ansatte som jeg jobbet med til vanlig. For det andre opplevde jeg at rammene for lukket avdeling, for eksempel i form av strenge sikkerhetstiltak, kunne bli en utfordring i den praktiske gjennomføringen.

Det empiriske materialet er basert på intervju med ungdommer og ansatte, samt observasjoner foretatt av meg selv og til dels andre ansatte. Jeg hadde på forhånd utformet én intervjuguide for ungdommene, og én jeg tenkte å benytte i samtalene med de ansatte. I begge intervjuguidene var spørsmålene ment å være retningsgivende og fleksible, fordi jeg ønsket at intervjuene skulle foregå som en naturlig samtale (Jacobsen, 2015). På denne måten åpnet jeg for oppfølgingsspørsmål som tar utgangspunkt i deltakernes egne beskrivelser og utsagn, samtidig som jeg sikret meg at deltakerne fikk noenlunde de samme spørsmålene i utgangspunktet.

Spørsmålene som var utformet til ungdommene hadde som formål å få tak i beskrivelser av hvordan ungdommene opplever å være ute i naturen. Samtalene var ment å foregå på institusjonen rett etter vi kom tilbake fra tur, men etter å ha gjennomført noen turer med ungdommene, innså jeg at jeg måtte endre på intervjumetodikken. Det viste seg at det ble vanskelig å gjennomføre samtaler etter at vi kom tilbake fra tur, fordi ungdommene ofte ga

uttrykk for at de da helst ville tilbake på rommet med en gang, eller fordi det var andre ting som tok oppmerksomheten deres. Selv om de på forhånd hadde vært villig til å prate om turopplevelsen når vi kom tilbake, ble det ikke slik. Derfor bestemte jeg meg for å la intervjuene med ungdommene foregå mens vi var ute på tur, både i forbindelse med matpauser og underveis mens vi gikk. Intervjuene ute på tur fikk preg av en åpen og uformell samtale, der det gjerne var ungdommene som brakte temaer på banen, og at jeg tilpasset spørsmålene til disse temaene. En fordel ved en lite strukturert tilnærming er at forskeren kan følge intervjupersonens fortelling, og få frem temaer man på forhånd ikke hadde tenkt på (Thagaard, 2013). Jeg opplevde ved flere anledninger at de beste samtalene kom når det var ungdommen selv som tok initiativ til å bringe opp temaer, og tilpasset opplegget deretter. Feltarbeid bør foregå på folks egne premisser, og det er derfor vanskelig å planlegge i detalj hva en skal gjøre og hvilken metodisk tilnærming som kan benyttes. Forskeren må være fleksibel, og i høy grad «ta det han får der og da» (Wadel, 1991, s. 21).

Denne formen for intervju, med uformelle samtaler underveis på turene, bød imidlertid på noen utfordringer i forbindelse med logging. Jeg følte det kunstig å ha med båndopptaker på tur. Noen ganger hadde jeg med notatblokk, og avklarte da med ungdommen om det var greit at jeg noterte ned noen stikkord mens vi satt og pratet. Men like ofte foregikk samtalene mens vi gikk, noe som gjorde det vanskelig å notere. I disse tilfellene, skrev jeg referat fra samtalene, i tillegg til mine generelle observasjoner, rett etter vi var tilbake fra tur. Selv om jeg på denne måten ikke fikk med alle detaljer, så mener jeg likevel at dette fungerte tilfredsstillende.

I samtaler med ledelse og ansatte noterte jeg underveis. Jeg hadde ønsket å få til jevnlige, planlagte gruppesamtaler, i form av fokusgruppeintervju, men i en hektisk og uforutsigbar arbeidshverdag ble dette vanskelig. Prosjektgruppa fikk heller ikke den sentrale posisjonen i arbeidet slik jeg hadde tenkt, derfor ble det nødvendig å gjennomføre samtaler med andre ansatte, som ikke var med i prosjektgruppa, men som likevel engasjerte seg i arbeidet. Utvalget av de ansatte ble foretatt etter tilgjengelighetsprinsippet. Jeg hadde samtaler med kollegaer i ledige stunder på jobb, for eksempel på morgenen før ungdommene stod opp. Ovennevnte gir et bilde av hvilke metodiske innfallsvinkler som ble vurdert i forkant, og hvilke som benyttet underveis. Men beskrivelsen sier lite om noe av det viktigste i en aksjonsforskningsprosess; nemlig hvordan deltakerne ble involvert, i form av felles

målsetting, planlegging, aksjon, refleksjoner og analyser. Dette er den delen av den metodiske tilnærmingen der mye ikke gikk etter planen, og som trenger en nøye gjennomgang. I neste kapittel skal jeg beskrive hele prosessen, fra prosjektets oppstart i august, til det ble avsluttet i november.

4 AKSJONSFORSKNINGSPROSESSEN: BESKRIVELSE

Dette kapitlet viser aksjonsforskningsprosessen slik jeg opplevde den, fra start til slutt i prosjektet. Jeg velger å ta utgangspunkt i Coghlan og Brannicks (2014) fremstilling av fasene i AF-prosessen, fra innledende fase (1) der man skaffer oversikt over konteksten, og videre gjennom prosessen med konstruksjon (2), planlegging (3), aksjon (4) og evaluering (5). I en AF-prosess gjentas gjerne fasene i sykluser, slik at det kan bli utfordrende å fremstille prosessen lineært. I dette prosjektet har planlegging, aksjon og underveisevaluering foregått mer eller mindre parallelt. Jeg velger likevel å presentere punktene hver for seg for å gjøre det mer oversiktlig, og for å tydeliggjøre hva som skjedde i de ulike fasene.

4.1 Innledende fase (1): Kontekst og rammefaktorer

Den innledende fasen i denne studien vil jeg tidfeste til ukene før jeg presenterte ideen for ledelse og kollegaer. Da var det sommer og ferietid, og gode forhold for å drive med friluftaktiviteter. Institusjonen hadde gjennomført mange fine turer med ungdommene, og tilbakemeldingene var positive. Etter flere interessante opplevelser og samtaler med ungdommer og ansatte, kom tanken om et aksjonsforskningsprosjekt med friluftsliv som tema, men jeg drøftet ikke ideen med mine kollegaer i denne fasen av prosessen. Først ville jeg forsikre meg om at ledelsen kunne godkjenne forskningsprosjektet.

4.2 Konstruksjon (2)

Prosessen startet med forespørsel på telefon til min nærmeste leder, som stilte seg positiv til forslaget, og som inviterte meg til å komme og presentere en skisse til henne og den andre avdelingslederen. Prosjektskissen jeg la frem, inneholdt foreløpig problemstilling, ideer til gjennomføring, tidsramme, noe teori om friluftsliv og psykisk helse, samt viktige prinsipper for aksjonsforskning. Jeg formidlet at jeg ønsket å danne en prosjektgruppe som skulle være med i både planlegging, gjennomføring og evaluering, og at jeg ønsket medvirkning fra ungdommene. Ledelsen inviterte meg til neste avdelingsmøte som skulle være bare noen dager senere, for at jeg skulle informere de andre ansatte om prosjektet og få med deltakere i en gruppe. Avdelingsmøtene er kun for de fast ansatte, noe som betyr at vikarer og de som har mindre deltidsstillinger, vanligvis ikke deltar. På dette møtet var omtrent 25 ansatte til stede. Noen av disse kjente jeg godt etter å ha jobbet sammen med dem, mens andre var ukjente for meg. I forkant av møtet var det sendt ut innkalling med sakliste, der «Turprosjekt» var satt opp som første punkt. Min avdelingsleder innledet med å presentere temaet og ga uttrykk for at hun støttet prosjektet. Blant annet sa hun at

dette var noe som kunne ha positiv effekt for både den enkelte ungdom og for gruppa som helhet, og hun oppfordret alle ansatte til å engasjere seg, og bidra til at planlagte turer ble gjennomført. Jeg fikk ordet videre, presenterte samme skisse som til ledelsen, og spurte om noen kunne tenke seg å være med som deltakere i en prosjektgruppe, etter å ha gått gjennom i korte trekk hva en slik deltakelse ville innebære. Fire personer meldte seg interessert i å være med, to fra hver avdeling. Av disse var det bare én jeg kjente godt, de andre hadde jeg ikke jobbet sammen med. Jeg fikk mobilnummer og epostadresse fra deltakerne, og avtalte at jeg skulle ta kontakt for å avtale videre møtepunkter og forløp.

Jeg brukte lite tid på å vise til forskning i presentasjonen jeg holdt på avdelingsmøtet, men ønsket at de ansatte skulle få kjennskap til noe av den kunnskapen vi har om sammenhenger mellom natur og helse. Derfor kopierte jeg opp to eksemplarer av Miljøverndepartementets kunnskapsoversikt (2009), en leservennlig utgave som er beregnet på «folk flest». Disse la jeg på vaktrommet på hver avdeling, og håpet at mange ville fatte interesse for tematikken.

I forkant av avdelingsmøtet var jeg spent på hva slags respons jeg ville få. Jeg ønsket å formidle at friluftsliv kan være en viktig ressurs i både forebygging og behandling av psykiske lidelser, og at dette ikke bare min personlige erfaring, men noe som var forskningsbasert. Samtidig syntes jeg det var en utfordring å vise til forskning, fordi jeg var redd for å fremstå som en «bedreviter», et perspektiv som nok ble forsterket med bakgrunn i at jeg var deltidsansatt og med relativt kort ansiennitet sammenlignet med mange andre. Jeg tenkte også over at mitt initiativ til endring muligens kunne oppleves som en kritikk av arbeidet ved institusjonen. Det faktum at jeg ikke var godt kjent med alle i kollegiet, var nok også en medvirkende årsak til den usikkerheten jeg følte i denne fasen.

Jeg opplevde at det var positiv stemning for prosjektet på avdelingsmøtet, men ble noe overrasket over hvem som hadde meldt seg som deltakere i prosjektgruppa, eller kanskje mer presist, over enkelte som *ikke* meldte seg. Flere av de som var til stede på møtet, var personer som tidligere hadde snakket om at vi burde ha mer fokus på friluftsliv, men ingen av disse meldte seg som deltakere. Målet mitt var å få med deltakere som virkelig hadde lyst til å være med i prosjektet, derfor valgte jeg å la forespørselen om deltakelse gå ut til hele ansattgruppa, istedenfor å spørre enkeltpersoner direkte. På denne måten unngikk jeg også at noen ville føle seg ekskludert.

For å gå tilbake til Coghlan og Brannicks (2014) prinsipper for en vellykket konstruksjonsfase: Ble de ansatte virkelig involvert i både praktiske og teoretiske sider som grunnlag for det videre arbeidet? Fikk deltakerne samme forståelse av hva arbeidet ville innebære? Disse spørsmålene begynte jeg å reflektere over i etterkant av avdelingsmøtet, da jeg opplevde mindre engasjement fra prosjektgruppa enn det jeg hadde forventet. Det tette samarbeidet jeg hadde sett for meg, uteble. Jeg tror den nevnte usikkerheten jeg kjente på i forkant hindret meg i å gå tilstrekkelig inn på særlig de teoretiske sidene ved aksjonsforskning, og at jeg ikke var tydelig nok på at jeg ønsket å forske *sammen med*, ikke *forske på*. Konstruksjonsfasen som skulle legge grunnlaget for den videre planleggingen, ble dermed ikke gjennomført slik jeg hadde tenkt.

4.3 Planleggingsfasen (3)

Dersom planleggingsfasen hadde fungert slik intensjonen var, ville prosjektgruppa møttes og planlagt de første trinnene i aksjonsfasen, men dette skjedde ikke. Her opplevde jeg de første utfordringene i prosjektet, ved at to medlemmer av prosjektgruppa allerede få dager etter avdelingsmøtet måtte melde forfall på grunn av henholdsvis sykemelding og ny jobb. Begge disse var ansatt på lukket avdeling. I tillegg opplevde jeg at en av de andre som meldte seg til å være med, var vanskelig å få kontakt med, for eksempel at det tok lang tid å få svar på henvendelser via sms og e-post. Dette skapte usikkerhet for egen del, og førte til at jeg drøydde med å ta kontakt igjen for å unngå å virke «masete».

Det vil si at jeg stod igjen med kun én aktiv og engasjert deltaker i tillegg til meg selv, noe jeg syntes var utilstrekkelig. Jeg tok opp dette med min avdelingsleder, som ga uttrykk for at dette var synd, og at jeg kunne prøve å få med noen andre istedenfor. Forespørsel gikk ut til de ansatte på neste avdelingsmøte, men ingen meldte seg. Jeg var selv ikke til stede på dette møtet, da det foregikk på et tidspunkt jeg jobbet på min hovedarbeidsplass.

Jeg opplevde i starten at jeg hadde et godt samarbeid med den andre deltakeren i gruppa, men det ble vanskelig med felles møtepunkter ettersom vi hadde ulik turnus og dermed ikke var på jobb samtidig. En del av planleggingen mellom oss foregikk derfor via epost eller telefon, og dreide seg om praktiske forhold, som tidspunkt og mål for turene, samt hvem som skulle være med. Dette fungerte til en viss grad, men jeg merket at planleggingen ble overfladisk, og at det ikke ble rom for særlig refleksjon. Vi hadde også et par møter på institusjonen i løpet av de første ukene, men etter hvert fikk jeg inntrykk av

at den andre deltakeren mistet noe av interessen, eller ikke hadde tid, og dermed ble planleggingen i prosjektgruppa mer tilfeldig utover høsten. Imidlertid var det mange andre ansatte som var engasjert i prosjektet, og bidro i både planlegging og praktisk tilrettelegging, og kom med innspill på aktiviteter og turområder. Så til tross for at prosjektgruppa ikke fungerte slik hensikten var, foregikk det planlegging blant de ansatte som til enhver tid var på jobb, og jeg fikk inntrykk av at prosjektet utviklet seg til noe felles for hele institusjonen. Dog merket jeg tydelig at interessen for prosjektet varierte blant de ansatte.

4.3.1 Turperm og loggbok

En viktig del av planleggingen handlet om å få kjennskap til turområder i nærmiljøet, for eksempel oppmerkede stier, bålplasser, egnede plasser for kanopadling med mer. Etter forslag fra en kollega, laget jeg derfor en perm til hver avdeling med konkrete forslag til turer av ulik lengde og vanskelighetsgrad. Utskriftene var hentet fra nettstedet ut.no, og viste kart og beskrivelse av områdene, i tillegg til bilder. Slik kunne ansatte og ungdommer bla i permene sammen, og planlegge turer.

Et par uker ut i prosjektet tok vi i bruk loggbok for å notere ned erfaringer fra turene. I loggboka skulle vi notere dato, turområde, lengde på turen, hvem som var med av både ungdommer og voksne, og gi en kort beskrivelse av hvordan turen hadde vært. Bruk av loggbok hadde flere fordeler. For det første var det til hjelp for meg i arbeidet med å holde oversikt over turer som ble gjennomført når jeg selv ikke var på jobb. I tillegg ga ansatte tilbakemelding om at loggboka fungerte som inspirasjon og «idébank», og at det var fint å kunne lese om aktiviteter som hadde vært gjennomført på dager de selv hadde hatt fri. Intensjonen var at også ungdommene skulle skrive i denne boka, men dette ble ikke gjennomført. Jeg fikk flere kommentarer på at turpermen og loggboka var fine inspirasjonskilder i planleggingen.

Etter hvert fikk jeg inntrykk av at engasjementet blant de ansatte ble stadig mindre, og at det ikke ble snakket så mye om turprosjektet. Jeg merket dette blant annet ved at det på helger jeg selv ikke var på jobb, ikke hadde foregått noe turaktivitet, og at både turperm og loggbok ble lite anvendt.

4.3.2 Ledelsens rolle i planleggingen

Ledelsen viste stor interesse for prosjektet i startfasen, ved at de inkluderte meg på et avdelingsmøte, og satte opp «turprosjektet» som en egen agenda. I den videre planleggingen var imidlertid ledelsen ganske fraværende. Jeg opplevde ledelsen som aktiv

i en del forhold av praktisk art, for eksempel at avdelingsleder delegerte konkrete oppgaver som å handle inn turutstyr, klargjøre kano og lignende. Men jeg fikk ikke inntrykk av at ledelsen tok initiativ til at planleggingen kom inn i faste rutiner. I endringsprosesser er det viktig at ledelsen ikke bare er positiv, men at de viser dette i praksis (Martinsen, 2011).

4.3.3 Ungdommenes deltakelse i planleggingen

Som nevnt tidligere, var det et ønske fra min side at ungdommene skulle medvirke i planleggingsfasen, og at deres ønsker skulle bli tatt hensyn til. Noen av ungdommene bidro med innspill og forslag i planleggingen, men det ble ikke noen fast ramme rundt deres medvirkning. Jeg var også usikker på i hvor stor grad en del av de ansatte faktisk involverte ungdommene. Prosjektet ble riktignok nevnt i enkelte av de ukentlige fellesmøtene der man planlegger blant annet meny og aktiviteter for den enkelte ungdom, men jeg var selv ikke til stede på disse møtene. Planleggingen sammen med ungdommene foregikk ofte fredag ettermiddag, i forbindelse med at det var naturlig å snakke om hva vi skulle gjøre i helgen. Disse samtalene var helt uformelle, og frivillige å være med på, dermed ble også graden av medvirkning fra ungdommene høyst forskjellig. Det var stor variasjon i ungdomsgruppa når det kom til interesse for å være med i planleggingen. Noen ungdommer kunne komme med både ønsker og innspill, mens andre var mer likegyldige. Generelt virket en del av ungdommene positive til aktiviteter som kan betegnes som «eksotiske» eller ekstraordinære, for eksempel klatring, rafting, ridetur og kanopaddling. Dette er aktiviteter som krever god tid og høy grad av planlegging, og kunne være vanskelig å få gjennomført. Det er viktig å understreke at i løpet av den perioden prosjektet varte, så var det stor utskiftning i ungdomsgruppa, slik det er på akuttinstitusjoner. Ungdommene har vært på institusjonen i alt fra ett døgn til flere uker. Det har derfor vært vanskelig å skulle involvere ungdommer over lengre tid, med tanke på deres innspill i langsiktig planlegging og evaluering. Deres medvirkning i planleggingen har mer vært «her og nå» i tilknytning til de nærmeste dagene.

4.3.4 Eksempel på planlegging med ungdommer

Den første anledningen for planlegging sammen med ungdom skjedde en lørdag formiddag, uka etter avdelingsmøtet. Jeg var selv ikke på jobb, men hadde avtalt at jeg skulle komme innom på åpen avdeling, og tilby ungdommene å være med på tur i løpet av helgen. På det tidspunktet var det fire ungdommer på avdelingen. Jeg kom i frokosttiden, og hadde forventet at ungdommene skulle sitte sammen ved spisebordet, slik regelen er, og slik jeg var vant med fra egne arbeidshelger. Slik var det derimot ikke. Ungdommene var

delvis på rommene sine, delvis på kjøkkenet, og det var ikke lett å få samlet dem til noen felles planlegging. De to ansatte som var på jobb var opptatt med andre oppgaver inne på kontoret. Ungdommene hadde på forhånd blitt fortalt at jeg skulle komme, og at de skulle få være med på planlegging av tur. Jeg gikk inn på kjøkkenet der to av ungdommene inntok frokosten stående, og spurte om de hadde lyst til å være med på tur i løpet av helgen. De virket både positive og oppglødde, og begge fortalte om turer de hadde vært på tidligere. Den ene foreslo at vi kunne dra å klatre, den andre ville på fisketur. Jeg sa at vi på sikt sikkert kunne få til både fisketur og klatring, men at klatring ville kreve mer planlegging enn vi hadde mulighet til der og da. På et tidspunkt kom også en tredje ungdom inn på kjøkkenet. Hun ville gjerne være med på tur «en eller annen gang» – men ikke denne dagen, for da skulle hun gjøre lekser. Alle ungdommene gikk etter hvert på rommene sine eller på TV-stua. Jeg opplevde hele situasjonen som ganske rotete, og skjønte etter hvert at det ville bli vanskelig å gjennomføre tur den dagen. Imidlertid var det håp om å få til tur en annen gang i forbindelse med min egen arbeidshelg, i og med at ungdommene virket positive til flere forslag som hadde blitt nevnt.

Senere opplevde jeg mer vellykket planlegging, i forbindelse med egne arbeidshelger. Da kunne en fin ramme rundt planleggingen være felles måltider der vi alle satt samlet. Etter at turpermen ble laget, hadde jeg ved flere anledninger gode planleggingssamtaler både én til én og i grupper, der ungdommene valgte seg ut steder de ønsket å til å dra til, og aktiviteter de hadde lyst til å være med på.

4.4 Handlingsfasen (4): Aksjon

I denne fasen av prosjektet skal man gjennomføre i praksis det man i fellesskap har blitt enige om i planleggingen; *aksjonen* skal iverksettes. I dette avsnittet skal jeg beskrive nærmere hva vi konkret gjorde gjennom prosjektet; turer som ble gjennomført, men også komme med eksempler fra planlagte turer som ble avlyst. Ved opptelling av turer totalt i løpet av prosjektperioden, kommer vi opp i et tyvetall. Beskrivelsene under omfatter de turene jeg deltok på sammen med ungdom. I tillegg refererer jeg til turer der jeg selv ikke var med, men der jeg i etterkant gjennomførte samtaler med ansatte som deltok.

Jeg skrev tidligere at prosjektet i utgangspunktet var ment å omhandle begge avdelinger. Men allerede i løpet av september innså jeg at dette ville bli for omfattende, og at jeg måtte konsentrere studien rundt åpen avdeling, der jeg selv jobbet. I startfasen ble det imidlertid

planlagt og gjennomført flere turer på lukket avdeling, der jeg skulle være med som deltaker og observatør. Noen av disse velger jeg å ha med i både oversikten her og i analysen, ettersom de har vært viktige innspill i det helhetlige bildet for å forstå hvilke faktorer som spiller inn på gjennomføringen, både av positiv og negativ karakter.

4.4.1 Turer med lukket avdeling:

Fra lukket avdeling vil jeg referere til fire turer som ble gjennomført i løpet av de første seks ukene i prosjektet. Én av turene var jeg selv med på, de andre turene har jeg fått referert fra ansatte og ungdommer.

Tur nr. 1: Skogstur med bål

En lørdag i september var det planlagt skogstur på formiddagen med to ungdommer, begge gutter, og to ansatte. Jeg var godt kjent med de ansatte, men ikke ungdommene. Uka før hadde jeg snakket med den ene gutten, som da var veldig ivrig på å være med på tur. Han hadde tidligere vært mye på fisketurer og teltturer, og var godt vant med friluftsliv. Den andre gutten hadde lite erfaring fra friluftsliv, men ønsket å være med – «alt er bedre enn å sitte her inne». Jeg var ikke egentlig på jobb denne dagen, men var med som forsker og deltaker, noe jeg hadde informert ungdommene om. De syntes begge det var «tøft» med et sånt prosjekt og lurte på om jeg skulle intervju dem, noe de gjerne ville. Jeg fortalte da at jeg gjerne ville snakke med dem etter turen for å høre hvordan de hadde opplevd det. Da sekkene var pakket og vi var klare til å dra ble det plutselig endringer på hvem av de ansatte som skulle være med, av ukjent årsak. Det ble da en stor diskusjon mellom den ene gutten og to av de ansatte. Jeg satt på sidelinjen og hørte på, uten å blande meg inn. I korte trekk dreide dette seg om at den ene gutten nektet å være med på tur dersom en bestemt ansatt, som han «ikke likte», skulle være med. Gutten lot seg etter hvert overtale til å bli med, men han virket i dårlig humør da vi satte oss i bilen og kjørte til det aktuelle skogsområdet. Vi hadde med mat og drikke, og planen var å gå en times tid til en bål plass der vi skulle grille pølser. Det ble en annerledes tur enn jeg hadde sett for meg. Guttene gikk i høyt tempo med musikk på øret, og sa ikke et ord, annet enn å spørre om veien når vi kom til stikryss. Jeg tenkte at dette ikke var slik jeg hadde forestilt meg turen på forhånd, men at det var interessant å observere. Da vi kom frem til bål plassen, begynte guttene å prate. De var begge i godt humør, og ga uttrykk for at de var sultne etter å ha gått «skikkelig langt». Jeg var ekstra spent på kommunikasjonen mellom den ene gutten og den mannlige ansatte, ettersom det hadde vært så anstreng mellom dem før vi dro. Da bålet var klart og vi begynte å grille, kunne jeg ikke merke noe til at det bare en time tidligere hadde

vært ganske amper stemning. Gutten og den mannlige ansatte hadde en hyggelig tone seg imellom, de spøkte og lo sammen. Da vi gikk tilbake til bilen, var det også en annen stemning enn det hadde vært på starten. Begge guttene hadde tatt av øretelefonene og gikk i roligere tempo sammen med oss voksne og pratet. Tilbake på institusjonen var det meningen at jeg skulle prate med guttene, for å høre hvordan de opplevde turen. Dette lot seg ikke gjøre. Så fort vi var inne av døra, forsvant begge inn på rommet. Jeg banket på og spurte om de kunne tenke seg en kort samtale med meg, men da var de opptatt med andre ting.

Tur nr. 2: Klatrepark

En annen tur som ble gjennomført på lukket avdeling et par uker senere, var med de samme guttene, men to andre mannlige ansatte. Selv var jeg ikke med denne gangen. Turen gikk da til en utendørs klatrepark, der det er laget løyper med ulik vanskelighetsgrad og i forskjellige høyder. Løypene befinner seg mellom trærne, og består av ulike hindre, som gyngebroer, stiger, tunneller, balanseelementer med mer. Man er tett på naturen, samtidig som man får både fysiske og mentale utfordringer. Jeg snakket med den ene ansatte i etterkant av turen, og han fortalte at begge guttene hadde vært i strålende humør hele dagen, de hadde «ledd godt og hjertelig flere ganger», og i det hele tatt vist seg fra en annen side enn det de ansatte vanligvis hadde erfaring med. Den ene av disse guttene hadde så å si daglige utageringer, der han ofte ble så voldsom at han måtte legges ned og holdes fast. Den ansatte sa at han aldri hadde opplevd denne gutten så blid og fornøyd i løpet av den perioden han hadde vært på institusjonen. Han trodde det var flere årsaker til at turen hadde blitt så vellykket, og trakk frem det å få brukt kroppen, være ute i frisk luft, og «få tenke på noe annet enn bekymringer og problemer». Han mente også at det var godt for ungdommene å få se at de ansatte viste redsel for høyden, og ikke mestret alt like godt som ungdommene. Det gode humøret og den fine stemningen mellom ungdommene og de ansatte varte ut hele kvelden, uten konflikter eller konfrontasjoner, slik situasjonen ofte var ellers.

Tur nr. 3: Geocaching

Senere på høsten var en annen ansatt alene på tur med en gutt på lukket avdeling. Jeg kjente ikke til ungdommen, men snakket med den ansatte noen dager etter turen. Han fortalte at de hadde vært på *geocaching*, en form for skattejakt med bruk av GPS. Dette var noe den ansatte hadde erfaring med sammen med egne barn, og det var han som hadde kommet med forslag om at dette kunne være en fin aktivitet å gjøre sammen på

institusjonen. Gutten som var med hadde gitt uttrykk for at dette var spennende, og at han gjerne ville bli med flere ganger. Den ansatte fortalte at gutten hadde pratet om en del ting han syntes var vanskelig, og åpnet seg på «en helt annen måte» enn ellers. Det ble en god samtale som vekslet naturlig mellom å omhandle aktiviteten, omgivelsene og temaer av mer personlig art. Ungdommen hadde også gitt uttrykk for at han hadde likt å få være på tur alene med en ansatt.

Tur nr. 4: Kanotur

Lukket avdeling var i løpet av høsten på kanotur, der to ungdommer og to ansatte var med. Denne turen fikk jeg innblikk i gjennom samtaler med den ene ansatte som var med på turen, og som hadde tatt initiativet til dette. Han mente at denne turen var noe av det koseligste de hadde gjort sammen med ungdommene, og at hele turen hadde vært «helt topp». Ungdommene som hadde vært med, sa at de hadde veldig lyst til å gjøre dette flere ganger. Men han syntes det hadde vært «ganske mye styr» med forberedelser, blant annet å få ordnet med henger for å frakte kanoen, skaffe redningsvester og finne ut hvor det passet å sette ut kanoen. Han hadde ikke noe imot å ordne dette, men trodde at det ikke ville bli så mange slike turer, fordi «ikke alle ansatte orker å organisere så mye». En slik tur krevde mye planlegging og god organisering, blant annet med tanke på å pakke med mat, drikke og ekstra klær.

4.4.2 Turer med åpen avdeling:

De aller fleste turene jeg selv var med på, var sammen med ungdommer på åpen avdeling. Noen av turene foregikk sammen med flere ungdommer og ansatte, mens på de fleste turene var jeg alene med en eller flere ungdommer. De opplevelsene jeg refererer til under har jeg selv vært deltaker.

Tur nr. 5:

En nydelig høstdag var én ungdom og to ansatte på skogstur. Jeg var med som deltakende observatør, i tillegg til de to ansatte. Turen hadde blitt planlagt dagen i forveien. Den eneste ungdommen som ønsket å være med, ei jente på 16 år, hadde vært på institusjonen i flere uker, og ga uttrykk for at hun syntes det var godt å få ha noen voksne for seg selv. De ansatte beskrev henne som kontaktsøkende, men med et ustabil humør, og i perioder avvissende og «mutt», noe jeg selv også hadde erfart. På denne turen fortalte jenta mye om hvordan hun hadde det på institusjonen, og spesielt om forholdet hennes til de andre ungdommene, som hun beskrev som «komplisert». Vi hadde en lang samtale om hvordan hun hadde det både med seg selv og i relasjon til andre. Hun viste også stor interesse for

studien, og ville at jeg skulle fortelle om hva jeg skulle undersøke, og hvorfor. Hun kommenterte: *Det er jo litt rart at vi ikke gjør dette mer, for det er jo så deilig å komme ut.* Hun ga uttrykk for at det var godt å være i aktivitet og få frisk luft samtidig; *jeg liker å gå fort og kjenne at jeg blir litt sliten. Og så ser man litt friskere ut i ansiktet etter å ha vært ute. Føler meg mer opplagt også.* Hun pratet også om kompleksene hun hadde for egen kropp, og at hun mislikte at hun hadde lagt på seg så mye etter at hun kom på institusjonen; *men det er jo ikke så rart da, vi sitter jo veldig mye stille og spiser masse godteri og usunn mat.* Etter å ha gått en stund, tok vi frem kart og kompass for å finne ut hvor vi skulle gå videre. Jenta syntes det var spennende å lese kart og finne frem ved hjelp av kompass, det mente hun at hun ikke hadde gjort før. Resten av turen ville hun gjerne følge med på kartet og sjekke hvor vi var. Vi hadde en lang pause ved en bål plass der vi grillet pølser. Jenta var interessert i utforske området rundt, klatre i trær og balansere på steiner. Hun uttrykte stor glede ved disse aktivitetene, selv om hun sa *jeg er vel egentlig for stor til dette, men det er jo litt gøy, da!*

Tur nr. 6: På tur med fotoapparat

En av jentene som kom til institusjonen i løpet av høsten, holdt seg mye for seg selv, og ga uttrykk for at hun ikke fant seg til rette i jentegruppa som da befant seg på institusjonen. Gjennom samtaler med henne, kom det frem at hun var svært opptatt av fotografering. Hun var i utgangspunktet ikke særlig motivert for å være med på skogstur, men da jeg foreslo at hun kunne ta med fotoapparatet og ta bilder av ulike naturmotiv, ville hun være med. Fotograferingen ute på tur ble en fin måte å bli kjent med henne på. Dialogen rundt motiver i naturen dannet en god ramme rundt samtalen, og det ble etter hvert naturlig å komme inn på hennes relasjon til familien og til andre ungdommer, noe hun selv betraktet som «vanskelig». Vi var på tre turer sammen i løpet av høsten, og hun var en av dem som kom med flere konkrete innspill på hva som skulle til for å få med flere ungdommer ut på tur. For eksempel mente hun at det ville hjelpe dersom det var ungdommene selv som kom med forslag til opplegg, og at de voksne *burde skjønne at de fleste ungdommer ikke er interessert i å gå lange turer uten noe særlig mål.*

Tur nr. 7: Å bli kjent underveis

På en annen tur var det med tre ungdommer, alle jenter, i tillegg til to ansatte, meg selv og en mannlig ansatt. Den ene jenta var nylig kommet til institusjonen, og hadde knapt pratet med de andre ungdommene. Denne turen ble gjennomført tross en del protester fra ungdommene. Den mannlige ansatte hadde vært bestemt under frokosten, og sagt at *vi skal*

på ut tur, men dere kan få bestemme hvor vi skal gå og hvor langt. Etter litt diskusjon, ble vi enige om at vi skulle gå en times tid langs et vann og at målet skulle være en kafé, der vi kunne kjøpe vafler og kakao. Så fort vi kom ut av bilen og begynte å gå, var det tydelig at jentene ville gå for seg selv, og ikke prate med oss ansatte. Vi respekterte dette, og holdt oss derfor noen meter foran. Det var interessant å lytte til samtalen som foregikk mellom jentene. De to som hadde vært på institusjonen en stund var ivrige på å fortelle om seg selv og bakgrunnen for at de var havnet der. Den nyankomne jenta ble gradvis mer åpen, og det tok ikke lang tid før praten gikk livlig blant alle tre. Vi hadde en hyggelig pause på kafeen, og stemningen var påtagelig bedre enn under frokosten. Tilbake på institusjonen spurte jeg ungdommene om hvordan de syntes turen hadde vært. De var ganske samstemte i at turen hadde vært *grei nok, men det var litt langt og kjedelig.* Den nye jenta klaget over gnagsår og at hun ikke hadde ordentlige joggesko; hun fortalte at hun ikke var vant til å gå tur. Selv om ungdommene ikke var veldig entusiastiske over selve turen, opplevde vi ansatte at jentene fikk god kontakt og at dette fortsatte etter at vi kom tilbake på institusjonen. Den nye jenta virket langt tryggere og lettere til sinns etter at vi kom tilbake. Som hun sa på ettermiddagen; *nå er det ikke så ille lenger, jeg har jo blitt litt kjent med to stykker.*

Andre turer med ungdommer på åpen avdeling: erfaringer én til én

På mange av turene var jeg som voksen alene med én ungdom. På slike turer har jeg ofte erfart at ungdommene har stort behov for å prate om forhold i livet de ellers har vanskelig for å sette ord på, eller ikke ønsker å prate om. En av jentene jeg var på tur med flere ganger var til vanlig svært stille og beskjeden, og fortalte at hun alltid hadde hatt problemer med å snakke om følelser og tanker. Hun gruet seg til alle samtaler med barnevern, BUP og saksbehandlere, fordi hun ikke klarte å formidle hva hun selv ønsket, blant annet med tanke på bosted. På en av turene da vi snakket om dette mens vi hadde matpause, utbrøt hun: *kanskje barnevernet burde bli med på tur en gang, og se at jeg faktisk har egne meninger.*

Ei annen jente som til vanlig snakket lite om seg selv, syntes det ble lettere å prate om vanskelige ting fordi vi gjorde noe annet samtidig. Dette kom frem da vi var på tur for å plukke blåbær, og samtalen kom inn på temaer som hun ikke hadde snakket med noen om etter at hun kom på institusjonen. Jeg spurte henne om akkurat dette, hva hun trodde det kom av at hun pratet så åpent og fritt mens vi satt og plukket bær. Det syntes hun var vanskelig å svare på, men sa at *det blir jo ikke sånn forhør, der du spør og jeg må svare. Vi sitter jo bare her og småprater om alt mulig og da detter det bare ut av meg, alt det andre.*

Hun syntes også det var godt å bare være stille sammen på tur, uten at det ble «pinlige pauser»: *Det blir liksom ikke noen klein stemning selv om vi ikke sier noe på en stund.*

Noen av jentene på institusjonen hadde et problematisk forhold til egen kropp og utseende, og flere hadde arr etter selvskading. Dette er temaer som er vanskelig å snakke om, og som svært få ønsket å være åpne om overfor de ansatte. En av jentene jeg pratet med om dette mens vi var alene på tur, klarte å beskrive den intense frustrasjonen som kunne bygge seg opp, *helt til jeg bare må gjøre noe. Og da kutter jeg meg.* Hun satte også ord på hvordan hun hadde det ute på tur i skogen; *jeg merker jo at jeg ikke tenker så mye... eller jeg tenker masse, men jeg ser ikke så svart på ting. Når jeg er ute og går eller bare sitter og ser utover vannet sånn som nå, tenker jeg at jeg kommer til å takle alt. Og så legger jeg planer for masse hyggelige ting jeg skal gjøre, begynner å glede meg til å begynne på skolen igjen, få en ny start. Sånne ting.*

Jeg kunne trukket frem mange flere eksempler som underbygger og støtter sitatene over. Et uttrykk som gikk igjen på flere av turene, var «åh, det var deilig å komme seg ut!», med påfølgende beskrivelser av hvordan de opplevde det å være ute, for eksempel: *Jeg har det mye bedre med meg sjøl når jeg er ute. Merker at jeg blir i bedre humør, gladere, liksom.*

En annen fremhevet det med å være i fysisk aktivitet:

Det er deilig å få rørt på seg. Jeg liker egentlig ikke å trene, men det er ok å gå tur. Jeg har egentlig ikke vært så mye på tur i skogen, men det er jo roligere her, ikke så mye folk og bråk. Men jeg vet ikke om jeg ville gått i skogen alene, er litt redd for å gå meg bort. Og for elg (latter).

4.4.3 Avlyste turer

Jeg mener det også er viktig å gå nærmere inn på situasjoner der turer ble planlagt, men ikke gjennomført. Dette skjedde relativt ofte, og det vil bli for omfattende å gå i detalj på alle disse enkeltepisodene. Her vil jeg heller gi en oversikt over situasjoner der jeg selv var involvert gjennom arbeidshelger, i tillegg til situasjoner som ansatte og ungdommer har fortalt om i ettertid, når jeg selv ikke har vært involvert. I mine loggnotater fra prosessen ble disse dokumentene lagret i en mappe jeg ga navnet «Forsøk på tur».

Forsøk på tur med lukket avdeling:

Et par uker etter turen jeg var med på sammen med to ungdommer og to ansatte på lukket avdeling, skulle vi ut på tur igjen. Dette var satt på dagsplanen, og guttene, de samme som sist, var positive. På den tiden var det bare to ungdommer på lukket avdeling, og de to

hadde god kontakt. Jeg hadde avtalt med de ansatte at jeg skulle komme fra morgenen, og at vi skulle planlegge detaljer for turen sammen med ungdommene i forbindelse med frokost. Det tok en stund før guttene var klare til frokost, så jeg startet med forberedelser, fylte termos, pakket mat og fant frem kart. Jeg hadde snakket med begge guttene på morgenen, og det virket som de begge så frem til å komme seg ut. Så skjedde det et eller annet som gjorde at stemningen gikk fra hyggelig til kaotisk, men uten at jeg fikk helt tak i hva som utløste det. Hendelsesforløpet i korte trekk handlet om en i utgangspunktet bagatellmessig diskusjon som utartet seg til høylytt kranling, trusler og fysisk utagering. Gutten ble sendt på rommet «for å roe seg ned». Den ansatte som hadde gått inn i situasjonen med ungdommen, sa at vi ikke kunne ha med gutten på tur, fordi han ikke anså det som forsvarlig «når han var i det humøret». I tillegg mente han at dårlig atferd burde få konsekvenser, og at det ikke var riktig å «gi etter» når ungdom oppførte seg på den måten. Den andre gutten var rolig og satt på rommet sitt ferdig påkledd i turutstyr, men han ville ikke bli med hvis han ble den eneste ungdommen. Det ble dermed ingen tur denne dagen.

Vi gjorde et nytt forsøk senere, i forbindelse med en helg, da var planen å ta med guttene på fisketur, noe de selv hadde ønsket. Et par dager før turen fikk jeg beskjed om at den ene gutten hadde rømt fra institusjonen, og turen ble dermed avlyst.

Forsøk på tur med åpen avdeling:

Jeg opplevde at turer ble avlyst også på åpen avdeling. Ved en anledning hadde de ansatte planlagt skogstur sammen med ungdommene dagen i forveien, og det var god stemning for det som var avtalt. Lørdag morgen startet som vanlig, med forberedelser til frokost.

Ungdommene ble vekket til fast tid, 10.30, men det var vanskelig å få alle opp av senga og ut til frokost. Et par jenter kom etter hvert og satte seg ved bordet, men de virket trøtte og mutte, og var overhodet ikke innstilt på skogstur. To av ungdommene ble liggende i senga til langt utpå dagen, og det ble ikke tid til tur da alle omsider var oppe. Min kollega syntes det var synd at det ikke ble noen tur, men sa at «det bare er å gi opp dersom ungdommene ikke vil». Lignende episoder forekom relativt ofte.

Ved en annen anledning var det avtalt at jeg en ettermiddag skulle ha med en av jentene på tur alene. Da jeg ringte institusjonen i forkant og spurte om når det passet at jeg kom, fikk jeg beskjed om at jenta var «inne i en dårlig periode». Ifølge den ansatte jeg snakket med, var jenta deprimert, og hun mente det var best at jenta holdt seg på institusjonen sammen med primærkontakten. Jeg argumenterte for at det kanskje ville lette på humøret dersom hun kom seg ut en tur, men den ansatte mente det var «tryggest» at hun holdt seg på

institusjonen. Jeg syntes det var vanskelig å motsi dette, ettersom den ansatte hadde langt mer erfaring enn meg og også kjente jenta bedre.

4.5 Evaluering (5) i slutfasen av prosjektet

Det følte som en lettelse da prosjektet gikk mot slutten, og det var tid for at jeg kunne tre ut av forskerrollen på institusjonen. Jeg håpet at institusjonen likevel fortsatte å ha fokus på friluftsliv, men da uten at prosessen ble dokumentert og forsket på.

Prosesen ble evaluert underveis, noe jeg har beskrevet tidligere. Disse underveis-evalueringene var viktige for å justere kursen for videre handling, men kanskje like viktig var at jeg fikk innblikk hvor ulikt syn de ansatte hadde på hvordan vi burde gå frem for å gjennomføre et slikt prosjekt. Jeg var også interessert i å få høre fra ledelse og andre ansatte hvordan de syntes prosjektet hadde vært å jobbe med, og hvordan de, sett i slutfasen av prosjektet, hadde opplevd prosessen. Dette gjorde jeg ved en formell henvendelse til min avdelingsleder, der jeg ba om en samtale for å oppsummere prosjektet. Også den andre avdelingslederen ble med på dette møtet. I korte trekk var tilbakemeldingen fra min avdelingsleder at dette hadde vært et godt prosjekt som hadde tilført institusjonen noe positivt, både for ungdommer og ansatte. Men hun mente også at prosjektet kunne blitt mer vellykket dersom flere av de heltidsansatte hadde vært med fra starten og tatt ansvar. Lederen for lukket avdeling mente at prosjektet burde vært styrt av en heltidsansatt med mulighet til å være til stede mer jevnlig. Begge understreket at selve rammene for en akuttinstitusjon gjorde at et slikt prosjekt uansett ville være vanskelig å få gjennomført slik intensjonen var, og at vi burde være «fornøyd med å få til noe i hvert fall».

I tillegg til denne samtalen med avdelingslederne, hadde jeg mer uformelle samtaler med fire ansatte, i forbindelse med felles arbeidsvakter. Tilbakemeldingene jeg fikk fra disse handlet i stor grad om at de mente prosjektet kom på feil tid og at det ble for mange forstyrrende elementer, blant annet på grunn av flere faste som sluttet, mange vikarer, samt en del utfordringer i ungdomsgruppa. Andre mente at vi ikke kunne ha for høye mål om gjennomføring, men at «litt er bedre enn ingenting», og at «det vil ta lang tid å endre måten å tenke på». Noen mente at det ledelsen hadde vært for lite delaktig og styrende i prosessen, og at et slikt prosjekt ikke lar seg gjennomføre uten at ledelsen er sterkt inne. Jeg skal gi en mer detaljert beskrivelse av de ansattes erfaringer i analysekapitlet.

Ungdommene var ikke deltakende i sluttevalueringen, av naturlige årsaker. De ungdommene som befant seg på institusjonen da prosjektet ble avsluttet, hadde kun vært der dager eller få uker, og på den måten i liten grad vært med i prosjektet.

5 ANALYSE AV RESULTATENE

I denne delen skal jeg foreta en systematisk gjennomgang og analyse av empirien, knyttet opp mot teori og forskning som jeg har gjort rede for tidligere i oppgaven. Jeg bygger opp dette kapitlet rundt de fire forskningsspørsmålene.

5.1 Ungdommenes opplevelser av deltakelse i friluftaktiviteter

Ungdommenes opplevelser av å være ute i naturen ble formidlet gjennom samtaler underveis på turer og til dels i etterkant. Når ungdommene ble spurt om hvordan de har det ute på tur, fikk jeg beskrivelser som kan knyttes til følelse av økt velvære og bedret sinnsstemning, mindre uro i kroppen og mer positiv energi – følelser som omhandler både kropp og sinn. Dette er den ene siden av beskrivelsen. Den andre siden av ungdommenes beskrivelser er knyttet til selve *naturopplevelsen*, av fascinasjon og nysgjerrighet for naturen, og en direkte glede over å være i naturen.

5.1.1 Friluftsliv, kropp og sinn

For å få tak i hvordan ungdommene opplever det å være ute i naturen, har de fått spørsmål om hvordan de har det på tur, hva de føler og hvilke tanker de har omkring dette. Det har som nevnt tidligere vært enklere å få ungdommene til å snakke om dette mens vi faktisk er ute i naturen, men mange har likevel syntes at det har vært vanskelig å sette ord på opplevelsen. De fleste har vært ganske kortfattet i beskrivelsen av hvordan de føler det, for eksempel «godt å komme ut», mens andre har brukt beskrivelser som «får en god følelse i hele meg», «har ikke så tunge tanker» og «ser lysere og lettere på ting».

Beskrivelsene handler blant annet om følelse av økt velvære og bedret sinnsstemning ute i naturen. Som vist i teorikapitlet er det mange studier som har tatt for seg akkurat dette, og forsøkt å forklare hva det er med naturopplevelsen og aktiviteter i friluft som gir denne virkningen. Studiene argumenterer med at naturen ser ut til å romme bestemte kvaliteter som vi ikke finner i et urbant miljø.

Mange av beskrivelsene ungdommene kommer med, dreier seg om følelser knyttet til kroppen, noe som er naturlig. Det er kanskje lettere å sette ord på kroppslige følelser enn sinnstilstand, noe som kan sies å gjenspeile seg i nettopp fokuset på kropp og fysisk helse, fremfor sinnets helse (Borge, 2011). Særlig en del jenter snakket om hvordan de følte ro i kroppen, og at «kaostankene i hodet» ble færre da vi var ute på tur. Dette er i tråd med forskning som har dokumentert hvordan naturomgivelsene reduserer stress (Ulrich, 1999). Kaplan (1995) fremhever i sin teori at naturen ser ut til å ha stressreducerende effekt, og

mener at naturen åpner opp for refleksjon og bearbeiding av tanker, og kan dempe følelser som stress, uro og depresjon. Samtalene jeg hadde med flere av ungdommene, spesielt de som foregikk én til én, underbygger dette.

For flere ble det også tydelig at samtalene ute i naturen åpnet opp for håp og drømmer for fremtiden, og noen formidlet at de så mer optimistisk på sin egen situasjon når de kom seg ut og fikk «luftet tankene».

5.1.2 Det særegne i møtet med naturen

Ungdommene fikk blant annet spørsmål om hva de likte, eventuelt ikke likte med å være ute i naturen. Her fikk jeg beskrivelser som knyttes til ulike sanseopplevelser, som lyder (fuglesang, vinden som suser i tretoppene), lukter (blomster, varm furuskog, bål), smak (bær, «maten smaker mye bedre ute på tur») og synsinntrykk, i tillegg til beskrivelser av fysisk tilstedeværelse i naturen, som å gå på myke stier, klatre i trær eller ta seg frem i ulendt terreng. For en del av ungdommene var friluftsliv ganske ukjent, og noen uttrykte stor nysgjerrighet og fascinasjon for dyreliv, planter og trær. For enkelte kunne det også ligge en utrygghet i det å være alene i naturen, fordi de var redd for å gå seg bort eller møte på ville dyr. Men jeg opplevde dette mer som en spenning enn en direkte frykt, og det var flere som ga uttrykk for at de kunne tenke seg å utfordre egne grenser, for eksempel å sove ute under åpen himmel. På spørsmål om det var noe ungdommene ikke likte med å være i naturen, fikk jeg svar som dreide seg om at det kunne bli slitsomt å gå langt, eller det å være ute i «dårlig vær». Likevel, i de tilfellene vi var på turer som kunne oppleves som lange og slitsomme, var det svært sjelden klaging eller misnøye underveis eller etterpå. En kommentar som ofte gikk igjen, var «når vi bare kommer oss ut, går det greit».

Ungdommene satte også ord på hvordan de opplevde aktivitet i naturen sammenlignet med aktivitet i andre omgivelser, for eksempel innendørs på treningssenter/gymsal eller i byområder. Her kom det beskrivelser som at naturopplevelsen kunne gi en følelse av energi de ikke kjente når de trente inne på treningssenter. Noen så dette i sammenheng med sanseopplevelser, som frisk luft, vekslende natur og ulike lyder. Flere trakk frem følelsen av å få frisk luft samtidig som man var i aktivitet. Noen av jentene beskrev det som befriende å slippe kroppsfokuset de kunne oppleve som påtrengende på treningssenter. Men jeg vil samtidig bemerke at det å trene innendørs generelt var betraktet som en positiv og lystbetont aktivitet for mange, spesielt for en del av guttene på lukket avdeling. Imidlertid bemerket et par av de ansatte at noen av ungdommene ble veldig bevisst på konkurranseaspektet når de trente sammen med ansatte – for eksempel å løfte tyngst, løpe

fortest eller måle muskler, og at dette ikke nødvendigvis var positivt for ungdommenes selvbilde og mestringsfølelse. Friluftaktivitetene har vært fri for konkurranser, men har heller fokusert på felles opplevelser og den enkeltes mestring. I følge Martinsen (2011) vil et mestringsorientert perspektiv være mer hensiktsmessig enn et resultatorientert perspektiv i arbeidet med å tilrettelegge for fysisk aktivitet overfor mennesker med psykiske vansker og lidelser.

Det særegne i naturmøtet er trukket frem og forsøkt forklart i mange studier som omhandler sammenhengen mellom natur og psykisk helse. Tordsson (2010) beskriver dette som *naturens åpne tiltale*, som innebærer at naturen er full av inntrykk som taler til oss, men som ikke krever noe av oss, i motsetning til den urbane tilværelsen som er preget av stadige krav vi blir målt etter og føler vi må leve opp til. Dette perspektivet finner jeg igjen i ungdommenes beskrivelser av hvordan naturen virket kvalitativt annerledes enn urbane omgivelser.

Hvis vi ser til Merleau-Pontys (1994) teori om forholdet mellom kropp og sjel, og kroppens sansning som helhetsskapende, så kan også dette underbygge ungdommenes beskrivelser av hvordan de sanser naturen, og hvordan de kjenner at naturopplevelsen innvirker på både kropp og sinn. En av ungdommene uttrykte det slik:

Det er vel alt sammen som gjør at jeg føler meg bra nå; det er godt å få rørt på seg og luftet hodet samtidig, og så er det fint rundt oss. Det gjør at jeg tenker på en annen måte, og det gir meg lyst til å bare gå mer og mer. Så det blir vel på en måte en god sirkel.

Når vi er i aktivitet i naturen stimuleres flere sanser samtidig og disse integreres i kroppens bevegelser. Den umiddelbare sansningen skjer spontant og uten anstrengelse. Dette er tanker vi kan gjenkjenne i Kaplans (1995) teori om den *spontane oppmerksomheten* vi anvender når vi er i naturen, en form for oppmerksomhet som kommer naturlig og ikke krever noen anstrengelse.

5.2 Hvordan innvirker naturen på relasjonen?

Et av forskningsspørsmålene i undersøkelsen dreide seg om hvilken innvirkning naturopplevelsene har på relasjonen. I dette ligger spørsmål om hvordan man snakker sammen, om samspill, respekt, og hvordan man oppfører seg mot hverandre – kort sagt hvordan man har det sammen med andre. Empirien fra dette forskningsspørsmålet har kommet fra både ungdommer og ansatte, da dette var et tema som ble tatt opp i samtale med begge grupper. Ungdommene har fått spørsmål om hvordan de opplever det å være på tur sammen med andre, og i hvilken grad de opplever dette som annerledes enn å være sammen på andre arenaer. Personalet har observert ungdommene ute på tur, hvordan de generelt oppfører seg mot hverandre og de ansatte. I samtaler med de ansatte har spørsmålene handlet om hva de har observert i samhandlingen ute på tur, og hvordan de oppfatter relasjonen blant ungdommene og mellom ungdommer og ansatte etter at de kommer tilbake fra tur.

Relasjonsarbeid i akuttsammenheng kan være en utfordring. Det er hyppige utskiftninger i ungdomsgruppa, med stadig nye inntak og utflytting, og man vet sjelden hvor lenge en ungdom blir værende. Ungdommene er ofte usikre i relasjonen til de andre i gruppa. Noen synes sosial omgang med andre er så vanskelig at de sjelden kommer ut av rommet, annet enn ved måltider og obligatoriske samlinger. Erfaringene fra flere av turene kan tyde på at felles samhandling i naturen tilfører noe eget og spesielt til relasjonen, som andre omgivelser ikke gir. Det kan være utfordrende å finne konkret hva det er som ligger bak dette, men beskrivelser fra deltakerne sett i lys av teori, kan gi noen innspill.

Både ungdommer og ansatte har kommentert at felles naturopplevelser fremmer en god dialog, og at det virker «lettere å prate sammen». Samtidig er det også et naturlig rom for stillhet, til å bare være sammen uten å føle seg presset til å si noe som helst. Flere ungdommer trakk frem at det var fint å kunne snakke om det man opplevde underveis, helt dagligdagse ting, og at en slik dagligdags samtale om ufarlige temaer noen ganger gikk naturlig over i mer sensitive temaer, uten at ungdommene følte noe press. Flere nevnte at det var positivt å møte de voksne på en annen arena, og se at de hadde «sine svake sider de også». For eksempel ble det stor munterhet på en tur der en ansatt viste seg å være redd for edderkopper. Guttene som var med til klatreparken fikk oppleve at også store, sterke miljøterapeuter kunne bli usikre på seg selv, og komme i situasjoner de ikke mestret fullt ut. Disse hendelsene bar preg av felles glede, av å le sammen, ikke le av hverandre – og var også noe ungdommene gjerne trakk frem i ettertid. Opplevelsen i klatreparken ble av

de ansatte fremhevet som spesielt bra med tanke på å få en god relasjon til ungdommer som hadde mange dårlige opplevelser i forholdet til autoritetspersoner.

Disse beskrivelsene er i tråd med resultater fra andre studier. Russell og Phillips-Miller (2002) fant i sin studie at ungdommer som deltok i «wilderness therapy» syntes det var lettere å snakke med terapeutene ute på tur sammenlignet med tradisjonell terapi. En av terapeutene forteller om en samtale med en av ungdommene:

I just sat and talked with him and waited for him to open up to me. I let the wilderness do most of the work in the beginning and he slowly started to open up to me (...). We would just sit and skip rocks and talk (Russell & Phillips-Miller, 2002, p. 423).

Tidligere nevnte studie ved ABUP, Sørlandet Sykehus kan også vise til gode resultater når den terapeutiske samtalen foregår ute i det fri. Forskerne mener at det å dele gode opplevelser, og gjøre konkrete oppgaver sammen i naturen, kan fremme en god relasjon mellom bruker og terapeut (Ferneer et al., 2015; Thorvarsdottir, 2015). Ute på tur har ungdommene samarbeidet om felles oppgaver, som å tenne bål, padle kano og lese kart. Det har vært stor enighet om at pauser med bål fyring gjør det ekstra koselig å være på tur. Å sitte sammen rundt et bål innbyr til gode samtaler og hyggelig stemning, og for mange har det vært et uttalt ønske at «dette burde vi gjøre oftere».

Det kan være utfordrende å finne gode inngangsporter når man skal samtale med ungdom som har det vanskelig, og en del ungdommer kan virke avvisende når man nærmer seg temaer det er vondt å snakke om. Brukererfaringer fra naturbasert terapeutisk arbeid tyder på at naturopplevelser skaper en trygg og beroligende ramme rundt samtalen. I en tilstand av ro og trygghet, senker vi forsvarsverket vi ofte går rundt med i det daglige, noe som åpner opp for trygghet og nærhet i relasjonen (Bjørnå, 2005). En studie som har tatt for seg bruk av friluftsliv i behandling av mentale lidelser, viser at temaer som det er vanskelig å snakke om i tradisjonell terapi, kommer lettere frem ved å benytte friluftsliv som ramme (Eikenes, Gude & Hoffart, 2006). Et annet interessant perspektiv, kommer fra psykolog A. Sinding, som nylig har startet opp noe han kaller «Vandreprosjektet», der han tilbyr terapi i form av gåturer. Han forteller at han ble overrasket over hvor fort folk kom inn til kjernen i de personlige utfordringene de hadde, og mener at dette har sammenheng med at man får en annen type ro av å gå ute, noe som kan knyttes til sanseopplevelsene i naturen (Baugstø, 2016).

En av de ansatte ved institusjonen som har en form for «Inn på tunet»-tilbud til ungdommer med atferdsvansker, forteller at han aldri har hatt problemer med noen av ungdommene som benytter seg av dagtilbudet på gården hans. Dette gjelder ikke bare mens de er på gården, men også når han er på jobb på institusjonen. Dette er gjerne ungdommer som har svært utagerende atferd mens de er på institusjonen, og som kan ha tendens til å vise mye sinne og frustrasjon mot ansatte. Selv mener han at det er sammensatte årsaker til at ungdommene får en god relasjon til han, og at dette dreier seg om en kombinasjon av fysisk aktivitet og frisk luft, og at det oppstår en mer naturlig form for kommunikasjon når de jobber sammen på gården. En annen ansatt som har lang erfaring med fosterbarn i eget hjem, har bevisst brukt friluftsliv for å få en god relasjon til ungdommene som bor hos han. Han mener at fjellturer og hytteturer sammen med ungdommene, gjør at ungdommene raskere faller til ro og opplever trygghet, og at denne måten å bygge relasjon på er helt unik.

Både ungdommer og ansatte forteller at de tror det er bra å være sammen på en annen arena enn inne på institusjonen. Ute på tur faller det mer naturlig å snakke sammen, og det åpner opp for «en helt annen måte å prate sammen på» enn inne på institusjonen. Å gi en presis beskrivelse av hva denne annerledesheten i kommunikasjon handler om, ser ut til å være vanskelig. Som mange andre sider ved sammenhengen mellom friluftsliv, naturopplevelser og psykisk helse, handler dette om et helhetsperspektiv, der mange faktorer spiller inn og påvirker hverandre gjensidig (Bischoff et al., 2007; Norling, 2001; Sjong, 1992). I følge Tordsson (2003) kan det virke som naturen har kvaliteter som tilfører en ekstra dimensjon til relasjonen mellom mennesker, og at friluftsliv åpner for god kommunikasjon.

Det kan altså se ut som friluftsliv har positiv innvirkning på relasjonen, og at det virker forsterkende på sosialt samspill i gruppa. Vi har sett eksempler på at friluftsliv kan bidra til å skape god relasjon mellom ungdommer og ansatte, men vi har også opplevd at anstrengte relasjoner har blitt bedre i forbindelse med turer, spesielt på lukket avdeling. Studien har imidlertid ikke fokusert på effekten over tid, da dette er vanskelig å få til innenfor de rammene som er ved en akuttinstitusjon.

Ungdommene selv reflekterer i liten grad over om det er selve naturen som har positiv effekt, eller om det kan skyldes det faktum at vi gjør noe sammen utenfor institusjonen. Enkelte av de ansatte som har erfaring med friluftsliv, mener at det å være sammen i

naturen tilfører «noe helt spesielt» til relasjonen, som er vanskelig å få til innenfor andre kontekster, et synspunkt vi finner igjen i mange studier som har tatt i bruk friluftsliv i terapeutisk arbeid og behandling.

5.3 Personalets opplevelser og erfaringer

I dette avsnittet skal jeg gå nærmere inn på de ansattes erfaringer rundt arbeidet med økt fokus på friluftsliv, fordelt på to områder: ett som omhandler prosessen med endringsarbeidet, og ett som tar for seg de ansattes erfaringer fra turopplevelsene sammen med ungdom.

5.3.1 De ansattes erfaringer fra endringsarbeidet

Når det gjelder innspill på prosessen, så har disse kommet fra den andre deltakeren i prosjektgruppa, i tillegg til ansatte som har vært involvert i arbeidet underveis. Jeg var spent på hvordan mine kollegaer hadde oppfattet prosessen. Hadde de i det hele tatt inntrykk av at det hadde foregått noe endringsarbeid? Hadde de følelsen av medvirkning underveis? Om disse spørsmålene var det ulike oppfatninger. Alle jeg snakket med hadde imidlertid en opplevelse av at prosjektet kom godt i gang og at det skjedde mye positivt i startfasen.

Det viste seg at det var ganske ulike oppfatninger med hensyn til forventningene til prosjektet, og dermed også prosessen. Én av de ansatte fortalte at han hadde hatt forventninger om at prosessen skulle «ta mer av», og at friluftsliv skulle bli en mer synlig del av det daglige arbeidet enn det det viste seg å bli. Han savnet bedre styring og tydeligere ledelse av prosjektet. En annen hadde hatt lave forventninger i utgangspunktet, og ble positivt overrasket over hva vi faktisk fikk til, i hvert fall de første ukene. Han mente at «kulda og høstmørket» måtte ta noe av skylden for at det ble mindre fokus på friluftsliv etter hvert som vi kom ut i oktober og november. Dette synspunktet var det flere som delte, og mitt inntrykk var at de fleste var fornøyd med at vi fikk til en tur en gang i blant, med de ungdommene som hadde lyst. En annen ansatt fortalte at hun mistet noe av engasjementet etter hvert, fordi hun opplevde at konkrete forslag ikke kom videre, «det bare kokte bort». For eksempel ble det foreslått at tur i skogen kunne være et alternativ til innendørs gymaktivitet som foregår en dag i uken, men som den ansatte sa:

Det var ingen som tok tak i dette, og gjorde noe for at det ble et reelt alternativ.

Synd, for det var en del ungdommer som sa seg positive til ideen.

Jeg hadde et sterkt ønske om medvirkning fra kollegaer, både fordi jeg anså dette som nødvendig for å få til endringer, men også fordi det ville være en støtte for meg i prosessen. Medvirkning er et sentralt punkt i endringsarbeid, men vektlegges spesielt i aksjonsforskning, der aktiv deltakelse fra de involverte regnes for å være et bærende prinsipp i prosessen (Reason & Bradbury, 2001). I og med at prosjektgruppa ikke fungerte slik den var ment, var det også vanskelig å få med eventuelle innspill fra de ansatte, annet enn de forslagene som kom «her og nå». De ansatte kom med kommentarer som tydet på at de i liten grad hadde følelsen av å medvirke til endringsarbeid ved institusjonen. Tilbakemeldingene tydet på at de fleste hadde en annen forståelse av hva dette prosjektet egentlig skulle innebære, enn det jeg selv hadde, og at temaet medvirkning ikke egentlig ikke var så aktuelt for dem. Mens jeg hadde håpet at friluftsliv skulle bli en aktivitet hele institusjonen skulle engasjere seg i, tydet tilbakemeldingene fra de ansatte på at tiltaket riktignok var positivt, men ikke at prosjektet skulle medføre noen særlig endring ved institusjonen.

Erfaringene fra de ansattes side viser to tendenser; for det første at det var ulike forventinger til både innhold og omfang i prosjektet, for det andre at prosjektet ikke var godt nok styrt og organisert, forhold som er av stor betydning i endringsarbeid (Hennestad & Revang, 2012). I et AF-prosjekt bør arbeidet drives fremover av prosjektgruppa, som vanligvis består av forsker og de involverte, «problemeierne». I tilfellet med denne studien, ble prosjektgruppa svak, og jeg som leder av endringsarbeidet var for lite til stede på institusjonen til å klare å holde oversikt og styring med hva som skjedde.

Beskrivelsene fra de ansatte peker mot svakheter flere steder i prosessen, men at det var spesielt oppstarten, *konstruksjonen*, som medførte at endringsarbeidet ikke fikk virkelig feste i institusjonen. Det er tydelig at de ansatte fikk ulik forståelse av hva dette prosjektet skulle innebære. Noe skyldes manglende informasjon i oppstarten fra min side, noe kan skyldes selve organisasjonsstrukturen og kulturen ved institusjonen.

Til tross for at det var positiv innstilling til å ta i bruk friluftsliv i det daglige arbeidet, ser jeg at endringene som dette innebærer ikke nødvendigvis ble støttet fullt ut. Dette kan handle om flere forhold; friluftsliv krever en del praktiske forberedelser som noen kan oppleve som hindrende, i tillegg til at det kan være tungt å motivere ungdommene til å bli med ut. Jeg sitter også igjen med et inntrykk av at de fleste ansatte er fornøyd med situasjonen slik den er, og at «ting fungerer greit etter forholdene». Som en sa:

Man kan ikke forvente å få til så mye på en akuttinstitusjon, det ligger i rammene for hele akuttarbeidet. Vi får bare prøve å bidra til at ungdommene får det greit den tida de er her. De skal tross alt ikke være her så lenge..

5.3.2. De ansattes erfaringer knyttet til turopplevelsene

De ansattes opplevelser av å være på tur sammen med ungdommene, støtter og underbygger i stor grad opplevelsene fra ungdommenes side – med noen unntak. Samtlige jeg snakket med mente at det å være ute på tur med ungdom hadde vært svært positivt. De trakk blant annet frem at ungdommene ble i bedre humør av å være ute, og at de faktisk virket lettere til sinns også i etterkant av turene. Flere mente at friluftsliv tilførte hele institusjonen noe positivt, i form av at det virket samlende og relasjonsbyggende, både i ungdomsgruppa, mellom ungdommer og ansatte, men også blant de ansatte. Det med å skape gode relasjoner på tur var noe som mange fremhevet, noe jeg har utdypet tidligere i oppgaven.

Å motivere ungdommene

Erfaringer av mer negativ karakter, kan i hovedsak knyttes til to temaer; motivasjon og rammefaktorer. Flere av de ansatte opplevde det vanskelig å motivere ungdommene til å bli med ut. Noen valgte å stoppe argumentasjonen ved første tegn til motvilje; *tur må være frivillig*, mens andre gjerne gikk inn i en diskusjon som kunne få ulike utfall. En beskrev ungdommenes protester slik; *det er bare til vi kommer oss ut av døra. I skogen er det ingen som er sure*. Hun tilføyde også at det med å motivere på «riktig måte» var helt avgjørende, og at dette var noe vi burde tatt opp og hatt felles praksis på.

En annen faktor som kan ha innvirkning på ansattes tilnærming, er deres egen motivasjon for nettopp friluftsliv. Det var ingen som direkte uttalte at de ikke hadde tro på at friluftsliv er bra, men det var likevel tydelig at ikke alle gikk inn i prosjektet med samme interesse og engasjement.

Hvordan få tid?

Det andre temaet som ble problematisert av de ansatte, gjaldt tidsaspektet og turnusordningen, altså rammeforutsetninger. Flere nevnte gjeldende turnusordning med åttetimersvakter som et hinder for å få til vellykkede turer, og at turnusordningen la begrensninger på hva de faktisk kunne planlegge av aktiviteter. Mange ungdommer ønsket seg aktiviteter som ville kreve at de ansatte kunne sette av hele dagen, noe som bare i unntakstilfeller lot seg gjøre. De ansatte jeg pratet med hadde gjerne sett at de kunne ta med ungdommer på heldagsturer eller overnattingsturer, men dette skjedde ikke den

perioden prosjektet pågikk. Ledelsen støttet dette synspunktet, og mente det var enklere å organisere turer tidligere, da institusjonen hadde en annen form for turnus med lengre vakter. Dette er faktorer det er vanskelig å gjøre noe med, da de er kommet som føringer ovenfra. Interne regler og rutiner hadde også innvirkning på praktisk gjennomføring, for eksempel faste tidspunkter for måltider og vekking, samt en generell holdning til at deltakelse i fritidsaktiviteter bør være frivillig. Martinsen (2011) sier at dersom man skal lykkes med endringsarbeid knyttet til aktivitet i terapeutisk behandling, må aktiviteten anerkjennes som en del av behandlingen, og settes på dagsplanen. Ved å endre på enkelte rutiner, kunne man muligens få mer tid til friluftsliv, men dette ble ikke diskutert ordentlig.

5.4 Utfordringer i endringsarbeidet

Beskrivelsen av AF-prosessen viste at prosjektet møtte mange utfordringer, etter hvert av en slik art at jeg underveis vurderte å avbryte prosjektet, fordi jeg anså at det jeg holdt på med ikke var i tråd med viktige prinsipper for aksjonsforskning. Likevel, det som gjorde at jeg ønsket å holde fram med prosjektet, var først og fremst opplevelsen av at ungdommene hadde stort utbytte av de friluftaktivitetene som ble gjennomført, og at jeg opplevde støtte fra mange av de ansatte. I tillegg kom jeg etter hvert til et punkt der jeg slo meg til ro med at prosjektet ikke gikk etter planen, og kunne la fokuset være på selve prosessen og refleksjoner rundt det som skjedde. Dette var i seg selv et interessant perspektiv, og gjorde at jeg fikk fornyet interesse og engasjement for prosjektet.

I denne delen skal jeg foreta en gjennomgang og analyse av faktorer jeg opplevde som utfordrende i endringsprosessen. Disse kan knyttes til ulike forhold, og til ulike trinn i prosessen. Jeg velger å belyse spørsmålet ved å hente frem igjen elementer fra AF-spiralen; *innledende fase, konstruksjon, planlegging og aksjon*, og vise hvilke utfordringer jeg opplevde i de ulike fasene.

5.4.1 Innledende fase

I forkant av undersøkelsen, hadde jeg inntrykk av at det var både interesse for og vilje til å gå i gang med et prosjekt med fokus på friluftsliv, noe som gjorde at jeg bestemte meg for at det var dette jeg ville ta for meg i egen studie. Inntrykket fikk jeg gjennom samtaler med ansatte, der det kom frem at flere var opptatt av friluftsliv og gjerne ville at institusjonen skulle ha mer fokus på dette. Premisset for å sette i gang et endringsarbeid, er at det foreligger et *ønske om en endring*, fordi man tror at en endring vil medføre en bedre

situasjon enn den nåværende (Huang, 2010; Reason & Bradbury, 2001). I lys av det som skjedde videre i prosessen, ser jeg at dette ønsket om endring nok først og fremst lå hos meg, og ikke så sterkt i organisasjonen for øvrig. I tillegg var det en svakhet at det innledningsvis ikke ble satt noe tydelig mål for aksjonen, annet enn at hele institusjonen skulle «ha mer fokus på» å ta med ungdommene ut på tur.

Kort oppsummert ble det sannsynligvis ikke lagt nok vekt på felles forståelse i denne innledende fasen. Jeg hadde tenkt gjennom mange av rammefaktorene, og foretatt noen vurderinger – men i liten grad involvert andre ansatte i dette.

5.4.2 Konstruksjonsfasen

I konstruksjonsfasen ble prosjektideen presentert for ledelse og de øvrige ansatte, prosjektgruppen ble dannet, men raskt oppløst. Utfordringene i denne fasen kan i første rekke knyttes til etableringen av samarbeidsrelasjoner. Ettersom dette er avgjørende for å få til en vellykket aksjon basert på medvirkning (Coghlan & Brannick, 2014; Reason & Bradbury, 2001), ble frafallet i prosjektgruppa en stor utfordring for prosessen videre.

I tillegg vil jeg fremheve det jeg mener var en manglende felles forståelse av både problem og målsetting. Dette skyldes nok til en viss grad at jeg ikke uttrykte tydelig nok hva som var min visjon med prosjektet, og at jeg ønsket å *forske sammen med* deltakerne i prosjektgruppa. Den usikkerheten jeg kjente på i rollen som forsker blant kolleger, hadde innvirkning på hvordan jeg formidlet ideen i prosjektet. Dessuten har jeg gjennom analysen av det forrige forskningsspørsmålet pekt på en rekke forhold som kan knyttes til systemet, til rutiner og organisatoriske forhold – faktorer som fikk betydning for konstrueringen av et felles prosjekt.

5.4.3 Planleggingsfasen

I planleggingsfasen ble det tydelig at prosjektet tok en annen form enn slik det var planlagt fra min side. Mitt ønske var jevnlig møter, gjerne i form av fokusgrupper, mens i praksis ble det lite systematikk i planleggingen. Utfordringene her kom i stor grad som en konsekvens av hindringene som oppsto tidligere. Jeg hadde forventninger til større engasjement i prosjektgruppa spesielt, men også blant ledelse og personalet for øvrig.

Frafallet i prosjektgruppa lå utenfor min kontroll, men i det videre arbeidet burde jeg kommunisert tydeligere hvordan jeg ønsket at samarbeidet skulle foregå. Ikke minst kunne jeg brukt mer tid på å formidle hva aksjonsforskning er, og hva det innebærer av aktiv medvirkning gjennom hele prosessen. Jeg opplevde også at det ble vanskelig å finne

jevnlige felles møtepunkter, selv med bare to gjenværende deltakere i prosjektgruppa. Noe kan forklares med ulik turnus og generelt travle dager. Men kanskje hadde dette gått bedre dersom jeg i starten hadde vært tydeligere på at deltakerne måtte sette av tid, og prioritere planleggingsmøter.

Det at jeg var lite til stede i det daglige, fikk antagelig større betydning enn jeg hadde vurdert i forkant. Dette gjaldt både den faktiske muligheten til å lede prosjektet, men også hvordan mine kolleger vurderte min evne og mine forutsetninger til å lede et endringsarbeid. Noe av det som kom frem i samtalene med ledelse og ansatte var blant annet at lederen av et slikt prosjekt bør være heltidsansatt, i tillegg til at ledelsen burde være tydeligere involvert. Kanskje ville jeg opplevd å få mer gehør for ideene dersom jeg hadde vært ansatt på heltid?

Det var uheldig at vi ikke fikk dannet en solid prosjektgruppe, slik det var tenkt. Jeg tror dette hadde stor betydning for at planleggingen etter hvert ble mer tilfeldig, og at prosjektet stadig fikk mindre fokus. Samarbeidet med den andre i prosjektgruppa ble heller ikke så nært som ønsket. Det faktum at jeg ikke kjente personen godt fra før, og at vi heller ikke fikk opparbeidet en åpen og trygg relasjon underveis, gjorde meg usikker og førte til at jeg unnlot å ta en tydelig lederrolle i arbeidet. Jeg hadde forventninger til at ledelsen skulle ta mer regien i planleggingen, men samtidig er jeg klar over at jeg ikke uttrykte dette tydelig nok. I tillegg mener jeg det har hatt betydning at institusjonen i løpet av høsten opplevde stor utskifting blant personalet, noe som antagelig har hatt innvirkning på ledelsens og de ansattes interesse og engasjement.

5.4.4 Handlingsfasen

I handlingsfasen kan utfordringene knyttes til selve gjennomføringen av turene, og da spesielt organisering *før* vi kom oss ut på tur. Jeg opplevde ulike mønstre for hendelsene ved de to avdelingene. På lukket avdeling ble turene som regel avlyst som følge av konflikter eller som en konsekvens av uforutsette hendelser, for eksempel at ungdom stakk av fra institusjonen. I utgangspunktet kan det virke enklere å organisere turaktiviteter på lukket avdeling, med bakgrunn i at det er færre ungdommer totalt (maks tre, men ofte bare to), og som regel en ansatt pr. ungdom. I tillegg kan også fokuset på faste regler og rutiner være en styrke når man skal organisere aktiviteter. Jeg opplevde imidlertid at reglene også kunne være til hinder for gjennomføringen, for eksempel bestemte sanksjoner som ble iverksatt i forbindelse med uønsket atferd, da ungdom måtte holde seg inne på rommet, og ikke fikk lov til å gå ut. Jeg opplevde at motivasjonen for friluftsliv var gjennomgående

høy blant ungdommene på lukket avdeling. Samtlige ungdommer jeg hadde kontakt med der i prosjektperioden, var positive til å være med ut på tur. Som en av guttene sa «alt er bedre enn å sitte her inne».

Når det ble vanskelig å gjennomføre prosjektet på lukket avdeling, handlet dette i stor grad om at jeg ikke følte tilhørighet til denne avdelingen, og hadde liten kontakt med både ansatte og avdelingsleder. Det ble også for omfattende for meg å «dra» prosessen ved to avdelinger samtidig. Dersom jeg hadde klart å få med meg engasjerte deltakere fra starten tror jeg det hadde vært gode muligheter for at prosjektet hadde blitt vellykket på lukket avdeling. Ved flere anledninger hadde jeg lyst til å formidle teori omkring hvordan friluftsliv kan virke positivt på atferdsvansker, blant annet flere studier som viser hvordan barn og unge blir roligere og i bedre humør av å bruke kroppen ute i naturen (Norton, 2009; Sjong, 1992), men jeg var ikke komfortabel med å innta rollen som kunnskapsformidler overfor kollegaer jeg ikke kjente godt.

På åpen avdeling dreide utfordringene seg i større grad om det jeg opplevde som til dels manglende felles rutiner og ulike holdninger blant de ansatte, noe jeg mener var medvirkende årsak til at vi ikke fikk noen felles praksis rundt friluftaktivitetene. Jeg har tidligere beskrevet viktige sider ved akuttarbeid, både faggrunnlag og de faktiske rutinene ved denne institusjonen. Noen av disse rutinene opplevde jeg at ble til hinder for gjennomføring av friluftaktiviteter. Når det legges opp til at friluftsliv skal være en frivillig aktivitet, kan det bli utfordrende å få til en felles praksis. Graden av aktivitet blir dermed avhengig av holdninger blant de ansatte, og hvordan den enkelte går frem for å integrere friluftsliv i arbeidet.

I løpet av den tiden studien pågikk, ble det gjennomført flere turer enn det institusjonen ellers hadde. Men etter hvert som prosjektet gikk mot slutten, falt institusjonen tilbake til gamle rutiner, og det var lite fokus på friluftsliv. Som vist tidligere, mente mange av de ansatte at man ikke kunne forvente annet, med bakgrunn i blant annet årstid og rammene for akuttarbeidet. Jeg tror likevel det kan være mulig å oppnå en større grad av varig endring, dersom forholdene ligger bedre til rette for endringsarbeid.

Handlingsfasen vil jeg beskrive som en berg- og dalbane, der skuffelsene over de mislykkede forsøkene gikk på motivasjonen løs. Likevel, alt i alt var det flere positive opplevelser enn negative. De avlyste turene gjorde ikke at jeg mistet troen på prosjektet – jeg vil heller si tvert imot; det ble desto viktigere å få vist frem også hva som ikke fungerte

i håp om å bedre forstå hva som skjedde og hvorfor. Dermed kan man si at også de negative opplevelsene ble gode erfaringer å ha med seg inn i evalueringen av prosjektet som helhet.

6 DRØFTING

I dette siste kapitlet skal jeg samle trådene i en drøfting av problemstillingen:

Innføring av friluftsliv og naturopplevelser i miljøterapeutisk arbeid med ungdom på akuttinstitusjon – erfaringer fra en aksjonsbasert endringsprosess.

Det er altså de samlede erfaringene som blir gjenstand for drøftingen, og da med fokus på de viktigste funnene fra undersøkelsen. Jeg vil dele inn drøftingen i følgende momenter:

- Erfaringene knyttet til turopplevelsen og friluftsliv.
- Erfaringene fra selve endringsarbeidet, med fokus på utfordringene underveis i prosessen.
- Drøfting av studiens overføringsverdi.
- Avslutning med tanker om veien videre.

6.1 Erfaringer fra turopplevelsene

Ungdommene og de ansatte har fortalt at naturopplevelsene og friluftaktivitetene i all hovedsak har vært positive innslag i hverdagen på institusjonen. Erfaringene deltakerne har kommet med, omfatter både mentale og kroppslige opplevelser, som følelse av velvære, ro, bedret sinnsstemning, mestringsglede og glede av å være i bevegelse. Disse resultatene er ikke overraskende, tvert om – det er en lang rekke med studier som har tatt for seg lignende tematikk, og som konkluderer med at naturen gjør oss godt på mange måter. I tillegg har deltakerne uttrykt at felles naturopplevelser har vært positivt for relasjonen mellom ungdommer og ansatte.

6.1.1 Ulik motivasjon for friluftsliv

Selv om ungdommer og ansatte har gitt uttrykk for at turopplevelsen i seg selv har vært positiv, må det bemerkes at motivasjonen for friluftsliv har vært ulik, både blant ungdommer og til dels i personalet. Dette ble tydelig under planleggingen av turene, der en del ungdommer i utgangspunktet ikke hadde veldig lyst til å være med. Ungdommene stilte med ulik bakgrunn, noen med mye erfaring med friluftsliv, mens andre knapt hadde vært på skogstur, annet enn turer på barneskolen. Men ut fra de empiriske resultatene, ser det ikke ut som at tidligere erfaring med natur og friluftsliv nødvendigvis har sammenheng med motivasjon for tur. Vi opplevde ungdommer helt uten erfaring som var svært motivert for å bli kjent med ulike former for friluftsliv, og motsatt; vi opplevde at ungdommer med mye erfaring ikke ville være med på turer.

Gjennom studien har jeg ønsket å oppnå en dypere forståelse av den enkelte ungdoms subjektive opplevelse. I tillegg prøver jeg i fortolkningen å se mønster og sammenhenger i disse opplevelsene; fellestrekk i det som er fremkommet gjennom samtaler og observasjon. Ut fra en hermeneutisk tilnærming, vektlegges det at fenomener må forstås i lys av den sammenhengen, helheten, de er en del av (Thagaard, 2013). Som en forlengelse av dette vil den enkeltes virkelighetsoppfatning, sett fra et sosialkonstruktivistisk perspektiv, bli formet i et sosialt fellesskap, i et samspill av verdier, tenkemåter og praksiser (Thomassen, 2006). Friluftsliv er en viktig del av vår kultur, og det er en utbredt oppfatning at naturen gjør oss godt. Til syvende og sist er det kultur- og samfunnsforhold som avgjør hvordan vi oppfatter naturen og hvordan vi forholder oss til friluftsliv (Tordsson, 2010). Jeg sa innledningsvis at jeg underveis i undersøkelsen ble utfordret på mine antagelser om at friluftsliv ville oppleves som utelukkende positivt, og jeg stilte spørsmålet om hvordan møte motstand i form av lite motivasjon. Min forforståelse var preget av nærmest utelukkende positive naturopplevelser sammen med ungdom, og jeg opplevde sjelden at det var noe problem å få med ungdom på tur. I løpet av studien har jeg blitt mer oppmerksom på at ungdommer setter pris på ulike sider ved friluftsliv. Ett eksempel er guttene som gikk med musikk på øret, uten å snakke sammen, store deler av turen. Jenta som egentlig ikke ville på tur, men som fant stor glede i naturopplevelsen gjennom å ta bilder, er et annet. Flere har understreket at turene bør inneholde noe mer enn «bare å gå».

Long Litt Won har fortalt om sitt møte med norsk friluftsliv i teksten *Norsk friluftsliv sett utenfra* (Woon, 1995). Hun opplevde den norske turtradisjonen som ganske uforståelig da hun som utvekslingsstudent kom til Norge og skulle få ta del i en typisk tur sett med norske øyne, der man går langt og bratt, helst i stillhet, og synes det er «godt å bli sliten». Hun forteller at hun måtte «lære» å bli glad i å gå tur. Dette perspektivet tror jeg det er nyttig å ha med seg når man skal tilrettelegge for friluftsliv sammen med ungdom. Kanskje kan vi si at man kan lære å bli glad i natur, dersom man møter naturopplevelsen på en måte som er tilpasset egne interesser og forutsetninger? Det å lære friluftsliv, handler ikke bare om ferdigheter, men vel så mye om måter å oppleve og forstå friluftslivet. Opplevelsen til den enkelte vil dermed bli preget av hvordan naturen og friluftslivet blir presentert, i tillegg til en rekke faktorer, for eksempel tidligere erfaringer, relasjoner til andre, følelsen av trygghet, humør, dagsform og generelt velbefinnende – og noe så konkret som vær, temperatur og bekledning (Tordsson, 2010).

6.1.2 Motivasjon, overtalelse eller tvang?

Hvordan løser man utfordringen med ungdommer som ikke vil være med på tur? Et grunnleggende spørsmål her er selvsagt om dette egentlig er et problem, og hvem som i så fall definerer dette som et problem. Prosjektet har på den ene siden lagt opp til at friluftsliv skal integreres i det terapeutiske arbeidet. Men på den annen side legges det vekt på at friluftsliv skal være en frivillig aktivitet. Dette har ført til forskjellig praksis blant ansatte, noe som blant annet gjenspeiler ulike holdninger og verdisyn.

Et sentralt punkt i akuttveilederen (Bufdir, 2015) er å unngå bruk av tvang, noe det var tydelig at både ansatte og ungdommer var opptatt av. Det er presisert i forskrifter for akuttarbeid at tvang ikke skal forekomme annet enn i helt spesielle tilfeller, men jeg opplevde at det kunne være delte meninger om hva man legger i begrepet tvang, og hvor grensen går mellom tvang og overtalelse i forbindelse med blant annet aktiviteter. Jeg fikk inntrykk av at ungdommene ikke anså etablerte regler som tvangstiltak, selv om de ikke nødvendigvis var enig i disse reglene. Friluftsliv ble ikke innført som en fast rutine, på lik linje med andre felles aktiviteter, noe som medførte at dette var noe ungdommene i stor grad kunne velge selv. Det frivillige perspektivet ble spesielt vektlagt på åpen avdeling, noe som kan ha sammenheng med at rutinene her baserer seg på stor grad av frihet for den enkelte ungdom, i motsetning til lukket avdeling der det er langt mer kontroll.

Det forekom ganske ofte at ungdommer heller ville ligge på rommet med pc-en i fanget enn å bli med ut på tur, noe som kunne bli gjenstand for diskusjon. Det er liten tvil om at de ansatte mente at å gå tur var en sunnere og bedre aktivitet enn å sitte inne foran pc-en, men det var ulike meninger med tanke på om ungdommene faktisk skulle få lov til å velge dette selv. Tilbakemeldingene fra ungdommene var ganske entydige; selv om de var motvillige før turen, syntes de det var godt å komme ut, og noen uttrykte også at det var greit med litt press fra de ansatte, bare det ble gjort på en «åltreit og hyggelig måte». Det kan være vanskelig å finne balansen mellom aktiv motivering og press, mas eller tvang. Her må man føle seg frem og være bevisst på at det som virker på en person, kan ha en annen effekt på andre (Moe, 2011). Hvordan grensesetting og sanksjoner oppfattes, og hvilken effekt de får, avhenger av relasjonen mellom den ansatte og brukeren (Sundin, 1998). Jeg opplevde stor forskjell i hvordan de ansatte gikk frem for å motivere ungdommene til å bli med på tur, og at de samme ungdommene kunne respondere ulikt overfor forskjellige ansatte. Å ha en god relasjon i utgangspunktet, var en stor fordel.

Så kan man selvsagt diskutere hvorvidt det er riktig å forsøke å overtale ungdommer til aktiviteter de i utgangspunktet ikke vil delta på? På én måte innebærer en slik tankegang elementer av «målet helliger middelet», en holdning som er etisk betenkelig, og som det er all grunn til å være skeptisk til. På en annen side er det velkjent at barn og unge (og til tider voksne) trenger hjelp til å gjøre gode valg for seg selv. Dette gjelder ikke minst ungdommer på institusjon, som kan ha en bakgrunn preget av dårlig omsorg og manglende grensesetting, og som ofte har lite kunnskap om hvordan de best kan ivareta sin egen helse. Studier fra naturbasert terapi i USA har vist at motivasjon i forkant av aktivitetene ikke var avgjørende for utbyttet av terapien, og at de ungdommene som var motvillige i utgangspunktet, hadde like stort utbytte av aktivitetene som de som var motivert (Norton et al., 2014). Jeg mener egen undersøkelse viser at ungdommene som i utgangspunktet ikke var motivert for tur, likevel hadde positivt utbytte. Det som ofte ble avgjørende for om turen ble gjennomført, var hvem som skulle være med på tur. Noen ungdommer var opptatt av å at vi måtte være en gruppe, mens andre uttrykte at de satte pris på å få alenetid med voksen. Det som uansett så ut til å være av stor betydning, var den relasjonen ungdommene hadde til de ansatte som skulle være med på tur.

6.2 Erfaringer fra endringsarbeidet

Endringsprosessen har vært utfordrende på mange måter. Ulike perspektiver har blitt benyttet for å belyse utfordringene underveis; teorier som omhandler organisasjonsutvikling, endringsledelse, syn på kunnskap, samarbeidslæring, relasjonskompetanse med mer. Prosessen har bevisstgjort meg på at endringsarbeid krever nøye forberedelser, men også at man må være forberedt på uforutsette hendelser. Å kunne takle og holde ut en prosess med til dels kaos og usikkerhet, er en viktig del av det å være forsker i en AF-studie (Brydon-Miller, Greenwood & Maguire, 2003).

Utfordringene i endringsprosessen kan knyttes til ulike faktorer, både ytre rammeforhold, interne rutiner og forhold vedrørende relasjoner og kommunikasjon. En faktor som er relevant å diskutere, er hvordan det faglige grunnlaget for akuttarbeid tolkes og praktiseres, fordi dette ligger som en viktig ramme rundt arbeidet. Som nevnt tidligere baserer akuttarbeidet seg på miljøterapeutiske prinsipper, som blant annet innebærer at arbeidet skal være planlagt og faglig begrunnet (Lillevik & Øien, 2015). Samtidig må det bemerkes at mange institusjoner lider under det faktum at det er et misforhold mellom ideal og

realitet (Sundin, 1998). Den faglige plattformen – idealet – er til stede, men praksis viser ofte noe annet. Dette handler blant annet om *organisasjonskultur*, som kan oppsummeres i uttrykket «slik gjør vi det hos oss» (Gotvassli, 2015). I forbindelse med denne studien, opplevde jeg stor variasjon i holdninger og praksis blant de ansatte, i tillegg til lite fokus på hva miljøterapi konkret innebærer, noe jeg mener fikk konsekvenser for gjennomføringen av prosjektet.

Dersom friluftsliv skal inngå som en del av terapeutisk arbeid, bør det være klart hva som ligger i nettopp dette, og det er en fordel at personalet har kunnskaper om relevant teori i denne sammenhengen. Bechgaard (1994) hevder at miljøterapi som fagdisiplin er preget av det faktum at utøverne ofte består av ikke-akademiske faggrupper som mangler erfaring fra vitenskapelige studier, og at det dermed er liten tradisjon for å diskutere relevant forskning, noe som også ble min erfaring gjennom studien. Det faktum at institusjonen baserer seg på korttidsopphold, og ikke er et behandlingssted, kan også ha noe å si for de ansattes holdninger til teori og forskningsbasert kunnskap.

Det at institusjonen har liten tradisjon for å diskutere teori, kan ha fått konsekvenser for interessen for et slikt prosjekt. Dersom faglige diskusjoner allerede hadde vært en integrert og naturlig del av arbeidet, hadde kanskje flere ønsket å gjøre seg kjent med teori og forskning som er relevant for denne studien, for eksempel teorier om endringsarbeid og kunnskapsutvikling, eller teori og forskning som underbygger sammenhenger mellom natur og psykisk helse. Men dette er antagelser, og jeg vil igjen understreke at min forståelse og tolkning må ses i lys av konteksten rundt mitt arbeidsforhold ved institusjonen. Å være ansatt i en deltidsstilling fører til at jeg sannsynligvis får et annet bilde av situasjonen, enn om jeg hadde vært ansatt på heltid.

6.2.1 Delmål i endringsarbeidet: Kunnskapsutvikling og felles refleksjoner

Noe av det sentrale innenfor aksjonsforskning, er at de involverte lærer *i* og *av* prosessen, og kunnskapsutvikling nevnes som både et mål og en naturlig konsekvens av endringsarbeid (Coghlan & Brannick, 2014; Reason & Bradbury, 2001). Læringen kan knyttes til ulike forhold, blant annet metoder, teoretiske perspektiver, relasjonskompetanse med mer. I forkant av undersøkelsen hadde jeg gjort meg kjent med en del teori og noe av forskningen innenfor feltet natur og helse, i tillegg til grunnleggende elementer i aksjonsforskning og endringsarbeid, og syntes disse perspektivene virket svært spennende. Jeg hadde et ønske og et mål om at også resten av personalet skulle bli kjent med aktuell teori og forskning, men ser i ettertid at jeg antagelig hadde urealistiske forventninger til de

ansattes interesse for dette. Måten jeg formidlet denne kunnskapen på var heller ikke den beste. Jeg la lite vekt på teori og forskning i presentasjonen av prosjektet, men tenkte at dette var noe som ville bli naturlig å ta opp i prosjektgruppa. I tillegg delte jeg ut kunnskapsoversikter til hver avdeling, og nærmest «tok for gitt» at det ville være interesse for å lese disse. Videre håpet jeg at lesingen ville føre til at flere hadde lyst til å engasjere seg i prosjektet, og at teoretiske perspektiver ville bli en naturlig del i planleggingen og evalueringen. Til min overraskelse ble disse dokumentene i liten grad anvendt. I ettertid ser jeg at jeg hadde en noe naiv tilnærming til dette, og at jeg burde tatt mer initiativ til samtaler og felles refleksjon rundt nettopp teori og forskning. Ut fra en sosiokulturell forståelse av kunnskapsutvikling, er kunnskap noe som utvikles i samhandling med andre (Klev & Levin, 2009). Selv om jeg var bevisst dette perspektivet, viste min handlemåte at jeg ikke klarte å etterleve dette i praksis. Andre faktorer som fremmer kunnskap, er blant annet at de ansatte er trygge på hverandre og har en felles plattform, i tillegg til støttende og engasjerte ledere (Gotvassli, 2015), faktorer som jeg opplevde at stod til dels svakt i institusjonen i den perioden studien foregikk.

6.2.2 Deltakelse og medvirkning

Noe av det som tidlig utpekte seg som en stor svakhet i prosessen, var frafallet i prosjektgruppa. I aksjonsforskning, men også i endringsarbeid generelt, er samarbeid og deltakelse helt grunnleggende faktorer. Jeg vil ikke si at samarbeidet var dårlig – i de tilfellene det var dialog, opplevde jeg et godt samarbeid med de andre ansatte. Problemet var heller at det ikke ble tilstrekkelig grad av medvirkning fra de ansatte, ettersom prosjektgruppen gikk i oppløsning. Innspillene og evalueringene som kom fra de ansatte underveis ble i liten grad satt i system.

Både ansatte og avdelingsledere kom med sine betraktninger på medvirkning og deltakelse, noe som er beskrevet tidligere. Tilbakemeldingene handlet i stor grad om forhold på systemnivå; om tid og muligheter til å møtes, samt utfordringer som kom i kjølvannet av endringer i personalgruppa, da flere av de fast ansatte sluttet. Disse faktorene ble påpekt som medvirkende årsaker til at prosjektet ikke ble gjennomført slik intensjonen var. Mine egne refleksjoner omkring dette temaet handler i hovedsak om relasjonen mellom meg selv og de andre ansatte, og hvordan min væremåte har innvirket på prosessen og utfallet.

6.2.3 Min egen rolle i prosessen

Å være forsker i et AF-prosjekt innebærer å gå inn i en dobbeltrolle som kan virke motsetningsfylt. Én side av forskningen handler om styrken i å involvere seg i feltet som studeres, men forskeren må også holde en nødvendig distanse til feltet for å ha et kritisk og analytisk blikk på prosessen (Levin, 2012). I tillegg er det viktig å reflektere over hvordan min rolle i prosjektet har innvirket på prosessen og utfallet. Hvordan har forhold ved min væremåte, mine handlinger – eller snarere mangel på dem, påvirket prosessen? Dette er spørsmål som er vel så spennende å belyse som rammefaktorer og eksterne forhold, men krever at jeg klarer å ha et kritisk avstandsblikk på meg selv.

Jeg opplevde at min egen rolle i dette prosjektet forandret seg underveis. Som ansatt hadde jeg i utgangspunktet en innside-posisjon, men på grunn av min deltidsstilling og korte ansiennitet, tror jeg mange i personalet betraktet meg mer som en utenfra. Det var i hvert fall det inntrykket jeg fikk underveis da prosjektgruppen ble oppløst og det ble vanskelig å få til en felles praksis i endringsarbeidet. Jeg ble etter hvert klar over at jeg i altfor liten grad inntok rollen som forsker og leder i dette arbeidet, da jeg ikke følte meg komfortabel i denne rollen overfor de andre deltakerne. Jeg ble heller det jeg vil kalle en «vanlig deltaker». Dette kan være positivt med tanke på likeverdighet og respekt for andres kompetanse, men like fullt burde jeg tatt mer initiativ når det gjaldt å lede prosjektet, og sørge for medvirkning. Jeg antar at dette hadde følt mer naturlig dersom prosjektgruppa hadde vært fast gjennom hele prosessen, og jeg hadde hatt mulighet til å opparbeide en god relasjon til de andre deltakerne. Det er av stor betydning at forskeren er trygg på sin egen rolle i prosjektet, og tør å ta forskerrollen ved siden av å være likeverdig deltaker. Dette fordrer at man har en trygg relasjon, og ikke er redd for å fornærme noen ved å foreslå forbedringer av eksisterende praksis (Tiller, 2004).

Det foreligger få AF-studier som omhandler relasjonsbygging direkte (Arieli et al., 2009), til tross for at relasjonen mellom forsker og deltakere tillegges stor vekt i aksjonsforskning (Coghlan & Brannick, 2014; Huang, 2010; Reason & Bradbury, 2001). I forkant av undersøkelsen var jeg opptatt av relasjonen mellom ungdommer og ansatte, og hvordan naturopplevelsen kunne innvirke på relasjonen. Jeg var derimot ikke like bevisst på hvordan relasjonen mellom meg og mine kolleger påvirket prosessen og utfallet av prosjektet. Det faktum at jeg ikke kjente de andre deltakerne i prosjektgruppa særlig godt,

og at vi heller ikke fikk opparbeidet en åpen og trygg relasjon underveis, gjorde meg usikker og førte til at jeg unnlot å ta en tydelig lederrolle i arbeidet.

6.2.4 Å lede et endringsarbeid

Endringsarbeid i forbindelse med aksjonsforskningsprosjekter ledes gjerne av en prosjektgruppe, som består av forsker og «problemeiere» (Klev & Levin, 2009). Disse skal i fellesskap danne grunnlag for aksjonen, iverksette planlagte handlinger og analysere prosessen underveis. I denne studien falt prosjektgruppa fra hverandre tidlig i prosessen, med den konsekvens at prosjektet ikke ble forankret tydelig blant personalet. I tillegg anser jeg det som en svakhet at ledelsen ved institusjonen ikke tok større del i prosjektet, noe jeg mener har hatt betydning for at arbeidet ikke tok den formen som var tenkt. For å lykkes med endringsprosesser i en organisasjon, er det viktig at ledelsen er positiv, og at de viser dette i praksis (Martinsen, 2011). I denne studien hadde jeg forventet at lederne i mye større grad skulle være pådrivere i prosjektet, men samtidig formidlet jeg ikke tydelig hvilke forventninger jeg hadde til ledelsens rolle i prosjektet.

Andre undersøkelser har også tatt opp ledelsens betydning for gjennomføring. En AF-studie ved et sykehus i Danmark, ble avbrutt halvveis i prosessen på grunn av lite aktiv deltakelse blant de ansatte. Én faktor som ble trukket frem som avgjørende, var ledelsens manglende støtte til prosjektet, i tillegg til interne problemer (Kjerholt, Wagner, Lindhardt, Delmar & Clemensen, 2016). Forskerne valgte å avbryte studien, men samlet interessant empiri knyttet til utfordringer i prosessen.

Videre har jeg reflektert over hvordan jeg formidlet prosjektet overfor ledelse og ansatte. Var jeg tydelig nok på hva som var hensikten med prosjektet? Erfaringene fra de ansatte tyder på at dette ikke ble godt nok kommunisert. Sannsynligvis formidlet jeg ikke tydelig nok at jeg ønsket å *forske sammen med*, og at jeg var avhengig av stor grad av deltakelse fra kollegaer. Jeg uttalte heller ikke i klartekst fra starten av hva et slikt samarbeid ville innebære av tid og engasjement for deltakerne. Denne unngåelsen handlet til dels om usikkerhet i relasjonen til de andre ansatte, men også om at jeg nærmest tok for gitt at mine kollegaer ville interessere seg for et slikt prosjekt. Jeg hadde også sett for meg at prosessen videre med felles refleksjoner ville øke engasjementet blant de ansatte.

Å innføre friluftsliv som en fast del av arbeidet ved institusjonen, vil nødvendigvis innebære en endring av både organisering og kultur. Jeg hadde antagelig undervurdert organisasjonskulturens betydning, og hvor sterkt innarbeidet rutinene var ved institusjonen.

For å gjennomføre et endringsarbeid mener jeg det er helt avgjørende at prosessen blir styrt av ledelsen, i hvert fall at ledelsen gir tydelig uttrykk for at det er et uttalt mål å ha økt fokus på friluftsliv, og at det legges til rette for dette i det daglige arbeidet.

6.3 Studiens overføringsverdi

Overførbarhet dreier seg om i hvilken grad funnene fra én undersøkelse kan generaliseres til andre enheter (Jacobsen, 2015). Det kan være vanskelig i kvalitative undersøkelser å foreta en generalisering fra en enhet til større, da hver undersøkelse er kontekstavhengig, og hensikten ofte er å forstå fenomener i den enheten man studerer, heller enn å fokusere på eventuell gyldighet for andre. I aksjonsforskning blir dette tydelig, ettersom undersøkelsen er knyttet til hva som er aktuelt og relevant for de som er involvert, og formålet er å forandre på praksis innenfor en bestemt kontekst, for eksempel i en organisasjon. Selv om aksjonsforskning først og fremst fokuserer på den aktuelle konteksten der studien foregår, vil den tydelige verdiforankringen som ligger i aksjonsforskning tale for at man også ønsker å se resultatene i et større perspektiv (Huang, 2010).

Man kan argumentere for at den enkelte forskningssituasjon er unik, og at det således er vanskelig å overføre resultatene fra en bestemt kontekst til en annen. På den annen side; «i konstruktive forskningsopplegg kan det unike nettopp være det man bør generalisere innsikter fra» (Kalleberg, 1992, s. 41). Jeg støtter meg til dette utsagnet ut fra en forståelse av at det som oppleves som unikt i en situasjon kan bidra til å tydeliggjøre og forstå også andre situasjoner, selv om de ikke fremstår som «like» i utgangspunktet. Man kan spørre seg hva dette «unike» består i, og om det ikke er slik at det som fremstår som unikt i en situasjon, ofte kan være relevant for andre? Huang (2010) argumenterer for at man i større grad bør dele lokal kunnskap fra enkeltstudier, slik at kunnskapen kan videreutvikles og dermed få betydning også for andre settinger.

Ved å være åpen om hele forskningsprosessen, gjøre rede for de valg man har gjort, og begrunne tolkningene, kan andre vurdere om resultatene kan ha overføringsverdi (Jacobsen, 2015). Selv har jeg tro på at denne studien kan ha relevans for andre, og da på flere plan. For det første tar studien for seg et endringsarbeid, og viser noen utfordringer som oppstod i løpet av endringsprosessen. Jeg har forsøkt å være åpen om de komplekse og mangeartede faktorene som har innvirket på arbeidet, både for å øke studiens

troverdighet, men også av rent praktisk art; kanskje kan noen få konkrete tips til lignende prosjekter, og lære av erfaringer fra denne undersøkelsen. For det andre har studien fokusert på hvordan ungdommer opplever friluftsliv, og erfaringene herfra underbygger i stor grad andre studier, som har tatt for seg positive sammenhenger mellom natur, friluftsliv og psykisk helse. Men i tillegg mener jeg at undersøkelsen tilfører noe nytt, i form av at konteksten for denne studien – akuttinstitusjon – er lite utforsket. Det har vist seg at ungdommene har hatt stort positivt utbytte av opplevelsene ute i naturen. Men studien har også vist at for å komme dit, er det viktig å forstå hva som gir den enkelte motivasjon for friluftsliv, og legge dette til grunn i den praktiske tilretteleggingen og gjennomføringen.

Forhåpentligvis kan denne studien bidra til at andre som ønsker å utføre lignende undersøkelser kan få konkrete tips til gjennomføring. Jeg har bevisst valgt å dele også det vi ikke lyktes med i prosjektet, samt hvordan motgangen jeg opplevde underveis påvirket min rolle som forsker og deltaker. Det er viktig å formidle også det som går galt når man forsker (Arieli et al., 2009; Klev & Levin, 2009), både for å sørge for åpenhet i forskningen, men også med utgangspunkt i tanken om at man kan lære av andres feil. Når prosjekter ikke lykkes, kan det være nærliggende å legge skylden på faktorer man ikke har kontroll over. Etter min mening er det imidlertid både mer interessant og hensiktsmessig å fokusere på de elementer man faktisk kan påvirke, og se på hvordan blant annet samspillet og relasjonen mellom deltakerne er med på å forme prosessen. Jeg håper jeg har fått tydeliggjort disse perspektivene gjennom oppgaven.

6.4 Avsluttende betraktninger og veien videre

Studien har vist hvordan et aksjonsforskningsprosjekt ved en akuttinstitusjon har fungert i praksis, og har fått frem at endringsprosessen har vært kompleks og utfordrende på mange plan. Formålet med undersøkelsen har i første rekke vært å forandre på eksisterende praksis, med bakgrunn i troen på at natur og friluftsliv vil være positivt for ungdommer som er plassert på institusjonen.

Ønsket har vært å utvide forståelsen innenfor dette temaet, og forhåpentligvis kunne bidra med noen nye perspektiver. På bakgrunn av alt vi vet om naturens helsebringende effekter, kanskje det er på tide med mer forskning som er aksjonsbasert? Det er riktignok interessant å finne ut mer om sammenhengen mellom natur, friluftsliv og psykisk helse, men fremfor alt mener jeg det er viktig å legge til rette for at kunnskapen vi allerede har blir omformet til praktisk handling. Vi trenger kanskje ikke først og fremst flere studier som underbygger det vi allerede med stor sikkerhet kan si; at naturopplevelser og friluftsliv gjør oss godt. Det forskningen etter min mening i større grad bør fokusere på, er å se på *hvordan* friluftsliv kan anvendes best mulig i terapeutisk arbeid. Akutfeltet er samtidig et område som på mange måter ser ut til å være oversett i forskningen. Selv om denne studien har hatt friluftsliv som tema i endringsarbeidet, mener jeg at oppgaven også belyser andre sider ved akuttinstitusjonens virksomhet som det kan være interessant og nødvendig å se nærmere på. Vi har for eksempel få studier som tar for seg ungdoms opplevelse av å befinne seg i en akutt, uavklart og midlertid omsorgssituasjon. Hvordan ungdom opplever å bli utsatt for tvangstiltak, samt de ansattes holdninger til tvangsbruk, er et annet perspektiv som det etter min mening bør forskes mer på.

Selv om denne studien nå er avsluttet, kan man si at arbeidet er langt fra ferdig. Tvert imot vil jeg påstå erfaringene fra dette prosjektet kan betraktes som et skritt på veien, og at det er gode grunner til å jobbe videre med lignende problemstillinger, der formålet er forandring og forbedring av praksis. Slik sett kan man betrakte arbeidet med denne studien som en del av et større perspektiv, og jeg håper at erfaringene herfra kan være nyttige for andre som ønsker å sette i gang endringsprosesser i egen organisasjon.

Det passer godt å avslutte med et sitat fra friluftsmannen og veglederen Nils Faarlund; «Det vesentligste er jo ikke å komme frem, men å *være* undervegs – og å *lære* undervegs» (Faarlund, 2015, s. 23). Å være på tur i fjellet og skogen, handler ikke først og fremst om å komme frem, men å være til stede *her og nå*. På samme måte kan vi si at endringsarbeid er å lære både *i og av* prosessen. Nå som studien er ved veis ende, vil jeg understreke nettopp

refleksjonen og læringen underveis som spesielt givende. Jeg nådde ikke alle målene med denne studien, men erfaringene underveis, samt formidlingen av disse, kan forhåpentligvis være et bidrag – om enn lite – i arbeidet med å forbedre sosial praksis. I tillegg så har jeg personlig hatt stort utbytte av erfaringene, noe jeg ønsker å bygge videre på i egen arbeidspraksis og i livet for øvrig.

Litteraturliste

- Arieli, D., Friedman, V. J. & Agbaria, K. (2009). The paradox of participation in action research. *Action Research*, 7 (3), 263-290. SAGE Publications.
- Askheim, O.P. & Borg, M. (2010). Deltakerbasert forskning i psykisk helsearbeid - et bidrag til mer "brukbar" kunnskap? *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, nr. 2, s. 100-107.
- Backe-Hansen, E., Madsen, C., Kristofersen, L. & Hvinden, B. (2014). *Barnevern i Norge 1990-2010. En longitudinell studie. NOVA-rapport nr. 9/14*. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Barnevernloven. *Lov av 17. juli 1992 nr. 100 Lov om barneverntjenester*.
- Baugstø, V. (2016, 4.2.) *En gåtur kan lette på sinne, tristhet, skam og frykt*. Aftenposten.
- Beckgaard, B. (1992). *Miljøterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Bele, M. (2013). *I naturen kommer jeg liksom på plass i meg selv. Sansende nærvær i naturopplevelser som helsefremmende kontekst i psykisk helsearbeid*. Masteravhandling, Universitetet i Agder.
- Bettmann, J. E., Olson-Morrison, D. & Jaspersen, R. A. (2011). Adolescents in Wilderness Therapy: A Qualitative Study of Attachment Relationships. *Journal of Experiential Education*, 34 (2), 182-200.
- Bischoff, A., Marcussen, J. & Reiten, T. (2007). *Friluftsliv og helse. En kunnskapsoversikt*. Høgskolen i Telemark, Bø. Hentet fra: <https://teora.hit.no/bitstream/handle/2282/493/Friluftslivoghelse.pdf?sequence=1>
- Bischoff, A. (2012). *Mellom meg og det andre finds det stier.. En avhandling om stier, mennesker og naturopplevelse*. Doktorgradsavhandling, Institutt for matematiske realfag og teknologi, Universitetet for miljø- og biovitenskap, Ås. Hentet fra http://www.naturliv.no/dr_oppg/bischoff_stien.pdf
- Bjørndal, C. (2004). Refleksivitet omkring aksjonsforskerens påvirkning - fra salmer til jazz i kjøkkenet. I T. Tiller (red.), *Aksjonsforskning i skole og utdanning* (s.117-139). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Bjørnå, T. (2005). *Å vende innsiden ut når man går ut for å komme inn. En drøfting av sammenhengen mellom friluftsliv og psykisk helse*. Hovedfagsoppgave i friluftsliv, Høgskolen i Telemark, Bø.
- Borge, L. (2011). Kropp og sjel i et filosofisk og kulturelt perspektiv. I E.W. Martinsen, *Kropp og sinn* (2. utg., s. 19-34). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.

- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M. & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health* 10:456, 1-10.
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J. & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning* 138, 41-51.
- Brydon-Miller, M., Greenwood, D. & Maguire, P. (2003). Why action research? *Action Research* 1 (1): 9-28. SAGE Publications.
- Bufdir (2015). *Faglig veileder for akuttarbeid i institusjoner og beredskapshjem*. Barne- ungdoms- og familiedirektoratet. Hentet fra: <http://www.bufdir.no/Barnevern/Fagstotte/Akuttarbeid/Akuttveileder/>
- Busch, T. (2013). *Akademisk skriving for bachelor- og masterstudenter*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Coghlan, D. & Brannick, T. (2014). *Doing action research in your own organisation*. London: SAGE Publications.
- Eikenes, I., Gude, T., & Hoffart, A. (2006). Integrated wilderness therapy for avoidant personality disorder. *Nordic Journal of Psychiatry*, 60(4), 275-281. doi:10.1080/08039480600790093
- Faarlund, N. (2015). *Friluftsliv. En dannelsesreise*. Oslo: Ljå forlag.
- Ferne, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J. W. & Mesel, T. (2015). Therapy in the open air: Introducing wilderness therapy to adolescent mental health services in Scandinavia. *Scandinavian Psychologist*, 2, e14.
- Gotvassli, K.-Å. (2015). *Kunnskap, kunnskapsutvikling og kunnskapsledelse i organisasjoner*. Bergen: Fagbokforlaget AS.
- Gros, L. (2016). *Helse Nord oppretter medikamentfritt døgntilbud innen psykisk helse*. Hentet fra: <https://helse-nord.no/nyheter/helse-nord-opprettet-medikamentfritt-dogntilbud-innen-psykisk-helse/>
- Grøholt, E. K. (2014). *Folkehelse rapporten 2014. Helsetilstanden i Norge. Rapport 2014:4*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Hansen, K. B. & Nielsen, T. S. (2005). *Natur og grønne områder forebygger stress*. Frederiksberg C: Skov og landskap.
- Hellevik, O. (2002). *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Helse- og omsorgsdepartementet (2016). *Medikamentfri behandling for psykisk syke i alle helseregioner*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/medikamentfri-behandling-for-psykisk-syke-i-alle-helseregioner/id2464240/>

- Hennestad, B. W. & Revang, Ø. (2012). *Endringsledelse og ledelsesendring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Huang, H. B. (2010). What is good action research? Why the resurgent interest? I *Action research* 8(1): 93-109. SAGE Publications.
- Hågvar, S. & Støen, H. A. (1996). *Grønn velferd: Vårt behov for naturkontakt: Fra bymark til villmarksopplevelse*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Kalleberg, R. (1992). *Konstruktiv samfunnsvitenskap – en fagteoretisk plassering av «aksjonsforskning»*. Rapport nr. 24, Institutt for Sosiologi, Universitetet i Oslo.
- Kalleberg, R. (2012). Forskningsopplegget og samfunnsforskningens dobbeltdialog. I R. Kalleberg & H. Holter (red.), *Kvalitative metoder i samfunnsforskning* (2. utg., s. 26-72). Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182
- Kayed, N.S., Jozefiak, T., Rimehaug, T., Tjelflaat, T., Brubakk, A.-M. & Wichstrøm, L. (2015). *Resultater fra forskningsprosjektet Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjoner*. Trondheim: NTNU.
- Kjerholt, M., Wagner, L., Lindhardt, T., Delmar, C. & Clemensen, J. (2016). Participatory Action Research in clinical nursing practice in a medical ward – challenges and barriers. *Nordisk Sygeplejeforskning* (6) 34-48.
- Klev, R. & Levin, M. (2009). *Forandring som praksis. Endringsledelse gjennom læring og utvikling* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Kurtze, N., Eikemo, T. & Hem, K.- G. (2009). *Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet*. SINTEF Teknologi og samfunn.
- Køhn, Å. G. (2014). *Naturen er på en måte feiring, det er liv, det er glede. Traumepasienters opplevelse av natur og friluftsliv som del av behandlingstilbudet*. Masteroppgave ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.
- Laumann, K. (2004). *Restorative and stress-reducing effects of natural environments: experiential, behavioural and cardiovascular indices*. Doktorgradsavhandling, Universitetet i Bergen, Bergen.
- Levin, M. (2012). Academic integrity in action research. *Action Research* 10 (2), 133-149.
- Lillevik, O. G. & Øien, L. (2015). Hva er miljøterapi? *Sykepleien* (5), 60-63. DOI: 10.4220/Sykepleiens.2015.54066
- Martinsen, E.W. (2011). *Kropp og sinn* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

- Mathiesen, K.S. (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv. Del 2: Barn og unge*. Rapport 2009:8. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Mathiesen, T. (1971). *Det uferdige. Bidrag til politisk aksjonsteori*. Trondheim: Aktietrykkeriet.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax Forlag AS.
- Miljøverndepartementet (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse». Oslo: Departementet.
- Miljøverndepartementet (2013). *Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv, 2014-2020*. Oslo: Departementet.
- Moe, T. (2011). Motivasjon for fysisk aktivitet. I E.W. Martinsen, *Kropp og sinn* (2. utg., s. 197-215). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.
- Newes, S. L. (2001). Future Directions in Adventure-Based Therapy Research: Methodological Considerations and Design Suggestions. *The Journal of Experiential Education*, 24 (2), 92-99.
- Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., de Vries, S, Seeland, K. & Schipperijn, J. (2011). *Forests, Trees and Human health*. London: Springer.
- Norling, I. (2001). *Rekreation och psykisk hälsa: Dokumentation och analys av forskning om hur rekreationens inriktning och kvalitet kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk ohälsa*. Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Göteborg.
- Norton, C. L. (2009). Into the Wilderness – A Case Study: The Psychodynamics of Adolescent Depression and the Need for a Holistic Intervention. *Clin Soc Work J* 38, 226-235.
- Norton, C. L., Tucker, A., Russell, K. C., Bettmann, J. E., Gass, M. A., Gillis, H. L. & Behrens, E. (2014). Adventure Therapy With Youth. *Journal of Experiential Education*, 37 (1), 46-59.
- Postholm, M. B. (2007). Interaktiv aksjonsforskning: Forskere og praktikere i gjensidig bytteforhold. I M. B. Postholm (red.), *Forsk med! Lærere og forskere i læringsarbeid* (s. 12–33). Oslo: N. W. Damm & Søn.
- Reason, P. & Bradbury, H. (2001). *Handbook of action research: Participative inquiry and practice*. London: SAGE Publications.
- Russell, K. C. & Phillips-Miller, D. (2002). Perspectives on the Wilderness Therapy Process and Its Relation to Outcome. *Child and Youth Care Forum*, 31 (6), 415-437.

- Sjong, M. L. (1992). *Friluftsliv i behandling av belastede grupper. En oversikt over forskning og utredning*. Trondheim: Direktoratet for naturforvaltning. Hentet fra: <http://www.miljodirektoratet.no/old/dirnat/attachment/749/DN-rapport%201992-8.pdf>
- Skårderud, F. & Sommerfeldt, B. (2013). *Miljøterapi boken. Mentalisering som holdning og handling*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- St.meld. nr. 39 (2000-2001). *Friluftsliv – En veg til høgare livskvalitet*. Oslo: Miljøverndepartementet.
- St.mld. nr. 16 (2002-2003). *Resept for et sunnere Norge*. Oslo: Miljøverndepartementet.
- Sundin, B. (1998). *Individ institution ideologi*. Stockholm: Bokförlaget Bjurner och Bruno AS.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis. Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Thorvarsdottir, V. (2015). Med naturen som terapirom. I *Psykologisk.no*. Hentet fra: <http://psykologisk.no/2015/09/med-naturen-som-terapirom/>
- Tiller, T. (2004). Forpliktende forskningsfantasi. I T. Tiller (Red.), *Aksjonsforskning i skole og utdanning* (s. 13-29). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Tordsson, B. (2003). *Å svare på naturens åpne tiltale. En undersøkelse av meningsdimensjoner i norsk friluftsliv på 1900-tallet og en drøftelse av friluftsliv som sosiokulturelt fenomen*. Dr.scient. avhandling. Institutt for samfunnsfag. Norges Idrettshøgskole, Oslo.
- Tordsson, B. (2010). *Friluftsliv, kultur og samfunn*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Vaage, O. F. (2015). *Fritidsaktiviteter 1997-2014. Barn og voksnes idrettsaktiviteter, friluftsliv og kulturaktiviteter*. Resultater fra Levekårsundersøkelsene. SSB.
- Wadel, C. (1991). *Feltarbeid i egen kultur*. Flekkefjord: SEEK A/S.
- Williams, B. (2000). The Treatment of Adolescent Population: An Institutional vs. a Wilderness Setting. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 10 (1), 47-56.
- Woon, L. L. (1995). Norsk friluftsliv sett utenfra. Eller: Hvordan jeg lærte å gå på tur. I K. Bodsberg & K. Moltubakk (red.), *Friluftsliv. Artikkelsamling fra direktoratet for naturforvaltning* (s. 26-29). Trondheim: Direktoratet for naturforvaltning.

Vedlegg

Vedlegg A: Svar fra REK.

Vår ref.nr.: 2015/1664 C

Hei.

Vi viser til innsendt skjema for fremleggingsvurdering for ovennevnte prosjekt, mottatt 02.09.2015.

I henvendelsen beskrives formålet med prosjektet slik: *Jeg er interessert i å finne ut hvilken effekt friluftsliv og naturopplevelser kan ha på ungdom som bor på institusjon (akutt statlig institusjon for ungdom 13-18 år). Jeg ønsker å se på det helhetlige bildet, men først og fremst den psykiske helsen. Hvordan virker naturopplevelser og friluftsliv inn på ungdommenes selvbilde? Hvordan påvirker det humør, sosial fungering, stressmestring, søvn m.m.? Jeg er også opptatt av å finne ut hvordan man kan gå fram for å motivere ungdommene til friluftsliv, og hvordan man kan få til en systematikk i arbeidet, slik at friluftsliv blir en fast del av det terapeutiske opplegget på institusjonen.*

Det fremkommer av henvendelsen at friluftsliv er en del av aktivitets- og terapitilbud ved den institusjonen man skal gjennomføre studien ved.

Helseforskningslovens gjelder for medisinsk og helsefaglig forskning, forstått som virksomhet som utføres med vitenskapelig metodikk for å skaffe til veie ny kunnskap om helse og sykdom, jf. helseforskningslovens § 4.

I dette prosjektet er det ikke ungdommenes eventuelle psykiske lidelser eller angstopplevelser som er gjenstand for undersøkelsen per se; snarere ønsker man å få frem ungdommenes egne erfaringer med et nyttig og veldokumentert tilbud, som allerede er tatt i bruk.

På basis av dette er ikke prosjektet fremleggingspliktig for REK, og kan gjennomføres uten REK-godkjenning.

REK sør-øst C antar for øvrig at prosjektet kommer inn under de interne regler for behandling av opplysninger som gjelder ved ansvarlig virksomhet. Søker bør derfor ta kontakt med enten forskerstøtteavdeling eller personvernombud for å avklare hvilke retningslinjer som er gjeldende.

Vi gjør også oppmerksom på at konklusjonen er å anse som veiledende jfr. forvaltningsloven § 11.

Dersom dere likevel ønsker å søke REK, vil søknaden bli behandlet i komitémøte, og det vil bli fattet et enkeltvedtak etter forvaltningsloven.

Med vennlig hilsen

Tor Even Svanes
seniorrådgiver
post@helseforskning.etikkom.no

T: 22845521

Regional komité for medisinsk og helsefaglig
forskningsetikk REK sør-øst-Norge (REK sør-øst)
<http://helseforskning.etikkom.no>

Vedlegg B: Intervjuguide

Tilpasses den enkelte situasjon og foregår som en naturlig samtale.

Temaer jeg ønsker å komme inn på i samtalene med ungdommene, ute på tur eller i etterkant av tur:

- Generell beskrivelse av hvordan turen har vært/turen som helhetsopplevelse.
- Var noe spesielt fint?
- Noe som ikke var bra?
- Hva har betydning for at turen skal bli bra for deg?
- Betydningen av deltakelse (medvirkning) i planlegging av turene.
- Erfaringer fra friluftsliv tidligere?
- Beskrivelse av følelser ute på tur: humør, kroppsfølelse.
- Tanker når man går tur.
- Betydningen av sanseopplevelser, hva betyr omgivelsene for opplevelsen.
- Å være på tur med andre.
- Å prate sammen mens man er på tur.
- Naturopplevelser og friluftsliv sammenlignet med andre aktiviteter.

Temaer i samtaler med de ansatte om turopplevelsene:

- Generell beskrivelse av turen.
- Ungdommenes humør.
- Relasjonen mellom ungdommer og ansatte, og blant ungdommene.
- Temaer det ble snakket om på turen.
- Innspill på hva som skal til for at en tur oppleves som god.
- utfordringer i forbindelse med turene?
- Hvordan motivere? Bør ungdom «presses» med på tur?

Spørsmål/temaer i samtaler med de ansatte om endringsprosessen:

- Hvordan har du opplevd prosjektet?
- Hva har vært bra?
- Hva kunne vært bedre/perspektiver på hvordan ting kunne vært gjort annerledes?
- utfordringer underveis i prosjektet?
- Opplevelse av medvirkning i endringsprosessen?