



**Høgskolen
i Innlandet**

Psykologisk institutt – Lillehammer

Emma Holtet Johansen

Masteroppgave

**Naturskolens betydning for barn og unges psykososiale
velvære etter kreft: En kvalitativ casestudie**

Naturskolens contribution to children and young people's psychosocial well-being following
cancer: A qualitative case study

Master i miljøpsykologi

Høst 2021

Sammendrag

Grunnet fremgang innen kunnskap og behandling har overlevelsesgraden ved barnekreft økt i løpet av de siste tiårene. Den økende overlevelsesgraden har bidratt til et økt fokus på barnas livskvalitet, i henhold til psykososial tilpasning og senskader fra kreftbehandling og kreftsykdommen. Utfordringer knyttet til det å vende tilbake til en normal hverdag, opprettholde den sosiale kontakten med jevnaldrende og samtidig følge opp skolegang, er utbredte problemer blant barnekreftoverlevende. Norske barn får som regel et begrenset tilbud om psykososial oppfølging etter endt kreftbehandling. Av den grunn har Barnekreftforeningen Oslo og Akershus inngått et samarbeid med Trygg av natur der de tilbyr Naturskolen én dag i uken over en periode på tolv uker, for å bidra til en bedre hverdag for barn og unge som har hatt kreft. Denne studien har til hensikt å undersøke Naturskolens bidrag til psykososialt velvære hos barn og unge som har hatt kreft. For å undersøke dette ble det gjennomført til sammen ti kvalitative intervjuer med fem barn og fem foreldre. De transkriberte intervjuene ble analysert ved bruk av en fortolkende fenomenologisk analyse (IPA). Analysen resulterte i elleve temaer på tvers av informantenes erfaringer fra Naturskolen. Resultatene antyder at Naturskolen bidro til tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Videre antyder resultatene at turene ute i naturen har en gunstig påvirkning på blant annet stress, fysisk aktivitet, emosjonsregulering og humør. Resultatene fra denne studien tyder på at psykososial oppfølging etter endt kreftbehandling kan være fordelaktig for barn og unge.

Abstract

Due to progress within knowledge and treatment pediatric cancers survival rates have increased over the last decades. The improved survival rates have contributed to an increased focus on quality of life, in particular psychosocial adjustment and negative long-term effects of treatment and the disease. Challenges associated with returning to normal everyday life, maintaining social contact with peers, and keeping up at school are prevalent problems among children who have survived cancer. Norwegian children are typically presented with a limited set of options for psychosocial follow-up after cancer treatment. For this reason, Barnekreftforeningen Oslo og Akershus has initiated a collaboration project with Trygg av natur, offering the Naturskolen program one day per week over the course of twelve weeks, aimed at improving everyday life for children who have had cancer. The purpose of this study is to investigate the contribution of the Naturskolen program to psychosocial well-being among children and young people who have survived cancer. Towards this end, ten qualitative interviews were conducted with five children and five parents. The transcribed interviews were analysed within an interpretative phenomenological analysis (IPA) framework. The analysis resulted in eleven themes among the informants' experiences with the Naturskolen program. The results suggest that the Naturskolen program contributes to the fulfilment of the three fundamental psychological needs of autonomy, competence and relatedness. Furthermore, the results suggest that the nature hikes have positive effects on, among other things, stress, physical activity, emotional self-regulation and mood. The results from this study shows that a post-treatment follow-up program aimed at psychosocial outcomes may be beneficial for children and young people who have had cancer.

Forord

Denne masteroppgaven er skrevet som en avsluttende del av min mastergrad i miljøpsykologi ved Høgskolen i Lillehammer. Masteroppgaven er en del av et større forskningsprosjekt kalt «Trygg av natur går digitalt», og jeg håper forskningsprosjektet kan anvende denne oppgaven til sin videre forskning på Naturskolen som tilbud for barn og unge som har vært rammet av kreft. Først og fremst vil jeg takke gjengen i Trygg av natur og Maren Ø. Lindheim for muligheten til å gjennomføre denne studien, og for deres tilgjengelighet når det har dukket opp spørsmål underveis i arbeidet. Jeg vil også rette en stor takk til de ti informantene som var villige til å dele sine tanker og erfaringer til tross for deres travle hverdag.

Jeg vil også takke til min hovedveileder Leif W. Rydstedt for kunnskapsrike innspill og konstruktive tilbakemeldinger, og min biveileder Svein Åge K. Johnsen for gode tips og råd underveis i arbeidet. Videre vil jeg takke Åshild L. Hauge for grundige tilbakemeldinger og innspill på den kvalitative delen av oppgaven.

Jeg vil også takke mine medstudenter for to fantastiske år her på Høgskolen i Lillehammer. En spesiell takk rettes også til min medstudent, Ingrid Grimstad Gjelvik, for gjennomføring av intervju med barna og for et godt samarbeid underveis i masterarbeidet. Det har vært til stor hjelp å ha noen å diskutere med. Til slutt vil jeg også rette en takk til familien og venner for alt dere har bidratt med. Fra distraksjoner når jeg har trengt en pause, til korrekturlesing og støtte underveis.

Emma Holtet Johansen

Høgskolen i Innlandet, høsten 2021

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	III
Abstract	IV
Forord	V
1 Innledning	8
1.1 Bakgrunn	8
1.2 Senskader og psykososiale vansker etter kreftsykdom og kreftbehandling	9
1.3 Naturskolen	11
1.4 Forskningsspørsmål og avgrensning	12
1.5 Kort begrepsavklaring	13
1.6 Oppgavens oppbygging.....	14
2 Teori og empiri	16
2.1 Velvære	16
2.1.1 To perspektiver på velvære – Hedonisme og eudaimonia.....	16
2.2 Selvbestemmelsesteorien (SDT)	17
2.2.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov (BPNT)	19
2.2.2 Behovet for autonomi	20
2.2.3 Behovet for kompetanse	20
2.2.4 Behovet for tilhørighet	21
2.2.5 De tre grunnleggende psykologiske behovene og velvære.....	22
2.3 Naturens effekt på mennesket	23
2.3.1 Fysisk aktivitet	23
2.3.2 Naturens restituerende virkning	24
2.3.3 Kognitiv funksjon.....	27
2.3.4 Sosiale og emosjonelle fordeler.....	27
2.4 Sammendrag teori og empiri	28
3 Metode	30
3.1 Casestudiet.....	30
3.2 Casestudiet Naturskolen	31
3.3 Kvalitativ metode og fenomenologi	32
3.4 Fortolkende fenomenologisk analyse (IPA)	33
3.5 Kvalitative intervjuer.....	34
3.6 Intervju med barn	36
3.7 Utvalg	38
3.8 Intervjuguide	39

3.9	Gjennomføring av intervjuene.....	41
3.9.1	Utfordringer.....	43
3.10	Transkribering	44
3.11	Analyse.....	44
3.12	Etikk	46
3.12.1	Forskerens rolle	47
4	Resultater og diskusjon.....	48
4.1	Presentasjon av funn.....	48
4.2	Tilhørighet og sosial støtte	48
4.3	Autonomi.....	51
4.4	Kompetanse	52
4.5	Stressreduksjon.....	54
4.6	Bedre humør	56
4.7	Emosjonsregulering.....	57
4.8	Variasjon i hverdagen.....	58
4.9	Fysisk aktivitet	59
4.10	Motivasjon.....	61
4.11	Bevisstgjøring.....	63
4.12	Fascinasjon over naturen	64
4.13	Begrensninger ved studien	65
4.13.1	Utvalg	65
4.13.2	Subjektive målinger.....	65
4.13.3	Metode.....	66
5	Avsluttende konklusjoner	67
5.1	Konklusjon og svar på forskningsspørsmål.....	67
5.2	Praktiske implikasjoner	69
5.3	Videre forskning.....	70
6	Litteraturliste.....	71
	Vedlegg	79
	Vedlegg 1. Informasjonsskriv	79
	Vedlegg 2. Intervjuguide for intervju med barna	82
	Vedlegg 3. Intervjuguide for intervju med foreldre	85
	Vedlegg 4. Godkjenning fra NSD	87
	Vedlegg 5. Fremleggsvurdering REK	91

1 Innledning

Barn som blir diagnostisert med kreft må ofte gjennom mange nye utfordringer for å tilpasse seg den nye hverdagen og ikke minst de mentale påkjenningene kreftsykdommen og kreftbehandlingen fører med seg. Etter endt kreftbehandling forventer de fleste at helsen blir slik den var før kreften, men for mange blir det ikke sånn. Det å bli diagnostisert med kreft i ung alder kan oppleves som traumatisk og utfordrende, både emosjonelt og psykososialt, noe Rindstedt (2014) også påpeker. Til tross for at barn som har hatt kreft, sett utenfra, ofte kan gå under kategorien frisk, opplever mange av disse psykososiale utfordringer eller påkjenninger i etterkant som kan begrense dem i hverdagen (Eilertsen et al., 2011). En slik påkjenning kan påvirke barnet i flere år etter fullført kreftbehandling. Som følge av at barnet har tilbrakt mye tid på sykehuset, samtidig som deres normale liv har stått på vent, kan det å vende tilbake til en normal hverdag derfor være utfordrende for mange barn og unge.

I denne oppgaven vil fokuset være på barn og unge som har hatt kreft, eller som har levd med kreft rundt seg i mange år, og om barna og deres foreldre erfarer at turer ute i naturen sammen med andre barn kan bidra til økt psykososialt velvære. Temaet i dette forskningsprosjektet er aktuelt, da det er viktig å sette søkelys på kunnskap i forhold til barn og unges psykososiale velvære etter alvorlig sykdom som kreft.

1.1 Bakgrunn

Forekomsten av barnekreft er heldigvis sjeldent. I løpet av 2019 ble 191 nye tilfeller av barnekreft i Norge registrert, noe som utgjør mindre enn 0,5 % av alle krefttilfeller i landet (Kreftregisteret, 2020, s. 43). Barnekreft rammer som oftest tilfeldig, og det er på mange måter forskjellig fra kreft hos voksne. Kreft hos barn utvikles raskt, i tillegg til at barn som regel får helt andre krefttyper og mer aggressive krefttyper enn voksne (Barnekreftforeningen, u.å.-a). Årsaken til at barn får kreft er forholdsvis ukjent. Faktorer som mutasjon i arvematerialet og predisponerte tilstander som Downs syndrom har allikevel vist seg å ha en viss betydning (Zeller & Wesenberg, 2016). Ifølge Barnekreftforeningen (u.å.-a) er leukemi (blodkreft), hjernesvulst, lymfomer og andre solide svulster de fire hyppigste formene for barnekreft. Selv om det eksisterer forskjeller med tanke på helbredelse i forhold til de enkelte svulsttypene overlever cirka fire av fem barn og unge kreft i Norge i dag (Helsenorge, u.å.-a).

Grunnet fremgang innen kunnskap og behandling har overlevelsesgraden ved barnekreft økt i løpet av de siste tiårene. Som et eksempel var overlevelsesprosenten ca. 20 % i 1950 årene, mens totaloverlevelsen av barnekreft i Norge i dag er ca. 80 % (Barnekreftforeningen, u.å.-a). Selv om totaloverlevelsen av barnekreft er høy, er behandlingsperioden ofte preget av mye ubehag og uvisshet, i tillegg til at behandlingen som regel foregår over en lengre periode, avhengig av type kreftdiagnose. For eksempel vil leukemi som er en av de vanligste formene for barnekreft ha en behandlingsvarighet på opp til 2-2,5 år (Reinfjell et al., 2007). Til tross for fremgang innen kreftbehandling har den økende overlevelsesgraden av barnekreft ført til bekymringer for barn og unges livskvalitet, i henhold til psykososial tilpasning og senskader fra kreftbehandling og kreftsykdommen (Eilertsen et al., 2011).

1.2 Senskader og psykososiale vansker etter kreftsykdom og kreftbehandling

Ifølge Helsenorge (u.å.-b) kan senskader etter kreft forklares som konsekvenser eller helseplager som følge av kreftbehandling eller selve sykdommen. Hos enkelte kan senskadene oppstå rett etter endt kreftbehandling, men som regel kommer ikke senskadene til syne før det har gått noen år. Senskader og graden av senskader etter fullført kreftbehandling er svært varierende, avhengig av en rekke forhold og interaksjonen mellom dem. Forhold som påvirker kan være krefttype, plassering, behandlingsform, alder, barnets motstandskraft, i tillegg til støtte fra pårørende (Barnekreftforeningen, u.å.-b). Barn og unge som har gjennomgått kreftbehandling kan utvikle senskader med ulik alvorlighetsgrad, der de aller fleste kun vil oppleve en form for milde symptomer, som oftest med liten innvirkning på hverdagslige gjøremål.

En av de vanligste formene for senskader etter kreftbehandling, som har vist seg å ramme en del barn og unge er fatigue, også kalt kronisk tretthet (Barnekreftforeningen, u.å.-b). Fatigue er en tilstand kjennetegnet av følelsen av nedstemthet, utmattelse, eller energiløshet, i tillegg til at enkelte kan oppleve at tilstanden påvirker konsentrasjonen eller hukommelsen (Helsenorge, u.å.-a). Fatigue og graden av fatigue kan være varierende fra person til person. Enkelte kan oppleve lett redusert energi, mens andre igjen kan oppleve utmattelse og følelsen av å være energiløse (Helsenorge, u.å.-a). I tillegg opplever mange at tilstanden ikke samsvarer med aktivitetsnivået og at følelsen av slapphet ikke forsvinner ved hvile. En slik tilstand kan ha en negativ innvirkning på både daglig funksjon og livskvalitet, som følge av at enkle gjøremål blir vanskelig å utføre. Kronisk tretthet kan derfor ha en ugunstig innvirkning

når det kommer til fysisk og psykososial utvikling hos barn og unge (Barnekreftforeningen, 2021).

Foregående studier om senskader etter barnekreft har i større grad fokusert på den kognitive delen, i stedet for emosjonelle og sosiale konsekvenser av sykdommen (Ravens-Sieberer & Bullinger, 1998; Reinfjell et al., 2007). Grunnet fremgang innen behandlingsformene har den økende overlevelsesgraden av barnekreft ført til økt fokus på barn og unges psykososiale velvære etter endt kreftbehandling (Eilertsen et al., 2011). Barn og unge som rammes av kreft befinner seg ofte i en sårbar alder, både fysisk og psykisk. Selve sykdommen eller kreftbehandlingen kan derfor medføre helsemessige og psykososiale senskader eller konsekvenser på lang sikt (Reinfjell et al., 2007). Som nevnt ovenfor kan mange oppleve utmattelse. I tillegg er det rapportert om kognitive vansker som konsentrasjonsproblemer, svekket hukommelse og generelle eller spesifikke lærevansker etter endt kreftbehandling (Mennes et al., 2005; Reinfjell et al., 2007). Hos barn og unge som har hatt kreft har det i tillegg vist seg å være en økt risiko for emosjonelle problemer som angst, depresjon, lav selvtillit, humørsvingninger, samt problemer med sosial tilpasning i forhold til friske jevnaldrende (Dongen-Melman & Jeanette, 2000).

Både selve kreftsykdommen og behandlingen kan føre til at barn og unge opplever manglende kontroll over sitt eget liv. Det som tidligere kjennetegnet barnets normale hverdag med frihet til å gjøre det man selv vil, som å gå på skolen, være med venner, drive med idrett og lek kan ofte forsvinne når barn og unge rammes av kreft. Barnekreft innebærer ofte gjentagende sykehusinnleggelse hvor barnet tilbringer store deler av oppveksten inne på et sykehus, i tillegg til langvarige behandlingsperioder og belastende medisinske prosedyrer (Reinfjell et al., 2007). De må da som regel tilpasse seg en helt ny hverdag. En slik omveltning kan føre til at barn og unge får problemer med å følge opp barnehage eller skolegang, i tillegg til at det kan ha en negativ innvirkning på den sosiale kontakten med jevnaldrende. Dette kan igjen bidra til store psykiske påkjenninger hos de rammede barna (Gjems & Diseth, 2011). Flere studier har blant annet vist at barn og unge som rammes av alvorlig og/eller kronisk sykdom som barnekreft, har 2-3 ganger økt risiko for psykososiale og mentale vansker, sammenlignet med somatisk friske barn (Diseth, 2006; Gjems & Diseth, 2011). Slike psykososiale vansker kan omfatte emosjonelle problemer og atferdsforstyrrelser, utfordringer relatert til mellommenneskelige relasjoner, redusert funksjon på skole og ekstrem avhengighet av foreldrene (Reinfjell et al., 2007). I tillegg til krevende behandlingsperioder er sykdommen som oftest forbundet med en trussel mot livet der mange er bekymret for tilbakefall, som

videre kan ha en traumatisk virkning på barnet. Det antas også at barn og unge som rammes av kreft har en forhøyet risiko for å utvikle symptomer som er karakteristiske for posttraumatisk stresslidelse (PTSD) (Diseth, 2006).

Det er et mål at alle barn og unge som har overlevd kreft skal leve et godt og langt liv etter endt kreftbehandling. Forskning har imidlertid vist, ifølge Zeller & Wesenberg (2016), at over 60 % av barn og unge som har overlevd kreft vil ha minst én kronisk senskade. Norske barn får som regel et begrenset tilbud om psykososial oppfølging etter endt kreftbehandling, og veien tilbake til en normal hverdag kan dermed være krevende (Misje, 2021; Zeller & Wesenberg, 2016). Barnekreftforeningen Oslo og Akershus har av den grunn inngått et samarbeid med Trygg av natur (TAN) hvor de tilbyr «Naturskole» for å bidra til en bedre hverdag for barn og ungdom som har hatt kreft.

1.3 Naturskolen

Trygg av natur er et naturbasert tiltak som skal bidra til livsmestring og turfellesskap, og siden 2016 er Naturskolen utviklet og gjennomført for skoleelever i Norge¹. Naturskolen fungerer som et forebyggende tiltak én dag i uken over en periode på tolv uker, for barn og unge som har en avtagende motivasjon til skolen og hverdagen (Hjellset, 2019). Som en videreutvikling av tilbudet tilbyr Avdeling for barn og unges psykiske helse på sykehus (S-BUP) på Rikshospitalet Naturskolen for barn og ungdom som har vært igjennom kreftbehandling. Tilbudet er videreutviklet i samarbeid med Barnekreftforeningen Oslo og Akershus og Trygg av natur, der målet er at Naturskolen skal kunne bidra til å bedre hverdagen for barn og unge som har hatt kreft.

Naturskolen er et frivillig turfellesskapstilbud, hovedsakelig for barn og unge som har hatt langvarig fravær fra skole i forbindelse med kreftbehandling, i tillegg til at pårørende til søsken eller familie som har hatt kreft kan delta. Naturskolen bruker det naturlige miljøet som arena, med en base på Friluftssykehuset ved Rikshospitalet. Det er lagt opp til turer i nær natur én dag i uken over en periode på tolv uker, og tilbudet er spesielt egnet for barn og unge som ønsker å bedre evnen til å håndtere stress, press og sosialt samspill med andre². Bakgrunnen for tilbudet er kunnskap om at mange barn og unge som har gjennomgått kreftbehandling opplever utfordringer i etterkant av behandlingen både knyttet til skole,

¹ <https://www.tryggavnatur.no>

² <https://www.barnekreftforeningen.no/aktiviteter/148>

sosiale relasjoner, utmattelse og følelsen av å være annerledes. Utfordringer knyttet til det å vende tilbake til en normal hverdag, opprettholde den sosiale kontakten med jevnaldrende og samtidig følge opp skolegang, er utbredte problemer blant barnekreftoverlevende. Hensikten med Naturskolen er at barn og unge vil kunne stimuleres til gode naturopplevelser sammen med andre deltakere, som igjen vil kunne bidra til mer vitalitet og glede. Videre at de vil gjøre seg erfaringer slik at de kan mestre egen hverdag på en bedre måte, både i forhold til å tilegne seg nye ferdigheter, ta egne avgjørelser og samtidig ta hensyn til seg selv, andre og naturen (Hjellset, 2019). Tilbudet skal kunne bidra til at barn og unge opplever en større grad av tilhørighet, handlingsrom og medbestemmelse i grupper, og det legges opp til erfaringsbasert læring («learning by doing»), der barna inntar en aktiv rolle og engasjeres til selv å ta egne avgjørelser og beslutninger.

Siden 2019 har Naturskolen hittil blitt gjennomført to ganger med barn og unge ved S-BUP som har vært igjennom kreftbehandling, eller søsken til noen av disse. Gruppe 1 bestod av 6 barn og unge der Naturskolen foregikk både digitalt og fysisk, mens gruppe 2 bestod av 6 barn og unge der Naturskolen foregikk kun fysisk. Ettersom koronapandemien førte til at Norge stengte ned i mars 2020 ble pilotprosjektet med Trygg av natur og Barnekreftforeningen Oslo og Akershus gjennomført annerledes enn planlagt, og Trygg av natur måtte gjennomføre en digital variant av Naturskolen (Tronrud, 2020). Under koronaperioden da samfunnet var stengt ned måtte deltakerne i gruppe 1 gjennomføre turene i nær natur hver for seg, hvor de møtte gruppen digitalt over «Teams» før hver turdag. Etter seks turer hver for seg kunne gruppen møtes igjen og gjennomføre de siste seks turene fysisk som en samlet gruppe. Gruppe 2 gjennomførte tolv turer fysisk som en samlet gruppe i nær natur rundt Friluftssykehuset. Denne masteroppgaven vil ta for seg den fysiske varianten av Naturskolen, til tross for at tre av barna har deltatt på både den fysiske og den digitale varianten.

1.4 Forskningsspørsmål og avgrensning

Denne studien konsentrerer seg i all hovedsak om Naturskolens positive virkning på barn og unges psykososiale velvære. Fokuset ligger på både barna og deres foreldres tanker og erfaringer rundt Naturskolen. Hovedmålet med prosjektet er å utvikle kunnskap om hvordan barn og ungdom som har gjennomgått kreftbehandling eller søsken som pårørende, opplever det å være sammen i naturen og dele naturopplevelser, og eventuelt hvordan dette har påvirket

deltakerne i etterkant av Naturskolen. Trygg av natur har lenge jobbet med livsmestring blant målgruppen barn og ungdom, hvor turfellesskap i nær natur har hatt et sentralt fokus. Dette prosjektet tok form etter en henvendelse til master i miljøpsykologi på Høgskolen i Innlandet fra Rikshospitalet høsten 2020, der de var interessert i et studium som kartla deltakernes opplevelser av Naturskolen på Friluftssykehuset. Interessen fra Rikshospitalet, sammen med elementer presentert innledningsvis, utgjorde grunnlaget for prosjektets forskningsspørsmål:

Hva erfarer barn og foreldre at Naturskolen bidrar med når det kommer til psykososialt velvære hos barn og unge som har hatt kreft?

Forskingsspørsmålet søkes belyst gjennom intervjuer med fem barn som har vært deltakere på Naturskolen, i tillegg til deres foreldre. Fordelen med å gjennomføre intervju av både barna og deres foreldre er at oppgaven vil få flere perspektiver. Det vil være interessant å høre barnas umiddelbare sanselige synspunkter og opplevelser, i tillegg til at gjennomføring av intervju med barn er vesentlig for å kunne belyse barns perspektiver. I tillegg til å høre barnas opplevelser ble det også valgt å gjennomføre intervjuer av foreldrene for å få mer kunnskap om deres tanker knyttet til dette. Dette er et bevisst valg med bakgrunn i at foreldrene vet hvordan barnets psykososiale velvære var når de var med på Naturskolen, men også hvordan barnet hadde det før. Samtidig har voksne et bedre språk enn barn, og kan derfor ha lettere for å uttrykke seg. Fokuset her vil være på barn og unge som har hatt kreft. Begrepet kreft er en fellesbetegnelse på flere typer krefttilstander, og ikke bare én spesifikk type sykdom. Oppgaven vil derfor ta utgangspunkt i flere krefttilstander og ikke begrense seg til en spesifikk krefttype. Oppgaven inkluderer også en deltaker av Naturskolen som er pårørende, som har levd med kreft i nær familie over flere år, hvor både mor og søster har hatt kreft. Dette til tross for at forskningsspørsmålet omhandler «barn og unge som har hatt kreft».

1.5 Kort begrepsavklaring

Her forklares begrepene psykososial, velvære og natur. I forbindelse med oppgavens teoridel vil andre sentrale begreper bli gjennomgått.

Psykososial

Ifølge Svartdal (2020) er *psykososial* et samlebegrep for både psykiske og sosiale forhold som kan ha en innvirkning på helse og mental fungering. Slike sosiale forhold kan for eksempel være barn og unges oppvekst, hjemmeforhold, samt forhold på skolen. Forhold som dette kan noen ganger være uheldig der barn og unges fysiske og/eller psykiske helse blir sårbar dersom barnet blir utsatt for en krise.

Velvære

Begrepet velvære anses som et multidimensjonalt fenomen. Velvære kan beskrives som tilstedeværelsen av positive emosjoner og fravær av negativ emosjoner (Ryan & Deci, 2017, s. 239). Ut ifra forskning er det imidlertid vist at begrepet velvære er mer komplekst og kontroversielt. Ifølge Ryan & Deci defineres velvære som «a complex construct that concerns optimal experience and functioning» (2001, s. 141). Definisjonen tar utgangspunkt i erfaringer og det funksjonelle mennesket.

Natur

Med begrepet natur finnes det en rekke definisjoner. Innen miljøpsykologi har begrepet *natur* vanligvis blitt brukt som en fellesbetegnelse for å betegne en bred kategori av naturlige miljøer som omfatter naturområder som for eksempel skoger, jordbrukslandskap, urbane grøntområder, i tillegg til naturlige elementer som innebærer trær, dyr og skyer (Steg et al., 2013, s. 364). Naturen blir ofte ansett som «det ikke menneskelige miljøet», det vil si de naturlige miljøene som ikke er menneskeskapt. Ifølge Kaplan & Kaplan (1989) inkluderer begrepet natur både parker og åpne områder, i tillegg til jordbrukslandskap, forlatte områder, trær og hager.

1.6 Oppgavens oppbygging

Denne masteroppgaven er strukturert i fem hoveddeler: Innledning, teori, metode, resultater og diskusjon, og til slutt konklusjon med avsluttende refleksjoner og forslag til videre forskning.

Del 1: I *innledningen* blir bakgrunn for valg av temaet presentert, samt forskningsspørsmål og avgrensning, i tillegg til en kort begrepsavklaring og oppgavens struktur.

Del 2: I *teorien* vil relevant teori som er av betydning for oppgavens tema presenteres. Først vil begrepet velvære bli gått nærmere innpå ettersom dette er et tilbakevennende begrep i oppgaven. Videre vil teorien om selvbestemmelse (SDT) bli gjort rede for, ettersom teorien baserer seg på en grunnleggende teoretisk antakelse om hva som er viktig for at individet skal ha det bra og utvikles konstruktivt. Her vil fokuset hovedsakelig være på miniteorien om grunnleggende psykologiske behov (BPNT). Til slutt vil tidligere forskning og teori som omhandler naturens gunstige påvirkning på menneskets fysiske og psykiske helse bli redegjort for, med utgangspunkt i fysisk aktivitet, naturens restituerende og stressreducerende virkning, forbedret konsentrasjon og til slutt sosiale og emosjonelle fordeler.

Del 3: I *metoden* vil det bli gitt et teoretisk innblikk i den anvendte metoden, samt prosesser ved innsamling, transkribering og analyse av data. Til slutt vil etiske vurderinger knyttet til oppgaven bli drøftet.

Del 4: I *resultater og diskusjon* vil oppgavens funn presenteres og drøftes opp mot teorien, i tillegg til oppgavens begrensninger.

Del 5: Under *konklusjoner* vil funnene tydeliggjøres, og det vil bli gitt en mer konkret besvarelse på oppgavens forskningsspørsmål. Videre vil det bli drøftet praktiske implikasjoner og forslag til videre forskning.

2 Teori og empiri

I denne delen av masteroppgaven vil relevant teori og empiri bli presentert. Siden Naturskolens betydning for barn og unges psykososiale velvære er sentralt i dette forskningsprosjektet, vil det være relevant å se på teori som gir en faglig forståelse for denne betydningen. I denne delen av oppgaven vil jeg først gjøre rede for begrepet velvære. Videre vil oppgaven så presentere selvbestemmelsesteorien (originalt: Self-Determination Theory (SDT)). Fokuset vil hovedsakelig være på miniteorien om grunnleggende psykologiske behov (originalt: Basic Psychological Needs Theory (BPNT)). Som følge av at Naturskolen bruker det naturlige miljøet som arena vil oppgaven på slutten av teorikapittelet komme mer spesifikt inn på tidligere forskning og teori som omhandler naturens gunstige påvirkning på menneskets fysiske og psykiske helse.

2.1 Velvære

Et tilbakevendende begrep i masteroppgaven er velvære. Velvære anses som et multidimensjonalt fenomen, og det foreligger en rekke forskjellige forståelser av begrepet velvære. Velvære blir ofte karakterisert som tilstedeværelsen av positive emosjoner og fravær av negativ emosjoner (Ryan & Deci, 2017, s. 239). Ut ifra forskning er det imidlertid vist at begrepet velvære er mer komplekst og kontroversielt (Ryan & Deci, 2001). I enkelte tilfeller kan begrepet benyttes som forklarende i sammenhenger hvor individet føler seg bra og samtidig opplever tilfredshet. I andre tilfeller kan velvære referere til at individet passer inn og fungerer godt i deres kontekster (Carlquist, 2015, s. 11). Det finnes flere ulike syn på velvære, og to distinkte men likevel overlappende tilnærminger til velvære er hedonisme og eudaimonia.

2.1.1 To perspektiver på velvære – Hedonisme og eudaimonia

Innenfor tradisjonelle og nåværende synspunkter om velvære står hedonisme og eudaimonia som to motstridende perspektiver på individets velvære. Ifølge Ryan et al. (2008, s. 139) blir den hedonistiske tilnærmingen til velvære definert som «happiness, interpreted as the occurrence of positive affect and the absence of negative affect». Med utgangspunkt i definisjonen innebærer den hedonistiske tilnærmingen at individets atferd blir motivert ved å opprettholde velbehag og positiv affekt, og samtidig unngå ubehag og negativ affekt (Selnes

et al., 2004). Forklart på en annen måte hevder den hedonistiske tilnærmingen at individet oppnår velvære gjennom søken etter nytelse, glede og komfort (Huta & Ryan, 2010).

I kontrast fokuserer den eudaimoniske tilnærmingen på «living life in a full and deeply satisfying way» (Deci & Ryan, 2008a, s. 1). Ut ifra denne tilnærmingen antar man at velvære består av mer enn bare glede og komfort, og den eudaimoniske tilnærmingen er også opptatt av at man skal leve godt og realisere individets potensialer for å oppnå velvære. Den eudaimoniske tilnærmingen til velvære baserer seg på Aristoteles lykkefilosofi, hvor man oppnår velvære ved å leve godt, i stedet for en tilstand av bare glede eller ubehag (Ryan et al., 2008). Det å leve godt innebærer at individet aktivt strever etter det som virkelig er verdt å streve etter og som har en iboende menneskelig verdi. Dette står i kontrast til søken etter materialisme eller nytelse som i stedet er med på å trekke individet bort fra dyder (Ryan et al., 2008). Aristoteles hevdet at hedonismen førte til at individet ble slave for sine egne ønsker og behov, og i stedet mente han at mennesket vil oppleve sann lykke i søket etter å bruke og utvikle det beste i seg selv, i tråd med ens sanne prinsipper og verdier (Huta & Ryan, 2010; Ryan & Deci, 2001). Aristoteles skilte derfor mellom lykke som å oppleve glede (hedonisme) kontra lykke som å leve godt (eudaimonia).

Gjennom flere studier hvor det er blitt forsket på menneskelig velvære er det vist at en hedonistisk tilnærming til velvære fører til bedre velvære på kort sikt, mens en eudaimonisk tilnærming til velvære fører til bedre velvære på lang sikt (Huta & Ryan, 2010). Selv om de to perspektivene til velvære har blitt sett på som to motstridene perspektiver hvor begge bidrar til velvære på to ulike måter, tyder flere funn på at de to tilnærmingene overlapper hverandre og at en kombinasjon av disse to er forbundet med best opplevd velvære (Huta & Ryan, 2010). Ifølge Ryan & Deci (2001) vil ikke en hedonistisk tilnærming alene fange opp begrepet velvære, og selvbestemmelsesteorien (SDT) benytter i tillegg den eudaimoniske tilnærmingen til menneskets velvære for å oppnå en mer utfyllende forståelse.

2.2 Selvbestemmelsesteorien (SDT)

Selvbestemmelsesteorien (SDT) er en metateori som i løpet av de siste årene har blitt en innflytelsesrik teori relatert til menneskets motivasjon, utvikling og velvære (Deci & Ryan, 2008b; Gagné, 2014, s. 1). Teorien ble opprinnelig utviklet av Edward Deci og Richard Ryan, hvor teorien vektlegger hvordan individuelle og kontekstuelle faktorer påvirker hverandre og til sammen bidrar til god fungering og velvære hos mennesket (Gagné, 2014, s. 1). Teorien

fungerer som et overordnet teoretisk rammeverk for studie av menneskelig motivasjon, basert på en grunnleggende teoretisk antakelse om hva som er viktig for at mennesket skal føle seg bra og utvikle seg konstruktivt.

Selvbestemmelsesteorien belyser tre medfødte grunnleggende psykologiske behov alle mennesker har, hvor tilfredsstillelse av disse er nødvendig for menneskers pågående psykologiske vekst, integritet og velvære (Ryan & Deci, 2000c). Dette er behovet for *autonomi*, *kompetanse* og *tilhørighet*. Disse tre behovene utvikler seg over tid, spiller en sentral rolle i forhold til læring, og blir samtidig påvirket av de sosiale miljøene (Deci & Ryan, 2012, s. 417). Ifølge Ryan & Deci (2000b) vil sosiale kontekster som tilrettelegger og støtter tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene bidra til økt vitalitet, motivasjon og velvære. Dersom tilfredsstillelsen blir hindret vil det føre til redusert motivasjon og en ugunstig påvirkning på menneskets velvære. Innenfor selvbestemmelsesteorien er det en forståelse av at individet kan være motivert til å handle i ulik grad, og teorien skiller hovedsakelig mellom autonom motivasjon og kontrollert motivasjon (Deci & Ryan, 2008b).

En person som er interessert og indre aktivert til å gjøre en handling kan ofte bli karakterisert som motivert, mens en person som hverken har inspirasjon eller interesse til å handle kan ofte bli karakterisert som umotivert. Det finnes ulike former for motivasjon, og innen selvbestemmelsesteorien skilles det hovedsakelig mellom *autonom* motivasjon og *kontrollert* motivasjon (Deci & Ryan, 2008b). Autonom motivasjon baserer seg på personens evne til å handle ut ifra egen fri vilje og interesse (Deci & Ryan, 2008b). Denne formen for motivasjon kan ofte ses i sammenheng med indre motivasjon, i forhold til at indre motivasjon ofte utføres på bakgrunn av egne verdier og interesser (Gagné & Deci, 2005). Forklart på en annen måte vil et individ som er indre motivert ha en glede for, eller en oppfatning av at handlingen er interessant. Relatert til dette vil en deltaker på Naturskolen som setter pris på å lage mat ute i naturen være aktiv da gruppen skal lage mat. I kontrast, ved kontrollert motivasjon får individet opplevelsen av at handlingene er ytre styrt, enten i form av ytre krav eller forventninger fra andre, hvor handlingene kan få konsekvenser som straff eller belønning (Deci & Ryan, 2008b; Gagné & Deci, 2005). Ifølge selvbestemmelsesteorien har den autonome motivasjonen en tendens til å gi best resultater, både i forhold til at man blir mer kreativ og får forbedret ytelse i aktivitetene som utføres, i tillegg til at man får en sunnere atferd og er mer engasjert ved at man faktisk liker å gjøre handlingene (Deci & Ryan, 2008b).

Som nevnt tidligere er selvbestemmelsesteorien en metateori, bestående av seks miniteorier. Disse teoriene er kognitiv evalueringsteori (cognitive evaluation theory), organismisk integrasjonsteori (organismic integration theory), kausal orienteringsteori (causality orientations theory), grunnleggende psykologiske behovsteori (basic psychological needs theory), målinnholdsteorien (goal contents theory) og til slutt relasjons-motivasjonsteori (relationships motivation theory) (Ryan & Deci, 2017, s. 11). Disse miniteoriene henger sammen på en logisk måte og er samtidig integrerte i hverandre. Allikevel blir miniteoriene også sett på som selvstendige teorier. I denne oppgaven vil fokuset hovedsakelig være på teorien om grunnleggende psykologiske behov (BPNT), ettersom denne teorien blir ansett som relevant for drøftingen av data i oppgaven.

2.2.1 Teorien om grunnleggende psykologiske behov (BPNT)

Teorien om grunnleggende psykologiske behov går nærmere inn på de tre grunnleggende behovene ved å koble disse direkte til velvære. Den fremtredende tanken i teorien om grunnleggende psykologiske behov er at mennesket har et begrenset antall grunnleggende psykologiske behov der tilfredsstillelse av disse behovene er nødvendig for blomstring og velvære (Vansteenkiste et al., 2020). Ifølge Ryan & Deci kan behov defineres som «innate psychological nutriments that are essential for ongoing psychological growth, integrity, and well-being» (2000c, s. 10). Denne definisjonen går ut ifra at mennesket er født aktivt og målfokusert, og at man gjennom hele livet forsøker å søke personlig vekst (Ryan & Deci, 2000c). Selv om listen over psykologiske behov er og alltid har vært åpen for tillegg, er gjeldene sett begrenset til tre grunnleggende psykologiske behov, der tilfredsstillelse av disse er nødvendig for optimal utvikling, integritet og velvære (Ryan & Deci, 2017, s. 242; Vansteenkiste et al., 2020). Disse er behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, og de er selve grunnlaget i selvbestemmelsesteorien. Ifølge selvbestemmelsesteorien har individet et behov for å føle *autonomi*; et behov for at personens handlinger er i tråd med personens interesser og verdier, *kompetanse*; et behov for å oppleve mestring og at handlingene har en ønsket effekt på den sosiale konteksten og til slutt *tilhørighet*; behovet for å føle seg nær og knyttet til andre personer (Milyavskaya et al., 2012). Forskning innen grunnleggende psykologisk behovsteori har vist at generell behovstilfredshet på individnivå er assosiert med bedret psykisk helse, i tillegg til at tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene fører til positiv affekt og bedre velvære, mens hindring av behovstilfredsstillelse fører til negativ affekt og ugunstig påvirkning på velvære (Deci & Ryan, 2012, s. 424).

Ettersom et individ skal oppleve en kontinuerlig følelse av integritet og velvære gjennom hele livsløpet må disse tre behovene være tilfredsstillt (Ryan & Deci, 2000b).

2.2.2 Behovet for autonomi

Det første av de grunnleggende psykologiske behovene Ryan & Deci (2000b) fremhever er autonomi. Mennesket har et behov for å føle at man tar styringen og har kontroll over sitt eget liv ved å kunne styre sine egne handlinger (Ryan & Deci, 2017, s. 11). Forklart på en annen måte vil en autonom handling bære preg av at man selv ser nytten av handlingen, slik at man får opplevelsen av handlingsrom og medbestemmelse, uavhengig av påvirkninger utenfra. Ifølge Ryan & Deci kan autonomi defineres som: «the experience of integration and freedom, and it is an essential aspect of healthy human functioning» (2000c, s. 231). Ifølge Ryan & Deci (2001) kan behovet for autonomi relateres til den eudaimoniske tilnærmingen som er nevnt innledningsvis i teoridelen, i forhold til at eudaimonia vektlegger valgfrihet og det å ta de riktige valgene for å oppnå velvære.

Når det er sagt vil ikke autonomi i denne sammenhengen bli betraktet som det å være uavhengig fra andre individer. Ifølge Deci & Vansteenkiste (2004) betyr det at ens handlinger samsvarer med ens egne interesser og verdier, enten om handlingen er uavhengig igangsatt eller som en respons på en forespørsel fra andre betydningsfulle. Dersom behovet for autonomi blir hindret fra å tilfredsstilles kan man føle at handlingen er tvunget gjennom enten indre eller ytre press, mens en kontekst som underbygger individets mulighet til handlingsrom og medbestemmelse kan bidra til å fremme læring og mestringsfølelse.

2.2.3 Behovet for kompetanse

Det andre behovet som blir fremhevet i teorien om grunnleggende psykologiske behov er kompetanse (Ryan & Deci, 2000b). Kompetanse blir ofte sett på som et viktig aspekt innen motiverte handlinger. I selvbestemmelsesteorien blir kompetanse referert til som individets grunnleggende behov til å føle en form for effektivitet og mestring (Ryan & Deci, 2017, s. 11). Individet har et behov for å føle seg i stand til å handle effektivt innenfor sine kontekster, og det kan oppnås ved å tilegne seg ferdigheter og vise at man mestrer de ulike oppgavene som utføres (Ryan & Deci, 2017, s. 11). Når det gjelder de tre grunnleggende psykologiske behovene har behovet for kompetanse fellestrekk med menneskets tro på egen mestring, også omtalt som self-efficacy. Ifølge Albert Bandura kan self-efficacy defineres på denne måten:

«beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments» (1997, s. 3). Self-efficacy omhandler med andre ord menneskets tro på egen kompetanse og effektivitet innenfor en kontekst.

Behovet for kompetanse omhandler individets iboende behov om å være kompetent til å utføre og løse oppgaver av varierende kompleksitet. Høy kompetanse er positivt assosiert med evnen til å kunne regulere stress, samt økt selvtillit og velvære, mens lav kompetanse kan assosieres med depresjon, angst og lav selvtillit (Fraguela-Vale et al., 2020). Ved å mestre de handlingene og aktivitetene som utføres oppnår man en følelse av kompetanse. Behovet for kompetanse blir tilfredsstillt dersom man engasjerer seg i aktiviteten, samtidig som man opplever muligheten til å bruke og utvikle ferdigheter og ekspertise (Vansteenkiste et al., 2020). Mye tyder på at tilfredsstillelse av kompetansebehovet lett kan bli hindret. Ifølge Ryan & Deci (2017, s. 11) kan tilfredsstillelsen av kompetanse avta i kontekster der utfordringene er for vanskelige, eller negative tilbakemeldinger fra andre er gjennomgripende. I tillegg kan kritikk fra andre og sosial sammenligning redusere følelsen av mestring og effektivitet.

2.2.4 Behovet for tilhørighet

Det siste grunnleggende psykologiske behovet Ryan & Deci (2000b) fremhever er tilhørighet. Det å ta hånd om andre og samtidig bli ivaretatt er et sentralt behov å dekke. Ifølge Ryan & Deci defineres tilhørighet på denne måten: «the desire to feel connected to others - to love and care, and to be loved and cared for» (2000c, s. 231). Mennesket har et behov for å føle tilhørighet og kjærlighet, noe Abraham Maslow (1970) også påpekte i sitt behovshierarki.

Tilhørighet handler om i hvilken grad en person føler seg som en del av en gruppe eller er knyttet til andre innenfor den sosiale konteksten (Fraguela-Vale et al., 2020). Det handler om å føle seg knyttet til andre ved å være et betydelig medlem av en gruppe, for eksempel gjennom å bidra til fellesskapet i gruppen eller ved å vise velvilje (Ryan & Deci, 2017, s. 11). Mennesker har behov for å samhandle med andre, være knyttet til andre og føle seg spesiell blant andre (Deci & Vansteenkiste, 2004). Dersom tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet blir hindret kan det føre til sosial fremmedgjøring, opplevelsen av ekskludering eller følelsen av ensomhet (Vansteenkiste et al., 2020). Dersom et individ skal oppnå tilhørighet innad i en gruppe må man føle en form for sosial tilhørighet, ved å føle seg akseptert og komfortabel sammen med andre. Selv om tilhørighet til nære relasjoner og familie er ansett som viktigst,

foreligger behovet for tilhørighet også i andre grupper eller kontekster (Deci & Vansteenkiste, 2004).

2.2.5 De tre grunnleggende psykologiske behovene og velvære

Tilfredsstillelse av de tre behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet anses å være avgjørende for at et individ skal fungere fullt ut og oppnå økt vitalitet, motivasjon og velvære (Ryan & Deci, 2017, s. 249). Sosiale kontekster som støtter eller bidrar til å tilfredsstille individets følelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet er grunnlaget for å kunne opprettholde autonom motivasjon i en handling og samtidig bli mer selvbestemt i henhold til kontrollert motivasjon (Ryan & Deci, 2000a). Hvert behov anses som uavhengig viktig, og hindring av tilfredsstillelse kan ofte bli sett på som problematisk. Ifølge Ryan & Deci (2017, s. 249) vil alle tre behovene generelt være tilfredsstilt hos personer med høy opplevelse av velvære og mental helse.

Innenfor selvbestemmelsesteorien blir disse tre grunnleggende behovene i tillegg sett på som gjensidig avhengig. Hvert av disse behovene muliggjør tilfredsstillelse av de andre behovene under de fleste kontekster (Ryan & Deci, 2017, s. 249). Eksempelvis vil det være vanskelig å tilfredsstille behovet for kompetanse i kontekster hvor man hverken har medbestemmelse eller er villig til å handle, og tilsvarende vil et individ som opplever lav kompetanse i utførelsen av en aktivitet sannsynligvis ikke ha stor interesse eller vilje til å engasjere seg i aktiviteten. Samtidig vil en person sannsynligvis ikke oppleve nærhet og intimitet til andre dersom relasjonen er kontrollerende eller ikke-autonomistøttende, og tilsvarende er det lite sannsynlig å oppleve vilje og interesse i interaksjoner med andre hvor man ikke føler seg ivaretatt eller nær andre (Ryan & Deci, 2017, s. 250). Kort fortalt, selv om de tre grunnleggende psykologiske behovene er uavhengig viktig, regner selvbestemmelsesteorien at de tre behovene har en tendens til å være sterkt sammenhengende.

Ifølge selvbestemmelsesteorien er individet medfødt et naturlig behov for å utforske de sosiale kontekstene omkring seg, og det er gjennom en slik intern og personlig motivasjon mennesket lærer (Kochanowski & Carr, 2014). Samtidig kan tilfredsstillelse av behovene bli påvirket av de sosiale miljøene, og ettersom Naturskolen bruker det naturlige miljøet som arena er det derfor aktuelt å se på naturens effekt på mennesket.

2.3 Naturens effekt på mennesket

Når det gjelder naturens gunstige påvirkning på individers fysiske og psykiske helse er det blitt gjennomført en hel del omfattende forskning. Ideen om at regelmessig eksponering eller nærhet til natur kan fremme helse og velvære har en lang historie i både vestlige og ikke-vestlige kulturer (Steg et al., 2013, s. 48). Den dag i dag er det fortsatt en allmenn oppfatning at nærhet til natur er både forebyggende og helsefremmende (Dopko et al., 2019). At det naturlige miljøet kan ha en helsefremmende effekt kan det være flere grunner til. Mye tyder på at regelmessig kontakt med naturen er viktig for barn og unge når det gjelder å fremme kreativitet og fantasi, i tillegg til intellektuell og kognitiv utvikling, samt å forbedre oppmerksomhet på skolen og fremme sosiale forhold (Li & Sullivan, 2016; Maller, 2009). Gjennom forskning er det vist at naturkontakt eller nærhet til natur gir ulike helsefordeler hos barn og unge, blant annet gjennom økt fysisk aktivitet, restituerende og stressreducerende virkning, forbedret konsentrasjon, i tillegg til sosiale og emosjonelle fordeler.

2.3.1 Fysisk aktivitet

I boken «*Last Child in the Woods*» understreker Louv (2009) viktigheten av at barn oppholder seg og leker i naturen, ettersom fysisk aktivitet i naturen kan bidra til å styrke barns motstandskraft og samtidig skape mer robuste barn. Ved å leke i naturen får barn dekket viktige behov som fysisk aktivitet og stimulering av sanser. I tillegg bidrar lek i naturen til å fremme kreativitet og fantasi, samtidig som barna gjør seg erfaringer som videre kan danne et grunnlag slik at de bedre kan håndtere motgang senere i livet (Dankiw et al., 2020; Louv, 2009).

Dagens lekeplasser og parker tilbyr alt ifra klatrestativ, sandkasser og diverse leker. Likevel mangler en del av disse kontekstene ofte et rikelig innslag av grønnere vegetasjon (Jacobi-Vessels, 2013). Gjennom forskning er det blant annet vist at utendørs lekeplasser med rikelig vegetasjon kan bidra til å øke mengden fysisk aktivitet hos barn, i forhold til typiske lekeplasser som er bygd på overflater slik som gummiplater eller fallmatter. I tråd med dette gjennomførte Fjørtoft (2001) en studie der hun så på hvordan et naturlig miljø i Norge fungerte som en stimulerende lekeplass for barnehagebarn, og hvordan ulike trekk i landskapet bidro til aktiviteter. Studiets resultater antyder at rikelig med vegetasjon og hellinger i nærliggende skog ga barna hyppig balanse- og koordineringsutfordringer. I tillegg indikerte studien en sannsynlig sammenheng mellom allsidig lek i det naturlige miljøet og

effekten på motorisk utvikling hos barna, i forhold til at barna som lekte i skogen viste bedre motoriske ferdigheter enn barna som i stedet tilbrakte tiden på en tradisjonell lekeplass. Det kan dermed tenkes at det naturlige miljøet er en ideell setting for barns fysiske utvikling, hvor nysgjerrighet og natur inviterer til lek, klatring i trær og hopping fra stein til stein (Jacobi-Vessels, 2013).

2.3.2 Naturens restituerende virkning

Ut ifra forskning er det vist at det naturlige miljøets iboende egenskaper virker restituerende på mennesket, samtidig som eksponering av restituerende naturlige miljøer kan ha en positiv virkning på velvære, samt forebygging av sykdom og lidelser (Park et al., 2010; Steg et al., 2013, s. 58; Ulrich et al., 1991). Gjennom forskning er det også vist at eksponering for natur har samme avstressende og restituerende effekt på barn som det har for voksne (Chawla et al., 2014). Corraliza et al., (2012) gjennomførte en studie der de så på hvorvidt og hvordan nærliggende natur modererer effekten av stressende hendelser som barn kan bli utsatt for. Totalt ble 172 barn intervjuet i tillegg til at andre data ble samlet inn. Studiets resultater antyder at naturen er med på å bidra til å styrke barns motstandskraft slik at de bedre håndterer motgang i livet, i kontrast til de som ikke har samme tilgang til naturen. Ut ifra studiets resultater kan det tenkes at barns kontakt med naturen kan bidra som en beskyttende faktor i forhold til deres psykiske helse, ettersom naturlige omgivelser kan virke dempende på negative effekter som fremkalles av stressende hendelser i barnets liv. Dette samsvarer med antakelsene i Nordisk Ministerråd (2009, s. 90), en norsk forskningsrapport som understøtter forskning som tydeliggjør naturens restituerende effekt på individets stressnivå. Gjennom forskning er det også vist at barn som bor i nærhet til natur eller som tilbringer mer tid ute i naturen har en tendens til å oppleve mindre stress og mental fatigue, i tillegg til opplevelsen av økt psykologisk velvære (Dopko et al., 2019; Steg et al., 2013, s. 65).

I tråd med dette er det naturlige miljøets restituerende egenskaper et sentralt tema for oppgavens forskningsspørsmål i forhold til de helsemessige fordelene, som følge av at kronisk sykdom i barne- og ungdomsårene begge er årsaker til betydelig stress (Compas et al., 2012). Ved barnekreft er ikke selve kreftsykdommen og kreftbehandlingen de eneste skadelige faktorene å vurdere. Å bli diagnostisert med barnekreft kan være ekstremt belastende for barnet og hele familien, og en slik diagnose kan i tillegg medføre en betydelig stresspåkjenning, både underveis og etter sykdommen (Reinfjell et al., 2007). Relatert til dette har forskning angående natur og helse primært blitt ledet av to teoretiske forklaringer. Disse

er Kaplan sin «Attention Restoration Theory» (ART) (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995) og Ulrich sin «Stress Reduction Theory» (SRT) (Ulrich et al., 1991). Heretter vil teoriene bli omtalt som ART og SRT.

Attention Restoration Theory (ART)

ART er en teori som har blitt mye brukt for å forstå voksne menneskers responser til ulike landskap, men mye tyder på at det samme også gjelder for barns opplevelser (Clayton, 2012, s. 120; Li & Sullivan, 2016). Teorien omhandler naturkontaktens effekt på oppmerksomheten, og ifølge ART kan ulike kvaliteter i det naturlige miljøet virke restituerende på mennesket (Kaplan, 1995). Hovedsakelig skiller teorien mellom to typer oppmerksomhet; *spontan oppmerksomhet* og *direkte oppmerksomhet*. Spontan oppmerksomhet er en form for oppmerksomhet som er kjennetegnet av at den ikke krever noen form for anstrengelse, mens den direkte oppmerksomheten er en form for oppmerksomhet som er kjennetegnet av at den som regel kontrolleres bevisst (Kaplan, 1995). Den direkte oppmerksomheten har en begrenset kapasitet og blir ofte ansett som anstrengende. Ifølge Kaplan (1995) vil bruk av denne typen oppmerksomhet over tid føre til fatigue (directed attention fatigue). Med andre ord vil man etter hvert miste fokus og bli sliten dersom man retter oppmerksomheten for lenge mot noe. Dette fører til et behov for å restituere den direkte oppmerksomheten, og ifølge teorien kan naturlige omgivelser motvirke fatigue av den direkte oppmerksomheten når forholdet mellom individ og miljø er preget av fire komponenter; *å være borte (being away)*, *fascinasjon*, *omfang (extent)* og *kompatibilitet* (Kaplan, 1995).

Å være borte (being away) omhandler fysisk og psykisk distanse fra stressbelastende problemer og forpliktelser som oppmerksomheten fokuserer på, og dette er ifølge ART helt avgjørende for å få en følelse av mental frihet. *Fascinasjon* omhandler miljøets evne til å distrahere oppmerksomheten og automatisk trekke oppmerksomheten mot noe annet uten noe form for kognitiv innsats. Det hevdes at naturen innehar mange fascinerende og interessante komponenter som fanger individets oppmerksomhet uten noen form for anstrengende konsentrasjon (Kaplan, 1995). I tillegg må omgivelsene ha *omfang (extent)*, ved at det er nok å se på slik at oppmerksomheten stadig trekkes til nye og fascinerende aspekter i miljøet. I tillegg må stedet føles som en helt annen verden slik at man blir fascinert og oppslukt av alle inntrykkene, samtidig som man får en følelse av frihet. Til slutt er det også et kriterium i ART at stedet må være *kompatibelt* for at en restituerende prosess skal forekomme. Det vil si at det

bør være en overensstemmelse med stedet og personens ønsker og formål (Kaplan, 1995). Individet benytter ofte naturen til fysisk aktivitet som turer, eller for eksempel til å grille og slappe av. Dersom det ikke er en overensstemmelse med stedet og personens ønsker og formål vil ikke stedet oppfylle kriteriet om å være kompatibelt.

Ifølge Kaplan (1995) kan det naturlige miljøet i større grad virke restituerende enn menneskeskapte elementer. Dette kan forklares med en kombinasjon av de fire kriteriene som å være borte (pause fra den normale hverdagen), fascinasjon (oppmerksomheten trekkes mot mye interessant), omfang (mye å se på) og kompatibilitet (gjør ting man liker). Alle disse kriteriene finner man ofte igjen i natur og landskap. Gjennom ulik forskning er det gitt støtte til ART (Basu et al., 2019; Maller et al., 2006), og blant annet vist at natureksponering signifikant modererer psykologisk ubehag ved stressende og belastende livssituasjoner hos barn (Van den Berg et al., 2010).

Stress Reduction Theory (SRT)

En lignende teori som benyttes til å forklare miljøets restituerende effekt på mennesket er SRT. SRT ble utviklet av Ulrich et al. (1991) og teorien dreier seg om hvordan mennesket i møte med det naturlige miljøet kan endre fysiologiske og emosjonelle reaksjoner og fremme restituering av stress. Teorien baserer seg på en evolusjonspsykologisk stressrespons, og individets nedarvede reaksjoner er sentralt i SRT. Historisk sett har det vært positivt at individet i møte med mulige trusler møter disse med en umiddelbar negativ respons. En respons av denne typen slår ut i form av stress, og stress kan defineres som enhver situasjon som resulterer i både psykisk og fysisk ubehag og som kan true individets velvære (Ulrich et al., 1991). Som følge av at stress ofte gir seg til uttrykk i utfordrende situasjoner anses stressresponsen som et sentralt tema i forskningsprosjektet. Det å kunne avlaste stress og hente seg inn igjen er sentralt i SRT, og ifølge Ulrich et al. (1991) er eksponering av det naturlige miljøet den beste kilden til å gjøre nettopp det.

For å undersøke det naturlige miljøets restituerende effekt gjennomførte Ulrich et al. (1991) blant annet en studie hvor deltakerne først så en stressende film, hvor de deretter så en film med enten urbane omgivelser eller naturomgivelser. Ut ifra studiets resultater hadde deltakerne som ble vist en film med naturomgivelser en mer effektiv nedregulering av stress enn de deltakerne som ble vist en film med urbane omgivelser. Et slikt funn tyder på at eksponering for ikke-truende natur virker å ha en restituerende effekt på mennesket, mens

urbane miljøer har en tendens til å hindre en slik restituerende prosess. Flere studier har også gjort funn som kan støtte denne teorien (Van den Berg et al., 2014; Wang et al., 2016).

2.3.3 Kognitiv funksjon

I tillegg til at grøntarealet har vært forbundet med bedre fysisk helse og restituerende virkning kan eksponering for det naturlige miljøet gi store fordeler for barns kognitive funksjon. Gjennom forskning er det vist at barns kognitive fordeler med vedvarende lek ute i naturlige miljøer påvirker prestasjonen i klasserommet, hvor barn er mer oppmerksomme etter å ha tilbrakt tid ute i naturen (Jacobi-Vessels, 2013). En studie gjennomført av Taylor & Kuo (2009) undersøkte miljøets virkning på oppmerksomheten hos barn med ADHD. Resultatene fra studiet viste at en tjue minutters gåtur i naturen førte til en forbedret kognitiv ytelse hos barna etter turen, i stedet for en gåtur i byen. En annen studie gjennomført av Dadvand et al. (2015) undersøkte sammenhengen mellom grønne omgivelser og kognitiv utvikling hos elever i andre- til fjerdeklasse. Resultatene fra studiet indikerte en sammenheng mellom grønne omgivelser og forbedring i kognitiv utvikling, på den måten at mer grøntområder man hadde hjemme, på skoleveien og på skolen desto bedre ble arbeidshukommelse hos barna. Disse funnene kan også ses i sammenheng med Kaplan og Kaplans teori om naturkontaktens effekt på oppmerksomheten.

2.3.4 Sosiale og emosjonelle fordeler

Gjennom forskning ser det ut til at barn og unge liker å oppholde seg i naturen. Ifølge Dopko et al. (2019) beskriver barn ofte naturlige omgivelser når de blir bedt om å tenke på favorittstedene sine, hvor de ofte forbinder stedene med følelsen av ro og avslapning. Det er også vist at eksponering for naturlige omgivelser kan gi sosiale og emosjonelle fordeler hos barn. For eksempel kan nysgjerrighet til natur og lek i det naturlige miljøet gi barn mulighet til å lære sosial interaksjon gjennom samarbeid og konfliktløsning med andre (Jacobi-Vessels, 2013). Sosiale evner er et mål på barns sosiale velvære, og dette er preget av barns evne til å kunne utvikle og opprettholde vennskap, til å samarbeide med andre, og samtidig lede en gruppe og være en del av en gruppe (Burdette & Whitaker, 2005). Ved ustrukturert lek med jevnaldrende kan det ofte dukke opp sosiale utfordringer, ettersom man kan ha ulike meninger om hva man skal leke og hvordan leken skal foregå. Det å kunne løse slike dilemmaer og konflikter som kan oppstå underveis oppfordrer barn til å samarbeide og inngå kompromiss,

og en slik prosess kan bidra til utvikling av en rekke sosiale og emosjonelle evner slik som empati, selvbevissthet, fleksibilitet og selvregulering (Burdette & Whitaker, 2005).

Nyere studier har også vist at eksponering for naturlige omgivelser kan bidra til opplevelsen av høyere positiv affekt og redusert fysiologisk og psykologisk stress hos barn og unge, samtidig som naturlige omgivelser kan bidra til et avbrekk fra de daglige problemene (Li et al., 2018; Li & Sullivan, 2016). I et studium gjennomført av Chawla et al. (2014) tyder resultatene på at grønne skoleplasser fungerer som et tilfluktssted for barn og unge hvor de kan unnsnippe stress fra klasserommet og hverdagen, og samtidig utvikle kompetanse og sosiale relasjoner til andre. Barn kan oppleve stress og irritabilitet av mange grunner og de kan ofte ha utfordringer med å finne sosialt akseptable måter å lindre slike sterke emosjoner. Ifølge Jacobi- Vessels (2013) kan det å gjøre andre ting ute i naturlige omgivelser gi barn en følelse av avkobling og frihet, som de ikke nødvendigvis kan oppleve innendørs. Dette er også i tråd med hva Richard Louv uttalte i boken «Last Child in the Woods», hvor han hevder at «a child will bring the confusion of the world to the woods and wash it in the creek» (2009, s. 7).

Lek i naturen kan også bidra til å lære barn å ta hensyn til andre individer, levende ting og deres omgivelser (Jacobi-Vessels, 2013). Ifølge Basile & White (2000) kan barns personlige samspill med naturen hjelpe dem til å utvikle en respektfull og omsorgsfull holdning til alt levende. Gjennom forskning er det også vist at eksponering for naturlige omgivelser kan bidra til å dyrke barns tilknytning og vilje til å utføre promiljø-atferd. I et studium gjennomført av Collado et al. (2013) ble effekten av barns opplevelse av en sommerleir undersøkt. Studien inkluderte to typer sommerleir, en som foregikk i det naturlige miljøet og en som foregikk i urbane omgivelser. Resultatene viste at barna som deltok på en to-ukers leir i det naturlige miljøet hadde økt emosjonell tilhørighet til naturen, i tillegg til at deres økologiske tro ble forbedret etter å ha vært med på naturleiren, sammenlignet med barna som deltok på en leir i urbane omgivelser. Resultatene fra studien tyder derfor på at både de emosjonelle og kognitive endringene i miljøholdningene medierer forholdet mellom type leir og forbedret pro-miljø intensjoner (Collado et al., 2013).

2.4 Sammendrag teori og empiri

I denne delen av masteroppgaven har jeg redegjort for teori og empiri som blir ansett som relevant for drøfting av data og som kan danne grunnlaget for å belyse oppgavens

forskningsspørsmål. Som jeg har vært inne på er det interessant å fremheve Deci & Ryan (2000c) sin selvbestemmelsesteori, med utgangspunkt i teorien om grunnleggende psykologiske behov (BPNT). Denne teorien går nærmere inn på de tre grunnleggende behovene (autonomi, kompetanse og tilhørighet) ved å koble disse direkte til velvære. Til tross for at selvbestemmelsesteorien er en motivasjonsteori er den basert på en grunnleggende teoretisk antakelse om hva som er viktig for at individet skal føle seg bra og utvikle seg konstruktivt, og teorien kan derfor være relevant for å belyse forskningsspørsmålet, selv om det ikke er motivasjon som direkte blir studert. Ettersom Naturskolen bruker det naturlige miljøet som arena er det i tillegg relevant å fremheve naturens betydning for mennesket. Som nevnt tidligere er det flere grunner til at det naturlige miljøet kan ha en helsefremmende effekt på mennesket, og som oppgaven har vært inne på kan det være interessant å fremheve fysisk aktivitet, naturens restituerende virkning, kognitiv funksjon og til slutt sosiale og emosjonelle fordeler i forhold til eksponering til naturen.

3 Metode

I denne delen av masteroppgaven vil det bli redegjort for den metodiske tilnærmingen som ligger til grunn for dette forskningsprosjektet. Jeg vil gi et teoretisk innblikk i den anvendte metoden, i tillegg til å belyse prosesser ved innsamling, transkribering og analyse av data. Til slutt vil jeg drøfte etiske vurderinger knyttet til oppgaven.

3.1 Casestudiet

En casestudie er en type studie som benyttes for å samle inn detaljert informasjon om en enkel analyseenhet eller case (Coolican, 2014, s. 159). Fokuset i en casestudie er på bestemte analyseenheter, også omtalt som en *case*, i stedet for metoden som benyttes til å samle inn og analysere data (Willig, 2013, s. 100). Innenfor casestudier eksisterer det en del variasjon i type case. Eksempler på en case kan være en organisasjon, en by, en gruppe personer eller én person. Videre kan det også være en situasjon, en hendelse eller et fenomen (Willig, 2013, s. 100).

I tillegg til at det eksisterer forskjellige typer caser finnes det også ulike typer forskningsdesign innenfor casestudier, hvor et av skillene gjøres mellom singel eller multipel-case design (Willig, 2013, s. 103). Det vil si at en casestudie kan bestå av én enkel case eller involvere en sammenligning av flere caser. I denne studien er Naturskolen valgt ut som case, og det gjør dette studiet til en singel-case studie, ettersom det er kun én case som undersøkes. I tillegg har casestudier som oftest et ideografisk perspektiv. Det vil si at man er opptatt av å forstå det spesielle ved en case, snarere enn det generelle (Willig, 2013, s. 101). Casestudier anvender i tillegg en holistisk tilnærming, av den grunn av at casen blir vurdert innenfor sin kontekst. Det vil si at helheten av casen er mer enn summen av delene, og casen må derfor vurderes i forhold til konteksten og miljøet rundt, og ikke bryte det ned i flere komponenter (Howitt, 2016, s. 528). Ettersom naturen er en sentral del av Naturskolen er det nødvendig å ta det naturlige miljøet i betraktning som en kontekst for Naturskolen. I dette studiet skal casen anvendes for å undersøke barn og foreldres erfaringer med hvordan Naturskolen bidrar til psykososialt velvære hos barn og unge som har hatt kreft.

3.2 Casestudiet Naturskolen

Som tidligere nevnt er Trygg av natur sitt hovedprosjekt Naturskolen. Naturskolen er opprinnelig utviklet som en alternativ skolehverdag for barn og ungdom med avtagende motivasjon til skole. Siden 2019 har Naturskolen som tilbud blitt videreutviklet for barn og unge som har hatt kreft, eller for søsken som pårørende. I denne oppgaven er casen Naturskolen ved Friluftssykehuset, som er et relativt nytt samarbeidsprosjekt mellom Barnekreftforeningen Oslo og Akershus og organisasjonen Trygg av natur. Målet med Naturskolen er å kunne bidra til å bedre hverdagen for barn og unge som har hatt kreft, hvor Naturskolen bruker det naturlige miljøet som arena. Turene foregår som oftest i nær natur i området rundt friluftssykehuset ved Rikshospitalet, og i fellesskap bestemmer gruppen hvor de skal dra på tur. Målsetningen til Naturskolen er at deltakerne skal få oppleve medbestemmelse og handlingsrom ved at de tar egne valg og beslutninger, som igjen skal kunne bidra til positive opplevelser sammen med andre i naturen. Turene varierer til alt ifra turer i skogen eller toppturer, til tjern hvor de kan både bade eller fiske, eller til gårder med dyr. Det gjennomføres også ulike aktiviteter på turene, alt ifra båltenning, matlaging, oppsett av tarp, men også bading, fiske og lek.

Opplegget med Naturskolen er derfor vekslende, både i forhold til naturen de befinner seg i samt aktivitetene de finner på. I tillegg foregår de forskjellige rundene med Naturskolen i løpet av flere årstider. Turene med Naturskolen er derfor varierende, og som følge av faktorene nevnt ovenfor vil de forskjellige rundene med Naturskolen være ulike. Figur nr. 1 og 2. viser bilder fra to av turene med Naturskolen.



Figur 1: Tilsendt bilde fra en av turene med Naturskolen. (Naturskolen, personlig kommunikasjon, 2020)



Figur 2: Bilde av deltakerne på tur. (Tronrud, 2020)

3.3 Kvalitativ metode og fenomenologi

Definisjoner av begreper innen psykologi er ofte vanskelig, og det finnes heller ingen bestemt definisjon av kvalitativ forskning (Howitt, 2016, s. 7). Til tross for dette vet man at kvalitativ forskning står i kontrast til kvantitativ forskning. En måte å forklare denne forskjellen på er at kvantitative data består av harde og strukturerte fakta som foreligger i form av tall, mens kvalitative data vanligvis blir uttrykt i form av tekst som beskriver et tema fremfor å måle det (Coolican, 2014, s. 31). For å kunne belyse temaet i oppgaven og samtidig få svar på forskningsspørsmålet, ble det tidlig avklart at jeg måtte benytte meg av et kvalitativt design. I kvalitative metodiske tilnærminger er man interessert i å innhente informasjon om individers tanker, opplevelser og erfaringer om ulike tema (Howitt, 2016, s. 10). Sagt på en annen måte benyttes kvalitative metoder til å utforske innholdet i sosiale fenomener, slik det oppleves for informantene. En av de eldste kvalitative forskningsmetodene, som har dype filosofiske røtter, er fenomenologi (Howitt, 2016, s. 309).

Fenomenologi refererer til en filosofisk tradisjon som ble grunnlagt av Edmund Husserl rundt år 1900 (Howitt, 2016, s. 308). Siden grunnleggelsen har fenomenologien sprunget ut i flere retninger hvor den blant annet ble videreutviklet som eksistensfilosofi av Husserls student Martin Heidegger, og siden har den tradisjonelle fenomenologien blitt videreutviklet i eksistensialistisk og dialektisk retning av Jean-Paul Sartre og Maurice Merleau-Ponty (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 44). Hovedsakelig var fenomenologiens fokus på studiet om

menneskets bevissthet og opplevelse, frem til Husserl og Heidegger utvidet det til å omfatte menneskets livsverden, det vil si verden slik den leves og erfares (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 44). Fenomenologi omhandler studie av fenomener slik individet opplever dem, og fokuset i fenomenologien er på individets oppfatning av verden eller oppfatning av fenomener (Howitt, 2016, s. 344; Sloan & Bowe, 2013).

Gjennom utviklingen av kvalitativ forskning har fenomenologien vært betydningsfull. Ifølge Kvale & Brinkmann blir begrepet fenomenologi i sammenheng med kvalitativ forskning beskrevet som «et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørens egne perspektiver og beskrive verden slik den oppleves av informantene» (2015, s. 45). Uttrykt på en annen måte ønsker man gjennom fenomenologien å innhente en forståelse og innsikt av ulike informanternes verden, og samtidig få en forståelse av hvordan fenomenene fremtrer for mennesket og betydningen av disse. Når ulike temaer skal forstås ut ifra informantens egne perspektiver anvender man som regel semistrukturert intervju. Ifølge Kvale & Brinkmann (2015, s. 46) ønsker man med en slik intervjuform å innhente beskrivelser fra informantens livsverden, hovedsakelig fortolkninger av meningen med fenomenene som blir gjort rede for. Innen fenomenologi er innholdet informantene beskriver i intervjuet det viktigste, man er altså mer opptatt av *hva* som blir sagt enn *hvordan*, hvor innholdet skal videre fortolkes for å få en dypere forståelse av informantens opplevelser (Howitt, 2016, s. 336).

Innen psykologi finnes det en rekke forskjellige analysemetoder som bygger på fenomenologien (Howitt, 2016, s. 308). De vanligste formene er tradisjonell fenomenologisk analyse, narrativ psykologisk analyse og fortolkende fenomenologisk analyse (Interpretative Phenomenological Analysis – IPA). I denne oppgaven blir fortolkende fenomenologisk analyse (IPA) anvendt.

3.4 Fortolkende fenomenologisk analyse (IPA)

Fortolkende fenomenologisk analyse, heretter omtalt som IPA, er en analysemetode som ble utviklet av Jonathan Smith (Howitt, 2016, s. 342). I likhet med vanlig tradisjonell fenomenologi er fokuset i IPA på individets opplevelser. Når det er sagt er fenomenologi tradisjonelt sett deskriptivt, mens i IPA legges det mer vekt på fortolkning, både deltakernes fortolkning og forskerens fortolkning (Willig, 2013, s. 87). Den grunnleggende antakelsen i IPA er at individet som opplever noe er ekspert på egne erfaringer, og som regel er

fenomenene man vil studere knyttet sammen med opplevelser som er vesentlige for individet, som for eksempel en viktig eller dramatisk livshendelse (Howitt, 2016, s. 342). En filosofisk påvirkning som står sterkt i IPA er hermeneutikk. Hermeneutikk handler om hvordan vi studerer og forstår tekst (Howitt, 2016, s. 343). Betydningen av hva som blir sagt er sentralt, og ved bruk av IPA er målet å forstå innholdet og kompleksiteten i betydningene i stedet for å måle frekvensen. Det essensielle innen fenomenologi er prosessen med å finne ut av betydninger som ikke er synlige på måten fenomenet fremtrer i bevisstheten. Ettersom meningene i hovedsak er skjult må forskeren ta del i en prosess med å gjøre det som er skjult tydelig (Howitt, 2016, s. 345). Begrepet dobbel hermeneutikk er dermed sentralt i IPA ettersom deltakeren forsøker å forstå sin verden, mens forskeren forsøker å forstå deltakerens verden (Smith, 2004).

IPA er i grunn en ideografisk tilnærming der fokuset er på hvordan individer opplever og gir mening til sine erfaringer (Howitt, 2016, s. 347). IPA er på den ene siden interessert i deltakernes beskrivelser av fenomener slik de har blitt opplevd, men på den andre siden åpner analysemetoden også opp for at forskeren kan fortolke det som blir beskrevet ved hjelp av litteratur. Med tanke på temaet i dette forskningsprosjektet er IPA relevant, da jeg i tillegg til å undersøke barn og foreldres erfaringer med hvordan Naturskolen bidrar til psykososialt velvære hos barn og unge som har hatt kreft, vil relatere det jeg finner til relevant teori innenfor miljøpsykologisk litteratur. Både innen vanlig tradisjonell fenomenologi og innen IPA er kvalitative intervjuer et sentralt aspekt.

3.5 Kvalitative intervjuer

For å oppnå en forståelse av intervjupersonenes syn på verden kan kvalitative forskningsintervjuer benyttes som datainnsamlingsmetode (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 20). En slik form for datainnsamling gir forskeren en mulighet til å få rik og detaljert kunnskap om fenomenet som studeres (Howitt, 2016, s. 339). Kvalitative forskningsintervjuer involverer karakteristiske spørsmål som er utformet for å oppmuntre informanten til å snakke fritt og omfattende om temaer som ønskes belyst, og på denne måten innhente deltakernes refleksjoner, tanker eller meninger om det bestemte temaet (Howitt, 2016, s. 60). Hensikten med slike intervjuer er å la informanten uttrykke seg. Man er ute etter informantens opplevelser og erfaringer av en situasjon eller et fenomen, og i mindre grad av faktaopplysninger om situasjonen eller fenomenet (Eide & Winger, 2003, s. 56). Tema og

innfallsvinkel på dette studiet har vært veiledende for valg av metodisk tilnærming. Som forskningsspørsmålet poengterer er min interesse å finne ut av hva barn og foreldre erfarer at Naturskolen bidrar med når det kommer til psykososialt velvære hos barn og unge som har hatt kreft. Det viktigste er derfor å få fram både barna og deres foreldres synspunkter, refleksjoner og tanker om tilbudet. For å kunne belyse teamet og oppnå kunnskap om dette har jeg derfor valgt å benytte kvalitative forskningsintervjuer som datainnsamlingsmetode. Til tross for at metoden bidrar til rik og detaljert kunnskap om deltakernes erfaringer, følelser og tanker er ikke målet med studiet at funnene kan generaliseres på lik linje som i kvantitative studier. Det vil si at den kunnskapen som er oppnådd i én intervjusituasjon ikke automatisk kan overføres til andre situasjoner (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 77). Informantene har talt, men det er ikke garantert at Naturskolen har de antydde virkningene. I stedet er fokuset rettet mer mot analytisk generalisering, ved at funnene i dette studiet kan brukes som en rettleiding for hva som kan skje i en annen situasjon.

På grunn av Covid-19 viruset var det vanskelig å gjennomføre intervjuene ansikt til ansikt. Under «3.9 gjennomføring av intervjuer» vil dette bli gått nærmere inn på. I dette prosjektet ble det gjennomført intervju av deltakere av Naturskolen, i tillegg til deres foreldre. Intervjuene ble gjennomført med én og én over Zoom. I forkant av intervjuene ble det utformet to intervjuguider, en for barna og en for foreldrene med relevante spørsmål for det som skulle undersøkes. Ifølge Eide og Winger (2003, s. 62) er det mest naturlig å benytte en halvstrukturert eller åpen intervjuform når man vil fokusere på kvalitative data. I tillegg er semistrukturerte intervjuer den vanligste datainnsamlingsmetoden i IPA i forhold til at en slik metode ofte er mer fleksibel og åpen for mer informasjon enn for eksempel i strukturerte intervjuer. Spørsmålene som ble utformet på forhånd var relativt konkrete og de skulle fungere som veiledende underveis i intervjuet. Til tross for dette var det vanskelig å løsrive seg helt fra intervjuguiden og den ble fulgt ganske tett. Dette førte til at intervjuene ble en mellomting mellom strukturert og semistrukturert intervju, selv om meningen var at informantene skulle snakke relativt fritt.

I strukturerte intervjuer benytter man en forhåndsskrevet liste over «lukkede» spørsmål man ønsker svar på, i tillegg til at svarmulighetene er forhåndsbestemt (Howitt, 2016, s. 62). En slik form for intervju gjør det enklere å sammenligne svarene på tvers av informantene. På samme måte som strukturerte intervjuer følger også semistrukturerte intervjuer en intervjuguide som ringer inn bestemte temaer og spørsmål som er bestemt på forhånd. Forskjellen er at i semistrukturerte intervjuer får informantene større frihet til å svare fritt,

samtidig som intervjueren har mer frihet til å stille oppfølgingsspørsmål og improvisere underveis i intervjuet (Howitt, 2016, s. 62; Kvale & Brinkmann, 2015, s. 46). Det stilles krav til intervjueren ved gjennomføring av en slik metode, og intervjueren har en sentral rolle i å styre intervjuet i riktig retning slik at man får innhentet rike og verdifulle data. Ifølge Howitt (2016, s. 83) er intervjuferdighetene til intervjueren en viktig faktor i forhold til om intervjuet blir vellykket eller ikke. Dersom man er uerfaren i gjennomføring av intervjuene kan dette påvirke kvaliteten på datamaterialet som blir innhentet (Choy, 2014).

Alt tatt i betraktning er det både fordeler og ulemper ved gjennomføring av kvalitative intervjuer, og det er nødvendig å vurdere disse fordelene og ulempene og samtidig være klar over dette når man skal gjennomføre et forskningsprosjekt. Grunnen til at kvalitative intervjuer ble foretrukket i dette forskningsprosjektet er at dette er å betrakte som en god metode for denne typen studiet, noe som også er belyst over.

3.6 Intervju med barn

Ifølge Eiser & Morse (2001) er barn de beste kildene til informasjon om seg selv.

Gjennomføring av barneintervju er en god fremgangsmåte for å kunne ta barns perspektiver og for å kunne se verden gjennom deres øyne (Eide & Winger, 2003, s. 61). På denne måten får man et innblikk i barnas meninger, opplevelser og erfaringer om ulike situasjoner eller fenomener. Med tanke på formålet med dette forskningsprosjektet er intervju med barn et godt redskap. Likevel er det mye å tenke på og ta hensyn til i forhold til intervju med barn, både før, underveis og etter intervjuet.

Når det gjelder intervjuform er det fordeler og utfordringer med både gruppeintervju og individuelle intervju. Dersom man velger å gjennomføre gruppeintervju kan gruppedynamikken, dersom den er god, bidra til en positiv synergieffekt slik at informantene påvirker hverandre og får nye tanker og ideer underveis når de hører hva de andre forteller (Eide & Winger, 2003, s. 68-70). Samtidig er det alltid en risiko for at noen barn tar mer plass, som igjen kan gå på bekostning av at andre ikke får sagt så mye som de kanskje ville gjort i et individuelt intervju. Dersom man velger å gjennomføre individuelle intervjuer unngår man problemer i forhold til å forholde seg til informasjon fra flere barn samtidig, men samtidig mister man inspirasjonen og tryggheten det fører med seg å være flere barn sammen (Eide & Winger, 2003, s. 70). I dette forskningsprosjektet valgte vi å gjennomføre barneintervjuene én og én ettersom intervjuene ble gjennomført digitalt over Zoom.

Før selve intervjuet startet var det viktig å skape et slags tillitsforhold eller en uformell relasjon mellom barnet og oss som intervjuere. Det var også viktig at barnet skulle forstå formålet med intervjuet og få informasjon om hva som skulle skje. Intervjueren er avhengig av å skape et godt forhold til informanten for å kunne gjennomføre et godt intervju, samtidig som det er viktig at barnet forstår hva det er med på (Eide & Winger, 2003, s. 59). I begynnelsen av hvert intervjuet hadde vi en kort bli-kjent-periode der formålet var å bli kjent med barnet, ettersom begynnelsen av barneintervju ofte blir sett på som en kritisk fase. Før vi startet intervjuet valgte vi å tydeliggjøre at det er barnet selv som er eksperten på sine meninger og opplevelser, og at det dermed ikke er noen riktige eller gale svar.

Ved gjennomføringen av barneintervju er det viktig å gjøre flere vurderinger, både når det gjelder formulering av spørsmål, bruk av språk slik at barnet forstår hva som blir spurt om, samtidig som man må unngå å stille ledende spørsmål. Ved gjennomføring av intervju med barn er det derfor nødvendig å reflektere over hvordan man stiller spørsmålene, av den grunn av at barnet ikke skal føle at det er en slags utspørring der de må svare riktig (Eide & Winger, 2003, s. 79). Ifølge Eide & Winger (2003, s. 79) kan det være fordelaktig å relatere spørsmålene til barnet, som for eksempel: «Hvordan opplever du ...?», «hva tenker du om ...?» eller «hvordan synes du det var ...?». Ved at vi stilte spørsmålene på denne måten antydte vi at det ikke var noe fasitsvar, men at det var kun barnet selv som visste svaret. Det kan også være gunstig å innlede spørsmålene med *hva* eller *hvordan*, ettersom denne formuleringen av spørsmål virker å være lett forståelig for de fleste barn (Eide & Winger, 2003, s. 79). I tillegg hadde vi en kort innledning når vi gikk over til et nytt tema ettersom det bidro til en mer naturlig overgang, som for eksempel: «Nå skal jeg stille deg noen spørsmål om ...» eller «Nå er jeg nysgjerrig på å få vite litt om hva du tenker om ...».

Et annet viktig aspekt å vurdere i forhold til barneintervju er bruk av språk. Ifølge Ginsburg (1997, s. 132) vil det være fordelaktig å bruke barnets språk, ved at man som intervjuer forsøker å være mindre formell og unngår bruk av fancy ord. Det kan være flere grunner til at man tar i bruk barnets språk, men en av de viktigste grunnen er at det hjelper barnet å lettere forstå hva intervjueren faktisk mener, samtidig som det signaliserer at intervjueren aksepterer måten barnet gjør ting på (Ginsburg, 1997, s. 132). Samtidig var det viktig å ikke stille ledende spørsmål, og vi forsøkte hele tiden å uttrykke spørsmålene på en nøytral måte for å unngå å foreslå et svar.

Før intervjuet avsluttes kan det være nødvendig å ta en rask gjennomgang av intervjuguiden for å sjekke om noen av temaene ikke er godt nok dekket. I forhold til avslutningen av

intervjuet er det viktig at det gjøres på en god måte, uavhengig av hvem informantene er. Ifølge Eide & Winger (2003, s. 83) er dette spesielt viktig med barn som informanter. Før vi avsluttet intervjuene var det derfor viktig å takke barnet for innsatsen, uavhengig av temaet for samtalen eller hvilke opplysninger de delte, slik at vi som intervjuere sørget for at barna satt igjen med en opplevelse av at de hadde blitt hørt og at de hadde gitt mange interessante tanker. Avslutningsvis fikk barna muligheten til å oppsummere hvordan de opplevde intervjusituasjonen, og om det var noe mer de hadde lyst til å fortelle.

Med utgangspunkt i alt som er nevnt ovenfor kreves det en god del omtanke, forberedelser og reflektering i forhold til gjennomføring av intervju med barn, noe vi også tok i betraktning før vi gjennomførte barneintervjuene.

3.7 Utvalg

I dette forskningsprosjektet har det til sammen blitt gjennomført ti intervjuer. Det har blitt gjennomført fem intervjuer av barn og unge som har deltatt på Naturskolen (se tabell nr 1.) og fem intervjuer av barnas foreldre (se tabell nr. 2). For å delta på Naturskolen må man selv søke om opptak, og ettersom tilbudet med Naturskolen er relativt nytt var det begrenset med informanter.

Det ble sendt ut en e-post til foreldrene om forespørsel om deltakelse på forskningsprosjektet, og kontaktinformasjonen ble meddelt studentene når foreldrene hadde samtykket til at vi kunne ta kontakt. I denne masteroppgaven er informantene basert på tilgjengelighet, hvor utvalget bestod av de som meldte seg til intervju. Utvalget var satt sammen av deltakere som hadde vært med på Naturskolen to ganger (både den digitale og den fysiske varianten) og deltakere som kun hadde vært med en gang (den fysiske varianten), samt en foresatt til hvert barn. Tre av barna hadde vært med på Naturskolen to ganger. Totalt bestod utvalget av fem jenter i alderen 11-15 år, og fire kvinner og to menn i alderen 45-65 år. Fire av barna har selv hatt kreft og gått igjennom kreftbehandling, mens det ene barnet er pårørende til mor og søster som har hatt kreft.

Tabell 1 viser en oversikt over barnas kjønn, alder, type kreftsykdom, hvor lenge de var syke og hvor mange ganger de har deltatt på Naturskolen.

Tabell 2 viser en oversikt over foreldrenes kjønn, aldersspenn og hvem de er foresatt til.

Tabell 1*Informasjon om informantene (barn)*

	Kjønn	Alder	Kreftsykdom	Hvor lenge syk	Runder med Naturskolen
Barn 1	Jente	12 år	Osteosarkom	Cirka 1 år	1
Barn 2	Jente	15 år	Leukemi med Philadelphia kromosom	To runder med kreft i cirka 4 år	1
Barn 3	Jente	11 år	Pårørende til søster og mor som har hatt kreft	-	2
Barn 4	Jente	12 år	Akutt lymfatisk leukemi (ALL)	Cirka 2,5 år	2
Barn 5	Jente	12 år	Leukemi	Cirka 2,5 år	2

Tabell 2*Informasjon om informantene (foreldre)*

	Kjønn	Aldersspenn	Foresatt til
Forelder 1	Kvinne	45-50 år	Barn 1
Forelder 2	Kvinne	60-65 år	Barn 2
Forelder 3	Kvinne	45-50 år	Barn 3
Forelder 4	Mann	45-50 år	Barn 4
Forelder 5	Mann	50-55 år	Barn 5

3.8 Intervjuguide

I dette prosjektet ble det utviklet to intervjuguider, en rettet mot barna og en rettet mot foreldrene. Intervjuguiden som ble benyttet i barneintervjuene ble utviklet gjennom et samarbeid med en medstudent, der det ble utarbeidet spørsmål som vi begge måtte få svar på for å kunne belyse våre forskningsspørsmål. Underveis i utviklingen av intervjuguidene fikk vi tilbakemeldinger og innspill fra våre veiledere. For at intervjuene kunne brukes til å belyse samme forskningsspørsmål fra to ulike vinkler var det viktig at intervjuene med barna og foreldrene var komplementære. Intervjuguiden som ble benyttet i barneintervjuene ble derfor

et utgangspunkt for utforming av foreldrenes intervjuguide. For eksempel ble barna spurt om noe var annerledes etter å ha vært med på Naturskolen, mens foreldrene fikk spørsmål om de har merket noen forandringer på datteren etter at hun var med på Naturskolen. Tanken med intervjuguidene var å utforme dem på en måte som la opp til at intervjuene ble semistrukturerte. Det vil si at intervjuguidene ble utarbeidet med forhåndsbestemte og samtidig åpne spørsmål, hvor man også kunne stille oppfølgingsspørsmål ved behov for et mer utfyllende svar.

De innledende spørsmålene i intervjuguidene ble utformet for å innhente bakgrunnsinformasjon om informantene, og på denne måten få grunnleggende og nødvendig informasjon om både barna og deres foreldre. Disse spørsmålene samlet inn informasjon om alder, bosted, litt om familien, fritidsaktiviteter og litt om barnets sykdom (hvor lenge man har vært syk, hvilken kreftsykdom man har hatt og om man har noen plager i etterkant). Intervjuguiden som var rettet mot barna bestod av fem generelle hovedtemaer: «trivsel», «sosialt», «selvregulering», «drømmested» og «natur». Intervjuguiden som var rettet mot foreldrene bestod av de samme temaene med unntak av «selvregulering» og «drømmested», ettersom disse temaene ikke anses som relevante for oppgavens forskningsspørsmål. Under de forskjellige temaene var det første spørsmålet utformet relativt åpent slik at informantene kunne reflektere om Naturskolen upåvirket. Eksempler på dette i intervjuguide er «hvordan synes du det var å være på tur med Naturskolen?», «kan du fortelle litt om hvordan du opplever at datteren din hadde det før Naturskolen?», «hvordan var det å være ute i naturen sammen med andre barn/ungdommer?» og «kan du fortelle litt om hvordan du følte deg/hadde det *før* du var med på Naturskolen?».

Det første temaet i begge intervjuguidene var «*trivsel*» som i denne sammenhengen tok for seg den generelle opplevelsen av å være med på Naturskolen. Her ble informantene spurt om deres tanker og opplevelser om Naturskolen, hvordan det var å være på tur med Naturskolen, om de har merket noen forandringer i etterkant av Naturskolen og om noe har vært utfordrende på tur. Videre ble informantene spurt om hvordan de tror det blir nå som de ikke er med på Naturskolen lenger. Spørsmålene angående det *sosiale* var spisset inn mot opplevelsen av det å være ute i naturen sammen med andre barn og ungdommer. Hensikten med denne delen var å få kunnskap om hvorvidt Naturskolen har hatt en påvirkning på deres sosiale liv. Her var det nødvendig å ta i betraktning at koronapandemien kunne prege svarene vi fikk i forhold til om de er mer eller mindre sammen med andre jevnaldrende nå enn før Naturskolen. Det kan for eksempel tenkes at informantene har svekket immunforsvar og

dermed skjermes mer fra andre. Det ble derfor inkludert to spørsmål om korona i intervjuguiden, både spørsmål i forhold til hva de gjorde på fritiden før korona, men også hvordan de opplever at korona påvirker deres sosiale liv. Det neste temaet i intervjuguiden omhandlet «*selvregulering*». Her var fokuset på hvordan barna hadde det/følte seg på tur. Etter dette fulgte en del som tok for seg *drømmested*. Her var fokuset på stedene de besøkte med Naturskolen og spørsmålene rettet seg mer mot steder de likte spesielt godt på tur med Naturskolen. Det siste temaet i begge intervjuguidene var «*natur*». Spørsmålene i denne delen handlet om hva de likte best med å være ute i naturen. Her ble informantene også spurt om de ofte var ute i naturen før Naturskolen, og etter Naturskolen.

Etter at vi hadde gjennomført et par barneintervju fikk vi tilsendt noen bilder fra turene med Naturskolen, hvor vi valgte å inkludere to av bildene som støttemateriale underveis i barneintervjuene (Eide & Winger, 2003, s. 82). Disse bildene blir vist i figur 1 og 2. under «3.2 Casestudiet Naturskolen». Disse samtalebildene bidro til at barna fortalte mer om Naturskolen, der de fleste viste engasjement med å fortelle hva de gjorde den dagen.

Begge intervjuguidene er i sin helhet lagt opp på en måte som skal belyse barna og deres foreldres erfaringer med Naturskolen. Hensikten med spørsmålene var å utvikle kunnskap om hvordan barn og ungdom som har hatt kreft, eller som har levd med kreft rundt seg, opplever det å være sammen i naturen og dele naturopplevelser, og eventuelt hvordan dette har påvirket deltakerne i etterkant av Naturskolen. Begge intervjuguidene er lagt til som vedlegg i oppgaven (vedlegg 2 og vedlegg 3).

3.9 Gjennomføring av intervjuene

En av initiativtakerne til forskningsprosjektet sendte ut en e-post til foreldrene i forkant av prosjektet, i forbindelse med forespørsel om deltakelse til intervju. Prosjektbeskrivelsen var på forhånd godkjent av Norsk senter for forskning (NSD), men ettersom det skulle gjennomføres intervjuer med foreldrene i tillegg til intervjuer med barna måtte det sendes inn en endringsmelding med nytt utvalg. Godkjenning på endringsmeldingen fra NSD forelå før vi kontaktet informantene. Jeg vil skrive videre om dette og databehandling i delen om etikk. For å komme i kontakt med informantene som hadde sagt ja til å delta på intervju fikk vi en liste med navn, telefonnummer og e-postadresse. Informantene ble kontaktet på e-post for å avtale tidspunkt for intervju. E-postene som ble sendt ut bestod av litt generell informasjon om studiet, samt spørsmål om dato og tidspunkt for gjennomførelsen. I e-posten ble det også

vedlagt et samlet informasjonsskriv til foreldrene og barna, samt en lenke til elektronisk samtykke (e-Signatur) i Nettskjema. Det ble også vurdert om intervjuguiden på forhånd skulle sendes til foreldrene slik at de kunne forberede barnet, samtidig som det kunne bidra til å oppleve trygghet. I samråd med våre veiledere ble det vurdert at samtykkeskjemaet til foreldrene skulle skissere temaene som skulle tas opp, i stedet for å sende den fullstendige intervjuguiden.

Rekrutteringsprosessen av informanter viste seg å være lang og tidkrevende. I tillegg til e-post ble det også sendt ut en SMS med påminnelse om deltakelse til forskningsprosjektet. Det endelige utvalget bestod av ti informanter, hvor fem av disse var barn som har vært deltakere på Naturskolen, og de resterende fem informantene var barnas foreldre. Informantene fikk selv bestemme når vi skulle møtes, og dato og tidspunkt for intervjuene ble avtalt fortløpende. Alle intervjuene ble gjennomført i løpet av mars 2021. Det ble i forkant av intervjuene utført et par pilotintervjuer på familiemedlemmer i samme alder som barna, men disse er ikke inkludert i studien. Pilotintervjuene ble gjennomført for å prøve intervjuguiden og samtidig få erfaring med intervjusituasjonen, hovedsakelig barneintervjuene.

På grunn av koronaviruset ble det bestemt at intervjuene skulle foregå digitalt. I starten ble det planlagt å gjennomføre telefonintervju, men det ble vurdert at dette kunne være utfordrende med tanke på temaet for intervjuene, i tillegg til at utvalget bestod av barn. Det kan tenkes at barn kan oppleve situasjonen som skremmende og at dette igjen kan påvirke svarene vi får. Det ble derfor valgt å gjennomføre intervjuene digitalt med bruk av Zoom. En fordel med at intervjuene ble gjennomført med Zoom var at informantene kunne se hvem de snakket med, i tillegg til at barneintervjuene og foreldreintervjuene kunne gjennomføres rett etter hverandre. Personlig skulle jeg ønske intervjuene ble gjennomført ansikt til ansikt, spesielt barneintervjuene. Etersom vi ikke kjente informantene på forhånd kunne det å ha sittet i samme rom som dem bidratt til at situasjonen ble mindre skremmende, i tillegg til at samtaleformen sannsynligvis ville vært mer naturlig og mer uformell.

Før intervjuene ble gjennomført bestemte deltakerne selv hvem som skulle intervjues først, enten barnet eller forelderen. For å bidra til at intervjusituasjonen ble tryggere for barna fikk foreldrene være med som passive lyttere. I alle tilfellene ble barna intervjuet først, og deretter gjennomførte jeg intervju med foreldrene. I gjennomføringen av barneintervjuene var vi to intervjuere, min medstudent og meg. Selv om barn kan oppleve det som enklere å forholde seg til kun en intervjuer valgte vi å gjennomføre intervjuene sammen, der vi delte intervjuet i to slik at den ene tok første del av intervjuet mens den andre tok siste del av intervjuet. Dette

valget ble basert på at vi begge har lite erfaring med barneintervju fra tidligere, og dersom vi var to kunne vi hjelpe hverandre med å se om barnet forstod spørsmålene og samtidig høre om det var mulighet for oppfølgingsspørsmål for å få mer utfyllende svar.

Ifølge Kvale & Brinkmann (2015, s. 160) vil informantene som regel ha en klar oppfatning av hvem intervjuerne er før de begynner å snakke fritt og fortelle om sine opplevelser til en fremmed. Vi startet derfor før hvert intervju med å presentere oss selv ved å fortelle litt om hvem vi var og samtidig formålet med intervjuet. Før intervjuet startet spurte vi om informantene hadde noen spørsmål slik at eventuelle uklarheter eller bekymringer ble avklart. Intervjuene foregikk med Zoom og kamera slik at informantene kunne se oss og vi kunne se dem (valgfritt). Det ble ikke gjort videoopptak i forbindelse med intervjuene, men opptak av samtalene. Lydopptakene og forsvarlig lagring av samtalene ble gjennomført med Nettskjema-Diktafon, i forbindelse med Høgskolen i Innlandets retningslinjer for datainnsamling og lagring av forskningsdata (Innafor, 2020). Barneintervjuene varte mellom 18-20 minutter, hvor det lengste intervjuet varte i cirka 34 minutter og det korteste intervjuet varte i cirka 13 minutter. Foreldreintervjuene varte mellom 20-25 minutter, hvor det lengste intervjuet varte i cirka 36 minutter og det korteste intervjuet varte i cirka 13 minutter.

3.9.1 utfordringer

En av utfordringene, spesielt i barneintervjuene, var korte svar og lite refleksjon. Barn er svært forskjellig hvor noen liker å snakke mye, mens andre har et mindre behov for å fortelle om sine erfaringer og opplevelser. Vi var derfor avhengig av å stille flere oppfølgingsspørsmål underveis for å kunne få et mer utdypende svar. De to bildene vi fikk tilsendt ble brukt som støttematerialet underveis i barneintervjuene, noe som bidro til bedre kommunikasjon med barna der vi erfarte at de åpnet seg mer og fortalte mer om hva de gjorde på tur. Ett av barna hadde fått en alvorlig skade på Hippocampus i tilbakefallet av kreften, noe som dermed påvirket korttidshukommelsen hennes. Dette gjorde det utfordrende for oss som intervjuere å få kunnskap om barnets egne refleksjoner og opplevelser, og senskadene ble derfor en utfordring i og med at informanten ikke lenger husket. Mange av svarene ble derfor gitt av barnets mor.

En annen utfordring, som samtidig kan ses på som en fordel, i forhold til gjennomføringen av intervjuene med foreldrene var at de også var til stede ved barneintervjuet, noe som preget intervjusituasjonen med foreldrene. Samtlige av foreldrene virket å justere svarene sine mot

det barnet hadde sagt i intervjuet. Dette kom blant annet frem ved at enkelte av foreldrene startet svarene som «Det var jo det hun sa i stad med ...». Til tross for at dette ble sett på som en utfordring i forhold til at foreldrene ble påvirket av barnas svar ble det også sett på som en fordel med tanke på at foreldrene snakket videre utover det barna hadde fortalt, noe som førte til mer utdypende og reflekterte svar.

3.10 Transkribering

Ifølge Howitt (2016, s. 134) er transkripsjon en prosess som gjør lydopptak om til skriftlig tekst før man går i gang med å analysere datamaterialet. I intervjuene som ble gjennomført i dette studiet ble det tatt lydopptak av samtalene slik at vi i etterkant hadde oversikt over hva som ble sagt. En av fordelene med å gjennomføre lydopptak er at man kan fokusere mer på informanten og hva som blir fortalt i intervjusituasjonen, i stedet for å måtte ta nøye notater underveis (Howitt, 2016, s. 352). Jeg transkriberte foreldreintervjuene selv, mens vi valgte å fordele transkriberingen av barneintervjuene slik at jeg transkriberte halvparten av barneintervjuene mens min medstudent transkriberte den resterende halvparten. Grunnen til at vi valgte å fordele transkriberingen av barneintervjuene på denne måten var for å unngå at det ikke skulle bli for tidkrevende. Ved å selv transkribere intervjuene får man kjennskap til stoffet, i tillegg til at man ofte kan gjøre seg noen tanker om de ulike aspektene underveis i transkriberingen, noe jeg hadde god nytte av gjennom analyseprosessen.

Rett etter intervjuene var gjennomført ble lydopptakene omgjort til skriftlig tekst, hvor både spørsmål fra intervjueren og informantens svar ble inkludert. For IPA er det vanlig å transkribere på semantisk nivå (Smith & Osborn, 2015, s. 65), det vil si at alle ord som ble sagt underveis i intervjuet skrives ned. Det kan også være viktig å få med seg falske starter på setninger, betydningsfulle pauser, latter og andre faktorer. Etersom intervjuene ble transkribert ordrett kan transkriberingen inneholde grammatiske feil. Ytterligere ble transkripsjonene anonymisert slik at informantens navn og annen identifiserende informasjon ble fjernet.

3.11 Analyse

I denne studien ble IPA brukt som analysemetode. Ved bruk av IPA er man interessert i å få kunnskap om informantens psykologiske verden, og en slik form for analysemetode benyttes for å identifisere kategorier ut ifra det informantene forteller (Smith & Osborn, 2015, s. 66).

Dette innebærer at man som analytiker engasjerer seg i et fortolkende forhold til transkripsjonen gjennom en stegvis prosess (Smith & Osborn, 2015, s. 66). I analyseprosessen analyserer man et intervju først, før man så går videre til det neste intervjuet. Dette samsvarer med en ideografisk tilnærming til analyse (Smith, 2004). Etter hvert som man har undersøkt hvert enkelt intervju undersøker man likheter eller mønstre på tvers av intervjuene. Smith & Osborne (2015) har utviklet en stegvis metode for å gjennomføre IPA, og disse ble brukt som utgangspunkt i denne studien. I følgende avsnitt vil jeg beskrive den stegvise analyseprosessen som ble fulgt i dette prosjektet.

Det første steget i analyseprosessen handler om å lese igjennom et transkribert intervju flere ganger, ved å samtidig notere ned interessante funn underveis. Disse notatene ble gjort digitalt i Word, hvor jeg poengterte interessante eller viktige funn i transkripsjonen. I det andre steget av analyseprosessen begynte jeg på toppen av intervjuet igjen, hvor jeg identifiserte temaer som dukket opp i det transkriberte materialet. I denne delen av analyseprosessen ble MAXQDA benyttet ved å systematisere kodingen. De transkriberte intervjuene ble lagt inn i analyseprogrammet for å kunne organisere datamaterialet og samtidig identifisere interessante aspekter ved hjelp av koding. Kodingen foregikk ved at jeg markerte setninger eller hele avsnitt i det transkriberte intervjuet, hvor jeg videre sorterte dem under passende temaer. Ifølge Willig (2013, s. 88) er det viktig at temaene fanger opp hva informantene faktisk har sagt, og i dette steget av analyseprosessen prøver man å finne betegnelser eller psykologiske terminologer som kan benyttes til teoretiske sammenligninger senere.

I det tredje steget av analyseprosessen forsøkte jeg å oppnå mer struktur over temaene jeg kom fram til i steg to. Dette kan gjøres ved å se etter meningsmønstre eller forbindelser mellom temaene, og for å se om noen av temaene kan grupperes sammen og danne naturlige overordnede temaer. Analyseprosessen vil gå fra en induktiv form til en mer deduktiv form dersom frittstående temaer kan knyttes opp mot teori. I det fjerde steget av analyseprosessen ble de overordnede konseptene fra steg tre omgjort til temaer. Underveis i alle stegene er det nødvendig å undersøke om temaene fanger opp hva informantene faktisk har sagt, og dersom det mangler gode nok bevis på noen av temaene droppes disse.

I det femte steget går analyseprosessen videre til det neste intervjuet. I tråd med IPA vil det si at man her skal starte på nytt ved å gå igjennom de samme stegene som nevnt ovenfor, og det er viktig å la datamaterialet snakke for seg selv slik at analysen ikke blir påvirket av hva de andre informantene har sagt tidligere. Dersom det oppstår et nytt overordnet tema i det nye intervjuet må man gå igjennom de tidligere intervjuene på nytt slik at man forsøker å finne

bevis for det nye temaet i alle intervjuene. I det sjette steget av analyseprosessen sammenlignet jeg alle intervjuene. I dette steget av analysen måtte jeg gjøre noen prioriteringer, og samtidig finne ut av hvilke temaer jeg skulle fokusere på videre. For å sikre at man får frem de ulike sidene ved datamaterialet kan en verdifull validering være at man er flere forskere i analyseprosessen (Halvorsen & Jerpseth, 2016). Etersom vi var to som gjennomførte barneintervjuene kunne vi derfor sammenligne og diskutere resultatene vi kom frem til.

Analyseprosessen innebar kontinuerlige vurderinger relatert til kategorisering av temaene. Jeg vurderte flere oppsett, både i forhold til hovedtema og undertema, men jeg fant ut at å beholde temaene på samme nivå svarte best på mitt forskningsspørsmål. Fra analysen av datamaterialet endte jeg opp med elleve temaer knyttet til oppgavens forskningsspørsmål.

Disse vil bli gått nærmere inn på under «4 Resultater og diskusjon». I dette forskningsprosjektet har jeg valgt å fremstille temaene i rekkefølge etter hva som bør ha mest tyngde, og det eksisterer både styrker og svakheter ved å gjøre dette innenfor kvalitativ forskning. Ifølge Neale et al. (2014) kan det på den ene siden være lurt å kvantifisere de kvalitative dataene for å presisere utsagn og øke betydningen av sentrale funn ved å fokusere mer på disse. Men på den andre siden kan det være problematisk å gi et tema mer eller mindre tyngde, ettersom enkelte mener en slik målbar virkelighet er uforenlig med målene i kvalitativ forskning (Neale et al., 2014).

3.12 Etikk

Etiske spørsmål er noe man burde betrakte gjennom alle fasene av intervjuundersøkelsen, fra begynnelsen av undersøkelsen til den endelige rapporten er ferdigstilt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 95). Før oppstarten av forskningsprosjektet ble prosjektbeskrivelsen sendt inn som meldeskjema til NSD, hvor godkjenning med vilkår er vedlagt i oppgaven (vedlegg 4). I samråd med våre veiledere ble det vurdert om det var behov for en ny vurdering av prosjektet fra NSD, i forhold til at det i prosjektbeskrivelsen nevnes at vi blant annet vil «sammenligne effekter og opplevelser av det å være digitalt sammen og være fysisk sammen». Vi vurderte at dette ikke var nødvendig ettersom prosjektbeskrivelsen også dekker opplevelsen av det å være fysisk sammen, og dermed svarer på deler av det vi gjorde. Etersom foreldrene ble lagt til som et nytt utvalg ble dette, i tillegg til informasjonsskriv og intervjuguide sendt inn som endringsmelding til NSD, for å sikre at prosjektet var i tråd med forskningsetiske prinsipper. Godkjenning på endringsmeldingen fra NSD forela før vi startet datainnsamlingen. For å sikre

at prosjektet ikke måtte gå gjennom Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) ble prosjektbeskrivelsen sendt inn til en fremleggsvurdering til REK, og resultatet viste at vi ikke trengte å søke REK-godkjenning for dette prosjektet (vedlegg 5).

I et studium som dette hvor det gjennomføres kvalitative intervjuer kan sensitiv informasjon om informantene samles inn, og det er derfor nødvendig at datamaterialet blir behandlet på riktig måte. For å ivareta informasjonssikkerheten i forhold til trygg lagring av sensitive data ble studiets forskningsdata lagret i Tjenester for Sensitive Data (TSD). For å sikre anonymitet i utvalget ble informantens navn og annen identifiserende informasjon holdt skjult, og i studien blir det operert med identitetsnumre. Gjennomføring av digitale intervjuer med bruk av Zoom ble benyttet i henhold til Høgskolen i Innlandets retningslinjer for datainnsamling og lagring av forskningsdata (Innafor, 2020).

Siden dette forskningsprosjektet behandler sensitive personopplysninger er det et krav om at deltakernes samtykke må være uttrykkelig. Ettersom det ble gjennomført digitale intervjuer ble det innhentet uttrykkelig samtykke med elektronisk signatur (e-Signatur) i Nettskjema. Utvalget bestod av barn i alderen 11-15 år, og denne gruppen mennesker anses som en sårbar gruppe innen forskning (Solbakk, 2014), og med hensyn til barnets alder måtte foreldrene derfor samtykke på vegne av barnet sitt. I forkant av hvert intervju ble det også gitt en kort beskrivelse av forskningsprosjektet hvor vi forsøkte å tilpasse informasjonen vi ga i forhold til barnets alder, samt informasjon om deltakernes anonymitet og retten til å kunne trekke seg når som helst fra medvirkning i prosjektet.

3.12.1 Forskerens rolle

Innen kvalitativ forskning stilles det krav til forskerens rolle (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 108), og hovedsakelig innen IPA hvor fortolkning vektlegges, både deltakernes fortolkning og forskerens fortolkning. Det vil si at forskerens involvering kan påvirke studiet, og i dette tilfellet kan min interesse og bakgrunn innen miljøpsykologi være med på å forme forskningen, noe som både kan være en fordel, men også en utfordring. Når det gjelder min bakgrunn og utdanning kan det tenkes at min forventning er at Naturskolen har en positiv effekt, som videre kan prege min tolkning av datamaterialet. I tillegg kan utdannelsen innen miljøpsykologi ha en betydning i forhold til hva jeg forventer å finne. Det var derfor viktig å være konsekvent gjennom analyseprosessen slik at mine egne erfaringer og opplevelser ikke påvirket min fortolkning av informantens erfaringer.

4 Resultater og diskusjon

For å belyse oppgavens forskningsspørsmål «*Hva erfarer barn og foreldre at Naturskolen bidrar med når det kommer til psykososialt velvære hos barn og unge som har hatt kreft?*» vil jeg i denne delen av oppgaven presentere og diskutere funnene som ble gjort i dette forskningsprosjektet. Ved å følge stegene i den fortolkende fenomenologiske analysen (IPA) ble det utarbeidet elleve temaer på tvers av informantenes erfaringer som belyser hva Naturskolen bidrar med. For å skape en oversiktlig framstilling av resultatene i studien er temaene presentert i rekkefølge nedenfor.

4.1 Presentasjon av funn

1. Tilhørighet og sosial støtte
2. Autonomi
3. Kompetanse
4. Stressreduksjon
5. Bedre humør
6. Emosjonsregulering
7. Variasjon i hverdagen
8. Fysisk aktivitet
9. Motivasjon
10. Bevisstgjøring
11. Fascinasjon over naturen

I de neste avsnittene vil det bli gitt en detaljert gjennomgang av disse temaene. Deretter vil begrensninger ved studien bli gått nærmere inn på.

4.2 Tilhørighet og sosial støtte

Basert på informantenes uttalelser er temaet «tilhørighet og sosial støtte» en sentral grunn til at barna trives i turgruppen. Tilhørighet handler om å føle seg som en del av en gruppe eller å være knyttet til andre mennesker innenfor den sosiale konteksten (Fraguela-Vale et al., 2020). Et tydelig og gjennomgående funn i analysen er at samtlige av barna og foreldrene oppga at de sosiale relasjonene ved Naturskolen var det viktigste. Det å oppleve sosial støtte og

tilhørighet til andre mennesker er grunnleggende for alle, og en slik følelse kan videre ha en innvirkning på menneskets psykiske helse og velvære. I intervjuene med foreldrene nevnte flere at den største utfordringen etter sykdommen har vært det sosiale aspektet, og forelder 5 fortalte at den største utfordringen til datteren etter kreftsykdommen har vært det sosiale spillet. Han fortalte blant annet at datteren var syk mens andre barn gikk i barnehagen og lærte hvordan man forholder seg til andre barn og voksne. I barneintervjuene poengterte også flere av barna viktigheten av å være sammen med andre barn og unge som har vært igjennom det samme og som også kan relatere seg til hvordan det har vært.

Følelsen av tilhørighet og sosial støtte til andre mennesker er ifølge selvbestemmelsesteorien (Ryan & Deci, 2000c) et viktig behov å tilfredsstille for å oppnå positiv velvære. Flere av foreldrene trekker frem at det positive med Naturskolen er at barna får være med andre barn i omtrent samme alder, som har vært igjennom mye av det samme og som kan relatere seg til det samme. På spørsmål relatert til hva de syntes var det beste med Naturskolen nevnte også flere av barna nye bekjentskap og at det var fint å være med andre barn som forstår hva man har vært igjennom. Et par av barna uttrykte det på denne måten:

«Ehh. Ja det var veldig gøy å bli kjent med nye folk som også kunne relatere seg til hvordan det har vært.» (Barn 1)

«Jeg synes at det var veldig hyggelig å være med på Naturskolen. Og det var gøy å bli kjent med nye folk, som jeg kanskje ikke hadde trodd at jeg kom til å få kjenne hvis jeg ikke hadde vært med på dette da.» (Barn 4)

Barn og unge som har vært igjennom langvarig sykdom kan få et mindre sosialt nettverk, for eksempel som følge av at behandlingen bidrar til at mye av tiden blir tilbrakt på sykehuset. Barn 4 fortalte at hun ikke har hatt så mye å gjøre med barna i klassen før Naturskolen og at hun var mye for seg selv, men at hun i løpet av tiden på Naturskolen fikk hjelp til det hun syntes var vanskelig, hvor de snakket om hvordan hun kunne løse opp i det. I intervjuene med foreldrene var også samtlige opptatt av at Naturskolen fungerer som en sosial arena hvor en kan treffe andre mennesker og være sosial. En av foreldrene uttrykte det på denne måten:

«Alt som gjør at hun kan være sosial, om de barna er 3 år eller 20 år, det går for det samme bare det er noe positivt som skjer. Og de voksne var jo også veldig positive, og den hunden som var med. Det var vel hele pakka. Så er det jo alltid lettere å snakke med folk som har vært igjennom det samme fordi de forstår hverandre på en helt annen måte og de aksepterer litt feil og mangler, og sånn som det blir etter noen sånne runder.» (Forelder 2)

En annen forelder fortalte hvordan datteren hadde hatt problemer med å tilpasse seg jentene i klassen etter å ha vært borte på grunn av langvarig sykdom, men at Naturskolen bidro til at datteren følte seg som en del av en gruppe igjen, hvor hun kunne føle seg likeverdig. Han uttrykte det slik:

«Jeg tror hun likte best det å være sammen med andre. Og være sammen med andre som har hatt det på samme måte, sånn at hun har fått en gruppe som hun har følt seg hjemme i.» (Forelder 4)

Videre forteller han:

«Hun har, egentlig fra hun begynte på skolen, hatt litt problemer med å tilpasse seg til de andre jentene i klassen. Hun har sittet på sidelinjen og sett på. Og har hatt lyst til å være med i leken, men vet ikke helt hvordan hun skal ta kontakt for å bli en del av gruppen. Og når hun har vært med i leken så har hun hatt en sånn, ja, en litt sånn periferende rolle, aldri en sånn lederrolle i gruppen. Og det ... Før hun ble syk så var hun sosial, også var hun i isolasjon så lang tid, og når hun kom tilbake så visste hun ikke lenger helt hvordan hun skulle ta kontakt. Så det er egentlig kort beskrevet før Naturskolen. Så vi forsøkte gjennom skolen med masse forskjellig, og aldri helt fått de tingene til å fungere. Så, det som vi føler med Naturskolen, det er for det første at hun har blitt med i en gjeng, og hun har følt seg likeverdig. Også har hun blitt flink til å, ja, leke sammen med andre og også få lederroller og ja. Løse opp i konflikter. For det er jo litt det som har vært vanskelig, å finne ut av «hvordan skal vi løse konfliktene», ja.» (Forelder 4)

4.3 Autonomi

Et annet tydelig og gjennomgående funn i analysen var at samtlige av barna oppga at de i stor grad hadde medbestemmelse på tur. For å oppnå en form for autonomi må individet kunne handle av egen fri vilje og samtidig erfare valgmuligheter (Ryan & Deci, 2000c). Det å ha autonomi vil si at individet opplever en form for selvbestemmelse. For barn og unge som har vært igjennom alvorlig sykdom som kreft der deres normale hverdag med frihet til å gjøre som man selv vil forsvinner, kan autonomi representere en motsetning til det å miste kontrollen over sitt eget liv der personen i stedet opplever at konteksten styrer ens handlinger. Flere av barna nevnte i intervjuene at de fikk bestemme alt på tur, både hvor de skulle gå, hva de skulle lage til mat og hvilke aktiviteter de skulle gjøre. De forklarte det med ord som frihet og det å kunne bestemme selv. Ett av barna uttrykte det på denne måten:

«Det var barna som bestemte fordi de voksne syntes at vi burde lære å ta mer ansvar, og ... Også var det sånn at de sa at det ikke var noe regler der, og det var veldig gøy.» (Barn 4)

Ved å gi barna slike valgmuligheter kan det tenkes at de opplever en større form for indre motivasjon i handlingene som gjøres, ettersom de får bestemme selv (Vansteenkiste et al., 2006). Det å ha valgmuligheter er nært knytte til autonomi, og små barn kan få en følelse av kontroll eller eierskap når de får muligheten til å ta valg gjennom daglige rutiner (Kochanowski & Carr, 2014). Flere av foreldrene trekker også frem barnas medbestemmelse som et positivt trekk ved Naturskolen. Som vi ser i sitatet under opplever den ene forelderen det som positivt at datteren fikk planlegge en tur på egenhånd og samtidig lede hele gruppen på tur:

«På det første kurset hun var med på så hadde de jo en dag hver hvor de skulle planlegge en tur på sitt hjemsted, og det synes jeg var veldig positivt og jeg tror også at datteren min opplevde det som positivt da. For da skulle de planlegge turen, de skulle finne kart og de skulle legge opp ruta og de skulle lede hele turen da. Det var veldig fint synes jeg.» (Forelder 3)

4.4 Kompetanse

Innenfor selvbestemmelsesteorien er kompetanse også ett av behovene som må dekkes for at individet skal oppleve selvbestemmelse (Ryan & Deci, 2000c). Kompetanse innebærer evnen til å oppnå mestring og effektivitet i oppgavene man gjør, og samtidig oppnå ønskede resultater på oppgaven man utfører (Milyavskaya & Koestner, 2011). For mange virker det å være motiverende med aktiviteter som er nært knyttet til det enkeltes kompetansenivå. I intervjuene trekker flere av barna frem ting de har lært om naturen og samtidig hvilke aktiviteter en kan finne på ute, hvor både bading, fising, det å sette opp tarp og bygge bro ble nevnt. Barn 2 fremhever også flere aktiviteter og sier:

«Jeg lærte å tenne bål. Også, ehm, fikk jeg også lært hvordan man bruker sånne pinner i isen. Hva heter det? Sånne man kan ta ned i isen og fiske med. Isfising.» (Barn 2)

Videre trekker ett annet barn frem aktiviteter hun har fått kompetanse i. Hun utdyper det på denne måten:

«Jeg har kanskje lært litt om ting man kan gjøre ute og sånn. Ehh. Henge opp hengekøye og sette opp stormkjøkken og sånn.» (Barn 3)

Ut ifra hva barna fortalte i intervjuene ga de uttrykk for at oppgavene de gjennomførte virket å være på et slikt nivå at de fikk tilstrekkelig med utfordringer. Dersom noen av oppgavene var utfordrende å gjennomføre fortalte barna at de voksne hjalp til eller demonstrerte først hvordan det skulle utføres, før barna selv fikk prøve. Oppgavene virket derfor å være på et nivå slik at barna opplevde tilstrekkelig med utfordringer, som igjen gir følelsen av mestring. Samtlige av barna trakk fram flere aktiviteter de hadde lært å gjennomføre, som for eksempel båltenning, oppsett av tarp, henge opp hengekøye og hvordan man bruker forskjellig utstyr i naturen. Selv om Naturskolen i stor grad kan forbindes med å tilegne seg kunnskap om seg selv og naturen, handler det også om å erfare og tilegne seg sosial kompetanse. Flere av oppgavene som skulle utføres krevde en form for samarbeid, som for eksempel å lage mat

eller å sette opp tarp. Dersom det oppstod konflikter eller uenigheter i gruppen fortalte barna at slike situasjoner var noe de skulle lære å håndtere selv. Barn 4 uttrykte det på denne måten:

«De voksne sa at vi måtte ta tak i det selv, ikke sant. Også klarte vi til slutt å få løsnet opp i uenighetene, og da fant vi kanskje en mye bedre måte å løse problemene på. Hvis det var for eksempel mange som ville lage mat, så fant vi en bedre måte å lage det på.» (Barn 4)

Flere av foreldrene trakk også fram Naturskolen som en form for mestringsarena. En av foreldrene nevnte at barna ble lært opp til å ha en innstilling om at uforutsette ting vil skje, eller at man ble våt og man kunne ha med skift. Eller at man hele tiden fant en løsning og de kunne hjelpe hverandre. En annen forelder var også opptatt av at de fikk oppleve mestring i stor grad:

«Altså, det som var veldig fint med Naturskolen det var jo at de fikk oppleve mestring i veldig stor grad da. Altså, de gjorde jo alt selv. Dersom det oppstod et problem var det jo sånn «ja, løs det», haha! Og det gjorde de jo. Så det å oppleve at man mestrer, og at man får til ting, og at man kanskje kan noe som ikke alle andre i klassen kan også tenker jo jeg at har vært positivt da. Det med å, ja, fyre opp stormkjøkken, det å lage mat ute, altså alle de ... sette opp tarp, ja de tingene som de har holdt på med da. Det tror jeg har vært nyttig for datteren min sin del da.» (Forelder 3)

Barn som har hatt alvorlig sykdom som kreft kan ofte få senskader i etterkant av kreftsykdommen og kreftbehandlingen, som for eksempel fysiske nedsettelse. Dette kan føre til at barnet blir passivt i lek med andre ettersom de fysiske nedsettelsene påvirker aktivitetene barnet kan delta på. Det at barnet går over noen grenser og mestrer noe en selv ikke ville trodd man skulle mestre kan medføre gode erfaringer og samtidig skape gode opplevelser som kan bidra til positivt velvære hos det enkelte barnet. En av foreldrene var opptatt av at datteren klarte å mestre mye ute, til tross for den fysiske nedsettelsen:

«Men så har hun jo hatt en kreft som har påvirket hun fysisk ... den ene armen og skulderen er ikke helt funksjonell nå da, ikke 100 %. Så vi har brukt litt tid på å finne ut type aktiviteter som kan være heldige. Men nå ser hun jo selv at kroppen hennes klarer å mestre mye ute, til tross for den fysiske nedsettelsen. Så selv om hun blir minnet på, kanskje også ofte, at den har litt begrensninger så ser hun at det går likevel da.» (Forelder 1)

4.5 Stressreduksjon

Et annet tema som fremhever hva Naturskolen bidrar til, har i denne oppgaven blitt kalt stressreduksjon. At Naturskolen bidrar til avkobling og samtidig fungerer som en mental pause fra hverdagen er erfaringer foreldrene sitter igjen med, noe som trekkes frem i intervjuene. Barn og unge som har hatt alvorlig sykdom som kreft kan i større grad enn jevnaldrende oppleve en følelse av utmattelse og energiløshet som igjen kan påvirke daglige gjøremål i etterkant av kreftsykdommen og kreftbehandlingen. Ifølge Kaplan og Kaplans teori om ART og Ulrich teori om SRT kan egenskaper i naturen virke restituerende på individet, både i forhold til menneskets direkte oppmerksomhet og opplevelsen av stress (Kaplan, 1995; Ulrich et al., 1991). I tråd med dette trakk flere av foreldrene frem at den største fordelen med Naturskolen var at barnet deres trengte en pause bort ifra ordinær skole og en hektisk hverdag, ettersom fulle skoledager med teori og alt det sosiale som skjer i løpet av en uke kan oppleves som utmattende for barnet. Menneskets direkte oppmerksomhet har en begrenset kapasitet og blir ofte ansett som anstrengende. Ved langvarig konsentrasjon vil man til slutt oppleve en form for mental utmattelse (Kaplan & Kaplan, 1989). Imidlertid kan den direkte oppmerksomheten gjenopprettes ved å tilbringe tid i det naturlige miljøet hvor individet får følelsen av å komme seg bort fra ulike stressbelastende problemer og forpliktelser, slik som flere av foreldrene beskriver i intervjuene. På spørsmål om hvordan foreldrene opplevde at barna deres syntes det var å være med på Naturskolen en dag i uken i stedet for en vanlig skoledag trakk flere av foreldrene frem at de opplevde det som et fint avbrytning i hverdagen. En av foreldrene uttrykte det på denne måten:

«Den aller største fordelen, tenker jeg, med Naturskolene er at datteren min trengte en pause bort fra skolen, for hun synes det er veldig slitsomt med fulle dager på skolen. Og det er veldig mye teori, selv om hun fortsatt går på barneskolen. (...) Men jeg tror den pausen, en dag bort ifra skolen har vært kjempebra for henne, hun har liksom hatt en dag i uken hvor

hun kan glede seg til å være ute i naturen med denne gruppen og fantastiske voksenpersoner som er der. Og hun vet at hun lærer noe nyttig selv om det ikke er skolefaglig da. Det har gitt henne en god pause i skoleuken, og det har gitt oss også en sånn dag vi vet at «den dagen kan vi se frem til, den kommer snart, også er det bare en dag til med skole før den dagen» og sånn.» (Forelder 1)

Videre forteller hun:

«Men det med skole hver dag, det er litt slitsomt. Det er jo en stund siden hun var ferdig med kreftbehandlingen, sånn at hun hadde ett godt år nesten etterpå hvor hun ikke var på skolen fulltid, men så gjennom halve sjette og resten av syvende har hun vært på skolen fulltid, men vi ser jo at det sliter på i perioder. Sånn at hun veldig mye, kanskje er fysisk og psykisk sliten. For i tillegg til skolen er det jo alt det sosiale rundt ikke sant, som kan være litt slitsomt, i tillegg til alle fagene hun skal ta igjen eller konsentrere seg om, det har slitt på. Så sånn var det liksom før Naturskolen, jeg så på det som en kjempefin mulighet for henne til å få litt den pusten i bakken en gang i uken.» (Forelder 1)

I tråd med dette har forskning vist at barn kan oppnå en følelse av avkobling og frihet ved å gjøre andre ting ute i naturen, som de ikke nødvendigvis kan oppleve innendørs (Jacobi-Vessels, 2013). Foreldrenes besvarelser viser at turene ute i naturen med de andre barna og voksenpersonene fungerte som et fint avbrekk fra en hektisk hverdag. Det å komme seg ut på tur oppleves her som befriende, hvor en får en pause fra hverdagsstresset. I barneintervjuene ga også flere av barna uttrykk for at de ikke tenkte på noe kjipt eller skolerelatert da de var på tur. I tillegg ga barn 5 uttrykk for at det var deilig å ha friheten sin til å komme seg ut, i stedet for å være på skolen hver dag. I tråd med dette kan det tenkes at Naturskolen bidrar til en form for avkobling for barna, ettersom de en dag i uken får et avbrekk fra skolen og hverdagsrutinene. På spørsmål om hva barna gjorde dersom de begynte å tenke på noe skolerelatert eller om de følte seg litt nedfor mens de var på tur svarte flere at de ikke tenkte så mye på det når de var ute, fordi de hadde det så gøy. Et par av barna uttrykte det på denne måten:

Intervjuer: Hva gjorde du hvis du var lei eller følte deg trist eller sint mens dere var på tur?

«Hmm. Jeg var kanskje ikke det så ofte ...» (Barn 3)

Intervjuer: Husker du hva du gjorde hvis du var det da?

«Hmm. Jeg la det kanskje til side og tenkte på noe annet.» (Barn 3)

Intervjuer: Hva gjorde du hvis du følte deg, for eksempel litt lei eller kanskje sint eller trist, mens du var på tur med de andre?

«Ehh. Jeg var ikke det så mye, fordi at da tenkte jeg liksom på noe annet, men noen ganger snakket vi om det. Ehh, vi snakket rundt bålet om sånn når vi var syke og sånn, men jeg tenkte ikke så mye på det når jeg var ute på tur.» (Barn 1)

4.6 Bedre humør

Ut ifra hva informantene fortalte i intervjuene virket det som at turene med Naturskolen fremmet positive opplevelser og emosjoner. I barneintervjuene fortalte barna om de ulike stedene de hadde vært på tur, og gjennomgående i beskrivelsene ble det brukt ord som gøy, glad, spennende, morsomt og hyggelig til å forklare hvordan de opplevde det på tur. Flere uttrykte også at det å være med de andre barna gjorde dem glad. På spørsmål om hvordan barna følte seg når de var på de ulike stedene svarte flere at de var i godt humør og at de hadde det morsomt. Flere uttrykte også at de fant på mye spennende og morsomt på turene. Ett av barna uttrykte det slik:

«Jeg var glad og lo mye og sånn. Vi fant på veldig mye spennende.» (Barn 1)

Flere av foreldrene ga også uttrykk for at turene med Naturskolen bidro positivt på humøret til barna. I intervjuene med foreldrene trakk flere av dem fram at Naturskolen var noe barnet så fram til hver uke, og at det har vært ukens høydepunkt for flere av barna. Forelder 5 erfarte at datteren var fornøyd når dagen var over, men at han var usikker på om det var på grunn av at datteren hadde vært ute i naturen, eller om det var på grunn av at hun hadde vært sammen

med en gruppe personer hun likte godt. En annen erfarte hvordan det påvirket datteren å være ute i naturen sammen med andre barn og unge slik:

«Jeg så henne bli mye gladere. Ehh. At hverdagen hjemme har blitt lettere, og det har jo litt med at hun bare kommer seg vekk i fra skjermen. Det blir veldig mye skjerm. Så hun kommer ut i et helt nytt element.» (Forelder 4)

Turene med Naturskolen foregår i det naturlige miljøet, uavhengig av været. Det vil med andre ord si at gruppen er ute i naturen selv om det regner eller er dårlig vær. Selv om det kunne oppstå dårlig vær og regn på tur opplevde en av foreldrene at turene med Naturskolen bidro positivt på humøret til datteren:

«Uansett hvor våte dere var! Mamma hadde en svart søppelsekk bak i bilen så var det bare å vrenge av seg alle klærne før vi skulle kjøre hjem. Men når du ser en så våt unge som det bare renner av og med det største smilet i hele verden så gjør det ingenting.» (Forelder 2)

4.7 Emosjonsregulering

Emosjonsregulering omhandler menneskets evne til å regulere følelsene sine og tilpasse de følelsesmessige responsene i forhold til situasjonen man befinner seg i (Reinfjell et al., 2007). For at barn og unge skal oppnå god mental helse er evnen til å kunne regulere ens følelser et avgjørende aspekt (Plessen & Kabicheva, 2010). Miljøet individet befinner seg i kan i tillegg ha en innvirkning på regulering av følelser. Ut ifra forskning er det blant annet vist at eksponering for natur kan øke de positive emosjonene og redusere negative emosjoner (Johnsen, 2011). Dette er også i tråd med enkelte av barnas besvarelser. Blant annet på spørsmål om hva de ville gjort dersom de begynte å tenke på noe kjipt mens de var ute på tur fortalte barn 4 at hun ikke tenkte så mye på kjipe ting, fordi hun hadde det ganske gøy. Sitatene under viser at det å ha friheten til å gjøre som man selv vil og samtidig ha muligheten til å avlede seg med å finne på andre aktiviteter, kan gjøre det lettere å regulere følelser:

Intervjuer: Husker du hva du gjorde hvis du var lei eller følte deg sint eller trist når du var på tur?

«Jeg gikk vel kanskje litt for meg selv og var med den hunden, da. Fordi den gjør meg ganske glad.» (Barn 4)

Intervjuer: Hvis du for eksempel var ute på tur og plutselig begynte du å tenke på lekser, hva ville du gjort da?

«Hmm. Ehh. Jeg ville kanskje blitt litt sånn opphisset, jeg er ikke så glad i lekser.» (Barn 3)

Intervjuer: Du er ikke så glad i lekser nei?

«Jeg vil heller tenkt på noe annet eller gjort noe gøy.» (Barn 3)

Intervjuer: Hvis du var på tur og plutselig begynte å tenke på lekser, hva ville du gjort da?

«Jeg tenkte ikke på noe lekser, så jeg vet ikke.» (Barn 5)

Intervjuer: Hvis du tenkte på noe kjipt da?

«Da hadde jeg vel sikkert gått å ... Enten gått under en tarp eller hoppa på trampolinen som vi hadde satt opp eller noe sånt.» (Barn 5)

4.8 Variasjon i hverdagen

I enkelte av intervjuene, med både barna og foreldrene, uttrykte flere at de syntes det var fint med en dag borte fra ordinær skole, hvor de i stedet kunne lære på andre måter og samtidig ha det gøy. I det ene intervjuet fortalte forelder 5 at datteren har måtte leve med strenge regler og protokoller som hun måtte følge inne på sykehuset da hun var syk, og hun har alltid vært klar over hva hun skal tre uker frem i tid. Uttalelsen tyder på at datteren har hatt relativt faste rutiner og var som regel forberedt på hva hun skulle hver dag. I tillegg fortalte enkelte av barna at de også sjeldent var ute i naturen før Naturskolen, og at det derfor ble en ganske stor overgang å være ute i naturen én hel dag en gang i uken. Barn 1 fortalte også at hun ikke var så mye ute før Naturskolen, men at hun har vært mer ute i naturen etter at hun ble med på Naturskolen. På spørsmål om hvordan barna syntes det var å være med på Naturskolen en dag

i uken stedet for en vanlig dag med skole var besvarelsene utelukkende positive. To av barna uttrykte det på denne måten:

«Jeg synes det var veldig deilig, fordi da kunne jeg ha det gøy og lære fortsatt uten å være på skolen da.» (Barn 4)

Intervjuer: Hvordan synes du det var å være med på Naturskolen en dag i uken i stedet for vanlig skole?

«Ehh. Det var veldig bra.» (Barn 3)

Intervjuer: Hva var det som var bra da?

«Å være ute.» (Barn 3)

Blant foreldrene var besvarelsene også utelukkende positive i forhold til det å være på tur med Naturskolen én dag i uken i stedet for en vanlig dag med ordinær skole. En av foreldrene fortalte om hvordan Naturskolen bidro til avbrekk og variasjon i hverdagen. Han nevnte at selv om datteren trivdes godt på skolen så var det deilig for henne å slippe en dag, og han erfarte at datteren så på det som fritid - riktignok under visse rammer. En annen forelder erfarte at det å ha muligheten til å lære på en annen måte, i tillegg til de sosiale relasjonene som ble utviklet, var noe av det datteren likte best med Naturskolen:

«Ehh. Ja, altså det var nok mye med det fellesskapet og det å være sammen med andre. Ehh. Ja, og det å gjøre noe annet også da enn å sitte på skolebenken og motta læring på den måten. Det tror jeg vel kanskje er det viktigste, ja.» (Forelder 3)

4.9 Fysisk aktivitet

I enkelte av intervjuene uttrykte flere av informantene tilfredshet ved det å være ute i naturen og det at man kom i fysisk aktivitet. På spørsmål om hva barna likte best med å være ute i naturen uttrykte ett av barna det på denne måten:

«Ehm. Jeg liker at man kommer i fysisk aktivitet. (...). Også liker jeg å gå turer. Og bade!»
(Barn 4)

Uttalelsen viser at Naturskolen legger til rette for aktivitet. Det naturlige miljøet kan ses på som en ideell setting for barns fysiske utvikling, i forhold til at naturlige omgivelser og nysgjerrighet oppmuntrer til grovmotoriske bevegelser som for eksempel klatring i trærne, hopping fra stein til stein, bading og løping (Jacobi-Vessels, 2013). I intervjuene ga flere av barna uttrykk for at de likte seg spesielt godt på steder der det var vann, for der kunne de bade og leke i vannet. Videre fortalte et annet barn at hun også likte seg godt i skogen. Hun uttrykte det slik:

«Hmm. Jeg synes det er gøy å være i skogen også for det er det masse trær.» (Barn 3)

Intervjuer: Hva liker du med trærne da?

«Det går an å klatre i dem og sånn.» (Barn 3)

I intervjuene ga også flere av barna uttrykk for at de erfarte at det naturlige miljøet var større og at man kunne finne på mer ute, i forhold til om man for eksempel hadde vært inne. Ett av barna fortalte det slik:

«Ute er det jo liksom mye større og man kan liksom gjøre mye mer. Og man kan jo gjøre det meste ute, men jeg kommer ikke på noe akkurat. For eksempel lage bål og sånn. Man kan gjøre litt mer spennende ting.» (Barn 1)

Videre opplevde barn 1 at man får lært litt mer og gjort litt mer ute i naturen, i tillegg til at man får prøvd litt nye ting. Uttalelsen tyder på at turene med Naturskolen ga rom for andre typer aktiviteter og mer varierte aktiviteter enn om man for eksempel hadde vært inne. Noen av aktivitetene som ble nevnt av informantene var bading, fiske, klatring i trærne, bygge en bro, tenne bål, sette opp tarp og hoppe på trampolinen som de selv hadde satt opp. På turene

med Naturskolen får barna brukt hele kroppen i tillegg til at de som regel kan velge type aktivitet selv. Flere av foreldrene ga også uttrykk for at turene med Naturskolen bidro til fysisk aktivitet. En av foreldrene fortalte at datteren ble fysisk sliten av å være på tur, men på en god måte. I tillegg kan naturelementer som for eksempel trær og busker bidra til å dempe naturlige lyder som hører til med barns lek (Fjørtoft & Reiten, 2003, s. 26). I tråd med dette fortalte en av foreldrene at fysisk aktivitet i naturen var mer gunstig for datteren i stedet for å være inne i en gymsal der det ofte oppstår mye støy og høye lyder. Hun uttrykte det på denne måten:

«Det er jo bare fire år siden hun kom ut av sykehuset og satt i rullestol, så det å være i naturen og bruke naturen til å trene seg opp igjen er for henne bedre enn en gymsal for hun tåler ikke såne høye lyder for da får hun migrene. Så alt som kan gjøres i naturen i stedet for inne i haller er mye bedre.» (Forelder 2)

4.10 Motivasjon

«Motivasjon» handler om en form for drivkraft som får mennesket til å utføre ulike handlinger og aktiviteter. En person som er interessert og indre aktivert til å utføre en handling kan ofte bli karakterisert som motivert, mens en person som hverken har inspirasjon eller interesse til å handle kan som regel bli karakterisert som umotivert. På spørsmål om hvordan foreldrene erfarte at barna syntes det var å være med på Naturskolen en dag i uken i stedet for en vanlig dag med skole ga en av forelderen uttrykk for at opplevelsene ute på tur med Naturskolen ga en positiv effekt på barnet der hun opplevde at datteren ble motivert. Hun forteller det slik:

«De var vel litt mer motiverte de barna der i forhold til de som går på skolen. Hun går i en liten klasse for barn med litt generelle lære- og skrivevansker, og hun er jo supermotivert mens de andre er litt ... de har ikke så veldig lyst til så mye. Så det å komme dit en gang i uka og være sammen med barn som var topp motiverte, og få være ute i naturen, det tror jeg var litt annerledes enn en skolehverdag hvor de andre bare sitter og uffer seg.» (Forelder 2)

Videre forteller hun:

«Det ble en litt annen opplevelse. Og da selvfølgelig en mye bedre opplevelse for henne i og med at ... (...), de er bare 5-6 elever og de andre er ganske demotiverte til å gjøre noe som helst, haha. Så det å få være sammen med den positive og flotte gjengen, og samtidig være ute i naturen, det var jo helt luksus. Så det gjør vi gjerne om igjen hvis vi får tilbud på nytt.»

(Forelder 2)

Uttalelsen tyder på at det å være ute på tur sammen med andre som også var motiverte til å gjøre ting bidro til at datteren også ble motivert. I tillegg er Naturskolen et frivillig tilbud der man selv må melde seg på, og det kan derfor tenkes at barna til en viss grad var motiverte til å delta. I barneintervjuene kom det også fram at flere av barna gledet seg til turene, og de så fram til å finne på noe med turgruppen. På spørsmål om hva barna gjorde dersom de begynte å tenke på noe kjipt mens de var på tur fortalte det ene barnet at hun i stedet tenkte på at hun så fram til å finne på noe med turgruppen. Hun uttrykte det slik:

«Jeg tenkte på «hva skal jeg gjøre med dem i dag, jeg gleder meg veldig» ...» (Barn 4)

Det å komme seg ut på tur med andre barn som har vært igjennom mye av det samme i tillegg til de voksenpersonene som var med opplevdes her som et høydepunkt i uken. En av foreldrene uttrykte det slik:

«Det har jo vært ukens høydepunkt. Nå har jo hun vært så heldig å få være med på to runder også, sånn at det var en som gikk på våren, hvor det var vår mot sommer, også var det nå i vinter da. Så hun har jo på en måte fått flere årstider også da, på Naturskolen. Og det har vært et høydepunkt i uken, hun har gledet seg til det, absolutt.» (Forelder 3)

4.11 Bevisstgjøring

Temaet «bevisstgjøring» handler her om at barna skal lære å bli mer bevisste på sine handlinger, ved å selv kunne tenke og vurdere om det de gjør er hensynsfullt ovenfor seg selv, de andre og naturen. I barneintervjuene kom det tydelig fram at Naturskolen legger vekt på at handlingene en gjør skal være hensynfulle og at barna selv skal lære seg å tenke om det de gjør er hensynsfullt eller ikke. Ifølge Jacobi-Vessels (2013) kan lek i naturen bidra til at barn lærer å ta hensyn til alt som er levende, i tillegg til det naturlige miljøet. Det er også dokumentert gjennom forskning at barns personlige samspill med naturlige omgivelser kan bidra til å utvikle en mer omsorgsfull og respektfull holdning til alt levende (Basile & White, 2000). I tråd med dette fortalte flere av barna at de lærte å ta mer hensyn til seg selv og andre mens de var ute på tur med Naturskolen. På spørsmål om noe er annerledes nå etter Naturskolen trekker flere av barna fram at de har lært å tenke gjennom om handlingene deres er hensynfulle, både ovenfor seg selv og andre. Ett av barna uttrykte det slik:

«Det som er annerledes er kanskje det at, vi lærte et par ting der som å ta hensyn til andre, og først så må man jo tenke «er dette hensynsfullt for meg og er dette hensynsfullt for andre». Og da har jeg lært mye mer om å ta sånn egne valg, og ja.» (Barn 4)

Ett annet barn uttrykte det slik:

«Vi fikk vel egentlig gjøre hva vi ville. Vi fikk jo lov til å sitte på telefonen hvis vi ville det. Men det var liksom sånn «er det hensynsfullt» da. Det var det vi skulle tenke.» (Barn 5)

Intervjuer: Dere skulle tenke om det var hensynsfullt?

«Ja. Er det liksom greit at vi kan gjøre det. Ikke sånn spørre får vi lov til det får vi lov til det. Men liksom tenke selv da.» (Barn 5)

Uttalelsene tyder på at barna ble mer bevisste på sine handlinger. Et av målene med Naturskolen er at deltakerne skal lære seg å ta egne valg, og det kan derfor tenkes at bevisstgjøring kan være hjelpsomt med tanke på å ta egne beslutninger. Bevisstgjøring kan derfor ses i sammenheng med opplevelsen av autonomi.

4.12 Fascinasjon over naturen

Temaet «fascinasjon over naturen» viser til informantenes fascinasjon til naturlige omgivelser. Ifølge Kaplan og Kaplans teori om ART kan naturen og naturlige omgivelser bidra til restitusjon når forholdet mellom mennesket og miljø er preget av fire komponenter, deriblant «facinasjon». Når det gjelder fascinasjon har naturen mange fascinerende og interessante komponenter som fanger individets oppmerksomhet. I tråd med dette viser resultatene at deltakernes oppmerksomhet trekkes mot fascinerende ting i naturen. På spørsmål om barna synes noe er fint å se på i naturen uttrykte det ene barnet en fascinasjon over en foss som solen skinner på. Hun fortalte det slik:

«Ja! Kanskje en foss. Som får sol på seg og som, det ser litt ut som. Hva heter det. Glass.»
(Barn 4)

Intervjuer: At det glitrer liksom?

«Ja!» (Barn 4)

Uttalelsen kan også tyde på at naturen gir rom for kreativitet og fantasi, ettersom barnet forteller hvordan hun tolker slike naturelementer. I flere av intervjuene kom det også fram at informantene satte pris på steder i naturen hvor de var høyt oppe og kunne se langt utover fjordene, slik at det ble som en panoramautsikt. I barneintervjuene uttrykte også flere av barna en fascinasjon over naturens mangfold hvor de blant annet beskrev en glede med nærvær av dyr. Barn 4 fortalte at hunden som pleide å være med på tur gjorde henne glad, og at hun kommer til å savne den nå som Naturskolen er ferdig. Gjennom forskning er det vist at dyr kan tilby en følelsesmessig støtte til barn (Esposito et al., 2011), i tillegg til at det er dokumentert at dyr er bra for menneskers fysiske og psykiske helse (Lysklett et al., 2006, s. 27). Dyr kan oppleves som en sosial støtte, og det å erfare at en annen art kan tilby en slik støtte kan være viktig for individets selvfølelse. I tråd med dette erfarte også flere av foreldrene at en kombinasjon av uteaktiviteter sammen med dyr ga en god effekt på barnet. En av foreldrene fortalte det slik:

«Hun ene psykologen fra Rikshospitalet eide en hund, så det var jo også med på en måte å styrke selvfølelsen hos henne, det at det var et dyr der, det er jo alltid bra.» (Forelder 2)

En annen forelder uttrykte det slik:

«Det var veldig populært på den gården med de dyrene. Det var hun kjempeglad i. Det har jeg skjønt at de kanskje skal se på videre. Det å kombinere uteaktivitet med aktivitet sammen med dyr, det tror jeg er helt fantastisk.» (Forelder 1)

4.13 Begrensninger ved studien

4.13.1 Utvalg

Utvalget i denne casestudien er satt sammen av fem barn som har deltatt på Naturskolen og fem foreldre. Ettersom utvalg består av kun ti personer kan det ikke betraktes å være representativt for alle barn som deltar på Naturskolen. Som nevnt tidligere var imidlertid ikke målet med forskningsprosjektet å generalisere funnene statistisk. Hensikten var i stedet å få et dypere innblikk og samtidig tilføye informasjon om informantenes erfaringer med hvordan Naturskolen som tilbud bidrar til psykososialt velvære etter endt kreftbehandling hos barn og unge.

En annen mulig begrensning ved studiet, som kan være viktig å nevne, er at alle barna som deltok var jenter. Det kan tenkes at gutter er opptatt av andre temaer og at noen av svarene derfor ville blitt annerledes dersom kjønns sammensetningen i utvalget hadde vært annerledes. I tillegg er barn som informanter en god fremgangsmåte for at forskeren skal kunne ta barns perspektiver, men det kunne også utgjøre en begrensning ved studiet når det gjelder å få utdypende svar ettersom det kan være vanskelig å få barn til å utbrodere om sine erfaringer og opplevelser, som også er et mål innen IPA.

4.13.2 Subjektive målinger

Denne casestudien er basert på kvalitative intervjuer hvor det er innhentet kunnskapsrike beskrivelser av informantenes tanker, erfaringer og opplevelser. Til tross for at deltakernes subjektive målinger kan gi rikelig med informasjon eksisterer det likevel noen begrensninger med slike målinger. En mulig begrensning kan være at informantene svarer det de tror er ønskelig, ved å ovendrevent fremme positive synspunkter, og underdrive det negative.

En annen mulig begrensning ved studien kan være at informantene fremmet de positive sidene ved Naturskolen, fordi de følte en takknemlighet og lojalitet for å ha kunne deltatt. Det er likevel liten sannsynlighet for at dette er tilfellet da det ikke ble opplevd at informantene holdt igjen på svarene, men det kan uansett være viktig å ta hensyn til dette.

4.13.3 Metode

På grunn av koronaviruset ble intervjuene i denne casestudien gjennomført ved bruk av Zoom. En fordel med at intervjuene ble gjennomført digitalt var at informantene kunne sitte i sitt eget hjem, noe som kan ha vært en trygghet i forhold til kjente og trygge omgivelser. Likevel ble det også ansett som distraherende for informantene, ettersom andre familiemedlemmer kom hjem eller gikk inn i rommet underveis i intervjuet. Dette resulterte i at informantene ofte kunne falle ut av samtalen, og blir derfor vurdert som en begrensning i studiet. Det hadde vært foretrukket å gjennomføre intervjuene ansikt til ansikt, spesielt barneintervjuene. Det å sitte i samme rom som informantene kunne bidratt til at samtaleformen ville vært mer uformell og naturlig, i tillegg til at vi kunne tatt i bruk andre praktiske metoder for å få barna til å uttrykke seg mer, for eksempel ved å få dem til å tegne eller ved å ta i bruk flere bilder som støttemateriale.

Som nevnt tidligere ble det utført et par pilotintervjuer for å prøve intervjuguiden og i tillegg få erfaring med intervjusituasjonen. Grunnet lite erfaring med kvalitative intervju, hovedsakelig barneintervju, hadde det vært ønskelig å gjennomføre flere pilotintervju.

5 Avsluttende konklusjoner

I denne avsluttende delen av masteroppgaven vil funnene fra forskningsprosjektet tydeliggjøres, og det vil bli gitt en mer konkret besvarelse på oppgavens forskningsspørsmål. Etter at forskningsspørsmålet er blitt besvart vil jeg drøfte praktiske implikasjoner og forslag til videre forskning.

5.1 Konklusjon og svar på forskningsspørsmål

Som nevnt innledningsvis er utbredte problemer blant barnekreftoverlevende som regel utfordringer knyttet til det å vende tilbake til en normal hverdag, opprettholde den sosiale kontakten med jevnaldrende og samtidig følge opp skolegang. I denne oppgaven er det derfor forsøkt å utvikle kunnskap om hvordan barn og ungdom som har hatt kreft, eller som har levd med kreft rundt seg, opplever det å være sammen i naturen og dele naturopplevelser, og eventuelt hvordan dette har påvirket deltakerne i etterkant av Naturskolen. Med utgangspunkt i den fortolkende fenomenologiske analysen (IPA) legger jeg frem en konklusjon som besvarer forskningsspørsmålet mitt. Oppgavens forskningsspørsmål er: *Hva erfarer barn og foreldre at Naturskolen bidrar med når det kommer til psykososialt velvære hos barn og unge som har hatt kreft?*

Resultatene fra denne kvalitative casestudien antyder at Naturskolen som tilbud i samarbeid med Barnekreftforeningen har hatt god effekt på barnas psykososiale velvære. Funnene fra analysen gir mange eksempler på hvordan Naturskolen som tilbud bidrar positivt på deltakerne. Ut ifra kvalitative intervjuer med fem barn og fem foreldre, ble det identifisert elleve temaer på tvers av informantenes erfaringer fra Naturskolen. Disse temaene ble valgt å fremstilles i rekkefølge etter hva som bør ha mest tyngde.

Et av de tydeligste funnene fra de kvalitative intervjuene er at informantene verdsetter tilhørighet og sosial støtte til de andre deltakerne. I flere av intervjuene med foreldrene kom det tydelig frem at barna i etterkant av kreften har hatt flere utfordringer knyttet til det sosiale samspillet med andre jevnaldrende, og har derfor hatt problemer med å bli en del av vennegjengen eller klassen igjen. I intervjuene uttrykte samtlige av både barna og foreldrene at det å være sammen med andre barn og unge som kan relatere seg til det samme, og som er likesinnede, har vært svært betydningsfullt hvor de har følt seg som en del av en gruppe de har noe til felles med. I tillegg til at resultatene tyder på at Naturskolen bidrar til økt

kompetanse, antyder resultatene også at barnas grad av medbestemmelse og autonomi blir styrket. For barn og unge som har vært igjennom alvorlig sykdom som kreft der deres frihet til å gjøre som man selv vil forsvinner, kan autonomi representere en motsetning til det å miste kontrollen over sitt eget liv. I intervjuene er barna opptatt av at det ikke er noen regler på tur og mye tyder på at Naturskolen legger opp til at barna skal ha en aktiv rolle, både gjennom å ta egne beslutninger og selv velge hvilke aktiviteter de vil prøve seg på. Flere av foreldrene trakk også frem barnas medbestemmelse som et positivt trekk ved Naturskolen, og studiets resultater antyder at Naturskolen legger til rette for et autonomt miljø. Disse funnene samsvarer i stor grad med de tre grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, og mye tyder på at Naturskolen tilrettelegger for tilfredsstillelse av de tre behovene, som videre bidrar til økt velvære.

Videre antyder resultatene fra casestudiet å støtte tidligere teori når det gjelder naturens gunstige påvirkning på individers fysiske og psykiske helse. Informantenes besvarelser i de kvalitative intervjuene tyder på at bruken av natur har en gunstig påvirkning på barna, både gjennom stressreducerende virkning og fysisk aktivitet. Flere av foreldrene uttrykte at den største fordelen med Naturskolen var at barnet deres trengte en pause bort ifra ordinær skole og en hektisk hverdag, samtidig som barnet fikk brukt hele kroppen og dermed ble både fysisk og psykisk sliten, men på en god måte. Videre antyder resultatene at naturopplevelser sammen med andre bidrar til sosiale og emosjonelle fordeler, blant annet gjennom å fremkalle positive emosjoner hos barna. I tillegg tyder resultatene på at det å ha friheten til å gjøre som man selv vil og samtidig ha muligheten til å avlede seg med å finne på andre aktiviteter, kan gjøre det lettere å regulere følelser.

For å sammenfatte studiets resultater er det tydelig at informantenes erfaringer av Naturskolen er preget av positivitet. Samtidig funderte en av foreldrene på om de tolv gangene som er lagt opp med Naturskolen er nok tid for å kunne se en varig endring hos deltakerne. Til tross for at det ble spekulert i om det tidsmessig var nok når det gjelder varig endring hadde alle foreldrene veldig sansen og tro på opplegget med Naturskolen. Selv om Naturskolen som tilbud kanskje ikke har bidratt til en varig endring hos deltakerne tyder funnene på at det der og da var en verdifull opplevelse for barna, hvor de kan ta med seg opplevelsene og erfaringene videre.

5.2 Praktiske implikasjoner

Hensikten med denne casestudien var å fremskaffe kunnskap om Naturskolen som tilbud for barn og unge som har hatt kreft, eller for søsken som pårørende. Naturskolen som tilbud for denne gruppen barn er et relativt nytt prosjekt. Hittil har Naturskolen blitt gjennomført i Oslo og Akershus, og tanken er at Naturskolen som tilbud i samarbeid med Barnekreftforeningen vil gjennomføre flere runder av Naturskolen, i tillegg til at Naturskolen for denne gruppen skal utvides til andre sykehus i landet. Med erfaringer gjort hittil har denne studien flere implikasjoner når det gjelder å videreutvikle Naturskolen som tilbud for denne gruppen barn og unge til andre sykehus i landet.

Resultatene fra denne studien tyder på at tilfredsstillende av autonomi, kompetanse og tilhørighet er betydningsfulle komponenter som kan ha en gunstig innvirkning på denne gruppen deltakere. I den forstand kan det være gunstig om fremtidige tilbud tilrettelegger for tilfredsstillende av disse tre behovene. Mye tyder på at naturopplevelser med andre likesinnede som kan relatere seg til hvordan man har det, og det å få en mer aktiv rolle, er av stor betydning og bidrar til å skape et fellesskap og en tilhørighet hos deltakerne. I tillegg antyder resultatene fra denne casestudien at det er flere fordeler når det gjelder naturkontakt i oppfølgingstilbud for barn og unge som har hatt kreft. Det naturlige miljøet ved Friluftssykehuset som er tilknyttet Rikshospitalet blir hovedsakelig brukt som utgangspunkt for turene med Naturskolen, hvor turene som oftest foregår i varierte naturomgivelser i dette området. Naturskolen som tilbud er derfor ganske unikt med tanke på beliggenhet. Dersom lignende tilbud skal videreutvikles til andre sykehus i landet vil det være nødvendig å ta i betraktning det naturlige miljøet rundt sykehusene. En utfordring relatert til dette kan være at ikke alle sykehus har samme tilgang til nærhet til natur og det kan dermed stilles litt andre krav. En alternativ mulighet kan være å benytte seg av et annet sted i naturen som nødvendigvis ikke er tilknyttet sykehuset, men som kan benyttes som et lignende utgangspunkt.

Som nevnt innledningsvis får norske barn som regel et begrenset tilbud om psykososial oppfølging etter endt kreftbehandling, hvor oppfølging etter fullført behandling for det meste består av rutinemessige kontroller. Resultatene fra denne studien tyder på at psykososial oppfølging etter endt kreftbehandling kan være fordelaktig for barn og unge, og kan i tillegg brukes som argument for at det bør legges mer ressurser i denne type tiltak. Denne studien, i tillegg til tidligere teori vil være et utgangspunkt for videre undersøkelser og arbeid med Naturskolen som tilbud til barn og unge som har hatt kreft, eller for søsken som pårørende.

5.3 Videre forskning

Denne kvalitative casestudien gir et innblikk i barn og foreldres erfaringer med Naturskolen og hva de erfarer at tilbudet bidrar med når det kommer til psykososialt velvære hos barn og unge som har hatt kreft. Samtidig er det vanskelig å konkludere med om disse effektene skyldes av at barna er ute i naturen, eller på grunn av de andre barna og voksenpersonene de er med, eller en kombinasjon av begge. Det ville derfor være interessant å undersøke naturens betydning, ved å for eksempel sammenligne denne typen Naturskole som holder til i det naturlige miljøet, med en Naturskole som benytter et annet miljø, for eksempel et mer urbant miljø. Kan man oppnå samme/andre resultater ved å benytte seg av et annet miljø?

Videre kunne observasjon som metode gitt ytterligere med informasjon. Ved å fysisk engasjere seg i gruppen og studere hva de faktisk gjør kan man oppnå mer kunnskap og tilegne seg større innsikt. Det ville også vært interessant å supplere de kvalitative intervjuene med kvantitative målinger, ved å for eksempel få barna til å svare på et spørreskjema om hvordan de har det før Naturskolen, underveis og deretter evaluere etter Naturskolen er ferdig.

Knyttet opp mot forskning på naturens restituerende og stressreducerende virkning og velvære kunne det også vært interessant å koble kvalitative intervjuer med stressmåling. Grunnet tidspress lot det seg ikke gjennomføre i dette forskningsprosjektet, men det kunne vært interessant å gjennomføre kortisolmålinger av barna både før, underveis og etter Naturskolen for å se om det har noe effekt.

6 Litteraturliste

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman Co Ltd.
- Barnekreftforeningen. (2021, 15. februar). *Fatigue etter kreft hos barn: Kunnskap og praksis*.
<https://www.barnekreftforeningen.no/nyheter/fatigue-etter-kreft-hos-barn-kunnskap-og-praksis>
- Barnekreftforeningen. (u.å.-a). *Barnekreft*. Hentet 11. mars 2021 fra
<https://www.barnekreftforeningen.no/barnekreft>
- Barnekreftforeningen. (u.å.-b). *Seneffekter*. Hentet 18. mars 2021 fra
<https://www.barnekreftforeningen.no/barnekreft/seneffekter>
- Basile, C. & White, C. (2000). Respecting Living Things: Environmental Literacy for Young Children. *Early Childhood Education Journal*, 28(1), 57-61.
<https://doi.org/10.1023/A:1009551705001>
- Basu, A., Duvall, J. & Kaplan, R. (2019). Attention Restoration Theory: Exploring the Role of Soft Fascination and Mental Bandwidth. *Environment and Behavior*, 51(9-10), 1055-1081. <https://doi.org/10.1177/0013916518774400>
- Burdette, H. L. & Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 159(1), 46-50. <https://doi.org/10.1001/archpedi.159.1.46>
- Carlquist, E. (2015). *Well-being på norsk* (IS-2344). Helsedirektoratet.
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/well-being-pa-norsk/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf/> /attachment/inline/46a66c5f-e872-4e52-96b5-4ae1c95c5d23:488beb667da23e74e06e64a4e800417c2f205c90/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf
- Chawla, L., Keena, K., Pevec, I. & Stanley, E. (2014). Green schoolyards as havens from stress and resources for resilience in childhood and adolescence. *Health & place*, 28, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2014.03.001>
- Choy, L. T. (2014). The Strengths and Weaknesses of Research Methodology: Comparison and Complimentary between Qualitative and Quantitative Approaches. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(4), 99-104. <https://doi.org/10.9790/0837-194399104>
- Clayton, S. D. (2012). *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology*. Oxford University Press.

- Collado, S., Staats, H. & Corraliza, J. A. (2013). Experiencing nature in children's summer camps: Affective, cognitive and behavioural consequences. *Journal of Environmental Psychology*, 33, 37-44. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.08.002>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunn, M. J. & Rodriguez, E. M. (2012). Coping with chronic illness in childhood and adolescence. *Annual review of clinical psychology*, 8, 455–480. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143108>
- Coolican, H. (2014). *Research Methods and Statistics in Psychology* (6. utg.). Psychology Press.
- Corraliza, J. A., Collado, S. & Bethelmy, L. (2012). Nature as a Moderator of Stress in Urban Children. *Social and Behavioral Sciences*, 38, 253 – 263. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.03.347>
- Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M. & Guzman, J. F. (2015). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(26), 7937–7942. <https://doi.org/10.1073/pnas.1503402112>
- Dankiw, K. A., Tsiros, M. D., Baldock, K. L. & Kumar, S. (2020). The impacts of unstructured nature play on health in early childhood development: A systematic review. *PloS One*, 15(2), 1-22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229006>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008a). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008b). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 82–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory. I P. V. Lange, A. Kruglanski & T. Higgins (Red.), *Handbook of theories of social psychology* (s. 416-437). SAGE Publications.
- Deci, E. L. & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 23–40. <https://psycnet.apa.org/record/2004-19493-002>
- Diseth, T. H. (2006). Dissociation following traumatic medical treatment procedures in childhood: A longitudinal follow-up. *Development and Psychopathology*, 18(1), 233-251. <https://doi.org/10.1017/S0954579406060135>
- Dongen-Melman, v. & Jeanette, E. W. M. (2000). Developing Psychosocial Aftercare for Children Surviving Cancer and their Families. *Acta Oncol*, 39(1), 23-31. <https://doi.org/10.1080/028418600430932>

- Dopko, R. L., Capaldi, C. A. & Zelenski, J. M. (2019). The psychological and social benefits of a nature experience for children: A preliminary investigation. *Journal of Environmental Psychology*, 63, 134-138. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.05.002>
- Eide, B. J. & Winger, N. (2003). *Fra barns synsvinkel*. Cappelen Damm Akademisk.
- Eilertsen, M. E. B., Rannestad, T., Indredavik, M. S. & Vik, T. (2011). Psychosocial health in children and adolescents surviving cancer. *Scandinavian journal of caring sciences*, 25(4), 725-734. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2011.00883.x>
- Eiser, C. & Morse, R. (2001). A review of measures of quality of life for children with chronic illness. *Archives of disease in childhood*, 84(3), 205–211. <https://doi.org/10.1136/adc.84.3.205>
- Esposito, L., McCune, S., Griffin, J. A. & Maholmes, V. (2011). Directions in Human–Animal Interaction Research: Child Development, Health, and Therapeutic Interventions. *Child Development Perspectives*, 5(3), 205–211. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00175.x>
- Fjørtoft, I. (2001). The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111-117. <https://doi.org/10.1023/A:1012576913074>
- Fjørtoft, I. & Reiten, T. (2003). *Barn og unges relasjoner til natur og friluftsliv: en kunnskapsoversikt* (nr 10/2003). Høgskolen i Telemark. https://norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2016/03/barn_og_ungas_relation_till_natur_och_friluftsliv_telemark.pdf
- Fraguela-Vale, R., Varela-Garrote, L., Carretero-García, M. & Peralbo-Rubio, E. M. (2020). Basic Psychological Needs, Physical Self-Concept, and Physical Activity Among Adolescents: Autonomy in Focus. *Frontiers in Psychology*, 11, 491-491. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00491>
- Gagné, M. (2014). *The Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory*. Oxford University Press.
- Gagné, M. & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331–362. <https://doi.org/10.1002/job.322>
- Ginsburg, H. P. (1997). *Entering the child's mind*. Cambridge University Press.
- Gjems, S. & Diseth, T. H. (2011). Forebygging og behandling av psykologiske traumer hos somatisk syke barn. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 48(9), 857-862. <http://www.norskbornesmerteforening.no/sites/norskbornesmerteforening.no/files/attach>

- [hments/articles/gjems%20%26%20diseth%2C%202011%2C%20forebygging%20og%20behandling.pdf](#)
- Halvorsen, K. & Jerpseth, H. (2016). Forskningsetiske utfordringer ved kvalitative studier. *Sykepleien forskning*, 14(57440), e-57440. <https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2019.57440>
- Helsenorge. (u.å.-a). *Fatigue etter kreft*. Hentet 6. april 2021 fra <https://www.helsenorge.no/sykdom/kreft/fatigue-hva-er-fatigue/>
- Helsenorge. (u.å.-b). *Senskader etter kreft*. Hentet 6. april 2021 fra <https://www.helsenorge.no/sykdom/kreft/kreft-og-seneffekter/>
- Hjellset, V. T. (2019). *Trygg av natur – virker det sett i et folkehelsevitenskapelig perspektiv?* [Doktorgradsavhandling, OsloMet]. <https://www.tryggavnatur.no/wp-content/uploads/2019/06/TAN-%E2%80%93virker-det280519-1.pdf>
- Howitt, D. (2016). *Introduction to qualitative research methods in psychology* (3. utg.). Pearson Education Limited.
- Huta, V. & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Innafor. (2020, 20. mars). *Samle inn og lagre data*. <https://innafor.inn.no/ekstern/forskning/forskningsdataportal/samle-inn-og-lagre-data>
- Jacobi-Vessels, J. L. (2013). Discovering Nature: The Benefits of Teaching Outside of the Classroom. *Dimensions of Early Childhood*, 41(3), 4-10. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1044065.pdf>
- Johnsen, S. Å. K. (2011). The Use of Nature for Emotion Regulation: Toward a Conceptual Framework. *Ecopsychology*, 3(3), 175-185. <https://doi.org/10.1089/eco.2011.0006>
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kochanowski, L. & Carr, V. (2014). Nature Playscapes as Contexts for Fostering Self-Determination. *Children, Youth and Environments*, 24(2), 146-167. <https://doi.org/10.7721/chilyoutenvi.24.2.0146>
- Kreftregisteret. (2020). *Årsrapport 2019: Resultater og forbedringstiltak fra Nasjonalt kvalitetsregister for barnekreft*. Nasjonalt kvalitetsregister for barnekreft.

- <https://www.kreftregisteret.no/globalassets/publikasjoner-og-rapporter/arsrapporter/publisert-2020/arsrapport-2019-nasjonalt-kvalitetsregister-for-barnekreft.pdf>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervjuet* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Li, D., Deal, B., Zhou, X., Slavenas, M. & Sullivan, W. C. (2018). Moving beyond the neighborhood: Daily exposure to nature and adolescents' mood. *Landscape and Urban Planning*, 173, 33-43. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2018.01.009>
- Li, D. & Sullivan, W. C. (2016). Impact of views to school landscapes on recovery from stress and mental fatigue. *Landscape and Urban Planning*, 148(4), 149-158. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.12.015>
- Louv, R. (2009). *Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder*. Atlantic Books.
- Lysklett, O. B., Buaas, E. H. & Norge, K. (2006). *Temahefte om natur og miljø*. Kunnskapsdepartementet. https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/kd/red/2006/0107/ddd/pdfv/290161-temahefte_om_natur_og_miljo.pdf
- Maller, C. J. (2009). Promoting children's mental, emotional and social health through contact with nature: a model. *Health Education*, 109(6), 522-543. <https://doi.org/10.1108/09654280911001185>
- Maller, C. J., Townsend, M. & Pryor, A. (2006). Healthy Nature Healthy People: 'Contact with Nature' as an Upstream Health Promotion Intervention for Populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45-54. <https://doi.org/10.1093/heapro/dai032>
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Mennes, M., Stiers, P., Vandenbussche, E., Vercruyse, G., Uyttebroeck, A., Meyer, G. D. & Gool, S. W. V. (2005). Attention and information processing in survivors of childhood acute lymphoblastic leukemia treated with chemotherapy only. *Pediatric Blood Cancer*, 44(5), 479-486. <https://doi.org/10.1002/pbc.20147>
- Milyavskaya, M. & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 387-391. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.029>
- Milyavskaya, M., Philippe, F. L. & Koestner, R. (2012). Psychological need satisfaction across levels of experience: Their organization and contribution to general well-being.

- Journal of Research in Personality*, 47(1), 41–51.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.10.013>
- Misje, T. S. (2021, 13. januar). *Sakna betre oppfølging etter at Sigrid blei kreftfri: – Det er eit kjent problem*. NRK. [https://www.nrk.no/norge/sakna-betre-oppfolging-etter-at-sigrid-blei-kreftfri - -det-er-eit-kjent-problem-1.15287786](https://www.nrk.no/norge/sakna-betre-oppfolging-etter-at-sigrid-blei-kreftfri--det-er-eit-kjent-problem-1.15287786)
- Neale, J., Miller, P. & West, R. (2014). Reporting quantitative information in qualitative research: guidance for authors and reviewers. *Addiction (Abingdon, England)*, 109(2), 175-176. <https://doi.org/10.1111/add.12408>
- Nordisk Ministerråd. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"* (TemaNord 2009:545).
<http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:701076/FULLTEXT01.pdf>
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18–26. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
- Plessen, K. J. & Kabicheva, G. (2010). Hjernen og følelser - fra barn til voksen. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 130(9), 932-935. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.09.0255>
- Ravens-Sieberer, U. & Bullinger, M. (1998). Assessing health-related quality of life in chronically ill children with the German KINDL: first psychometric and content analytical results. *Quality of Life Research*, 7(5), 399-407.
<https://www.jstor.org/stable/4034766>
- Reinfjell, T., Diseth, T. H. & Vikan, A. (2007). Barn og kreft: Barns tilpasning til og forståelse av alvorlig sykdom. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44(6), 724-734.
<https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2007/06/barn-og-kreft-barns-tilpasning-til-og-forstaelse-av-alvorlig-sykdom>
- Rindstedt, C. (2014). Children's strategies to handle cancer: a video ethnography of imaginal coping. *Child: Care, Health & Development*, 40(4), 580-586.
<https://doi.org/10.1111/cch.12064>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000c). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Publications.
- Ryan, R. M., Huta, V. & Deci, E. L. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Selnes, M., Marthinsen, K. & Vittersø, J. (2004). Hedonisme og eudaimonia: To separate dimensjoner av livskvalitet? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 41(3), 179–187. <https://psycnet.apa.org/record/2004-11999-001>
- Sloan, A. & Bowe, B. (2013). Phenomenology and hermeneutic phenomenology: the philosophy, the methodologies, and using hermeneutic phenomenology to investigate lecturers' experiences of curriculum design. *Quality & quantity*, 48(3), 1291-1303. <https://doi.org/10.1007/s11135-013-9835-3>
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(1), 39-54. <https://doi.org/10.1191/1478088704qp004oa>
- Smith, J. A. & Osborn, M. (2015). Interpretative Phenomenological Analysis. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative Psychology. A Practical Guide to Research Methods* (3. utg.). SAGE Publications Ltd.
- Solbakk, J. H. (2014, 10. oktober). *Sårbare grupper*. Forskningsetikk. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/bestemte-grupper/sarbare-grupper/>
- Steg, L., Berg, A. E. v. d. & Groot, J. I. M. d. (2013). *Environmental Psychology: An Introduction*. Wiley-Blackwell.
- Svartdal, F. (2020, 12. juni). *Psykososial*. Store Norske Leksikon. Hentet 19. april 2021 fra <https://snl.no/psykososial>

- Taylor, A. F. & Kuo, F. E. (2009). Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park. *Journal of Attention Disorders*, 12(5), 402-409.
<https://doi.org/10.1177/1087054708323000>
- Tronrud, A. (2020, 9. juli). *En bedre hverdag med Naturskolen*. Barnekreftforeningen.
<https://www.barnekreftforeningen.no/nyheter/naturskolen>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D. & Fiorito, E. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Van den Berg, A. E., Jorgensen, A. & Wilson, E. R. (2014). Evaluating restoration in urban green spaces: Does setting type make a difference? *Landscape and Urban Planning*, 127, 173-181. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.04.012>
- Van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A. & Groenewegen, P. P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science & Medicine*, 70(8), 1203-1210. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.01.002>
- Vansteenkiste, M., Lens, W. & Deci, E. L. (2006). Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational psychologist*, 41(1), 19-31. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4101_4
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Wang, X., Rodiek, S., Wu, C., Chen, Y. & Li, Y. (2016). Stress recovery and restorative effects of viewing different urban park scenes in Shanghai, China. *Urban forestry & urban greening*, 15, 112-122. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2015.12.003>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3. utg.). Open University Press.
- Zeller, B. & Wesenberg, F. (2016). Barnekreft er annerledes. *Tidsskrift for den norske legeforening*, 136(17), 1464-1466. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.16.0336>

Vedlegg

Vedlegg 1. Informasjonsskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet

“Trygg av Natur går digitalt”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å utvikle kunnskap om betydningen av “Naturskolen” for barn og unge som har vært gjennom kreftbehandling. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Hovedmålet med prosjektet er å utvikle kunnskap om hvordan barn og ungdom som har gjennomgått kreftbehandling opplever å være sammen i naturen og dele naturopplevelser, og hvordan dette påvirker mestring av hverdagen deres. Prosjektet er knyttet til to masteroppgaver i miljøpsykologi.

Vi skal utvikle kunnskap om betydning av Naturskolen fra foreldre og barns synsvinkel; vi vil utforske hvordan naturopplevelser bidrar til psykososialt velvære samt motivasjon og mestring.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen i Innlandet er ansvarlig for prosjektet, i samarbeid med Oslo universitetssykehus.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi ditt barn har deltatt på Naturskolen. Vi har fått kontaktinformasjonen din fra prosjektansvarlig for Friluftssykehuset. Vi spør alle som har deltatt i siste runde av Naturskolen om å delta i intervju.

Hva innebærer det for deg å delta?

Det skal gjennomføres intervju av deltakere på Naturskolen. Det skal gjøres lydopptak og datamaterialet skal transkriberes (skrives ned) og analyseres. Erfaringer med Naturskolen,

samt bakgrunnsopplysninger, vil være tema i intervjuet. Det er du som foresatt som blir bedt om å samtykke til at barnet ditt (under 16 år) deler disse opplysningene. Du har muligheten til å få se intervjuguide på forhånd, ved å ta kontakt.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Kun behandlingsansvarlig institusjon (veileder og masterstudenter) vil ha tilgang til informasjonen du gir.
- Kontaktinformasjonen vil bli slettet når intervjuet har funnet sted, slik at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene. Datamaterialet vil lagres på en server som krever innlogging.

De som er intervjuet vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjoner fra prosjektet; to masteroppgaver og eventuelt to tidsskriftartikler.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 28.05.22. Alle personopplysninger vil da være slettet.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og

- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskolen i Innlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Høgskolen i Innlandet ved Svein Åge Kjøs Johnsen <svein.johnsen@inn.no>
- Vårt personvernombud: Anne Sofie Lofthus <Anne.Lofthus@inn.no>
- NSD - Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Svein Åge Kjøs Johnsen

(Forsker/veileder)

Emma Holtet Johansen

(Masterstudent)

Ingrid Grimstad Gjelvik

(Masterstudent)

Vedlegg 2. Intervjuguide for intervju med barna

Intervjuguide - barn

Vi vil gjerne høre dine tanker og opplevelser om Naturskolen som du deltok på. Dette skal brukes i en skoleoppgave, og det du forteller vil holdes anonymt.

Det er *du* som har vært med på Naturskolen, vi er ute etter å høre om hvordan du har hatt det og dine tanker og opplevelser rundt det. Det er derfor ikke noe riktig eller feil svar.

Innledningsvis:

Først tenkte vi å bli litt kjent med deg:

- Alder
- Bosted
- Familie
- Hva liker du å gjøre på fritiden?
- Kan du fortelle litt om når du var syk?
 - Hvor lenge var du syk?
 - Hvilken type kreft hadde du?
 - Har du hatt noen plager i etterkant?

Hovedspørsmål

Trivsel

Nå skal jeg stille deg noen spørsmål om din opplevelse av å være med på Naturskolen.

- Kan du fortelle litt om hvordan du synes det var å være på tur med Naturskolen?
 - Likte du det - Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Var det morsomt? - Når det var det gøy og hvorfor?
 - Var det alltid gøy å være ute? Uansett vær?
- Hva var det beste med Naturskolen?
 - Hvorfor?
- Følte du at noe var litt utfordrende på tur?
 - Noe du ikke ville gjøre/noe du ikke fikk til helt selv?

- Hvordan synes du det var å være med på Naturskolen en dag i uka i stedet for vanlig skole?
- Kan du fortelle om noe er annerledes nå etter du har vært med på Naturskolen?
 - Lært noe?
 - Føler du deg annerledes? Isåfall hvorfor?
- Hvordan tror du det det blir nå som du ikke er med på Naturskolen lenger?
 - Noe du kommer til å savne?

*Vi har fått tilsendt noen bilder fra Naturskolen. *Viser to bilder*. Kan du fortelle oss litt om hva dere gjorde her?*

Sosialt

Nå skal jeg stille deg noen spørsmål om hvordan du syntes det var å være i naturen sammen med andre barn og unge.

- Hvordan var det å være ute i naturen sammen med andre barn/ungdommer?
 - Var dere alltid venner eller oppstod det uenigheter? Hva gjorde dere da?
 - Hvordan var det forskjellig fra å være sammen med noen inne, ute i gaten eller et annet sted?
- Hva gjorde du på fritiden før korona?
- Hvordan opplever du at korona påvirker det sosiale livet ditt for tiden/nå?

Selvregulering

Nå skal jeg stille deg noen spørsmål om hvordan du hadde det/følte deg på Naturskolen.

- Kan du fortelle litt om hvordan du hadde det *før* du var med på Naturskolen?
 - Hvordan følte du deg?
- Var det noe dere gjorde på Naturskolen som du ikke hadde så lyst til å gjøre?
 - Hva gjorde du da?
- Hva gjorde du hvis du følte deg sint eller trist mens du var på tur?
 - Sliten eller bekymret?
- Hvis du er litt sliten, synes du det er best å være et sted det er stille eller mye lyd?
 - Alene eller sammen med andre?
 - Går det an å være ute?

Drømmested

Nå skal jeg stille deg noen spørsmål om stedene dere besøkte på Naturskolen.

- Fant du et sted du likte spesielt godt når du var ute med Naturskolen?
 - Hvorfor likte du det?
 - Hvordan så det ut?
 - Hvordan følte du deg?
- Hva gjorde du/dere der?
 - Når gikk du/dere dit?
 - Ville du ha gått tilbake dit?
- Hvis man ble glad på et sted, kan man gå tilbake på det stedet hvis man vil bli glad?

Natur

Nå skal jeg stille deg noen spørsmål om hvordan du synes det er å være i naturen.

- Går det an å gjøre noe ute som du ikke kan gjøre inne?
 - Hva liker du best med naturen?
- Likte du å være ute i naturen før Naturskolen?
 - Etter?
- Har du noen steder der det bare føles godt å være?
 - Åpent, grønt, stille, vakkert, spennende, gøy ...

Avslutningsvis

- Hvordan synes du det var å bli intervjuet?
- Er det noe jeg ikke har spurt om, men som du har lyst til å fortelle om?
- Takk for at jeg fikk snakke med deg. Det har vært til stor hjelp for oss å få snakke med deg, og du har kommet med mange gode svar!

Vedlegg 3. Intervjuguide for intervju med foreldre

Intervjuguide – foreldre

Informasjon om prosjektet, hvorfor de er forespurt og anonymitet (henvis til informasjonsskrivet).

Bakgrunn

- Alder
- Bosted
- Familie
- Antall barn
- Gift/samboer?

Innledende spørsmål

Nå kommer det noen innledende spørsmål som omhandler din datter og når hun var syk:

- Hvor lenge var datteren din syk?
- Hvilken type kreft hadde datteren din?
- Har hun hatt noen plager nå i etterkant?

Hovedspørsmål

Trivsel

- Kan du fortelle litt om hvordan du opplever at datteren din hadde det før Naturskolen?
 - Både fysisk og psykisk → Sliten, følelsesmessig og sosialt ...
- Har du merket noen forandringer på datteren din etter hun var med på Naturskolen?
- Hva tror du datteren din likte best med Naturskolen?
- Hvordan opplever du at datteren din syntes det var å være med på Naturskolen en dag i uka i stedet for vanlig skole?
- Opplever du at noe i naturen var utfordrende for datteren din?
 - Hva da?
 - Har hun fortalt om noe som hun ikke hadde så lyst til å gjøre/ noe hun ikke fikk til helt selv?
- Hvordan tror du det blir nå som datteren din ikke er med på Naturskolen lenger?

Sosialt

- Hvordan så du at det påvirket datteren din å være ute i naturen sammen med andre?
- Hva pleide datteren din å gjøre på fritiden før korona?
- Hvordan opplever du at korona påvirker det sosiale livet til datteren din?

Natur

- Likte datteren din å være ute i naturen før Naturskolen?
 - Hva med etter?
- Har datteren din fortalt om et bestemt sted fra da de var på tur med Naturskolen?
 - Hva sa hun om stedet og hvordan så det ut?
 - Likte hun det?

Avslutningsvis

- Er det noe jeg ikke har spurt om, men som du vil legge til nå på slutten?
- Tusen takk for at du tok deg tid!

Vedlegg 4. Godkjenning fra NSD

**NSD sin vurdering****Prosjekttittel**

Trygg av natur går digitalt

Referansenummer

411030

Registrert

06.04.2020 av Svein Åge Kjøs Johnsen - svein.johnsen@inn.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskolen i Innlandet / Handelshøgskolen Innlandet - Fakultet for økonomi og samfunnsvitenskap / Institutt for psykologi

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Åshild L. Hauge, ashild.hauge@inn.no, tlf: 95230172

Type prosjekt

Forskerprosjekt

Prosjektperiode

01.05.2020 - 28.05.2022

Status

12.05.2020 - Vurdert

Vurdering (1)

12.05.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 12.05.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

Prosjektet er fremlagt for REK. REK vurderte prosjektet til å falle utenfor helseforskningsloven sitt virkeområde.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseopplysninger og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 28.05.2022.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. I tilfeller der de registrerte er under 16 år, vil det innhentes samtykke fra foreldre/foresatte til behandlingen av personopplysninger om barna.

Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert.

Lykke til med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 5. Fremleggsvurdering REK

**Region:**

REK sør-øst C

Vår dato: 07.04.2020

Saksbehandler: Anders Strand

Telefon:

Deres referanse:

Vår referanse: 130185

Åshild Lappegard Hauge

130185 Trygg av natur går digitalt

Forskningsansvarlig: Høgskolen i Innlandet

Søker: Åshild Lappegard Hauge

Søkers beskrivelse av formål:

Bakgrunn

Miljøpsykologigruppa ved høgskolen i Innlandet har et samarbeid med Avdeling for barn og unges psykiske helse på sykehus (S-BUP) på Rikshospitalet, UIO om Friluftssykehuset, <https://www.friluftssykehuset.no/>. Et av tilbudene på Friluftssykehuset er «Naturskole» for barn/ungdom som har vært igjennom kreftbehandling. Tilbudet er utviklet i samarbeid med organisasjonen «Trygg av Natur», <https://www.tryggavnatur.no/> og Barnekreftforeningen Oslo og Akershus. Formålet er å være sammen om naturopplevelser og gjennom dette få erfaringer som gjør at en mestrer egen hverdag på en bedre måte. Bakgrunnen for utviklingen av tilbudet er kunnskap om at barn og ungdom med alvorlig og/eller kronisk sykdom har 2-3 ganger økt risiko for utvikling av mentale, psykososiale og familiære problemer sammenlignet med somatisk friske barn (Diseth, 2014).

Nå når strenge korona-tiltak setter en stopper "naturskolen", ønsker Trygg av natur å prøve en digital variant av samme opplegg. Dette har vi muligheten til å følge, og kan når tidene

går tilbake til det normale, sammenligne effekter og opplevelser av det å være digitalt sammen og være fysisk sammen.

Barna vil få oppgaver de skal gjøre ute, filme og fortelle om det til de andre på gruppe via digitalt møte. Det skal gjøres opptak av dette i læringsøyemed, og vi vil sende søknad til NSD om å kunne forske på disse opptakene.

Coronaepidemien gjør befolkningen generelt isolert. Mange opplever situasjonen som skremmende. Barn og ungdom som er under kreftbehandling og som er ferdig behandlet for kreft har i mange tilfeller nedsatt immunforsvar. For dem vil isolasjonen være ekstra streng og kunne vare lenger. Tiltak som kan forebygge uheldige psykososiale konsekvenser av den aktuelle krevende situasjonen vil kunne ha betydning.

Vitenskapelig rasjonale:

Flere studier støtter opp under kunnskap om naturens iboende egenskaper som gjenoppbyggende på menneskers midlertidig reduserte mentale ressurser (Park m fl, 2010; Ulrich m fl, 1991). Opplevelser av natur kan føre til reduksjon av fysiologisk arousal samt forsterke positive emosjoner og redusere negative emosjoner (Park m fl, 2010).

Naturopplevelser kan slik vise seg å ha betydning for emosjonsregulering der enkelte aktivt tar i bruk natur for å endre egen sinnstilstand (Johnsen, 2011). En rekke studier viser at pasienter som visuelt eksponeres for ekte eller simulert natur kan oppleve anselig og klinisk viktig lindring av smerte (Ulrich, 2008). Til og med et kort glimt av natur har vist seg å kunne fremkalle en rask og betydningsfull reduksjon av opplevd stress (Hartvig m fl, 2003).

Forskningsspørsmål

- Hvordan opplever barn (som har overlevd kreft) det å dele naturopplevelser med andre digitalt, og hva gjør naturopplevelsen med deres livskvalitet?*
- Hvordan virker tilbudet inn på den aktuelle krevende Corona-situasjonen med potensielt økt utrygghet og sosial isolasjon?*
- Hva er forskjellene i opplevelser og effekt på livskvalitet av å dele naturopplevelser i et digitalt fellesskap og i et fysisk fellesskap?*

Metoder

Metodene vil være kvalitative intervjuer av initiativtakere, barna i Trygg av natur og deres foreldre, samt analyse av videoer av naturopplevelsene de deler. Masteroppgaver vil være aktuelt ved flere av disse oppgavene.

Resultater:

Prosjektet vil resultere i en tidsskriftartikkel til Journal of Environmental Psychology.

REKs vurdering

REK viser til innsendt fremleggingsvurdering for prosjekt 130185 «Trygg av natur går digitalt». Komiteleder for REK sør-øst C har nå vurdert henvendelsen, med tilhørende dokumentasjon.

Prosjektets formål er å undersøke barns erfaringer og opplevelser med en digital versjon av tilbudet «Naturskolen». Dette tilbudet innebærer normalt fysisk aktivitet og felles naturopplevelser, som skal gi barna erfaringer som gjør at de mestrer egen hverdag på en bedre måte. På grunn av den nåværende situasjon med Covid-19 er det utviklet en digital versjon. Det opplyses i vedlagt protokoll at:

«Barna vil få oppgaver de skal gjøre ute, filme og fortelle om det til de andre på gruppe via digitalt møte. Aktivitetene gjennomfører på egen hånd samtidig som barna og turlederne kan dele naturopplevelser og ha dialog underveis i forhold til erfaringer de gjør seg. En oppgave skal for eksempel være å filme/ fortelle om sitt yndlingssted i naturen. Det skal gjøres opptak av dette i læringsøyemed, og vi vil straks sende søknad til NSD om å kunne forske på disse opptakene. Samtykke til opptak for læring i organisasjonen Trygg av natur er allerede innhentet. Nye samtykkeskjema vil sendes ut for bruk av materialet i forskning.» Og videre at: «Metodene vil være kvalitative intervjuer av initiativtakere, barna i Trygg av natur og deres foreldre, samt analyse av videoer av naturopplevelsene de deler. Masteroppgaver vil være aktuelt ved flere av disse oppgavene.»

Komiteen mener at dette kan gi verdifull kunnskap, men at prosjektet slik det nå foreligger ikke vil gi ny kunnskap om sykdom og helse i helseforskningslovens forstand, jfr. helseforskningsloven §2 og §4. Prosjektet er derfor ikke søknadspliktig REK.

REK 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.

Komiteen bemerker at dersom masteroppgaver eller andre tilknyttede prosjekt konkret skal undersøke kausale hypoteser om effekten av tilbudet på barnas mentale eller fysiske helse, med dertil egnede metoder, så vil dette være søknadspliktig REK, jfr. helseforskningsloven §2 og §4.

Prosjektsøknader sendes inn på skjema, via REKportalen.no.

Det understrekes at komitébehandling av prosjekter er uavhengig av vurderingen knyttet til fremleggelsesplikt.

Vedtak

Ikke fremleggspliktig

Vi gjør oppmerksom på at avgjørelsen av spørsmålet om fremlegging er å anse som veiledende jfr. forvaltningsloven § 11.

Med vennlig hilsen

Britt Ingjerd Nesheim

Prof. Dr.med

Komiteleder, REK sør-øst C

Anders Strand

Rådgiver