

BACHELOROPPGÅVE

Menneske med psykiske lidingar i Grøn omsorg

Meistring og livskvalitet

Av

Monica Rye

Kand. nr: 306

Vernepleie
VE 530 101
Mars 2008



Innholdsliste

1.0 Innleiing	s. 1
1.1 Bakgrunn for val av tema og problemstilling.....	s. 1
1.2 Gangen i oppgåva.....	s. 1
2.0 Metode og anvendt litteratur	s. 2
3.0 Teoretisk innføring	s. 4
3.1 Kva er Grøn omsorg?.....	s. 4
3.2 Helse og psykiske lidingar.....	s. 6
3.3 Meistring	s. 8
3.4 Livskvalitet	s. 9
4.0 Element som kan medføre meistring og auka livskvalitet	s. 11
4.1 Tilbydar si rolle.....	s. 11
4.1.1 <i>Modellæring</i>	s. 11
4.1.2 <i>Pedagogisk møte</i>	s. 11
4.1.3 <i>Personleg kompetanse</i>	s. 12
4.1.4 <i>Fokus på det friske</i>	s. 13
4.1.5 <i>Korleis fungerer dette i praksis?</i>	s. 13
4.2 Arbeid, aktivitet og meningsfulle opplevingar.....	s. 15
4.2.1 <i>Individuell tilrettelegging og tilpassing</i>	s. 17
4.3 Nærkontakt med dyr.....	s. 18
4.4 Trivsel.....	s. 20
4.5 Oppsummering.....	s. 21
5.0 utfordringar	s. 22
6.0 Avslutning	s. 23
Litteraturliste	s. 25

1.0 Innleiing

Dette er ei oppgåve som handlar om menneske med psykiske lidningar i Grøn omsorg, òg kjent som Inn på tunet. Grøn omsorg er tilbod for ulike brukargrupper med aktivitetar knytt til garden og landbruket. Psykiske lidningar inneber ofte angst- eller stemningslidningar og er ein av dei vanlegaste grunnane til sjukmelding og arbeidsuføre (Martinsen, 2005). Etter nedlegginga av dei store psykiatriske institusjonane står mange att utan eit aktivitets- eller arbeidstilbod (Haugsgjerd, Jensen, Karlsson og Løkke, 2002). Grøn omsorg kan vere eit eksempel på tilbod for denne brukargruppa. Eg vil i denne oppgåva finne ut kva nytte menneske med psykiske lidningar kan ha i ein arena som Grøn omsorg. Eg vel å legge vekt på meistring og livskvalitet gjennom oppgåva.

1.1 Bakgrunn for val av tema og problemstilling

Hausten 2007 hadde eg praksis innan valfritt område, og jobba då med eit prosjekt om Grøn omsorg. Eg fekk inntrykk av at dette var eit godt tilbod som gav gode resultat for brukarane. Eg fekk ei stor interesse for dette området som alternativt tilbod til menneske med psykiske lidningar. Menneske med psykiske lidningar er ei brukargruppe det kan vere aktuelt for ein vernepleiar å jobbe med. Dessutan er psykiske lidningar eit aukande fenomen i samfunnet. Halvparten av alle menneske vil ein eller annan gong oppleve å få ei psykisk lidning, og ein av tre krev behandling for sine plager (Martinsen, 2005). I Grøn omsorg blir det lagt vekt på meistring. Dette er eit element eg personleg meiner er viktig for alle å føle at ein oppnår. Kanskje er det spesielt viktig for menneske med psykiske lidningar å oppleve meistring, fordi det er ei brukargruppe som ofte ber preg av dårleg livskvalitet. Eg vil finne ut på kva måte Grøn omsorg kan påverke dette og har utforma følgjande problemstilling:

Korleis kan Grøn omsorg vere ein arena der menneske med psykiske lidningar kan oppleve meistring og auka livskvalitet?

1.2 Gangen i oppgåva

Oppgåva inneheld ein metodedel der eg gjer greie for val av metode og litteratur. Her presenterer eg nokre av kjeldene eg har nytta i oppgåva. Deretter gjer eg greie for omgrepa Grøn omsorg, psykiske lidningar, meistring og livskvalitet, for å gje lesaren ei innføring i desse emna. Kapittel fire utgjer hovudvekta i oppgåva. Her framstiller eg element i Grøn omsorg som legg til rette for meistring og kan føre til at brukaren opplev auka livskvalitet. Eg legg

vekt på tilbydar si rolle, aktivitet og meningsfull oppleving, nærkontakt med dyr og trivsel. På slutten av kapittelet kjem ei oppsummering. I kapittel fem trekk eg fram nokre utfordringar knytt til eit slikt tilbod. Eg avsluttar med eit samandrag av det eg har kome fram til og funne ut gjennom oppgåva.

2.0 Metode og anvendt litteratur

Metode er ein framgangsmåte for å komme fram til ny kunnskap (Dalland, 2004). Metoden eg har nytta for å finne kunnskap er litteraturstudium. Oppgåva bygger ikkje på eigne undersøkingar, men eg vil gjennom oppgåva bruke eksempel frå praksisperioden eg hadde hausten 2007. Eg vel å nemne praksisen innleiingsvis fordi den er ein av grunnane til at eg valde å skrive om dette temaet.

I studiehandboka for vernepleie, kull 05 står det om praksis 3. studieåret at

Praksisopplæringa er valfri [...] Studenten har høve til å knyta praksisopplæringa til bacheloroppgåva. Praksisopplæringa kan ha same form som 2. studieåret. Studentar kan også enkeltvis eller i grupper (maksimum 3) ta på seg oppdrag etter avtale med praksisplass (kommune, institusjon m.v.)

I denne praksisperioden ønskte eg å bli betre kjend med området Grøn omsorg. Saman med to medstudentar tok vi på oss oppdrag frå Fylkesmannen i Sogn og Fjordane, der vi skulle evaluere slike tilbod i fylket. Vi reiste rundt i fylket og besøkte tiltak for ulike brukargrupper. Vi utførte òg telefonintervju med kjøparar og potensielle kjøparar av slike tenester. Arbeidet danna grunnlaget til ein rapport vi leverte til Landbruksavdelinga ved Fylkesmannen i Sogn og Fjordane, samt alle vi hadde besøkt og intervjuja gjennom perioden.

Eg vil understreke at arbeidet i praksisen ikkje utgjer resultata eg vil komme fram til i denne oppgåva og dei vert heller ikkje brukt som resultat frå ei undersøking. Det er berre eigne eksempel på erfaringar frå denne perioden som blir trekt fram.

Oppgåva bygger på skriftlege kjelder, både primære og sekundære. Sekundærkjelder er når ein forfatar refererer til ein anna forfatar. Primærkjelda er den opphavlege kjelda (Dalland, 2004). Det er positive og negative sider ved bruken av begge. Når ein nyttar sekundærkjelder kan desse vere prega av andre sine feiltolkingar eller unøyaktigheiter. Samtidig kan dei

innehalde nyttige tilleggsopplysningar. Det kan vere tid- og ressurskrevjande å leite fram til alle primærkjeldene. Eg har derfor i fleire tilfelle nytta sekundærkjeldene. I tillegg har ikkje alle primærkjeldene sekundærforfattarane har referert til, vore tilgjengelege på biblioteket.

Menneske med psykiske lidningar som har eit tilbod i Grøn omsorg er eit tema det finnast lite litteratur på. Då eg søkte i biblioteket sin søkebase BIBSYS for å finne litteratur om grøn omsorg og menneske med psykiske lidningar, måtte eg utvide søket til å dekke høgskular og universitet i heile landet. Av litteraturen eg har anvendt, har eg lagt vekt på undersøkingar; ei evaluering, ein rapport og ei masteroppgåve som alle omhandlar temaet Grøn omsorg og menneske med psykiske lidningar.

Ei undersøking er gjort av cand. oecon. Øivind Sørbrøden, Senter for Egenutvikling, i samarbeid med professor dr. med. Even Lærum og cand. polit. Kristin Tafjord Lærum: *Grønn omsorg i Vestfold. Tilrettelagt sysselsetting for mennesker med psykiske lidelser*. Dette er ei evaluering av tiltak i Grøn omsorg for menneske med psykiske lidningar. Vestfold har over 10 års erfaring (tal frå 2000) med å utvikle verksemder innanfor Grøn omsorg, blant anna barnehagar, barnevern, alternativ skule og tilrettelagt sysselsetting tilknytta garden. Visjonen for dette arbeidet har vore å ”Gjennom landbruksmiljøets mangfald utvikle eit variert tilbod til helse- og sosialektoren, som er med å gje enkeltmenneske auka livskvalitet, og som gjev auka sysselsetting i landbruket” (Sørbrøden, Lærum og Lærum, 2000:1).

I tillegg har eg lagt vekt på Torill Meistad og Ragnhild Nyland sin rapport om *arbeidsmarkedstiltak på gård for mennesker med psykiske lidelser*. Ragnhild Nyland er redaktør for nettportalen www.innpaatenet.no, som eg har nytta spesielt for å finne informasjon om grøn omsorg. Eg har òg funne litteratur gjennom masteroppgåva til Ingeborg Ragni Hønsen – *Grøn omsorg med husdyr i landbruket for mennesker med psykiske lidelser – sett fra bondens side*. Desse kjeldene ser eg som svært relevante for tema i denne oppgåva. Eg har blant anna brukt desse forfattarane sine funn til å gje svar på problemstillinga. Desse tre kjeldene er primærkjelder fordi dei bygger på data forfattarane sjølve har samla inn.

Egil Martinsen har skreve ei bok som heiter *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Martinsen er lege og psykiater og har meir enn 20 års erfaring frå fagområdet fysisk aktivitet og psykiske lidningar. Denne boka har vore nyttig for å få fram verdien av å vere i aktivitet og ha noko meningsfullt å gjere på. Den har òg i lag med boka *Helsepsykologi* av Geir Arild

Espnes og Geir Smedslund vore nyttig for meg med tanke på å finne litteratur om meistring og livskvalitet. Espnes og Smedslund refererer gjentekne gonger til andre forfattarar sitt arbeid. Espnes og Smedslund blir då sekundærforfattarar. Eg har valt å vise til dei og har ikkje leita fram og gjennomgått alle primærkjeldene.

3.0 Teoretisk innføring

I denne delen vil eg først gje lesaren ei innføring i Grøn omsorg og Inn på tunet. Her gjer eg avklaringar på omgrep som grøn omsorg og tilbydar, og presenterer kva aktivitetar som blir tilbydt i ein slik arena. Vidare følgjer teori og fakta om helse og psykiske lidingar. Omgrepa meistring og livskvalitet blir definert og forklart i eigne kapittel, 3.3 og 3.4.

3.1 Kva er Grøn omsorg?

På heimesida til Grøn omsorg og Inn på tunet blir slike tilbod omtalt med denne definisjonen:

”Inn på tunet tilbud defineres som tilbud på gårdsbruk og hvor gårdbruker er direkte involvert i tilbudet enten som leder eller i en assisterende rolle. Tilbudene bygger på samarbeid med oppvekst-, utdannings- og helse- og sosialsektor, og tilbudet har aktiviteter knyttet til gården og landbruket” (www.innpaatumet.no).

På landsbasis fins det omtrent 700 slike tilbod (ibid.). Omlag 200 av desse er tilbod for menneske med psykiske lidingar (Meistad og Nyland, 2005).

Grøn omsorg og Inn på tunet er for mange det same, og omgrepa blir ofte brukt om kvarandre. I 2001 vart omgrepet ”Inn på tunet” innført av det Nasjonale prosjektet for Inn på tunet. Grunnen til at det vart innført eit nytt omgrep var at det gamle, ”Grøn omsorg”, ikkje passa til dei mange ulike brukargruppene som nyttar tilrettelagde gardstilbod. Omsorgsomgrepet passa blant anna ikkje til skuleborn. I tillegg var mangfaldet av tilbod utvida og i den samanhengen var det behov for eit nytt samleomgrep. Det var tenkt at omgrepet Inn på tunet skulle brukast saman med ei beskriving av kva tilbod den enkelte garden har, som blant anna arbeidstrening, dagtilbud, besøksgard eller undervisning (www.innpaatumet.no).

Omgrepet Inn på tunet vil på grunn av dette vere det mest riktige å bruke då dette vart innført som ”det nye” omgrepet av det Nasjonale prosjektet for Inn på tunet. Men fordi den delen av Inn på tunet eg skriv om her omhandlar ”omsorgsbiten” av Inn på tunet, vel eg å bruke

omgrepet Grøn omsorg i denne oppgåva. Eg har dessutan gjennom praksisperioden fått inntrykk av at dette er det mest allmennkjente omgrepet. Ofte vart Grøn omsorg brukt som eit oppklarande omgrep for Inn på tunet.

Sjølv om eg har valt å bruke omgrepet Grøn omsorg, vil eg likevel gje ei kort beskriving av mangfaldet av Inn på tunet – tilbod som finnast. Inn på tunet tenester kan vere aktivitetstilbod eller arbeidstreningstilbod retta mot ulike brukargrupper. I nokre arbeidstreningstilfelle mottar brukarane løn. Når tilbodet er arbeid eller arbeidstrening blir det ofte omtalt som tilrettelagt sysselsetting. Den mest aktuelle brukargruppa i slike tilbod er menneske med psykiske lidingar som kan ha behov for arbeidstrening. Garden kan òg vere besøksgard, gardsbarnehage eller verksemdar innafor turisme og reiseliv. Blant brukargruppene er blant anna menneske med psykisk utviklingshemming, menneske med psykiske lidingar, skulebarn med spesielle behov eller barn og ungdom gjennom barnevernet. Tilbod for eldre og spesielt demente finnast òg. Tilboda skjer i hovudsak i samarbeid med kommunen (Meistad og Nyland, 2005).

Den som eig og/eller driv garden blir i litteraturen eg har anvendt omtalt som gardbrukaren, bonden eller arbeidsleiaren. I praksisperioden vart vedkommande omtalt som tilbydaren. Han eller ho var ein tilbydar av Inn på tunet tenester. Eg vel i denne oppgåva å bruke omgrepet tilbydar fordi eg ikkje skriv om personen som gardbrukar eller bonde, men som ein som tilbyr og tilrettelegg ei teneste eller eit tilbod. Eg vel å fokusere på vedkommandes eigenskapar som medmenneske og tilretteleggar, ikkje på dei krava det inneber å vere bonde. Dette kjem eg inn på i kapittel 4.1. Tilbydar er anten sjølvstendig næringsdrivande og leverer ei teneste til kommunen, eller er tilsett i kommunen i ein viss prosentdel og har garden som base for verksemda (ibid.).

På garden blir det tilbydt ulike aktivitetar som i større eller mindre grad har med gardsdrifta å gjere. Gardens ressursar er utgangspunkt for tilboda. Aktivitetane kan vere blant anna dyrestell, riding, stell av plantar, vedlikehald av maskiner og skogsarbeid. Andre aktivitetstilbod, som snekring, baking, handverk, fiske og friluftsliv blir òg tilbydt. Tilboda varierer i omfang og kan vere alt frå enkeltståande besøk til timebaserte dagtilbod. Nokre gardar tilbyr òg avlastning og helgetilbod og har då moglegheit for overnatting. I tillegg tilbyr nokre gardar eit butilbod der brukarar kan bu over ein lengre periode (www.innpaatumet.no).

Eg vil bruke eit Grøn omsorg – tilbod frå praksisperioden som eksempel gjennom ulike delar av oppgåva. Dette er eit tilbod for menneske med psykiske lidningar. Hovudelementa i dette tilbodet er individuell tilrettelagt sysselsetting, der brukarane får nærkontakt med dyr og naturen, og får bruke kroppen i fysisk aktivitet.

3.2 Helse og psykiske lidingar

Eg vil i denne delen først gje ei kort definering på *helse* og forklare omgrepet *salutogenese* som har samanheng med helse. Deretter vil eg beskrive korleis psykiske lidingar har fått meir merksemd og blitt eit meir opent tema i samfunnet. Her definerar eg ordet *liding*. Så tek eg for meg kjenneteikn på psykiske lidingar, litt om omfanget og kort om behandling av slike lidingar.

Tellnes (2003:70) definerer helse som *det å ha minst mogleg sjukdom og å ha overskot til å meistre dagleglivets påkjenningar og oppgåver*.

Omgrepet *salutogenese* er i følge Aaron Antonovsky (1987 i Tellnes, 2003) det som styrkar helsa og gjev ei kjensle av tilhøyrslse. Salutogenese skal fokusere på og forklare utviklinga av god helse (Lønne, 2006). Antonovskys tese i hans salutogenistiske modell er at sterk oppleving av samanheng er avgjerande for vellykka meistring av belastningar i livet og dermed for vedlikehald av helsa (Haugsgjerd et al, 2002). Oppleving av samanheng for å oppleve meistring kjem eg tilbake til i kapittel 3.3 Meistring. Salutogene faktorar som styrkar helsa finnast ikkje berre i menneskets naturlege fysiologiske behov som vatn, luft og mat. Også turar i skog og mark, kontakt med dyr, blomster, plantar og anna hagearbeid kan reknast som salutogene og helsefremjande i følge nyare forskning (Tellnes, 2003).

I dei seinare åra har fenomenet psykiske lidingar fått større merksemd enn tidlegare. Haugsgjerd et al (2002:16) definerar ordet *liding* som *tydinga av individets opplevde erfaringar i samband med ein tilstand*. Det er i samfunnet i dag større openheit kring det å ha ei psykisk liding. Det er òg eit større fokus på kva konsekvensar psykiske lidingar har for den enkelte i det daglege livet. Ein anna grunn til at psykiske lidingar har fått større merksemd er at slike lidingar er eit aukande fenomen i befolkninga. Behovet for ressursar har dermed auka. Etter nedbygginga av dei store psykiatriske institusjonane har ikkje kommunane klart å bygge opp tilstrekkeleg alternative tilbod for denne brukargruppa. Psykiatriske pasientar har dermed blitt meir synlege i lokalmiljøet (Haugsgjerd et al, 2002).

Fleire undersøkingar viser at halvparten av alle menneske i løpet av livet vil få ei psykisk lidning, og at 20 % av befolkninga til ei kvar tid har psykiske plagar som krev behandling (ibid.). Saman med belastningslidingar er psykiske lidingar den vanlegaste grunnen til sjukmelding og arbeidsuføre. Dei vanlegaste psykiske lidingane er stemningslidingar, der depresjon er mest vanleg, angstlidingar, og å misbruke eller vere avhengig av rusmidlar (Martinsen, 2005). Dei psykiske lidingane kan resultere i avvikande åtferd, tankegang, kjensleuttrykk eller måtar å snakke på som kan vere vanskeleg for andre å forstå. Ofte fører dette til at vedkommande hamnar utanfor fellesskapet. Tilstanden kan melde seg brått og gå over etter ei viss tid, eller kan utvikle seg gradvis og vare i lenger tid (Haugsgjerd et al, 2002).

Mange menneske med psykiske lidingar er isolerte og einsame. Ofte fokuserar dei berre på seg sjølve. Dei har få interesser og nokon har få sosiale ferdigheitar. Menneske med psykiske lidingar har auka risiko for å utvikle kroppslege sjukdommar (Martinsen, 2005).

Det er eit vidt spekter av psykiske lidingar og mange tilstandar høyrer til under denne gruppa. Dei ulike lidingane krev ulik behandling og kvart tilfelle må behandlast individuelt. Dei ulike psykiske lidingane har nokre felles kjenneteikn, men sidan vi som menneske er forskjellige vil òg dei psykiske lidingane komme til uttrykk på forskjellige måtar. Eg vil ikkje gå spesielt inn på dei ulike psykiske lidingane i kapittel fire, men skrive om menneske med psykiske lidingar generelt.

Behandling av psykiske lidingar består vanlegvis av samtaleterapi og medisinerer (ibid.). I behandlinga av menneske med psykiske lidingar er det viktig å ha fokus på meistring. Men ei rekke kjensler kan vere med på å hindre grad av meistring, blant anna angst, depresjon, skyld, skam og lav sjølvkjensle. For å kunne oppnå meistring må ein difor prøve å redusere desse kjenslene (Lønne, 2006).

Ved psykiske lidingar er personens forståing av seg sjølv, kjensler, tankar og relasjonar til andre menneske vanlegvis det som skapar symptom og funksjonssvikt. Eit mål i behandlinga er å hjelpe vedkommande til å få kontroll på tankar og kjensler, og dermed oppnå meistring i samspelet med andre menneske (Haugsgjerd et al, 2002). Målet for helsetenestene skal vere å førebygge psykiske lidingar ved å tilrettelegge for oppleving av meistring, auka sjølvkjensle, positiv menneskeverd og tryggleik (Martinsen, 2005).

3.3 Meistring

I dette kapitlet om meistring kjem eg inn på og vil forklare omgrep som *oppleving av samanheng*, psykologen Seligman sitt omgrep *lært hjelpeløyse* og psykologen Bandura sitt omgrep, *meistringstru*.

Som menneske har vi alle ønsker og mål og vi prøvar på ulike måtar å oppnå desse. Difor er det viktig å ha kjensle av kontroll over oppnåing av desse måla. Oppleving av meistring er difor viktig. Felles for alle menneske som oppsøker hjelp for sine psykiske problem, er at dei opplever mangel på meistring på ulike område i livet sitt (Rognes, 1996 i Espnes og Smedslund, 2005). Vi utførar dagleg oppgåver som vi meistrar i større eller mindre grad. Vi blir òg utsette for mange belastningar gjennom livet. Men vi har alle ein viss grad av ressursar til å meistre slike hendingar. Måten å kunne meistre noko på varierer frå individ til individ (Espnes og Smedslund, 2005).

Eit viktig omgrep som kan knytast til meistring er *oppleving av samanheng*. Det beskriv i kva grad personen oppfattar verda som forståeleg, påverkeleg og meiningsfull (ibid.). Her vil det vere avgjerande om personen har moglegheit til å påverke sin eigen situasjon, og om den situasjonen han eller ho oppheld seg i opplevast som meiningsfull. Antonovsky sitt omgrep salutogenese, nemnt i kapittel 3.2 beskriv òg viktigheita av oppleving av samanheng for å kunne oppleve meistring.

Meistring er nært knytt til individets grad av optimisme eller pessimisme. Dersom ein mange gonger har opplevd å mislykkast med noko, vil ein etterkvart oppleve *lært hjelpeløyse*. Seligman gjorde eit forsøk med dyr som vart plassert i eit bur med to seksjonar. Golvet i seksjonen der dyra oppheldt seg vart gjort elektrisk. Nokon av dyra hadde moglegheit til å hoppe over til den sida der golvet ikkje var elektrisk. Dette lærte dei fort. Den andre gruppa av dyr hadde ikkje denne utvegen. Når dei seinare vart plassert der dei kunne hoppe over til golvet som ikkje var elektrisk, viste det seg at dei passivt godtok ubehaget. Dei hadde lært seg å ikkje meistre (Seligman 1975, i Espnes og Smedslund, 2005). Slik kan det òg vere for menneske med psykiske lidingar. Dersom dei tidlegare har følt at dei har mislykkast, kan dei òg ha lært seg å ikkje meistre. Dette kan medføre ein passivitet til å prøve på nytt.

Eit anna omgrep som er knytt til meistring, er Albert Bandura sitt self-efficacy som vart innført på 1970 talet. Omgrepet oversett til norsk, *meistringstru*, seier noko om kva grad ein

sjølv har trua på å lykkast. Dersom ein har trua på at ein kan meistre ei oppgåve, medfører dette ei rekke positive konsekvensar. Dersom ein har meistringstru vil ein prøve hardare og lenger dersom ein møter motstand. Det er ein samanheng mellom dei to omgrepa lært hjelpeløyse og meistringstru. Dei som opplever lært hjelpeløyse har inga tru på at dei meistrar noko (Martinsen, 2005).

Det er òg ein samanheng mellom meistringstru og angst, som er ein av dei vanlegaste psykiske lidingane. Dess mindre tru ein har på at ein kan meistre det ein er redd for, dess meir angst føler ein (Espnes og Smedslund, 2005). Dersom ein er redd for å gjere noko, fordi ein ikkje har meistringstru, kan sjansen for å lykkast bli mindre. Ein nærmar seg då den aktuelle situasjonen med angst og liten tillit til å oppnå det ein ønsker. Bandura beskriv vidare korleis lav meistringstru hos deprimerte ofte fører til negativ sjølvvurdering, grubling og uhensiktsmessige tenkemåtar (Martinsen, 2005).

3.4 Livskvalitet

I dette underkapittelet vil eg først gjengi Siri Næss og Arne Mastekaasa sin definisjon på livskvalitet. Vidare presenterer eg Erik Allardt sin definisjon som eg ser som meir utfyllande og som eg vil ta opp igjen i kapittel fire. Eg kjem inn på og vil forklare omgrep som *levetår*, *opplevd helse* og *subjektivt velvere* som alle har samanheng med livskvalitet.

Det finnast mange definisjonar og tolkingar av omgrepet livskvalitet. Dei to mest kjente norske forskarane på området, Siri Næss og Arne Mastekaasa, har definert omgrepet livskvalitet som *enkeltpersonars subjektive oppleving av å ha det godt eller dårlig* (Mastekaasa mfl 1988 i Espnes og Smedslund, 2005:264).

Den finske sosiologen Erik Allardt (1975, i Espnes og Smedslund, 2005) definerte livskvalitetsomgrepet med tre dimensjonar, *att ha*, *att älska*, *att vara*.

Att ha beskriv forhold som inntekt, bustad, arbeid, helse, utdanning og materielle ressursar.

Att älska beskriv forhold som kjærleik, vennskap, ekteskap, slekt, sosiale bindingar og

tilhøyrsløse i eit sosialt miljø. *Att vara* beskriv forhold som prestisje, opplevingsrikdom, kjensle av å vere uerstatteleg, politisk deltaking og sjølvstyring. Eg vil bruke nokre av desse forholda som eksempel i kapittel fire.

Det er vanleg å skilje mellom på den eine sida *levetår*, som omhandlar objektive og materielle forhold ein lev under, og på den andre sida livskvalitet, som er den subjektive opplevinga av desse forholda (Jensen, 2000 i Espnes og Smedslund, 2005). Menneske med psykiske lidingar er eit eksempel på at ein kan ha dårleg livskvalitet sjølv om ein er fysisk frisk.

Livskvalitet har samanheng med ein persons sinnstilstand og har å gjere med menneskets subjektive oppleving av ein aktuell situasjon. Positiv sinnstemning og psykisk velvere inneber per definisjon høg livskvalitet. Kjensla av å vere nedstemt og motlaus og vere råka av depresjon eller angst inneber per definisjon lav livskvalitet (Mastekaasa mfl, 1988 i Espnes og Smedslund, 2005).

Martinsen (2005) viser til ei gruppe forskarar som ville finne ulike faktorar som kunne forklare variasjon i livskvaliteten til langtidspasientar ved psykiatriske sjukeheimar som hadde flytta heim til eigne kommunar. Dei faktorane dei kom fram til, som i størst grad kunne forklare variasjon i livskvalitet, var grad av einsemd, forhold til nabolag og omgjevnader, samt om pasientane deltok i meningsfulle aktivitetar på dagtid. Å ha eit meningsfullt innhald i livet er viktig for livskvaliteten.

Generelt kan livskvalitet vere eit uttrykk for korleis individet har det fysisk, mentalt og sosialt. Omgrepet *opplevd helse* blir difor ofte nytta som eit tilnærma synonym til livskvalitet. *Subjektivt velvere* er eit anna omgrep som blir nytta i samanheng med eller synonymt med livskvalitet. Undersøkingar har vist at menneske som skårar lavt på målingar av velvere og det å vere tilfreds, har lettare for å ta sitt eige liv enn menneske som skårar høgt på desse måla (Vittersø, 1998 i Espnes og Smedslund, 2005).

Måling av livskvalitet er eit omdiskutert forskingstema. Mange meiner at livskvalitet ikkje kan målast fordi livskvalitet for den enkelte er ei subjektiv oppleving og forståing. Ein kan derimot måle ulike sider ved livskvalitet som er relevante i forhold til helsestatus, som å vere tilfreds med livet, velvere, moral, funksjonell evne, sosial samhandling, stress og psykisk forstyrning. Mål på livskvalitet blir ofte anvendt i tillegg til meir objektive mål på sjukdom og helse, blant anna legebepok, sjukefråvær og sjukehusinnleggingar (Espnes og Smedslund, 2005).

4.0 Element som kan medføre meistring og auka livskvalitet

Det er fleire element i Grøn omsorg som kan koplast opp mot meistring og livskvalitet for menneske med psykiske lidingar. Kva har tilbydar si rolle å seie for brukaren? Kva har arbeid, aktivitet og opplevingar å seie for mennesket si psykiske helse og livskvalitet, og korleis blir desse tilrettelagt for den enkelte brukar slik at han eller ho kan oppleve meistring? Kva har nærkontakten med å dyr å seie for den psykiske helsa? Er trivsel ein viktig komponent for livskvalitet? Desse spørsmåla vil eg prøve å gje svar på i komande kapittel. Kapittel 4.1 til 4.4 omhandlar desse elementa. Kapittel 4.5 er ei oppsummering.

4.1 Tilbydar si rolle.

Eg tek i dette kapitlet først for meg modellering og møtet mellom tilbydar og brukar som ein pedagogisk situasjon. Deretter tek eg for meg viktigheita av tilbydar sin personlege kompetanse, før eg forklarar korleis det på garden og frå tilbydar si side er fokus på det friske. Til slutt vil eg trekke fram nokre funn og konklusjonar som gjeld tilbydar og brukar gjort av blant andre Sørbrøden og Hønsen.

4.1.1 Modellering

På garden er det mange arbeidsoppgåver som skal gjerast og som brukarane kan delta i etter dagsform og interesser. For å formidle eit gjeremål, kan tilbydar demonstrere framgangsmåten til brukarane. Tilbydar kan på denne måten bli eit forbilde for brukar og engasjementet og arbeidsmotivasjonen kan bli ein inspirasjon (Meistad og Nyland, 2005). Når brukaren får demonstrert korleis noko skal gjerast kan det vere lettare for vedkommande å meistre gjeremålet. Dette blir i psykologien kalla ”modellering”. Modellering er når nokon lærer seg noko ved å sjå korleis andre gjer det. For å kunne lære på denne måten må brukaren forstå åtferda han eller ho observerer. Vedkommande må òg kunne hugse korleis det vart utført for å sjølv kunne utføre handlinga ved seinare høve. Til slutt må brukaren kunne vurdere situasjonen slik at han veit når han skal ta i bruk denne kunnskapen (Bunkholdt, 2003).

4.1.2 Pedagogisk møte

Tilbydar må skape ein god læresituasjon for vidare utvikling for brukaren. Møtet mellom tilbydar og brukar er på mange måtar eit pedagogisk møte. Mange som brukar ordet pedagogikk, brukar det med referanse til undervisning. Ordet pedagogikk stammar frå ”den unge guten” (paides) og slaven eller oppassaren som hadde ansvaret for å lede (agogos) han til

skulen. Den vaksne skulle følge barnet, vere saman med det og ta seg av det. Pedagogikk er meir enn undervisning og refererer først og fremst til vårt daglege liv som foreldre, lærarar, skuleleiarar eller yrkesrettleiarar (van Manen, 1993). I mitt tilfelle er det tilbydaren som blir pedagogen, sjølv om dette ikkje er den profesjonelle rolla til tilbydar.

Når tilbydar skal lære, demonstrere eller forklare brukaren noko, blir dette ein pedagogisk situasjon. Ein pedagogisk situasjon er åstaden for dagleglivets pedagogiske handling og dagleglivets pedagogiske praksis. Det pedagogiske augeblikk finnast i sentrum av denne praksis. Den pedagogiske handling heng saman med vedkommandes livsfilosofi, utdanningsbakgrunn og personlege natur (ibid.). Dette har samanheng med tilbydar sin personlege kompetanse som eg gjer greie for i følgjande kapittel.

4.1.3 Personleg kompetanse

Når tilbydarane skal jobbe med menneske med psykiske lidingar kan det vere ein fordel at vedkommande har fagleg kompetanse på området. Men det blir sjeldan stilt krav til tilbydar om helsefagleg kompetanse. Utdanning er ofte naudsynt, men ikkje ei tilstrekkeleg føresetnad for arbeid (Frønes og Brusdal, 2000, i Skau, 2005). Tilbydar må derimot ha interesse for menneske. Dei som vil starte eit tilbod på grunnlag av økonomiske interesser har eit feil utgangspunkt (Simonsen, 2004).

Personlege eigenskapar og personleg kompetanse kan vere viktigare enn fagleg kompetanse. Greta Marie Skau (2005) skriv at personleg kompetanse er evne til ansvarskjensle og til å tenke og handle på nye måtar i nye situasjonar. Dette er eksempel på ein pedagogisk situasjon som kan dukke opp i kvardagen. Personleg kompetanse er den kvaliteten vi sjølv står for, både i vårt forhold til oss sjølve og i vårt forhold til andre menneske. Det handlar om den vi er som person og vår veremåte, som er avgjerande for kvaliteten på eit arbeid vi utførar. Den personlege kompetansen er ein unik kombinasjon av menneskelege kvalitetar, eigenskapar og ferdigheit. Dette inneber ferdigheit i kommunikasjon og samarbeid, evne til å ta del i endringsprosessar, evne til å tåle frustrasjonar, til å vedkjenne seg at ein ikkje veit, til å innhente nye kunnskapar når ein treng det og å vere open for ny læring. Ofte er vår personlege kompetanse knytt til tidlegare erfaringar, og kan vere eit resultat av omarbeidd livserfaring. Personleg kompetanse er altså noko vi ikkje kan lese oss til, og som heller ikkje kjem til uttrykk på eksamensvitnemålet vårt.

Ein anna forfattar som skriv om personleg kompetanse og personlege eigenskapar er Haugsgjerd et al (2002). Her blir omgrepa taus eller implisitt kunnskap brukt. Denne kunnskapen har med personlegheit å gjere. Interesse for andre menneske er ein føresetnad. Ein må vere nysgjerrig og samtidig ha respekt for andre og deira sjølvkjensle. Dette har samanheng med personens haldningar og verdimesseige grunnsyn.

Personleg kompetanse er eit viktig verktøy for tilbydaren i møte med brukarane. Tilbydarane kan bruke den personlege kompetansen blant anna til å sjå brukarens behov. Tilbydarane må vere fleksible og ha evne til å finne på aktivitetar (Sørbrøden et al, 2000). Utfordringa for tilbydar er å legge til rette for eigna arbeidsoppgåver til den enkelte. Tilbydar må tilpasse seg brukarens behov og kan ikkje ha for faste planar for dagen, i tilfelle desse ikkje imøtekjem brukaren sitt ønske og behov.

4.1.4 Fokus på det friske

På garden er det fokus på det friske. Ofte er det eit samarbeid mellom tilbydar og det offentlege hjelpeapparatet rundt brukar. Dette kan for eksempel vere psykiatritenesta i kommunen. Her kan ein psykiatrisk sjukepleiar vere primærkontakt for brukar. Vedkommande vil då følge opp ”den sjuke delen”, medan tilbydar tar vare på ”den friske delen”. Dette fordi tilbydar kanskje ikkje har fagleg kunnskap om sjukdommen, og kan då konsentrere seg om ”den friske delen” i staden for (Meistad og Nyland, 2005).

Tilbydar skal først og fremst fungere som arbeidsleiar og tilretteleggjar, medan faglærte frå den aktuelle etaten som kjøper tenester hos tilbydaren, skal stå ansvarlig for at brukarane får eit fagleg forsvarlig opplærings- eller omsorgstilbod. Tilbydar kan òg få fagleg rettleiing frå tilsette i kommunen, for eksempel primærkontakten til brukar. Det kan bli rettleia om kjenneteikn ved ulike diagnosar innanfor brukargruppa menneske med psykiske lidningar og kva som er viktig i arbeidet med denne gruppa. Rettleiinga kan vere viktig spesielt dersom tilbydar er ufaglært. Det vil vere viktig å ta omsyn til kvar enkelt brukar og dei individuelle forskjellane dei psykiske lidningane ber preg av. Det bør finnast gode rutinar på rettleiinga. Dette kan heve den faglege kvaliteten på tilbodet (www.innpaatenet.no).

4.1.5 Korleis fungerer dette i praksis?

Sørbrøden et al (2000) fekk etter si evaluering av Grøn omsorg for menneske med psykiske lidningar i Vestfold, inntrykk av at tilbydarane hadde ein god tone og ei god haldning ovanfor

brukarane. Oppførselen var lite prega av ”dulling” eller forsøk på å ”sy puter under armane” deira. Tilbydarane oppførte seg realt og greitt, var klare og tydelege, og gav positive tilbakemeldingar. Vidare syns dei tilbydarane behandla brukarane med respekt, og oppførte seg naturleg. Brukarane sjølv kunne fortelje at tilbydarane er forståingsfulle og les behova deira godt. Dette er ein del av den personlege kompetansen til tilbydar.

I informasjonsbladet Noregs Vel (2004:4) skriv ein brukar av Grøn omsorg eit brev der ho beskriv kva Grøn omsorg har betydd for ho. Brukaren har hatt ei psykisk lidning i form av angst, ho var redd for å gå ut og levde eit passivt liv før ho begynte i Grøn omsorg. Ho skriv:

”Her har jeg fått være sammen med privatpersoner og ikke fagpersonell. Her har jeg møtt medmennesker og ikke «over - og undermennesker»[...] I tillegg til tryggheten på Bjugstad er det en annen viktig grunn til min framgang de siste månedene. Det er følelsen av å bli behandlet som et individ som kan prøve og feile etter egne evner”.

Tilbydar frå praksiseksempelen fortalte om ei oppsummering han hadde gjort i samarbeid med ein representant frå kommunen. Han kunne rapportere at funksjonsnivået til brukarane var blitt betre enn når dei starta i tilbodet. Han syns vidare at brukarane hadde fått meir struktur i kvardagen. Dei var flinkare til å gje beskjed dersom dei ikkje kunne komme ein dag, og til å halde avtalar. Dette viser at dei har fått meir respekt for andre si tid. Fleire av brukarane hadde òg begynt å føle på fellesskapet ved å for eksempel spørje etter den andre brukaren som kanskje var sjuk ein dag. Tilbydar og representanten frå kommunen meinte dette til saman kunne tyde på betre livskvalitet, men understreka at livskvalitet er vanskeleg å måle.

I mastergradsoppgåva til Hønsen (2005) har ho ut i frå ei spørjeundersøking kartlagt tilbydar si erfaring med å drive eit tilbod innan Grøn omsorg for menneske med psykiske lidningar. 79 tilbydarar var med i undersøkinga. Gjennomsnittsalderen til desse er lavare enn den tradisjonelle bonden. Mange har helsefagleg utdanning (31,6%). Nesten 60% av dei kvinnelege tilbydarane og halvparten av mennene, hadde tidlegare jobba med psykiatriske pasientar. Dette viser at tidlegare erfaring i mange tilfelle har danna grunnlag for vidare interesse for å jobbe med denne brukargruppa.

På spørsmål om tilbydar følte behov for meir kompetanse innan psykiske lidningar, konfliktløsning og dyr – menneske interaksjon svarte eit fåtal at dei i ”svært stor grad” følte

behov for auka kompetanse innan desse områda. Mellom 40 og 50% svarte at dei til ei viss grad hadde behov for meir kompetanse (ibid.). Dette viser at auka fagleg kompetanse hos tilbydarane kunne vore nyttig for mange. På ei anna side kan nettopp det at dei ikkje har den faglege kompetansen vere positivt. Som brukaren i Noregs vel (2004) uttalte, blir ein då møtt av privatpersonar, ikkje fagpersonell. Dette kan for mange opplevast som positivt fordi ein unngår skiljet mellom ”over - og undermenneske” som brukaren kallar det.

4.2 Arbeid, aktivitet og meningsfulle opplevingar.

Nedlegginga av dei store psykiatriske institusjonane og overføring av ansvaret for menneske med psykiske lidningar til kommunane er eit politisk uttrykk for ein såkalla normaliserings – tankegang. Denne tankegangen er ei målsetting om at alle grupper i samfunnet i størst mogleg grad skal kunne delta i og nyte godt av samfunnets goder. Det sentrale poenget i normaliseringstankegangen er å forhindre ei stigmatiserande livsform for enkelte grupper, og å stimulere til integrasjon og deltaking i samfunnet (Sørbrøden, 2000). Den tilrettelagde sysselsettinga i landbruket kan vere med å normalisere ein livssituasjon. Brukarane har noko å gå til, sjølv om det ikkje er kvar dag. Brukarane er ikkje arbeidstakarar i vanleg forstand, men Sørbrøden et al (2000) fann at mange av brukarane i Grøn omsorg såg på seg sjølv som arbeidstakarar og på sysselsettinga som arbeid. Arbeid er ein faktor ved livskvalitet i følge Allardt. Arbeid kjem under dimensjonen *att ha*.inntekt er eit anna element ved dimensjonen *att ha*. Vidare kan sysselsettinga gje auka sosial kontakt og meningsfull aktivisering. Tilhøyrsløse i eit sosial miljø er ein anna faktor for livskvalitet og kjem under dimensjonen *att älska* (Allardt, 1975 i Espnes og Smedslund, 2005).

For menneske med psykiske lidningar er det som tidlegare nemnt viktig å legge til rette for meistring. Å finne meistring i noko ein gjenkjenner frå før eller identifiserar seg med kan vere positivt. Dersom ein med psykiske lidningar har vakse opp på ein gard, kan det å vere i Grøn omsorg gje gjenkjenning og meistring. Men personar som ikkje har denne bakgrunnen kan òg ha godt utbytte av dette, fordi dei gjerne ønsker å bryte med oppvekstmiljøet og finne eit nytt grunnlag for meistring.

Mange aktivitetar på ein gard inneber fysisk hardt arbeid, eksempelvis å hogge ved eller stå i silo. Om brukarane ikkje utførar det som krev mest fysisk styrke, er dei uansett ofte i aktivitet i større eller mindre grad i løpet av dei timane dei er på garden. Sørbrøden et al (2000) fann i si undersøking at 71% av brukarane opplevde positive endringar i forhold til fysisk styrke

etter å ha vore ei tid i Grøn omsorg. Brukarane som opplyste om betre fysisk styrke, opplevde å få meir overskot til andre aktivitetar. I Hønsen (2005) si undersøking svarar 9 av 10 brukarar at dei har blitt i betre form av auka aktivitetsnivå. Martinsen (2005) hevdar i si bok om fysisk aktivitet og psykisk helse at fysisk aktivitet kan vere ein effektiv metode for å auke eigen meistringstru og gjev gode moglegheiter til å skape meningsfulle meistringssopplevingar. Fysisk aktivitet kan definerast som kroppsleg rørsle med skjelettmuskulatur som medfører energibruk.

Aktivitet kan òg vere ein viktig faktor for å førebygge psykiske lidingar. Tellnes (2003) poengterar i si bok om samspelet mellom natur, kultur og helse at ved å gjere menneske sterke både fysisk og psykisk vil dei òg få auka sjølvkjensle og tåle meir frå omgjevnadene. Å gjere menneske betre rusta til å møte motstand er viktig for å førebygge blant anna psykiske lidingar. Martinsen (2005) skriv at av 25 befolkningsundersøkingar frå forskjellige land har det i 22 blitt rapportert ein positiv samanheng mellom fysisk aktivitet og fråver av depresjon.

Fysiske aktivitetar treng ikkje nødvendigvis å gå føre seg i ein idrettshall eller eit treningsstudio. I forhold til å drive fysisk aktivitet hevdar mange at dei opplev andre kvalitetar ute i skog og mark samanlikna med til dømes ein idrettshall (ibid.). Det er viktig å komme seg ut i naturen, sjå vakre landskap, lytte til fuglesong og oppleve naturens mangfald hevdar Tellnes (2003). Dette er det gode moglegheiter for å kunne oppleve i Grøn omsorg. Tellnes (2003) skriv at positive opplevingar og kreativitet gjev oss auka livskvalitet og fører til betre helse. Dette gjer at ein lettare kan oppnå meistring. Dette samsvarar òg med Allardt sin definisjon på livskvalitet, der ein dimensjon er *att vara*. Opplevingsriksdom er eit forhold som går under *att vara* (Allardt 1975, i Espnes og Smedslund, 2005). Opplevingar i skog og mark, som nemnt i forrige avsnitt er eit anna eksempel på at brukarane får opplevingsriksdom.

Når brukarane opplever noko positivt dei timane dei er på garden, kan dette handle om ei betring av livskvalitet for nokon (Sørbrøden et al, 2000). Når ein driv med ulike aktivitetar, gløymer ein at ein har smerte eller er engsteleg. Eg vil i samband med dette trekke fram ein episode frå praksisen min, der tilbydaren i det aktuelle Grøn omsorg – tilbodet fortalte om sine brukarar. Her gav han eit eksempel på at Grøn omsorg kunne hjelpe brukarane til å skifte fokus når dei var i aktivitet, for eksempel når dei tok seg av dyra. Då måtte dei konsentrere seg om det gjeremålet dei skulle utføre, som kunne vere å gje dyra mat. Eg har tidlegare i oppgåva nemnt at menneske med psykiske lidingar kan vere sjølvopptatte. Når brukarane gav

dyra mat måtte dei skifte fokus frå seg sjølv over til dyra og fekk på den måten tankane bort frå seg sjølv i ein periode. Også andre aktivitetar på ein Grøn omsorg gard kan hjelpe brukarane til å tenke på noko anna enn seg sjølv og sine plager eller problem. Dette kan òg vere aktivitetar som ikkje nødvendigvis har noko med gardsdrifta å gjere, som å lage mat, spele spel eller høyre på musikk

Omgrepet salutogenese som eg nemnte i kapittel tre, har ein samanheng med helse. Eg nemnte at turar i skog og mark, kontakt med dyr og hagearbeid kunne reknast som salutogene og helsefremjande faktorar. Desse faktorane kan ein i større eller mindre grad finne i ein arena som Grøn omsorg. Her har ein som regel god tilgang på skog og mark, moglegheit for nærkontakt med dyr og ulike aktivitetar ein kan knytte til hagearbeid.

Eg vil no ta for meg viktigheita av at desse ulike aktivitetane blir tilrettelagt og tilpassa for den enkelte brukar slik at han eller ho får positive opplevingar knytt til Grøn omsorg.

4.2.1 Individuell tilrettelegging og tilpassing

Aktivitetane som blir tilbydt på ein Inn på tunet gard tilretteleggast etter kvar brukars behov og bygger på gardens og bondens ressursar (www.innpaatumet.no). Mykje av arbeidet på ein gard er knytt til rutinar. Ved å gå inn i desse rutinane går brukar stegvis inn i ein læreprosess der han eller ho etterkvart vil oppnå meistring i forhold til dei ulike arbeidsoppgåvene. Denne læreprosessen kan gå føre seg i pedagogiske møter eller situasjonar. Rutinane og gjeremåla på ein gard endrar seg gjennom året, avhengig av årstid. Dette gjer at det ikkje blir einsidig, og at utviklingspotensialet til den enkelte brukar over tid vil vere større enn andre rutineprega verksemder (Meistad og Nyland, 2005). I tilbodet eg har brukt som eksempel frå praksis opplyser tilbydar at brukarane deltek ut i frå dagsform, interesse og lyst. Det er viktig å få dei med i ulike aktivitetar, men det blir ikkje stilt for store krav til dei. At det ikkje blir stilt for store krav, kan gjere det lettare for brukaren å oppnå meistring. Brukaren i Noregs vel (2004:4) gjev ei godt eksempel på dette:

”Hver dag er det faste rutiner som skal gjøres, og som jeg kan ta del i som jeg selv vil. Jeg bestemmer selv hvor mye jeg vil gjøre [...] Når det kommer til arbeid, føler jeg meg ikke undervurdert [...] Jeg får være meg selv, uansett dagsform [...] Men noen dager fungerer jeg ikke. Normalt ville jeg ha ligget i sengen hele dagen, med dyna trykt over hodet. Siden jeg vet det ikke gjør noe at jeg ikke fungerer på gården, har jeg

likevel klart å komme meg ut av senga og møtt opp. For det finnes alternativer på Bjugstad [...] Hadde jeg eller min familie fått høre for et år siden, at noen kunne få meg opp av senga på sånne dager, ville vi ikke ha trodd det!”

Brukaren fortel at ho bestemmer sjølv kor mykje ho vil gjere. Dette kan tyde på at ho har sjølvstyring, som er eit forhold som høyrer til under Allardt sin dimensjon *att vara* som definisjon på livskvalitet (Allardt, 1975 i Espnes og Smedslund, 2005).

Å oppleve meiningsfulle aktivitetar og gode opplevingar er viktige dimensjonar ved livskvalitet. Dersom ein klarar å tilrettelegge for gode opplevingar for brukarane kan den enkeltes livskvalitet påverkast i positiv retning. Ein motsetnad til dette er menneske med psykiske lidningar som kanskje sit aleine heime. Når ein ikkje har noko å gjere på og ikkje har klare mål får ein ikkje brukt seg sjølv. Dette kan medføre at ein kjedar seg og utviklar angst og depressive kjensler. Eit problem kan vere at meiningsfulle aktivitetar krev initiativ. Manglande initiativ er ofte eit kjenneteikn ved psykiske lidningar (Sørbrøden et al, 2000).

I Grøn omsorg treng ikkje manglande initiativ frå brukaren nødvendigvis å vere eit problem. Her blir aktivitetane presentert og brukarane kan delta på det dei vil. Det er altså ikkje dei sjølve som må ta initiativ til å finne på noko å gjere. På ein gard er det alltid arbeidsoppgåver som skal gjerast. Dette mangfaldet av ulike oppgåver kan gjere sjansen større for å finne noko ein meistrar og trivast med, enn dersom han eller ho hadde berre ein eller få aktivitetar å velje mellom.

4.3 Nærkontakt med dyr

Nærkontakt med dyr kan for mange vere positivt. Eg vil no gje eksempel på forskning som er gjort med tanke på forholdet mellom dyr og menneske og korleis dyr kan påverke helsa vår.

Ved å ha husdyr kan ein få betre kontakt med andre menneske. Undersøkingar viser at sosialt samhold med menneske har ein klar positiv helseeffekt. Studiar har vist at støtta frå eit kjæledyr kan gjenspegle nokre av elementa som er kjent for å vere helsefremjande i forhold mellom menneske. Dessutan kan vennskap mellom menneske og dyr vere meir stabile enn relasjonar menneske imellom (Spilde, 2005). Brevet til brukaren i Noregs vel (2004:4) gjev eit eksempel på også dette:

”Kontakten med dyrene har også vært veldig viktig for meg. De første dagene var jeg livredd for kuene og oksene og kjempeskeptisk til hestene. Nå kan jeg gå inn til dyra og kose med dem, uten å være redd [...] Det aller, aller heftigste, er at hestene faktisk har respekt for meg! Dette har gjort noe med selvfølelsen min”

Forskarar ved Noregs Landbrukshøgskule og Universitetet i Oslo har nyleg avslutta eit prosjekt der dei kartla kor stor verdi kontakt med husdyr har for menneske med psykiske lidingar. Grøn omsorg var bakgrunnen for prosjektet. 60 menneske med psykiske lidingar deltok i arbeidet på ein gard med mjølkeproduksjon, kjøttfe og sauehald tre timar to dagar i veka over 12 veker. Pilotstudien for dette prosjektet med 10 personar tyda på at pasientane kunne få ei betre mental helse etter ei tid med gardsarbeid og husdyrkontakt, spesielt når det var snakk om mindre depresjonar (Simonsen, 2004). Prosjektet resulterte i at så godt som alle brukarane viste auka intensitet og nøyaktigheit i arbeidet med dyra etter kvart som tida gjekk. Dei som sleit med angst frå før, viste ei tydelig betring. Mange hadde fått betre tru på egne krefter og meistringsevne, og mange meistra stress betre enn før. Dei som vart mindre deprimert, meldte òg betre sjølvtilit, stressmeistring og humør. Forskarane trekk ei slutning om at terapi med husdyr har vore eit nyttig tiltak, saman med vanlig terapeutisk behandling, særleg for pasientar med stemningslidingar (Mental Helse Noreg, 2006).

Når det gjeld å arbeide med husdyr, er det i ei anna undersøking funne positive effektar for mental helse og sosiale evner. Det er registrert positiv verknad i forhold til deltakaranes ansvarsevne, sjølvkjensle og livskvalitet (Fitzpatrick og Tebay 1997, i Meistad og Nyland, 2005). Frå undersøkinga til Hønsen (2005) er det ingen av tilbydarane som rapporterar at menneske med psykiske lidingar fungerer dårleg saman med husdyra.

Ei forklaring på at menneske med psykiske lidingar kan ha godt av å jobbe med og vere i nærkontakt med dyr kan vere at stell av dyr har ein klar omsorgsfunksjon. Brukarane får brukt omsorgsevnene sine i staden for berre å ta i mot omsorg. Når brukarane gjev dyra mat, gjer reint i stall eller fjøs og steller med dyra føler dei at dei gjer noko bra for dyra og at det dei gjer kan opplevast som meiningsfullt (Simonsen, 2004). Brukarane tek ansvar for dyra og kan i slike situasjonar få ei kjensle av meistring.

I tillegg krevjast det eit roleg tempo for å jobbe med dyr og dette medfører eit roleg arbeidsmiljø med lav stressfaktor. Dyr tek deg for den du er, og gjer ikkje forskjell. Det at

relasjonen til dyra ikkje er like komplisert som relasjonen til andre menneske kan vere, er ein anna mogleg grunn til at menneske med psykiske lidningar kan ha godt av å jobbe med og vere i nærkontakt med dyr (Meistad og Nyland, 2005). Vennskap er eit forhold under dimensjonen *att älska*, som er ein av tre dimensjonar ved livskvalitet i følge Allardt (1975, i Espnes og Smedslund, 2005). Her er nok vennskap mellom menneske det sentrale, men vennskap kan også utviklast mellom menneske og dyr. Mange menneske har husdyr som dei kallar sin ”beste venn”. Brukarane kan altså utvikle vennskap til dyra. Vennskap kan òg utvikle seg mellom brukar og tilbydar eller mellom brukarane dersom dei er fleire i tiltaket på same tid.

Mange av brukarane i grøn omsorg trivast godt i selskap med dyr. Eg vil no sjå på kor viktig det er å trivast med det ein skal gjere og om trivsel har ein samanheng med meistring og livskvalitet.

4.4 Trivsel

Sørbrøden et al (2000) spurte korleis brukarane treivst med å arbeide på garden og bad dei rangere sin eigen trivsel på ein skala frå 1-10, der 1 representerte svært dårleg trivsel og 10 svært god. Resultatet var positivt, 65% rangerte eigen trivsel til 10 og den gjennomsnittlege verdien var 9. Forklaringa på denne gode trivselen kan komme av fleire grunnar.

Sjølvbestemming er ein grunn, brukarane har valt å vere i dette tiltaket sjølve. Moglegheit for ulike aktivitetar og sosial kontakt er faktorar som kan fremje trivsel. Sosiale bindingar er ein faktor som høyrer til under *att älska*, ein av tre dimensjonar ved livskvalitet (Allardt, 1975 i Espnes og Smedslund, 2005). Det er viktig å påpeike at kva som ligg i ein trivsel gradert til 10 vil variere frå person til person. Menneske med psykiske lidningar kan ha ein annan målestokk for trivsel enn ei gruppe menneske som ikkje har psykiske lidningar, fordi det ligg i den psykiske lidinga sin natur at trivsel ikkje er ein framtrødande faktor i livet. Menneske som ikkje har psykiske lidningar har kanskje større krav og forventningar til kva trivsel inneber, medan det for menneske med psykiske lidningar kanskje ikkje alltid ”skal så mykje til”. Eit lite lyspunkt i ein elles vanskeleg kvardag kan bety mykje.

I forhold til humørendringar, som kan henge saman med trivsel, opplevde 76% av informantane i undersøkinga til Sørbrøden et al (2000) at humøret var ”betre” eller ”veldig mykje betre”. Fleire av brukaren kunne opplyse at dei opplevde ei generell betring av humør,

betre søvnkvalitet og bedre meistring. På opne spørsmål om kva tiltaket betydde for brukarane gjengir forfattarane typar av svar dei fekk frå brukarane. Nokre av desse er:

”Det er fint å ha et sted å gå til. Får struktur i hverdagen. Slipper å fylle dagene selv”,

”Lærer/mestrer nye ting”, ”Aktivering/ut av en passiv tilværelse” (Sørbrøden et al, 2000:27)

Tilbydar i eksempelet frå praksis kunne fortelje om tilbakemeldingar frå brukarane om at dei trivast her og føler tilbodet er meiningsfullt. Fleire av brukarane ville gjerne vere i tiltaket fleire dagar i veka, og dei var kvart år bekymra for om tilbodet fekk halde fram til neste år.

Trivsel er altså avgjerande faktor for auka livskvalitet. I forhold til meistring kan ein antyde at ein gjerne trivast betre med å gjere noko ein meistrar enn noko ein ikkje meistrar. Sidan Grøn omsorg legg opp til at brukarane skal meistre dei aktivitetane som blir tilbydt kan dette altså medføre trivsel. At brukarane kan velje aktivitetar ut i frå dagsform og interesse kan fremje trivsel og dermed auke livskvaliteten.

4.5 Oppsummering

Tilbydar si rolle, arbeid, aktivitet og meiningsfulle opplevingar, individuell tilrettelegging, nærkontakt med dyr og trivsel er alle element som kan føre til at brukaren opplever meistring og auka livskvalitet. Likevel er eit viktig spørsmål om det er Grøn omsorg aleine som gjev betre livskvalitet eller om det er i kombinasjon med andre tilbod at livskvaliteten til brukarane har auka. Kan behandlingstilbodet rundt brukar legge til rette for å lukkast i Grøn omsorg?

Prosjektet utført av forskarar ved Noregs Landbrukshøgskule og Universitetet i Oslo har kome fram til at å arbeide med husdyr saman med vanlig terapeutisk behandling gav positive resultat (Mental Helse Noreg, 2006). Ingen av dei andre undersøkingane og evalueringane eg har brukt opplyser om brukarane samtidig hadde andre tilbod enn Grøn omsorg. Dette kunne for eksempel vere andre dagtilbod dei dagane dei ikkje var på garden. Det blir heller ikkje opplyst om brukarane gjennomgjekk behandlingsformer som samtaleterapi eller medisinerer. Eg vil i denne samanheng få understreke at eg ikkje ser på Grøn omsorg som eit behandlingstilbod, men eit aktivitets og eventuelt arbeids(trenings)tilbod.

Eit anna poeng eg vil trekke fram er at det kan vere andre element enn dei eg har framstilt her som kan tyde på betre livskvalitet. Dette kan for eksempel vere brukaren sin medisinerbruk der dette vart nytta som behandlingsmetode. Dersom medisinerbruken hadde gått ned etter at

brukaren hadde vore nokre månader i Grøn omsorg, kunne det ha vore eit teikn på betra livskvalitet? Dette er heller ikkje nemnt i undersøkingane og evalueringane eg har anvendt.

5.0 utfordringar

Eg har forklart korleis tilbydar si rolle, aktivitet og meningsfull oppleving, tilrettelegging, nærkontakt med dyr og trivsel er element som kan fremje og legge til rette for meistring og opplevinga av auka livskvalitet. Eg vil no sjå på utfordringar ved desse elementa og korleis dei kan avgrense opplevinga av meistring og auka livskvalitet. For å lukkast med og i eit Grøn omsorg tilbod, er det fleire faktorar som skal klaffe for at ting skal fungere.

Tilbydar spelar ei stor rolle for brukaren i Grøn omsorg. Det er viktig at tilbydar har den rette personlege kompetansen og eigenskapane for at brukaren skal lukkast i tilbodet. Kjemien mellom tilbydar og brukar må stemme. Vidare må tilbydar vere fleksibel i forhold til sine gjeremål på garden og ha evne til å tilpasse seg etter brukaren sin dagsform, sine behov og sine avgrensingar. Dette kan vere ei utfordring dersom tilbydar ikkje har den rette personlege kompetansen.

I forhold til aktivitetar er utfordringa å finne noko som den enkelte brukar trivast med.

Tilbydar kan spele ei viktig rolle for å tilrettelegge og finne dei aktivitetane som passar den enkelte og som han eller ho kan trivast med. Dersom brukaren ikkje trivast i tilbodet kan det redusere humøret, grad av meistring og oppleving av god livskvalitet.

Å jobbe med og vere i lag med dyr er noko som kanskje ikkje passar for alle. For å kunne trivast med dette kan det vere ein fordel å ha ei interesse for dyr. Andre brukarar er redd dyra. Det kan endre seg etterkvart som brukaren blir meir vandt til å vere i lag med dyra og treng difor ikkje nødvendigvis å vere eit problem. Men det er viktig at brukaren får den tida han eller ho treng og ikkje føler seg pressa til å delta blant anna i dyrestellet. Brukaren som uttaler seg i Noregs Vel (2004) gjev eit godt eksempel på korleis sjølvkjensla endra seg då ho gjekk frå å vere "livredd" hestane og oksane, til å etterkvart bli trygg nok til å vere i lag med dei.

Koordinering frå kommunen si side er ein faktor som kan vere avgjerande for brukaren sin grad av trivsel, meistring og livskvalitet. Koordineringa går ut på å finne rette brukarar til rett tilbod. Å finne ut kven som passar saman i eit tilbod, der tilbodet er meint for fleire enn ein

brukar, kan òg vere ei utfordring. Brukarens behov må då vere i fokus. Her kan det vere visse avgrensingar. Dersom to brukarar er i same Grøn omsorg tilbod og ikkje trivast i kvarandre sitt selskap kan det redusere og hemme grad av meistring og oppleving av auka livskvalitet. Grøn omsorg finnast i hovudsak på landsbygda og avstandane kan vere store. Dersom ”rett” tilbod krev at brukaren må pendle store avstandar, kan det by på utfordringar både for brukaren sjølv og for den som eventuelt skal hente og bringe han eller ho. I forhold til opplevingsrikdom som var ein av Allardt (1975 i Espnes og Smedslund, 2005) sine faktorar ved livskvalitet, kan kanskje bil – turen i seg sjølv vere nok oppleving for brukaren ut i frå hans eller hennar behov. Bil – turen kan for andre vere ei belastning.

6.0 Avslutning

Eg har i denne oppgåva sett på korleis Grøn omsorg kan vere ein arena der menneske med psykiske lidingar kan oppleve meistring og auka livskvalitet. Tilbydar, aktivitet og meningsfulle opplevingar, nærkontakt med dyr og trivsel er alle element i Grøn omsorg som kan knytast til meistring og livskvalitet.

Tilbydar spelar ei viktig rolle i arbeidet med brukar. Han eller ho må ha evne til å sjå kvar enkelt brukar sitt behov og tilrettelegge arbeid og aktivitetar ut i frå dette. Sidan tilbydar kanskje ikkje har formell utdanning innan helse- og sosialfag, kan han eller ho ha fokus på ”det friske” og det offentlege hjelpeapparatet ta seg av ”den sjuke delen” av brukaren. Sjølv om ikkje tilbydar er pedagog, er det mange situasjonar på garden som blir pedagogiske møter mellom tilbydar og brukar. Tilbydar skal lære brukar ulike gjeremål på garden og kan bruke modellering som metode. Tilbydar kan då bli eit førebilete for brukar. Personleg meiner eg at utdanning hos tilbydar kan vere ein fordel, men at tilbydar sine personlege eigenskapar er viktigare.

På garden er det mange aktivitetar og arbeidsoppgåver som skal gjerast. Nokre oppgåver er fysisk tyngre enn andre. Brukar kan delta på det han eller ho sjølv ønsker. Denne sjølvbestemminga er viktig for at brukar skal oppnå trivsel. Fysisk aktivitet og meningsfulle opplevingar fremjar velferd og humør, gjev betre helse og aukar livskvaliteten. Grøn omsorg har eit mangfaldig spekter av opplevingar, frå stell av dyr til turar i skog og mark. Dette kan gje brukaren positive opplevingar og legge til rette for meistring og auka livskvalitet.

Brukaren kan oppleve positive effektar ved å vere saman med dyr. Brukaren får brukt omsorgsevnene sine i staden for berre å ta i mot omsorg og han eller ho kan føle at dei gjer noko meiningsfullt for dyra. Dette kan medføre ei kjensle av meistring. Mange av brukarane vil difor trivast med å vere saman med dyra. Trivsel er ein viktig faktor ved livskvalitet.

Grøn omsorg er eit godt tilbod som mange kan trivast i. Men fleire faktorar spelar inn for at tilbodet skal vere vellukka. Om det i det heile finnast eit slikt tilbod for den det kunne passe for i nærleiken vil vere avgjerande. Vidare må garden tilby aktivitetar som passar den enkelte. Til slutt spelar tilbydar sine personlege eigenskapar ei stor rolle. Det viktigaste, meiner eg, er å behandle kvart enkelt individ for den det er, uansett diagnose eller sjukdom, og legge forholda til rette slik at vedkommande kan oppleve meistring og auka livskvalitet. Då kan brukaren uansett, med eller utan psykisk lidning, få det betre både sosialt og mentalt.

Litteraturliste

Bunkholdt (2003) *Utviklingspsykologi*. Oslo, Universitetsforlaget

Dalland (2004) *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo, Gyldendal Akademisk

Espnes og Smedslund (2005) *Helsepsykologi*. Oslo, Gyldendal Akademisk

Haugsgjerd, Jensen, Karlsson og Løkke (2002) *Perspektiver på psykisk lidelse – å forstå, beskrive og behandle*. Oslo, Gyldendal Akademisk

Hønsen (2005) *Grønn omsorg med husdyr i landbruket for mennesker med psykiske lidelser – sett fra bondens side*. Masteroppgave. Bø, Høgskolen i Telemark

Lønne (2006) *Å leve med psykisk lidelse og rusmisbruk*. Trondheim, Legeforlaget AS

Mental Helse Norge (2006) *Arbeid med husdyr hjelper*. [Internett] Tilgjengeleg på <http://mentalhelse.no/?module=Articles;action=Article.publicShow;ID=7334>
[Besøkt 30. januar 2008]

Martinsen (2005) *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen, Fagbokforlaget

Meistad og Nyland (2005) *Du må så før du høster – om arbeidsmarkedstiltak på gård for mennesker med psykiske lidelser*. Rapport 2/05. Trondheim, Norsk senter for bygdeforskning

Norges Vel (2004) Informasjonsblad nr.2 Tema: Inn på tunet. [Internett] Tilgjengeleg på <http://www.innpåtunet.no/default.asp?WCI=ViewNews&WCE=3324&DGI=10&Head=1>
[Besøkt 15. januar 2008].

Simonsen (2004) Husdyr som hjelpepleiere. *Forskning.no* [Internett] Tilgjengeleg på <http://www.forskning.no/Artikler/2004/mars/1079525655.21> [Besøkt 19. september 2007]

Skau (2005) *Gode fagfolk vokser. Personlig kompetanse i arbeid med mennesker*. Oslo, Cappelens Akademisk Forlag

Spilde (2005) Friskere med dyr? *Forskning.no* [Internett] Tilgjengeleg på <http://www.forskning.no/Artikler/2005/november/1133351951.18> [Besøkt 19. september 2007]

Studiehandboka Vernepleie (kull 05) *Høgskulen i Sogn og Fjordane*. [Internett] Tilgjengeleg på <http://studiehandbok.hisf.no/no/content/view/full/3762> [Besøkt 9. januar 2008]

Sørbrøden, Lærum, K og Lærum, E. (2000) *Grønn omsorg i Vestfold. Tilrettelagt sysselsetting for mennesker med psykiske lidelser. En brukerorientert evaluering med fokus på personlig utvikling og livskvalitet, forbedringer – økonomiske analyser – videreutvikling*. Tønsberg, Fylkesmannen i Vestfold

Tellnes (2003) *Samspillet Natur – Kultur – Helse. NaKuHel – konseptet i teori og praksis*. Oslo, Unipub Forlag

Van Manen (1993) *Pedagogisk takt. Betydningen av pedagogisk omtenkksomhet*. Nordås, Caspar Forlag

www.innpaatenet.no