

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Kandidatnummer: 101

En integrativ litteraturstudie om friluftsliv som terapeutisk arena

An integrative literature study of outdoor life as a therapeutic arena

Studieprogram: Master i sosialfaglig arbeid med barn, unge og deres familier

Emnekode: SBU3008_1

Mai 2022

-

«Det vises til at naturen gir et mangfold av positive opplevelser. Disse fletter seg i hverandre til en helhet – en totalopplevelse som kan virke mentalt oppbyggende», slik Miljøverndepartementet (2009, s.62) fremhever i rapporten «Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse».

Forord

Masteroppgaven har vært en lang prosess, med oppturer og nedturer. Det har på mange måter vært en spennende utfordring og ikke minst har skriveprosessen lært meg mye om det å gjennomføre en litteraturstudie. Det å skrive akademiske oppgaver krever tid og fokus. Det er vemodig å levere masteroppgaven, men samtidig føler jeg på en lettelse over å ha kommet i mål.

Masteroppgaven hadde ikke blitt den samme uten min veileder. Jeg vil takke Ragnfrid Kogstad, som har veiledet meg igjennom denne oppgaven. Det har vært avgjørende med gode råd og innspill.

Jeg vil også takke familie og venner, for motiverende ord igjennom skriveprosessen.

Mai 2022

Anne Killi Arnesen

Figur- og tabelloversikt

Figur 1: Flytskjema som viser en oversikt over søke- og inkluderingsprosessen.....s. 39

Tabell 1: Matrise over de inkluderte forskningsstudiene, land, mål med studien, forskningsdesign, deltagere og funn.....s. 44

Tabell 2: Viser en oversikt over hovedtemaer identifisert i studiene.....s. 53

Tabell 3: Illustrerer hvordan friluftsliv kan forstås som en terapeutisk arena.....s. 63

Norsk sammendrag

Hensikt: I denne masteroppgaven var formålet å belyse hvordan friluftsliv kan benyttes som en terapeutisk arena i møte med ungdom, for å fremme mestring og livskvalitet og derved kunne forebygge psykiske lidelser.

Metode: Masteroppgaven er basert på en integrativ litteraturgjennomgang. For å besvare problemstillingen ble følgende norske og engelske søkeord valgt: friluftsliv/outdoor life/wilderness therapy, psykisk helse/mental health, ungdom/adolescents/young adults. Det ble foretatt systematiske elektroniske søk i følgende database: *Oria*, *Google Scholar*, *Idunn*, *PubPsych* og *PubMed*. Totalt ga søket treff på 309 studier. Studiene er fra tidsperioden 2011-2021. Til sammen ble 95 sammendrag lest med utgangspunkt i tittel på forskningsstudiene. Etter dette ble 10 forskningstudier vurdert som aktuelle med utgangspunkt i studienes sammendrag. Etter lesing av disse i fulltekst var det 5 studier som imøtekom inklusjonskriteriene.

Resultater: Igjennom analysen av forskningsstudiene ble 3 hovedtemaer identifisert: (i) Naturen er helsefremmende, (ii) Stillheten og roen, (iii) Mestring og livskvalitet. Hovedtemaene som framkom igjennom oppgavens analyse blir diskutert opp mot oppgavens teoretiske forståelsesramme.

Konklusjon: Hensikten med denne studien var å belyse hvordan friluftsliv kan være en terapeutisk arena i møte med ungdom for å fremme mestring og livskvalitet og derved kunne forebygge psykiske lidelser. Dette ble gjennomført ved en integrativ litteraturstudie. De 5 forskningsstudiene som ble inkludert viser til at friluftsliv ser ut til å kunne være en terapeutisk arena der ungdom gis mulighet til å erfare økt mestring og livskvalitet.

Friluftsliv gir ungdom et pusterom med ro og muligheter til refleksjon, tilstedeværelse og til å utforske sider ved seg selv som kan gi en opplevelse av mestring og økt livskvalitet. Det vil si

at ved bruk av naturen som en terapeutisk arena kan ungdommen gjennom deltakelse i friluftsliv erfare muligheten til å lære nye måter å forstå seg selv på. Dette kan gi mestring og økt livskvalitet i en hverdagslig arena uten at ungdom heller behøver å kjenne på at lidelser vektlegges eller at det brukes sykdomsbegreper. Potensialet ved dette er at friluftsliv kan være en arena som er mindre stigmatiserende. Videre vil det å være i naturen kunne fungere som en god medisin for mange ungdom i hverdagen og som videre kan forebygge medikalisering.

Nøkkelord: Friluftsliv, psykisk helse, ungdom, terapeutisk arena, mestring og livskvalitet.

Søkeord: friluftsliv, outdoor life, wilderness therapy, psykisk helse, mentall health, ungdom, unge voksne, young adults.

Engelsk sammendrag (abstract)

Objective: In this master's thesis, the purpose was to shed light on how outdoor life can be used as a therapeutic arena in meetings with young people, to promote coping and quality of life and thereby be able to prevent mental disorders.

Method: The master's thesis is based on an integrative literature review. To answer the problem statement, the following Norwegian and English keywords were chosen: friluftsliv/outdoor life/wilderness therapy, psykisk helse/mental health, ungdom/adolescents/young adults. Systematic electronic searches were performed in the following database: Oria, Google Scholar, Idunn, PubPsych and PubMed. In total, the search yielded 309 studies. The studies are from the time period 2011-2021. A total of 95 abstracts were read based on the title of the research studies. After this, 10 research studies were considered relevant based on the studies' summaries. After reading these in full text, there were 5 studies that met the inclusion criteria.

Results: Through the analysis of the research studies, 3 main themes were identified: (i) Nature is health-promoting, (ii) Peace and quiet, (iii) Coping and quality of life. The main themes that emerged through the thesis analysis are discussed against the thesis theory

Conclusion: The purpose of this study was to investigate how outdoor life can be a therapeutic arena in meeting young people to promote coping and quality of life and thereby be able to prevent mental disorders. This was carried out in an integrative literature study. The 5 research studies that were included indicate that outdoor life seems to be a therapeutic arena where young people are given the opportunity to experience increased mastery and quality of life.

Outdoor life gives young people a respite with peace and opportunities for reflection, presence and to explore aspects of themselves that can provide an experience of mastery and increased quality of life. This means that by using nature as a therapeutic arena, young people can,

through participation in outdoor life, experience the opportunity to learn new ways and understand themselves. This can provide coping and increased quality of life in an everyday arena without young people having to feel that disorders are emphasized or that concepts of illness are used. The potential of this is that outdoor life can be an arena that is less stigmatizing. Furthermore, being in nature will be able to function as a good medicine for many young people in everyday life and which can further prevent medicalisation.

Keywords: Outdoor life, mental health, adolescent, therapeutic arena, mastery, quality of life

Search terms: friluftsliv, outdoor life, wilderness therapy, psykisk helse, mental health, ungdom, unge voksne, young adults.

Innholdsfortegnelse

FORORD	3
FIGUR- OG TABELLOVERSIKT	4
NORSK SAMMENDRAG	5
ENGELSK SAMMENDRAG (ABSTRACT)	7
1. INNLEDNING	12
1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA	12
1.2 REFLEKSJONER RUNDT VALG AV TEMA	13
1.3 MÅLSETTING OG OPPGAVENS PROBLEMSTILLING	14
1.4 BEGREPSAVKLARINGER	14
1.4.1 <i>Psykisk helse</i>	14
1.4.2 <i>Psykiske lidelser</i>	15
1.4.3 <i>Friluftsliv</i>	15
1.4.4 <i>Terapi</i>	15
1.4.5 <i>Livskvalitet og mestring</i>	16
1.5 AVGRENSINGER	16
1.6 OPPGAVENS VIDERE STRUKTUR	17
2. OPPGAVENS TEORETISKE GRUNNLAG	18
2.1 LIVSKVALITET OG PSYKISK HELSE	18
2.2 PSYKISK HELSE BLANT BARN OG UNGE	21
2.3 PERSPEKTIVER PÅ FORHOLDET MELLOM MENNESKE OG NATUR	23
2.4 HELSE, RIKDOM OG GLEDE ROMMES I DET ENE ORDET FRILUFTSLIV	27
2.5 KAPLANS BEGREP OM DIREKTE OPPMERKSOMHET I NATUREN	29
3. OPPGAVENS METODISKE TILNÆRMING	31
3.1 LITTERATURSTUDIE SOM METODE	31
3.1.1 <i>Integrativ litteraturstudie</i>	32

3.1.2	<i>Beskrivelse av søkestrategi og søkeord</i>	34
3.1.3	<i>Databaser</i>	35
3.1.4	<i>Manuelle søk</i>	36
3.1.5	<i>Inklusjons- og eksklusjonskriterier</i>	36
3.1.6	<i>Utvelgelsesprosessen</i>	38
	<i>Figur 1 Flyt-skjema med oversikt over søke- og inkluderingsprosessen</i>	39
3.1.7	<i>Dataanalyse</i>	39
3.2	KILDEKRITIKK OG METODISKE OVERVEIELSER	40
3.3	FORSKNINGSETISKE REFLEKSJONER	40
3.4	DRØFTING AV METODE	41
3.4.1	<i>Masteroppgavens validitet og reliabilitet</i>	41
3.4.2	<i>Skjevheter i studien</i>	42
3.4.3	<i>Min rolle som forsker</i>	42
4.	RESULTATER	44
4.1.1	<i>En oversikt over inkluderte studier</i>	44
	<i>Tabell 1: Viser en matrise over inkludert litteratur i henhold til forfattere, tittel, utgivelsesår, land, mål med studien, forskningsdesign, deltagere og funn.</i>	44
4.2	DRØFTING AV STUDIENS HOVEDFUNN	52
	<i>Tabell 2 viser en oversikt over hovedtemaer og undertemaer identifisert i studiens analyse</i>	53
4.2.1	<i>Naturen er helsefremmende</i>	53
4.2.2	<i>Stillheten og roen</i>	54
4.2.3	<i>Mestring og livskvalitet</i>	57
4.3	HVA ER POTENSIALE FOR FRILUFTSLIV SOM EN TERAPEUTISK ARENA FOR UNGDOM?	60
5.	AVSLUTNING	62
5.1.1	<i>Oppsummering</i>	62

<i>Tabell 3: En illustrerende tabell viser hvordan friluftsliv kan forstås som en terapeutisk arena</i>	63
5.1.2 <i>Tanker om videre forskning</i>	63
5.1.3 <i>Avsluttende ord</i>	63
LITTERATURLISTE	65
VEDLEGG 1: OVERSIKT OVER DATABASES, DATO, SØKEORD, AVGRENSINGER OG TREFFLISTE	71

1. Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

I denne studien har jeg valgt å se nærmere på hvordan friluftsliv kan benyttes som en terapeutisk arena i møte med ungdom for å fremme mestring og livskvalitet, og derved kunne forebygge psykiske lidelser. I folkehelsemeldingen Meld. St. (2014-2015) “Mestring og Muligheter”, ble det fremhevet et ønske om å realisere et samfunn som i større grad styrker psykisk helse ved å legge mer vekt på forhold i omgivelsene som kan bidra til å styrke opplevelsen av mestring, tilhørighet og opplevelse av mening. Helsedirektoratet (2018) fremhever at for å kunne styrke opplevelsen av god psykisk helse og livskvalitet, så bør det jobbes forebyggende med psykiske plager og lidelser, samtidig med det som kan fremme god psykisk helse og livskvalitet. I St.Meld.18 (2015-2016) “Friluftsliv- Natur som kilde til helse og livskvalitet” blir det fremhevet at i tillegg til friluftslivets egenverdi i form av kilde til høyere livskvalitet, glede og personlig identitet, er friluftslivet en viktig del av regjeringens folkehelsepolitikk (Arnesen, 2019, s. 8). Det er godt dokumentert at tilgang til natur og naturopplevelser bidrar til god livskvalitet og har betydelige positive helsemessige virkninger (St.Meld.18 (2015-2016)).

Den positive siden ved friluftslivet som en tilgjengelig arena er at det kan utøves av alle, uansett bosted og nesten uavhengig av fysisk form, bevegelse og kunnskap. I tillegg til dette krever mange friluftslivaktiviteter lite eller ingenting av spesielt utstyr eller økonomiske ressurser. Natur finnes over alt, også inne i byene og tettstedene (St.Meld.18 (2015-2016)). Økt livskvalitet, eller søken etter det gode liv, er dominerende årsak til at personer i Norden oppsøker naturen (Miljøverndepartementet, 2009, s. 14). Mellom 80 og 90% bekrefter dette i danske, svenske og norske undersøkelser. Motivene slik det beskrives i miljøverndepartementets rapport er det å oppleve naturen, stillhet og fred, stress ned og kople av, komme vekk fra støy og forurensning, være med venner og familie og få mosjon (Miljøverndepartementet, 2009).

I dagens samfunn spiller familien en mindre rolle enn tidligere i rekrutteringen til friluftsliv (St.Meld.18 (2015-2016)). Derfor er de frivillige organisasjonene enda viktigere enn tidligere

for å lære barn og unge friluftsliv, og for å gi dem gode naturopplevelser. Skoler og barnehager spiller en viktig rolle i rekrutteringsarbeidet til friluftsliv, i tillegg til friluftslivsorganisasjoner og interkommunale friluftsråd (St.Meld.18 (2015-2016)). Temaer som friluftsliv og bruk av naturen og nærmiljøet som læringsarena er derfor innarbeidet i virksomheten til barnehager og skoler, og i barnehagelærerutdanningen og i lærerutdanningen. Ikke minst viktigheten av grønne utearealer ved skolene og i barnehager vektlegges, og skoler oppfordres til å være bevisst på å bruke grønne områder som egner seg til friluftsliv og som læringsarena (St.Meld.18 (2015-2016)).

I boken “Slik påvirker naturen oss” fremhever Dragland (2018, s. 31) at aktiviteter i naturen er effektive både når det gjelder det å forebygge psykiske lidelser. Klima- og miljødepartementet (2016) fremhever at regjeringen vil at natur og friluftsliv skal brukes mer i det helsefremmende og forebyggende helsearbeidet. Dragland (2018, s. 30) viser videre til naturen som et hjelpemiddel til å komme seg videre, som kan oppnås ved fysisk aktivitet i naturen eller å bare være i naturen. Den allsidige psykiske, sosiale og fysiske stimulansen naturen gir, blir omtalt for å ha høy helseverdi. I rapporten for det nordiske Miljøprosjektet “Natur og psykisk helse” Miljøverndepartementet (2009), blir det fremhevet at det å være i naturen kan være en form for meditasjon hvor man vil finne ro og balanse for å kunne finne tilbake til seg selv og for å kunne se livet i et annet perspektiv (Arnesen, 2019, s. 6).

Det finnes eksempler på bruk av friluftsliv som en terapeutisk arena i Norge. Et eksempel på dette er “Wildscape”, som kan beskrives som “Villmarksterapi” på norsk. Dette er et tilbud til ungdom, unge voksne og familier som av ulike årsaker står fast i livet. Wildscape blir vurdert å være et godt supplement til standard, poliklinisk behandling i spesialhelsetjenesten og et alternativ til institusjonalisering. Villmarksterapi er et medisinfritt tiltak og behandling der målet er å få ungdom i alderen 12-26 år tilbake i skole, jobb og aktivitet. Metoden er utviklet for å gi positiv retning og motivasjon til å komme på rett spor. Etter ni intense dager i naturen er deltakerne klare for å komme tilbake til hverdagen med nye verktøy og målsettinger for framtiden (<https://wildscape.no/wildscape-programmet>).

1.2 Refleksjoner rundt valg av tema

I mitt eget liv har jeg fra tidlig barndom hatt et nært forhold til friluftsliv. I dag benytter jeg fortsatt naturen som en arena, som er blitt en viktig del av meg. Igjenom naturopplevelser har jeg funnet glede og kjent at naturen har en god effekt på den mentale helsen. Det har gitt meg

en følelse av velvære og vært et sted jeg har kunnet søke til, som et avbrekk fra hverdagen. Dette er min forforståelse og mine personlige opplevelser. Det er dermed viktig i en slik prosess med å skrive en masteroppgave og å undersøke et tema en har valgt selv at jeg fortsatt er selvkritisk rundt temaet jeg skriver om. Dette har jeg hatt med meg i bakhodet igjennom denne studien når jeg har undersøkt hvordan friluftsliv kan være en terapeutisk arena i møte med ungdom.

1.3 Målsetting og oppgavens problemstilling

Målet med denne oppgaven er å gi et bilde av hvordan friluftsliv kan være en terapeutisk arena for ungdom, for å øke mestringsopplevelse og livskvalitet. Dermed blir det å se på friluftsliv som en terapeutisk arena og som derved kan forebygge psykiske vansker og lidelser en del av oppgaven.

Jeg vil benytte forskning som formidler ungdoms egne, subjektive erfaringer, men jeg vil også være åpen for å inkludere litteratur som beskriver erfaringer med ungdom i friluftsliv. Målgruppen for studien er ungdom generelt, men også “utsatt ungdom” eller ungdom som allerede har vært i kontakt med hjelpeapparatet.

Problemstillingen for oppgaven er:

“Hvordan kan friluftsliv benyttes som en terapeutisk arena i møte med ungdom, for å fremme mestring og livskvalitet og derved kunne forebygge psykiske lidelser?”

1.4 Begrepsavklaringer

1.4.1 Psykisk helse

Verdens Helseorganisasjon (WHO) definerer psykisk helse slik: “En tilstand av velvære hvor individet kan realisere sine egne evner, håndtere normale påkjenninger i livet, kan arbeide på en fruktbar måte og produktiv måte og være egnet til å bidra i samfunnet”, i følge Folkehelseinstituttet (2016). Psykisk helse benyttes som et positivt begrep, hvor god psykisk

helse er en ressurs og dermed noe mer enn bare fravær av sykdom, som å ha evne til å motstå påkjenninger for å ikke bli syk (Nes & Aas, 2011, s. 11).

1.4.2 Psykiske lidelser

Psykiske lidelser er en samlebetegnelse for sykdommer og tilstander som påvirker tanker og følelser som ofte fører til nedsatt funksjonsevne i dagliglivet og derfor kan påvirke livskvaliteten (Aslaksen & Malt, 2020). Psykiske lidelser omfatter et stort spekter av sykdommer og plager (Høigaard, Torstveit & Øverby, 2011, s. 12), slik som depresjoner, angstlidelser og misbruk av rusmidler (Martinsen, 2018, s. 15). Blant barn og unge er det angst, atferdsforstyrrelser og affektive lidelser som er vanligst (Aarø, Aase, Reneflot, Kjennerud-Reichborn, Tambs & Øverland, 2018).

1.4.3 Friluftsliv

I St.Meld.18 (2015-2016) “Friluftsliv – natur som kilde til helse og livskvalitet” blir friluftsliv definert som “opphold i naturen og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse” (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 10). Friluftsliv benyttes som et samlebegrep på en stor og variert gruppe aktiviteter og opplevelser. Her inngår alt fra turer i byparker, fotturer i marka og skiturer på fjellet til klatring i fjellvegger.

1.4.4 Terapi

Terapi er en samlebetegnelse for all behandling, for eksempel medisinsk, psykologisk, fysikalsk eller naturmedisinsk terapi (Skre, 2022). Terapi eller terapeutisk blir i denne oppgaven sett i lys av hvordan friluftsliv som en arena kan være terapeutisk. Dette vil da innebære hvilke opplevelser ved friluftsliv som kan forklares som terapeutisk. Og videre hva slags potensiale friluftsliv som terapi har for ungdom.

1.4.5 Livskvalitet og mestring

Livskvalitet beskrives som “å oppleve glede og mening, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, om å bruke personlige styrker, føle interesse, mestring og engasjement”, i følge folkehelseinstituttet (2016). Opplevelsen av mestring knyttes til begrept livskvalitet, som en viktig faktor å ikke utvikle psykisk sykdom (Drageland, 2018, s, 29).

1.5 Avgrensinger

Jeg har valgt å gjøre en integrativ litteraturstudie for å undersøke min problemstillingen. Jeg valgte å benytte en integrativ litteraturstudie fordi en litteraturstudie gir meg tilgang til store mengder data fra studier som har undersøkt spørsmål knyttet til min problemstilling. Slik kan en litteraturstudie egne seg godt for å besvare forskningsspørsmålene mine med bakgrunn i funn i de inkluderte publikasjonene i litteraturstudien. Målet med studien er å undersøke hvordan friluftsliv kan benyttes som en terapeutisk arena i møte med ungdom, for å fremme mestring og livskvalitet og derved kunne forebygge psykiske lidelser. Det vil da være fokus på friluftsliv som en terapeutisk arena og hvordan dette kan virke forbyggende mot psykiske plager eller lidelser. Det er derfor ikke ungdoms psykiske helse som skal utforskes, men hvordan friluftsliv kan bidra til økt mestring og livskvalitet og derved kunne forebygge psykiske helseutfordringer hos ungdom. Til grunn for analysen ligger en forståelse av sammenhengen mellom friluftsliv, mestring, livskvalitet med en tanke om at dette kan være forebyggende mot psykiske lidelser. Da livskvalitet er noe som viser seg å styrke motstandskraften i møte med belastende livshendelser (Folkehelseinstituttet, 2016). Det har vært relevant å få frem de beskrivelsene fra ungdom når det kommer til hvilke kvaliteter som oppleves som terapeutisk igjennom deltakelse i friluftsliv.

Friluftsliv og naturopplevelser vil for noen være forbundet med kontakt med dyr. Dette vil jeg ikke gå inn på i denne oppgaven, da dette anses som et eget tema, dyreassistert terapi. Terapeutisk hagebruk som også er knyttet til friluftsliv og naturopplevelser, vil heller ikke bli behandlet i denne oppgaven. Videre vil heller ikke grønn omsorg/Inn på tunet, som det har vært forsket på de siste årene, bli behandlet i gjennom denne oppgaven. Da dette også anses som et eget felt.

Nøkkelord i oppgaven: psykisk helse, psykiske lidelser, friluftsliv, naturopplevelser, terapi, mestring og livskvalitet.

1.6 Oppgavens videre struktur

Oppgaven vil bli delt inn på følgende måte:

I kapittel 1 har jeg presentert innledning, bakgrunn for valg av tema, målsetting og problemstillingen, begrepsavklaringer og avgrensninger gjennom oppgaven.

I kapittel 2 viser jeg til oppgavens teoretiske grunnlag, som videre legger føringer for drøftingen.

I kapittel 3 blir metode delen i oppgaven beskrevet. Jeg forklarer framgangsmåten for en integrativ litteratustudie, beskrivelse av søkestrategi og søkeord, databaser, inklusjons- og eksklusjonkriterier, utvelgelsesprosessen, dataanalysering. Videre skriver jeg noe om kildekritikk og metodiske overveielser, forskningsetiske refleksjoner, masteroppgavens validitet og reliabilitet, skjevheter i studien og min rolle som forsker.

I kapittel 4 kommer resultatene med en oversikt over inkluderte studier vist i en matrise og videre presenteres hovedtemaer som ble identifisert igjennom oppgavens analyse. Deretter følger en drøfting hvor funnene utdypes.

I kapittel 5 kommer en avslutning på oppgaven med en oppsummering av studien, samt tanker om videre forskning og noen avsluttende ord.

2. Oppgavens teoretiske grunnlag

2.1 Livskvalitet og psykisk helse

Ifølge Folkehelseinstituttet (2016) definerer Verdens Helseorganisasjon (WHO) psykisk helse slik: «En tilstand av velvære hvor individet kan realisere sine egne evner, håndtere normale påkjenninger i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og være egnet til å bidra i samfunnet». Psykisk helse kan forstås som hvordan vi mennesker har det i livene våre, både i relasjon sammen med andre mennesker og om en føler at en får utnyttet sitt potensiale i hverdagen. Det handler om hvordan vi takler motgang og vonde opplevelser i livene våre (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010, s 27). Psykisk helse benyttes som et positivt begrep, hvor god psykisk helse er en ressurs og dermed noe mer enn bare fravær av sykdom, som å ha evne til å motstå påkjenninger for å ikke bli syk (Nes & Aas, 2011, s. 11). God psykisk helse kan dermed anses som en positiv tilstand (Arnesen, 2019, s. 8).

Begrepet psykisk helse blir ofte relatert til psykiske lidelser (Helsedirektoratet, 2018). Ifølge Martinsen (2018) er psykiske lidelser plager og sykdommer hele individet blir påvirket av. Hvis en plage vedvarer over en viss periode og svekker individets funksjoner, forstås det gjerne som en psykisk lidelse. I dag er psykiske lidelser folkesykdommer, som vil si at de fleste vil komme i berøring med dette, enten en selv får en lidelse eller at noen som står en nær bli rammet (Martinsen, 2018). Omtrent halvparten av alle mennesker vil løpet av livet oppleve å få en psykisk lidelse, skriver Martinsen (2018). Psykiske lidelser omfatter et stort spekter av sykdommer og plager (Høigaard et al, 2011., s. 112). Psykiske lidelser er en samlebetegnelse for sykdommer og tilstander som påvirker tanker og følelser som ofte fører til nedsatt funksjonsevne i dagliglivet og derfor kan påvirke livskvaliteten, i følge Aslaksen & Malt (2020). De vanligste plagene i form av psykiske lidelser er depresjoner, angstlidelser og misbruk eller skadelig bruk av rusmidler (Martinsen, 2018, s. 15). Psykiske lidelser utvikles i et samspill mellom sårbarhet, personlighet og miljø/livshendelser (Høigaard et al., 2011, s. 114). Noe som er viktig å trekke frem er at psykiske lidelser er «normale» reaksjoner på overbelastning i livet og at disse kan mestres ved egen hjelp (Mæland, 2005, s. 169). Enkelte kan tenkes å være arvelig belastet, men en skal samtidig være forsiktig med å fastslå arv som medvirkende årsak. I livet vil en oppleve vanskelige situasjoner som kan en påvirkningsfaktor,

som for eksempel en utfordrende familiesituasjon eller arbeidssituasjon. Noen kan oppleve å ha det vanskelig eller at en får problemer uten at noe spesielt har skjedd i livet og noen ganger er årsakene også uvisse (Miljødepartementet, 2009). (Arnesen, 2019, s. 8).

Psykiske lidelser kan føre til sykefravær, uføretrygd og sykdomskostnader, som igjen fører til store utgifter hvert år. Ifølge Martinsen (2018) er psykiske lidelser et helseproblem i Norge. Det er en utfordring for samfunnet, at flere føler de ikke klarer å mestre hverdagen på grunn av en lidelse. Helse- og omsorgsdepartementet (2015) understreket at psykisk helse i folkehelsearbeidet må fremmes. Hvor målet skal være at flere skal oppleve god psykisk helse og at de sosiale forskjellene i psykisk helse skal utjevnes. Enkelte med psykiske lidelser vil trenge mer omfattende behandling, men mange blir også gående lenge i systemet fordi de ikke får de enkle tiltakene som virker (Nes & Aas, 2011).

I rapporten “Psykologer i kommunene – barrierer og og tiltak for økt rekruttering” av Helsedirektoratet (Frank & Rodal, 2008, s. 10) ga føringer om en gratis tjeneste uten henvisning og venting. Hvor dette kan være lavterskeltilbud en kan oppsøke, uten å måtte ha henvisning eller lang saksbehandlingstid og at det er lett tilgjengelig. Derfor kan bruk av friluftsliv og naturen gi et bilde av en arena som kan ses på som en lavterskeltjeneste og noe en kan oppsøke uten henvisning eller lang saksbehandlingstid. I denne oppgaven er tanken å belyse at naturen er døgnåpen og gratis, som kan åpne opp for å være en arena for selvorganisert selvhjelp. En kan reflektere over problemer eller hendelser i livet og dermed finne strategier til å håndtere det. Hilde Nøkleberg (2019) som er seniorrådgiver for Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp skriver at alle har iboende ressurser, som kan aktiveres og mobiliseres når problemer oppstår. Bevisstgjøring er en prosess som skjer når en bruker tid på å reflektere og aktivt forholde seg til det som er problematisk og vanskelig. Det å ha problemer eller å slite med vanskelige følelser er normalt og kan ses som en del av livet understrekes det fra senteret. Det å ikke glemme at følelser også er naturlige reaksjoner på hendelser som livet utsetter oss for. Det vil sjelden finnes noen “quick fix”, fasit eller enkle løsninger, men det finnes alltid en mulighet til å få det bedre og da må en bli kjent med seg selv og de problemene en står ovenfor, for å komme fram til sin egen kunnskap (Nøkleberg, 2019).

Slik behandling av psykiske lidelser er idag, foregår dette vanligvis i samtaleform og ved bruk av medikamenter (Høigaard et al., 2011, s. 119). Martinsen (2018, s. 15) hevder at omfanget av personer med psykiske lidelser er store, og helsevesenet har ikke kapasitet til å hjelpe alle.

Kapasiteten for samtalebehandlinger er langt mindre enn behovet, videre kan medikamenter for noen ha ubehagelige bivirkninger, og disse metodene hjelper ikke nødvendigvis alle. Derfor vil det være behov for andre enkle, lett tilgjengelige strategier som mennesker selv kan benytte for å lindre psykisk smerte, mestre plager på en bedre måte eller i beste fall forebygge at psykiske lidelser oppstår (Martinsen, 2018). I følge Miljødepartementet (2009) er det rehabiliteringssentre som har hatt gode resultater med bruk av naturen i sine behandlinger og at dette videre bør benyttes i den psykiske behandlingen. Friluftsliv kan være et viktig element i arbeidet med mål om å fremme god psykisk helse, da opplevelsen av naturkontakt kan virke helsefremmende ved å gi ny energi og nytt mentalt overskudd. (Høigaard et al., 2011, s. 224).

I følge Klima- og miljødepartementet (2016) blir det fremhevet at naturen synes å appellere til noe grunnleggende i oss ved at det gir livsglede og bidrar til å gjenskape mental balanse når vi i perioder kan oppleve å bli overbelastet. Å kunne håndtere og mestre livet løftes frem som viktig i behandling av psykiske lidelser. Forskere fremhever at naturen og naturbaserte aktiviteter kan lære oss strategier for å tåle belastninger i livet. Studier viser til at det å tilbringe tid ute i naturen øker det psykiske velværet og at mennesker der med relativt stor effekt kan gjenvinne psykisk og fysisk energi (Miljødepartementet, 2009). Effekten av naturmøte i behandling kan tenkes å være sterkere og mer vedvarende og virke markant bedre enn arbeidsterapi og annen ikke-naturbasert aktivitetsterapi (Drageland, 2018). I følge Helse- og omsorgsdepartementet (2002) må en tilrettelegge forebyggende arbeid på en slik måte at individer selv skal ha brukervedvirkning i behandling. Det legger til rette for mestring, økt selvfølelse og velvære på en slik måte at hverdagen skal kunne bli enklere å møte (Martinsen, 2018). (Arnesen, 2019, s. 9).

En viktig inspirator for tenkning om utvikling av helse er sosiologen Aron Antonovsky, som mente vi mennesker måtte lære oss handle- og reaksjonsmåter for å håndtere livets utfordringer (Tordsson, 2010, s. 155-156). Drageland (2018, s. 74) referer også til Antonovsky, hvor håndterbarhet blir sett i sammenheng med en følelse av kontroll og mestring av utfordringer. Drageland skriver videre at det gir styrke å oppleve at man har kontroll på livet sitt. Denne kunnskapen forteller oss at naturen og naturbaserte aktiviteter kan lære oss strategier for å tåle belastninger i livet. Når en møter stress og livskriser, kan en bruke naturen som en buffer som tar av for de verste støtene (Arnesen, 2019, s. 10).

Næss & Hansen (2012) har i en studie undersøkt naturen som gledeskilde for mennesker og om de som setter pris på naturen opplever høyere livskvalitet enn de som ikke setter pris på

naturen eller ikke benytter seg av naturen. Næss, Moum & Eriksen (2011) definerer livskvalitet slik: “Livskvalitet er enkeltindividers bevisst positive og negative, kognitive og følelsesmessige opplevelser”. Resultatene viste at økt tilknytning til natur har en svak, men signifikant sammenheng med en økning i tilfredshet og positive opplevelser, og reduksjon i negative opplevelser. Det finnes mange erklæringer om naturen og hvordan opphold i naturen er godt for oss. En slik oppfatning er også nedfelt i offentlige dokumenter: “Naturen...gir oss livsglede” (St.Meld.39 (2000-2001). “For mange mennesker i dagens samfunn er friluftsliv en viktig kilde til livskvalitet”.

2.2 Psykisk helse blant barn og unge

I en kunnskapsoversikt “Psykisk helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer” (Bakken & Sletten, 2016, s. 17) blir det anslått at rundt åtte prosent av norske barn og unge har så alvorlige problemer at det tilfredsstillende kriteriene til en psykisk lidelse, mens 15–20 prosent av barn og unge mellom 3 og 18 år har nedsatt funksjon i perioder på grunn av psykiske plager som angst, depresjon og atferdsproblemer. «Symtombelastningen ved psykiske vansker er likevel ikke så stor som ved psykiske lidelser, hvor det kan stilles en diagnose som alvorlig depresjon, angstlidelse eller atferdsforstyrrelse. Hver tredje 16-åring vil oppfylle kriteriene for en psykiatrisk diagnose en eller annen gang i løpet av barneårene. Hos mange er symptomene midlertidige (Knudsen & Mykletun, 2009, s. 11). I følge Bakken & Sletten (2016, s. 17) er forekomsten av psykiske vansker er generelt lav før puberteten, og det er kun små kjønnsforskjeller i denne alderen. I ungdomstiden øker omfanget, og økningen er klart størst blant jentene. Etter ungdomstiden stabiliserer nivået seg, mens kjønnsforskjellene vedvarer. Mange barn og unge som sliter psykisk i ungdomstiden «vokser av seg» plagene, men forskning viser også at omfattende og vedvarende vansker i barne- og ungdomsårene kan øke risikoen for et kronisk forløp (Bakken & Sletten, 2016, s. 17).

I en kunnskapsoversikt skrevet av Fjørtoft & Reitan (2003) “Barn og unges relasjoner til natur og friluftsliv” vises det til at natur og friluftsliv er en viktig del av barn og unges oppvekst, tilhørighet og som identitetsbyggende faktor. Flere departement, statlige, fylkeskommunale og kommunale organer, samt frivillige organisasjoner har forsøkt å gi friluftsliv verdi som en viktig del av norsk kultur. I dag er barn og unge derfor et av hovedsatningsområdene for statlige og fylkesvise handlingsplaner for friluftsliv og natur og friluftsliv er en viktig del av

barnehagens og skoleverkets læreplaner. I (St.Meld.18 (2015-2016) sammenfattes det at friluftsliv skal være en kilde til god helse i befolkningen og en levende del av norsk kulturarv og nasjonal identitet. Da er det videre avgjørende at barn og unge som blir introdusert for friluftsliv, får nødvendig kunnskap til å praktisere friluftsliv og finne glede i friluftsliv. Erfaringer og forskning viser at personer som får oppleve gleden ved friluftslivet som barn, med større sannsynlighet vil fortsette med friluftsliv i voksen alder. Friluftsliv blir på denne måten en kilde til helse og livskvalitet gjennom hele livet.

Folkehelseinstituttet (2011) gav ut rapporten “Bedre føre var - Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger”. Rapporten gav en beskrivelse av hva som kan gjøres for å bedre den psykiske helsen i befolkningen gjennom helsefremmende og forebyggende tiltak. Rapporten dekket helse aldersspennet fra spedbarn til eldre og omtalte også tiltak rettet mot grupper med høyere risiko for vansker, og gav anbefalinger om tiltak. Helse- og omsorgsdepartementet har bedt FHI oppdatere rapporten. De tydelige prioriteringene av helsefremmende arbeid og forebygging blant barn og unge vi har sett de siste årene har gjort den nye utgaven av rapporten rettet seg inn mot hva som kan gjøres for å forebygge psykiske lidelser og plager, og hva som fremmer god helse hos barn og unge. En oppdatering av denne rapporten finnes i rapporten “Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og Helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt” (Aarø, Siqveland, Skogen, Smith & Øverland, 2018)

Aarø et al. (2018) skriver i rapporten “Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak” at helsefremmende og forebyggende arbeid må skje der barn og unge befinner seg. Det fremheves videre at viktige arenaer for å fremme psykisk helse og forebygge psykiske lidelser finner vi utenfor helsetjenestene (Aarø et al., 2018). For barn og unge kan dette være lokalsamfunnet, familien, fritidsarenaer, skole og barnehage. I denne oppgaven ses dette i lys av friluftsliv som en arena. Her kan friluftsliv eller opphold i naturen inngå som en del av en fritidsarenaer.

Aarø et al. (2018) skriver at de senere årene har det som blir omtalt som “ressursperspektivet” blitt mer sentralt. “Ressursperspektivet” handler blant annet om å styrke barn og unges kunnskaper, ferdigheter, evne til å mestre og deres livskvalitet. “Samfunnsperspektivet” har også blitt gjort tydeligere. Dette forklares som forholdene barn og ungdom vokser opp under, på alle arenaer, som vil ha videre konsekvenser for deres psykiske helse.

I rapporten “Riksrevisjonens undersøkelse av offentlig folkehelsearbeid” (Dokument 3:11 (2014-2015)) fremheves det at kommunene ser “psykisk helse som en av de viktigste folkehelseutfordringene”, men at de mangler kunnskap om virkningsfulle tiltak. Tanken er å fremme friluftsliv som en terapeutisk arena og som et alternativ til et virkningsfullt tiltak. Og at friluftsliv er en tilgjengelig arena for alle.

“Livsløpsperspektivet” kan gi et viktig rammeverk for å forstå utviklingen av psykisk helse, såvel som positiv psykisk helse. God kunnskap om utviklingsforløp gir viktig informasjon om når det er gunstig å sette inn eventuelle tiltak. Her kan tidlig psykososial støtte blant barn og unge ses som et viktig grep i folkehelsearbeid for psykisk helse, og som en investering (Aarø et al., 2018).

Det vil være viktig å ta hensyn til at risikofaktorer og utvikling i barne- og ungdomsårene som vil være av stor betydning for å forebygge psykiske lidelser (Aarø et al., 2018). Videre må en ta med i betraktning at ungdomsårene løper også rett forut for perioden der unge voksne selv etablerer seg i familierelasjoner og får barn. Integrering i friluftsliv kan ses som en forebyggende faktor i et livsløpsperspektiv. Hvor barn og unge som integreres i friluftsliv eller som benytter friluftsliv som en fritidsarena dermed vil kunne ha økt sannsynlighet for gunstig utvikling. I et livsløpsperspektiv kan det argumenteres for at forebygging av uhelse blant barn og unge er svært viktig. Positiv utvikling og god helse tidlig i livet øker sannsynligheten for gunstig utvikling i skolealder og i ungdomstiden. Et godt helsemessig grunnlag som er etablert innen utgangen av tenårene vil dermed også bedre grunnlaget for god helse i voksen alder, og til sist i alderdommen.

2.3 Perspektiver på forholdet mellom menneske og natur

Biscoff, Marcussen & Reitan (2007, s. 13-14) fremhever i kunnskapsoverikten “Friluftsliv og helse” at friluftsliv er et felt det i lang tid har vært mye kunnskap om og som det i de senere årene har blitt mer forskning på. Friluftsliv og naturoppleveler har blitt diskutert og fremhevet som en viktig faktor for helse og ikke minst vår psykiske helse, sett i et folkehelseperspektiv. Det blir fremhevet i en kunnskapsoversikt fra Høgskolen i Telemark at når det gjelder tidligere forskning på friluftsliv og helse finnes det en del rapporter, men de fleste viser seg å fokusere på den fysiske faktoren, bevegelsen, som helsebringene (Biscoff et al., 2007, s. 13-14). På

dette området finnes det mye dokumentert kunnskap. Når det gjelder “det andre” i naturmøte, som for eksempel stillheten, storheten, roen, naturkrefter og solnedgang, skumringstimen og vindsuset. Med andre ord det som ikke så lett lar seg konkretisere, men som allikevel gjør noe med mennesket gjennom naturmøtet, er det funnet lite forskning (Biscoff et al., 2007, s. 13-14).

Ifølge Høigaard et al. (2011, s. 224) kan utøvelse av friluftsliv betraktes som en arena som kan bidra til å forebygge psykisk sykdom. I rapporten til det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse» fra Miljødepartementet (2009) blir det også fremhevet at friluftsliv har en rekke positive effekter på vår psykiske helse. Drageland (2018, s. 53) understøtter dette og viser til at forskning kan bekrefte at opphold i naturen har terapeutisk virkning. Klima- og miljødepartementet (2016) viser også til at det er forskningsmessig dokumentert at tilgang til natur og naturopplevelse har betydelige helsemessige gevinster og bidrar til god livskvalitet (Arnesen, 2019, s. 12-13). Livskvalitet beskrives av Folkehelseinstituttet (2016) som «å oppleve glede og mening, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, om å bruke personlige styrker, føle interesse, mestring og engasjement». Friluftsliv kan være en arena for å fremme disse kvalitene. Drageland (2018, s. 29) hevder også at følelsen av å oppleve mestring er en viktig faktor når det gjelder livskvalitet og for å ikke utvikle psykisk sykdom. Friluftsliv kan derfor på mange måter være et fristed og en terapeutisk arena i motsetning til det moderne samfunns sitt høye tempo og forventingspress i hverdagen. Ifølge Brugge, Glantz & Sandell (2007, s. 204) kan derfor friluftsliv ses på som en motvekt i hverdagslivet og kan få oss til å oppleve balanse i livet. På denne måten kan en igjennom naturmøte få erfaringer som gir egenkontroll (Miljøverndepartementet, 2009).

Blant de nordiske landene er Norge et land hvor friluftslivet står sterktest i kultur og daglig livsmønster. Norge har en begrenset og spredt befolkning og er rik på en fri og mangfoldig natur. Muligheten for utfoldelse i naturen er et lett tilgjengelig gode. Dermed er det et godt grunnlag for å kunne påstå at friluftsliv for mange kan være en rik kilde til sunnhet, glede og opplevelse av mening med livet (Tordsson, 2014, s. 37).

«Friluftslivmannen Bjørn Tordsson mener at møtet med naturen skiller seg fra vårt ensidige liv til daglig. Mens tanke, kropp og følelse i stigende grad blir skilt fra hverandre i hverdagslivet, kan vi oppleve å fungere helhetlig og allsidig i møte med naturen», skriver Dragland (2018, s. 24) i boken «Slik påvirker naturen oss».

Den amerikanske forfatteren Richard Louv har stilt spørsmålstegn ved hva som skjer med dagens barn som i liten grad kjenner til naturen. Da Louv kom ut med boka “Last Child in the Woods” i 2005, fikk han stor oppmerksomhet i hele verden. Louv innførte begrepet “Nature-Deficit Disorders”, som idag har festet seg som et begrep brukt av både forskere og media. På norsk kan fenomenet oversettes til naturunderskuddsforstyrrelse, som da referer til at mangel på natur fører med seg alvorlige fysiske og psykiske kostnader for menneskeheten (Dragland, 2018, s. 18). Problemene rammer særlig barn og unge i de viktigste utviklingsårene. Richard Louv hevder at når det stadig tilbringes mindre tid av barndommen ute i fri natur, åpnes det opp for konsentrasjonsvansker, depresjon og stress. Louv konkluderer ikke med at plagene skyldes underskudd på natur, men at dette kan være en del av forklaringen (Dragland, 2018, s. 18).

En studie av Corazon, Schilhab & Stigsdotter (2011) har de undersøkt samspillet mellom kognisjon og fysisk utfoldelse, hvor dette ble sett i lys av relasjonen til naturbasert terapi. Med støtte i litteraturen innen kognisjon og nevrovitenskap, ble det argumentert for at læring forbedres ved fysisk engasjement i miljøet. I denne studien har dette argumentet blitt plassert i en naturbasert terapikontekst, som kan forstås som terapeutisk behandling og involvering av aktiviteter og opplevelser i naturen. Studien konkluderer med at det kan se ut til å være en sammenheng med aktiviteter i naturen, som videre kan forsterke lærings- og endringsprosessen. Dette begrunnes med at en involverer både oppmerksomheten og kroppen.

En alminnelig oppfattelse av friluftsliv kan beskrive omtrent slik: “Mennesket kommer fra naturen og er slik sett tilpasset et liv i naturen, sett i fra et biologisk perspektiv” (Tordsson, 2014, s. 72). Tordsson fremhever videre at i den moderne tilværelse tvinges vi å undertrykke våres menneskelige egenart. Når vi dermed er i kontakt med naturen, gjenkjenner vi våres egentlige natur (Tordsson, 2014, s. 72). Vi mennesker er tilpasset en helt annen tilværelse enn dagens moderne liv. At våre kropper og våre sanser og grunnleggende psykiske mekanismer er utviklet for å spille sammen med naturen, er en viktig innsikt, ifølge Tordsson (2010, s. 40). Ut ifra et slikt perspektiv er vi ikke skapt for et liv i et urbant miljø, og vi vil oppleve harmoni når vi er i et naturlandskap, som vi rent biologisk sett er tilpasset (Brugge et al., 2007, s. 196). Om vi går tilbake i tid så har vi mennesker i hundre tusener av år levd som jegere og sankere. Vi har gått fra en fysisk krevende tilværelse i grønne omgivelser, til et liv i byene (Dragland, 2018, s. 11-12).

De siste tiårene har vi sett at flere biologer har begynt å interessere seg for den psykologiske siden av utviklingshistorien. Det hevdes at det er en sammenheng mellom vår psykiske helse og mangel på naturkontakt. Om vi nærmer oss den opprinnelige livsformen vår, så vil kropp og sinn komme i bedre harmoni. Den norske filosofen Arne Næss hevder at mennesket har en naturfølelse – en medfødt følelse for alt som er levende. Om vi lever på tvers av denne erkjennelsen, skapes det en grobunn for fremmedgjøring og dårlig helse (Drageland, 2018, s. 17). Drageland viser til Harvard-zoologen Edward O. Wilson som hevder at det fortsatt finnes en rest i oss fra da vi levde som primater og urmennesker, som et slags instinktivt bånd mellom menneske og natur. Vi mennesker har et sanseapparat som gjør at vi nyter stillheten og andre ikke-materielle behov som naturen dekker. Når vi benytter oss av naturen så blir vårt «gamle» sanseapparat stimulert. Dette bidrar til at vi kan fordøye inntrykk som ellers setter seg som stress i kroppen vår (Drageland, 2018, s. 14). I naturen vil en få følelsen av at en lever i øyeblikket, og mange opplever at naturen eller opplevelser i naturen gir mening når omverdenen kommer på avstand (Mytting & Bischoff, 2008, s. 246-247). (Arnesen, 2019, s. 10).

Det moderne samfunn stiller høye krav til det enkelte individ. Det kan antas at flere forhold ved vårt moderne liv idag kan ha negativ innflytelse på vår psykiske helse. Professor i allmenmedisin og sosialmedisin Per Fugelli (2005) har kritisert vårt syn på helse og det perfekte. Han har fremhevet hvordan vår nulltoleranse for svakhetet, feil og mangler fører til et snevert syn på hva som er god helse og hva som er et godt og vellykket liv. Et resultat av dette kan idag for mange bli et jag etter det perfekte, som videre vil skape et prestasjonsjag som fremmer en svekket mestringsfølelse og følelse av avmakt i det vi ikke når opp til våre skyhøye idealer, mål og krav til oss selv. Det er et høyt tempo i dagens samfunn og samtidig som det er en økende mengde av informasjon som vi må ta stilling til. Psykiater Finn Skårderud (2003) har i boken “Uro” beskrevet at det moderne samfunn tuftes på forandring, omsetning og utvikling. Vi må derfor stadig omstille oss og finne mening i tilværelsen, tuftet på stadige skiftende vilkår. Skårderud fremhever at “nettopp i en omskiftelig kultur settes store krav til den indre psykologien, som evnen til å erfare helhet og sammenheng”. Det kan være vanskelig å finne trygge holdepunkter i verden, hvor “fraværet av det faste skaper orienteringsproblemer”. Det moderne samfunn kan på mange måter legge opp til et tempo og et forventingspress som kan gjøre at mange kommer på etterskudd, føler lite harmoni og får mestringsproblemer. I lys av dette er det en grunn for å fremme friluftsliv og naturopplevelsens kvaliteter og nyttverdi i dagens samfunn.

Vi har i generasjoner søkt ut i naturen for å finne ro, fred og stillhet (Brugge et al., 2007). Naturen kan ses på som et avstressende element, og kan være en arena for å rette konsentrasjonen og oppmerksomheten bort fra det som forårsaker utmattelse. Dagens samfunn krever mye oppmerksomhet av oss mennesker, som kan lede til en psykisk utmattelse. Hågvær & Støen (1996, s. 26) vektlegger at naturen kan gi oss et mangfold av positive opplevelser som kan virke mentalt oppbyggende. Naturen krever liten eller ingen mental anstrengelse, og kan dermed virke rekreasjons (Miljødepartementet, 2009). I dagens samfunn kan naturen ses på som et fristed dit vi kan søke oss bort fra den komplekse virkeligheten og hverdagens problem (Arnesen, 2019, s. 11). Friluftslivet kan derfor ses på som en motvekt i vårt hverdagsliv og kan få oss til å oppleve balanse i livet (Brugge et al., 2007, s. 204). Naturen kan anses som det beste hjelpemiddelet mot psykisk utmattelse og bidra til balanse i livet (Drageland, 2018, s. 19). Naturen har en åpen tiltale hvor vi kan møte et opplevelseshandlingsrom som i høy grad kan struktureres av oss selv, våre valg, måter å oppleve og handle på (Tordsson, 2010, s. 209). Vi kan på denne måten gjennom naturmøte få erfaringer som gir egenkontroll (Miljødepartementet, 2009). (Arnesen, 2019, s. 11).

2.4 Helse, rikdom og glede rommes i det ene ordet friluftsliv

Helse, rikdom og glede rommes i det ene ordet friluftsliv. Dette sa Mikkjel Fønhus (1894-1973). I Meld. St. 18 (2015-2016) «Friluftsliv – natur som kilde til helse og livskvalitet» blir friluftsliv definert som «opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse», i følge Klima- og miljødepartementet (2016, s. 10). Friluftsliv er mer enn bare ren fysisk aktivitet, da opplevelsene knyttet til naturen kan gi psykiske helsegevinster i tillegg til de fysiske.

Utgangspunktet for friluftsliv er et ønske om opplevelse av natur, eller natur som ramme for sosialt samvær eller fysisk aktivitet. Friluftsliv benyttes som et samlebegrep på en stor og variert gruppe aktiviteter og opplevelser. Her inngår alt fra turer i byparker, fotturer i marka og skiturer på fjellet til klatring i fjellvegger (Jakobsen, 2019, s. 169-172). Selve grunnforutsetningen for det norske friluftslivet er at alle har rett til å ferdes fritt i naturen. Det som særlig kjennetegner friluftsliv, er den enkle tilretteleggingen og det enkle utstyret. I tillegg til dette er naturopplevelse svært sentralt i den norske friluftslivstradisjonen (Arnesen, 2019, s. 11). Ifølge Klima- og miljødepartementet (2016) har naturen gått fra å være et sted forbundet

med arbeid og næring, til å ha blitt et sted for avkobling, naturopplevelse og fysisk aktivitet. Ifølge rapporten fra Miljødepartementet (2009) kommer det fram at naturbaserte fritidsaktiviteter virker som å ha den beste og mest allsidige effekten på psykisk helse. Det vises også til at det å være ute i naturen er flertallets favoritt for å avstresse fra hverdagen. Det fremheves videre at naturen kan være en arena som kan anses som et «apotek», fordi den er tilgjengelig overalt for de fleste, den er døgnåpen og er i hovedsak gratis (Miljødepartementet, 2009). De som søker kontakt med naturen vil oppleve mindre av psykisk uhelse enn andre, og de har lettere for å komme seg ovenpå igjen ved egen hjelp når livet blir tungt. Det positive ved friluftsliv er at det kan utøves av alle, uansett bosted og nesten uavhengig av fysisk bevegelighet og kunnskap (Klima- og miljødepartementet, 2016). (Arnesen, 2019, s. 11-12).

Friluftsliv innebærer fysisk aktivitet i naturen. «Fysisk aktivitet kan defineres som enhver kroppslig bevegelse intiert av skjellett-muskulatur som medfører en vesentlig økning av energiforbruket over hvilenivå», ifølge Høigaard et al. (2011, s. 163-164). Mange bruker imidlertid fysisk aktivitet om mosjonsaktiviteter, der målet er glede, helse og rekreasjon. Mens trening brukes når en snakker om en målrettet aktivitet for å forbedre idrettsprestasjoner. Fysisk aktivitet kan brukes som en strategi for å holde seg i form, men også for å mestre psykiske plager (Drageland, 2018, s. 30). Fysisk aktivitet kan også benyttes som en ressurs i en bedringsprosess ved at en selv kan oppleve å ta i bruk egen mestring og finne mening igjennom en aktivitet. Naturen er med andre ord et rom med meningsfylte aktiviteter. Fysisk aktivitet i naturen kan derfor ses på som en viktig kilde til glede, ved at en vil oppleve andre former for kvaliteter ute i naturen enn det en vil gjøre inne en idrettshall (Arnesen, 2019, s. 12). I miljøpsykologien fremheves det at kontakt med naturen har en restorativ virkning på oss individer, og studier tyder på at fysisk aktivitet i naturen kan ha en større restorativ virkning enn fysisk aktivitet som gjennomføres innendørs (Martinsen, 2018, s. 30-37). Ifølge Drageland (2018, s. 23) er fysisk aktivitet det som blir omtalt for å ha størst effekt på vår totale helsetilstand, og ved å kombinere aktiviteten med naturopplevelser, blir den positive effekten enda bedre. Når personer møter på belastninger i livet, kan derfor fysisk aktivitet i naturen være effektivt for å bearbeide belastningene. Fysisk bevegelse fører til bevegelse av tankene som igjen kan medføre et endret perspektiv (Arnesen, 2019, s. 12). Å bevege seg i naturen kan derfor gi fred i sjelen og god anledning til selvavklaring (Martinsen, 2018, s. 29-30). Innledningsvis i boken til Tordsson (2010, s. 13) «Friluftsliv, kultur og samfunn» blir det sitert fra en friluftslivstudent: *“Jeg var forberedet på gnagsår og vondt i skuldrene. Det er OK med slitne ankler når en går på ski. Det er greit å være trøtt i ryggen når oppakningen er tung, og*

at en blir øm i armer og skuldre på kanotur. Men jeg var ikke klar over at man skulle få vondt i hodet av all tenkinga i friluftslivet”.

2.5 Kaplans begrep om direkte oppmerksomhet i naturen

Personer som går i skog og mark, viser seg å ha vesentlig lavere puls og større pulsvariasjoner enn personer som vandrer rundt i en by. Dette er en grunn for å undre over at det må være noe med naturen utover selve mosjonen som reduserer stress? (Drageland, 2018, s. 59). Videre skriver Drageland at forskerparet Rachel og Stephen Kaplan har sammenlignet et opphold i naturen med å meditere. I begge situasjoner vil en føle seg behagelig avslappet i kroppen. Uansett kultur og erfaringer vil det være noen grunnleggende elementer bakte selve avslapningsprosessen. Når man mediterer, oppholder man seg i rolige omgivelser der man skrur av både indre og ytre forstyrrelser. En har søkelys på noe – som pust, et ord eller en lyd. Dette bidrar til å elimenere andre tanker og klarne sinnet. Det tredje elementet er et passivt sinn der tanker, forestillinger og følelser bare flyter ut og inn av bevisstheten. Og det fjerde er følelsen av behag.

Naturens egne objekter, som trær og fjell, virker likedan på oss. Forskere hevder at dette skiller seg fra meditasjon der avslapning framkalles av monotoni teknikker. I naturen er det en iboende kombinasjon av fornyelse, monotomi, bestandighet og plutselig skjønnhet som framkaller samme respons (Dragland, 2018, s. 59).

Stillhet er ikke noe som bare oppleves som behagelig, men stillhet ser ut til å være nødvendig for å fordøye alt som skjer rundt oss. Forskning viser til at hvilemodusen ser ut til å være nødvendig for selvrefleksjon. I en slik tilstand av aktiv hvile, skapes det et “bevisst arbeidsområde” som gjør at intern og ekstern informasjon blir integrert. Slike rolige perioder av bevissthet kan gi en rom til å forstå seg selv og sin plass i verden omkring en (Drageland, 2018, s. 36).

Stillhet kan også påvirke strukturen i hjernen vår. Drageland (2018, s. 37-38) refererer til at Richard Davidson har drevet såkalt kontemplativ hjerneforskning. Der han fremhever at den mest krevende støyen mennesker opplever idag, er tankestøyen som foregår i oss selv. Davidsen hevder at bare noen minutter med stillhet daglig kan redusere uro og støy i oss. Det

kan hevdes at når en er ute i naturen så benytter man en annen type oppmerksomhet enn ellers. Teorien sier at vi har en type oppmerksomhet som er direkte. Denne kan brukes når en oppgave krever konsentrasjon og tilstedeværelse. Men i tillegg har vi en spontan, uvilkårlig oppmerksomhet som ikke krever noen anstrengelse. Derfor har forskning vist at når vi må opprettholde oppmerksomheten over tid og den blir overbelastet, kan gjennomføringsevnen svekkes, og vi blir mentalt trette. Dagens samfunn er overbelastet av informasjon og det krever mye av den “direkte oppmerksomheten”. Dette kan igjen lede til psykisk utmattelse, siden det kan føre til at en ikke får noen anledning til å hvile eller hente seg inn. Dermed kan en gjenopprette denne oppmerksomheten ved å bytte til en annen type oppgave eller en kan oppsøke naturen. I naturen vil en reflektere uanstrengt over det som skjer, og bygge opp igjen den “direkte oppmerksomheten”. Dermed kan naturlige omgivelser være til hjelp for å gi oss en distanse til rutineaktiviteter og tanker. En kan benytte sin oppmerksomhet uten anstrengelse og det gir mulighet for å tenke på andre ting (Dragland, 2018, s. 37-38).

3. Oppgavens metodiske tilnærming

For å belyse min problemstilling måtte jeg foreta valg knyttet til hvilke fremgangsmåter som ville være hensiktsmessig å benytte. Valg av metode sier oss noe om hvordan en bør gå frem for å innhente eller etterprøve kunnskap (Dalland, 2017). Vilhelm Aubert (1985, s. 196) beskriver metode slik: *“En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener formålet, hører med i arsenalet av metoder.* Begrunnelsen for å velge en bestemt metode er at vi mener at akkurat den metoden egner seg best til å belyse det spørsmålet eller den problemstillingen vi har stilt på en best mulig måte (Dalland, 2017).

I dette kapitlet presenteres og begrunnes de metodiske valgene jeg har foretatt, samt styrker og svakheter. Jeg gjør rede for fremgangsmåten i en litteraturstudie særlig den integrativ metoden som her er valgt, samt for søkestrategi og søkeord, databaser, inklusjons- og eksklusjonskriterier, utvelgelsesprosessen og analyseringsprosessen.

3.1 Litteraturstudie som metode

Hensikten med denne oppgaven er å se nærmere på hvordan friluftsliv kan benyttes som en terapeutisk arena i møte med ungdom, for å fremme mestring og livskvalitet og derved kunne forebygge psykiske lidelser. Det finnes en god del litteratur og forskning på området friluftsliv fra før, og da spesielt knyttet til hvorfor friluftsliv er godt for vår fysiske og psykiske helse. Med dette som et utgangspunkt falt valget mitt på en litteraturstudie som metode. Slik Dalland (2017) belyser valg av metode, er en litteraturstudie den metoden jeg mener vil egne seg godt til å belyse min problemstilling. Motivasjonen for oppgaven var å videre kunne gi en oppsummering av litteratur og vise til en oversikt over den litteraturen som finnes.

En litteraturstudie beskrives av Aveyard (2019, s. 2) som *“En omfattende undersøkelse og tolkning av litteratur relatert til et tema/problemstilling”*. Ifølge Aveyard (2019) kan en litteraturstudie beskrives som viktig fordi den oppsummerer litteraturen som er tilgjengelig om et tema. En litteraturstudie undersøker kunnskapsfeltet innenfor et spesifikt emne og kan derfor gi nyttig oversikt på emne friluftsliv, som jeg fordyper meg i. Materialet i en litteraturstudie er den *allerede eksisterende kunnskapen* som er presentert av litteratur, som hentes ved å søke i databaser, slik Støren (2013, s. 17) beskriver det. Litteraturstudie som forskningsmetode skaper med andre ord ingen “ny kunnskap”, men nye erkjennelser kan

komme fram når en sammensiller litteraturen. Videre kan en litteraturstudie være en verdifull måte å få oversikt over den kunnskapen innenfor det valgte emnet. Dette vil være nyttig innenfor det praksisfeltet en studerer og i tillegg kan studien være det første leddet i et eventuelt større forskningsprosjekt (Støren, 2013). Dermed kan en litteraturstudie beskrives som en måte å *systematisere* kunnskapen på, ifølge Støren (2013, s. 17). Det er dette som er målet mitt med å foreta en litteraturstudie, slik at jeg kan samle sammen allerede eksisterende forskning på feltet og drøfte funnene i lys av den teoretiske forståelsesrammen jeg har presentert i den teoretiske kapittelet av oppgaven. På en annen side kan en litteraturstudie forklares som “feltarbeid i biblioteket”. Det er viktig å påpeke at min undersøkelse gjengir resultatene som var tilgjengelig på det tidspunktet da litteratursøkene ble gjennomført.

Uavhengig av hvilket forskningsdesign som ligger til grunn for et forskningsprosjekt, vil metodevalg ofte ha sine fordeler og ulemper. Litteraturstudier er omfattende når en skal forsøke å tolke, vurdere og analysere relevant litteratur (Aveyard, 2019). Det er mye arbeid med søkeprosessen og at dette videre krever en viss innsikt i hvordan en søker i de ulike elektroniske databasene. Søkeprosessen krever kunnskap, prøving og feiling, som tar tid. Videre innebærer en litteraturstudie mye lesing både av ulike type litteratur knyttet til området. Slik sett er en litteraturstudie et tidkrevende arbeid på mange måter. En litteraturstudie er med andre ord et utsnitt av det temområdet som blir belyst. En vil heller ikke klare å “gape over alt” av forskning som foreligger. Dette forsto jeg tidlig i prosessen da jeg startet med å gjøre oversiktssøk på litteratur og så at det var et større omfang litteratur på området knyttet til friluftsliv. Det ble nødvendig å avgrense til de søkeordene som ga gode resultater. Dette beskrives senere i metodekapittelet. På en annen side har ikke nødvendigvis en litteraturstudie en klar og satt “oppskrift”, men kan formes varierende i forhold til struktur og oppsett. Dette vil kunne åpne opp for nye former og muligheter innenfor metoden, som kan ses på som en styrke.

3.1.1 Integrativ litteraturstudie

Den systematiske litteraturstudien bør være godt definert med forskningsspørsmål og en klar problemstilling. Når det kommer til kildekritikk vil litteraturen kvalitetssjekkes. Og videre i analysen og sammendraget vil funnene presenteres i tabeller og korte oppsummeringer.

I denne oppgaven brukes tilnærmingen integrative litteraturstudie som er en underkategori til systematiske litteraturgjennomganger. Disse omfatter metaanalyser, metaoppsummeringer, metasynteser og integrative litteraturgjennomganger.

En integrativ litteraturstudie beskrives som *“En spesifikk metode for gjennomgang og oppsummering av tidligere forskning og teoretisk litteratur, hvor hensikten er å gi en mer omfattende forståelse av et bestemt fenomen”* (Whittemore & Knafl, 2005, s. 546). Det som skiller integrative litteraturgjennomganger fra andre typer litteraturgjennomganger er at en kan kombinere kvalitativ og kvantitativ forskning. En kan også benytte seg av annen relevant litteratur som kan bidra til å belyse og berike temaet (Aveyard, 2019, s. 140). En integrative litteraturstudie representerer dermed den bredeste typen av alle systematiske litteraturgjennomganger. *“En integrativ gjennomgang kan brukes til å definere begreper, gjennomgå teorier og analysere metoder, samt analysere empirisk forskning for å ta opp kliniske relevante spørsmål”*, i følge Aveyard (2019, s. 140). I denne studien benyttes en integrativ gjennomgang for å belyse teorien om friluftsliv kan være en terapeutisk arena i møte med ungdom. Litteraturen som er blitt benyttet i studien er grunnlaget for å kunne besvare problemstillingen.

Fordelen ved å ha muligheten til å bruke kvalitative og kvantitative forskningsstudier er at jeg kan oppnå en mangesidig kunnskap. En god integrativ litteraturstudie vil kunne bidra til utvikling av teori på området (Aveyard, 2019, s. 140). Denne “nye” kunnskapen kan vise hvilke muligheter som ligger til grunn for anvendelse friluftsliv som en terapeutisk arena i praksis. En integrativ litteraturstudie vil forutsette at en klarer å fange opp både dybden og bredden av temaet, samt å frembringe økt forståelse og nye erkjennelser (Whittemore & Knafl, 2005, s. 552).

Utarbeidelsen av en integrative litteraturgjennomgang består av fem faser: Jeg skal her kort redegjøre for innholdet i de fem fasene (Whittemore & Knafl, 2005, s. 548-552) og deretter vise hvordan jeg har benyttet de fem fasene i mitt eget arbeid.

Første fase innebærer å finne en god og tydelig problemstilling, som skal være studiens røde tråd og som jeg ønsket å finne svar på. I denne oppgaven er studiens problemstilling: *“Hvordan kan friluftsliv være en terapeutisk arena i møte med ungdom, for å fremme mestring og livskvalitet og derved kunne forebygge psykiske lidelser?”*.

Andre fase er litteratursøk og datainnsamling av litteratur. Dette bør i følge Whittemore & Knafl (2005, s. 548-552) være omfattende, godt referert og etterprøvbart. Jeg foretok flere søk i databasene Oria, Google Scholar, PubMed, PubPsych og Idunn. Søke- og inkluderingsprosessen blir vist i et flyt skjema. Figuren vises under pkt 3.1.6 Utvelgelsesprosessen. En tabell med oversikt over databaser, dato, søkeord, tidsrom, avgrensninger og treff finnes vedlagt bakerst i oppgaven. Denne tabellen er derfor utført, slik at det skal være etterprøvbart. De aktuelle studiene ble evaluert i flere omganger på bakgrunn av tematikk og fokus og ble deretter inkludert på bakgrunn av inklusjons- og eksklusjonskriteriene for studien. 5 forskningsstudier ble inkludert i min studie.

Tredje fase innebærer kritisk vurdering og evaluering av den litteraturen som er inkludert. Det er viktig å nevne at litteraturens relevans har blitt vurdert før litteraturen ble inkludert, men at metoden og kvaliteten videre må vurderes. Litteraturen i en integrativ studie kan bestå av forskningsartikler og annen faglitteratur, gjør vurderingen av metode og kvalitet noe utfordrende (Whittemore & Knafl, 2005, s. 548-552).

Fjerde fase er dataanalysering, som er analysing av de inkluderte studiene. De inkluderte studiene blir vist oversiktlig i en matrise i resultat kapittelet og videre ble studiene kategorisert i temaer som kom fram gjennom analysen da jeg gikk igjennom forskningsstudiene. I Whittemore & Knafl (2005, s. 548-552) sin artikkel vises det ikke til en tydelig fremgangsmåte for analysering av valgt litteratur.

Femte fase omhandler presentasjon av funnene i lys av studiens problemstilling og teori. Funnene som kom fram igjennom oppgavens analyse trekkes frem i diskusjonsdelen. Videre vil jeg gi en strukturert og systematisk beskrivelse av søkeprosessen som ble foretatt.

3.1.2 Beskrivelse av søkestrategi og søkeord

Problemstillingen delte jeg opp til søkeord ved veiledning av en bibliotekar ved HiNN. Jeg endret søkeordene mine underveis i veiledningen med min veileder. De første søkene jeg gjorde i søkeprosessen viste seg å gi et omfattende omfang av litteratur, som etter en vurdering ville vært for mye materiale å gå igjennom. Derfor bestemte jeg meg for å bruke færre søkeord, for å kunne komprimere søket og å spare meg selv for tid og krevende arbeid. Da jeg skulle

gå igjennom materialet ble gode søkestrategier og skumlesing en viktig fremgangsmåte. Dette vil på en annen side medføre at det vil være en risiko for kunne miste gode kilder, da man på grunn av materialets omfang ikke alltid får muligheten til å lese kildene grundig nok. Alle avgrensinger som ble gjort i søkeprosessen må en være klar over at kan medføre at artikler som kunne vært relevante vil kunne bli “oversett”.

Jeg benyttet meg av både norske og engelske søkeord. Følgende søkeord som ble benyttet var: Friluftsliv, “Outdoor life”, “Wilderness therapy”, “Psykisk helse”, “Mental health”, Ungdom, Unge voksne og “Young adults”.

Søkeordene ble kategorisert i tre deler:

1. Friluftsliv, “Outdoor life”, “Wilderness Therapy”
2. “Psykisk helse”, “Mental health”
3. Ungdom, “Unge voksne”, Adolescents, “Young adults”

“OR” ble bruket mellom søkeordene i kategoriene og “AND” ble brukt mellom kategoriene. I noen av søkene har jeg kun brukt et eller flere enkelte søkeord, som for eksempel “Wilderness therapy”. Da dette viste seg å gi gode resultater. I søkeprosessen kunne jeg se om flere av søkene ga treff på de samme artiklene i de forskjellige databasene. Dermed kunne jeg lage en mer presis oversikt over søkene, slik at søketabellen ikke ville bli for omfattende.

3.1.3 Databaser

Det ble utført et systematisk elektronisk litteratursøk ved hjelp av Høgskolebibliotekets nettside, hvor jeg valgte databaser for mitt fagområde. Jeg benyttet meg av følgende databaser:

- Oria
- Idunn
- Google Scholar
- PubPsych

- PubMed

Alle databasene er aktuelle databaser innen helse og psykologisk forskning. Oria er en søkemotor som lar en søke i bibliotekets samlede ressurser; bøker, artikler, tidsskrifter og elektroniske ressurser. Idunn lar en søke i fulltekstartikler fra et utvalg norske og nordiske fagtidsskrifter. Google Scholar er en vitenskapelig søkemotor som lar en søke etter open access materiale, men også rapporter, masteroppgaver og tidsskrifter fra flere ulike forlag. PubPsych er en søketjeneste innen psykologisk forskning med spesiell vekt på europeisk forskning, hvor mange av artiklene er i fulltekst. PubMed er en gratis database fra National Library of Medicine. I de ulike databasene valgte jeg å benytte både norsk og engelsk terminologi.

3.1.4 Manuelle søk

I prosessen med å gjøre søk i databasene har jeg i tillegg gått igjennom referanselistene til fire sentrale studier (Gabrielsen & Fernee, 2014, Hoag et al. 2013, Fernee et al. 2020 og McIver et al. 2018), og gjort løse søk i enkelte databaser. I de fire nevnte studiene fant jeg ytterligere 7 studier som kunne være relevante for min oppgave.

Løse søk

De løse søkene er gjort i databasene *Google scholar*, *Idunn*, *PubMed* og *Pubpsych*. Da jeg foretok søkene benyttet jeg varierende kombinasjoner av søkeordene: “Wilderness therapy”, “Outdoor life”, “Friluftsliv”, “Psykisk helse”. Grunnet at jeg valgte å foreta løse søk var fordi jeg tenkte at det ville være hensiktsmessig å bruke færre søkord for å se om dette også kunne gi et resultat på et utvalg av litteratur. Noe som viste seg å gi resultater.

3.1.5 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

I prosessen med å finne litteratur utarbeidet jeg inklusjons- og eksklusjonskriterier, som stilte krav til litteraturens relevans i utvelgelsesprosessen.

Inklusjonskriterier:

1. Ungdom med og i risiko for psykiske helseutfordringer (*Merknad: Det har blitt inkludert en studie med elever fra videregående skole uten noe definert psykisk problem. Grunnlaget for dette er sett i lys av at alle har en psykisk helse og behovet for å oppleve mestring og livskvalitet gjelder uavhengig av diagnose eller definerte helseproblemer*).
2. Fagfellevurderte studier som omhandler ungdoms subjektive erfaringer og opplevelser av mestring og livskvalitet knyttet til friluftsliv
3. Fagfellevurderte studier som formidler erfaringer knyttet til friluftsliv som terapeutisk arena
4. Publiseringsperiode 2011-2021
5. Litteratur på norsk og/eller engelsk

Aktuell litteratur som vurderes inkludert i studien, må fremheve opplevelser og erfaringer. Med opplevelser og erfaringer mener jeg da ungdom sine egne subjektive opplevelser eller erfaringer med friluftsliv, men også litteratur hvor andre formidler om ungdom sine opplevelser eller erfaringer knyttet til friluftsliv og hvordan dette har fungert for ungdom. Kriteriene vil være om materialet kan belyse problemstillingen for studien med viktig kunnskap som bør belyses og for videre drøfting. Hovedfokuset vil være knyttet til de erfaringer ungdom har etter å ha utøvet friluftsliv og ikke hvilken bakgrunn hver enkelt av ungdommene har.

Eksklusjonskriterier:

1. Studier som ikke omhandlet ungdoms subjektive erfaringer eller opplevelser av mestring og livskvalitet knyttet til friluftsliv.
2. Studier som omhandler dyreassistert terapi, terapeutisk hagebruk og grønn omsorg.
3. Studentoppgaver som master- og bacheloroppgaver

Å avslutte søkeprosessen

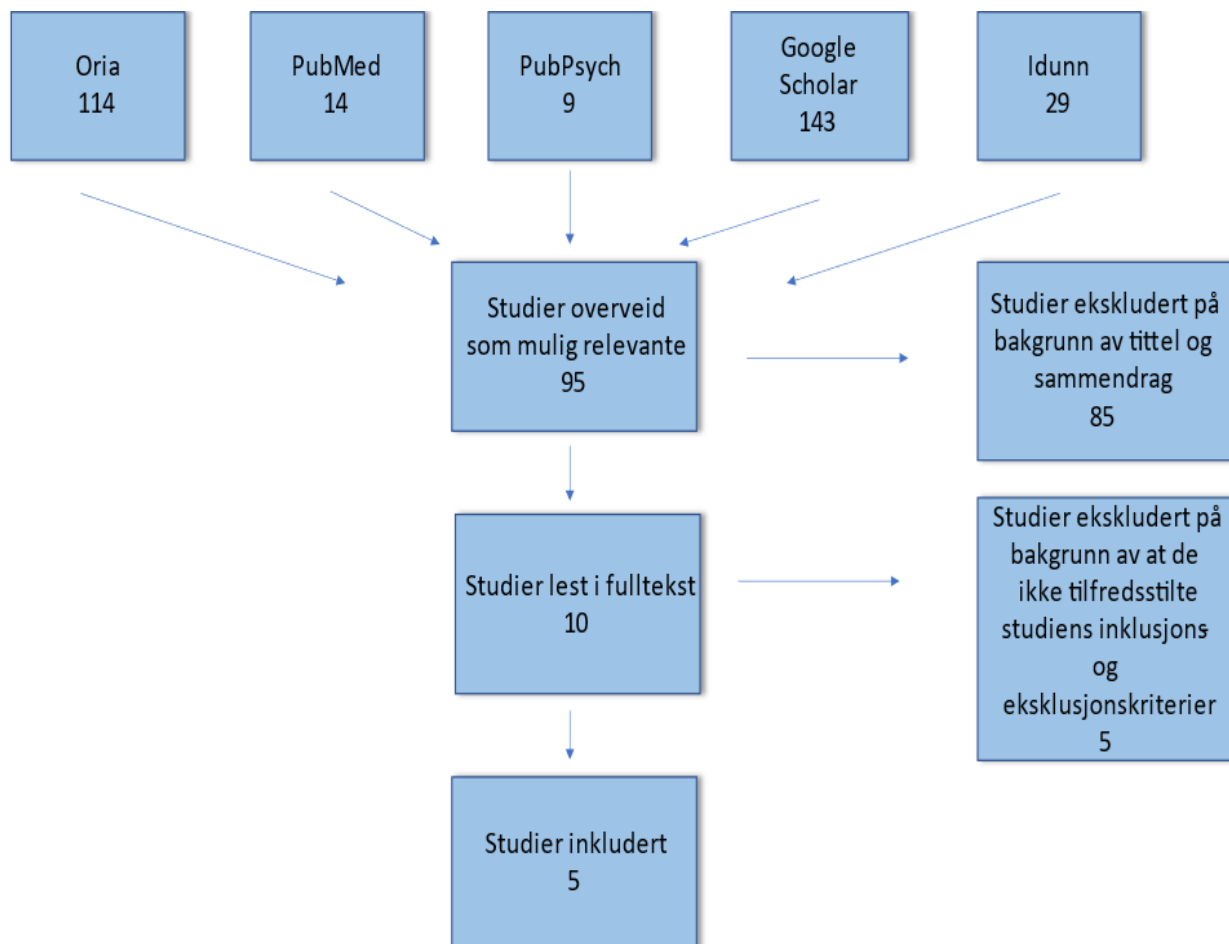
Søkeprosessen i en litteratursudie må på et punkt avsluttes. Det vil hele tiden fremlegges ny litteratur i de ulike databasene, derfor vil heller ikke et litteratursøk bli komplett. Litteratursøket var også avgrenset til perioden 2011-2021, som ekskluderte en andel litteratur.

Under søkeprosessen med å finne forskningsstudier observerte jeg at noen av de samme forskningsstudiene gikk igjen i flere av de ulike databasene. Dette kan dermed ses i sammenheng med at det ikke er forsket mye om friluftsliv som en terapeutisk arena knyttet til ungdom. Derimot er det gjort flere forskningstudier knyttet til “Wilderness therapy”, men hovedtyngden av forskningen knyttet til andre temaer eller grupper.

3.1.6 Utvelgelsesprosessen

Etter utført separate søk i databasene *Oria*, *Google Scholar*, *PubMed*, *PubPsych* og *Idunn* ble det foretatt løse søk og søk i referanselister som nevnt ovenfor. Søkene ga et treff på totalt 309. Tilsammen ble 95 sammendrag lest med utgangspunkt i tittel på forskningsstudiene. Etter dette ble 10 forskningstudier vurdert som aktuelle med utgangspunkt i studienes sammendrag. Etter lesing av disse i fulltekst satt jeg igjen med 5 relevante studier. Deretter leste jeg igjennom disse, sorterte dem med hensyn til tematikk og fokus, og startet arbeidet med å definere kategorier. Dette blir beskrevet nærmere i datanalyseringsprosessen. Oversikt over databaser, dato, søkeord, tidsrom, avgrensninger og treff finnes som tidligere nevnt som et vedlegg bakerst i oppgaven.

Figur 1 Flyt-skjema med oversikt over søke- og inkluderingsprosessen



3.1.7 Dataanalyse

Hensikten med dataanalyse er å avdekke typiske temaer eller mønstre i de inkluderte datamaterialet, slik at det videre kan utarbeides en videre konklusjon på bakgrunn av litteraturgjennomgangens problemstilling (Whittemore & Knaffl, 2005). I denne masteroppgaven ble analysen av forskningsstudiene analysert på bakgrunn av Whittemore & Knaffl (2005) sin analytiske tilnærming, ettersom denne tilnærmingen åpner opp for å trekke ut og sammenlikne data ut ifra studier med ulike metodiske design. Som tidligere nevnt i metodekapittelet bygger denne tilnærmingen på analyseteknikker utviklet for mixed-methods – og kvalitative studier. Tilnærmingen består av fire faser: 1) Datareduksjon, 2) Dataopsett, 3) Datasammenlikning og 4) Konkludering og verifisering.

- 1) Datareduksjon: Under datareduksjonsfasen ble hver forskningsstudiene gjennomlest grundig. Relevant innhold fra forskningsstudiene som kunne knyttes til masteroppgavens problemstilling ble markert med en markeringstusj. Deretter ble innholdet som var markert organisert under fellesbegreper.
- 2) Dataoppsett: I dataoppsettfasen ble det utarbeidet en matrise basert på datene fra datareduksjonsfasen som viste en samlet oversikt over forskningsstudienes innhold og struktur. Som b.l.a forskningsstudienes forfattere, tittel, land, forskningsseting, metode, antall informanter og studienes funn.
- 3) Datasammenligning: Under datasammenligningsfasen ble først sammenfallende temaer fra datareduksjonsfasen identifisert og organisert. Deretter ble de forskjellige temaene tolket og bearbeidet slik at det trådte frem 3 hovedkategorier.
- 4) Konkludering og verifisering: Under konkluderingsfasen og verifiseringsfasen ble hovedkategoriene tolket og integrert til en samlende helhet.

3.2 Kildekritikk og metodiske overveielser

Kildekritikk betyr både å vurdere og å karakterisere den litteraturen som en har funnet (Dalland, 2017). Dette har vært med meg i igjennom prosessen med å finne litteraturen. Da kan leseren ta del i refleksjoner og vurderinger knyttet til hvordan jeg har kommet fram til det endelige materialet. Kildekritikken er dermed avgjørende for å være sikker på at litteraturen er tilstrekkelig til å kunne være med å besvare problemstillingen, både når det gjelder relevans og pålitelighet. Det er viktig å vise hvilke kriterier som ble brukt i valget av litteratur. Det metodiske verktøyet i en litteraturstudie handler dermed i stor grad om at en som forsker har evne til å forholde seg kildekritisk (Dalland, 2017).

3.3 Forskningsetiske refleksjoner

Forskningsetiske betraktninger er viktig i all forskning. Da en gjør forskning på mennesker, er det flere etiske krav og hensyn som må tas enn når en gjør forskning på dokumentert kunnskap. I en litteraturstudie som innebærer forskning på dokumentert kunnskap så må det tas etiske hensyn knyttet til hvilke studier og kilder en velger å benytte når en utarbeider den systematiske litteraturgjennomgangen, i følge Forsberg & Wengström (2016).

I studien som foretas i denne oppgaven rettes ikke søkelyst mot temaer som kan oppleves som inngripene i ungdommenes personlige integritet, slik som det kan gjøre ved studier av mer personlige temaer. De som har deltatt i studiene som er inkludert er samtykkekompetente og gitt informert samtykke. Selv om ikke denne studien tar for seg et inngripende tema er det allikevel viktig å foholde seg til forskningsstudier som viser til at forskningsetiske overveielser har blitt gjort (Forsberg & Wengström, 2016). I utvelgelsesprosessen ble derfor de ulike forskningstudies etiske standard vurdert, før de ble inkludert som en del av masteroppgaven.

3.4 Drøfting av metode

3.4.1 Masteroppgavens validitet og reliabilitet

Vitenskapelige kunnskapskrav og metoderegler stiller videre krav til hvordan forskning bør gjennomføres og hvordan metodene skal gi troverdig kunnskap (Dalland, 2017). Kvaliteten ses derfor i sammenheng med hva materialet skal brukes til, og hvordan det skal brukes til å belyse problemstillingen for studien (Grønmo, 2016). Kvalitetskriteriene validitet og reliabilitet benyttes for å sikre at forskningen fremstår som pålitelig. Studiene som er blitt inkludert skal videre kunne kontrolleres.

Validitet omhandler gyldighet og relevans i forhold til problemstillingen i studien. Dette innebærer hvordan det innsamlede materialet samsvarer med intensjonene knyttet til både innsamling og hvordan undersøkelsen er lagt opp (Grønmo, 2016). Det kan derfor forklares slik, at jo bedre de inkluderte studiene samsvarer med formålet, desto høyere er studiens validitet. I min litteraturstudie som baserer seg på foreliggende litteratur og forskning innenfor friluftsliv som en terapeutisk arena, vil validiteten knyttes til begrensinger og kriterier som ligger til grunn for utvalget.

Reliabilitet omhandler i hvilken grad det er samsvar mellom ulike datainnsamlinger om samme fenomen (Grønmo, 2016). Reliabilitetskriteriet viser til datamaterialets pålitelighet, at det er sikkert og til å stole på. Dette gjelder når det kommer til kvaliteten av materialet som ligger til grunn for studien, men også de vurderingene knyttet til hvordan informasjonen videreutvikles og anvendes av meg som forsker (Wormnæs, 1996). Derfor er studiens reliabilitet forsøkt ivaretatt, selv om studien er basert på allerede eksisterende litteratur og

andres forskningsarbeid. Det er blitt forsøkt å unngå at innholdet i litteraturen ilegges mine egne tolkninger og vurderinger. I utvelgelsen av litteratur ble det viktig å velge det materialet som kunne belyse oppgavens problemstilling og at den valgte litteraturen kunne vise til en likhet med min studies formål, noe som ville styrke diskusjonen og konklusjonen.

3.4.2 Skjevheter i studien

Det vil forekomme skjevheter i gjennomføringen av en studie, som det er relevant å nevne noe om. Denne litteraturstudien vil være preget av min forforståelse. Dette gjelder da hele forskningsprosessen, fra datasøk, dataanalyse til resultatpresentasjon av studiens funn. Denne litteraturstudien er gjort etter systematiske prinsipper. Selv om systematikken er forsøkt ivaretatt etter beste evne, vil det allikevel være en potensiell fare for “ubalanse” basert på eget ståsted igjennom datasøk og utvelgelse av litteratur og videre i analyseprosessen av litteraturen.

Det kan tenkes at det å være to eller flere som forsker sammen gjennom en litteraturstudie ville kunne vært til fordel, slik at eventuelle personlige erfaringer i mindre grad ville prege perspektivet, slik det kanskje kan bli når en skal være forsker alene.

Det er vanskelig å legge fra seg sin egen subjektive forforståelse og perspektiver. En går ofte inn som forsker i en studie med en positiv oppfatning av temaet for studien og en antakelse om hvilke funn en etterstreber å finne, hvor man da leter etter de funnene en ønsker å finne knyttet til det valgte temaet. Det kan da være vanskelig å styre unna sitt subjektive perspektiv når det kommer til funnene i analyseprosessen og vektlegging av temaer som trekkes frem. Det er en selv som forsker som velger hvilke funn som drøftes videre i studien. Dette blir et resultat av ens egen aktive lesing, forventninger om funn og hva som drøftes videre. Dermed er det viktig å nevne at “andre øyne” ville ikke nødvendigvis vektlagt de samme funnene eller de samme perspektivene.

3.4.3 Min rolle som forsker

Med utgangspunkt i min utdanning, kunnskap og min egen “ryggsekk” med personlige erfaringer innenfor friluftsliv, er det viktig å være klar over at dette kan prege noe av studiens

fokus og hva som trekkes frem i studien. Da jeg selv har interesse for friluftsliv og hvordan det å tilbringe tid i naturen har vært positivt for meg. Det at friluftslivet og naturen åpner opp for et rom til selvrefleksjon og gode opplevelser i hverdagen. Det positive ved min egen forforståelse er at det har gitt meg motivasjon til å undersøke dette temaet og grave dypere i det faglige, som igjen kan gi mer innsikt. Det er viktig å være bevisst egen forforståelse, som vi alltid har med oss.

Jeg har med andre ord vært selvkritisk og jeg har forsøkt å utfordre min forforståelse. Jeg har etterstrebet å formidle det studiene har belyst på en mest mulig nøytral måte slik det beskrives igjennom studiene. Slik sett har jeg vært bevisst på at min rolle som forsker vil kunne påvirke prosessen, og har hele tiden etterstrebet en viss selvrefleksivitet. Å ha en bevisst holdning til egen bakgrunn og forforståelse i en forskningsprosess, er noe som stadig påpekes som viktig, på grunnlag av at dette står i et samspill med den kunnskapen som utvikles, ifølge Malterud (2011).

4. Resultater

I dette kapitlet vil jeg først starte med gi en enkel fremstilling i tabellform av de fem studiene som er inkludert og som har blitt analysert. Deretter følger en mer utførlig presentasjon av innholdet i studiene. Artikkene fremstilles samlet under kategoriene mål, metode deltagere og funn. Videre i dette kapitlet vil jeg presentere hovedfunnene i studiene med bakgrunn i den analysen som er foretatt.

4.1.1 En oversikt over inkluderte studier

Tabell 1: Viser en matrise over inkludert litteratur i henhold til forfattere, tittel, utgivelsesår, land, mål med studien, forskningsdesign, deltagere og funn.

Forfatter(ere), Tittel, Utgivelsesår	Land	Mål med studien	Forskningsdesign	Deltagere	Funn
Andersen, A. J. W., Fernee, C. R, Gabrielsen, L. E. & Mesel, T. (2020). Emerging Stories of self: long-term outcomes of wilderness therapy in Norway. Journal of Adventure Education and Outdoor	Norge	Studien utforsker opplevde resultater fra deltakelse i et norsk villmarksterapiprogram.	Kvalitativ studie, Semistrukturerte intervju	10 ungdommer	Ungdommene så ut til å utøve større uavhengighet og handlefrihet i livet tolv måneder etter behandling. Denne evnen så ut til å være tilrettelagt av underliggende prosesser som innebar innsikt, bevissthet og aksept av seg selv og sin situasjon.

Learning, 21, 67-81					
Francis, Z., McIver, S. & Senior, E. (2018). Healing Fears, Conquering Challenges: Narrative Outcomes From a Wilderness Therapy Program. Journal of Creativity in Mental Health, 13, 392-404	Australia	Studien undersøker narrative til ansatte og beboere ved et ungdomsfokusert terapeutisk fellesskap som deltok i et villmarksprogram. Studien søker å identifisere hva deltakerne anser som meningsfullt og den viktigste endringen som fant sted i deltakerne som følge av å delta i villmarksprogrammet.	Kvalitativ studie, semistrukturerte intervjuer	19 ungdommer (18-25 år)	Ungdommene ga uttrykk for at naturen var helbredende og som videre viser til forbedret mental helse.
Conlon C. M., Gaffney, P., Stoker, M. & Wilson, C. E. (2018). Wilderness therapy intervention with adolescents: Exploring the process of change.	Irland	Studien utforsker utvikling og endring i løpet av villmarksterapi-programmet og relaterer dette til teorier om ungdomstid og engasjement, spesielt for ungdom i omsorgssystemet	Kvalitativ studie	11 ungdommer (12-18 år)	Støtte og oppmuntring under aktiviteter som førte til at ungdommene opplevde suksess og økte egenverd, selvtillit og effektivitet. Forbedringer i selveffektivitet, sosiale

Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 18, 353-366					ferdigheter og sinnemestring, samt stadig mer positive syn på verden, ble demonstrert hos alle deltakerne som fullførte programmet.
--	--	--	--	--	---

Matrisen er delt i to deler, da studien til Fernee & Gabrielsen (2014) er en artikkel som handler om målgruppen, men som er mer teoretisk og studien til Abelsen, Grøteide, Høyem & Leirhaug (2020) omhandler elever fra vgs (ungdom generelt). Studiene er likevel inkludert på bakgrunn av at funnene viser at friluftsliv kan være en terapeutisk arena i møte med ungdom for å fremme mestring og livskvalitet samtidig som funnene kan sees i et allmennmenneskelig perspektiv.

Forfatter(e), tittel og utgivelsesår	Land	Mål med studien	Forskningsdesign	Deltagere	Funn
Fernee, C. R. & Gabrielsen, E. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen – friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. Tidsskrift for psykisk helsearbeid, 11 (4), 358-367	Norge	Artikkelen er ment som en bred, men samtidig selektert introduksjon til fagfeltet natur og helse med utgangspunkt i vår særnorske historie og tradisjoner. Med et spesifikt søkelys mot	Litteraturstudie	0, men bygger på en pilotstudie gjennomført av forfatterne	Naturen har store muligheter for helsefremming og faglig godt psykisk helsearbeid Friluftorientert helsearbeid Resultatene det vises til er

		friluftslivsorientert helsearbeid.			<p>gjennomgående positive og det dokumenteres bedring på en rekke psykiske helsevariabler, spesielt innen to områder som mestringstro, opplevelse av sammenheng.</p> <p>Det blir presentert et nytt klinisk behandlingstilbud kalt Friluftsterapi™, som idag tilbys unge mennesker I alderen 16-18 år som er henvist ABUP.</p>
--	--	------------------------------------	--	--	--

Abelsen, K., Grøteide, H., Høyem, H. & Leirhaug, P.E. (2020). Naturopplevingar, miljøbevisstheit og livsmestring i videregående skule. Norsk pedagogisk tidsskrift, 104 (3), 226-240	Norge	Studien undersøker erfaringer knyttet til et 12 timer undervisningsforløp med friluftsliv i faget kroppsøving hos elever fra Vg1.	Aksjonsforskningsprosjekt, Fokusgrupper	20 ungdommer fra to klasser ved Vg1	Resultater viser at 12 timer friluftsliv i kroppsøving kan føre til at elever "oppdager naturen" og opplever mestring.
--	-------	---	---	-------------------------------------	--

Her kommer en mer utførlig presentasjon av innholdet i de fem inkluderte studiene vist i matrisen ovenfor.

Fagområder:

Studiene er hentet fra tidsskrifter med ulike fagområder som: *Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid*, *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning* og *Journal in Creativity in Mental Health*. Dette viser at studiene er hentet både fra naturvitenskapelige og samfunnsvitenskapelige fagområder, som begge bidrar til en utvidet forståelse av friluftsliv som en terapeutisk arena for å fremme mestring og livskvalitet.

Land:

Studien til Fernee & Gabrielsen (2014), Abelsen et al., (2020) og Andersen et al., (2020) er gjennomført i Norge. Studiene til Conlon et al., (2018) er gjennomført i Irland og studien til Francis et al., (2018) er gjennomført i Australia.

Mål med studiene:

Studien til Fernee & Gabrielsen (2014) hadde som mål å formidle at opphold i naturen er helsefremmende sett i lys av de biologiske og historiske linjene om vårt forhold til naturen. Forfatterne hevder at det som følge av denne erkjennelsen finnes en rekke muligheter for faglig godt psykisk helsearbeid, muligheter som dagens helsevesen ikke benytter seg tilstrekkelig av. Helsearbeid i Norge, i hvert fall på spesialhelsetjenestenivå, foregår det meste innendørs, og fokuset på “menneske i natur” er nært sagt fraværende. Det til tross for at det internasjonalt vises til gode resultater fra behandling som benytter økoterapeutiske innfallsvinkler. Målet med studien er videre å presentere et nytt helsetilbud – friluftsterapi - som eksempel på hvordan man kan arbeide målrettet og faglig med psykiske helseutfordringer i naturen.

Studien til Abelsen et al., (2020) hadde som mål og undersøke elevers erfaringer knyttet til et 12 timer langt undervisningsforløp med friluftsliv i faget kroppsøving. Grunnlaget for studien til Abelsen et al., (2020) er basert på Stortingsmeldingen “Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet” (Meld. St. 18 (2015-2016) understreker friluftsliv i skolen som et viktig satsningsområde i dag og at denne satsningen må ses som et ledd i å møte framtidige samfunnsutfordringer.

Studien til Andersen et al., (2020) hadde som mål å gjennom en tolv måneders oppfølgingsstudie å utforske ungdommers opplevde resultater fra deltakelse i et norsk villmarksterapiprogram. Friluftsterapi ble tilbudt som en frittstående poliklinisk gruppebehandling. Det var frivillig å delta og friluftsterapi ble presentert som valgfritt. Et tverrfaglig terapeutteam bestående av tre psykisk helsepersonell var ansvarlig for alle aspekter av intervensjonen og var med gruppen gjennom hele villmarksprogrammet.

Studien til Conlon et al., (2018) hadde som mål å forstå endringsprosessen hos ungdommene innen villmarksterapi. De utforsket utvikling og endring i løpet av programmet og relaterer dette til teorier om oppvekst og engasjement, spesielt for ungdom i omsorgssystemet.

Studien til Francis et al., (2018) hadde som mål å identifisere hva ungdom som deltok i villmarksterapiprogrammet anså som meningsfullt og hva som var den viktigste endringen de erfarte som følge av å delta i villmarksprogrammet.

Forskningsdesign:

Studien til Fernee & Gabrielsen (2014) er en litteraturstudie og studien til Abelsen et al., (2020) er et aksjonsforskningsprosjekt hvor de har benyttet fokusgrupper med elever, deltakende observasjon og spørreundersøkelser, som drøftes i lys av begrepet livsmestring. Videre er studiene til Andersen et al., (2020) en kvalitativ studie hvor de har gjennomført individuelle semistrukturerte intervjuer som tok plass tolv måneder etter villmarksterapiprogrammet. Conlon et al., (2018) og Francis et al., (2018) er kvalitative studier hvor de har gjort semistrukturerte intervjuer med ungdommer.

Deltagere:

I studien til Abelsen et al., (2020) ble utvalget til fokusgruppene trukket ut fra klassegruppene blant elever som meldte seg frivillig etter friluftslivsundervisningen. Dette utgjorde til sammen 20 elever fra to klasser.

I studien til Andersen et al., (2020) er det gjennomført en dybdeanalyse av individuelle intervjuer med ti ungdomsdeltakere. Ni av disse ungdomsdeltakerne var etnisk norske, mens en av ungdommene kom fra et annet skandinavisk land. Gruppene med ungdomsdeltagerne var heterogene, blandet kjønn, og sammensatt av seks til åtte deltakere i en lukket gruppe.

Studien til Conlon et al., (2018) ble 11 ungdommer i alderen 12-18 år intervjuet. Det var 10 ungdommer som fullførte programmet og 1 som droppet ut. Alle deltagerne var av Irsk etnisitet. Hver av ungdomsdeltakerne diskuterte forskningen med villmarksterapiprogramlederne og gikk igjennom et informasjonsark, hvor det videre ble gjort klart at deres deltakelse i denne forskningen ikke ville påvirke behandlingen deres på sykehuset.

I studien til Francis et al., (2018) ble 19 ungdommer i alderen 18-25 år intervjuet. Det var 8 gutter og 11 jenter. Det er ungdommer som er løsrevet fra skolen og samfunnet. Etikkgodkjenning ble innhentet fra universitetets etiske komité. Alle deltakere ga informert samtykke.

Studiens funn:

I studien til Fernee & Gabrielsen (2014) Avdeling for barn og unges psykiske helse (ABUP) ved Sørlandet Sykehus HF har utviklet og igangsatt en ny intervensjon som de har gitt navnet Friluftsterapi™. Behandlingen er inspirert av empiri og erfaringer fra amerikanske og australske helsetilbud hvor natur har inngått som et vesentlig terapeutisk element. Det vises til at de gjennomførte en pilotstudie i 2013 med klienter fra ABUP hvor de prøvde ut nøkkelfaktorer i det som nå har blitt deres friluftsterapitilbud. Samtlige deltakere rapporterte om en bedring i selvpoplevd helse, og alle ville ha anbefalt friluftsterapi til andre i samme situasjon. Friluftsterapi tilbys idag unge mennesker i alderen 16 til 18 år som er henvist ABUP på grunn av utfordringer som depresjon, angst og tilbaketrekking, lavt selvbilde, selvskading, redusert mestringstro og/eller tilpasningsforstyrrelser. Kjernen i friluftsterapi er å bevisstgjøre hvordan opplevelsene i naturen kan gi ny selvinnsikt og videre få overføringsverdi til andre områder i livet med økt mestringstro som den grundigste dokumenterte effekten. Sekundærgevinsten er økt friluftskunnskap, bedret fysisk helse og forhåpentligvis en motivasjon for selv å drive aktiviteter i naturen videre.

Studien til Abelsen et al., (2020) spør om “12 timer friluftsliv i videregående skole kan gjøre en forskjell?” Mesteparten av elevene uttrykker seg positivt om friluftslivundervisninga. De skildrer hvordan naturen er avstressende og at de setter pris på friheten, stillheten og roen. Enkle mestringsoppgaver som å få fyr på bålet, ser ut til å kunne støtte utvikling av selvtilit. Erfaringene som kommer fram, kan være vesentlige med tanke på livsmestring. Det fremheves fra elever at de har oppdaget naturen” eller “gjennomoppdaget gleden”, og til og med “nyttan” av friluftslivet.

Studien til Andersen et al., (2020) viser at ett år etter deres deltagelse i gruppebehandlingen hadde flere av ungdommene gjort fremgang på ulike måter. Noen hadde klart å overføre og proaktivt tilpasse strategiene de hadde lært i friluftsterapisammenheng til hjemmemiljøene. Mange av deltakerne gikk over fra isolasjon til økt sosialisering, og alle ungdommene som hadde sluttet på skolen kom tilbake til skolen året etter. Selv om ulike utfordringer i livet fortsatt var betydelige for flere av ungdommene etter behandling, syntes de fleste deltakerne å utøve større uavhengighet og handlefrihet i sine liv. Disse evnene så ut til å være betinget av en grunnleggende aksept av seg selv og egen situasjon som i mange tilfeller ble støttet av

kroppsinnsikt, der endringer i selvoppfatning støttet av tid brukt i naturen viste seg å ha en terapeutisk virkning, som en del av kjernen i villmarksterapien.

Studien til Conlon et al., (2018) viser at villmarksmiljøet, personalet og aktivitetene ble identifisert som interaktive faktorer som la til rette for personlig utvikling. Relasjonelle faktorer samhandlet med et passende nivå av støtte og oppmuntring under aktiviteter som førte til at ungdommene opplevde suksess og økt egenverd, selvtillit og effektivitet. Forbedringer i selveffektivitet, sosiale ferdigheter og sinnemestring, samt stadig mer positive syn på verden, ble vist hos alle deltakerne som fullførte programmet.

Studien til Francis et al., (2018) viser at naturen virker å ha en helbredende effekt og at opphold i naturen bidrar til forbedret mental helse på spesifikke måter. Flere av de unge som var involvert i programmet var uvitende om hva de kan oppnå og er tilbakeholdne med å prøve på grunn av gjentatte tidligere feil. Referanser til økt selvtillit og selvtillit var gjennomgående i intervjuene. Tålmodigheten, toleransen og aksepten som kreves når man jobber med andre i gruppen, ble personlige egenskaper over tid. Deltakerne fremhevet et nytt liv, og det å være i naturen ble anerkjent som et sted til å slippe angst, bygge vennskap og dele positive opplevelser. Å konfrontere frykt for å bli fysisk og mentalt utfordret og motvirke tvil om selvtillit ble ofte sitert i dataene.

4.2 Drøfting av studiens hovedfunn

I dette avsnittet kommer først en presentasjon av hovedtemaer identifisert igjennom studiens analyse. Dette er de resultatene jeg har kommet fram til på bakgrunn av gjennomlesning av studiene. Hovedtemaene som blir presentert nedenfor er tre temaer som går igjen i studiene. Deretter følger en drøfting hvor funnene utdypes.

I utarbeidelsen av litteraturgjennomgangen ble analysen av de fem studiene som tidligere nevnt utført etter Whittemore & Knaffl (2005) sin analytiske tilnærming. I studiens analyse ble det identifisert følgende 3 hovedtemaer: (i) Naturen er helsefremmende, (ii) Stillheten og roen, (iii) Mestring og livskvalitet. De nevnte temaene er sammenfattet og blir beskrevet nedenfor.

Tabell 2 viser en oversikt over hovedtemaer og undertemaer identifisert i studiens analyse

Naturen er helsefremmende	<ul style="list-style-type: none"> → Terapeutisk → Overføringsverdi til andre arenaer i livet
Stilheten og roen	<ul style="list-style-type: none"> → Avstressende → En kontrast fra hverdagen
Mestring og livskvalitet	<ul style="list-style-type: none"> → Selvinnsikt → Økt selvtillit → Velvære

Funnene drøftes videre her opp mot studiens teoretiske forståelsesramme. De 5 studiene som ble identifisert viser til at friluftsliv kan gi ungdom et pusterom med ro og muligheter til refleksjon, tilstedeværelse og til å utforske sider ved seg selv som kan gi en opplevelse av mestring og økt livskvalitet. Det er trukket ut sitater fra ungdommene sine egne erfaringer med friluftsliv og enkelte av sitatene er omskrevet fra engelsk til norsk.

4.2.1 Naturen er helsefremmende

I studien til Fernee & Gabrielsen (2014) fremhevs det at mennesket har et grunnleggende og instinktivistisk bånd til naturen og det ligger et stort potensiale for helsefremming. Muligheter som psykisk helsevern, etter forfatterens mening ikke benytter godt nok. Helsearbeid i Norge i hvert fall på spesialhelsetjenestenivå, er i følge Fernee & Gabrielsen (2014) noe som for det meste foregår innendørs og at “menneske i natur” er nær sagt fraværende. Til tross for at det internasjonalt vises til gode resultater fra behandling som benytter økoterapeutiske innfallsvinkler. Tordsson (2014, s. 37) fremhever at blant de nordiske landene er Norge et land hvor friluftslivet står sterkest i kultur og daglig livsmønster. Norge har en begrenset og spredt

befolkning og er rik på en fri og mangfoldig natur. Muligheten for utfoldelse i naturen er et lett tilgjengelig gode. Dermed er det et godt grunnlag for å kunne påstå at friluftsliv for ungdom kan være en rik kilde til sunnhet, glede og opplevelse av mening med livet. Abelsen et al., (2020) viser hvordan et 12 timer undervisningsforløp med friluftsliv kan få elever til å “oppdage” naturen og oppleve mestring.

Slik Fernee & Gabrielsen (2014) beskriver er kjernen friluftsterapi å bevisstgjøre hvordan opplevelsene i naturen kan gi ny selvinnsikt og videre få overføringsverdi til andre områder i livet med økt mestringstro som den grundigste dokumenterte effekten. De som er lite mottagelige for tradisjonell “snakketerapi”, kan nås på denne måten i et miljø som i seg selv er helsefremmende, engasjerende og mindre stigmatiserende. Naturen er åpen for alle og er ikke stigmatiserende, som gir rom for alle uansett bakgrunn. Det er ikke noe prestasjonsjag i motsetning til andre arenaer, eller at noen skulle mene noe om en eller at en ikke er “god nok”. Naturen er derimot en døgnåpen arena som er tilgjengelig for alle.

Hva er terapien ved friluftsliv? Friluftsliv engasjerer kroppen, følelseslivet – og tankene. Det terapeutiske ved friluftsliv som en arena er at det lar ungdom oppleve måter å være menneske på som skiller seg fra hverdagens. Det kan være å sette pris på de enkle tingene. Bare det at naturen spiller på alle våre sanser. Terapien ligger i erfaringer som gjør at ungdom oppdager seg selv og andre. Erfaringene en gjør seg kan gi perspektiver på livet ellers. Ved at friluftsliv kan åpne opp for refleksjoner kan dette videre bidra til å reflektere over de store spørsmål.

Friluftsliv som en terapeutisk arena kan gi ungdom gjennom deltakelse i friluftsliv mulighet til å lære nye måter og forstå seg selv. Dette kan gi mestring og økt livskvalitet i en hverdagslig arena uten at ungdom behøver å kjenne på at lidelser vektlegges eller at det brukes sykdomsbegreper. Potensialet ved dette er at friluftsliv vil være en arena som er mindre stigmatiserende. Videre vil det å være i naturen kunne fungere som en god medisin for mange ungdommer i hverdagen og som kan forebygge medikalisering.

4.2.2 Stillheten og roen

Stillhet og roen ser ut til å være en viktig faktor til hvorfor friluftsliv kan se ut til å være en terapeutisk arena. Å ha tid og rom til å fordøye det som skjer rundt en selv, trekkes frem av flere ungdommer i studiene.

«Friluftslivmannen Bjørn Tordsson mener at møtet med naturen skiller seg fra vårt ensidige liv til daglig. Mens tanke, kropp og følelse i stigende grad blir skilt fra hverandre i hverdagslivet, kan vi oppleve å fungere helhetlig og allsidig i møte med naturen», skriver Dragland (2018, s. 24) i boken «Slik påvirker naturen oss».

Stillhet kan påvirke strukturen i hjernen vår. Dragland (2018, s. 37-38) refererer til at Richard Davidson har drevet såkalt kontemplativ hjerneforskning. Der han fremhever at den mest krevende støyen mennesker opplever idag, er tankestøyen som foregår i oss selv. Davidsen hevder at bare noen minutter med stillhet daglig kan redusere uro og støy i oss. Det kan hevdes at når en er ute i naturen så benytter man en annen type oppmerksomhet enn ellers. Teorien sier at vi har en type oppmerksomhet som er direkte. Denne kan brukes når en oppgave krever konsentrasjon og tilstedeværelse. Men i tillegg til den direkte har vi en spontan, uvilkårlig oppmerksomhet som ikke krever noen anstrengelse. Derfor har forskning vist at når vi må opprettholde oppmerksomheten over tid og den blir overbelastet, kan gjennomføringsevnen svekkes, og vi blir mentalt trette. Dette fremmer behovet av naturen og videre potensiale naturen gir som en terapeutisk arena. Dette er videre en tilleggsverdi naturen som arena gir ved at den kan bidra til å være et pusterom for å få en pause fra tankestøy, stress og uro, slik at en kan hente seg inn og komme i balanse.

Som tidligere nevnt er det i dagens samfunn overbelastet av informasjon og dette krever mye av den "direkte oppmerksomheten". Dette kan igjen lede til psykisk utmattelse, siden det kan føre til at ungdom ikke får noen anledning til å hvile eller hente seg inn. Dermed kan ungdom gjenopprette denne oppmerksomheten ved å bytte til en annen type oppgave eller at de kan oppsøke naturen. I naturen vil ungdom kunne oppleve å reflektere uanstrengt over det som skjer, og bygge opp igjen den "direkte oppmerksomheten". Dermed kan naturlige omgivelser være til hjelp for å gi ungdom en distanse til rutineaktiviteter og tanker. De kan benytte sin oppmerksomhet uten anstrengelse og det gir mulighet for å tenke på andre ting (Dragland, 2018, s. 37-38). Dette var gjennomgående i flere av studiene, hvor ungdom refererte til erfaringer som kan knyttes til den spontane oppmerksomheten. Hvor det å oppsøke naturen og reflektere uanstrengt over det som skjer, var en viktig erfaring. Og som et grunnlag for å bygge opp igjen den "direkte oppmerksomheten".

I studien til Abelsen et al., (2020) spør de om 12 timer i naturen kan gjøre en forskjell? De fleste elevene uttrykker seg positivt om friluftslivundervisningen. De beskriver hvordan naturen er avstressende og at de setter pris på friheten, stillheten og roen.

En elev beskriver det slik: “Jeg synes det er veldig fint å komme ut i naturen, det er så stille og fredfullt i naturen. Du trenger ikke å være stressa her”.

En annen elev beskriver det slik: “Det betyr litt mer frihet. Du er jo på en måte, du har like mye å tenke på når du er i naturen, det er litt mer sånn fritt. Du har ikke alt, alt står ikke over deg liksom. Du kan jo på en måte slappe av”.

En annen elev beskriver det slik: “Det kan fungere som en form for meditasjon også. Det er avslappende. Visst du er alene da, eller det ikke er så høyt støynivå, og sånt. Vi ungdommen vi har jo mye stress da, vi stresser mye i hvert fall med skole og idrett og annet. Så det er greit å kunne gå ut og liksom koble av”.

Refleksjonene fra elevene uttrykker erfaringer av friluftsliv og natur som kilde til sansing, ro og nærvær. Elevenes skildringer gir gjenklang i teorier og aktualiserer verdier friluftsliv kan ha for rekreasjon og psykisk helse.

I studien til Conlon et al., (2018) var det en betydelig innvirkning å være i et helt annet miljø enn de var i hverdagen ellers, slik ungdommene beskrev. Det å oppdage naturen og miljøet på en positiv måte så ut til å være viktig faktor for å kunne få hverdagen på avstand. Alle ungdommene refererte til at de hadde følt på en endring av dem selv som et resultat av deltakelsen i friluftsterapi programmet.

En av ungdommene beskriver det slik: “Villmarksterapiprogrammet har bidratt til å få livet mitt på rett plass”.

En annen beskriver det slik: “Det hjalp meg å bli sterkere...i hodet mitt liksom. Det beste som noen gang har hendt meg, bare hjalp meg å sette meg sammen igjen”.

I studien til Andersen et al., (2020)

En informant etter 12 måneder etter villmarksterapi:

“Når jeg har mye på hjertet eller trenger å tenke gjennom ting, men egentlig ikke klarer det, går jeg utendørs i stedet for å sitte på rommet mitt. Og jeg trenger ikke gå langt før jeg er langt inn i skogen”.

Denne unge mannen følte seg heldig som hadde direkte tilgang til skogen der han bodde; for ham var muligheten til å tilbringe tid i naturen lett tilgjengelig. En annen deltaker som bodde

i et urbant område var i stand til å tilpasse en lignende start til hjemmemiljøet sitt, som imidlertid ikke så ut til å være avhengig av et grønt område. Umiddelbarheten av effekten overrasket ham: *“Jeg merker at hvis jeg sitter inne blir jeg utslitt og deprimert, jeg går ut, og jeg kan være utendørs i fem minutter og jeg er i godt humør igjen. Denne strategien hadde en tendens til å erstatte tid innendørs og bruke datamaskiner eller andre enheter”*.

I studien til Andersen et al., (2020) beskriver også en annen kvinnelig deltaker at hun kunne gi slipp på skolerelaterte bekymringer i friluftsterapisammenheng, og et år senere brukte hun med vilje en rekke av de samme strategiene i hverdagen. Strategien hennes innebar time-out fra mobiltelefonen og sosiale medier, kombinert med kveldsturer, for å redusere stressnivået og oppsøke stillhet.

Videre fra studien til Andersen et al., (2020) beskrives det at faktorer som gjorde at deltakerne kunne fortsette å oppsøke naturen etter villmarksterapi, så ut til å være erfaringen og kunnskapen de hadde tilegnet seg fra friluftsterapi, støttet av spesifikke forhold, som nærhet til naturen og å ha med seg noen. Omvendt ble byliv nevnt som en barriere ved at naturen ikke var lett tilgjengelig, og noen av deltakerne syntes det var vanskelig å initiere tid i naturen på egenhånd. Flere deltakere uttrykte savnet av villmarksterapi behandlingen og dens innvirkning på deres velvære, som eksemplifisert av denne kvinnen: *“Jeg lengter tilbake til friluftsterapi, og jeg vil gjerne gjøre det igjen. Jeg merker at jeg er veldig glad i naturen. Her i byen er det ikke mye natur, og jeg får ikke gjort noe...jeg har ikke vært ute i naturen på flere måneder.. for meg er det en ganske negativ ting... Jeg liker eventyr og naturterapi...Jeg elsker den friske luften og å slippe å bekymre meg for ting i den travle hverdagen”*.

Overføringen av natur som medisin til ungdoms hjemmemiljø så ut til å støtte deres evne til å håndtere stress og holde seg rolig etter behandlingen, som også kunne bidra til emosjonell regulering.

4.2.3 Mestring og livskvalitet

Kan en spørre om friluftsliv bare blir en annen ting ungdom skal mestre eller er friluftsliv noe annet? I dagens samfunn er det mye ungdom skal mestre og det gjør det derfor vanskelig å være ung idag. Friluftsliv er ikke ment for å være en arena til som skal mestres på lik linje med de andre arenaene ungdom befinner seg, men noe som kan gi livskvalitet.

Alle har behov for å kjenne på følelsen av å mestre noe, fordi det er noe tilfredstillende i nettopp det å mestre noe. Å lykkes med å tenne et bål, sove ute, gå en tur alene i skogen eller komme seg opp på en fjelltopp, gir den samme følelsen. Og det fine med naturen er at uansett prestasjonsnivå kan en oppleve å være på høyde med de utfordringene en søker opp. Derfor er følelsen av mestring en stor påvirkningsfaktor når det kommer til livskvalitet.

Det er viktig å reflektere over hvordan det moderne samfunn idag stiller høye krav til det enkelte individ. Det kan antas at flere forhold ved vårt moderne liv idag kan ha negativ innflytelse på den psykiske helsen. Som tidligere nevnt slik professor i allmenntilleggsmedisin og sosialmedisin Per Fugelli (2005) har kritisert vårt syn på helse og det perfekte. Han har fremhevet hvordan vår nulltoleranse for svakhet, feil og mangler fører til et snevert syn på hva som er god helse og hva som er et godt og vellykket liv. Et resultat av dette kan idag for mange bli et jag etter det perfekte, som videre vil skape et prestasjonsjag som fremmer en svekket mestringsfølelse og følelse av avmakt i det ungdom ikke når opp til sine skyhøye idealer, mål og krav til seg selv.

Det er med andre ord et høyt tempo i dagens samfunn og samtidig som det er en økende mengde av informasjon som en må ta stilling til. Slik som psykiater Finn Skårderud (2003) i boken "Uro" har beskrevet at det moderne samfunn tuftes på forandring, omsetning og utvikling. En må derfor stadig omstille seg og finne mening i tilværelsen, tuftet på stadige skiftende vilkår. Skårderud fremhever at "nettopp i en omskiftelig kultur settes store krav til den indre psykologien, som evnen til å erfare helhet og sammenheng". Det kan være vanskelig å finne trygge holdepunkter i verden, hvor "fraværet av det faste skaper orienteringsproblemer". Det moderne samfunn kan på mange måter legge opp til et tempo og et forventningspress som kan gjøre at mange kommer på etterskudd, føler lite harmoni og kan oppleve mestringsproblemer. På en annen side kan "Naturen" utgjøre et motbilde til "samfunnet". "Samfunnet" i dag kan by på mange utfordringer for de som er unge. Samfunnet skaper press, forventninger og forvirring i ungdomstiden, mens i "naturen" kan bekymringer og press forsvinne. I lys av dette er det en grunn for å fremme friluftsliv og naturopplevelsens kvaliteter og nyttverdi i dagens samfunn. Dette er et utgangspunkt for å omtale friluftsliv som en terapeutisk arena.

Ifølge Høigaard et al. (2011, s. 224) kan utøvelse av friluftsliv betraktes som en arena som kan bidra til å forebygge psykisk sykdom. I rapporten til det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse" av Miljødepartementet (2009) blir det også fremhevet at friluftsliv har en

rekke positive effekter på vår psykiske helse. Drageland (2018, s. 53) understøtter dette og viser til at vitenskapen kan bekrefte at opphold i naturen har terapeutisk virkning. Klima- og miljødepartementet (2016) viser også til at det er forskningsmessig dokumentert at tilgang til natur og naturopplevelse har betydelige helsemessige gevinster og bidrar til god livskvalitet. Livskvalitet beskrives av Folkehelseinstituttet (2016) som «å oppleve glede og mening, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, om å bruke personlige styrker, føle interesse, mestring og engasjement». Friluftsliv kan være en arena for å fremme disse kvalitetene. Drageland (2018, s. 29) hevder også at følelsen av å oppleve mestring er en viktig faktor når det gjelder livskvalitet og for å ikke utvikle psykisk sykdom. Friluftsliv kan derfor på mange måter være et fristed og en terapeutisk arena i motsetning til det moderne samfunns sitt høye tempo og forventingspress i hverdagen. Ifølge Brugge et al. (2007, s. 204) kan derfor friluftsliv ses på som en motvekt i hverdagslivet og kan få ungdom til å oppleve balanse i livet. På denne måten kan en igjennom naturmøte få erfaringer som gir egenkontroll (Miljøverndepartementet, 2009).

I studien til Abelsen et al., (2020) viste det seg at mestringsoppgaver som å få fyr på bålet ser ut til å kunne støtte utviklingen av selvtillit. Erfaringene som kommer fram er ser ut til å være vesentlige med tanke på livsmestring. Noen fremhever at de har oppdaget eller gjenoppdaget glede, og til og med nytten, med friluftsliv. Et utsagn fra en elev: *“Det var veldig lærerikt å ha friluftsliv i høst, jeg lærte mange ting som jeg har bruk for i livet. Det er viktig å ha en nær kontakt med naturen når en bor i Norge”*.

I studien til Andersen et al., (2020) vises det til at det samlet sett ble rapportert fra ungdommene at de merket positive innvirkninger på humøret og tankesettet ved å ha deltatt i friluftsterapi.

En kvinnelig deltaker oppsøkte for eksempel det naturlige miljøet som en inspirasjonskilde: *“Jeg kan mye mer om naturen nå, og jeg har lyst til å gå på fotturer for å finne inspirasjon, jeg gjorde ikke det tidligere. Da satt jeg meg foran datamaskinen...Nå vil jeg heller gå ut i naturen”*.

I studien til Francis et al., (2018) trekkes det frem at mange som er involvert i villmarksprogrammet er uvitende om hva de kan oppnå og er tilbakeholdne med å prøve på grunn av gjentatte tidligere feil. Referanser til økt selvtillit og selvtillit var imidlertid vanlig i intervjuene. Deltakerne snakket om en "ny giv på livet", og det å være i naturen ble anerkjent

som en tillatelse for å frigjøre angst, bygge vennskap og dele positive erfaringer, alt sammen som ble oppsummert av en deltaker som, “hovedgrunnen til at jeg valgte WILD var fordi jeg ønsket å gjøre teambuilding-tingene, og jeg ønsket å bevise for meg selv at jeg kunne utfordre min frykt og fortsatt gjøre alle disse aktivitetene”. Å konfrontere frykt for å bli fysisk og mentalt utfordret og å motvirke selvtvil ble ofte sitert i dataene. Kommentarer som følgende var ikke uvanlig: *“Jeg har blitt tryggere på meg selv, ikke så mye tvil på meg selv... før noen av aktivitetene jeg likte, kan jeg gjøre dette fordi det er ting jeg aldri har gjort. Jeg har alltid ønsket å gjøre det, men aldri gjort det, så det meste jeg fikk ut av det bygde opp selvtilliten min, som også da har hatt nytte av restitusjonen”*.

Deltakerne snakket ofte om den opprinnelige motviljen mot å gå utover komfortsonen, men hver aktivitet presenterte sitt eget unike sett med utfordringer som arbeidet for å øke motstanden og utvikle motstandskraft. Å komme seg over stryk, gå dypere i en hule, skalere klipper og rappellere ned igjen representerer nye verdener der det umulige plutselig blir mulig.

4.3 Hva er potensiale for friluftsliv som en terapeutisk arena for ungdom?

Alle de fem studiene som er inkludert viser funn som kan tolkes på den måten at friluftsliv er egnet som en terapeutisk arena. Det vektlegges særlig av flere ungdommer i studiene at roen og stillheten er en vesentlig faktor og ikke minst mestringopplevelser og økt velvære som knyttes til livskvalitet. Friluftsliv gir ungdom et pusterom med ro og muligheter til refleksjon, tilstedeværelse og til å utforske sider ved seg selv som kan gi en opplevelse av mestring og økt livskvalitet. Det vil si at ved bruk av naturen som en terapeutisk arena kan ungdommenne gjennom deltakelse i friluftsliv erfare muligheten til å lære nye måter og forstå seg selv.

Opphold i naturen behøver ikke å være over lengre tid for å fungere som en form for terapi i møte med ungdom, slik som beskrevet i avsnittet ovenfor. Det kan se ut til at den positive påvirkningen av opphold i naturen kan komme relativt raskt. Selv om flere av studiene er basert på lengre opphold i naturen er det grunn til å trekke fram det positive en tur ut i naturen kan gjøre på kort tid, slik det kommer fram i sitatene fra studiene til Andersen et al., (2020) hvor overføringen av naturen som medisin til ungdoms hjemmemiljø så ut til å støtte deres evne til å håndtere stress og holde seg rolig etter behandlingen, som også kan bidra til

emosjonell regulering. Dette kan vise seg å styrke behovet for bruk av naturen som en tilgjengelig gode i hverdagen og som et avbrekk for tanker og stress.

Kjernen i friluftsliv som en terapeutisk arena er å bevisstgjøre hvordan opplevelsene i naturen kan gi ny selvinnsikt, noe som kan ha overføringsverdi til andre områder i livet. Tilleggsverdien er økt friluftskunnskap og en motivasjon for ungdom selv å drive aktiviteter i naturen senere. Dette går igjen i resultatene i de inkluderte studiene. Dermed er det grunn til å trekke slutninger om at friluftsliv har egnet potensiale for å fungere godt som en terapeutisk arena når en sammenligner funnene fra ungdoms erfaringer av friluftsliv og hvordan dette videre støtter opp under den teoretiske forståelsesrammen. Slik Næss & Hansen (2012) viser til i sin studie hvor de undersøkte naturen som gledeskilde for mennesker og om de som setter pris på naturen har høyere livskvalitet enn de som ikke setter pris på naturen. Resultatene viste at økt tilknytning til natur har en svak, men signifikant sammenheng med en økning i tilfredshet og positive opplevelser, og reduksjon i negative opplevelser. Dette kan ses i sammenheng med resultatene fra de inkluderte studiene. Livskvalitet er “å oppleve glede og mening, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, om å bruke personlige styrker, føle interesse, mestring og engasjement”, slik det beskrives av Folkehelseinstituttet (2016).

Som en avslutning på oppgavens diskusjonsdel vil jeg trekke fram oppfatningen om at våre kropper, våre sanser og grunnleggende psykiske mekanismer er utviklet for å spille sammen med naturen, er en viktig innsikt, slik Tordsson (2010, s. 40) beskriver det. Denne oppfatningen er relevant for denne studiens problemstillingen. Ut ifra et slikt perspektiv er vi mennesker ikke utgangspunktet skapt for et liv i et urbant miljø, og vi vil oppleve harmoni når vi er i et naturlandskap, som vi rent biologisk sett er skapt for (Brugge et al., 2007, s. 196). Avslutningvis er dette perspektivet et relevant grunnlag for hvorfor friluftsliv som en terapeutisk arena viser seg å fungere for ungdom.

5. Avslutning

5.1.1 Oppsummering

Hensikten med denne studien var å belyse hvordan friluftsliv kan være en terapeutisk arena i møte med ungdom for å fremme mestring og livskvalitet og derved kunne forebygge psykiske lidelser. Dette ble gjennomført ved en integrativ litteraturstudie. De 5 forskningsstudiene som ble inkludert viser til at friluftsliv ser ut til å kunne være en terapeutisk arena der ungdom gis mulighet til å erfare økt mestring og livskvalitet.

Friluftsliv gir ungdom et pusterom med ro og muligheter til refleksjon, tilstedeværelse og til å utforske sider ved seg selv som kan gi en opplevelse av mestring og økt livskvalitet. Det vil si at ved bruk av naturen som en terapeutisk arena kan ungdommene gjennom deltakelse i friluftsliv erfare muligheten til å lære nye måter å forstå seg selv på. Dette kan gi mestring og økt livskvalitet i en hverdagslig arena uten at ungdom behøver å kjenne på at lidelser vektlegges eller at det brukes sykdomsbegreper. Potensialet ved dette er at friluftsliv kan være en arena som er mindre stigmatiserende. Videre vil det å være i naturen kunne fungere som en god medisin for mange ungdom i hverdagen og som videre kan forebygge medikalisering.

Tabell 3: En illustrerende tabell viser hvordan friluftsliv kan forstås som en terapeutisk arena

Friluftsliv		
<p>Type</p> <p>Rekreasjon Utvikling Terapi</p>	<p>Formål</p> <p>Endre følelser Endre tanker Endre atferd</p>	<p>Utbytte</p> <p>Ny energi, glede Nye handlemåter Nye mestringsstrategier Økt livskvalitet</p>

Tabell 3 ovenfor er inspirert av Biscoff, Marcussen & Reitan (2007, s. 11) “Friluftsliv og helse – en kunnskapsoversikt” av Høgskolen i Telemark.

5.1.2 Tanker om videre forskning

Det kan se ut til at det er behov for mer forskning omkring friluftsliv som terapeutisk arena i møte med ungdom. Da det viste seg igjennom søkeprosessen at noen av de samme studiene ga treff i samme databaser. Det foreligger mye forskning knyttet til friluftsliv, men mindre med fokus på friluftsliv som en terapeutisk arena for ungdom.

5.1.3 Avsluttende ord

Masteroppgaven må avsluttes og jeg har lært mye av skriveprosessen. Jeg håper at oppgaven kan fremme tanken om at friluftsliv kan være en terapeutisk arena i møte med ungdom. Da dette ser ut til å ha en positiv effekt på mesting og livskvalitet. I Norge har vi et godt grunnlag for utøve friluftsliv, som kan fungere som et pusterom i hverdagen. Derfor håper jeg at oppgaven kan være til inspirasjon og nytte for andre.

Litteraturliste

Aarø, L. E., Aase, H., Reneflot, A., Kjennerud-Reichborn, T., Tambs, K. & Øverland, S. (2018). Psykisk helse i Norge. (FHI rapport). Utgitt av folkehelseinstituttet. https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf

Aarø, L. E., Siqveland, J., Skogen, J. C, Smith, O. R. F & Øverland, S. (2018). *Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelse tiltak. En kunnskapsoversikt, 2018.* (FHI rapport). Folkehelseinstituttet

<https://www.fhi.no/publ/2018/barn-og-unges-psykiske-helse-forebyggende-og-helsefremmende-folkehelse-tilta/>

Abelsen, K., Grøteide, H., Høyem, H. & Leirhaug, P.E. (2020). Naturopplevingar, miljøbevissthet og livsmestring i videregående skule. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 104 (3), 226-240. Hentet fra: <https://www-idunn-no.ezproxy.inn.no/doi/10.18261/issn.1504-2987-2020-03-02>

Andersen, A. J. W., Fernee, C. R, Gabrielsen, L. E. & Mesel, T. (2020). Emerging Stories of self: long-term outcomes of wilderness therapy in Norway. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 21, 67-81. Hentet fra: <https://www-tandfonline-com.ezproxy.inn.no/doi/full/10.1080/14729679.2020.1730205>

Arnesen, A.K. (2019). *Friluftsliv og psykisk helse*. Bacheloroppgave. Høgskolen i Innlandet

Aslaksen, P. & Malt, U. (2020). Psykiske lidelser. *Store Norske Leksikon, 2020*. Hentet fra https://sml.snl.no/psykiske_lidelser

Aubert, V. (1985). *Det skjulte samfunn*. Oslo: Universitetsforlag

Aveyard, H. (2014). *Doing a Literature Review in Health and Social Care- A Practical Guide* (3. utg.). Berkshire, England: Open University Press.

Bakken, A. & Sletten, M.A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer, 2016: En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse.* (NOVA Notat Nr 4/2016) Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.

<https://utdanningsforskning.no/contentassets/95d85d2544d244cf99b762adf66dfef4/web-utgave-notat-4-16.pdf>

Biscoff, A., Marcussen, J. & Reitan, T. (2007). Friluftsliv og helse – en kunnskapsoversikt. Høgskolen i Telemark

Brugge, B., Glantz, M. & Sandell, K (red). (2007). Friluftslivets pedagogik: For kunnskap, kansla och livskvalitet. (3.utg.). Stockholm: Liber.

Conlon C. M., Gaffney, P., Stoker, M. & Wilson, C. E. (2018). Wilderness therapy intervention with adolescents: Exploring the process of change. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18, 353-366. Hentet fra:

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14729679.2018.1474118?casa_token=ncHoJo_3u8QAAAAA%3AI7coful-SNL_V7oh5-jKe7NrnDEX9gJOk8AR_57Mc9ZvS0YHuIaZRhqJkLZJTN3nZP5vUjLuJzgM

Corazon, S.S, Schilhab, T.S.S & Stigsdotter, U.K. (2011) Developing the therapeutic potential of embodied cognition and metaphors in nature-based therapy: lessons from theory to practice. *Journal of Adventure and Education and Outdoor learning*, 11, 161-171. Hentet fra:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14729679.2011.633389?journalCode=raol20>

Dalland, O. (2017). Metode og oppgaveskriving. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Drageland, Å. (2018). Slik påvirker naturen oss. (1.utg.). Flux Forlag

Frank, K. & Rodal, J. (2008). *Psykologer i kommunene – barrierer og tiltak for økt rekruttering*. (Rapport). Helsedirektoratet.

[file:///C:/Users/Anne /Downloads/Psykologer i kommune 64779a%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Anne /Downloads/Psykologer i kommune 64779a%20(1).pdf)

Ferne, C. R & Gabrielsen, E. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen – friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 11 (4), 358-367. Hentet fra: https://www-idunn-no.ezproxy.inn.no/tph/2014/04/psykisk_helsearbeid_i_naturen_-_friluftsliv_inspirert_av_vaa

Fjørtoft, I. & Reitan, T. (2003). *Barn og unges relasjoner til natur og friluftsliv – en kunnskapsoversikt*. Høgskolen i Telemark

Folkehelseinstituttet. (2016, 22. Juni). Fakta om livskvalitet og trivsel i Norge. Hentet fra:

<https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel-i-norge/>

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2016). *At göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. (4.utg.). Stockholm: Natur och kultur

Francis, Z., McIver, S. & Senior, E. (2018). Healing Fears, Conquering Challenges: Narrative Outcomes From a Wilderness Therapy Program. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13, 392-404. Hentet fra:

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15401383.2018.1447415?casa_token=4StUfa2UnYcAAAAA%3ARQ0j28DAqbCnTBHoADxdjcOhdLVXrHNz19s3rQSZaUpGHUc3EK0pERSoyTNrydbaYrL9xQm00E17

Fugelli, P. (2005). *0-visjonen – Essay om helse og frihet*. (1.utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS

Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. (2.utg.). Bergen: Fagbokforlaget

Hansen, T & Næss, S. (2012). Naturelskere og naturbrukere. Tidsskrift for

samfunnsforskning, 53 (4), s 406-427. Hentet fra [https://www-idunn-no.ezproxy.inn.no/tfs/2012/04/naturelskere_og_naturbrukere](https://www-idunn.no.ezproxy.inn.no/tfs/2012/04/naturelskere_og_naturbrukere)

Helsedirektoratet. (2018, 27. August). Livskvalitet og psykisk helse. Hentet fra

<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/psykisk-helse-og-rus/livskvalitet-og-psykisk-helse>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2014). Mestring og muligheter. (Meld. St. 19 2014-2015). Hentet fra:

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/dep/hod/nyheter/2015/folkehelsemeldingen--mestring-og-muligheter/id2403403/>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2002). Resept for et sunnere Norge. (Meld. St. 16 2002-

2003). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-16-2002-2003-/id196640/sec1>

Høigaard, R. (Red.), Torstveit, K. M. & Øverby, C. N. (red). (2011). Folkehelsearbeid. (1.utg). Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Hågvar, S & Støren, H. A. (1996). Grønn velferd – Vårt behov for naturkontakt. (1.utg.) Oslo: Kommuneforlaget AS

Jakobsen, M. A. (2019). Friluftsliv og folkehelse. I E. Å. Skille, I. B. Vedøy & K. R.

Skulberg (Red.), Folkehelse – en tverrfaglig grunnbok. (s. 169-192). Vallset: Opplandske Bokforlag AS

Johannessen, A., Tufte, P, A. & Kristoffersen, L. (2006). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode. (3.utg.). Oslo: Abstrakt Forlag.

Klima- og miljødepartementet. (2016). Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet. (Meld. St. 18 2015-2016). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/>

Klima- og miljøverndepartementet. (2000). Friluftsliv – Ein veig til høgare livskvalitet. St.Meld.39 (2000-2001). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-39-2000-2001-/id194963/?ch=1>

Knudsen, A.K. & Mykletun, A. (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. (FHI rapport). Folkehelseinstituttet.

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-20098-pdf-.pdf>

Martinsen, E. W. (2018). Kropp og sinn. (3.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Miljødepartementet. (2009). Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse». Hentet fra

<https://www.norskfriluftsliv.no/naturopplevelse-friluftsliv-og-var-psykiske-helse-rapport-fra-det-nordiske-miljoprojektet-friluftsliv-og-helse/>

Mytting, I. & Bischoff, A. (2008). *Friluftsliv*. (2.utg.). Oslo Gyldendal Norsk Forlag.

Mæland, G. M (2005). *Forebyggende helsearbeid – i teori og praksis*. (2.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Nes, R. B., & Aas, J. C. (2011). *Psykisk helse i Norge Tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger* (2 ed., Vol. 2, pp. 97): Folkehelseinstituttet

Næss, S., Moum, T. & Eriksen, J. (2011). *Livskvalitet – forskning om det gode liv*. Forlag: Fagbokforlaget

Nøkleberg, H. (2019, 4. mai). Hva er selvhjelp? Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp. Hentet fra <https://selvhjelp.no/hva-er-selvorganisert-selvhjelp/>

Hansen, T. & Næss, S. (2012). Naturelskere og naturbrukere. *Tidsskriftet for samfunnsforskning*, 53 (4), 406-427. Hentet fra:

<https://www.idunn.no/doi/10.18261/ISSN1504-291X-2012-04-02>

Riksrevisjonen. (2014-2015). Riksrevisjonenes undersøkelse av offentlig folkehelsearbeid. (Dokument 3:11). <https://www.riksrevisjonen.no/globalassets/rapporter/no-2014-2015/offentligfolkehelsearbeid.pdf>

Skre, I. B. (2022). Terapi. *Store norske leksikon, 2022*. Hentet fra <https://snl.no/terapi>

Skårderud, F. (2003). *Uro – en reise i det moderne selvet* (1.utg.). Forlag: Aschehoug & CO

Skårderud, F., Haugsgjerd, S. & Stänicke, E. (2010). *Psykiatriboken*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Støren, I. (2013). *Bare søk! – Praktisk veiledning for å gjennomføre litteratursøk*. Forlag: Cappelen Damn Akademisk

Tordsson, B. (2010). *Friluftsliv, Kultur og Samfunn*. Oslo. Høgskoleforlaget.

Whittemore, R. & Knafl, K. (2005). *The integrative review: updated methodology*. *Journal of Advanced Nursing*, Vol.52(5), pp. 546-553.

DOI: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>

Wildscape. Wildscape-metoden: 6-trinns vekstprogram basert på villmarksterapi. Hentet. 15. mai 2022 fra <https://wildscape.no/wildscape-programmet>

Wormnæs, O. (1996). Vitenskap – enhet og mangfold. Oslo: Ad notman Gyldendal

Vedlegg 1: Oversikt over databaser, dato, søkeord, avgrensinger og treffliste

Database	Dato	Søkeord/kombinasjoner	Avgrensninger	Treffliste
PubMed	14.11.2021	“Wilderness Therapy”	Tidsrom: 2011-2021	Antall treff: 13 Antall sammendrag lest: 13 Studier inkludert: 0
PubMed	14.11.2021	“Wilderness therapy” OR “Outdoor life” AND “Mental health” AND Adolecents OR “Young adults”	Tidsrom: 2011-2021	Antall treff: 1 Antall sammendrag lest: 1 Studier inkludert:0
PubPsych	14.11.2021	“Wilderness therapy”	Tidsrom: 2011-2021	Antall treff: 9 Antall sammendrag lest: 9 Studier inkludert: 1

Google Scholar	14.11.2021	“Wilderness therapy”	Tidsrom: 2011-2021	Antall treff: 143 Antall sammendrag lest: 20 Studier inkludert: 1
Idunn	14.11.2021	Friluftsliv og psykisk helse	Tidsrom: 2011-2021	Antall treff: 29 Antall sammendrag lest: 20 Studier inkludert: 2
Oria	14.11.2021	“Wilderness therapy” OR “Outdoor life” AND “Mental health” AND Adolecents OR “Young adults”	Tidsrom: 2011-2021	Antall treff: 105 Antall sammendrag lest: 13 Studier inkludert: 1
Oria	14.11.2021	Friluftsliv AND “Psykisk helse” AND	Tidsrom: 2011-2021	Antall treff: 9 Antall sammendrag lest: 9

		Ungdom OR “Unge voksne”		Studier inkludert: 0
--	--	-------------------------	--	----------------------