

«I naturen kommer jeg liksom på plass i meg selv»

Sansende nærvær i naturopplevelser som
helsefremmende kontekst i psykisk helsearbeid.

Mona Bele

Veileder

Kjell Kristoffersen

*Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved
Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen.
Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet innestår for de
metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.*

Universitetet i Agder, 2013

Fakultet for helse-og idrettsvitenskap

Institutt for psykososial helse

Sammendrag:

Bakgrunn: Hovedtyngden av forskningen på sammenheng mellom psykisk helse og naturopplevelser dokumenterer betydningen av fysisk aktivitet i friluftsliv, men antyder at det er noe mer, og foreslår det meditative elementet i naturopplevelser som mulig virksom faktor i forhold til psykisk helse. **Hensikt og problemstilling:** Hensikten i denne studien er å utvikle beskrivelser av det meditative elementet i naturopplevelser, av hvilke kvaliteter i naturmøtet som oppleves som noe særegent i kraft av at det gjør noe med oss, og å drøfte hvordan dette kan forstås i et helsefremmende perspektiv. **Problemstillingen:** Hvordan kan vi forstå det meditative elementet i naturopplevelser i en helsefremmende kontekst? **Metode:** Kvalitativ metode ved hjelp av semistrukturerte fokusgruppe- og individuelle intervjuer. **Resultater:** Funn viser at særegne kvaliteter i naturkonteksten skaper en åpenhet og frihet som inviterer til at mennesket selv kan strukturere og definere egne utfordringer og ønsker for handling. Dette gir rom for mestring, sammenheng og mening som representerer en kontrast til urbane omgivelser og hverdagsliv. Funnene viser at det naturopplevelser gjør med oss kan forstås som virkninger av den umiddelbare sansningen som fasiliteres i naturkonteksten, i en helhetlig integrert opplevelse som gir en følelse av tilhørighet og egen væren-i-verden. Det sansende nærværet skaper økt tilstedeværelse i øyeblikket som kan forstås som oppmerksomt nærvær. **Konklusjon:** Det meditative elementet i naturopplevelse kan forstås som sansende nærvær der mennesket kommer i kontakt med egen eksistens og kan fungere integrert og autentisk.

Nøkkelord: naturopplevelser, sansende nærvær, oppmerksomhetstrening, helsefremmende kontekst

Abstract:

Background: Most of the research on a connection between mental health and nature experiences documents the effect of physical activity. But it also indicates that there is something else, and suggests the meditative element in nature experiences as a possible effective factor in relation to mental health. **Purpose and objective:** The purpose of this study is to develop descriptions of the meditative element in nature experience, of the qualities that we perceive as something unique in these encounters by their virtue of doing something to us, and to discuss how this can be understood in a health promoting perspective. **The research question:** How can we understand the meditative element in nature experiences in a mental health context? **Method:** Qualitative method by means of semi-structured focus group- and individual interviews. **Results:** The findings show that unique qualities in the nature-context create an openness and a freedom which invites us to structure and define by ourselves the challenges we face and how we want to meet them. This makes room for mastery, sense of coherence and meaning, representing a contrast to urban surroundings and everyday life. The findings show that what nature experiences do to us may be understood as effects of the immediate sensation which, facilitated by the natural context in an integrated overall experience, create a sense of belonging and being-in-the-world. The sensing presence generates an increased presence in the moment, which may be understood mindfulness. **Conclusion:** The meditative element of nature experience can be understood as the sensing presence where humans come into contact with their own existence and operate holistic and authentic.

Key words: nature experience, sensing presence, mindfulness, health promoting context

FORORD

Timingene for å avslutte det innesittende skrivearbeidet er perfekt, nå er våren i full gang og lokker til etterlengtet uteliv og naturopplevelser. Før jeg stiger ut i det grønne er det noen som fortjener en takk.

Først de flotte deltakerne i studien, jeg ønsker dere lykke til videre med det viktige arbeidet dere gjør, og håper dere får gode rammer å utvikle virksomheten i fremover.

Veileder Kjell Kristoffersen har med sin vedvarende interesse og konstruktive innspill vært til inspirasjon og støtte.

Sofie og Martinus sørger for nødvendig forankring i hverdagens realiteter, med oppmuntring og optimisme på sin mors vegne.

Uten min stødige støttespiller Harald K hadde oppgaven aldri blitt fullført.

Til slutt vil jeg takke min far, som alltid er med meg på tur og i hagen.

Grimstad, 5. mai 2013

Mona Bele

INNHOLD

1.1 Bakgrunn	1
1.2 Generelt om emnet	2
1.3 Hensikt	4
2 PERSPEKTIV PÅ PSYKISK HELSE OG PSYKISK HELSEARBEID.....	6
2.1 Psykisk helse	6
2.2 Psykisk helsearbeid	9
3 TEORI.....	10
3.1 Perspektiver på forholdet mellom menneske og natur	11
3.2 Sosiokulturelt perspektiv på naturmøtet.....	12
3.3 Merleau-Pontys kroppsfenomenologi	14
3.4 Løgstrups om sansning.....	16
3.5 Det meditative elementet.....	17
3.5.1 Meditasjon.....	17
3.5.2 Oppmerksomhetstrening.....	18
3.5.4 Oppmerksomhetstrening i klinisk praksis	19
4 TIDLIGERE FORSKNING	21
4.1 Sammenheng mellom naturopplevelser og psykisk helse	21
4.2 Oppmerksomt nærvær og psykisk helse.....	24
5 METODE	25
5.1 Utvalg	26
5.2 Dataskaping	27
5.2.1 Fokusgruppeintervju.....	27
5.2.2 Individuelle intervju	27
5.3 Analyse.....	29
5.4 Gyldighet og validitet.....	30
5.5 Egen rolle som forsker	32
5.6 Forskningsetiske overveielser	33
8 PRESENTASJON AV FUNN.....	34
8.1 Konteksten.....	35
8.2 Kvaliteter i naturmøtet.....	35
8.2.1 Frihet og åpenhet	36
8.2.2 Roller	37
8.2.3 Utdfordringer.....	39
8.2.4 Sansestimuli.....	40
8.3 Hva naturopplevelsen gjør med meg.....	41

8.3.1	Sanseopplevelser	41
8.3.2	Legge fra seg stress: «Lufte vedet»	43
8.3.3	Tilhørighet	44
8.3.4	Utfordringer	47
8.3.5	Helhetlig sansning	49
8.3.6	Oppsummering av funn	52
8.3.7	Tabell 1: Kvaliteter i naturmøtet	53
	Tabell 2: Hva naturopplevelsen gjør med meg	53
9	DRØFTING	53
9.1	Kvaliteter i naturmøtet	54
9.1.1	Åpenhet og frihet	54
9.1.2	Roller	56
9.1.3	Utfordringer	57
9.2	Hva naturopplevelsen gjør med meg	58
9.2.1	Kjenne det i kroppen	59
9.2.2	Å vite mer enn man kan si	59
9.2.3	Umiddelbar sansning	60
9.2.4	Helhetlig sansning	61
9.2.5	kontakt med egen eksistens	61
9.3	Naturopplevelser som «oppmerksomt nærvær»	62
9.4	Oppsummering	63
10	DISKUSJON	64
10.1	Metodekritikk	64
10.2	Studiens funn mot tidligere forskning	66
10.3	Implementering i praksis	70
10.4	Avsluttende kommentarer og konklusjon	71
	LITTERATUR	73
	Vedlegg 1: Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet	78
	Vedlegg 2: Samtykke til deltakelse i studien	80
	Vedlegg 3: Intervjuguide fokusgruppe	81
	Vedlegg 4: Intervjuguide individuelle intervju	83
	Vedlegg 5 Godkjenning Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste	84

1 INTRODUKSJON

1.1 Bakgrunn

Innen feltet psykisk helsearbeid er det økende interesse for andre terapeutiske tilnærminger enn den tradisjonelle samtaleterapeutiske og medisinske. Terapeutisk intervensjoner gjennom hagebruk, bruk av dyr, kunst og musikk er eksempler på dette. Politiske og faglige føringer som kommer til uttrykk i opptrappingsplanen for psykisk helse (St.meld. 25 1996- 97), og Samhandlingsreformen (St.meld. 47, 2009) aktualiserer behovet for å utvikle tjenester som ser mennesket i et helhetlig helseperspektiv, med lokal forankring og brukerperspektivet som grunnleggende premisser.

Ideer om sammenheng mellom naturopplevelser og helse gjennom friluftsliv har en sterk forankring i norsk kultur. Den hverdagskunnskapen som forteller oss at det å være ute i naturen er sunt for helsen er de seneste årene blitt bekreftet og tydeliggjort gjennom forskning om hvordan mennesket påvirkes av å være i naturen (Bjørnå 2005, Myrvang 2003, Andersson og Arnlund 2008).

En stor utfordring for forskning på sammenheng mellom friluftsliv, naturopplevelser og helse er å vise direkte årsak-virkningsforhold. Mens flere undersøkelser viser en god samvariasjon mellom friluftsliv og helse, er det likevel vanskelig å avgjøre om det er friluftsliv som gir god helse eller omvendt. Det er også vanskelig å skille ut hvilke komponenter i friluftslivet som gir helsegevinst. Ofte er det en kombinasjon av flere elementer som virker sammen, og det er vanskelig å skape forskningsdesign som kan isolere de forskjellige variablene. Enklere blir det ikke når vi må anta at i tillegg til at årsakene er sammensatte, så er virkningene det også. I lys av dette vil det være av interesse å drøfte hvordan denne samvirkningen, eller helheten i naturopplevelsen kan forstås.

I mitt eget liv har jeg fra tidlig barndom hatt et nært forhold til naturen. Vi unger lekte fritt og hadde naturen tett rundt oss med alle muligheter og utfordringer. I perioder da jeg som voksen har strevd med egne helsebelastninger har naturopplevelser vært den beste «medisin», og jeg har etter hvert interessert meg mer og mer for hva det egentlig er som gjør at denne spesielle naturkontakten har så stor betydning. Gjennom yrkesliv i psykisk helsearbeid og som bruker av helsetjenester har jeg kommet til å tenke at naturkonteksten og naturopplevelser er en alt

for lite anerkjent ressurs i et helsefremmende perspektiv. Dette er noe av motivasjonen for å finne ut noe mer om temaet.

1.2 Generelt om emnet

Nærhet til natur er blitt beskrevet som et norsk særtrekk, en del av den norske «folkesjela» (Witoszek 1995). Det enkle, nære friluftslivet, der man pakker en liten sekk og går ut bare for å være i naturen fremstilles som et særpreget norsk fenomen. Det kan se ut som at oppslutningen om denne formen for tradisjonelt, naturnært friluftsliv er litt på tilbakegang (Odden 2006), men flere undersøkelser viser at 70 -80 % av den norske befolkningen fortsatt er engasjert i en eller annen form for friluftsliv, som vil innebære mulighet for naturopplevelser (Odden 2004;2006,Vorkinn, Aas og Kleiven 1997). I denne tradisjonen for friluftsliv er naturopplevelsen sentral, og det er en innarbeidet holdning at det har en bred positiv innvirkning på oss. Ulike aktiviteter inngår i friluftslivet, men det å oppleve naturen er alltid sentralt.

Gjennom den historiske utviklingen av synet på fenomenet friluftsliv har verdier og kvaliteter knyttet til at naturen var et sted der man kunne finne seg selv, oppleve personlig vekst, modning og identitetsdannelse (Richardson 1994, Bischoff 1996, Tordsson 2003). Med denne godt forankrede forståelsen av friluftsliv og naturopplevelser som noe positivt både fysisk, psykisk, sosialt og samfunnsmessig, er naturen i dag tatt i bruk som et pedagogisk-psykologisk virkemiddel i flere sammenhenger. I skoler og barnehager, i terapi og behandling, rehabilitering og kompetanseutvikling tas friluftsliv og naturomgivelser i bruk (Bischoff 2000a).

Også i offentlige dokumenter presiseres det hvor viktig det er i et folkehelseperspektiv at folk er i kontakt med natur (St.meld.39 2000-2001, «Om friluftsliv»,(St.meld. 16, 2002.2003, «Helsemeldingen»). Imidlertid finnes det relativt begrenset dokumentasjon på hva som gir denne antatte positive effekten og på hvilken måte. I 2007 ble det som en respons på denne manglende forskningsbaserte kunnskapen om dette utarbeidet en kunnskapsoversikt over friluftsliv og helse (Bischoff, Marcussen og Reiten 2007), som konkluderte med følgende:

Denne kunnskapsoversikten viser med all tydelighet at det ikke mangler tro på at det finnes en positiv sammenheng mellom friluftsliv og helse. Kunnskapsoversikten avdekker samtidig at det finnes et stort behov for reell norsk forskning som belyser

sammenhengen mellom friluftsliv og den fysiske og psykiske helse(Bischoff et. Al 2007:56).

Spesielt interessant er det rapporten videre sier om at det som finnes av forskning om denne sammenhengen først og fremst fokuserer på den fysiske faktoren som helsebringende, mens det som har å gjøre med hva det er naturmøtet «gjør med oss» er lite dokumentert. Rapporten konkluderer derfor med at det er behov for forskning der fokuset er på å beskrive opplevelseskvaliteter i det nære friluftslivet.

Fenomenet «naturopplevelse» knyttes vanligvis til begrepet friluftsliv. En definisjon av friluftsliv gis i den første stortingsmeldingen om friluftsliv fra 1986-1987: «..opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse». Her sees naturopplevelse som et av flere sentrale forhold i forbindelse med friluftsliv. I 2001 kom den neste stortingsmelding om friluftsliv, der vi kan ane en endring av fokus i definisjonen ved at det settes sterkere fokus på naturopplevelser:

«Naturopplevelser er selve kjernen i friluftslivet og inneholder opplevelser knyttet til både naturen gjennom blomster og trær, fugle- og dyreliv, vann, smak, lyd og luktopplevelser og til vekslinger i året» (Miljøverndepartementet 2000-2001a:31). Her ser vi at naturopplevelser knyttes direkte til opplevelser av fenomener i naturen, ikke gjennom aktiviteter.

Fenomenet «natur» er i denne sammenhengen vidt definert, og omfatter både det vi tenker på som «den frie naturen», som er mer eller mindre uberørt av menneskelige inngrep, men også andre «grønne» omgivelser som parker, hager og andre innslag av naturelementer. I et land med så lang kystlinje er sjønære områder og sjøen i seg selv også en del av naturen som omgir oss.

Begrepet «naturopplevelser» vil i denne undersøkelsen ha hovedfokus på opplevelsesaspektet, som handler om sansning, refleksjon og emosjon. Det eksistensielle elementet, der mennesket opplever seg som en del av naturen, som i følge Heidegger gir mennesket en dyp erkjennelse av sin egen eksistens (Heidegger 2007), vil være relevant. Undersøkelsen vil derfor fokusere på menneskets væren i verden, der mennesket og naturen sees på som en helhet. I denne tankegangen vil fremmedgjøring fra naturen kunne bidra til en fremmedgjøring av seg selv(ibid).

I denne studien vil jeg utforske fenomenet naturopplevelse i en kontekst der jeg fokuserer på den personlige, private naturopplevelsen, Ikke knyttet til spesielle aktiviteter eller kontekster der naturopplevelsen er en del av et program eller opplegg i terapeutisk eller pedagogisk forstand.

For mange er friluftsliv og naturopplevelser forbundet med kontakt med dyr. Dette går jeg ikke inn på i denne oppgaven, da det ansees å være et eget tema som den senere tid har fått fokus i form av dyreassistert terapi i forskjellige former og kontekster(Borge, Martinsen og Moe 2011).

Beslektede områder som «Wilderness Therapy» og terapeutisk hagebruk (Gonzales i Borge.m.fl 2011) er heller ikke fokus i denne studien, selv om begge vil ha elementer av fenomenet jeg tenker å studere.

1.3 Hensikt

Hensikten med denne studien er å få frem beskrivelser av hvilke kvaliteter i naturmøtet som oppleves som noe særegent i kraft av det de gjør med oss som mennesker, og å drøfte hvordan disse kan forstås i et helsefremmende perspektiv.

Denne oppgavens tema er motivert ut fra et ønske om å utforske en motvekt til den tendensen innenfor behandlingsfeltet for psykisk helse, som bærer preg av «teknifisering», medikalisering, fokus på evidensbaserte og manualstyrte tilnærminger, utfra ideen om at en spesifikk diagnose krever en spesifikk behandling. Jeg ønsker å fokusere på det genuint menneskelige, slik det får rom i møtet med naturen. Jeg ønsker å utforske helsefremmende elementer i naturopplevelser i et helhetlig og allmenngyldig perspektiv, med et salutogent fokus fremfor et sykdomsfokus (Antonovsky 1991). I denne sammenhengen er spørsmålet om det er elementer i naturopplevelsen som kan utløse den enkeltes helsefremmende ressurser, med en drøfting der mulighetene for å gjøre disse til en eksplisitt del av helsefremmende tiltak innen psykisk helsearbeid tas frem. Fenomenet vil ikke bli satt i sammenheng med spesielle psykiatriske diagnoser eller tilstander, men som et mulig element i et helsekontinuum der den enkeltes opplevde helse er utgangspunktet.

Jeg vil utforske fenomenet ved å ta utgangspunkt i deltakernes livsverden, ved å hente inspirasjon fra en fenomenologisk tilnærming der den enkeltes erfaring og opplevelse er i sentrum(Husserl i Borge 2006). Studien er tenkt å være et innspill til det flere har påpekt

mangler i forskning om sammenheng mellom naturopplevelser og helse, behovet for å utvikle mer kunnskap om hva det er i naturopplevelser som «gjør noe med oss».

Flere bidrag til friluftslivforskning har pekt på paralleller mellom opplevelseskvaliteter i naturopplevelser og meditasjon (Vaagbø 1993, Hobbel 1994, Bischoff 1996). Vi kjenner igjen beskrivelser som å finne ro, fred i sjelen, finne seg selv osv. I 1993 gjorde Ola Vaagbø en nasjonal motivasjonsundersøkelse om friluftsliv, som ga grunnlag for å konkludere med at naturen ikke først og fremst er en arena for fysiske utfordringer, men at det han kaller kontemplative verdier er vel så viktig når vi begir oss ut i naturen (Rapport for Friluftslivets fellesorganisasjon FRIFO, 1993).

I en artikkel i Tidsskrift for Norsk psykologforening i 2007 (vol 44 nr.7), presenterer Jon Vøllestad tanker om hvorvidt meditative teknikker implementert i psykologisk behandling kan bidra til å fremme psykisk helse og psykososial fungering. Bruk av begrepet «oppmerksomt nærvær» er i sterk utbredelse innen helsevesen, undervisning og i ulike rekreasjonssammenhenger. I slike sammenhenger er fagfolk opptatt av at en systematisk trening i oppmerksomt nærvær kan ha klare helsegevinster. I drøftingen av studiens funn vil jeg trekke inn oppmerksomt nærvær som mulig perspektiv på den helsefremmende effekten av naturopplevelser.

Dette leder fram til valgte problemstilling:

- Hvordan kan vi forstå møtet mellom menneske og natur i en helsefremmende kontekst?

Mine forskningsspørsmål har vært:

- Hvordan beskrives møtet mellom menneske og natur som noe særegent?
- Hvordan kommer sanseopplevelser til uttrykk utover at man ser, lukter, kjenner og hører?
- Hvordan beskrives opplevelsen av helhetsdimensjonen i naturopplevelser?
- Hvordan kan vi forstå den helsebringende effekten for psykisk helse i naturopplevelser?

Før jeg presenterer teorigrunnlaget for studien vil jeg presentere perspektiver på psykisk helse og psykisk helsearbeid, da dette er vesentlige begreper i den forståelseskonteksten fenomenet naturopplevelser tenkes inn i når det gjelder helsefremmende effekt og implikasjoner for praksis.

2 PERSPEKTIV PÅ PSYKISK HELSE OG PSYKISK HELSEARBEID

2.1 Psykisk helse

For å undersøke hva som kan være helsefremmende elementer i naturopplevelsen er det nødvendig å ha et perspektiv på hva god psykisk helse er. Både helsepolitiske føringer og teoretikere fra flere hold trekker frem menneskets behov for å bli sett i et helhetlig perspektiv, og ha mulighet til å føle tilhørighet og deltakelse i det samfunnet vi er en del av som vesentlig for livskvalitet og god psykisk helse (St.prop. nr.63(1997-98), St-meld.25 (1996-97)). Dette er også et vesentlig element hos store tenkere som Heidegger og Gadamer. Heidegger introduserte begrepet «væren-i-verden», som et uttrykk for at mennesket er involvert med hele sin eksistens, både som kroppslig, åndelig, relasjonelt og kulturelt i verden(Heidegger 2007). Det dualistiske synet på mennesket fra Platon og Descartes, der sjel og kropp sees som to adskilte dimensjoner med sjelen som den opphøyde av dem, ble motsagt av flere og fikk etterhvert innflytelse på hvordan vi forstår mennesket i et helhetlig perspektiv. Gadamer mente også at oppdelingen i kropp og sjel er meningsløs, og at helse er en slags helhetstilstand der vi lever i samklang med den verden vi lever i (Gadamer 2003). I dette perspektivet står menneskets behov for å oppleve tilhørighet som et sentralt tema.

Et sentralt begrep i forståelse av helse er salutogenese, først introdusert av Aron Antonovsky (Antonovsky 1991), som en motreaksjon på det ensidige fokus på patogenese innen forståelse om helse. I det salutogene helseperspektivet defineres helse som et kontinuum, i motsetning til å se helse som en dikotomi: frisk eller syk(ibid). I stedet for å se etter symptomer og ha fokus på diagnose har en salutogen tilnærming et mestringsperspektiv. Et kjernebegrep i teorien om salutogenese er begrepet *opplevelse av sammenheng* (sense of coherence), som Antonovsky delte inn i tre elementer: forståelighet, håndterbarhet og mening (ibid). Antonovskys helsebegrep er i stor grad i samsvar med et holistisk helseperspektiv.

Helhetsbegrepet forstås her som et perspektiv på helse som et sammensatt fenomen bestående av fysiske, psykiske og sosiokulturelle dimensjoner som ikke kan betraktes uavhengig av hverandre (Kristoffersen 2006 s 143). For å belyse helhetsperspektivet brukes begrepet «holisme», som beskriver et prinsipp der helheten er mer enn summen av delene. Holisme representerer det motsatte av reduksjonisme, som legger til grunn at man kan studere og forstå deler av et menneske, eller i denne sammenhengen et menneskes helse, uavhengig av de andre

delene. Menneskets tilværelse er i samspill med omgivelsene, og forbindelsene mellom de enkelte delene skaper en helhet (ibid).

En utfordring i det holistiske perspektivet er å forstå hva som er de sammenbindene faktorene, eller broene mellom delene. Holismeperspektivet bidrar til forståelsen av at mennesket er en del av naturen ved at vi er en del av og forbundet med våre omgivelser, der bindeleddet er våre sanser som er stemt mot omgivelsene. I et holistisk perspektiv på helse er sansningen fremhevet som sentral på den måten at det er gjennom sansningen vi er knyttet til våre omgivelser.

Tangvald-Pedersen og Bongaardt gir oss et innspill til å forstå hva som er god psykisk helse i sin artikkel i Tidsskrift for psykisk helsearbeid (2011, vol 8 nr.2). Deres studie basert på tekster fra brukere av det psykiske hjelpeapparatet viser to sentrale funn i beskrivelser av hvordan deltakerne opplever god psykisk helse. Det ene er det de kaller «det varige øyeblikkets opplevelse». Opplevelsen beskrives som «en helhetlig og udelelig gestalt, der personens intense og stadig mer om seg gripende nærvær til det som oppleves er det element som driver handlingen fremover»(ibid s 104). Det fortelles videre at skillet mellom det som oppleves og den som opplever det viskes mer og mer ut og går gradvis over til å oppleves som det samme. Et øyeblikk av denne typen beskrives som et frihetens øyeblikk, ikke fastholdt av kronologisk eller handlingsmessig struktur, men som et øyeblikk der personen er ubundet av «fortidens føringer og fremtidens forventninger»(ibid s 104).

Forfatterne presiserer at den genuine opplevelsen av å være i en betydningsfull og autonom posisjon i situasjonen er det som gjør den til en god og helsefremmende opplevelse. Dette står nemlig i kontrast til det personen opplever i hverdagen. Det understrekes at det ikke er å forveksle med en type *peak experience*, som kjennetegnes av intense og grenseoverskridende kuliminasjonserfaringer (Maslow 1959). Konklusjonen er at det er opplevelsen av trygghet, ro og hvile av den typen som beskrives i studien som oppleves helsefremmende, og som kan føre til en intens og midlertidig identitetstransformasjon. Det andre sentrale funnet i studien er tilhørighet, her forstått som en opplevelse av å høre til, høre hjemme, være i en verden en er hjemmehørende i. »Den gode psykiske helseopplevelse er en affektiv opplevelse av å høre til, hvilket innebærer opplevelsen av å være i en verden en passer inn i, verdsettes av, og utgjør en naturlig del av» (Tangvald-Pedersen og Bongaardt 2011 s 105). Dette samsvarer med Heideggers Væren-i-verden, som innebærer en eksistensiell opplevelse av å høre til og være ett med seg selv og sine omgivelser(Heidegger 2007).

Et eksistensielt perspektiv på helse vil måtte knyttes til det eksistensialistiske menneskesynet. Det *at* vi er til i verden, at vi eksisterer i betydning å tre frem, å komme til syne er viktigere enn *hva* vi er (Schibbye 2009). Ved at vi trer frem og blir synlige for oss selv, kan vi bli kjent med oss selv. I følge eksistensialistisk forståelse av mennesket er det gjennom umiddelbare sanseinntrykk vi kan tre frem for oss selv, og få fornemmelser av å være til. Videre at eksistensen er en forutsetning for selvrefleksivitet. I eksistensen er det sansningen som kommer først, deretter tanken. Eksistensen, det at vi *er* kommer først, mens innholdet, *hvem* vi er formes utenfra gjennom ytre definisjoner og samfunnets retningslinjer for individets væren. Utledet fra disse ideene vil psykisk uhelse forstås som at mennesket mister kontakten med sin eksistens og domineres av de ytre definisjonene av hvem man er eller forventes å være. Dersom vi lever slik at vi lar ytre roller, definisjoner og disse ytre føringene styre oss, lever vi et inautentisk liv (ibid).

I følge eksistensialismen ligger veien til god psykisk helse i å virkeliggjøre sin eksistens, å slippe værenssiden til med sine sansninger, sensasjoner og stemninger fra dypet i oss selv. I denne tilstanden kommer vi i kontakt med egen eksistens og kan leve autentisk og fritt. I følge Heidegger er det tilgangen til sansninger og stemninger, «stemmer fra væren», som kan fortelle oss hvordan vi har det, »Befindlichkeit» (Heidegger 2007). Slike stemninger gir oss tilgang til egen væren, og kan hjelpe oss til å skape mening og forstå hva som skjer med oss. Dette knyttes til muligheten for selvrefleksivitet, ved at reell selvforståelse sies å måtte gå via slike stemninger fra dypet av væren og ved at individet trer frem for seg selv. Selvrefleksivitet forstås her som det å tre frem for seg selv, i kontakt med stemninger fra dypet av væren (Schibbye 2009).

I Fugelli og Ingstads studie «Helse - slik folk ser det» (1997-2000), svarer folk på spørsmål om hva de forbinder med god helse, at trivsel er viktig, videre at det å fungere i dagliglivet, å ha kontakt med naturen, ha godt humør, oppleve å mestre dagliglivets utfordringer, føle overskudd og energi er av betydning for god helse. En av konklusjonene på bakgrunn av studien er at folk har et helhetsperspektiv på helsebegrepet, de opplever sin helse i et samspill med hele sin væren som menneske. Forfatterne påpeker at dette står i kontrast til det medisinske miljøet som står i en reduksjonistisk tradisjon.

I denne oppgaven forstås «helsefremmende» i et helhetlig helseperspektiv, ikke nødvendigvis å bli frisk eller engang friskere, men å leve med sin helsemessige situasjon på en best mulig måte utfra den enkeltes forutsetninger (Topor 2003).

2.2 Psykisk helsearbeid

I denne studien settes fokus på naturopplevelsens egenart, og det søkes belyst hvordan naturopplevelser kan forstås i et helsefremmende perspektiv. Jeg vil i den sammenheng kort presentere et perspektiv på feltet psykisk helsearbeid der man kan se for seg at naturopplevelser kan ha en plass.

I opptrappingsplanen for psykisk helse (St.prop.nr 63 1997) er utvikling av det lokalbaserte psykiske helsearbeidet sentralt. Her støter kommunene på mange utfordringer når det gjelder å utvikle god kvalitet på de tilbudene som skal ivareta brukerne (Almvik og Borge 2006). Det stilles spørsmål ved hva innholdet i det kommunale psykiske helsearbeidet skal være, og hvordan det skal organiseres. Fra brukere gis det tilbakemeldinger om manglende innflytelse på behandlingen, for mye fokus på sykdom fremfor mestring og ressurser (ibid). Utviklingen fra psykiatri til psykisk helsearbeid innebærer endringer både på organisasjonsplan og i det faglige perspektivet på innholdet i tjenestene (Bøe og Thomassen 2007). Begrepet psykisk helsearbeid kan forstås som et samlebegrep for den faglige og praktiske innsatsen som gjøres i forhold til mennesker med psykiske lidelser (ibid). Thomassen og Bøe påpeker at det kan bli vanskelig å trekke tydelige skillelinjer mellom hva som faller innenfor og hva som ikke vil legges inn dette begrepet. Muligheten til å trekke inn tiltak på arenaer som kultur, skole, idrett og frivillige foreninger kan gi viktige bidrag i et psykisk helsearbeid som trekker veksler på de ulike offentlige og private krefter.

Flere elementer er viktige for at den enkelte kan leve et selvstendig liv, med utgangspunkt i den enkeltes behov for ivaretagelse av sine subjektive behov og ønsker for deltakelse i samfunnet. Dette dreier seg om helsefremmende faktorer, med et helhetlig perspektiv på mennesket som gir rom for å vektlegge andre tiltak enn de tradisjonelle behandlingsrelaterte tilbudene. Bøe og Thomassen hevder at psykisk helsearbeid bør bestå blant annet av ”gode arbeidsformer for det menneskelige møtet”, og være åpent for samtaler og refleksjoner om livet” (Bøe og Thomassen 2006 s 19).

Anders W. Andersen presenterer tanker om psykisk helsearbeid som et overbyggende begrep innen feltet som erstatning for psykiatri-begrepet (A.W. Andersen 2006). Denne endringen kan forstås som en tydeliggjøring av tjenestenes tverrfaglige fundament, der psykisk helsearbeid sees som et flervitenskapelig og tverrfaglig felt som omfatter forskning-, utdanning- og arbeidsfelt der mange fagtradisjoner og ulike praksisformer hører til. Samtidig

kan det bli for utydelig og «tannløst» (ibid). I tillegg trengs en retning som tydeliggjør feltets praksis som noe annet enn det gamle psykiatribegrepet. Andersen foreslår en vektlegging av det salutogene perspektivet som vil sette helse i sentrum og sykdom i periferien for feltes praksis. Han understreker at dette vil utfordre kompetansen feltet i forhold til mer sykdomsorienterte tradisjoner. En annen mulighet er å fokusere på den organisatoriske siden av tjenestefeltet og hvilke prioriteringer som fremkommer der. I prosessen med å vurdere disse valgene i forhold til retning i feltet hevder Andersen at det først og fremst må være brukerne selv som har definisjonsretten over hva som er helsefremmende og ikke (Andersen 2006).

De siste 30 år har brukerperspektivet, også referert til som bedrings- eller «recovery»-perspektivet, kommet mer i fokus både i helsepolitiske føringer og utvikling av praksis. Dette innebærer at betydningen av brukeres egen kunnskap erfaringer og rettigheter i større grad anerkjennes og systematiseres med tanke på kunnskapsutvikling innen psykisk helsefeltet (Borg og Karlsson 2011, Topor 2003). Basert på forskning fra dette perspektivet konkluderes det med at erfaringsbasert kunnskap er sentral som grunnlag for å utforme praksis innen psykisk helsearbeid. Noen konkrete forhold trekkes frem i den videre utviklingen av tjenestetilbudet: som bruker må man møtes som et helt menneske med både ressurser og problemer, som aktør i eget liv i motsetning til et passivt offer for sykdom. Videre må mestring og bedring forstås som personens egen innsats og arbeid, der det handler om å komme seg ved å ta i bruk egne ressurser og erfaringer. I dette arbeidet kan fagpersoner og andre rundt bidra som støttespillere og dialogpartnere, og ikke minst som noen som kan holde håpet levende (Borg 2007, Duncan, Miller og Sparks 2004, Borg og Karlsson 2011).

3 TEORI

Gjennom arbeidet med denne studien har jeg ønsket å være åpen for hvilke teorier som best kunne egne seg for å belyse fenomenet naturopplevelse. Jeg har valgt å ta utgangspunkt i de temaene fra studien som synes å vise essensen i beskrivelsene av fenomenet fremfor å presentere bredden i temaer. Teori er derved delvis rettet mot perspektiv på forholdet mellom menneske og natur, og delvis styrt av funnene i studien. . På den måten er teori

delvis styrt av empirien, men blir presentert her for å vise hva som legges til grunn for drøftingen.

Teoripresentasjonen er delt i fire avsnitt, der det første viser til generell teori med ulike perspektiver på forholdet mellom mennesket og naturen, og de tre neste er teori jeg vil bruke for å belyse studiens funn i drøftingen.

Bjørn Tordssons ideer om naturens åpne tiltale anvendes for å forstå naturmøtet og naturopplevelsen i et sosiokulturelt perspektiv.

Basert på funn fra studien velger jeg å fokusere på det som forstås som sansende nærvær i naturopplevelsen, her vil jeg bruke kroppsfenomenologisk teori ved Merleau-Ponty og ideer fra Løgstrup om sansning. Med utgangspunkt i det eksistensielle perspektivet i Merleau-Pontys teori presenteres kort hovedtrekk fra eksistensiell teori.

Til slutt i dette kapittelet presenteres teori om oppmerksomt nærvær, med sin opprinnelse i østlig filosofi og nyere utvikling av disse ideene integrert i behandling og selvutvikling.

3.1 Perspektiver på forholdet mellom menneske og natur

Menneskets tilknytning til naturen og hvordan naturelementene påvirker oss kan forstås i et miljøpsykologisk perspektiv og et helseperspektiv (Rapport Nordisk råd 2009). Mange kilder indikerer at naturelementer har positiv innvirkning på mennesker enten fysisk, psykologisk eller sosialt. Flere legger vekt på menneskers avhengighet av naturen i ulike sammenhenger, det være seg historisk, kulturelt, religiøst eller evolusjonært perspektiv (Kellert & Wilson 1993, Ulrich 1993). Det mest dominerende perspektivet i senere års forskning er det evolusjonistiske, i tillegg kommer kultur og læringsteori og generelle teorier om stress og stressreduksjon (Laumann 2004).

De evolusjonære teoriene bygger på ideen om at mennesket er oppstått og utviklet i naturen. Menneskers respons på naturen er ikke tillært, men nedarvet. Eksempler på evolusjonære teorier er biofilihypotesen (Kellert & Wilson 1993) og teoriene til Kaplan & Kaplan (1989) og Ulrich (1993). Begrepet biofili innebærer at alle mennesker innehar en indre, følelsesmessig trang til sameksistens med andre levende organismer. Naturen synes å appellere til noe grunnleggende i oss, som kilde til livsglede og tilhørighet, og hjelper oss til å komme i mental balanse når den moderne livsformen med økende stress skaper helsebelastninger (Støen og Hågrar 1996).

Kaplans og Ulrichs studier tilhører de evolusjonære teoriene, men har mange likhetstrekk med studier som baserer seg på de generelle teoriene omkring stress- og stressreduksjon. Kaplans og Ulrichs studier har fokusert på hvilke trekk ved naturmiljø som i særlig grad gir rekreasjonsvirkning. De kom fram til følgende fire hovedgrupperinger; 1) Opplevelsen av å komme seg vekk, 2) Opplevelse av totalitet eller omfang og sammenheng, 3) Fascinasjon og 4) Forenelighet mellom person og miljø (Strumse & Aarø 2000).

Utgangspunktet for kultur og læringsteoriene er at menneskets respons på natur er knyttet til den mening og verdi som tillegges naturelementet i det samfunnet personen lever i. Gjennom oppvekst utvikles holdninger og følelsesmønstre. Dette innebærer at forholdet til naturopplevelser vil endre seg i tråd med historiske og sosiokulturelle forhold, der for eksempel språket og rådende tradisjoner har stor betydning (Tordsson 2003). I tråd med dette perspektivet kan man si at forholdet til naturen er en del av identiteten, også i betydning en egen nasjonal identitet. Flere forskere har tatt til orde for at nordmenns forhold til naturen er uttrykk for selve kjernen i norsk identitet og væremåte (Gullestad 1998, Long Litt Woon og Nedreliid i Tordsson 2003). I Vaagbøs spørreundersøkelse som referert tidligere, understrekes den norske friluftstradisjonens vektlegging av det kontemplative elementet i naturopplevelsen, og setter dette i kontrast til for eksempel engelsk og amerikansk friluftstradisjon der «spenning» og «utfordring» har en mer dominerende posisjon (Vaagbø 1993). Det sosiokulturelle perspektivet presenteres ved Bjørn Tordssons begrep «Naturens åpne tiltale», som brukes for å belyse det ene hovedtemaet i drøftingen av studiens funn. Jeg vil derfor utdype dette perspektivet noe mer.

3.2 Sosiokulturelt perspektiv på naturmøtet

Tordssons doktorgradsavhandling inneholder blant annet en drøfting av friluftsliv som sosiokulturelt fenomen, og jeg henter begreper derfra knyttet til friluftslivets egenart for å belyse kvaliteter i naturmøtet slik de beskrives i studiens funn. Jeg tar meg friheten å bruke begrepene naturopplevelser og friluftsliv om hverandre der jeg finner det passende, da disse to fenomenene både i forskningssammenheng og i folks forståelse ofte er sammenfallende.

Ut fra det sosiokulturelle perspektivet kan møtet mellom menneske og natur sees i forhold til de kontekstuelle faktorene som oppfattes som særegent i naturmøtet, i samsvar med norsk

tradisjon for friluftsliv. Særpreget i naturomgivelser er da knyttet både til det fysiske miljøet, «det grønne», og til de forventninger og fortolkninger som forbindes med naturkonteksten. I den historiske utviklingen av begrepet friluftsliv fremheves at opplevelsesaspektet i friluftsliv og naturopplevelse har stått sentralt gjennom tidene. Opplevelsen preges av at vi forholder oss som om naturen kommuniserer med oss, i det Tordsson kaller «en åpen tiltale», som inviterer til at den enkelte gjør sin egen fortolkende forståelse av den. Dette innebærer at den enkelte kan finne det som betyr noe for en selv. Det er den enkeltes egen forestillingsevne, sanselighet, fantasi og åpenhet som setter begrensningene, ikke naturens åpne tiltale.

Gjennom naturopplevelsen kan vi la naturen være full av alle de inntrykk vi evner oppleve, og på den måten fungere helhetlig og spontant. Formell kompetanse, verbale ferdigheter eller logiske evner står ikke over det sanselige, følelsesmessige og kroppslige aspektet i opplevelsen. Det kan forstås dithen at det vi opplever at naturen viser for oss, avhenger av hvem du er. På den måten er naturopplevelse personlig ved at det jeg opplever refererer tilbake til meg, til den jeg er i møtet.

Tordsson påpeker at det vi fortolker inn i naturens åpne tiltale ikke bare preges av den subjektive kvaliteten, men at det også vil påvirkes av det som er den rådende kulturelle forståelsen av naturopplevelse og natur. Denne har endret seg gjennom historien, hvilke verdier og kvaliteter som verdsettes og forbindes med natur og friluftsliv kobles til samfunnsutvikling og ideologiske dreininger. Et aspekt som har vært sentralt gjennom det siste århundret er synet på «naturen» som motbilde til «samfunnet», naturen er det samfunnet ikke er, og omvendt. Dette innebærer et syn på naturmøtets kvaliteter som noe som befri mennesket fra belastninger og begrensninger som møter oss i hverdagslivet ellers. I dette perspektivet er en kvalitet i naturmøtet at det gjør mennesket mer ekte, setter henne i stand til å velge selv, å forme sin egenart, å velge sin livsvei, å søke de samme livsverdiene (Tordsson 2003 s 393).

Et særpreg i naturmøtets egenart er muligheten til å oppleve å være på høyde med de utfordringer vi søker opp, i samsvar med egne forutsetninger. I motsetning til den urbane tilværelsens krav som er preget av at de kommer til oss utenfra, målt etter målestokker vi selv ikke har innflytelse på, med diffuse kriterier for oppfyllelse og hvor der alltid vil være områder vi ikke strekker til, har naturen i følge Tordsson en fundamental særstilling. Naturen er et «materielt» felt, men ikke et sosio-materielt, ikke skapt av andres prosjekter.

Naturen mener ikke noe om oss, men er allikevel full av uttrykk. Dette er det Tordsson beskriver som *naturens åpne tiltale*, som innebærer at vi møter et opplevels- og handlingsrom, som i høy grad kan struktureres av oss, av våre valg, personlige meningskriterier og handlinger. Kontakt med naturen gir mennesket en rikdom av opplevelseskvaliteter gjennom å spille helhetlig og allsidig på vår kropp med alle dens sanser. Denne personlige og helhetlige erfaringen i naturopplevelsen gir i følge Tordsson mennesket mulighet til å dvele i sin livsverden, å ta til seg virkeligheten slik den fremstår for en der og da.

I de utallige fortellinger om hvordan folk opplever møtet med naturen, beskriver de ulike former for handling. Alt fra krevende utfordringer i fjellklatring og strabasiøse skiturer med tung sekk, til meditative stunder ved et stille fjellvann og stillheten i skogen eller ved et bål. Det som går igjen er på mange måter det kroppslige og det relasjonelle, hevder Tordsson. Det kroppslige består i opplevelsen av å bruke kroppen, å kjenne seg sterk eller sliten, å kjenne roen i kroppen. Den sansende tilstedeværelsen og kroppslige fornemmelser knyttet til å bevege seg i naturen er sentralt i naturopplevelser. Det relasjonelle handler for eksempel om opplevelsen av helhet, samhørighet med naturen eller felleskap med andre. En som har beskrevet dette i sin filosofi er Merleau-Ponty, som tenkes brukt i drøftingsdelen.

3.3 Merleau-Pontys kroppsfilosofi

Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) var en fransk filosof som hadde stor innflytelse på fransk filosofi på 1940- og 50-tallet. Hovedverket i Merleau-Pontys filosofi regnes for å være *Phénoménologie de la perception* (1945), hvorav *Kroppens fenomenologi* (1994) utgjør første halvdel. I dette verket tar han til orde for en helhetlig filosofi som bryter med den kartesianske dualismen som ser kropp og sjel som to adskilte størrelser. Han tar et oppgjør med en slik forståelse, der det kroppslige blir nedvurdert og «bevisst» tenkning fremheves som det som gir mennesket mulighet til å erkjenne seg selv og handle fritt og skapende. Merleau-Ponty betrakter kroppen og vår kroppslige forankring som avgjørende for vårt erfaringsgrunnlag, og hevder at det er gjennom kroppen vi danner vår forståelse av verden. Han vektlegger menneskets kroppslighet som fundament for menneskets tilhørighet i tilværelsen (Merleau-Ponty 1994).

Merleau-Ponty bygger sin filosofi i fenomenologisk tradisjon, slik den var utarbeidet av den tyske filosofen Husserl (1859-1938). Husserl gir fenomenologien en ny betydning: læren om fenomenene. Han ser fenomenologien som en bevissthetlære som forsøker å undersøke menneskets uforbeholdne og fordomsfrie oppfattelse av tingene. Dette er også vesentlig punkt for Merleau-Ponty, når han tar utgangspunkt i den subjektive egenkroppen som grunnleggende element for vår forståelse av verden. Eksistensen er for Merleau-Ponty forankret i kroppen, når han beskriver det slik: «Jeg står ikke overfor min krop, jeg er i min krop, eller rettere sagt jeg er min krop»(Merleau-Ponty 1994 s 107).

Den umiddelbare, fordomsfrie persepsjonen av tingene som Husserl mener å undersøke, kaller Merleau-Ponty prerefleksiv sansning. Han sikter da til den sansningen vi gjør før sansningen bevisstgjøres og blir en reflektert sansning. Den prerefleksive sansningen kan forstås som kroppens umiddelbare forståelse av fenomenene, den uforbeholdne, sanselige oppfattelsen av verden, en persepsjon som eksisterer i forkant av et bevisst og begrepsgjort forhold til omverdenen. Dette prerefleksive møtet med verden er det primære nivået, selve utgangspunktet for vår erkjennelse. Kroppen med dens sanser åpner seg for fenomenene, retter seg forstående mot verden, og kan handle spontant og integrert «på egen hånd». Sekundært bearbeider bevisstheten disse fenomenene. Dette kan for eksempel være noe slikt som dette: Du løper langs en islagt vei for å rekke morgenbussen, sklir og mister balansen. Kroppen din «tar over», og gjennomfører en hel serie kompliserte bevegelser i rask rekkefølge, og du gjenvinner likevekten. Først deretter blir du klar over hva som skjedde, «Oj, jeg holdt på å falle og slå meg, det var bare så vidt jeg klart å holde meg på beina!» Dette illustrerer Merleau-Pontys skille mellom «prerefleksive» og «refleksive» erfaringer. Dette gjør han rede for i begrepet «den levde kroppen», som kan sies å utgjøre utgangspunktet for hele hans filosofi.

Begrepet berører temaet forholdet mellom kropp og subjekt, der som nevnt Merleau-Ponty tok avstand fra den dekartianske kropp-sjel dualismen. Han viser med et eksempel hvordan forholdet mellom kropp og psyke står i et sirkulært forhold til hverandre på denne måten: når min venstre hånd griper om den høyre er den venstre hånd er subjekt og den høyre ting. Men i sammen øyeblikk som min venstre hånd griper om den høyre hender noe ekstraordinært: Min høyre hånd kjenner den venstre, og min høyre hånd blir subjekt og den venstre ting. Denne sirkulariteten bekrefter den levde kroppen, i en tvetydig subjekt-objekt eksistens. Menneskets væren-i-verden er karakterisert av den egne kroppens interaksjon og kommunikasjon med verden. Det som i den umiddelbare sansningens prerefleksive respons hindrer at jeg faller på

den glatte isen, danner en erfaring som kan nevnes med ord. Disse kan organiseres i tanke kategorier og begreper, der vi gjerne deler opp fenomenene i subjekt/objekt-relasjoner: «Det var veldig glatt her, jeg får kanskje ta det litt forsiktig så det ikke går galt». På den måten dannes det kroppsskjema, modeller for hvordan virkeligheten ter seg. Vi utvikler på denne måten et repertoar av kroppslige mønstre vi tar i bruk for spontan handling. Merleau-Ponty understreket at den egne kroppen er alle erfaringers og handlingers subjekt, der den levde kroppen både er tilskuer og aktør i verden. Der det dualistiske skille mellom kropp og sjel gir tanken forrang og ser til det rasjonelle som veien til mening, betoner Merleau-Ponty at bevisstheten er en integrert del av vår kroppslige eksistens. Kun gjennom å vende seg mot seg selv og sin egen eksistens som kropp kan vi få kunnskap om det å eksistere i verden. Dette er i samsvar med det eksistensielle menneskesynet presentert foran. Derfor kalles også Merleau-Pontys filosofi for en eksistensiell filosofi.

I sitt verk *Kroppens fenomenologi* viser Merleau-Ponty hvordan kroppen evner å sette alle de ulike inntrykk mennesket utsettes for til daglig sammen til en forståelig enhet. Han forstår kroppens sansning som helhetsskapende og fullstendig. Det er bare gjennom kroppen vi kan oppleve mening og danne forståelse av de sanseintrykk vi får fra verden rundt oss (Merleau-Ponty 1994). Han ser denne syntetiserende prosessen som et bevis på kroppens finurlighet og nesten ubegripelighet, som gjør at han sammenligner den med noe som overskrider naturen og går i retning av kunsten.

3.4 Løgstrups om sansning

I likhet med Merleau-Ponty mente Løgstrup at sansningen er overordnet, og at det er det vi sanser som «bestemmer» hva vi forstår. På denne måten han satte sansningen i sentrum. Han kaller det ”den akse, som det hele drejer om” (I Kari Martinsen 1993 s27).

Han hevder at det naturlige forhold til verden er det mottakende, og dette omfatter også menneskets forhold til naturen. Her gir han sansningen en vesentlig plass, han beskriver at sansningen er stemt, i betydning estetisk. Gleden over lys, landskap og toner beveger oss sanselig og kroppslig. I denne sammenhengen ser Løgstrup sansningen som en selvstendig adgangsvei til verden, ikke som en reseptiv evne til å bli påvirket av objekter i den ytre verden. Tvert i mot er mennesket gjennom sansningen avstandsløst innfelt i universet, mens

språk og forståelse utgjør en avstandsskapende makt. I denne forståelsen er sansningen overordnet, det er det vi sanser som ”bestemmer” det vi forstår (ibid).side 57)

Den avstandsløse sansingen er sentral i Løgstrups ide om sansning og forståelse. Han gir sansningen forrang fremfor bevisstheten. Det betyr at sansningen ikke er leverandør av stoff som bearbeides i forståelsen, men at forståelsen strukturerer det uttrykket en vil gi for det en har sanset. Det at sansningen er avstandsløs betyr at vi gjennom vår evne til sansning er innfelt i naturen, og i våre relasjoner til andre. Ved at forståelsen gir avstand er det mulig for oss å uttrykke det vi sanser i en form andre kan forstå. I denne prosessen fungerer sansning og forståelse sammen som forenende motsetninger, den avstandsløse sansningen og den avstandsskapende forståelsen forenes og gjør oss i stand til å dele noe av det vi har felles med andre mennesker.

3.5 Det meditative elementet

Som nevnt i innledningen, har det i flere artikler og rapporter blitt pekt på det potensialet til forståelse av hvordan naturmøtet og naturopplevelser virker på oss som ligger i utforsking av det meditative elementet (Bischoff 1996; 1997; 2000a Bischoff et al.,2007). Bischoff refererer til sansende nærvær i betydning det at vi i møtet med naturen er åpne for naturens stemninger, at vi opplever en samstemthet med naturen, at rytmen i det vi gjør samstemmer med naturen rundt. Hun mener at det er likhetspunkter mellom det sansende nærvær i naturopplevelsen og tilsvarende prosesser i meditasjon der det handler om avspenning, konsentrasjon, stillhet, rytme, ro, ikke-styrt bevissthet, åpenhet, sensitivitet, sansestimulering (Bischoff 1996:85). For å belyse det meditative elementet i naturopplevelser vil jeg hente ideer fra teori om meditasjon og oppmerksomt nærvær.

3.5.1 Meditasjon

Meditasjon som fenomen oppstod innenfor den religiøse og filosofiske kontekst av de østlige og spirituelle visdomstradisjoner, med hensikt å fremme menneskets åndelige vekst og utvikling (West 1990). Samtidig har det også vært et sentralt element i de fleste kontemplative religiøse og spirituelle tradisjoner, som jødedom, kristendom og islam (Goleman 1998). Når

meditasjon brukes med sikte på å fremme helse og velvære, er målet gjerne å bearbeide psykologisk stress, redusere angst og øke avspenning og psykologisk velvære (West 1990). Meditasjon som metode innebærer uansett hva hensikten med praktiseringen er, en tilstand av fokusert oppmerksomhet, og det finnes i hovedsak to ulike strategier for å opprettholde denne fokuserte oppmerksomheten. I den ene, som er konsentrasjonsmeditasjon, opprettholdes oppmerksomheten mot et spesifikt objekt mens andre stimuli i bevissthetsstrømmen forsøkes stengt ute. Den andre, som kalles innsiktsmeditasjon, også kalt mindfulnessmeditasjon og åpenhetsmeditasjon, opprettholder oppmerksomheten med en med en åpen eller inkluderende oppmerksomhetsstrategi, som betyr at en søker å kultivere en åpen og aksepterende holdning til egen erfaring, uten å styre erfaringen i en bestemt retning eller å vurdere den (Goleman 1998). Den formen for innsiktsmeditasjon som anvendes i stadig flere sammenhenger innenfor behandling og egenutvikling i vestlig medisin og psykologi er mindfulness, i norsk oversettelse kalt oppmerksomhetstrening eller oppmerksomt nærvær.

3.5.2 Oppmerksomhetstrening

Antall vitenskapelige artikler der mindfulness er et av nøkkelordene har 10- og 20-doblet seg det siste ti-året (Gran, S. 2011, Baer, R. 2003, Vøllestad 2007), og jeg ser det derfor som aktuelt å se spesielt på denne formen for meditasjon som mulig kilde til å belyse fellesfaktorene med sansende nærvær i naturopplevelser. Det betyr ikke at andre meditasjonstilnærminger ikke kan ha de samme elementene, men det er i følge forskningslitteratur denne formen for meditasjon som i stadig økende omfang integreres i helsefremmende sammenheng som nevnt over (Jon Kabat-Zinn 1990, Segal, Williams & Teasdale 2001).

Metoden for å trene opp evnen til oppmerksomt nærvær kalles oppmerksomhetstrening, som betyr å trene på å være til stede i øyeblikket. Det dreier seg om systematisk trening på tilstedeværelse: det å være i motsetning til det å gjøre (Gran 2011). Like viktig som den fokuserte oppmerksomheten i øyeblikket er at oppmerksomheten preges av en vennlig og ikke dømmende holdning (Williams, Teasdale, Segal og Kabat-Zinn 2010).

Oppmerksomhetstrening har røtter i Buddhas lære. Et hovedpunkt i buddhismen, er erkjennelsen av at livet ikke alltid er slik vi ønsker det skulle være. Buddha la derfor vekt på at vi må være forberedt på å møte skuffelser, sorg, smerte og lidelse når som helst i livet. For at dette ikke skal overveldige oss, er det viktig å utarbeide en strategi for å møte problemene

når de kommer. Buddhismens fokus på lidelse, som i utgangspunktet kan virke som en pessimistisk innstilling til livet, er i dette perspektivet realistisk idet den sier at det finnes gode metoder for å løse problemene(Gran 2011). Lidelsens årsak er i følge buddhistisk psykologi menneskets tilbøyelighet til å klamre seg til eller forsøke å unngå mentale fenomener som fremtrer som reelle og bestandige, men som i følge buddhistisk ontologi er illusoriske og forgjengelige (Vøllestad 2007). For å hjelpe menneskene fram til en større innsikt og en dypere forståelse av sinnet, utviklet han en rekke metoder, der oppmerksomhetstrening er sentralt (Gran 2011).

3.5.4 Oppmerksomhetstrening i klinisk praksis

Vøllestad refererer i den nevnte artikkelen i Tidsskrift for Norsk Psykologforening(2007 vol 44 nr 7) til Kabat-Zinn, som startet og ledet «Center for Mindfulness in Medicine, health care and Society» ved universitetet i Massachusetts(Williams, Teasdale, Segal and Kabat-Zinn 2010). Han beskriver oppmerksomt nærvær som «en kunstform som utvikles over tid, og som forsterkes av jevnlig disiplinert praksis, både formell og uformell, på daglig basis»(Kabat-Zinn i Vøllestad 2007). Dette poengterer at oppmerksomt nærvær ikke er en isolert teknikk, men en holdningsendring som innebærer å utvikle oppmerksomt nærvær i dagliglivets gjøremål og i møtet med andre mennesker.

Kabat-Zinn utviklet metoden MBSR (mindfulness-based-stress-reduction), som er et behandlingsopplegg rettet mot personer med kroniske smerte- og stressrelaterte lidelser (Kabat-Zinn 1990). Det gjennomføres som en rekke kurskvelder sammensatt av meditasjonsøvelser, foredrag og diskusjoner. Den første øvelsen tar utgangspunkt i oppmerksomhet på pusten, utover i kurset utvides området for oppmerksomhet til også å gjelde lyder, tanker og følelser og til slutt det han kaller «choiseless awareness», at man dveler i selve øyeblikket uten å la seg involvere av hverken tanker, følelser eller sansninger. I alle øvelsene er fokuset på pusten sentralt. Kabat-Zinn ser på evnen til oppmerksomhet som en iboende menneskelig kvalitet, som kan trenes og bli sterkere (Gran 2011). Senere er det utviklet en rekke andre modeller der oppmerksomhetstrening inngår som en vesentlig faktor i behandlingen. Det sentrale punkt i de ulike modellene for anvendelse av oppmerksomt nærvær er fokuset på den ikke-dømmende, aksepterende holdningen. Det å være tilstede i øyeblikket ved å være oppmerksom på sin egen her-og-nå-opplevelse, og å ha en

aksepterende holdning til de tanker, følelser og fornemmelser som oppstår i ens bevissthet (Kabat-Zinn 1994). Det betyr at man legger merke til tanker, følelser og kroppslige opplevelser uten å kategorisere dem og bli fanget av grubling og assosiasjoner. Kabat-Zinn kaller dette «beginners mind», der en prøver å forbli åpen og «ikke vitende», som om man aldri har opplevd noe lignende før (Kabat-Zinn 1994). Germer beskriver det som «å fremme en åpen og aksepterende holdning til egne erfaringer (Germer 2005). Aksept i denne sammenhengen handler om å erkjenne situasjonen slik den er, en villighet til å se ting som de er uten straks å ville handle for å motsette seg denne opplevelsen eller endre den. Det er viktig at det ikke innebærer en passiv resignert holdning, men at en i stedet for å mobilisere motstand og bundethet forholder seg åpen og mottakelig ved å betrakte det slik det er her og nå (Kabat-Zinn 1994). Holdningen innebærer også det Kabat-Zinn kaller «being-mode», som sikter til å være fremfor å gjøre, altså fravær av prestasjon og målrettethet.

I teorikapittelet har jeg trukket frem perspektiver på forholdet mellom menneske og natur, der det indikeres at den allment aksepterte ideen om naturens positive virkning kan forstås både i et miljøpsykologisk- og et helseperspektiv. Evolusjonistiske teorier har dominert sammen med generelle teorier om stress og rekreasjonsforskning, med synet på mennesket som oppstått og utviklet i naturen som grunnleggende ide. Kultur og læringsperspektivet hevder at det ikke er de nedarvede disposisjonene som er grunnlaget for naturens betydning, men den mening og verdi som tillegges naturelementer i det samfunnet individet lever i.

Som grunnlag for min drøfting senere i oppgaven har jeg presentert et sosiokulturelt perspektiv på naturmøtet, der de kontekstuelle faktorene vektlegges, med mulighetene til selv å strukturere og fortolke det handlings- og opplevelsesrom som naturmøtet inviterer til gjennom sin åpne tiltale.

Den andre delen av teorigrunnlaget for drøftingen er det kroppsfenomenologiske perspektivet ved Merleau-Ponty, som tar utgangspunkt i den subjektive egenkroppen som grunnleggende for vår tilgang til verden. Som en ytterligere understreking av det sanselige i vår adgangsvei til verden presenteres kort ideer fra Løgstrup om sansning.

Avslutningsvis presenterer jeg begrepet oppmerksomt nærvær og oppmerksomhetstrening som tilnærming til klinisk praksis.

4 TIDLIGERE FORSKNING

Nordmenns forhold til natur og friluftsliv har vært gjenstand for mye forskning innen etologi, filosofi, sosiologi, og med fokus på fysisk aktivitet. Det er også flere offentlige dokumenter som St.meld. 39(2000-2001)»Om friluftsliv», og St.meld. 16 (2002-2003) «Helsemeldingen» som fremholder hvor viktig det er for folkehelsen å være aktiv i naturen. Forskning om naturopplevelser er i stor grad knyttet til friluftslivsforskning, mens det er lite å finne som retter seg spesifikt mot fenomenet naturopplevelse i seg selv.

Det finnes flere studier som indikerer at naturelementer har en positiv innvirkning på mennesker, enten fysisk, psykologisk eller sosialt. Hovedvekten av studier har tatt for seg virkningen av fysisk aktivitet og de sosiale elementene knyttet til friluftsliv, mens lite er gjort for å belyse den opplevelsesmessige siden av friluftsliv og naturopplevelser (Nerland og Vikander 2002, Bischoff 2007, Myrvang 2003, Bjørnå, 2005)

For å finne relevant forskning på temaet har jeg søkt i BIBSY ASK database, Google og på kunnskapscenterets hjemmesider, Idunn.no, på søkeordene naturopplevelser og psykisk helse, friluftsliv og psykisk helse, værensfokus og naturopplevelser. Mye stoff var å finne i Rapport fra Nordisk Råd «Friluftsliv og psykisk helse» (2009), og prosjektet «Sammenheng mellom friluftsliv og psykisk helse»: Kunnskapsoversikt over forskning, litteratur og prosjekt i Norge fra (Bischoff, Marcussen og Reiten, HiT 2007).

Senere års forskning på forholdet mellom menneske og natur er dominert av evolusjonære teorier (Wilson, Kaplan, Ulrich). Flere har fokus på naturens stressreducerende virkning. Vi finner også flere eksempler på forskning om hagerterapi(Grahn og Stigsdotter 2003, Gonzales 2011). Spesifikke landskapspreferanser og disses virkning på stress er presentert av Strumse og Laumann 2004).

4.1 Sammenheng mellom naturopplevelser og psykisk helse

Patrik Grahn har drevet terapihager siden midten av 80-tallet i Alnarp i Sverige. Grahns hypotese er at kontakt med naturen gir en rik og kravløs naturopplevelse som stimulerer

legende prosesser og hvile. Et hovedfokus i behandlingen er å få i gang en god prosess hos den enkelte i stedet for «fare – flukt»-reaksjoner (Grahn og Ottoson 2010). Grahn har oppsiktsvekkende resultater til tross for at mange av pasientene som kommer til Alnarp er svært dårlige og har lange sykemeldingsperioder bak seg. 67 % kommer tilbake til et aktivt liv. Sammen med Stigsdotter gjorde Grahn en studie der de spurte neste 1000 svensker om «hva de ville anbefale en god venn å gjøre dersom de føle seg stresset og urolig? Flertallet svarte «Gå en tur i skogen», deretter «Lytt til beroligende musikk», og «Hvil ut i en stille og rolig park». Det 10. og siste som ble foreslått var «Å ta beroligende medisiner» (Grahn og Stigsdotter 2003). Grahn og Stigsdotter understreker fant at jo oftere og lengre vi er i naturen, jo sjeldnere lider vi av stress. De fant også at innslag av grønt i bolig-, arbeids- og institusjonshverdagen har målbar effekt, og at personer som ikke tilbringer tid i hage eller natur er plaget av stress dobbelt så ofte som de som gjør det hver uke.

Karin Laumann har i sin doktoravhandling(2004) testet ut Kaplans hypotese om at naturen har elementer som har en nedstressende effekt på oppmerksomheten. Hun lot en gruppe deltakere se video fra et naturmiljø, og en annen gruppe så video fra et bymiljø. Naturmiljø-gruppen hadde i noen grad bedret oppmerksomhet, bedre prestasjoner på mentalt krevende oppgaver, mer positive følelser og lavere fysiologisk aktivering. I et senere forsøk undersøkte Laumann effektene av å gå tur i natur- og bymiljø. Etter hver tur fikk deltakerne en mentalt krevende oppgave. Resultatene viste at etter å ha gått i naturen jobbet deltakerne mer intenst med oppgaven og presterte bedre på oppgaver som krevde strategisk tenkning og planlegging. De hadde mindre negative følelser og skårte lavere på måling av fysiologiske stressreaksjoner enn de som gikk i bymiljø (ibid).

T. Bjørnå (2005) har gjort en studie basert på erfaringer hos ansatte ved Attføringscenteret i Rauland(AiR). Tre måneder etter et fire ukers rehabiliteringsopphold ved AiR er 60 % av brukerne tilbake i jobb eller yrkesrettede tiltak. Etter 12 måneder er 70 % av brukerne i gang med noe. Ved AiR brukes friluftsliv i det terapeutiske arbeidet, med begrunnelse i at det er egnet til å lære brukerne til bedre å ta ansvar for eget liv, og å oppleve meningsfullhet og trygghet. Den kvaliteten ved naturen som består i at den ikke er skapt *for* noe, den har ingen hensikter eller intensjoner med at den krever noe av oss. Vi står dermed fritt til å velge ut fra oss selv, ut fra hva som dypest sett kjennes viktig for oss selv. Vi kan styre oppmerksomheten dit det passer for oss, i følge Bjørnå. I Bjørnås studie var den begrunnelsen for å bruke naturen som gikk mest igjen i intervjuene naturen som metafor, det at naturen står for et bilde på de utfordringer vi møter livet og valg vi gjør i hverdagen.

Han henviser i studien til Bischoff som mener at naturopplevelsen kan deles i to kategorier, den *meditative* og den *samhandlende* (Bischoff 2007). Den meditative tilnærmingen fokuserer på kvaliteter som «å finne indre ro og stillhet, få perspektiv, stresse ned, finne oss selv, få tid til ettertanke og refleksjon, få ny energi, oppleve naturens storhet, finne balanse, føle sammenheng og tilhørighet til naturen, identitet.» Et sansende nærvær står sentralt i naturopplevelsen, og vi ser mange fellestrekk med meditasjon der det fokuseres på avspenning, konsentrasjon, stillhet, rytme, ro, at bevisstheten ikke er styrt, men at tanken kan flyte fritt, åpenhet, sensitivitet, sansestimulering. Den samhandlende naturopplevelsen betegnes ofte som å føle seg i ett med, eller en del av naturen. Bischoff knytter disse opplevelsene til begrepene *flow* og *optimalopplevelser* fra psykologien (Csikszentmihalyi 1992). Denne typen meditativ naturopplevelse synes å kreve en viss form for tilrettelegging og et minimumskrav til at målgruppen veiledes av kvalifisert personell.

Anette Myrvangs masteroppgave i folkehelsevitenskap: Naturopplevelser – en vei til bedre psykisk helse er en studie av sammenhenger og bekreftende teorier (Myrvang 2003). Myrvang har gjort en tverrsnittstudie på et større datamateriale for å se på sammenhenger mellom friluftsliv og psykisk helse. I studien har Myrvang gjort en litteraturgjennomgang for å forklare funn som ble gjort med fokus på hva friluftsliv gir i tillegg til fysisk aktivitet, og viser til mentale prosesser som blir aktivisert ved benyttelse av friluftsliv. Det vises til virkning av den fysiske aktiviteten på kroppslige funksjoner, på sansning og persepsjon, på emosjoner, opplevelser av fellesskap, rekreasjon og mestring. Studien viser til en positiv sammenheng mellom det å aktivt benytte seg av friluftsliv og det å ha god psykisk helse. Av de som rapporterer god psykisk helse utgjør gruppen som driver friluftsliv en større prosentandel enn de som driver annen fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet viser en synkende effekt på den mentale helsen ved stigende intensitet hos kvinner, mens ved friluftsliv viser økt intensitet ingen synkende tendens i rapportert god psykisk helse. Friluftslivets positive påvirkning viser mindre forskjeller mellom kjønnene enn fysisk aktivitet gjør (ibid).

Andersson og Arnlund(2008) hevder at virkningen av friluftsliv må sees i lys av helhetseffekten heller enn som summen av fysisk aktivitet og naturopplevelse. De viser til positive effekter på psykisk helse, og hvordan friluftsliv med fordel kan tilpasses innen forebygging, rehabilitering, vern og omsorg i behandling av psykisk uhelse. Spesielt innen

arbeidsterapien vil kombinasjonen aktivitet og miljø være hensiktsmessig i følge denne studien.

4.2 Oppmerksomt nærvær og psykisk helse

Det finnes en rekke eksempler på at oppmerksomt nærvær integreres i terapeutiske tilnærminger for ulike kliniske tilstander, jeg presenterer den mest kjente her. For nærmere presentasjon av et større utvalg henvises til Vøllestad (2007), og en systematisk gjennomgang av studier om MBSR på helse, livskvalitet og sosial fungering (de Vibe, Bjørndal, Tipton, Hamnerstrøm, Kowalski i *Campell Systematic Reviews* 2010:3).

Segal, Williams og Teasdale (2002) har utviklet en tilnærming som kombinerer MBSR (Kabat-Zinn) med prinsipper fra kognitiv terapi, MBCT, rettet mot forebygging av tilbakefall ved depresjon. Målet er å utvikle evnen til å observere egne tanker og følelser på en ikke-dømmende måte, og kunne innta et desentrert perspektiv på egne følelser. Et viktig skille mellom denne tilnærmingen og tradisjonell kognitiv terapi er at det ikke først og fremst er en endring av selve tankeinnholdet som er målet, men å endre holdningen til eget tankeinnhold. Gjennom oppmerksomhetstrening fremmes en annen måte å erfare verden på, som gir rom for større grad av åpenhet, aksept og nysgjerrighet, forstått som værenstilstand (being mode). Der tradisjonell kognitiv atferdsterapi har som mål å erstatte negativ tenkning (maladaptive (meta)kognisjoner) med positiv tenkning (mer hensiktsmessige meta-kognisjoner) fokuserer oppmerksomhetstrening på å øve seg i å møte sin egen erfaring, og godta at den er der, og betrakte den som en forbigående kroppslig tilstand på lik linje med andre tilstander (Kabat-Zinn i Vøllestad 2007).

Det finnes også eksempler på at oppmerksomhetstrening kombineres med naturopplevelser. Anna Adhemar står bak Center for naturterapi i Danmark, skriver i en artikkel om utbytte av å kombinere oppmerksomt nærvær i naturomgivelser (*NATURveileder* 20.årgang nr. 1 2011). Hun peker på den raskt økende interesse for oppmerksomhetsbaserte intervensjoner, spesielt inspirert av MSBR (Kabat-Zinn 1990). Samtidig registrerer hun en tilsvarende interesse for det helsefremmende og rehabiliterende potensiale i naturen. Hun påpeker flere sammenfallende faktorer i disse to tilnærmingene til helse, som at begge har en restituerende og regulerende effekt på kognitive ressurser og emosjoner, og kan fremme positive tilstander som glede og empati (Adhemar 2011). Videre refererer hun til flere eksempler på slik

implementering i Danmark. Disse bygger på tiltak der opphold i naturomgivelser er utgangspunkt for øvelser i oppmerksomt nærvær, og at fokus er på væren og tilstedeværelse i øyeblikket i stedet for på målrettede aktiviteter.

Ut fra disse ulike studiene ser vi at den positive virkningen av naturopplevelser og friluftsliv på psykisk helse er dokumentert av flere. Disse viser at faktorer i naturomgivelsene er av betydning, og at fysisk aktivitet har effekt, men også elementer som handler om opplevelse av tilhørighet og mening er beskrevet. Helhetseffekten er foreslått som sentral i forståelsen av sammenhengen mellom naturopplevelser og psykisk helse, og muligheten for å kombinere naturopplevelser og oppmerksomhetsstrening foreslås som tilnærming til psykisk helsearbeid.

5 METODE

Hensikten med denne studien er å utvikle kunnskap om fenomenet naturopplevelse, med utgangspunkt i deltakernes livsverden og erfaringer med fenomenet. Jeg har derfor valgt å benytte kvalitativ design, forankret i fenomenologisk og hermeneutisk vitenskapstradisjon. Denne tilnærmingen er egnet til å utvikle kunnskap om fenomener som ikke lar seg måle eller telle, som menneskers erfaringer, opplevelser, tanker, forventninger og holdninger (Malterud 2011). Det fenomenologiske elementet sikter til interessen for å forstå sosiale fenomener ut fra deltakernes egne perspektiver og beskrive den enkeltes opplevelsesverden ut fra ideen om at virkeligheten er den mennesket oppfatter at den er (Kvale og Brinkmann 2009). I denne sammenhengen viser begrepet hermeneutikk til prosessen der målet er å bringe til forståelse (Kristoffersen 1998). I denne prosessen er forskeren en aktiv deltaker i kunnskapsutviklingen gjennom sin fortolkning av de beskrivelsene deltakerne gir i dialogen med forskeren. Dette foregår i en spiralformet bevegelse som går frem og tilbake gjennom hele arbeidet, i en pendling mellom det kjente og det ukjente, mellom del og helhet (ibid). Resultatet blir dermed ikke en innsamling av data slik hensikten ville være med et kvantitativt design, men en prosess der deltaker og forsker sammen skaper data som danner grunnlaget for videre analyse og konklusjon. Jeg bruker derfor begrepet deltaker og ikke informant for å understreke fortolkningsprosessen i dataskapingen som kjennetegner kvalitativ metode (Aase og Fossåskaret 2007). Den hermeneutiske spiral omfatter både det som skjer i intervjusituasjonen, i tolkning av data i form av tekst, og i den teoretiske analysen

(Kristoffersen 1998). Kvale og Brinkmann beskriver det kvalitative forskningsintervjuet som en interpersonlig situasjon, en samtale mellom to parter om et emne av felles interesse, der det skapes kunnskap i skjæringspunktet mellom intervjuerens og den intervjuedes synspunkter (Kvale og Brinkman 2009,s 137).

Det empiriske materialet er basert på kvalitative semistrukturerte forskningsintervju, fokusgruppeintervju og to individuelle intervju.

5.1 Utvalg

På bakgrunn av denne studiens tema og design ønsket jeg å rekruttere deltakere som hadde erfaring med fenomenet naturopplevelse i en bredest mulig kontekst, for å få en bredde i datamaterialet i forhold til nyanser og refleksjoner. Det er derfor et strategisk utvalg basert på en forforståelse om at deltakerne både i sin arbeidskontekst og privat har omfattende erfaring med fenomenet.

Deltakerne fant jeg blant ansatte i det som heter «Inn-på-Tunet»-tiltak, organisert i regi av fylkesmannen i Aust-Agder. Jeg hadde blant annet en forventning om at nettopp det at de har valgt å arbeide i en kontekst der det aktuelle fenomenet har en stor plass kan si noe om deres interesse for dette. Videre antok jeg at de har en relativt reflektert holdning til hva fenomenet betyr for dem, og derfor vil kunne svare på det studien har til hensikt å undersøke. På den annen side så jeg det også som relevant at fenomenet beskrives i en kontekst som ikke er låst til spesielle brukergrupper eller behandlingsform, da jeg er opptatt av fenomenet i en generell helsefremmende sammenheng.

I rekrutteringsprosessen tok jeg kontakt med koordinator ved landbruksavdelingen ved Fylkesmannens kontor, som fikk skriftlig informasjonsmateriell om prosjektet. Vi hadde deretter et møte der hun sa seg villig til å formidle kontakt med deltakere til studien. Dette foregikk ved at hun kontaktet 7 personer som arbeidet med «Inn-på-tunet» tiltak i fylket, og videreformidlet infoskriv og orientering om betingelsene og hva det ville innebære å delta. Alle de forespurte sa seg interesserte i å delta, jeg fikk deretter navn og kontaktinfo og vi gjorde avtaler om intervju.

5.2 Dataskaping

Dataskapingen ble gjennomført som to semistrukturerte fokusgruppeintervju og to individuelle intervju med utgangspunkt i en intervjuguide. Det ble gjort lydopptak av alle intervjuene.

5.2.1 Fokusgruppeintervju

Da det viste seg praktisk vanskelig å samle alle 7 til intervju, valgte jeg å gjøre to fokusgruppeintervjuer med to deltakere i det ene og fem i det andre. De 7 deltakerne fordeler seg i tre uavhengige «Inn på tunet»-tiltak, slik at alle jobber sammen med en eller to av de andre. Alle deltar dessuten i en nettverksgruppe som treffes noen ganger i året. Det betyr at de er mer eller mindre kjente, uten at de står i et hierarkisk forhold til hverandre. Deltakerne betraktes som en homogen gruppe i den forstand at de har en felles plattform for sin virksomhet og ikke står i et konkurrerende forhold om å beskrive fenomenet (Malterud 2011).

I rollen som moderator la jeg vekt på å formidle en vennlig og interessert holdning, og presisere at jeg var interessert i deres personlige erfaringer og refleksjoner om naturopplevelser, ikke etter å teste deres kunnskap eller finne riktige og gale svar. Jeg understrekte at det ikke var noe mål å finne en felles beskrivelse, men at flere nyanser og hver enkeltes opplevelser var av interesse. Noen av mine spørsmål kom sikkert til å oppleves som vanskelige å svare på, da kunne det være interessant i seg selv (Kvale og Brinkmann 2009). Med utgangspunkt i intervjuguiden introduserte jeg de temaene jeg var spesielt interessert i å utforske, men hadde samtidig et øre for om det dukket opp andre temaer som jeg ble nysgjerrig på å forfølge. Underveis i intervjuet var jeg oppmerksom på den gruppedynamiske prosessen, ved å sørge for at hver enkelt kom til orde, fange opp eventuelle motsetninger og understreke min interesse for nettopp hver enkeltes erfaringer. Jeg benyttet også muligheten til å stimulere til refleksjon over hverandres svar og erfaringer, for dermed å utvikle ytterligere beskrivelser av fenomenene (Malterud 2011). Det ble gjort lydopptak av hele intervjuet for å frigjøre min oppmerksomhet til dialogen med deltakerne, og sikre en mest mulig korrekt gjengivelse av deres beskrivelser.

5.2.2 Individuelle intervju

Etter å ha transkribert og gjort en foreløpig analyse av de to fokusgruppeintervjuene, hadde jeg ønske om å gå mer i dybden på noen av de temaene derfra. Dette kan sees som et

eksempel på at kunnskapsutviklingen følger den hermeneutiske spiralen slik det beskrives av Kristoffersen basert på Diltheys tese om forståelsens natur (Kristoffersen 1998). Der presenteres forståelsen som en reflekterende aktivitet, der førforståelsen danner grunnlaget for å forstå deler av dialogen, og setter delene inn i en større sammenheng. Gjennom å veksle mellom del og helhet bygger man opp sin forståelse ved at det ukjente blir kjent, og i en spiralformet prosess danner utgangspunkt for å forstå nye deler. Begrepet førforståelse refererer til tolkerens egne livserfaringer og kunnskaper i forhold til fenomenet som blir studert (s 35 i Kristoffersen 1998). Oppgavens problemstilling, forskningsspørsmål og tema i intervjuguiden representerer min førforståelse, svarene noe kjent og noe ukjent, og min fortolkning av dem den forståelse jeg utviklet i prosessen. Den neste «svingen» i spiralen ble å gå tilbake til delene, utforske disse nærmere for så å sette disse inn i helheten igjen. På den måten forflytter man seg videre og kommer ikke tilbake til samme punkt i forståelsen.

Jeg tok derfor kontakt med to av deltakerne fra fokusgruppene og spurte om de kunne tenke seg å stille opp på individuelle intervju. Dette hadde jeg allerede nevnt som en mulighet i presentasjonen av prosjektet. Begge var positive til dette.

I de individuelle intervjuene var deltakerne og jeg kjent for hverandre, og valget av de to deltakerne var basert på mitt intuitive inntrykk av deres interesse for og erfaring med fenomenet, samt evne til å formidle dette i et intervju. Det var også mitt inntrykk at de hadde erfaringer som var representativt for det som ble presentert i gruppen som helhet, og ville derfor kunne antas å være overførbare i betydning at kunnskapen kan deles med andre (Malterud 2011).

I tillegg til at temaene i de individuelle intervjuene var mer spisset inn mot deler av naturopplevelsen, var dialogen her tettere på deltakerens livsverden, ved at jeg gikk mer i dybden på å utforske beskrivelsenes meningsinnhold og de følelsesmessige kvalitetene i dem. Muligheten til å være enda mer åpen for det uventede, å bruke pauser i samtalen til å la deltakeren selv styre retningen på det videre fokuset, uten at min førforståelse dominerte, ga rom for beskrivelser som var mer forskjellige enn de som var direkte svar på mine spørsmål, og fikk frem flere detaljer. Det var allikevel samsvar mellom beskrivelsene i fokusgruppeintervjuene og de individuelle når det gjaldt temaer.

De individuelle intervjuene ble tatt opp og transkribert på samme måte som med fokusgruppene.

Etter å ha gjennomført to fokusgruppeintervjuer har jeg tatt utgangspunkt i prosedyren for meningsfortetting, inspirert av Giorgio modifisert av Malterud (Malterud 2011). I følge Giorgio er formålet med den fenomenologiske analysen å utvikle kunnskap om informantenes erfaringer og livsverden innenfor et bestemt felt (Malterud s.97). I denne sammenhengen er feltet naturopplevelser, der studiens formål er å lete etter vesentlige kjennetegn ved fenomenet, og søke å forstå disse i lys av valgt teori. Data fra de to intervjuene dannet materiale for en foreløpig analyse, der jeg dannet meg et bilde av hvilke temaer som fremsto som sentrale i forhold til min problemstilling og de forskningsspørsmålene jeg hadde som utgangspunkt for intervjuene. I tråd med den hermeneutiske spiral som beskriver den prosessen der forskeren går fra det kjente til det ukjente, som tas opp i helheten og igjen danner utgangspunkt for å forstå nye deler (Kristoffersen 1998), fikk jeg muligheten til å justere kursen i de individuelle intervjuene jeg gjorde senere, ved å formulere spørsmål som gikk mer i dybden på de områdene jeg var spesielt interessert i å utvikle mer kunnskap om. Etter å ha gjennomført to individuelle intervjuer fulgte jeg prosedyren beskrevet av Malterud, der jeg leste gjennom tekstene og identifiserte meningsbærende enheter.

5.3 Analyse

Valg av fremgangsmåte for analyse av datamaterialet er basert på studiens hensikt, å utvikle kunnskap om et fenomen i form av beskrivelser fra deltakere som har erfaringer med fenomenet. Målet er at analysen skal bidra til forståelse av fenomenet og mulig helsefremmende virkning. Til dette har jeg valgt å ta utgangspunkt i følgende fremgangsmåte etter Malteruds modifisering av Giorgio systematiske tekstkondensering i fire trinn. I følge Malterud er dette en metode som er godt egnet til å beskrive materialet i en deskriptiv tverrgående analyse (Malterud 2011).

1:Første trinn er å danne et helhetsinntrykk

2: Deretter dannes og identifiseres meningsbærende enheter i teksten

3:Tredje fase innebærer å abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enhetene

4:Sammenfatte betydningen av dette

Med dette som utgangspunkt for analyseprosessen ble rekkefølgen ikke fulgt slavisk, men bestod av flere runder i den hermeneutiske spiralen. Allerede under intervjuene startet fortolkningen, idet jeg utviklet nye spørsmål som respons på dialogen med deltakerne. Etter første intervju lyttet jeg gjennom lydopptaket for å danne meg et helhetsinntrykk og få en følelse for hvilke temaer som sto frem i beskrivelsene. I denne runden ble jeg også oppmerksom på hvordan min forforståelse innvirket på både spørsmålsstilling og fortolkning der og da, og noterte dette med tanke på neste intervju.

Neste steg var å transkribere intervjuet, og deretter systematisk gå igjennom teksten for å identifisere foreløpige temaer. Etter andre fokusgruppeintervju gjentok jeg den samme prosedyren, og sammenfattet de temaene som kom frem der. De to fokusgruppene hadde stor grad av sammenfallende beskrivelser og temaer, og jeg brukte disse som grunnlag for en foreløpig inndeling i temaer basert på de identifiserte meningsbærende enhetene jeg valgte ut fra teksten. I denne fasen ble jeg oppmerksom på et par temaer jeg ønsket å utforske mer i dybden, og bestemte meg for å be om å få gjøre to individuelle intervju med to av de opprinnelige deltakerne. Datamaterialet fra disse intervjuene ble gjennomgått på samme måte, lyttet igjennom, transkribert, dannet helhetsbilde, delt inn i temaer og meningsbærende enheter. Etter denne runden valgte jeg å gjøre noen endringer i temaene, da jeg vurderte at andre formuleringer var mer i samsvar med det deltakerne beskrev enn de første. Her kom også det teoretiske rammeverket inn og gjorde at noen temaer ble spesielt interessante. For å sikre at jeg fikk med de aktuelle meningsbærende enhetene gikk jeg så igjennom hele teksten fra alle intervjuene på nytt, og gjorde noen endringer i fordeling av undertemaer og meningsbærende enheter.

I analyseteksten sammenfattes det jeg har funnet, formidlet på en måte som er lojal mot det deltakerne formidlet, samtidig som det kan danne grunnlag for utvikling av nye begreper.

5.4 Gyldighet og validitet

For å etterstrebe størst mulig grad av gyldighet og pålitelighet vil jeg ta utgangspunkt i kriterier for validitet i kvalitative studier slik de presenteres av I.B.Larsen (2011). Det understrekes her at validitets-spørsmålet må sees både i forhold til kvaliteter i forskningsrapporten som helhet, og med kvaliteten i resultatene.

Et grunnleggende validitetskriterie er om studien dreier seg om det den skal dreie seg om, eller at den har undersøkt det den er ment å undersøke (Larsen og Vejleskov). I denne forståelsen av validitet inkluderes både de håndverksmessige og de kommunikative kvalitetene ved studien, som kontinuerlig må kontrolleres og begrunnes. For å gjøre eksplisitt hvilke forskningsmessige valg som gjøres underveis i prosessen viser Larsen til Staffan Larssons tre kriterier som må vurderes (Larsson 2005).

1: perspektivbevissthet: Handler om at hva som forstås som «virkeligheten» er avhengig av den som beskriver og hvilken kontekst den beskrives i. Vektlegger betydningen av at forskeren gjør sin forforståelse knyttet til studiens tema eksplisitt, i tillegg til personlige erfaringer av betydning.

2: intern logikk: sammenhengen mellom forskningsspørsmål, datainnsamling, analyse og resultater. Det vi kaller *den røde tråden*.

3: etisk bevissthet: balansegangen mellom å få tak i ny kunnskap og hensynet til informantenes beskyttelse og integritet. Etisk bevissthet synliggjøres også gjennom hvordan man reflekterer over hvilke valg som gjøres underveis.

Kvaliteten i resultatene i kvalitativ forskning vil blant annet avhenge av fyldige beskrivelser, der det unike og ved fenomenet og nyansene synliggjøres. Videre vil en struktur som gjør at datamaterialet sammenfattes og fortolkes på en slik måte at hovedpoengene kommer frem være viktig.

Et ytterligere validitets-aspekt knyttes i følge Larsen til teoritilskudd, som her viser til Larsson(1993). Det kan enten gjøres ved at man bygger videre på og utvikler tidligere teori, man kan skape ny betydning av sentrale trekk fra studien, eller man kan korrigere tidligere teorier.

Larsen redegjør videre for fem mer spesifikke validitets-kriterier (Prøveforelesning 2011).

Diskurskriteriet handler om forskerens evne til kommunikasjon og hvordan bruk av språket både kan avsløre og tilsløre gjennom de valg som tas i forskningsprosessen og fremstilling av funn.

Resultatenes heuristiske verdi er et prinsipp som handler om hvorvidt forskningen fører til ny erkjennelse gjennom å perspektivere «virkeligheten», ikke kun å avspeile den.

Kriteriet om empirisk forankring vektlegger forskerens nærhet til fenomenet som studeres, og i hvilken grad det er sammenfall mellom forskerens fortolkning og deltakernes beskrivelse av fenomenet. Det ønskelige er at resultatene er slik at de finner gjenklang i feltet, men i tillegg utvider forståelsen gjennom forskerens fortolkning.

Konsistenskriteriet er inspirert av hermeneutikken, det betyr at betydningen av å veksle mellom del og helhet i fortolkningsprosessen er sentralt. Konsistens i en studie vil i denne sammenhengen si at den viser en indre logikk i forhold til at det er så få motsigelser mellom tolkningen og de enkelte dataene eller delene av en tekst. Larsen trekker frem at det også kan være slik at det som tilsynelatende er mangel på konsistens kan være uttrykk for at to indre logikker kommer til syne. I så fall kan dette være et viktig funn og ikke et tegn på manglende validitet, hevder Larsen.

Larsen nevner til slutt det pragmatiske kriteriet vektlegger resultatenes konsekvens, det at resultatene formidles til praksisfeltet og forteller om resultatenes praktiske betydning. Larsen understreker imidlertid at det ikke alltid er slik at resultatene av kvalitativ forskning forventes å ha en direkte praktisk nytte. Validiteten ligger også i evnet til å sette i gang debatt og skape interesse for et gitt tema, noe som på sikt kan føre til endring av praksis.

5.5 Egen rolle som forsker

I refleksjonen rundt min egen rolle som forsker vil jeg legge vekt på flere faktorer, egen forforståelse, forskningsmessig uavhengighet, vitenskapelig kvalitet og forholdet til intervjupersonene.

Egen forforståelse knyttes til min livserfaring, mine verdier, fordommer, den teoretiske forforståelse og praksiserfaringene jeg har tilegnet meg gjennom mitt arbeid og utdanning. Den kulturelle kontekst jeg er en del av preger på sin måte hvordan jeg forholder meg i forskningsprosessen. Det vil innvirke på hvilke temaer jeg interesserer meg for, og hvordan jeg forholder meg til vitenskapelig kunnskap og de forskningsetiske beslutninger som treffes underveis. Hvilke spørsmål jeg stiller og hvordan jeg evner å skape en ramme for dialog som gjør det mulig for deltakerne å meddele seg om sine tanker og erfaringer står også i sammenheng med min forforståelse.

I møtet med deltakerne i fokusgruppen møter jeg dem som forsker, jeg har ingen tilknytning til deres virksomhet i «Inn på tunet»- tiltakene, eller til den instansen som formidler kontakt mellom informantene og meg som forsker. I informasjonsskrivet understrekes det at deltakelsen i studien ikke vil ha noen konsekvenser for nåværende og eventuelle fremtidige avtaler med kommuner eller andre samarbeidspartnere.

Det kvalitative aspektet vil avhenge blant annet av validering og en så nøyaktig og representativ kunnskap jeg legger frem.

I forholdet til informantene vil jeg søke å formidle oppriktig interesse og respekt for deres beskrivelser, og bruke min praktiske kunnskap om å samhandle og kommunisere med grupper. I denne sammenhengen forventer jeg at min bakgrunn som familieterapeut og omfattende erfaring med gruppebaserte tilnærminger vil komme til nytte, og utgjøre en praktisk klokskap slik Toulmin vektlegger (Toulmin i Kvale og Brinkman 2010).

En del av min forforståelse handler om de erfaringene jeg har gjort med hva naturopplevelser har betydd i min egen prosess med å komme meg etter depresjon. Denne nærheten til fenomenet og temaet vil gjøre min egen bevissthet om å skille mellom egne erfaringer og det informantene beskriver viktig. Det vil samtidig kunne gi mulighet til å stille informerte spørsmål, og komme så nært fenomenet som mulig. Bevissthet om hvordan mine egne erfaringer former spørsmål og retter fokus i den retningen jeg selv forstår fenomenet er selvfølgelig viktig i hele forskningsprosessen.

5.6 Forskningsetiske overveielser

I valg av tema har jeg først og fremst latt meg styre av hva jeg selv er interessert i å finne ut noe om, deretter har jeg reflektert over i hvilken grad dette vil kunne ha relevans i et samfunnsmessig perspektiv, innenfor feltet psykisk helsearbeid. Jeg oppfatter det også slik at temaet møter et uttrykt behov for alternative tilnærminger til bedringsprosessen for mennesker med psykiske plager, i et perspektiv som ivaretar brukerperspektiv og fokus på lokalbasert tjenester. Den direkte nytten for deltakerne vil kunne være en opplevelse av anerkjennelse og det at noen viser interesse for deres virkefelt, og på sikt utvikle kunnskap om betydningen av den typen tilbud.

Valg av informanter var i min første plan brukere av «Inn på tunet eller Grønn omsorg. Etter en vurdering av tidsskjema i forhold til godkjenning og gjennomføring valgte jeg i stedet å henvende meg til ansatte, da jeg var redd for at tidspresset ville minske muligheten til å behandle prosessen og materialet med tilstrekkelig respekt og grundighet.

I denne studien vil fokusgruppe- og individuelle intervju benyttes til datainnsamling, og informantene er ansatte, ikke brukere av tjenesten det tas utgangspunkt i. Formidling av kontakt med informanter vil foregå ved at koordinator ved fylkesmannens landbruksavdeling

gir informasjonsskriv og spørsmål om deltakelse til de aktuelle ansatte/tilbydere av «Inn på tunet tiltak i fylket. De som ønsker å delta i fokusgruppe sier fra til koordinator, som formidler kontakt med meg som forsker. Deltakelse forutsetter kvalifisert informert samtykke, og alle data vil bli avidentifisert. Deltakere kan trekke seg når som helst i prosessen, og det vil ikke knyttes sanksjoner til deltakelse eller informasjon som gis i intervjuet.

Ved oppstart av intervjuene ga alle deltakerne uttrykk for at de syns dette var et spennende prosjekt, og at de syns det var viktig at det ble satt mer fokus på verdien av å bruke naturen i forskjellige sammenhenger. Min forforståelse gjør at jeg deler dette synet, og det er liten tvil om at denne positive holdningen preget samtalen og min fortolkning. Jeg er av den oppfatning at denne positive interessen gjorde at deltakerne anstrengte seg for å gi detaljerte beskrivelser av opplevelser de ikke umiddelbart hadde ord for, og at de underveis inspirerte hverandre til dette. Jeg spurte eksplisitt om de hadde, eller kunne forestille seg negative erfaringer, noe som ble bekreftet. Dette var jeg spesielt oppmerksom på for å unngå å begrense beskrivelsene til mine egne erfaringer.

8 PRESENTASJON AV FUNN

I dette kapittelet presenterer jeg min tolkning av data fremkommet gjennom de kvalitative intervjuene. Sitater fra intervjuene brukes for å illustrere temaene som kom frem gjennom analysen. Disse er organisert i to hovedtemaer: «Kvaliteter i naturmøtet» og «Hva naturopplevelsen gjør med meg», med undertemaer som vist i matrise(fig.1og fig.2) side 53.

Som nevnt i beskrivelse av utvalg består det av til sammen syv deltakere i fokusgruppeintervju og to individuelle intervju. Data er bearbeidet i en tverrgående analyse og presenteres i en sammenhengende tekst. Sitatene er omskrevet fra dialekt til bokmål, og der noen sitater var oppstykket og i uferdige setninger har jeg gitt disse en mer språklig sammenhengende form uten å endre meningsinnholdet. Ved å bruke flest mulig av de ordene deltakerne selv brukte er intensjonen å holde presentasjonen så fenomen nær som mulig. Kapittelet avsluttes med en oppsummering.

Innledningsvis vil jeg beskrive konteksten for dataskapingen.

8.1 Konteksten

Med utgangspunkt i at alle deltakerne bor og arbeider «på landet», i et bestemt geografisk område i Norge, ble det ikke gjort spesielle avgrensninger av hva som defineres som natur, det antas å være en allment kjent kontekst. Alle deltakerne har tilgang til naturomgivelser og gir uttrykk for å benytte seg av denne nærheten både i sitt yrkesliv og i fritiden. Med tanke på denne tette kontakten med naturen og deres yrkesrelaterte tilknytning til naturkonteksten er det grunn til å anta at de har en relativt reflektert holdning til hva kontakt med naturen betyr for dem.

Den kulturelle tilknytningen deltakerne har gjennom at de er vokst opp i en tradisjon der naturopplevelser og friluftsliv inngår i fritidsaktiviteter for folk flest kan også forstås som en del av konteksten. Jeg har derfor ikke vurdert det nødvendig å redegjøre for begrepet «natur» i denne sammenhengen utover et som er sagt innledningsvis ved start av intervjuene. Det ble imidlertid sagt at det vi forbinder med naturopplevelser også kan knyttes til hage og parkområder, kulturlandskap, sjø og fjell. Det ble sagt at noen naturopplevelser kan fås ved å se ut gjennom et vindu. Det er likevel beskrivelser som er hentet fra naturopplevelser ute i skog og mark som utgjør hovedtyngden av funn.

Det hyppigst brukte uttrykket var «i skauen», eller «på skauen» og «i naturen». Kanskje hadde beskrivelsene vært annerledes dersom deltakernes umiddelbare referanse hadde vært knyttet til et annet geografisk område der naturomgivelsene var mer knyttet til fjell eller vidde?

8.2 Kvaliteter i naturmøtet

Dette hovedtemaet ble valgt på bakgrunn av beskrivelser av det deltakerne opplevde som særegent ved å være i naturomgivelser, det jeg refererer til som «naturmøtet». Det handler om hvilke kvaliteter i naturmøtet som oppleves å ha en særegen betydning både i form av det fysiske miljøet, det vi tenker på som «naturen», og beskrivelser av muligheter og forventninger som knyttes til denne konteksten. Skillet mellom kvaliteter og virkningen av dem er ikke alltid klar, for eksempel kan punktet om frihet både beskrives som en virkning og

som en kvalitet. Jeg velger å sette det under kvalitet fordi det knyttes så sterkt til naturkonteksten som sådan. Det vil allikevel gå over i hverandre i fremstillingen.

Undertemaene fra dette hovedtemaet er frihet og åpenhet, roller, utfordringer og sansestimuli.

8.2.1 Frihet og åpenhet

Det at naturen ligger der, tilgjengelig og alltid den samme, både kjent og ukjent på samme tid er noe av det deltakerne beskriver som særegent. Den åpenheten som innebærer at du kan komme når du vil, som den du er, uten krav om hva du skal gjøre eller være beskrives som en stor verdi i seg selv, og som knapt finnes i noen annen kontekst.

Det er den åpenheten, at det er romslig, og at det fungerer av seg selv, det er noe som er på stell, det er ikke noe man trenger å rydde opp i, det er allerede i orden der, liksom. Også dersom det for eksempel har vært storm og et tre har velta, så er det også i orden og ikke noe som må gjøres noe med.

Det at det fungerer av seg selv og er på stell kan forstås som fravær av ansvar for å passe på dette, naturen tar selv hånd om å være i orden. Her er det nettopp den naturlige variansen som er riktig, ikke de normene for hvordan det skal se ut som gjelder ellers i samfunnet. Nye spirer vokser side om side med råtnende trær og mosegrodde stubber, og det er alltid i orden så lenge ikke noen har satt inn elementer som ikke naturlig hører hjemme i naturkonteksten. Stien skal være uregelmessig og med litt varierende grad av fremkommelighet. Dette står i kontrast til det vi opplever når vi kommer gående på et fortau i bybebyggelse. Møter vi da en hindring eller hullete asfalt vil de fleste tenke at «her må kommunen se å ordne opp, slik skal det ikke være på fortauet». Naturen oppleves som i orden når den er slik den blir på egen hånd, ikke regulert og fikset på. I naturen gjelder ikke krav til orden og regulering slik det er ellers i samfunnet.

Det har liksom ordna seg, du kan komme der og bare være

Opplevelsen av frihet fra krav og forventninger åpner for at det å *bare være* er en mulighet, det er nok, du trenger ikke gjøre noe spesielt. «Å bare være» forstås som at fokus er på opplevelsen, ikke på handling. Det innebærer også et her-og-nå-fokus, som gir rom for tilstedeværelse i øyeblikket. Det ligger en åpenhet i forhold til at du er velkommen uten at det stilles bestemte krav til deg, det er helt opp til deg hva du velger å bruke naturen til. Dette står

også i kontrast til andre deler av livet der nettopp ansvar og forventinger er noe som kan oppleves tyngende og bidra til helsebelastninger.

Det å bare være, at en tenker at dette kan jeg godt være, nå er det passelig, ...dette er ålreit, det er ikke for noen andre men bare for meg selv.

Naturen krever ikke noe av deg, ikke sant, og det er jo en frihetsfølelse

Fravær av krav beskrives som frihet, implisitt i det ligger at svært mange andre sammenhenger i hverdagen innebærer krav. Krav til handling, til prestasjoner, til hvilke roller du til en hver tid forventes å fylle. Av dette kan det tolkes at fravær av krav handler om fravær fra stress, noe som i seg selv kan forstås som helsefremmende. Da er kvaliteten i naturmøtet fravær av stressende faktorer som finnes i de fleste av hverdagens sammenhenger i større eller mindre grad. Frihetsfølelsen kan også settes i sammenheng med opplevelsen av at naturmøtet inviterer til væren framfor handling. Det flere sier om at det er et pusterom der de bare kan være, uten at det stilles spesielle krav til hva du skal gjøre eller hvordan du skal oppføre deg. Spesielt nevnes frihet fra de vante rollene i andre sammenhenger som jobb og familie, det at man kan være i sitt eget fokus og ikke ha fokus på andres behov.

8.2.2 Roller

Friheten finnes også i det sosiale samspillet når flere er sammen i naturopplevelsen, ved en oppløsning av de faste rollene man ellers befinner seg i. En virkning av denne opplevde friheten fra roller beskrives av en slik:

Folk blir mer avslappa, det er mer romslighet for at man kan gjøre det man har behov for, for eksempel å bare være stille eller trekke seg litt unna flokken uten at det er noe rart. Det gjør ikke noe å være stille på skauen!

I naturopplevelsen er du der i kraft av deg selv som menneske, ikke i rollen som mor/far, ansatt, datter, osv.

Jeg kan bli veldig lei av å være sammen med meg selv, når man er i alle de rollene man er i løpet av en uke, og så slipper man å være alle de

Med hver rolle følger forventninger om å være noe for andre, møte behov og handle i tråd med rollen. Friheten fra slike forventninger beskrives som en kvalitet i naturmøtet, og som en mulighet til å komme bort fra krav om å ta hensyn, vise omsorg, være der for andre og sette seg selv og egne behov til side. I et værensmodus vil fokus være på opplevelsen der og da, på det å være tilstede i øyeblikket, i motsetning til handlingsmodus der aktivitet og prestasjon vil dominere.

I samvær med andre vil man innta en sosial rolle, men beskrivelsene forteller at det er andre regler eller mekanismer for hvilke roller man tar i en naturkontekst. Uavhengig av de formelle rollene man måtte ha ellers i samfunnslivet, for eksempel yrkesrolle. Samværet i naturen inviterer til andre kriterier for å fylle roller, enten utfra rent praktiske behov eller mer personlige. Man kan også tenke seg at rolleutførelsen gjenspeiler verdier hos den enkelte.

Sosiale roller har en mer en praktisk hensikt på en måte

Hvem som tar en lederrolle eller rollen som oppmuntrer, omsorgsrollen eller beslutningstager er i utgangspunktet åpent, og viser hvem som velger det ene eller andre. Dette beskrives som en prosess som skapes i situasjonen, mest utfra praktiske og umiddelbare behov. Det er ikke noen automatikk i denne fordelingen utfra avtalte regler, og innholdet i rollen er heller ikke fastlagt slik det ofte er i andre kontekster.

-Man trenger kanskje ikke ta de sosiale rollene som man pleier, fordi det er så stor plass at man trenger ikke å være tydelig noe som helst..

-Ja, du kan få lov til å komme, kan få lov til å komme på besøk, og det er kanskje også noe med en, at den er på en sånn hjemmekoselig type besøk, at en trår inn med en sånn varsomhet og kanskje med en respekt?

Dette sitatet kan også illustrere tilstedeværelsen, det å komme på besøk, bli tatt mot og oppleve en slags høgtidelighet og respektfull holdning.

Flere ganger ble ordet *rom* brukt om naturen.

Godt rom å være aleine i, mye plass til å tenke

Det er et kjent rom for meg på en måte

Det at en trår inn med en sånn varsomhet og kanskje med en respekt?

Bruken av ordet rom gir assosiasjoner til noe som omslutter oss, kanskje kan man si å gå »inn i naturen» i stedet for det vanlige «ut i naturen»? Også her kan det tenkes at opplevelsen av naturen som et rom er annerledes i landskap som er mer åpne og utstrakte. Et rom kan oppleves som omsluttende og avgrensende, kanskje lunt og beskyttende. Et annet kan gi en følelse av åpenhet og god plass, være luftig og gi muligheter for å se langt og fritt. Her kan vi tenke oss at landskapet vil by på stor variasjon. Bruken av ordet rom om naturmøtet kan også speile en opplevelse av *at det er rom for opplevelser og handling som ikke rommes av andre kontekster i hverdagen.*

For den som er glad i å høste av naturens grøde kan det også beskrives som rom for dette:

Vi plukker bær og sopp, furunåler og alt mulig, den blir kjøkkenet vårt nesten, så det blir og veldig spesielt for oss. Det blir så rikt for oss, alt sammen.

Friheten gjør også noe med de mulighetene som åpner seg i forhold til hvordan den enkelte tar i bruk sine evner og naturlige ferdigheter, for eksempel hvem som tar lederansvar i gruppa:

Når en går flere sammen på skauen, så er det kanskje noen som tar lederansvar. Og det kan være noen som kanskje ikke tar det eller vanligvis har det i andre sammenhenger, for det krever andre ting å være leder i naturen enn i andre sammenhenger, kanskje? For da kan du ikke ha en leder som kjører sitt eget løp, da må du ha en border collie som vil ha med hele gjengen!

Andre roller som beskrives som typiske i en naturkontekst er motivator og omsorgsperson, noe som kan tyde på at den åpne tiltalen i naturmøtet tydeliggjør verdier i samhandlingen som sikrer overlevelse framfor enkeltprestasjoner. Det som blir beskrevet som en mer praktisk tilpasning til hvilke roller de enkelte tar kan forstå i evolusjonistisk perspektiv, der flokkens overlevelse er avhengig av at sikkerhet og nødvendig omsorg for hverandre ivaretas.

8.2.3 utfordringer

Det neste undertemaet i denne delen bygger på beskrivelser av å oppleve utfordringer i møte med naturen. Disse inneholder både positive og negative opplevelser, som forbindes med noe som er særegent i naturmøtet.

Jeg syns noe av det gøyeste med å være på skauen er å finne nye veier, å få en opplevelse av å komme noen nye plasser, å oppdage nye stier er veldig spennende.

Dette kan forstås som en beskrivelse av en positiv form for utfordring, der det å finne nye stier er noe spennende og en opplevelse av å oppdage noe nytt selv om det kanskje har vært andre der før. Her kommer også åpenheten inn ved at det står fritt å bevege seg dit man vil, det finnes ingen regler for hvor du kan gå eller hvilken sti du skal velge, det er opp til deg. I den grad det finnes skilte er det til opplysning om hvor stien eller veien går, om stedsnavn eller kanskje om hva du ser akkurat der, det er sjelden å se oppslag med forbud eller påbud. I denne friheten ligger hele tiden en utfordring, ved at du må ta stilling til hvor du vil gå, når vil du hvile, vil du sette deg ned eller ikke. Friheten innebærer alltid valg, som vil kunne utfordre den enkelte på forskjellige måter. I denne valgsituasjonen ligger muligheter for å oppleve frustrasjon, ubehag og utrygghet, men også mestring og tilfredstilleggelse.

Ikke sant, du vet ikke hva som venter deg. Og været snur i løpet av en dag du er ute, ting kan endre seg, da må vi liksom forholde oss til endring.

Men det handler jo om å overvinne noe da, det er noe ukjent som man går inn i, som man ikke vet og så må man, ...finne en løsning, finne veien hjem eller...

-Det er jo noe av det fysiske, og også noe av det psykiske, at du ser den bakken og tenker at der orker jeg aldri å få beina mine til å gå heilt opp.

Naturrommets fysiske beskaffenhet innebærer noen ganger utfordringer av både fysisk og psykisk karakter, som illustrert i sitatene over. Det uforutsigbare i væringslag og skiftende terreng er opplagte kvaliteter i naturen. For noen kan nettopp friheten være utfordrende dersom det oppleves som utrygt og mangel på kontroll.

8.2.4 Sansestimuli

Beskrivelser av sanseinntrykk er noe av det som først nevnes på spørsmål om det særegne i naturmøtet. Det er selvfølgelig det som handler om det man ser av fugler og dyr, planter og trær, og større naturelementer ting som fjell, myrer og vann. Så er det lydene som følge alt dette, og lukter som forbindes med naturopplevelsene.

Ja, jeg merker det da den følelsen som jeg sa til deg, at nå puster jeg inn, nå kjenner jeg lukten av naturen, nå hører jeg fuglene

Så tar jeg med meg bikkja, så er det meg og bikkja og så fuglelydene, og så er et den der enorme lukta for det har regna

Og vinden og trærne som vaier og følelsen av regnet og blåsten på fjeset

Sist men ikke minst nevnes to sanseopplevelser i naturen som er det mange trekker frem som noe av det viktigste, stillheten og utsikt over åpent landskap og sjø nevnt som særegne elementer i naturmøtet.

Som alle disse sitatene viser er det ofte slik at det er flere sanseinntrykk på en gang. I tillegg kommer det å være i bevegelse som gjerne er en del av naturopplevelsen. Virkningen av denne helheten kommer jeg tilbake til under neste kapittel.

8.3 Hva naturopplevelsen gjør med meg

Beskrivelser av selve naturopplevelsen, handler om hva dette møtet med naturen gjør med meg som menneske. Det dreier seg om sanseopplevelser, mentale forestillinger og følelsesmessige virkninger av naturopplevelsen.

Beskrivelsene av hva naturopplevelsen og naturmøtet gjør med deltakerne utgjør den største delen av datamaterialet. Dette hovedtemaet har jeg delt inn i fem undertemaer:

Sanseopplevelser, legge fra seg stress, tilhørighet, utfordringer og helhetlig sansning.

8.3.1 Sanseopplevelser

Samtalene med deltakerne startet med at jeg ba dem beskrive hva naturopplevelser er for dem, hva de la i begrepet, hvordan ville de beskrive det?

Som svar på dette kom flere beskrivelser av sanseinntrykk fra naturomgivelser, gjennom lyd, lukt og syn. Deretter kom beskrivelser av kroppslige fornemmelser og virkning disse sanseinntrykkene hadde, som at pusten forandret seg, en følelse av ro og avslappethet.

Jeg merker den følelsen, at nå puster jeg inn, nå kjenner jeg lukten av naturen, nå hører jeg fuglene, og så slapper jeg veldig godt av.

Noe som gikk igjen i disse beskrivelsene var at det var flere inntrykk som skapte en helhetsopplevelse, flere sanser var aktivert samtidig. Denne helhetlige opplevelsen ble beskrevet som en stor opplevelse, noe som kunne bli nesten magisk. Dette kan forstås som et uttrykk for en spesiell intensitet, det at hele sanseapparatet stimuleres på en gang, og som også skaper en sterk tilstedeværelse i øyeblikket. En av deltakerne foreslår at denne helhetlige sansningen gjør at sansene skjerpes, at man blir ekstra oppmerksom og mottagelig for inntrykkene rundt seg. Hun opplever at dette er noe som skjer av seg selv, ikke som en bevisst intensjon.

Man ser detaljer og legger merke til mer når hodet er rolig.

Dersom hun startet opp med hodet fullt av tanker og stress, endrer dette seg så godt som alltid i løpet av turen. Dette handler både om den fysiske virkningen av å bevege seg, bli varm og bruke kroppen, og det at sanseintrykkene gjør at man blir roligere og puster lettere. Opplevelsen av at dette gjør noe med kroppen beskrives av flere:

Jeg kjenner det i kroppen, det får meg til å slappe av, og det løsriver energi, på en måte som føles bare godt.

Flere beskriver hvordan naturens lyder har en beroligende virkning:

En bekk som sildrer, en ordentlig foss som bruser, vinden i trærne og blåsten på fjeset, det er veldig beroligende

Igjen er det sanseintrykk som fanger oppmerksomheten og oppleves som rogivende, og kan forstås som tilstedeværelse i øyeblikket. De beskriver også at det har en nedstressende virkning i en travel hverdag:

Hvis det har vært mye på jobben og ellers med lekser og barn og alt en skal være med på, så er det godt å ta en time-out og bare hent energi

Man føler at man får en indre ro, at man puster bedre

Når jeg kommer ut i skauen, da slapper jeg av, da tenker jeg, jeg får lagt alt bak meg, det er liksom ikke noe pes.

8.3.2 Legge fra seg stress: «Lufte vedet»

Denne tilstanden av avslappethet og nedstressing gjør noe med hvordan tankearbeidet foregår. Det beskrives som en fysisk bevegelse bort fra det som er stressende og kanskje ubehagelig, at man legger det bak seg. Dette knyttes spesielt til det å være aleine i naturen, det er da dette rommet for å tenke og hente seg inn er sentralt i hva naturopplevelsen gjør med dem.

Naturen er et godt rom å være i, med mye plass til å tenke. Da kan jeg tenke de tankene som ikke trenger å henge på greip, eller være på linje, de kan bare flyte.

Hva skjer med deg da?

Jeg tror jeg får rydda litt med å rote på det viset, jeg slipper det litt opp, og så kan jeg etter hvert plukke ut hva det egentlig er. Det er litt rydding tror jeg.

Det er veldig mye lettere å legge fra seg grumsete tanker, og så kommer du hjem med litt reinere hode, liksom. Man legger fra seg noe av det stresset, alt det unødvendige man går og bærer på i løpet av en dag.

Akkurat dette vekker stort engasjement hos deltakerne, dette er noe de har mye erfaring med og knytter konkret til hva de opplever i naturopplevelser gjør med dem. De gir flere beskrivelser av hvordan det å søke ut i naturen skaper dette rommet for å bearbeide og løse opp i stress og bekymringer man drar på i løpet av en dag.

Det er slik at hvis man har mye og bale med og det kanskje er mye som henger i luften, så er det noe med å ikke ha andre å forholde seg til en stund, og så bare kommer du hjem og ser løsninger på en annen måte, når du har vært ute og sluppet ting litt fritt.

I denne sammenhengen trekkes også bevegelsesdimensjonen inn, det å bruke kroppen samtidig med denne tankeryddingen:

En føler seg ofte bedre etter en har beveget seg, tankene forsvinner litt, kroppen kjennes lettere. De kjerre tankene vaskes litt vekk.

På spørsmål om dette er noe som må skje av seg selv, eller om sanseopplevelsene også har denne virkningen om de oppsøker den med en intensjon om avspenning og ro, beskriver deltakerne at det kan skje på flere måter, både at de søker naturopplevelser med en intensjon

om å få noe bestemt ut av det, som å stresse ned, rydde i tankene, få et pusterom. Da gjør de det utfra en forventning om at det vil ha denne virkningen fordi det er noe de har erfart mange ganger før. De forteller også at det virker selv om de ikke har tenkt spesielt på det, men merker etter hvert at sinnsstemningen har endret seg. Noen nevnte også at de kunne søke spesielle typer landskap når de hadde en slik bestemt intensjon med naturopplevelsen:

Da søker jeg ofte vidde, utsyn og åpent landskap. Jeg har en topp jeg går til hvor jeg får den der følelsen av å se utover noe som er større enn meg selv, liksom. Da hjelper det ikke hvor mye jeg kjefter og smeller, jeg kommer hjem med mer ryddighet i tankene, og har som regel en strategi for hvordan jeg skal løse det. Dette handler nok også mye om biologi, at endorfinene sprutet ut og roer ned systemet.

Kunne du da like gjerne fått denne effekten ved å gå på en tredemølle?

Nei det kunne jeg ikke! Jeg må ha den totalopplevelsen jeg får når jeg kommer ut.

8.3.3 Tilhørighet

. Opplevelsen av å være en del av naturen, en del av noe større beskrives av flere.

Det er en følelse av noe tidløst, hvor en på en måte føler seg beslekta med forfedrene og et eller annet opprinnelig. Stolthet er også et ord som hører med i denne sammenhengen, slekters gang og det der.

På spørsmål om hvor denne stoltheten sitter hen, er det i kroppen eller i hodet, eller? Svarer en deltaker:

Begge steder, men mest i kroppen! Og det er fint!

Hennes forklaring på dette er at den stoltheten som sitter i kroppen er litt annerledes enn den som sitter i hodet. Den som sitter i hodet er noe man har jobbet frem, man har for eksempel gjort en god jobb, vært flink med noe man har utført. Å være stolt i kroppen er en annen type følelse, slik hun beskriver det:

Det er en ganske rein følelse, mer knytta til takknemlighet enn prestasjon. Det er den stoltheten som gjør at du retter ryggen, en kraft, liksom.

Tilhørighet i naturopplevelsen kan også knyttes til spor etter tidligere slekters liv og ferdsel, og det å ha kunnskap om historien disse sporene forteller. En deltaker er spesielt interessert i kulturlandskapet og at kunnskap om dette tilfører noe til naturopplevelsen.

For meg er det slik at kunnskap om kulturlandskapet tilfører noe, det flytter det fra en ren sanseopplevelse til en kombinasjon av det og den historiske dimensjonen, det blir en annen totalopplevelse når en kan noe mer om det. Det gir meg en forankring til naturen på en annen måte, og som jeg ønsker å gi videre til neste generasjon igjen.

Her kan man tenke at tilhørighet handler om å være en del av slektenes gang, om tilhørighet av historisk og kulturell art. Det kan også forstås relasjonelt ved at man opplever kontakt med nære personer man har erfaring med å være sammen med i naturopplevelsen, slik at man kjenner en slags nærhet til denne personen.

Gleden over å sanke fra naturens ressurser er også en måte å oppleve tilhørighet:

Det er så nært oss, vi plukker mye i naturen som vi tar med inn og lager god mat av. Det blir kjøkkenet vårt, nesten. Vi har stort fokus på å hente det som naturlig gror her, og servere til gjester. Dermed blir det så rikt for oss, alt sammen.

På spørsmål om hva denne tilhørigheten handler om, er det flere som tenker at det er noe instinktivt, en slags utfølelse i det.

Det å klare seg i naturen, å skaffe mat og være ute i naturen, det er det vi er skapt til.

Jeg tror vi har i oss en urkraft som gjør at vi har evnen til å lære det og takle det og mestre det, hvis en plutselig bel sluppet ut i skogen, så hadde du funnet noe å spise og vann å drikke.

Noen mente at det kommer an på hvilke erfaringer du har, at for eksempel en som er oppvokst i en storby og mangler erfaring med å være i naturen ikke ville kjenne denne tilhørigheten. For dem kan det bli overveldende og ubehagelig. I så fall handler det om en innlært opplevelse av natur som noe man hører til i. En av deltakerne sa det slik:

Jeg tror vi har gitt oss selv et behov for å være i kontakt med naturen, for det gir oss noe tilbake som vi trenger.

Når jeg ber deltakerne beskrive en konkret opplevelse av denne gode følelsen av tilhørighet, viser det seg at det å sitte rundt bålet er noe alle knytter spesielle opplevelser til. Det beskrives

som beroligende og samlende, opplevelsen av fellesskap og samhørighet som knyttes til en type urkraft, at man hører til på en grunnleggende tidløs måte.

Det er ganske samlende å sitte rundt bålet, det er godt å hvile blikket i flammene. Folk blir ærligere rundt et bål, man slipper å se hverandre i øynene, så kommer hemmelighetene. Man er litt mer avslappa, man er sammen om noe som er godt, og er enige om at dette er all right, da har man såpass mye til felles at man kan faktisk dele hemmeligheter også.

Alle har tid, alle er oppmerksomme, kun der!

Det å sitte rundt bålet gjør åpenbart noe med deltakerne, både for den enkelt i form av avslapping og ro, som igjen har betydning for måten de forholder seg til hverandre på. Når fokus er på flammene og stemningen preges av mer ro og avslappethet vil tempoet i dialogen senkes, det er mer rom for undring og refleksjon enn når man sitter ansikt til ansikt og er forpliktet til respons og svar. Sanserintrykkene i bålsituasjonen vil være mange, varmen mot huden, spraking og sus fra bålet, lukten av veden som brenner og synet av flammen som er i konstant bevegelse vil være en slik naturopplevelse der flere sanser stimuleres samtidig, noe som trekkes frem som et vesentlig element i naturopplevelser.

Fellesskapet og den avslappede stemningen utløser en åpenhet og fortrolighet som gir en følelse av å høre sammen, og det de beskriver som en slags urkraft, noe instinktivt. Dette kan stå for den opplevelsen av en tidløs tilhørighet, dette er noe mennesket har gjort i hele menneskehetens historie så lenge de har hatt tilgang på ild. Det å samles rundt ilden representerer trygghet og varme, mat og fellesskap med flokken, som har vært avgjørende for menneskenes overlevelse, og som sådan kan forstås som en instinktiv opplevelse av tilhørighet på grunnlag av at mennesket i sin opprinnelse kommer fra naturen.

Tilhørighetsdimensjonen kan også ha en eksistensiell betydning, om det å være en del av noe større, av å høre til i naturen som noe grunnleggende menneskelig. Dette er en følelse av å passe inn, av å være en del av en større helhet der en selv hører naturlig til i kraft av sin eksistens, ikke som følge av noe man har gjort seg fortjent til ved spesielle kvalifikasjoner eller egenskaper. Denne dimensjonen av tilhørighet knyttet til en opplevelse av værensmodus i naturopplevelsen beskrives av flere. Det at det er nok å bare være, at naturopplevelsen ikke er knyttet til at du må gjøre noe spesielt, men bare rett og slett være.

Denne følelsen av at det er nok å bare være forteller om en opplevelse av tilhørighet som er åpen og aksepterende, uten krav.

Friheten i naturen, det er vel det at man skal ikke innfri noe, naturen opprettholder seg selv, på en måte. Man er liksom på besøk, og man får lov til å bare være, føle tilhørighet til noe større, noe som er vakkert...Det gjør at man trer inn med en slags varsomhet, og med respekt.

Jeg er interessert i å høre hva denne følelsen av tilhørighet gjør med henne, og spør: Hvem er du da?

Hmmm, da er man den delen av seg selv som man kanskje trives best med å være?

8.3.4 utfordringer

Frihetsfølelsen og fravær av krav betyr ikke at naturen ikke byr på utfordringer. Deltakerne har flere eksempler på at nettopp i naturen opplever de utfordringer som også gjør noe med dem. Disse er knyttet til at det å bevege seg i naturen innebærer både fysiske og mentale utfordringer som må takles, til den uforutsigbarheten som ligger i vær og vind og skiftende terreng og fremkommelighet, og til det å finne frem og orientere seg i naturen.

I de ulike utfordringene ligger mulighet for både ubehag, engstelse og fare, men også mestring og utvikling.

Du vet ikke hva som venter deg, og været kan snu i løpet av en dag når du er ute, ting kan endre seg, og da må vi forholde oss til endring. Det kan bli både en god og en dårlig opplevelse, det er noe med å ikke ha kontroll. Når man tilpasser seg det på en god måte, og mestrer det, er det en seier.

Det handler om å overvinne noe, det er noe ukjent man går inn i, og så må man finne en løsning, finne veien hjem eller...

Du kan føle det litt tungt og at bakken krever noe av deg hvis det blir for bratt. Så da må du puste litt tungt og må ta litt tak i deg selv for å forflytte deg. Og da er det klart det gir en mestringsfølelse å ha gjort det. Det er den godfølelsen vi leiter etter, vet du.

Selv om utfordringene kan medføre ubehag både fysisk og mentalt, beskriver flere at nettopp gjennom å overvinne eller løse disse utfordringene kommer den gode følelsen som er en del av den gode naturopplevelse. De snakker ikke om store utfordringer som å klatre til toppen av et fjell eller sette utfor farlige stryk i elvekajakk, men om det å komme seg opp en bakke som er bratt, finne en trygg sti over myra med hesten, finne tilbake til stien når de er usikre på veien hjem. De beskriver ikke store prestasjoner, men det at et oppstår en utfordring de må finne en løsning på eller hente frem krefter for å mestre. Selve opplevelsen av at det ordner seg, jeg finner en løsning, jeg klarte å komme meg opp bakken er det som gir tilfredstillessen, ikke hvor stor prestasjonen var sammenlignet med noe annet eller i andres øyne. Utfordringen er knyttet til øyeblikket, den oppstår der og da og må møtes utfra egen handling og opplevelse av hva som kreves av deg.

Dermed blir tilfredstillessen også knyttet til egen opplevelse av mestring, og gjerne delt med andre som er sammen om å mestre utfordringen. Da beskrives dette som er sterk opplevelse av fellesskap, noe vi har sammen. Selve utfordringen er noe konkret, som å finne veien tilbake dit du skal, men opplevelsen av å ikke ha kontroll eller være usikker på om du finner veien kan vekke sterke følelser som handler om mer enn det konkrete. For noen vil følelsen av å ikke ha kontroll være svært skremmende, mens andre har en forventning om at det går bra og ikke reagerer på samme måte. Opplevelsen av å ikke ha kontroll vil utløse ulike reaksjoner hos den enkelte. Det den ene syns er skremmende syns den andre er spennende

Jeg syns noe av det gøyeste med å være på skauen er å finne nye stier, å ha følelsen av å oppdage steder det ikke har vært folk før, komme til noe som er ukjent og fint.

Da er gleden over å utforske større enn behovet for å være på kjent grunn, og nettopp det ukjente er en del av den gode opplevelsen. I denne situasjonen er utfordringen noe man søker, med intensjon om å oppleve en bestemt type utfordring på bakgrunn av egen erfaring med at dette gir glede. Gleden over å bruke egne krefter og mestringen forbundet med dette beskrives også. Den negative opplevelsen kan komme når egne grenser presses for langt, og utfordringen oppleves uoverkommelig og truende. Opplevelsen av mestring er avhengig av en balanse mellom egne ønsker for å bli utfordret, og egne forutsetninger for å mestre. Hva som oppleves som truende vil være individuelt. Deltakerne advarer mot å tro at naturopplevelsen alltid er av det gode slaget.

En negativ opplevelse kan være at noen drar grensene dine for langt

Det kan bli tøft, det med ensomhet og stillheten i skogen. Det kan bli dystert, og litt for påtrengende. Det noen opplever som vakkert og avslappende kan føles utrygt og skremmende for den som ikke er vant med det og kanskje sliter med utrygghet ellers.

Jeg tror vi må tenke at naturen er skikkelig skummel for noen, den følelsen av å være overlatt til seg selv.

Dette forteller om en uttalt respekt for hvordan naturopplevelser kan virke på den enkelte, og forståelsen for at den kraften som ligger i naturmøtet kan berøre følelser som kan oppleves vanskelige. Den stillheten som noen opplever som fredelig og rogivende, som gir mulighet for refleksjon og avspenning kan for andre vekke uro og engstelse, og følelsen av å bli overlatt til seg selv. Der noen får opplevelsen av å høre til kan andre føle seg fremmed og isolert, og opplevelsen av å kunne bruke kroppen og føle mestring kan for andre fremkalle følelsen av å bli overveldet og redd.

Når deltakerne snakker om dette refererer de til det å ha med folk som ikke har erfaring med naturopplevelser, og understreker at en individuell tilpasning er viktig for at uerfarne skal få muligheten til å oppdage naturen på en positiv måte. Det høres ut som trygghet er en sentral faktor, og at utfordringene må komme gradvis i takt med økende ferdigheter og trygghet for å kunne gi den gleden og mestringen deltakerne selv opplever.

8.3.5 Helhetlig sansning

Dette med at det er totalopplevelsen som er virksom går igjen i mange beskrivelser, sammen med at det er noe med friheten i situasjonen som gjør at du kan gi deg hen til sanseropplevelsene, opplevelsen av bevegelse og det å bruke kroppen, at tankene kan flyte fritt uten de vanlige hensyn og forventninger som møter oss i det daglige. Jeg spør videre for å utforske enda mer hva det er som ligger i denne helhetsopplevelsen:

Hva er det som skjer når dere beskriver at tankene flyter litt friere, at dere slipper litt opp, når dere legger fra dere det stresset som var der i starten av turen? Går det an å beskrive det?

Hvis man tenker litt sånn, at hvis man har noe man grubler på, så er det noen sperrer som på en måte kanaliserer tankene den veien, og da føles det litt trangt. Og om

kanskje det å være i naturen kan hjelpe til å bryte noen sånne stengsler, for de stengslene setter seg i hodet. Når man blir gående med et virvar av sånne tanker så setter det seg kanskje i skuldrene, det setter seg magen og andre steder der det også blir sperrer og stengsler.

De forplanter seg?

Ja, og hvis man kan tenke seg at de henger sammen, de derre sperrene som går mellom hode og kropp og lukka rom, om man da kan tenke seg at naturen kan virke sånn at det løser opp disse stengslene, og at akkurat som de forplanter seg fra hodet til kroppen, så kan det gå fra kroppen til hodet også?

Beskrivelsene av de helhetlige sanseopplevelsene i naturopplevelser knyttes her til et mulig samspill mellom naturopplevelser og hvordan både mentale og kroppslige spenninger kan løses opp. Den helhetlige naturopplevelsen som består av både sanseopplevelser og bevegelse i naturrommet tenkes å ha en oppløsende virkning på spenninger som sitter i kropp og hodet.

Et annet eksempel på virkningen av denne helhetlige opplevelsen kobles til hvordan det er å bevege seg i naturomgivelser. Flere sanseopplevelser i kombinasjon med at kroppen er i aktiv bevegelse danner en helhetlig dimensjon, som gjør at kroppen tilpasser seg til omgivelsene i en helhetlig prosess som ikke krever bevisst refleksjon om valg og vurderinger.

Hvis en tenker på alle de mulige hindrene som er i naturen, trær og grener og stein og groper, så er det ikke der man krasjer med ting som kommer i veien, det er heller i dørstokken hjemme eller bordkanten eller noe. Når jeg går i naturen tenker jeg ikke på at jeg må passe meg, kroppen tilpasser seg automatisk, og justerer etter hvordan underlaget og det rundt er. Denne tilpasningen krever ikke noe oppmerksomhet på den måten at jeg må tenke på det, det er mer at jeg slipper opp oppmerksomheten, at tankene flyter lettere. Det blir åpnere både i bevegelser og tanker, det løser seg litt opp.....

Dette bekreftes gjennom svar jeg får når jeg spør hvordan deltakerne vet hvordan de skal bevege seg i naturen:

Kroppen sier ifra. Kommer en til ei myr, så vet en at en må trække seg forsiktig frem, er det et juv, du får det suget i magen når du står der, du vet at det ikke er sikkert du

skal hoppe over, eller hvis det er glatt så blir kroppen litt anspent, litt mer på alerten. Det er noe med erfaringer i ryggmargen, en gjenkjennelse..

En av deltakerne har disse tankene om hvordan denne kunnskapen tilegnes:

Det er jo en ganske direkte læring, for det man kan om å bevege seg i skogen, har man lært gjennom å bevege seg i skogen med erfarne folk. I det ligger det også en verdi, ved at det lagres i den gode minnebanken, om en far eller en bestemor, eller andre du var sammen med.

Jeg spør om hvordan disse opplevelsene lagres, varer de utover der og da?

Jeg tror man tar det med seg både som konkrete minner, og som en mer fysisk følelse som man kan hente opp igjen, eller i hvert fall vet du hvor du skal finne den igjen. Når jeg for eksempel tenker på sommeren, og lengter etter den, så er det absolutt sanseopplevelsene i naturrommet jeg tenker på : brisen over armene, sola i fjeset, alle de følelsene og luktene. Og de er litt sånn i grenseland mellom å være fysiske og mentale, de er så overlappende! Det er en sånn litt sitrende forelska følelse, litt smale øyne, bare nyte det!

Det høres ut som det er den umiddelbare sansningen som først kommer som assosiasjon om sommer, etterpå kommer tanker om ferie og ting man kan gjøre som forbindes med sommeren. Deltakeren forklarer dette med den helhetlige opplevelsen som kjennetegner naturopplevelsen:

Det er noe med hvor man har minnene fra, og når jeg skal gjenkalle minner fra naturen, så er de litt mer detaljert, og litt lettere å hente fram, tror jeg. De er mer sammensatte, kanskje det er det at de er kommet inn gjennom flere sanser, da? Gjennom flere sanser, og bevegelse, som gjør at de på en måte fester seg litt kraftigere?

Er det helheten som gjør noe med hvordan det huskes?

Ja, faktisk, det fylles fra mange steder, og fester seg mange steder også!

8.3.6 Oppsummering av funn

Inndelingen i de to hovedtemaene tar utgangspunkt i at beskrivelsene i datamaterialet i hovedsak skiller mellom det deltakerne opplever som særegne kvaliteter i naturmøtet, og hva de beskriver som virkninger i møtet med disse kvalitetene. De særegne kvalitetene er knyttet til naturkonteksten, det vi kan kalle materialiteten i naturomgivelsene, at det som forbindes med naturomgivelser er en spesiell åpenhet som gir rom for andre opplevelser og andre måter å være i verden på enn urbane omgivelser. Dette gjør noe med opplevelsen av frihet og muligheten til å være tilstede på en annen måte både alene og i samvær med andre.

Denne friheten har også innvirkning på det sosiale samspillet i samvær med andre, ved at rolledannelse og rollenes innhold er basert på andre kriterier enn i andre kontekster. Videre viser funn at møtet med naturen kan beskrives som et eget rom, som også relaterer til frihet og åpenhet og andre handlings- og opplevelsesmuligheter enn andre kontekster, et rom som gir mulighet til andre måter å være i verden på, og som inneholder opplevelseskvaliteter og ressurser som verdsettes av deltakerne.

Det innebærer både spesielle sansestimuli og utfordringer som kan føre til mestring, men også ubehag og negative opplevelser, som når egen grenser blir presset for langt.

På spørsmålene om hva naturopplevelsen gjør med deltakerne, beskrives det hvordan det særegne i naturomgivelsene skaper opplevelser som involverer både kroppslige og mentale prosesser i en helhet. Nettopp det helhetlige er en kvalitet i seg selv, som gjør naturopplevelsen til noe unikt, og som er spesielt interessant i forhold til hva som kan være en helsefremmende effekt av naturopplevelsen. Beskrivelser av at den helhetlige naturopplevelsen gir følelser av å slappe av, kunne legge fra seg stress og «rydde i tankene» deles av alle deltakerne, her er koblingen mellom det som erfares kroppslig og mentalt tydelig.

Deltakerne beskriver opplevelsen av å høre til som en del av naturopplevelsen, der flere aspekter kommer til uttrykk. Det er både en eksistensiell tilhørighet som knyttes til det å være en liten del av en større helhet, og det er kulturell og historisk tilhørighet til steder og til tidligere slekter.

En virkning av naturopplevelsen er opplevelser knyttet til å bli utfordret. Det som ligger i naturens åpne tiltale kan føre til mange ulike opplevelser, både som kilde til mestring og utvikling, men også utrygghet og frykt. Også utfordringene knyttes til både fysiske og mentale faktorer, det for eksempel stillheten i skogen kan oppleves helt forskjellig fra person til person.

Den kroppslige funksjonen som automatisk tilpasser seg uten bevisste tankeprosesser beskrives som en del v det helhetlige.

Avslutningsvis understrekes at helhetsopplevelsen er sentral, det noen kaller totalopplevelsen som gjør at naturopplevelsene har en unik effekt. Hvert enkelt element kan ikke skilles fra hverandre, for eksempel sies det at å drive fysisk aktivitet i andre omgivelser ikke har den samme avstressende effekten. Det at sanseintrykk, bevegelse, følelsen av frihet og tilhørighet inngår i en helhet skaper noe som er unikt for naturopplevelser i følge deltakerne.

Her vises de to grunntemaene med undertemaer i tabell 1 og 2:

8.3.7 Tabell 1: Kvaliteter i naturmøtet

Frihet og åpenhet	Roller	Utfordringer	Sansestimuli
--------------------------	---------------	---------------------	---------------------

Tabell 2: Hva naturopplevelsen gjør med meg

Sanseopplevelser	Legge fra seg stress	Tilhørighet	Utfordringer	Helhetlig sansning
-------------------------	-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------------

9 DRØFTING

Her vil jeg drøfte studiens funn i lys av teori og tidligere forskning. Ufra tema og forskningsspørsmål har jeg ønsket å få beskrivelser av hvordan møtet mellom menneske og natur oppleves som noe særegent, og undersøke hvordan det meditative elementet i naturopplevelsen beskrives, altså hva naturopplevelsen gjør med oss.

Analysen av studiens funn leder fram til to sentrale temaer som her danner utgangspunkt for drøftingen; *Kvaliteter i naturmøtet* og *Hva naturopplevelsen gjør med meg*.

Som nevnt er det i noen tilfeller vanskelig å skille mellom beskrivelser av kvaliteter i konteksten og effekten av dem. Underpunktet om sansestimuli og sanseopplevelser er

eksempel på dette. Jeg velger å drøfte sanseopplevelser under hovedtemaet nr 2, Hva naturopplevelsen gjør med meg da det gir mest mening der.

For å belyse det første hovedtemaet vil jeg ta utgangspunkt i et sosiokulturelt perspektiv på naturmøtet slik det presenteres i Bjørn Tordssons doktorgradsavhandling om «Naturens åpne tiltale». For det andre temaet henter jeg begreper fra Merleau-Pontys kroppsfilosofi, Løgstrups tanker om sansning og eksistensiell filosofi.

Til slutt i drøftingen ønsker jeg å undersøke om teori om oppmerksomt nærvær kan kaste lys over beskrivelsene av hva naturopplevelser gjør med oss, og om disse ideene kan si oss noe om mulige helsefremmende elementer i naturopplevelser.

Ideer fra andre kilder i teoripresentasjonen trekkes inn for å underbygge enkelte punkter.

9.1 Kvaliteter i naturmøtet

9.1.1 Åpenhet og frihet

Når deltakerne ble spurt om hva det er ved det å komme ut i naturen som gjør det til en opplevelse som vesentlig skiller seg fra å være i andre omgivelser, fikk jeg beskrivelser som har å gjøre med opplevelser av at naturen har en egen åpenhet og et fravær av krav og forventninger som skiller naturen fra andre kontekster.

Kvaliteten som har å gjøre med frihet og åpenhet kan sies å være både *frihet til* og *frihet fra*. Funnene peker på opplevelsen av *frihet fra* kvaliteter ved det urbane miljøet eller i hverdagskonteksten, og *frihet til* handling og opplevelser som ikke rommes der. Denne friheten omfatter både et handlingsrom og en mulighet for å definere seg selv som oppleves som en del av naturmøtet egenart. Naturen representerer en kontrast til det moderne samfunnet i forhold til hvordan omgivelsene strukturerer den enkeltes handlings- og opplevelseshverdag. Jeg vil ta utgangspunkt i Tordssons begrep «*naturens åpne tiltale*», der møtet mellom menneske og natur sees i et sosiokulturelt perspektiv for å belyse denne særegne kvaliteten i naturmøtet.

Tordsson (2003) viser til den norske friluftslivstradisjonen som kjennetegnes av at vi forholder oss som om naturen kommuniserer med oss. I tråd med denne forståelsen av natur er vi åpne for naturens uttrykk og oppfatter dem som en meningsbærende tiltale. Åpenheten i

denne tiltalen innebærer at den enkelte skaper sin egen fortolkende forståelse av naturen, og finner eller henter det man selv har behov for. Når for eksempel en av deltakerne beskrev friheten i naturen ved å beskrive den som «i orden», kan dette forstås som et uttrykk for denne fortolkende holdningen. Naturen er det den er, uten at vi trenger å ordne den til. I tråd med «naturens åpne tiltale» er dette et eksempel på at naturens tiltale ikke er preget av menneskelig intensjonalitet, den forestiller ikke noe, den er det den er. Deltakernes beskrivelse av å kunne komme der og bare være kan sammenfalle med den fortolkningen de gjør i møte med naturen, at de er fri til å handle og strukturere sin tilstedeværelse utfra egne behov og ønsker for handling. Naturens åpne tiltale kan også tolkes som en kontrast til det urbane samfunnet, der hverdagslivet i økende grad preges av stress og mas, støy og krav om prestasjon både knyttet til arbeidsliv og i den private svære. Dette ligger implisitt i det deltakerne i min studie fremhever ved naturmøtet, det som er forskjellig fra andre kontekster. Man kan «komme og bare være» er uttrykk for frihet med tanke på egen handling og frihet fra krav om at naturkonteksten krever noe for å opprettholde sin egenart.

Frihetskvaliteten funnene peker på kan også forstås som en kontrast i den forstand at hverdagslivet inneholder mange krav og forventninger som danner en struktur den enkelte i liten grad opplever å kunne påvirke. Krav som ofte fremstår som motsetningsfulle i forhold til den enkeltes mulighet til å innfri disse fører til en fragmentering av identitet og en manglende opplevelse av sammenheng og balanse i tilværelsen som vil skape stress og slitasje (Antonovsky 1991). Funnene viser at friheten i den åpne tiltalen inviterer til den helhetlige opplevelseskvaliteten som gjør det mulig å fungere helhetlig og spontant. Den åpne tiltalen i naturomgivelsene tillater oss å oppleve på egne premisser, utfra egen forestillingsevne, sanselighet, fantasi og åpenhet, uten at opplevelsen og vår reaksjon på den struktureres utenfra.

Denne innenfra-opplevelsen innebærer at naturopplevelsen blir en slags projeksjon av hvem jeg er, det naturen viser refererer tilbake til hvem jeg er. Utfra denne forståelsen kan vi si at det å være i kontakt med naturen gjennom naturopplevelse er å komme i kontakt med seg selv. En av deltakerne i studien beskrev at «*i naturen kommer jeg liksom på plass i meg selv*». Det kan forstås som en slik opplevelse av helhetlig fungering som samsvarer med det et eksistensielt menneskesyn beskriver som veien til god psykisk helse, gjennom å virkeliggjøre sin eksistens, å slippe værenssiden til med sine sansninger, sensasjoner og stemninger fra dypet i oss selv. I denne tilstanden kommer vi i kontakt med egen eksistens og kan leve autentisk og fritt (Heidegger 2007).

De funnene som fremhever den kvaliteten som inviterer til å «bare være», som en identitetsbekreftende og identitetsutviklende kontekst, kan forstås i dette perspektivet. Den identitetsbekreftende forståelsen i synet på natur som motkraft til samfunn, og at naturkontakt og naturmøtet derigjennom blir en arena for å søke muligheter for identitetsbekreftelse der «samfunnet» er mest mulig fraværende. I denne sammenhengen er begrepet «identitet» forstått utfra tre dimensjoner: tilhørighet, kontinuitet og autentisitet (Tordsson 2003). Når ser naturmøtet sees som kontrast til det moderne livet i samfunnet ellers, kan man si at livet i det moderne samfunnet kjennetegnes av at det skaper stor grad av splittelse mellom det sanselige og det kroppslige livet, følelseslivet og tankearbeidet. Mens yrkeslivet blir mer og mer ensidig preget av intellektuell aktivitet, må vi samtidig lære oss å undertrykke følelseslivet. Dette medfører at vi i svært mange sammenhenger bare handler ut fra deler av vår person, og bare benytter del-spekter av vår identitet. Forstått i dette perspektivet fører det moderne livet til krav om stadig selvkontroll, selvundertrykkelse og selvdisiplinering. Dette fører til en fragmentering av vår identitet og utfoldelse som mennesker, tilpasset ytre krav og omstendigheter. I dette perspektiver er funn knyttet til frihetsfølelsen frihet fra denne kontrollen og begrensningen. Tordsson hevder at naturmøtet gir rom for utvikling av identitet gjennom opplevelser som danner kontraster til disse belastende og begrensende aspekter av det moderne livet. Kvalitetene i naturmøtet representerer det vi flykter til, der vi kan tørre å ha åpne sanser, utfolde oss med å bruke kroppen og ta hele seg i bruk, og i det ligger friheten. Denne kvaliteten i naturmøtet gjør at vi kan bruke den energien vi ellers bruker på gjøre oppgaver som krever at vi sorterer vekk opplevelsesaspekter, at vi tar hensyn til alle andre ting enn det vi selv føler og trenger, på å bare være. Som en av deltakerne sa» Det er ikke for noen andre men bare for meg selv».

9.1.2 Roller

Frihetskvaliteten i naturmøtet beskrives av deltakerne også som åpenhet i forhold til roller. I følge Tordsson innebærer friluftsliv en forenkling av sosial kompleksitet(2003 s 414). Dette samsvarer med det som vises i studiens funn om hvordan det å komme ut i naturen er å bli fri fra alle de ulike rollene man har i dagens forskjellige kontekster. Dette henger selvfølgelig delvis sammen med at de personene som rollene forholder seg til ikke er til stede, og at man er fri på den måten, men det har også en annen dimensjon. Sammen med andre i naturmøtet kan vi møte verden slik den fremstår for oss der og da, ved at vi ikke opplever forventning om

å innfri de samme rolleforventningene, ofte motstridende, som ellers i hverdagen. I dette ligger friheten til å oppleve en subjektivt opplevd identitet. Det funnene viser er at roller i en naturkontekst ikke oppfattes like strenge i forhold til hverken utførelse eller innhold, »man trenger ikke være tydelig noe som helst», «roller har mer en praktisk hensikt» er uttalelser som kan bekrefte dette poenget. Det beskrives at det også er andre mekanismer som bestemmer hvilke roller den enkelte tar i naturomgivelser, ikke basert på formell status eller hvem du er ellers i samfunnet. Tordssons ideer underbygger også dette ved å vise til hvordan naturkonteksten står i kontrast til «samfunnet». Kvaliteter i naturmøtet gjør at både det å være alene og det å være sammen med andre forbindes med positive verdier som autentisitet, umiddelbarhet, ekthet, uavhengighet og ærlighet. Alt i alt handler dette om friheten til å være seg selv, til å hvile i sin egen eksistens og ikke være bundet til å innfri andres forventninger eller en rigid rolletilpasning. Han knytter noe av dette til den helhetlige kroppslige utfoldelsen vi ofte praktiserer i naturmøtet, som medfører at vi opptrer mer helhetlig og ekte enn i situasjoner der vi er bundet av roller og ytre begrensninger. Vi kan merke oss det en av deltakerne sa om hvilke type leder som trengs i naturen: «Da kan du ikke ha en leder som kjører sitt eget løp, da må du ha en border-collie som vil ha med hele gjengen!» Her trekker Tordsson frem den helhetlige utfoldelsen som en forklaring på hvordan roller og relasjoner påvirkes i naturmøtet.

9.1.3 utfordringer

Det siste punktet i temaet *Kvaliteter i naturmøtet* handler om *utfordringer*. Disse ble beskrevet som både av positiv og negativ art. Tordsson bruker begrepet *egendefinerte utfordringer* som en mulig løsning på å skape en arena for mestring og en opplevelse av å lykkes som står i kontrast til det vi ofte opplever det moderne livet ellers i samfunnet. Det avgjørende momentet er også i denne sammenhengen er muligheten til å definere og velge utfordringer utfra egne forutsetninger og behov i kontrast til krav og forventninger styrt av ytre betingelser. Igjen spiller frihetskvaliteten inn og har betydning for muligheten til å møte og søke utfordringer på egne premisser. I følge studiens funn innebærer den åpne tiltalen at vi kan velge utfordringer som er tydelige, konkrete og oppnåelige, og gir direkte tilbakemelding. Dette rommer mulighet for en opplevelse av å få til, å mestre og være et handlende menneske. I studiens funn så vi at en kvalitet i naturmøtet er at det dukker opp utfordringer også når du ikke direkte har oppsøkt dem, men også da kommer mulighet til mestring. Det ble av

deltakerne opplevd som en utfordring i å forholde seg til endring, og så måtte finne en løsning på det. De beskrev konkrete eksempler på slike opplevelser der for eksempel værromslag hadde skapt en situasjon de måtte bruke krefter og styrke for å løse, og hvordan denne opplevelsen ble en sterk opplevelse av nettopp mestring, utholdenhet og samhold. Utfordringen var konkret, og opplevelsen av å lykkes var helt konkret og personlig. En slik situasjon får i følge Tordsson betydning gjennom at vi får bekreftelse på oss selv som handlende subjekter, som er i stand til å overskue, vurdere og handle integrert i min verden. Dette har en klar identitetsbekreftende virkning vi ofte ikke får i sammenhenger i den moderne verden, der utfordringene kan være både mangetydige, motsetningsfulle og uklare og mangler klare tilbakemeldinger om resultat.

Denne studien har ikke fokusert på noen form for ekstremopplevelser i betydning toppturer, fossepadling eller fjellklatring. Utfordringer i denne sammenhengen er knyttet til det å ferdes i naturomgivelser og opplevelsen av væren-i-verden, hvordan man som menneske er i verden med hele sin eksistens slik Heidegger beskriver det (Heidegger 2006). Det som nettopp fanges av den åpne tiltalen i naturen slik jeg forstår Tordsson, er muligheten til å skape situasjoner der vi kan bekrefte oss selv som handlende subjekter, der vi kan fungere integrert og helhetlig og oppleve mestring, sammenheng og mening slik Antonovsky beskriver som forutsetning for god helse (Antonovsky 1991). Det å oppleve denne typen helhetlig fungering vil også kunne føre til utvikling i den forstand at vi øker vår innsikt i egen fungering, egne behov, ferdigheter og personlige utfordringer. Dette blir tema i neste avsnitt, der jeg kommer inn på det andre hovedtemaet i studien: *Hva naturopplevelser gjør med meg*.

9.2 Hva naturopplevelsen gjør med meg

I forrige avsnitt foreslår jeg hvordan møtet mellom menneske og natur kan forstås i lys av begrepet *naturens åpne tiltale*, og hvordan denne åpenheten gir oss mulighet til å møte tilværelsen sanselig og direkte, i en integrert og allsidig opplevelse av væren-i-verden. I drøftingen av funnene som fokuserer på hva naturopplevelser gjør med oss vil jeg gå videre inn på denne dimensjonen av væren, den fenomenologiske tilnærmingen som Maurice Merleau-Ponty presenterer i sin kroppsfenomenologiske filosofi (Merleau-Ponty 1994).

9.2.1 Kjenne det i kroppen

I likhet med Tordssons ideer om at vår opplevelse av kvaliteter i naturomgivelsene er preget av den kulturelle kontekst vi hører hjemme i, tar også kroppsfenomenologi utgangspunkt i menneskets livsverden, at vi lever i en verden som i utgangspunktet er sosial og kulturell, og at dette påvirker vår måte å erfare virkeligheten på. Livsverdensbegrepet er basert på E.Husserls ideer om at sann kunnskap oppstår i den levde erfaringsverden (Borge 2006). I følge Merleau-Ponty er kroppen vår primære erkjennelseskilde, der er som kropp vi er til stede i verden og det er som kropp verden får mening for oss. Funn i studien kan sies å bekrefte denne tenkemåten, ved at den spontane beskrivelsen av hva naturopplevelser gjør med oss er ulike beskrivelser av «å kjenne det i kroppen». Opplevelser av å puste lettere, av ro i kroppen, hvordan de kjenner at de slapper av og at stresset slipper tak er eksempler på slike beskrivelser. De sier også at det å bevege seg i naturen er en glede i seg selv, å bruke kroppen og kjenne at det frigir energi. Noen hadde konkrete erfaringer med å være syk og kjenne savnet av å kunne bevege seg i naturen. Da var veien tilbake til helse blant annet å komme ut i naturen og oppleve sansning og gradvis gjenvinne bevegelsesfunksjon igjen.

9.2.2 Å vite mer enn man kan si

Et annet funn som også er i overenstemmelse med den kroppsfenomenologiske forståelsen er at når jeg forsøkte å få mer presise svar og beskrivelser av hva det var, dette deltakerne «kjente i kroppen», var det ofte vanskelig for dem å formulere det. Selv om de «visste» at det var en kroppslig erfaring, måtte de streve for å formulere det. Noen ganger fant de ikke ord som kunne gjengi erfaringen, selv om de opplevde å dele «kunnskapen» om den, de var enige i at det var noe. Likedan når de beskrev hvordan de visste hvordan de skulle bevege seg og mestre utfordringer i terrengets utforming, var svaret at «kroppen vet», det sitter i kroppen, det skjer av seg selv uten at en må tenke på det. Det gir et inntrykk av en tilstand av kroppslig bevissthet som går foran for tanken, som de kan stole på, og som gjør at systemet som helhet kan slappe av. Dette kan belyses av Merleau-Pontys begrep «prerefleksiv sansning». Stern bruker begrepet «implisitt viten» om det som ikke er verbalt formulert i nå-øyeblikket (Stern 2007). Begrepet er også kjent som «taus kunnskap», som innebærer at man vet mer enn man kan si (Polanyi 2000).

9.2.3 Umiddelbar sansning

Gjennom denne umiddelbare sansningen åpner kroppen seg for fenomenene og retter seg forstående mot verden. Det er altså ikke bare snakk om en fysiologisk sansepersepsjon, men et forståelsesnivå som går forut for den reflekterte sansningen der vi vurderer og bearbeider den kognitivt. Det som gjør dette mulig er i følge Merleau-Ponty at den levde kroppen, der mennesket er vendt utover mot verden, og preges av sine opplevelser og erfaringer. I denne prosessen er den levde kroppen både tilskuer og aktør, og kommuniserer med verden. Det er grunnlaget for utviklingen av kropps-skjemaer, som er det repertoaret vi har for å reagere spontant. Forstått i lys av dette kan vi forstå funn i studien om at: det sitter i kroppen, det skjer automatisk, osv, som et uttrykk for uttrykk for at de handler og beveger seg i tråd med sine kropps-skjemaer, og det skjer på det prerefleksive nivået. Dette er for eksempel grunnen til at vi sier: «det er lett når du kan det». Det betyr i denne forståelsen at du har det i ditt repertoar av kropps-skjema og ikke trenger å bruke reflektert bevissthet for å la kroppen gjøre det. I denne tilstanden kan man lett forestille seg at sinnet åpner seg for de andre sanseintrykkene i naturopplevelsen, at det skapes en større mottagelighet for disse.

I møte med naturens åpne tiltale har den kroppslige sansningen et langt større mangfold av stimuli enn urbane omgivelser kan gi. Friheten til å gjøre egen fortolkning og strukturering gjør at vi kan åpne oss for alle sansestimuli og la dem fylle oppmerksomheten, kjenne etter hva jeg opplever. I et bymiljø vil det være en mengde sanseintrykk vi må anstrenge oss for å stenge ute, som kan virke som en overbelastning på sansene. Da må vi i tilpasningens navn bruke energi på å skjerme oss fra denne støyen, både den auditive, den visuelle og emosjonelle. Dette representerer noe av det som ligger i det som forbindes med «det moderne samfunnet», som naturmøtet oppleves som kontrast til. Friheten i naturopplevelsen er da at i stedet for å bruke krefter på å beskytte seg innebærer naturopplevelsen at du kan åpne deg og hengi deg til sanseopplevelsene. Denne forståelsen av naturomgivelsenes stressreducerende virkning er grunnleggende i ART, Attention Restoration Theory (Kaplan og Kaplan 1989).

En av deltakerne poengterer at det er påfallende sjelden hun snubler ute i naturen, selv i kupert terreng, men det kan skje rett som det er inne i egen stue. For å forstå dette kan vi se kroppsskjema-begrepet i sammenheng med naturens åpne tiltale. De kvalitetene i naturmøtet som beskrevet i *naturens åpne tiltale* gjør at ditt individuelle kroppsskjema lar kroppen handle, uten at du behøver å bruke oppmerksomhet og energi på å passe på eller planlegge hvordan du skal bevege deg fremover på stien.

9.2.4 Helhetlig sansning

Merleau-Ponty vektlegger sanselighetens egenverdi, at det er gjennom sansene vi er forbundet med verden. Denne studiens funn om sanseopplevelser beskriver i tillegg til det som handler om selve lydene, luktene og det vakre i naturen, gir det en følelse av ro, avspenning og en økt oppmerksomhet på detaljer i omgivelsene. Det kan virke som at det å gi seg hen til sansningen har denne effekten. I funnene understrekes også det at det er flere sanser som blir stimulert på en gang som oppleves som spesielt for naturopplevelsen. Merleau-Ponty mente at våre sanselige evner kan utvikles i samspill med den verden vi lever i. Det innebærer at betingelsene for å utfolde våre sanselige evner har betydning for i hvilken grad vi får rom for dette. I omgivelser der vi må bruke krefter på å stenge ute belastende og stressende inntrykk kan sanseligheten bli nummen, og i følge Merleau-Ponty vil dette ha konsekvenser for menneskets fysiske, psykisk og eksistensielle helse. Tilsvarende vil det å ha gode muligheter til å utfolde og utvikle vår sanselighet være helsefremmende.

Flere av deltakerne ga uttrykk for at det å ha kunnskap om det de opplevde utvidet opplevelsen, men at det ikke var en forutsetning for selve naturopplevelsen. Dette kan forstås som at den prerefleksive sansningen kommer først og er grunnlaget for opplevelsen, deretter kan den bearbeides refleksivt og verbalt og gi en tilfredstillende på det kognitive planet. På den måten blir det en integrert helhetlig opplevelse. Nettopp det helhetlige i naturopplevelsen er et av de sentrale funnene, og i følge Merleau-Ponty er det slike helhetlige integrerte opplevelser som gir en følelse av å være hjemmehørende i verden.

I denne integrerte helheten er bevegelse en sentral del, det er gjennom aktiv handling og bevegelse at subjektet blir tydelig for seg selv og andre. I funnene kom dette frem ved beskrivelser av at helheten av sansing og bevegelse gjorde noe med hvordan tankevirksomheten ble aktivert på en mer åpen og løsningsfokusert måte. De beskrev også en følelse av tilhørighet og slektskap gjennom naturopplevelsene som delvis kan forstås som minner og gjenkjennelse knyttet til relasjonelle forhold.

9.2.5 kontakt med egen eksistens

I en stor sammenheng handler dette i følge fenomenologien og eksistensialismen om at mennesket oppdager seg selv når hun oppdager verden gjennom å handle i den. Det som ble

vektlagt i forrige avsnitt om naturens åpne tiltale er like gyldig i forhold til hva effekten av kvaliteten i naturmøtet er. Friheten i den åpne tiltalen gjør det mulig for oss å være mottakende av sanseintrykk uten at vi styres av ytre krav om hvordan vi skal strukturere våre handlinger og opplevelser av dem. Friheten til å «bare være» tillater sansningen som verdi i seg selv, og gjør at vi er-i-verden gjennom sansene. Kanskje kan det en av deltakerne svarte på spørsmål om hvem hun er når hun opplever denne tilstanden av væren, «da er jeg kanskje den delen av meg selv som jeg trives best med å være», sies å være et uttrykk for dette. At det handler om å komme i kontakt med sin egen eksistens gjennom å være-i-verden gjennom sansene.

Disse tankene kan vi også finne i Løgstrups ideer om sansning som overordnet, slik at det er sansningen som «bestemmer» hva vi forstår (Løgstrup i Kari Martinsen 1993). Løgstrup var opptatt av hvordan modernitetens og positivismens illusjon tilsier at vi spaltes fra det konkrete, det sanselige. Det moderne mennesket lever på randen av universet, med fokus på fornuften, på vitenskapen, på utvikling og demokrati. Følelser og det sanselige er spaltet fra til fordel for redusert fornuft, fordi de ikke gir kunnskap. Løgstrup mener dette blir et snevert kunnskapssyn. Denne teknisk instrumentelle livsforståelsen kan føre til at det gode i kroppen ikke kan komme frem, sansene bestormes med teknikk og objektiverende holdninger. I lys av dette kan de sanselige helhetlige integrerte opplevelsene i naturmøtet forstås som helsefremmende i den forstand at det muliggjør at det gode i kroppen kommer fram og vi opplever det sansende tilstedeværelsen uten objektiverende ytre kontroll.

9.3 Naturopplevelser som «oppmerksomt nærvær»

Avslutningsvis vil jeg ta utgangspunkt i begrepet «oppmerksomt nærvær» for å belyse en mulig forståelse av det meditative elementet i naturopplevelser slik det fremstår i studiens funn.

Det sansende nærværet som beskrives i studiens funn er det som handler om å åpne seg for sanseintrykk og bevege seg i en kroppslig stemthet mot omgivelsene. Beskrivelser av opplevd ro i kroppen, indre ro, pusten går lettere, at tankene roer seg osv kan forstås som slike kvaliteter i naturopplevelsen. Det umiddelbart gjenkjennelige fra oppmerksomt nærvær er fokus på å være(værensmodus), i motsetning til å gjøre. Det sansende nærværet er en tilstand der oppmerksomheten er rettet mot det som erfares her og nå, både kroppslige erfaringer,

følelser, ønsker og tanker. Oppmerksomt nærvær knyttes til eksistensielle ideer som i likhet med det Merleau-Ponty og Løgstrup sier om kroppen og sanselighetens posisjon i vår tilgang til verden, anser kroppen å være sete for følelsererfaring (Binder 2010). Det kroppslige nærværet fremheves som uløselig knyttet til fornemmelse av «eksistens», vi «er» kropp. I følge disse ideene vil det å finne kroppslig forankring for oppmerksomheten styrke tilstedeværelse. Funnene viser at i naturopplevelsen oppstår denne tilstanden av væren som en følge av naturmøtet, det sanselige nærværet kan sies å være en del av det naturopplevelsen gjør med oss. Slik forstått er naturopplevelsens virkning at vi kommer i kontakt med egen eksistens som følge av det sanselige nærværet.

I oppmerksomhetstrening er det dominerende prinsippet å fokusere på øyeblikket med en ikke-dømmende holdning (Williams, Teasdale, Segal og Kabat-Zinn 2010). Funn i studien beskriver opplevelsen av naturmøtet som vennlig aksepterende, «det er greit å bare komme og være». Det beskrives hvordan man kan være stresset og trøtt i starten av en tur, og at denne spenningen slipper taket og gir rom for sanseopplevelser og en opplevelse av ro og tilstedeværelse i øyeblikket. Dette kan forstås som en tilsvarende opplevelse av det som er ønskelig ved oppmerksomhetstrening. De ulike øvelsene som brukes i oppmerksomhetstrening har som mål å trene evnen til å være tilsted i øyeblikket, være oppmerksom på sin egen her-og-nå opplevelse og ta imot egne sansninger, fornemmelser og tanker som oppstår i bevisstheten (Binder 2010). Dette har klare likhetstrekk med funn som beskriver hva naturopplevelser kan gjøre med oss.

Så er spørsmålet om dette slektskapet kan kultiveres i innen psykisk helsearbeid? Dette kommer jeg tilbake til i neste avsnitt der jeg vil se på funn fra tidligere forskning i forhold til funn fra min studie. Først vil jeg gi en oppsummering av drøftingen.

9.4 Oppsummering

Som referert innledningsvis er det fra flere hold etterspurt kunnskap om hva naturopplevelser gjør med oss, utover det at det innebærer fysisk aktivitet og eventuelt sosial kontakt. Denne studiens hensikt er å bidra til å utvikle kunnskap om dette, og samtidig har det vært en intensjon å belyse mulige helsefremmende elementer i naturopplevelsen ved hjelp av valgt teori.

Drøftingen av funn i denne studien, viser til kvaliteter i naturmøtet som utgjør en kontekst der mennesket opplever å finne en motvekt til patogene krefter og betingelser i samfunnet ellers, og som kan fremme egen helse og generell livskvalitet. Opplevelsen av naturmøtets åpenhet

og frihet inviterer til å strukturere og definere egne utfordringer og ønsker for handling, som gir rom for å oppleve mestring, sammenheng og mening.

Det helhetlige i naturopplevelsens egenart fremheves som vesentlig, der flere sanser stimuleres samtidig og integreres i bevegelse og gir en opplevelse av tilhørighet, å høre hjemme i verden. Den umiddelbare sansningen forstått som prerefleksiv sansning gjør at tilpasningen til naturomgivelsene oppleves å skje automatisk, uten at det krever anstrengelse. Dette kan forstås som den væren-i-verden som er vår primære tilgang til verden gjennom sansene i følge Merleau-Ponty.

Funn som beskriver kvaliteter i naturmøtet belyst ved begrepet «naturens åpne tiltale», inviterer til sansende nærvær i naturopplevelsen, der mennesket kommer i kontakt med egen eksistens, og kan oppleve å være autentisk i møte med seg selv og andre. Det sansende nærværet skaper en økt tilstedeværelse i øyeblikket, noe som kan sidestilles med det som søkes i oppmerksomhetstrening.

Med utgangspunkt i funnene i denne studien, og ved hjelp av valgt teori som er brukt for å belyse funnene, er det flere elementer i naturopplevelsen som kan forstås i et helsefremmende perspektiv. Dette vil jeg komme inn på i neste kapittel der jeg diskuterer mine funn mot andres. I diskusjonskapittelet kommer også metodekritikk og ideer om implementering i praksis.

10 DISKUSJON

I dette kapittelet vil jeg se på hvordan valgt metode har fungert i forhold til studiens hensikt, med tanke på validitet og gyldighet. Videre vil jeg se på mine funn sammenlignet med funn i aktuelle tidligere forskning. Noen tanker om hvordan funn fra min studie kan tenkes implementert i praksis innen psykisk helsearbeid presenteres, og til slutt noen ideer videre forskning.

10.1 Metodekritikk

Som metode for dataskaping valgte jeg fokusgruppe- og individuelle intervju. Alternativt kunne jeg valgt å gjøre alle intervjuene individuelt, og da muligens fått enda flere nyanser i beskrivelsene. Min opplevelse var likevel at deltakelsen i fokusgruppen gjorde det litt lettere

for deltakerne å finne formuleringer på det de i utgangspunktet slet med å uttrykke, ved at de hjalp hverandre og kunne samarbeide om beskrivelser de delte erfaring om. Og når ingen fant de «rette» ordene var også det en opplevelse de delte, og som dermed ikke ble like stressende. I de individuelle intervjuene ble det imidlertid mer rom for å dvele og bruke tid på å la deltakeren reflektere og komme frem til egne tanker og erfaringer. Det tillot også meg å gå nærmere inn på mer personlige dimensjoner i spørsmålene og dermed få erfaringsnære beskrivelser som også handlet om emosjonelle temaer.

Både i gruppeintervjuene og de individuelle opplevde jeg å ha støtte i å bruke intervjuguiden som strukturingsverktøy, men samtidig frihet til å følge temaer og rekkefølge slik det falt seg naturlig i dialogen.

I forhold til studiens validitet er min egen forforståelse sentral, og har således vært en faktor i hele prosessen. I dataskapingen la jeg vekt på å ha en åpen og nysgjerrig holdning til deltakernes beskrivelser, og være nøye med å utforske deres forståelse av begreper for å unngå å tillegge dem min forforståelse. Selv om jeg anstrengte meg for å sette mine egne erfaringer med fenomenet til side i intervjusituasjonen, var det en klar implisitt forståelse av at jeg delte deres positive holdning til naturopplevelser og verdien av disse i forhold til helse. For å oppnå en mer objektiv og verdinøytral holdning kunne jeg kanskje valgt å problematisere deres beskrivelser mer, men jeg tror ikke dette ville frembragt sannere beskrivelser av fenomenet. En mulig feilkilde kunne være deltakernes ønske om å påvirke studiens funn og konklusjon til fordel for sin virksomhet i «Inn-på-tunet»-tiltak. Slik jeg ser det ville dette vært aktuelt dersom tema og spørsmål hadde rettet seg mot en evaluering av deres virksomhet, og i den sammenheng et behov for å pynte på virkeligheten.

Når det gjelder valg av informanter hadde jeg først en ide om å intervju brukere av «Inn-på-tunet»-tiltak. I ettertid tror jeg det var et bedre valg å ha deltakere som ikke var identifisert med en spesiell gruppe brukere eller type diagnose, med tanke på at hensikten med studien er å utforske fenomenet i et folkehelseperspektiv, med en salutogen helseforståelse som utgangspunkt. Dersom jeg hadde brukere som deltakere ville det kanskje blitt vanskeligere å holde dette perspektivet. Da ville det vært mer aktuelt å spørre om egne erfaringer i forhold til helsefremmende effekt knyttet til spesifikke plager eller tilstander, noe jeg ikke gjør i denne studien. Det var min vurdering at deltakerne hadde erfaringer med og nærhet til fenomenet som søktes studert, på en slik måte at de kunne gi nyanserte beskrivelser med utgangspunkt i sin livsverden.

Et annet alternativ for å rekruttere informanter hadde for eksempel vært å kontakte turistforeningen for å finne deltakere med erfaring og interesse for fenomenet.

Nytteverdien av studien vil avhenge av i hvilken grad den bidrar med ny kunnskap om fenomenet som kan anvendes i et helsefremmende perspektiv, både i et folkehelseperspektiv og i klinisk praksis innen psykisk helsearbeid. Jeg tenker at det også kan ha en nytteverdi ved at det gir oss noen ideer om hva som er helsebelastninger i det urbane hverdagslivet, og hva vi kan være mer oppmerksomme på for å redusere disse.

Slik det fremkom i samtalen med deltakerne mente de at en studie som satte fokus på verdien av å benytte naturopplevelser i ulike sammenhenger var svært viktig, for å utvikle feltet ved å bidra med vitenskapelig dokumentasjon. Jeg viser til konklusjonen med tanke på muligheter for implementering og studiens pragmatiske gyldighet.

10.2 Studiens funn mot tidligere forskning.

Hensikten med denne studien er å utvikle kunnskap om det meditative elementet i naturopplevelse, hva naturopplevelsen gjør med oss, og hvordan vi kan forstå de helsefremmende elementene i naturopplevelser. Vi har sett at både i den allmenne kulturelle forståelsen og i følge tidligere forskning foreligger en utbredt oppfatning om at det er sammenheng mellom naturopplevelser og psykisk helse, men at det i liten grad er dokumentert hva virkningsmekanismene er. Det er fra flere hold uttrykt et behov for å undersøke det meditative eller kontemplative elementet i naturopplevelsen, da det meste vi vet fra før handler om den fysiske effekten av friluftsliv og naturopplevelse.

Sentrale funn i denne studien bekrefter denne eksistensen av dimensjoner i naturopplevelsen som gjør noe med oss, slik det hevdes i tidligere studier som tar for seg sammenheng mellom naturopplevelser knyttet til friluftsliv, og psykisk helse (Bjørnå 2005, Myrvang 2003). Det som er nytt i min studie er det fenomenologiske eksistensielle perspektivet som vektlegger det sansende nærværet og det helhetlige i naturopplevelsen slik det fremkommer i drøftingen.

Forstått i lys av valgt teori presenteres i min studie ideer om at naturopplevelser er helsefremmende ved å møte menneskets behov for å oppleve en integrerte sanselige væren-i-verden, slik Merleau-Ponty og Løgstrup fremhever det som grunnleggende menneskelig. Vi ser at det naturopplevelsen gjør med oss har klare paralleller til det som ligger i begrepet

oppmerksomt nærvær, som i en rekke studier har vist seg å ha klare helsefremmende effekt både generelt og i forhold til spesifikke lidelser.

I denne studien belyses kvalitetene i naturmøtet utfra et sosiokulturelt perspektiv, til forskjell fra det evolusjonistiske som er mest brukt i tidligere forskning. Det er stort samsvar i forhold til hvilke kvaliteter som forstås som viktig for menneskets forhold til naturen, som at kontakt med naturen er en kilde til glede og rekreasjon, stressreduksjon og opplevelser av tilhørighet og ro. Kaplans begreper om rettet og spontan oppmerksomhet (Kaplan 1989) har mye til felles med ideer fra oppmerksomt nærvær, og deres kjennetegn på hvilke kvaliteter i naturomgivelser som er gunstige for å oppnå avkobling og rekreasjon stemmer overens med mye av det som ligger i Tordssons begrep naturens åpne tiltale (Tordsson 2007), som er utgangspunkt for min drøfting av det ene hovedtemaet om kvaliteter i naturmøtet.

Både Kaplan og nyere forskning om terapeutisk hagebruk (Gonzales 2011), vektlegger fascinasjon som en vesentlig faktor i miljøets virkning på stress og rekreasjon. I min studie vektlegges den helhetlige integrerte sanseopplevelsen, det at vi kommer i kontakt med egen varen og autentiske eksistens. Jeg mener at den opplevelsen av økt tilstedeværelse og den avslappede varenstilstanden der flere sanser stimuleres samtidig kan forstås som fascinasjon, en mottagelighet og fokusert oppmerksomhet som i noen øyeblikk kan bli det en av deltagerne beskrev som «noe magisk».

Tangvald-Pedersen og Bongaardt bruker begrepet «det varige øyeblikkets opplevelse» om et av to sentrale funn i sin studie om hva som er god psykisk helse (2011). Opplevelsen av å være fri fra «fortidens føringer og fremtidens forventninger» beskrives som en kvalitet i et slikt øyeblikk (ibid s104). Dette mener jeg samsvarer med mine funn om opplevelsen av å «bare komme og være» som en særegen kvalitet i naturmøtet. Slik opplevelsen beskrives å være en «helhetlig og udelelig gestalt, der personens intense og stadig mer om seg gripende nærvær til det som oppleves er det element som driver handlingen fremover» kan forstås som en beskrivelse av prerefleksive sansning slik Merleau-Ponty definerer det. Slik forstått kan «det varige øyeblikkets varighet» være et øyeblikk der personen kommer i kontakt med egen eksistens og opplever å leve autentisk. Nettopp opplevelsen av å være i en betydningsfull og autonom posisjon beskrives av Tangvald-Pedersen og Bongaardt som det som gjør dette til en god helsefremmende opplevelse (ibid).

Det andre sentrale funnet i studien nevnt ovenfor er opplevelsen av tilhørighet, av å være hjemmehørende i verden en passer inn i, verdsettes av og utgjør en naturlig del av. Dette

samsvarer med mine funn og kan forstås som Heideggers og Merleau-Pontys «væren-i-verden», som innebærer en eksistensiell opplevelse av å høre til og være ett med sine omgivelser (Heidegger 2007, Merleau-Ponty 1994).

Fugelli og Ingstads studie om hva folk forbinder med god helse konkluderer med at folk opplever helse i et helhetsperspektiv, som et samspill med hele sin væren som menneske, der det å mestre dagliglivets utfordringer og oppleve trivsel, ha kontakt med naturen og rimelig godt humør er av betydning for god helse (1997-2000). Fra mange hold hevdes det at faktorer i samfunnet bidrar sterkt til utviklingen av fysisk, psykisk og sosialt uhelse ved å skape betingelser som ikke ivaretar menneskets behov for å kunne fungere helhetlig og integrert med alle sine sanser, egenskaper og behov. I stedet øker belastningene som tvinger oss til å bruke energi på å selektere og stenge ute stressbelastende inntrykk. Vektlegging på mentale og kognitive ferdigheter fører til fragmentering og manglende opplevelse av sammenheng og mening. Kroppen blir et objekt for prestasjon og ytre vellykkethet.

I dette perspektivet vil mine funn om naturmøtet og naturopplevelsen som motvekt til patogene krefter i hverdagsliv og det moderne samfunnet være helsefremmende. Den helhetlige integrerte sanseopplevelsen som kan oppstå i møtet med naturens åpne tiltale, gir oss mulighet til å utvikle vår evne til å være tilstede i øyeblikket, som i flere studier om oppmerksomt nærvær har vist er helsefremmende (Kabat-Zinn, Segal, Williams og Teasdale 2002, Vøllestad 2007).

Tidligere forskning på friluftsliv, naturopplevelser og psykisk helse har som nevnt i stor grad dreid seg om effekten av fysisk aktivitet. Funn i denne studien har ikke fokusert på fysisk aktivitet i betydning mosjon og trening, men samtidig kan man si at det kroppsfilosofiske perspektivet så absolutt innebærer fysisk aktivitet, ved at den kroppslige væren-i-verden er grunnleggende for forståelse og hele vår tilgang til den virkeligheten vi er en del av (Merleau-Ponty 1994). En vesentlig forskjell er hvorvidt kroppen sees som subjekt slik Merleau-Ponty gjør det, eller om kroppen sees som objekt slik tilfellet vil være når fokus er på prestasjon og mestring som styres av ytre motiver. For eksempel vil fysisk aktivitet i form av trening ha som mål at kroppen skal endres og fungere utfra ytre idealer som vekt og form, og på måter som kan måles i styrke eller tid. Da kan fokus på prestasjon komme i forgrunnen for opplevelse av mestring og egne valg, og bli en del av det som en objektiviserende holdning til egen kropp som ikke er helsefremmende i følge det kroppsfilosofiske perspektivet.

Selv om fysisk aktivitet har dokumentert effekt på psykisk helse (Martinsen 2004), og det også gjelder når aktiviteten utføres i naturomgivelser, er det grunn til å merke seg funn fra Anette Myrvangs tverrsnittstudie om sammenheng mellom friluftsliv og psykisk helse (Myrvang 2003). Den viser at det er en positiv sammenheng mellom det å aktivt benytte seg av friluftsliv og det å ha god psykisk helse. Imidlertid viser studien at det er en sterkere sammenheng mellom friluftsliv og god psykisk helse enn mellom annen fysisk aktivitet og god psykisk helse. Videre at ved stigende intensitet av fysisk aktivitet fremkommer en synkende effekt på den mentale helsen. Av de som rapporterer god psykisk helse utgjør gruppen som driver friluftsliv en større prosentandel enn de som driver annen fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet viser en synkende effekt på den mentale helsen ved stigende intensitet hos kvinner, mens ved friluftsliv viser økt intensitet ingen synkende tendens i rapportert god psykisk helse. Friluftslivets positive påvirkning viser mindre forskjeller mellom kjønnene enn fysisk aktivitet gjør. Studien viser også mindre frafall over tid for dem som driver friluftsliv enn annen fysisk aktivitet (ibid).

Funn fra min studie som vektlegger den helhetlige dimensjonen i naturopplevelsen kan forstås i forhold til Myrvangs funn, da fysisk aktivitet i naturomgivelser vil inngå i denne helhetlige sanseopplevelsen, mens fysisk aktivitet i en type idrettshall eller treningsstudio ikke har denne helhetlige sansedimensjonen. Dersom det i tillegg preges av en objektiverende holdning til kroppen antas den helsefremmende elementet ytterligere redusert. Som konklusjon på dette kan det sies at forskjellen i perspektiv består i å «være en kropp» eller å «ha en kropp». Det første i samsvar med den kroppsfenomenologiske forståelsen og det andre basert på en objektiverende holdning til egen kropp, med fokus på prestasjon og ytre validering i motsetning til opplevelse og helhetlig fungering.

Det Antonovsky beskriver som forutsetninger for god helse sammenfaller også med funnene i min studie, med hans begreper om opplevd sammenheng og mening som muliggjør en helhetlig og integrert fungering der vi kan bekrefte oss selv som handlende subjekter (Antonovsky 1991).

Sett i lys av tidligere forskning er det som er vesentlig nytt i mine funn vektleggingen av det helhetlige, sansende nærværet der mennesket kommer i kontakt med egen eksistens og kan oppleve å være autentisk i møtet med seg selv og andre. Dette kan summeres i «frihet fra – og frihet til». Frihet fra belastende faktorer i hverdagslivet ellers og frihet til opplevelser og væren i naturmøtet. Tilstedeværelsen i øyeblikket som dette sansende nærværet bidrar til, er

en klar parallell til oppmerksomt nærvær som er godt dokumentert som helsefremmende faktor.

10.3 Implementering i praksis

Hvordan kan funnene fra denne studien bidra til de tilnærmingene som allerede eksisterer og eventuelt utvikle noen nye?

Som nevnt innledningsvis finnes det allerede en rekke sammenhenger der naturomgivelser tas i bruk, som grovt sett kan sies å være basert på den utbredte oppfatningen om at kontakt med naturen er bra for oss. Det som foreligger av dokumentert effekt dreier seg i hovedsak om fysisk aktivitet. Med utgangspunkt i mine funn vil det være av stor betydning for den helsefremmende effekten at naturen ikke gjøres til en arena for prestasjon og mestring basert på ytre styrt målsetting og vurdering. Det som beskrives av elementer knyttet til naturens åpne tiltale må ivaretas og anerkjennes som særegent og verdifullt i seg selv, slik at vi kan la oss invitere til opplevelser og handling som struktureres av egne valg og meningskriterier. Dette kan by på utfordringer i form av stadig flere eksempler på at naturen gjøres til en arena der fokus på prestasjon og «actionfylte» aktiviteter kommer i forgrunnen.

Jeg nevner i innledningen den økende interessen for andre tilnærminger enn den samtalerapeutiske og medisinske. Funnene som forteller om utfordringer i naturopplevelser kan gi en mulighet til å nærme seg egne temaer av følelsesmessig og eksistensiell karakter i en annen kontekst enn i terapirommet. Det som er vist i tidligere studier og som bekreftes i denne er nettopp opplevelsen av å møte konkrete utfordringer som også har en følelsesmessig/eksistensiell karakter, og som kan fortelle meg noe om mine behov og styrker i forhold til disse. Opplevelser av uforutsigbarhet, av å ikke ha kontroll, for så å finne løsninger og mestre ut fra sine forutsetninger g behov kan overføres til andre arenaer i livet og bidra til utvikling og innsikt dersom de settes i en terapeutisk sammenheng i psykiske helsearbeid.

Slik det understrekes i Bongaardt og Tangvald-Pedersens studie er det ikke de grenseoverstigende «peak-experiense» som forbindes med god psykisk helse, men det de kaller «det varige øyeblikket» (2011). Dette mener jeg det er viktig å holde fast ved for ikke å miste noe av det særegene i naturopplevelsens helsefremmende potensiale.

I denne sammenhengen er det interessant å tenke seg om slektskapet mellom kvaliteter i naturopplevelsen og naturmøtet på den ene siden, og oppmerksomhetstrening på den andre

har muligheter som kan utvikles innen psykisk helsearbeid? Kan vi tenke oss at naturopplevelsens tilstedeværelse i øyeblikket kan kultiveres og på den måten inngå enda mer eksplisitt i helsefremmende kontekster? Man kan for eksempel tenke seg at enkle oppmerksomhets-øvelser tas i bruk i uteskole-sammenheng, i barnehagene når de er på tur, og på eldre-institusjoner som kanskje har tilgang på en hage eller til og med en sansehage? Særlig det å ha en bevissthet om verdien av å være tilstede i egen kropp og stille seg åpen for sansningens egenverdi kan sees som helsefremmende i tråd med funn i denne studien. Her finnes eksempler fra dansk lokalbasert praksis der natur og oppmerksomt nærvær kobles sammen.

I det kommunale psykiske helsefeltet ser jeg mange muligheter til å imøtekomme helsepolitiske føringer om å utvikle gode lokalbaserte tjenester som ivaretar brukernes rett til ivaretagelse av subjektive behov og mulighet til deltakelse i samfunnet. Med utgangspunkt i den norske tradisjonen for friluftsliv og kontakt med naturen ville dette være en opplagt kontekst for tiltak innen det psykiske helsetilbudet. Her gjelder det samme som før nevnt med å øke bevisstheten i forhold til det unike i naturmøtet, for å unngå å forstyrre naturens åpne tiltale med ytre styring og krav til prestasjon og mestring. I de tiltakene som allerede eksisterer ser jeg for meg at funnene fra denne studien lett kan implementeres og videreutvikles uten de store endringene eller krav om utdanning i tillegg til det folk der allerede har. Jeg tror at denne forståelsen ligger så nær den kunnskapen folk som har erfaring og interesse for naturopplevelser allerede har at de vil kunne tilpasse disse ideene i sin eksisterende virksomhet dersom de ønsker det.

Når det gjelder formell kompetanse i oppmerksomhetstrening er kurs og undervisning tilgjengelig, og mye litteratur finnes på markedet. For fagfolk innen psykisk helsearbeid tilbys også opplæring rettet mot klinisk virksomhet.

10.4 Avsluttende kommentarer og konklusjon

Innledningsvis refererer jeg til Heidegger, som hevdet at fremmedgjøring fra naturen kan bidra til en fremmedgjøring fra seg selv. Funn og drøfting i denne oppgaven kan sies å bekrefte en slik tankegang, og knytter dette både til forhold ved det moderne hverdagslivet og til særegene elementer i naturmøtet og det sansende nærværet i naturopplevelsen. Det er mitt håp at flere vil finne det interessant å utforske mer om naturen som helsefremmende kontekst,

og at det etableres tiltak og tilnærminger til terapi der naturens potensiale kan tas i bruk og evalueres. Studier som undersøker erfaringer med slike tiltak trengs for å styrke den faglige dokumentasjonen av praksis som anerkjenner en helseforståelse som står så sterkt i den norske kulturen.

Urbanisert

*Han la-igjen sitt ansikt i skogen;
det ligger forlatt i røsslyngen
og tygger vind.*

*Mens han tusler omkring inne i
drabantbyen
med sjelen strittende som halm
ut av tomheten.*

*Det er ikke så lettvint som
de kaldkloke velferderne
på toppen tror : Du kan ikke
bare sette pendress på ei sorg
og kalle den lykke.*

Hans Børli 1974

LITTERATUR

- Adhemar, A. (2011) : *NATURveileder* 20.årgang nr. 1 2011
- Andersen,A.W. (2006): «Psykisk helsearbeid – alltid underveis.» Leder i *Tidsskrift for psykisk Helsearbeid, Vol.3, nr 4.*
- Andersson,U,og Arnlund, L.L (2008): «*Friluftsliv, en veg til betre psykisk helse? Erfarenheter och kunskap av friluftsutøvande i helsofrenjande syfte*» Karolinska Universitetet Stockholm, Sverige
- Almvik, A. og Borge, L. (2007) 2.opplag: *Psykisk helsearbeid i nye sko.* Bergen: Fagbokforlaget
- Andersen, A.W. , Larsen I.B, Søderhamn O (red) (2010) *Utdanning til omsorg i fortid, nåtid og Framtid.* Gyldendal Norsk forlag AS
- Andersen, S. (1995) : *Løgstrup.* Fredriksberg: ANIS
- Antonovsky, A. (1991): *Helsans mysterium.* Kjøping: Natur og kultur
- Baer, R. (2003) *Mindfulness training s a clinical intervention: A conceptual and empirical review.* Clinical Psychology: Science and practice 10(2)
- Borg, M. og Karlsson, B. (2011) Recovery – og hva så? *Tidsskrift for psykisk helsearbeid,vol 8 nr 3.*
- Borg,M. og Topor, A.(2007): *Virksomme relasjoner. Om bedringsprosesser ved alvorlige psykiske lidelser.* Oslo: Kommuneforlaget.
- Borge, L. Martinsen, E. Moe, T. (2011): *Psykisk helsearbeid – mer enn medisiner og samtaleterapi.* Oslo: Fagbokforlaget
- Binder,P.E. (2011): *Et oppmerksomt liv. Om relasjon, kropp og nærvær i eksistensens psykologi.* Fagbokforlaget.
- Bischoff, A. (2008) *Forskning på natur og friluftsliv i Norge.* Notat til Nordisk friluftsfaglig Phd-samling ved Københavns Universitet, juni 2008.
- Bischoff,A. (2000a). *At skabe seg selv – om friluftsliv som rum for unges identitetsdannelse og kompetenceudvikling.* Innlegg ved konferansen «Dansk friluftsliv i det nye årtusinde, muligheter og problemer i fremtiden». Høgskolen i Telemark mars 2000.
- Bischoff, A.(1996) *Friluftsliv – ungdom og personlig utvikling.* Hovedfagsoppgave Idrettsstudiet Ved Københavns Universitet.
- Bischoff, A, Marcussen, J, Reiten, T. (2007) *Friluftsliv og helse: En kunnskapsoversikt.* HiT.
- Bjørnå,T. (2005) *Å vende innsiden ut når man går ut for å komme inn – en drøfting av sammenhengen*

- mellom friluftsliv og psykisk helse. Hovedfagsoppg. I friluftsliv ved Høgskolen i Telemark.*
- Bøe, T, D, og Thomassen, A, (2007): *Fra psykiatri til psykisk helsearbeid*. Oslo. Universitetsforlaget.
- Børli, H. (!995) *Samlede dikt*. Oslo: Aschehoug & Co
- Csikszentmihalyi, M., (1991) *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Riverhead Books-
- Duncan, B.L, Miller, S.D, & Sparks, J.A. (2004). *The Heroic Client. A Revolutionary Way to improve effectiveness through client-directed outcome-informed therapy*. San Francisco. Jossey-Bass
- de Vibe, M. , Bjørndal, A., Tipton, E. Hamnerstrøm, K., Kowalski, K. (2012): *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of life, and Social Functioning in Adults*. Campell Systematic Reviews 2012:3).
- Fugelli, P. og Ingstad, B. (2001) *Helse – slik folk ser det*. Tidsskrift for Den Norske Lægeforening Nr 30, 2001
- Grahn, P. og Ottoson, Å. (2010) *Alnarpsmetoden : att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning* Stockholm: Bonnier Existens
- Grahn, P & Stigsdotter, U. (2003). *Landscape planning and stress*. Urban forestry & urban greening, vol 2, s 1–18.
- Gadamer, H,-G. (2003): *Den gåtfulla helsan*. Falun: Dualis Førlag AB
- Gran, S., Lie, K., Kroese, A. (2011): *Oppmerksomhetstrening*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Germer, C,K, Siegel, R,D, Fukton P,R (2005) : *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press
- Goleman, D. (1988) *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher. Inc.
- Grimstad Klepp, I. (1959) *På stier mellom natur og kultur. Turgåeres opplevelse av landskapet og deres syn på vern*. Doktoravhandling, Universitetet i Oslo.
- Gullestad, M. (1989). *Kultur og hverdagsliv. På sporet av det moderne Norge*. Oslo: Universitetsforlaget
- Heidegger, M. (2007): *Væren og tid*. Oslo: PAX forlag
- Hobbel, T. (1994) *Natur og stillhet*. Dyade nr 2.
- Hågvar, S. og Støen, H. A. (1996). *Grønn velferd. Vårt behov for naturkontakt. Fra bypark til villmarksopplevelse*. (s. 15-27). Oslo: Kommuneforlaget

- Kabat-Zinn, J. (1994) *Where Ever You Go, There You Are: Mindfulness meditation for everyday life*.
London: Piatkus Books
- Kabat-Zinn, J. (1990) *Full Catastrophe Living*. New York: Delta
- Kaplan, R. and Kaplan, S. (1983) *The experience of nature. A psychological perspective*.
Cambridge : Cambridge University Press
- Kellert, S.R., Wilson, E.O., (1993) *The Biophilia Hypothesis*. Washington D.C.: Island Press
- Kroese, A.J. (2005) : *Oppnå mer* Oslo: Hegnar Media
- Kristoffersen, K. (2006) *Helsens sammenhenger*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag
- Kristoffersen, K. (1998) B. *Pårørende og søsken i psykisk helsevern. Hermeneutisk metode, søskens opplevelse, pårørende samarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget
- Kvale, S., Brinkmann, S. (2010) 2.utgave. *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Larsson, S. (1993). Om kvalitet i kvalitative studier. I *Nordisk pedagogikk*, 13.
- Larsen, A-L. & Vejleskov, H. (2006). *Videnskab og forskning*. København: Gads Forlag.
- Larsen, I.B. (2011) "*Validitetsbegrepet i kvalitativ forskning*". Prøveforelesning til doktorgrad ved Institutt for samfunnsmedisinske fag, seksjon for sykepleievitenskap
- Laumann, K. (2004). *Restorative and stress-reducing effects of natural environments*.
Dr.psycol.avhandling. Universitetet i Bergen
- Malterud, K. (2011) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. Oslo, Universitetsforlaget.
- Maslow, A.H., (1959) : *Cognition of being in the peak experiences*. Journal of Genetic Psychology, 94.
- Martinsen, K. (1993): *Fra Marx til Løgstrup* Oslo: Tano AS
- Martinsen, E.W. (2004) : *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Merlaeu-Ponty, M. (1994): *Kroppens fenomenologi*. Oslo: PAX.
- Phenomenologie de la perception (1945),**
- Miljøverndepartementet (2009): *Friluftsliv og vår psykiske helse*. Rapport fra Nordisk Råds miljøprosjekt i samarbeid med miljøverndepartementet.
- Myrvang, A. (2003) *Naturopplevelser – en vei til bedre psykisk helse*. Mastergradsoppgave ved Institutt for samfunnsmedisin. Universitetet i Tromsø
- Nerland, J., Vikander, N.O. (2003) *Kunnskap og friluftsliv*. Rapport fra konferansen Forskning i friluft: Øyer 2002.
- Norling, I (2001) *Rekreasjon och psykisk helsa*. Sektionen för Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Göteborg.

Odden, A. (2006) *Endringer og stabilitet i norsk ungdoms friluftsutøvelse 1970 -2004*.

I Lerkelund, H. E.(red) Rapport fra konferansen Forskning i friluft. Røros des 2005

Polany.M.,(1969) : *The Tacit Dimension*. New York: Anchor books.

Richardson, H. (1994) *Kraftanstrengelse og ensomhet. En analyse av det norske friluftslivets kulturelle konstruksjoner*. Hovedfagsoppgave institutt for kunsthistorie og kulturvitenskap Universitetet i Bergen

Schibbye, L. A.L. (2009) 2.utg. *Relasjoner*. Oslo: Universitetsforlaget.

Segal,Z.,Williams, M, Teasdale, J.(2002) *Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy for Depression*. Guilford Press

Stern, D. (2004) : *Her og nå*. Oslo: Abstrakt forlag

St.meld. nr.25 (1996-1997): «Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene». Oslo: Sosial- og helsedepartementet

St.meld. 39 (2000 – 2001) *Friluftsliv «Ein veg til høgare livskvalitet»*. Miljøverndep.

St.meld 47 (2008-2009). *Samhandlingsreformen. Rett behandling-på rett sted-til rett tid*.Helse- og Omsorgsdepartementet.

St.meld. nr 16 (2002-2003): «*Resept for sunnere Norge. Folkehelsepolitikken*». Det kongelige helsedepartementet.

St.prop.nr.63, (1997-1998) : «*Om opptrappingsplanen for psykisk helse 1999 – 2006*». Oslo: Sosial- og helsedepartementet.

Strumse,E. og Aarø,L.E (1999) Forskningsprogram om miljøbetinget livskvalitet 1993 – 1998.

Tangvald-Pedersen,O., Bongardt, R.,(2011) *Tid og tilhørighet: Opplevelsen av god psykisk helse og dens implikasjoner for godt psykisk helsearbeid*. Tidsskrift for psykisk helsearbeid, vol.8 nr2

Tordsson,B. (2003) : *Å svare på naturens åpne tiltale*. Dr.scient avhandling, Norges idrettshøgskole

Ulrich, R.S.,(1983) *Aesthetic and affective response to natural environments*. I Altman, I. og Wohlwill,J.F.(red). Vol 6: Behaviour and the natural environment. Plenum, New York

.Vorkinn,M., Aas,Ø, Kleven,J, (1997). *Friluftsliv blant den norske befolkningen- utviklingstrekk og status i 1996*.ØF-rapport nr 07/1997.

Vaagbø,O. (1993) «*Den norske turkulturen*». FRIFO 1993(Friluftslivets fellesorganisasjon)

Vøllestad, J. (2007) *Oppmerksom nærvær: Meditative teknikker som utgangspunkt for psykologisk behandling*.Tidsskrift for Norsk Psykologforening, vol 44, nr 7, 860-867

- West, M.A. (1990). *The psychology of meditation*. Journal of Psychosomatic Research
- Williams, M, Teasdale, J. Segal, Z. Kabat-Zinn, J (2010): *Mindfulness – en vei ut av depresjon og nedstemthet*. Arneberg forlag
- Witoszek, N. (1995) Menneskets forhold til naturen i tettbygde områder: Den kulturelle konteksten. I Kleven (red) :Rapport fra Norges forskningsråd, Oslo.
- Aase, H. og Fossåskaret, E. (2010)2. opplag: *Skapte virkeligheter*. Oslo: Universitetsforlaget.
- <http://www.friluftsraadet.dk/indhold/fakta-om-friluftslivet-i-danmark.aspx>

Vedlegg 1: Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet «Naturopplevelser som element i bedringsprosessen for mennesker med psykiske helseproblemer»

Bakgrunn og hensikt

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie for å få fram erfaringer om naturopplevelser kan oppleves som viktig i bedringsprosessen for mennesker med psykiske helseplager. Jeg ønsker å snakke med mennesker som har erfaring med å jobbe i Grønn Omsorg, eller Inn på Tunet-tiltak der brukerne har tilbud gjennom den kommunale helsetjenesten. Studien inngår i min masteroppgave i psykisk helsearbeid ved Universitetet i Agder 2010 – 2012, og planlegges gjennomført april-mai 2012.

Hva innebærer studien?

Studien innebærer at jeg vil gjøre intervjuer med 6-7 ansatte innen Grønn Omsorg/Inn på tunet med fokus på den enkeltes opplevelser av hva naturopplevelser gjennom deltakelsen i Grønn omsorg/Inn på tunet kan bety for psykisk helse. Undersøkelsen er ikke en evaluering av tilbudet som sådan, så deltakelse i undersøkelsen har ikke konsekvenser for eventuell videre avtale med kommunen eller andre instanser. I studien vil jeg konsentrere meg om det som handler om selve naturopplevelsen, hvordan den enkelte beskriver hva det er og hvilke erfaringer han/hun har i forhold til psykisk helse og bedringsprosess.

Mulige fordeler og ulemper

Dersom du ønsker å delta i denne studien vil det bety at jeg vil kontakte deg for å avtale tid for intervju, og det vil foregå i gruppe sammen med andre som er tilknyttet Inn på tunet/Grønn omsorg tiltak. Intervjuet krever ingen forberedelser utover det at du er villig til å dele dine opplevelser og erfaringer om temaet. Intervjuet vil ikke fokusere på diagnose og sykdom, men på praksiserfaringer og refleksjoner du har gjort deg. Jeg vil gjøre lydopptak av samtalen for å unngå å måtte bruke tid og oppmerksomhet til å notere, og for å kunne gå tilbake og sikre en så eksakt formidling som mulig av det de som intervjues har beskrevet. Beregnet tidsbruk er ca 2 timer.

Hva skjer med informasjonen?

Informasjonen som registreres skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysninger vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste.

Det er kun autorisert personell knyttet til prosjektet som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Opplysningene vil bli slettet umiddelbart etter at oppgaven er godkjent, senest 20.12 2012.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dette vil ikke få konsekvenser for din videre kontakt med helsetjenesten i kommunen du samarbeider med. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke uten at det påvirker din eventuelle kontakt med samarbeidspartnere. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte **Mona Bele, tel: 99 38 33 87**.

Vedlegg 2: Samtykke til deltakelse i studien

Jeg er villig til å delta i studien

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Stedfortredende samtykke når berettiget, enten i tillegg til personen selv eller istedenfor

(Signert av nærstående, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

(Signert, rolle i studien, dato)

Vedlegg 3: Intervjuguide fokusgruppe

Innledning

-presentere meg

- info om prosjektet, tydeliggjøre hva jeg er interessert i å finne ut noe om. Deres egne erfaringer og beskrivelser av fenomenet, ikke «riktige» eller «gale» svar.

- si litt om hvordan materialet skal brukes, anonymitet, retten til å trekke seg, tillatelse til å gjøre lydopptak, sletting

- kort om formen på fokusgruppeintervjuet, varighet

Tema 1: Begrepsavklaring/beskrivelser. Hva er naturopplevelser for dere?

I intervjuet vil jeg legge vekt på en dialogisk form, der jeg følger opp det informantene presenterer. For å hjelpe meg selv til å holde et fokus som gjør at vi holder oss noenlunde innenfor det temaet jeg har valgt, setter jeg opp mulige oppfølgingsspørsmål.

Mulige oppfølgingsspørsmål kan dreie seg om beskrivelser av hva det består i, eksempler for å illustrere dette? Er det forskjeller i opplevelsene?

Spesielle omgivelser? Kan opplevelsen være planlagt, eller må den være spontant? Kreves forberedelser? Kunnskap? Ferdigheter?

Hvilke sanseopplevelser knytter dere til naturopplevelser?

Er det lært eller medfødt? Er beskrivelsene spesifikke for naturopplevelser eller kan det være andre opplevelser som gir samme eller liknende erfaring?

Tema 2: Naturopplevelsens betydning for deg som menneske?

Mulige oppfølgingsspørsmål kan være:

Har det en plass i hverdagen? Er det rekreasjon, noe du trenger eller en tilleggsgode? Er det stillhet, refleksjon, meditasjon? Kan det knyttes til oppvekst? Er det en ny erfaring, noe du bare har eller noe du søker? Er det noe du deler med andre eller knyttet til ensomhet? Er slike opplevelser spesielt viktig for dere eller noe allment? Har du opplevd å savne denne opplevelsen?

Hva kan tenkes å hindre eller ødelegge den gode naturopplevelsen? Erfaring/mangel på, forventninger, tid, utstyr, kvalifikasjoner, forstyrrelser?

Tema 3: Naturens helende krefter

Noen mener naturen er bra for helsa, både fysisk og psykisk. Hva er deres erfaringer og tanker om dette?

Er dette noe man snakker om, deler med andre? Har dere erfaringer med å gjenkjenne slike opplevelser hos andre?

Tema 4: Værensfokus i «Inn-på-tunet»-konseptet

Ta utgangspunkt i beskrivelser fra dem som kan knyttes til værensfokus, være i øyeblikket, finne ro, fred i sjelen eller liknende. Er dette noe det legges vekt på i opplegget? Hvordan?

Avsluttende kommentarer, avrunding. Bekrefte videre forløp og mulighet for neste intervju, eventuell kontakt, telefonnummer, e-post adresse.

Vedlegg 4: Intervjuguide individuelle intervju

I utgangspunktet tre temaer jeg har lyst til å spørre om, men dersom det dukker opp andre ting underveis kan det endre seg. For å sette i gang tankeprosessen på temaet kan jeg si hvilke overskrifter jeg har satt på de tre temaene, før vi går i gang med å utforske dem.

Det ene temaet er sanseopplevelser, det som ble beskrevet som en helhetlig sanseopplevelse, der flere sanser på en gang er med på å gi en spesiell kvalitet i naturopplevelsen.

Hva er den første sanseopplevelsen du tenker på idet du kommer ut i naturen? Hvilke andre?

Helheten, hva består det i? Hva gjør det med deg der og da? Har dette en virkning eller betydning utover der-og-da-opplevelsen? Gjør det noe mer med deg? Hva skjer med tankene dine når du opplever disse sansningene? Hvilke følelser er knyttet til dette?

Det andre er selve møtet mellom mennesket og naturen, dersom en tenker seg at naturen har noen spesielle kvaliteter, noen kjennetegn som gir muligheter til opplevelser og handling som er spesielt for naturopplevelser, hva er disse? Kan du beskrive noen? Kan du si hva det ikke er? Hvilke assosiasjoner får du til dette spørsmålet?

Hvilke forventninger eller ønsker har du når du oppsøker naturen? Ligger det noen forventninger til deg i møtet med naturen? Noe du bør gjøre, ikke gjøre? Noe du skal være /ikke være?

Begrensninger for hva du kan gjøre/være?

Kan møtet med naturen være negativt? Beskriv

Har kunnskap om naturen noe å si?

Har tidligere erfaring noe å si?

Vedlegg 5 Godkjenning Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Kjell Kristoffersen
Institutt for psykososial helse
Universitetet i Agder
Serviceboks 422
4604 KRISTIANSAND S

Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org nr. 985 321 884

Vår dato: 23.03.2012

Vår ref:30085 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 05.03.12. Meldingen gjelder prosjektet:

30085	<i>naturopplevelser og psykisk helse</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Agder, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Kjell Kristoffersen</i>
<i>Student</i>	<i>Mona Bele</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.12.12, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Lis Tenold

Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Mona Bele, opplandsveien 143, 4877 GRIMSTAD

Avdelingskontorer / District Offices

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 30085

Det gis skriftlig informasjon og innhentes skriftlig samtykke. Personvernombudet finner skrevet godt utformet.

Innsamlede opplysninger registreres på privat pc. Personvernombudet legger til grunn at bruk av privat pc er i tråd med Universitetet i Agder sine rutiner for datasikkerhet.

Innsamlede opplysninger anonymiseres og lydbåndopptak makuleres ved prosjektslutt, senest 15.12.2012. Med anonymisering innebærer at navnelister slettes/makuleres, og ev. kategorisere eller slette indirekte personidentifiserbare opplysninger. Ved publisering vil ingen enkeltpersoner kunne gjenkjennes.

E-post ang forlengelse av prosjektperioden:

Vi viser til mottatt statusskjema den 02.01.2013 og bekrefter med dette at prosjektperioden forlenges fra 15.12.2012 til 15.06.2013.

Merk at ved en eventuell ytterligere forlengelse av prosjektperioden må det påregnes å informere utvalget.

Vi legger til grunn at prosjektopplegget for øvrig er uendret.

Du vil motta en ny statushenvendelse ved prosjektslutt.

Ta gjerne kontakt dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen,

Åsne Halskau - Tlf: 55 58 89 26

Epost: asne.halskau@nsd.uib.no

Personvernombudet for forskning,
Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
Tlf. direkte: (+47) 55 58 81 80