



BACHELOROPPGAVE

Psykisk velvære av fysisk aktivitet. Påvirkes det av omgivelsene?

- en sammenligning av Gategym i natur og bymiljø

Mental wellbeing from physical activity. Is it affected by the environment?

- a comparison of Gategym in nature and urban environment

Kandidatnummer: 106

Folkehelsearbeid med vekt på kosthold og fysisk aktivitet
Institutt for idrett, kosthold og naturfag

31.05.2019

Forord

Denne oppgaven er min avsluttende bacheloroppgave i Folkehelsearbeid med vekt på kosthold og fysisk aktivitet, ved Høgskolen på Vestlandet, avd. Bergen. Oppgaven tar for seg fysisk aktivitets påvirkning på psykisk velvære, i forskjellige omgivelser. Mye har skjedd siden arbeidet ble påbegynt ved semesterstart. Takk til Frøydis Hausmann, for at du så fint veiledet meg gjennom det. Nærmest daglige fjellturer har preget arbeidsprosessen og bidratt til redusert stress og bedret konsentrasjon. Det er takket være disse turene og kaffepausene i selskap av Elisabeth Rustad at jeg nå har kommet i mål. Jeg må takke informantene/deltakerne som ville delta i forskningsprosjektet mitt. Uten dere kunne ikke dette skjedd. En stor takk må også rettes til Kathrine Marthinsen. Takk for at du stolte på meg og lot meg bruke Gategym som plattform for forskningen. Takk for kompetansen du bidro med, slik at jeg kunne gjennomføre dette. Takk også til familie og venner for at dere har holdt ut min fraværenhet og korthet. Til deg som leser: jeg håper du får noe ut av dette og at oppgaven min kan bidra til innsikt du kan bruke til fordel for deg selv og andre.

Abstract

The welfare state has given us a lot of advantages - but also disadvantages. One consequence of the welfare, is great challenges such as social inequality and mental illness. In this bachelor project, it was of interest to investigate how physical activity affects mental health, and whether this influence is different in varied environments. This was done by establishing a partnership with the volunteer organization Gategym, where two separate groups were engaged in the same type of outdoor activity, but in a city environment and a natural environment respectively. Here presented by the following question:

What differences constitute physical activity for mental well-being in a street environment, versus in the wild?

This bachelor thesis is based on qualitative method and action research. After each session, participants were asked to write a concise log regarding their immediate reflections on their experience. In closing, the two groups participated in group interviews.

The participants in the natural environment used larger words in the description of the surroundings, and seemed less annoyed by the bad weather and were less likely to picture themselves in different surroundings than the participants in the urban environment. Both groups experienced positive outcomes on mental well-being after participation in Gategym. The social aspect of the training was highly appreciated, and this may indicate that this affects

the individual's experience of the environment. On the other hand, it was interesting to see that Gategym was considered a good alternative to the fitness center by the participants, since participants in both groups experienced challenges related to self-image and coping in connection with training at a fitness center. In conclusion there seems to be some difference in the environmental impact of mental well-being caused by physical activity. However, this also seems to depend on other factors such as social setting and one's experience of, among other things, coping skills.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Abstract	2
Figuroversikt	5
1.0 Innledning	5
1.1 <i>Begrepsavklaring</i>	6
Psykisk velvære	6
Omgivelser	6
Samfunnets krav	6
2.0 Teori	6
2.1 <i>Psykisk helse i Norge</i>	7
2.2 <i>Sence of Coherence: Mening og sammenheng</i>	8
2.3 <i>Forholdet by/natur</i>	8
2.4 <i>Fysisk aktivitet, natur og psykisk helse</i>	9
3.0 Metode	10
3.1 <i>Gategym</i>	10
3.2 <i>Gategym i mitt prosjekt</i>	10
3.3 <i>Etikk</i>	11
3.3.1 <i>NSD</i>	12
3.4 <i>Gategym-instruktør</i>	12
3.5 <i>Befaring og utvelging av områder for Gategym</i>	12
3.6 <i>Deltakere</i>	13
3.6.1 <i>Frafall</i>	14
3.7 <i>Praktisk gjennomføring</i>	14
3.8 <i>Loggføring – et kvalitativt refleksjonsnotat</i>	14
3.9 <i>Intervjuguide</i>	15
3.10 <i>Kvalitativt gruppeintervju</i>	15
3.11 <i>Validitet og reliabilitet</i>	15
4.0 Resultater og drøfting	17
4.1 <i>Psykisk velvære</i>	18
4.2 <i>God helse</i>	18
4.3 <i>Fysisk aktivitet</i>	18
4.4 <i>Omgivelser</i>	20
4.5 <i>Samfunnets krav</i>	23
<i>Veien videre</i>	24
Konklusjon	24
Referanseliste	25
Vedlegg	27
<i>Intervjuguide</i>	27
<i>Informasjon- og samtykkeskjema</i>	29

Figuroversikt

<i>Figur 1: Prosessen for oppstart av Gategym-prosjekt, med tall på antall deltakere til enhver tid</i>	11
<i>Figur 2: Oversikt over dagslys i Bergen. Datoen da Gategym i skogen startet er markert og fremhevet i figuren.</i>	12
<i>Figur 3: Området hvor skoggruppa hadde Gategym, med den opphengte tarpene i bakgrunnen.</i>	13
<i>Figur 4: Området hvor asfaltgruppa hadde Gategym.</i>	13

1.0 Innledning

Velferdsstaten har gitt oss mye godt – men også noe vondt. Stor frihet til å velge hvordan vi vil leve livene våre er bra. En konsekvens av velferden er likevel store utfordringer som sosial ulikhet og psykisk sykdom (Halvorsen, 2016, s. 55). Det oppstår en disharmoni mellom forventningen til en situasjon og de faktiske forholdene. Med St. Meld nr. 16, Resept for et sunnere Norge, skal strategier sørge for flere gode leveår (Helsedepartementet, 2003, s. 5). ”Ved å forebygge mer kan vi reparere mindre.”. Slik introduseres meldingen, og folkehelsearbeid handler nettopp om dette - å la brannslukningsapparatet henge på veggen. I Norge er folkehelsearbeid lovfestet, med formål om en samfunnsutvikling som fremmer befolkningens helse og forebygger sykdom eller lidelse (Folkehelseloven, 2012). Med dette innebærer et folkehelsearbeid som stimulerer gode sosiale og miljømessige forhold og tilrettelegger for god helse og trivsel: Et folkehelsearbeid som ivaretar befolkningens fysiske, psykiske og sosiale helse.

St. Meld nr. 16 fokuserer særlig på fremming av fysisk aktivitet og god psykisk helse (Helsedepartementet, 2003, s. 6). Bakgrunn for stortingsmeldingen er blant annet kunnskap om at 1/3 av det samlede sykdomsbildet, i land som Norge, stammer fra faktorer som kan forebygges. For eksempel er fysisk inaktivitet rangert blant de 10 største helsetruslene av Verdens helseorganisasjon, og er sammen med andre ikke-smittsomme faktorer årsak til 70% av all død (World Health Organization, 2019). Ikke-smittsomme sykdommer gjør også at psykiske utfordringer forverres. For 15-19 åringer er den nest største årsaken til død i dag selvmord.

Fysisk aktivitet og opphold i naturen er noen av faktorene som kan bidra til å ivareta

befolkningens helse (Dragland, 2018, s. 30). Det er ikke uten grunn at terapeutisk hagebruk, sansehager og friluftsterapi benyttes i behandling av psykiske utfordringer (Dragland, 2018, s. 78). I dette bachelorprosjektet var det av interesse å undersøke hvordan fysisk aktivitet påvirker menneskets psykiske velvære og om denne påvirkningen er annerledes i forskjellige omgivelser. Dette ble gjort ved å engasjere to atskilte grupper i samme type utendørs aktivitet, men i henholdsvis et bymiljø og et naturmiljø. Her presentert ved følgende problemstilling:

Hvilke forskjeller utgjør fysisk aktivitet for psykisk velvære i et gatemiljø, kontra i naturen?

1.1 Begrepsavklaring

Psykisk velvære

For å tydeliggjøre at det var det positive aspektet ved psykisk helse, og ikke psykiske plager og lidelser, informantene ble stilt spørsmål om, ble det valgt å bruke begrepet psykisk velvære. I dette kan man blant annet legge gode følelser og positiv tankegang. Man har enda ikke lyktes i å finne en entydig definisjon på helse (om dette i det hele tatt bør være et mål kan diskuteres), og god helse og psykisk velvære må forstås som noe individuelt (Fugelli & Ingstad, s. 60-63). Det ble derfor valgt å kartlegge informantenes egne oppfatninger av dette, som grunnlag for analysering av datamaterialet (se kapittel om resultater).

Omgivelser

Med omgivelser menes det fysiske miljøet man til enhver tid befinner seg i. Omgivelsene informantene befinner seg i under prosjektet er for eksempel et skogsområde og en skoleplass.

Samfunnets krav

De påkjenningene som kommer fra samfunnsmessige faktorer, som sosiale og kulturelle normer eller mediepåvirkning, og som bunner ut i individets forventninger til seg selv, omtales i denne oppgaven som samfunnets krav.

2.0 Teori

Per Fugelli og Benedicte Ingstad har gjennom en rekke dybdeintervjuer, over flere år, forsøkt å komme nærmere en forståelse av norsk helse (Fugelli & Ingstad, 2014, s. 16, 107, 417). Hos de 80 menneskene de intervjuet fant de at god helse blant annet er: å ha det godt med seg selv,

føle at man har forutsetninger for å mestre hverdagens krav, at man kan bevege seg som man vil og å være nær naturen. Dette ligger til grunn når det i det følgende redegjøres for psykisk helse i Norge, omgivelsers påvirkning på dette og psykisk helse i sammenheng med fysisk aktivitet og natur.

2.1 Psykisk helse i Norge

Halvparten av befolkningen vil, i løpet av livet, få en psykisk lidelse (Nordisk ministerråd, 2009, s. 36-38). Det er forekomsten av stressrelaterte sykdommer, som depresjon og panikk, som i størst grad øker. Det er også et faktum at medisinske tilstander som har problematiske relasjoner mellom mennesker som årsak - såkalte samsykdommer - er i ferd med å bli et av våre største helseproblemer. Det spekuleres i om bakgrunnen for samsykdommene er at vi ikke lenger evner å trives med oss selv og andre, eller om det rett og slett uttrykker at vi ikke er i stand til å gi livet nok mening. Fugelli & Ingstads (2014, s. 16, 107, 204) informanter vektlegger selvtillit, trygghet på seg selv og mot til å være seg selv som påvirkningsfaktorer på helse. På spørsmål om det viktigste helserådet de ville gi til en som sto dem nær svarte flertallet i en eller annen form: vær deg selv. En av bakgrunnene for dette, etter Fugelli & Ingstads tolkninger, er tanker om prestasjonssamfunnet og ønsket om å råde unge til å finne sin egen målestokk som ikke er betinget andres forventninger. Videre uttrykker informantene at miljømessige faktorer og påvirkning fra samfunnet, enten kan fremme god helse – eller hemme den. Utvalgets oppfatninger støttes av Folkehelseinstituttet, som mener at miljøfaktorer er avgjørende for om psykiske lidelser utvikles, ettersom de vil trigge en allerede eksisterende sårbarhet (Nasjonalt folkehelseinstitutt, 2009).

I Regjeringens (2017, s. 13) rapport *Mestre hele livet* fremheves fraværet av mestringsfølelse som en viktig årsak til psykiske utfordringer, da dette kan føre til helsesvikt, stress og mistrivsel. Der fremgår det også at de helsefremmende og forebyggende perspektivene er vesentlige for å lykkes, og at psykisk helse må integreres som en likeverdig del av folkehelsearbeidet (Regjeringen, 2017, s. 7). Dette legger grunnlaget for regjeringens mål om å jobbe med å fremme de positive aspektene ved psykisk helse, for slik å skape et samfunn som fostrer mestring, tilhørighet og opplevelse av mening (Regjeringen, 2017, s. 13). Betingelser for å oppnå mestring omhandler i stor grad menneskets evne til å se sin kompetanse i sammenheng med omgivelsenes krav. I folkehelsearbeidet kjenner vi ofte dette som Sence of Coherence (SOC), som presenteres under.

2.2 Sence of Coherence: Mening og sammenheng

Sence of Coherence (SOC), introdusert av sosiologen Aaron Antonovsky, kan forstås som individets holdninger til egne forutsetninger for å takle uventede situasjoner (Braut, 2019). Skal man kjenne på SOC må situasjonen oppleves som påvirkbar og kunne forklares, i tillegg til at utfordringene den byr på må være overkommelige. Antonovsky, og flere, hevder at mennesket er avhengig av å oppleve livet som håndterbart, begripelig og meningsfullt for å utvikle motstandskraft mot lidelser og sykdom (Dragland, 2018, s. 76). Dersom man ser livet som meningsfullt evner man å møte utfordringer med større positivitet og de som ser stor grad av sammenheng og betydningsfullhet i livene sine opplever i liten grad angst og depresjon. Også i strategien Mestre hele livet hevdes det at individets opplevelse av faktorer som mestring, tilfredshet og opplevelse av mening har beskyttende effekt for ens psykiske helse (Regjeringen, 2017, s. 13).

2.3 Forholdet by/natur

Til tross for at mennesker trives bedre i naturmiljøer enn i menneskebygde miljøer (Nordisk ministerråd, 2009, s. 59), antas det at 2/3 av verdens befolkning kommer til å bo i byer i 2020 (Dragland, 2018, s. 12). Flere biologer hevder at mangel på naturkontakt påvirker menneskers psykiske helse negativt, da det finnes et instinktivt bånd mellom menneske og natur (Dragland s. 14-16). Vi er avhengige av naturen for å utvikle vår evne til å skape, kommunisere, tenke, føle og å finne mening i livet. Alt fra følelsesmessige verdier til kunnskapsverdier og verdien av mestring lærer vi av å være i naturen. En studie gjennomført ved Cornell University i USA så forekomsten av sykdom, samt levealder, i sammenheng med nærhet til grønne områder (Dragland, 2018, s. 130). Studien fant at mennesker som bodde nærmest grøntområdene stresset mindre og levde lenger enn de som ikke bodde nært grøntområder. I følge forskerne av denne studien kommer de fleste amerikanske helseplager av miljømessige årsaker. En annen undersøkelse fant at turgrupper som oppholdt seg i natur hadde lavere stressnivå, flere positive tanker og bedre evne til å løse mentalt krevende oppgaver enn turgrupper som oppholdt seg i bymiljø (Nordisk ministerråd, 2009, s. 61). For Fugelli & Ingstads (2014, s. 130-134) informanter er et godt miljø en forutsetning for god helse. Flere assosierte god helse med en person som lever i takt med naturen, gjerne en bonde på bygda. I kontrast ble miljøforurensning hyppig nevnt som den største helsetrusselen, hvorav for eksempel luftforurensning og støy. Verdens helseorganisasjon påpeker at luftforurensning er en av årsakene til at ikke-smittsomme

sykdommer er blant de 10 største årsakene til død globalt (World Health Organization, 2019). En dansk studie fant at de som bor i områder med mer trafikkstøy har mindre sannsynlighet for å være aktive enn de som er utsatt for mindre støy (Roswall et al., 2017). En av årsakene til dette er trolig støyens påvirkning på søvn, som igjen påvirker eventuelt overskudd til å være i aktivitet. Konsekvensene av støy kan for eksempel være høyere blodtrykk og økt stress (Arbeidstilsynet, 2019). I rehabilitering spiller omgivelsene en viktig rolle, og estetisk gode omgivelser bidrar til en raskere stressreduksjon (Dragland, 2018, s. 84). Et naturmiljø har for eksempel en større dempende effekt på følelser som depresjon, sinne og uro i forhold til et urbant miljø (Nordisk ministerråd, 2009, s. 59). Etter en gjennomgang av flere studier ser man også at menneskets psykiske velvære øker etter naturopphold (Nordisk ministerråd, 2009, s. 59).

2.4 Fysisk aktivitet, natur og psykisk helse

For Fugelli & Ingstads (2014, s. 119) informanter er natur som medisin for kropp og sjel. Bare synet av natur ser ut til å ha en helsefremmende effekt. En av informantene påstår at han ikke ville ha overlevd hvis han ikke kunne sett havet. Det samme kommer frem i en gjennomgang av sykehusjournaler, som viser at pasienter med utsikt mot natur opplevde færre komplikasjoner og behov for smertestillende, enn tilsvarende pasienter som ikke hadde slik utsikt (Dragland, 2018, s. 55). I tillegg ble de skrevet ut raskere. Hos innsatte i amerikanske fengsler førte naturvideoer til at de følte seg roligere, mer empatiske, mindre irriterte og var involvert i 26% færre voldsepisoder enn de som ikke fikk se videoer av natur (Nadkarni, Hasbach, Thys , Crocett & Schnacker, 2017)

Ofte involverer opphold i naturen fysisk aktivitet i en eller annen form. For mange nordmenn er fysisk aktivitet, i likhet med natur, vesentlig for god helse (Fugelli & Ingstad, 2014, s. 155). Enkelte forskere ved NMBU hevder at fysisk aktivitet hindres, og at folkehelsen trues, når grøntområder går tapt (Dragland, 2018, s. 135). De positive effektene fra fysisk aktiviteter er mange. Både kroppen og sinnet har godt av aktivitet. For eksempel påvirkes hjertet og immunforsvaret positivt, i tillegg til at fysisk aktivitet virker behandlende og forebyggende mot depresjon og fremmer god helse og trivsel – blant annet på grunn av mestringsfølelsen det kan gi (Bahr, Karlsson & Helsedirektoratet, 2015, s. 12, 72, 275). Fraværet av aktivitet, på sin side, er en av de største helsetruslene per i dag. I behandling av psykiske lidelser fremheves stadig evnen til å kunne håndtere og mestre livet som viktig (Dragland, 2018, s. 74). Opphold i naturen

fører til økt mestringstro, bedre selvforståelse og sosial fungering i tillegg til en reduksjon i symptomer på angst og depresjon (Gabrielsen & Fernee, 2014). Dette er noe av bakgrunnen for at friluftsterapi har blitt etablert. En slik behandling kombinerer systematisk terapi og gruppeterapi med naturopphold, og inneholder blant annet samarbeidsoppgaver knyttet til friluftsliv, aktiviteter i naturen, samt utendørs overnatting.

3.0 Metode

3.1 Gategym

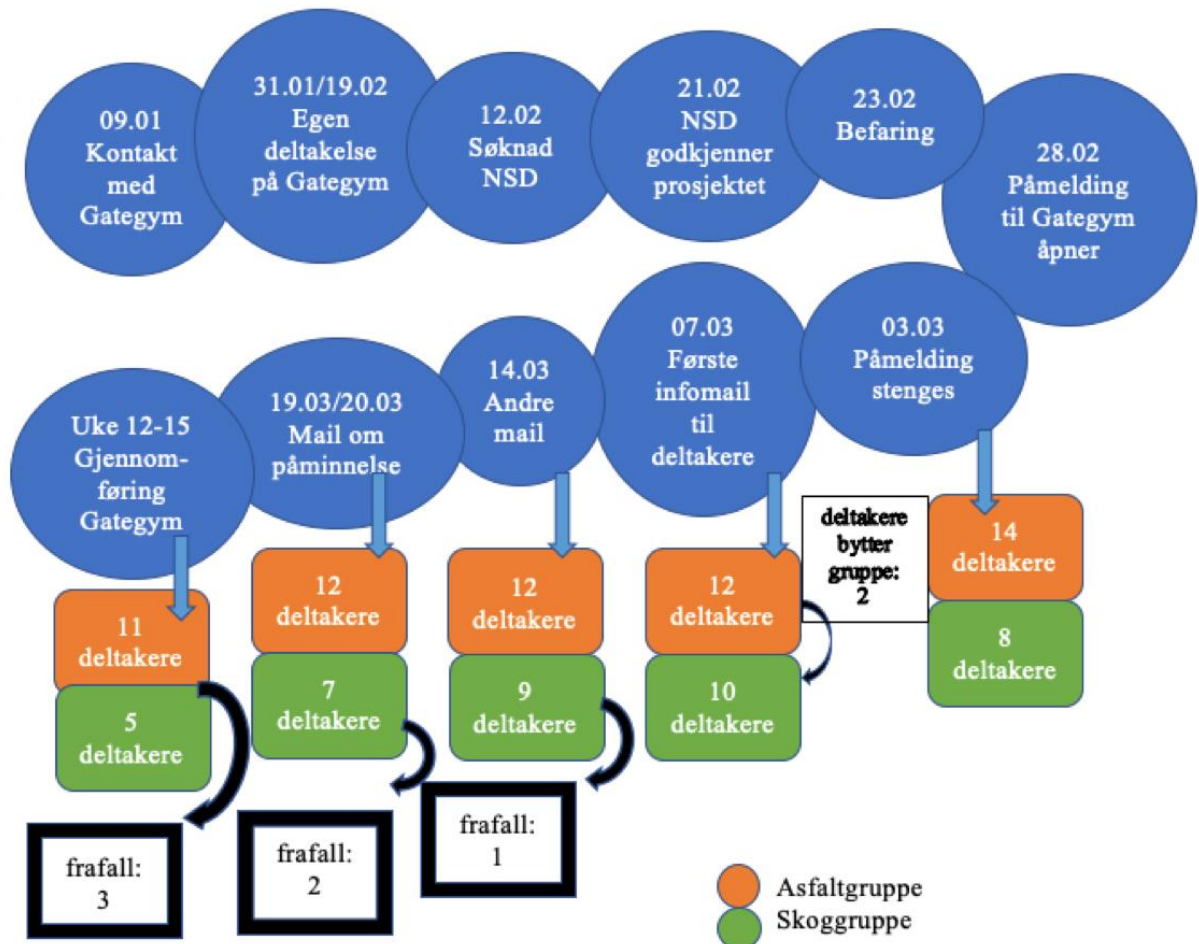
For å finne ut om psykisk velvære påvirkes annerledes ved fysisk aktivitet i et gatemiljø i forhold til i naturen kontaktet jeg den frivillige organisasjonen Gategym (se figur 1), som lot meg jobbe hos dem for å utføre prosjektet mitt. Konseptet Gategym innebærer utendørs lavterskel nabolagstrening med lekpregede aktiviteter i både styrke- og kondisjonsform (Gategym, 2019).

3.2 Gategym i mitt prosjekt

Gategym holdes vanligvis i et bymiljø. Til mitt prosjekt rekrutterte jeg deltakere til to forskjellige grupper (se figur 1). Den ene gruppen deltok i et bymiljø, som var delvis asfaltert, mens den andre gruppen utførte det samme aktivitetsinnholdet i et annet miljø – nemlig i skogen. Informantene i de forskjellige gruppene vil fra nå av omtales etter hvilken gruppe de tilhørte, hvorav de som deltok i et asfaltområde vil omtales som A1, A2, A3 osv., mens de som deltok i et skogområde vil omtales som S1, S2, S3 osv.

Etter påmeldingen bestod utvalget av kvinner i alderen 30-65. Det var ikke et krav at det kun skulle være kvinner med, og det var i utgangspunktet én mann som meldte seg på. Dette diskuteres i kapitlet om validitet og reliabilitet. Ettersom det var deltakernes erfaringer og meninger det var interessant å undersøke ble det benyttet kvalitativ metode (Malterud, 2012, s. 18). Ved å melde seg på prosjektet forpliktet deltakerne seg til å skrive kvalitative refleksjonsnotat samt delta i et kvalitativt gruppeintervju. Action research ble også benyttet som metode, da jeg, etter å ha tilegnet meg kompetanse, selv var instruktør på disse Gategym-øktene. I denne metoden deltar forskeren aktivt i det det forskes på, for å gjøre sin egen praksis bedre (McNiff & Whitehead, 2011, s. 7-9).

Figur 1 viser fremgangen fra før oppstart av Gategym-prosjektet til gjennomføringen var i gang. Se også utdypende avsnitt om kompetansetilnærming for å bli Gategym-instruktør, befaring og utvelgelse av områder til prosjektet, rekrutteringsprosessen samt fremgangsmåten for datainnsamling.



Figur 1: Prosessen for oppstart av Gategym-prosjekt, med tall på antall deltakere til enhver tid

3.3 Etikk

I folkehelsearbeid, og forskning forøvrig, vil man alltid måtte ta stilling til etiske spørsmål. For eksempel kan man vurdere hvorvidt det i det hele tatt er greit å forske på mennesket. En etisk vurdering i dette prosjektet var tilbakeholdelse av informasjon fra deltakerne. De visste ikke at Gategym skulle foregå i to forskjellige omgivelser og at de ved å velge dag meldte seg på i enten asfaltgruppen eller skoggruppen. Dette ble gjort for at deltakerne skulle ha færrest mulig fordommer da de gikk inn i forskningsprosjektet.

3.3.1 NSD

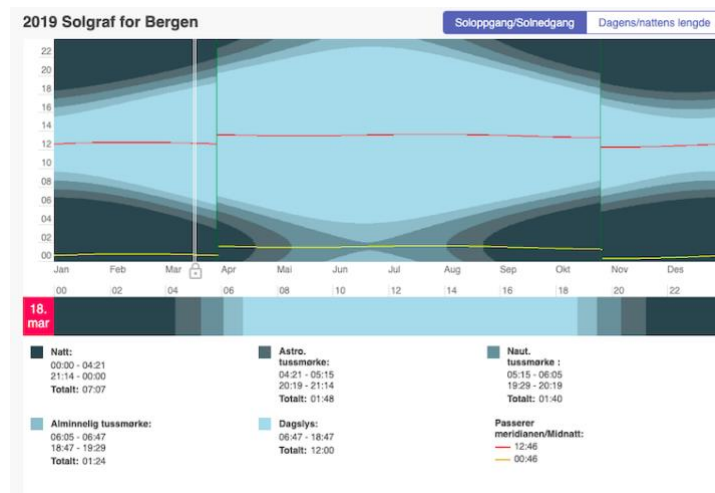
Ettersom det skulle benyttes lydopptak i forskningen måtte prosjektet meldes til NSD (Norsk senter for forskningsdata). For å få den nødvendige bekreftelsen på at HVL godkjente privat utstyr til lydopptak, måtte jeg møte med advokat og personombudsansvarlig ved HVL. NSD krevde at et samtykkeskjema ble utlevert til deltakerne i prosjektet (se vedlegg 2). Med all nødvendig dokumentasjon på plass ble prosjektet godkjent av NSD etter 9 dager.

3.4 Gategym-instruktør

For å kunne holde aktivitetsøktene i regi av Gategym måtte jeg tilegne meg kunnskapene til en Gategym-instruktør. Jeg observerte andre Gategym-instruktører ved å delta i deres timer. Gategym gav tilgang til deres aktivitetsbank og informasjonsskriv, slik at jeg kunne sette opp en aktivitetsøkt. Det ble deretter gitt tilbakemeldinger på treningsprogrammet slik at dette ble justert i samarbeid mellom meg og Gategym. Ettersom det var viktig for forskningen at selve treningsinnholdet var så likt som mulig i begge gruppene ble det også opp til meg å vurdere hvorvidt øvelser og aktiviteter var gjennomførbare både på asfaltområdet og i skogområdet.

3.5 Befaring og utvelging av områder for Gategym

Det var viktig at områdene ga forskjellige opplevelser. For skogområdet ble det valgt et område som lå dempet for trafikklyder (noe som ikke er selvsagt for bynære fjell), hvor lyden fra en bekk var mer tydelig, se figur 3. Det var lett å komme seg til området, samtidig som det var skjermet fra bebyggelse. Det ble tatt hensyn til dagslys i hele perioden og tidspunkt for skoggruppen ble derfor satt til kl. 18, en time tidligere enn asfaltgruppen, slik at det skulle være mulig å gjennomføre også i den første uken av prosjektet (se figur 2). De dagene det var noe regn ble det satt opp en tarpe, slik at deltakerne kunne legge tingene sine under den og slik at man ved behov kunne gjøre treningsøvelser under tak. Slik sett hadde skoggruppen og



Figur 2: Oversikt over dagslys i Bergen. Datoen da Gategym i skogen startet er markert og fremhevet i figuren.

asfaltgruppen de samme forutsetningene for å slippe unna regnet. I utvelgelse av område til asfaltgruppen ble det lagt vekt på minst mulig natur, og det ble bevisst valgt et område i nærhet av bilvei. Valget falt på en nyoppusset skoleplass, hvor noe av underlaget var mykere enn asfalt, se figur 4.



Figur 3: Området hvor skoggruppa hadde Gategym, med den opphengte tarpen i bakgrunnen.



Figur 4: Området hvor asfaltgruppa hadde Gategym.

3.6 Deltakere

Samarbeidet med Gategym gjorde det enklere å rekruttere informanter, da de allerede har en plattform hvor konseptet Gategym er kjent for målgruppen. Det ble utarbeidet et påmeldingsskjema med redskapet Google Forms og ved hjelp av Gategym's Facebook-profiler nådde dette ut til aktuelle deltakere. Interessen var stor og påmeldingen ble etter hvert stengt ettersom jeg ønsket et antall deltakere jeg var komfortabel med å instruere. Det kunne med fordel blitt opprettet en venteliste, ettersom frafallet av deltakere var større enn forventet. Ettersom det ikke ble opplyst i påmeldingsskjemaet hvor aktiviteten for Gategym skulle foregå ble det tilfeldig hvilke deltakere som havnet hvor. Tidspunkt for aktiviteten hadde trolig litt å si for deltakerne da de skulle velge dag. Det var én time som skilte skoggruppa og asfaltgruppa i starttidspunkt, og den med tidligst start var lite foretrukket. En feil i utforming av påmeldingsskjemaene gjorde det ikke mulig å velge begge dagene. Dette kan også ha påvirket den skjeve fordelingen, med 14 stk. i asfaltgruppe og 8 stk. i skoggruppe (se figur 1), da tanken var at de som hadde mulighet begge dager skulle plasseres i den gruppen med færrest deltakere.

Dette ble rettet opp ved å spørre de påmeldte i en mail om noen av dem hadde anledning til å velge den andre dagen. Etter dette var fordelingen 12 stk. i asfaltgruppa og 10 stk. i skoggruppa. Etter hvert viste det seg at det var en relativt stor gjeng i asfaltgruppa som hadde meldt seg på sammen. Dette kan ha påvirket størrelsen på gruppen, samt at frafallet ikke var like stort som i skoggruppen, hvor det til sammenligning kun var 2 stk. som kjente hverandre fra før.

3.6.1 Frafall

I neste mail ble samtykkeskjema (vedlegg 2) sendt ut, og praktisk informasjon som oppmøtested, ble opplyst. I samtykkeskjemaet opplyses det om retten til å trekke seg, og dette resulterte i 1 frafall fra skoggruppa. Da det nærmet seg oppstart for Gategym ble det sendt ut påminnelsemail til gruppene. Dette resulterte i 2 frafall fra skoggruppen, forøvrig de samme som tidligere hadde blitt flyttet fra asfaltgruppen. Disse 3 første frafallene var også de første deltakerne som meldte seg på. Muligens var påmeldingen en lite gjennomtenkt og impulsiv handling. Før selve oppstarten meldte både 1 i asfaltgruppen og 1 i skoggruppen om fravær. Disse møtte opp senere i prosjektet. Den første økten var det 1 deltaker som uanmeldt ikke møtte opp i asfaltgruppen, og 2 deltakere som uanmeldt ikke møtte opp i skoggruppen. Disse tre ga aldri lyd fra seg gjennom hele prosjektet. Det er en mulighet at de oppga feil e-postadresse i påmeldingen. Det reelle oppmøtetallet i gruppene ble i prosjektperioden 11 stk., på det meste, i asfaltgruppen og 5 stk., på det meste, i skoggruppen.

3.7 Praktisk gjennomføring

Treningsøkta varte en time. Innholdet besto typisk av leker, som stiv heks og tikken, et styrkeopplegg midtveis og ofte stafetter, før avspenning på slutten. Det ble bevisst valgt å ikke benytte musikk, for at lydene – og stillheten – fra omgivelsene skulle komme tydelig frem. Et viktig fokus var å skape en god sosial setting og bidra til aktivitetsglede.

3.8 Loggføring – et kvalitativt refleksjonsnotat

Kvalitative data forekommer gjerne i tekstformat (Larsen, 2017, s. 25). Etter hver Gategym-økt ble deltakerne bedt om å skrive en kortfattet logg, med hensikt å oppdrive deres umiddelbare refleksjoner etter opplevelsen. Med åpne rammer for loggføringen hadde deltakerne stor frihet. Med stikkordene *omgivelser*, *humør*, *følelser* og *tanker* og *søvn* til hjelp skulle deltakerne tenke over hvordan de opplevde Gategym-økten, samt den påfølgende kvelden. De innsamlede dataene ble systematisert i Excel for å kartlegge eventuelle tendenser. Disse dataene ble benyttet

i forberedelse til gruppeintervjuet. Det var også hensiktsmessig å få deltakerne til å skrive logg i tilfelle stort frafall på intervjuet.

3.9 Intervjuguide

I forkant av intervjuet ble det utarbeidet en intervjuguide. Et førsteutkast ble lagt ved i søknaden til NSD, mens den endelige intervjuguiden ble utformet også på bakgrunn av empiri etter loggføring fra deltakerne i Gategym. I intervjuguiden ble de forskjellige forskningsspørsmålene fordelt etter temaene *god helse, god psykisk helse, fysisk aktivitet og psykisk velvære, omgivelser og fysisk aktivitet og omgivelser og psykisk velvære* (se vedlegg 1).

3.10 Kvalitativt gruppeintervju

Ettersom forskningsspørsmålene som skulle besvares krevde deltakernes subjektive oppfatninger ble det valgt å benytte kvalitativt intervju. Dette åpnet for at jeg som intervjuer kunne ta tak i spontane utsagn fra deltakerne, og eventuelle nye forskningsspørsmål kunne dukke opp (Larsen, 2017, s. 29). Det virket mest hensiktsmessig med gruppeintervju da dette ville gjøre datainnsamlingsprosessen mer effektiv og lettere å gjennomføre. En styrke ved gruppeintervju er at informantene kan inspirere hverandre og at flere meninger og synspunkter kan komme frem (Larsen, 2017, s. 101). Ettersom intervjuet skulle foregå umiddelbart etter siste Gategym-økt ville deltakerne komme samlet til intervjuet, noe som trolig ville øke deltakelsen i intervjuet.

Med hensyn til vær og vind, samt at begge gruppene skulle ha like omgivelser under intervjuene, ble intervjuene gjennomført hjemme hos meg. For å få mest mulig utbytte av intervjuet ble det lagt vekt på å skape en trygg arena for intervjuet, slik at praten mellom deltakerne skulle gå lettere. Derfor, i tillegg til at deltakerne kom direkte til intervju etter å ha gjennomført en times aktivitet, ble det i forkant av intervjuene servert vann, nøtter og frukt. Intervjuene ble lagret på lydopptak, før de ble transkribert og anonymisert, og deretter slettet.

3.11 Validitet og reliabilitet

Det er flere faktorer, under hele forskningsprosessen, som kan ha påvirket forskningens validitet og reliabilitet (Larsen, 2017, s. 93-94). Hvorvidt forskningen har høy validitet avhenger av om den kan bekreftes, har overføringsverdi og er troverdig. Med reliabilitet menes

pålitelighet eller nøyaktighet. I det følgende diskuteres svakheter og styrker ved intervjuet, utvalget og tolkningen av resultatene.

3.11.1 Svakheter ved utvalget og intervjuene

Ulikt antall deltakere i Gategym-gruppene kan gi ulikt resultat. For eksempel var det minste deltakerantallet i skoggruppa kun 2 deltakere, i kontrast til asfaltgruppa som hadde 8 deltakere på det minste – dette vil mest sannsynlig ha noe å si for gruppedynamikken og følelsen av å trene i fellesskap. I skoggruppen ble det nødvendig å konkurrere mot hverandre, der det i asfaltgruppen var stafettlag.

At deltakerne påvirker hverandres meninger, eller at enkelte ikke bidrar like mye som andre, kan være svakheter ved gruppeintervju (Larsen, 2017, s. 101). Sannsynligvis har antallet også påvirket samtalen i intervjuet. Der det var 3 informanter med fikk alle sagt mye, og ordet ble nærmest sendt rundt bordet etter tur. I intervjuet med 9 informanter derimot, var det enkelte som sa betydelig mer enn andre - som nesten ikke sa noe. Det var kanskje lettere å *ikke* ta ordet i mengden. At det var en gjeng som kjente hverandre i asfaltgruppen har mest sannsynlig påvirket hvordan samtalen utartet seg. Når man kjenner hverandre fra hverdagen har man også flere felles erfaringer og kan ha mer å spille på i en intervjusituasjon (Malterud, 2012, s. 45). Av de 3 fremmøtte til skoggruppens intervju kjente ingen av dem hverandre før forskningsprosjektet. Dette kan være positivt ettersom de tilfører dialogen noe uavhengig av normert talemåte. Informantene kjente meg fra Gategym-øktene før de møtte til intervju. Dette kan ha gjort dem mer komfortable og påvirket samtalen (Larsen, 2017, s. 95). At forholdene varierer under kvalitative intervju påvirker reliabiliteten ettersom det gjør det vanskelig å gjenta studien.

Det var i utgangspunktet 1 mann som meldte seg på, men han meldte frafall like før første Gategym-økt. Det er en mulighet at vedkommende trakk seg etter å ha sett at flere av navnene i mailtråden var kvinnelige navn. Å ha et homogent utvalg kan i utgangspunktet være bra for troverdigheten, ettersom det kan gi økt gjenkjennelse og trygghet mellom deltakerne, og slik fremme konstruktive assosiasjoner (Malterud, 2012, s. 44,20). På den andre siden kunne en større variasjon i gruppesammensetning gi større bredde i erfaringer og synspunkter, som potensielt kunne ført til flere/andre funn. At det kun var kvinner i utvalget kan påvirke graden av overførbarhet, hvorvidt resultatene fra dette forskningsprosjektet kan overføres til andre

sosiale sammenhenger. (Larsen, 2017, s. 94). Det kan for eksempel være at denne gruppen hadde andre opplevelser enn menn og/eller mennesker fra andre kulturer ville hatt.

Det er en fordel om kvalitative intervju gjennomføres av en moderator, som styrer samtalen, i samarbeid med en sekretær (Malterud, 2012, s. 65-66). Ettersom jeg var alene om å intervju ble det opp til meg å passe på tiden og lyden, plukke opp hva som var relevant nok og å lede samtalen i hensiktsmessig retning. Dette kan ha påvirket bekreftbarheten, som i stor grad handler om å stille de riktige spørsmålene, slik at man kan finne svar på det man i utgangspunktet undersøker (Larsen, 2017, s. 93). I etterkant av intervjuet tenker jeg at spørsmålene som ble stilt tidvis var for åpne og utenfor de spesifikke forskningsspørsmålene. Ettersom opptaket ble gjort på en mobil som tok opp lyden noe dårlig, måtte mobilen brukes nærmest som en mikrofon som informantene måtte snakke inn i. Dette kan påvirke terskelen for å ta ordet og derfor også validiteten.

Like før gjennomføring av intervjuet med skoggruppen ble det meldt stort frafall og intervjuet måtte utsettes. Dette resulterte i forskjeller i gruppenes omstendigheter. Der asfaltgruppen kom rett fra sin siste Gategym-økt, samlet, kom skoggruppen direkte til intervjuet, hver for seg og uten å ha trent først. Fellesskapsfølelsen og de umiddelbare effektene etter treningsøkten kan ha påvirket asfaltgruppen positivt, samt at skoggruppen ikke hadde Gategym-øktene like ferskt i minnet som asfaltgruppen. Det kan videre hende at asfaltgruppen var preget av aktiviteten og var slitne og sultne, mens skoggruppen kom uthvilte etter påskeferie.

3.11.2 Hermeneutikk

Forskningsspørsmål som ble stilt i arbeidet kan være preget av mine fordommer om at naturen har en positiv effekt på psykisk helse. Jeg har dog vært meg bevisst disse fordommene og forsøkt å sette disse til sides i møte med informanter og i analysering av data. Språket mitt og væremåten min kan likevel være farget av min forforståelse og kan ha påvirket forskningens troverdighet (Larsen, 2017, s. 93).

4.0 Resultater og drøfting

Samsvarer informantenes opplevelse av fysisk aktivitet, omgivelser og samfunnets krav som påvirkning på psykisk velvære med teoriene? Utgjør fysisk aktivitet forskjellig påvirkning på psykisk velvære i et gatemiljø, kontra i naturen – og i så fall hvilke?

4.1 Psykisk velvære

Psykisk velvære må i stor grad ses som noe subjektivt. Det ga derfor mest mening å la informantene selv definere hva dette betyr for dem, for deretter å se dette i sammenheng med informantenes deltakelse i Gategym i deres respektive omgivelser. I følge informantene er psykisk velvære å trives med seg selv og å ha gode sosiale relasjoner. Av forutsetninger for dette trekker de frem søvn, overskudd, ro, glede og mestring, samt fravær av stress, angst og nedstemthet.

Slik sett samsvarer informantenes opplevelse av psykisk velvære med tidligere nevnte teorier. Blant annet Antonovsky og regjeringens teorier om at god psykisk helse henger sammen med individets opplevelse av mestring, tilfredshet og opplevelse av mening (Regjeringen, 2017, s. 13 & Dragland, 2018, s. 76) Samsykdommene kommer av problematiske sosiale relasjoner, noe som kan ses i sammenheng med at informantene vektlegger gode sosiale relasjoner som en forutsetning for psykisk velvære (Nordisk ministerråd, 2009, s. 36-38).

4.2 God helse

For informantene i begge gruppene er god helse sammensatt av å ha det bra fysisk og psykisk. At kroppen eller sinnet ikke setter noen begrensninger, slik at man kan bruke kroppen som man ønsker. Overskudd og god søvn. Informanter i begge gruppene trekker frem at tålmodigheten blir mindre ved lite søvn og dersom man ikke har det bra psykisk. Det sosiale trekkes også frem som viktig for god helse. Informant A1 beskriver god helse slik:

“Det er liksom den helheten med å ha en god latter og være i godt lag og å føle seg vel.”

Med dette kan man se at informantenes definisjon av god helse samsvarer med flere tidligere nevnte definisjoner på dette, og at man fungerer fysisk, psykisk og sosialt er viktige faktorer. Fugelli & Ingstad (2014, s. 107) fant mye av det samme i sine undersøkelser av nordmenns helse. Av faktorer som fremmer eller hemmer helse trekker informantene - også i dette forskningsprosjektet - fram naturen (og miljøet), enkeltmennesket og samfunnet.

4.3 Fysisk aktivitet

Å kunne bruke kroppen som man ønsker trekkes av flere frem som en beskrivelse på god helse. Av informant A5s definisjon på psykisk velvære, ser det ut til at dette henger sammen med

fysisk aktivitet: “Jeg tenker at etter en fysisk treningsøkt, så kan du oppleve litt sånt psykisk velvære, du kjenner på en mental tilstand av tilfredshet”. Dette går igjen hos informantene i begge gruppene. Man føler seg bedre etter å ha vært i aktivitet enn om man ikke er i aktivitet. Både på grunn av utseende, men også av de følelsene som kommer etter aktiviteten, der mestringsfølelsen særlig trekkes frem. Gategym fungerte for flere som en pause fra hverdagen, *en slags renselsesprosess* eller *detox fra jobb* - en avkobling som også positivt påvirket den påfølgende kvelden. Av andre følelser informantene kjente på i forbindelse med Gategym var tilfredshet, glede og overskudd. Informant S2 uttaler at fysisk aktivitet er *medisin* mot nedstemthet. Forøvrig samme begrepsbruk som informantene til Fugelli og Ingstad. Informant A2 beskriver ikke fysisk aktivitet direkte som medisin, men hun merket seg at fysiske plager forsvant etter deltakelse i en Gategym-økt. Her uttrykt med utdrag fra loggen:

Begynte timen med vondt i nakke/skuldre/hovud, så ikkje beste utgangspunktet. [...] Litt styrketrening har me også godt av, og det hjalp vel på å løyse litt opp i stramme skuldre. Følte meg bedre i nakken på slutten av timen, enn i begynnelsen. [...] Eg sov godt om natta, og våkna opp dagen etter uten nokon form for “vondter”.

På den andre siden kan fysisk aktivitet virke negativt på psykisk helse, og informantene reflekterer over eget selvbilde og negativ tankegang om evner og kapasitet i forbindelse med fysisk aktivitet. Noen har vanskelig for å slappe av fra aktivitet, og enkelte føler at de *råtner* når de er inaktive.

Hos begge gruppene ble det trukket frem som positivt at aktivitetene var varierte og lekpreget. Deltakerne kjente på glede både under økten og etterpå. Flere hadde gode relasjoner til områdene. 3 av 4 skrev, etter første økt, i loggen at de likte å trene i skogen. Treningsfellesskapet ble trukket frem som positivt hos begge grupper og beskrivelser som *fin gjeng* gikk igjen i loggene. I asfaltgruppen ble Gategym, etter første økt, nevnt som et godt alternativ til treningssenter av 3 informanter. Videre skrev 6 informanter at de selv var i godt humør, eller ble smittet av andres gode humør, de to første øktene, og etter hver økt rapporterte 6 eller flere at de hadde sovet godt. Flere av informantene i skoggruppen var av den oppfatning at de sover bra fordi de er mye i aktivitet.

Etter informantenes definisjoner kan man si at god helse handler om en balanse, og at fysisk aktivitet kan bidra til flere av informantens betingelser for god helse og psykisk velvære. Mye

som formålet med folkehelsearbeidet kan fysisk aktivitet, i alle fall i form av Gategym, stimulerer gode sosiale forhold og tilrettelegger for god helse og trivsel. For informanter i begge gruppene er ikke fysisk aktivitet utelukkende positivt, og for noen varierer disse følelsene etter hvilke omgivelser de befinner seg i.

4.4 Omgivelser

På spørsmål om hva asfaltgruppen legger i god helse trekker de snart frem temaene frisk luft og utendørs trening som noe positivt. Informant A3 uttrykker en oppslukthet i Gategym som aktivitet, hvorpå hun uttrykker at hun glemmer det som er rundt henne. Den friske lufta verdsettes også av skoggruppa. I kontrast oppfatter informant S2 innendørs trening slik: “Det er kjedelig å være inne. Inne, det er nesten klaustrofobi.”

I omtale av områdene for Gategym uttrykker skoggruppa mer takknemlighet overfor omgivelsene de befant seg i, og bruker større ord for å beskrive dem, enn asfaltgruppa. Skogen var *helt fantastisk* å trene i. Det var *magisk* - og intuitivt kunne de ikke se for seg å gjøre *asfaltgym*. Under styrketreningen ble informantene liggende å se opp i trærne hvorpå en av informantene tok frem mobilen for å ta et bilde. Da hun nevnte dette også i intervjuet uttrykte hun at hun *elsket* at treningen foregikk i skogen. En appellerende tanke for skoggruppen var å gjøre Gategym i et lignende område, som gjerne var litt større. Etter litt betenkningstid diskuterte de at Gategym sikkert også ville vært *gøy* i andre omgivelser, men at det kommer an på innholdet og de andre deltakerne.

Asfaltgruppens omgivelser, skoleplassen, hadde blitt renoverert og asfaltgruppa sammenlignet området før og etter dette. De kjente på et eierskap til området etter å ha sett forandringen, i tillegg til at flere har unger som går der - men nå også fordi de selv bruker skoleplassen. At Gategym foregikk på en lekeplass ble satt pris på, og de mente at dét, sammen med de lekpregede aktivitetene, kunne bidra til at de slapp seg mer løs og lo mye. Det var *fint* og *kjekt* å trene i et område med friske farger og trampoliner som oppfordret til lek. Flere av dem kunne ikke se for seg den samme opplevelsen av å trene på området slik det var tidligere - en *asfaltfirkant* - i forhold til den nye *innbydende* skoleplassen. Asfaltgruppen var dog i større grad tilbøyelig til å se for seg sin egen deltakelse i Gategym i andre omgivelser, enn skoggruppa. De lekte med tanken på Gategym på en idrettsplass, og diskuterte at dette kunne føre til et mer prestasjonspreg enn en lekeplass. Her kom de, som skoggruppa, etter hvert frem til at det sikkert

ville vært bra i andre omgivelser ettersom de nå har *etablert en sånn gøy greie som vi gjør sammen*. Området hvor skoggruppa hadde Gategym ble foreslått av en informant og flere anerkjente dette som en god idé. Her ble eksponering nevnt og at terskelen for menns deltakelse kanskje er høyere midt i nabolaget enn på et litt mer bortgjemt sted i skogen. De diskuterte også at skoleplassen ga stor frihet ettersom det var mye plass å ta av, noe man ikke nødvendigvis ville fått på fjellet. En av informantene trakk frem fleksibiliteten av Gategym som en stor bonus, at man kan være kreativ og holde opplegget der man vil.

Skoggruppen la lite vekt på været, og ingen ønsket å benytte seg av muligheten til å trekke under tarpen. Hos asfaltgruppen ble muligheten til å trekke under tak satt stor pris på, og dette ble flere ganger eksplisitt nevnt som en positiv del av området. De var generelt mer opptatt av vær og vind enn skoggruppa. Også asfaltgruppen satte pris på et annet underlag enn asfalt. En i asfaltgruppa trakk frem skog som et mindre belastende område for kne og ledd enn en høy treningsmengde på asfalt vil gi. Begge gruppene la merke til, og satte pris på, endringer i været og hvordan det påvirket omgivelsene. I begge gruppene ble lysere kvelder og tørrere skogbunn/asfalt trukket frem som positivt.

I forhold til treningssenter virket terskelen for å komme på Gategym lavere for en med selvutnevnt *treningssenterangst*. Av grunnene til det var eksponering for andre og lite kunnskap om bruk av apparatene. I tillegg uttrykte informanten at det fantes flere *rømningsveier* på Gategym - hun kunne simpelthen bare gå hvis det var *pyton*. Etter informantens fortellinger virker det som om omgivelsene og psykisk velvære henger sammen med samfunnets krav:

A4: Jeg trives bedre ute i skogen enn på en treningsarena sånn i alle fall. Jeg har det mye bedre med meg selv når jeg går en tur på fjellet, enn når jeg løper langs veien. Igjen – der alle ser meg.

Intervjuer: Hvorfor tror du det er sånn?

A4: Jeg vet ikke. Det henger kanskje sammen med at jeg er redd for at noen skal se da, at jeg ikke mestrer. Jeg trives bedre. Det har noe med trivsel å gjøre, at du bare kan gå i ditt eget tempo på fjellet eller sånn som du vil.

Også informant A10s møte med Gategym oppleves som positivt, mye grunnet omgivelsene:

Det følte mye lettere å gjøre styrketreningsøvelser enn jeg noen gang har følt før! Sikkert fordi det kjentes lettere å puste i den friske luften og at det ikke foregikk i et rom der man hører gjenklang av sin egen pust og "kaving". Til vanlig trives jeg best med å ta en joggetur ute, aleine, og jeg kunne aldri tenke meg å gå i treningsstudio sammen med masse andre mennesker eller ta gruppetrening av noe som helst slag innendørs. Jeg følte meg i godt humør og lett til sinns.

På spørsmål om informantene tenker annerledes når de er i aktivitet eller ikke svare informant S2 raskt at hun tenker mer kreativt. Videre referer hun til sangen "din tanke er fri" for å forklare hvordan hun opplever tankene sine i naturen: "[...] Jeg bare går og så begynner jeg å tenke fordi det er terapi. Og så kan jeg komme inn sånn og ut igjen sånn, da har hodet løst masse floker og er annerledes."

Begge omgivelsene for Gategym har bidratt til gode følelser og assosiasjoner hos deltakerne. Frisk luft verdsettes i begge grupper. Dette er interessant ettersom luftforurensning er årsak til mange ikke-smittsomme sykdommer, hvorav flere av disse kommer fra inaktivitet (World Health Organization, 2019). Gir utendørs trening økt ønske om aktivitet? Naturen byr likevel på andre opplevelser enn urbant miljø. At en av informantene i skoggruppen stoppet aktiviteten for å fotografere trærne tyder på en verdsettelse av estetikken i omgivelsene. Det er uvisst om dette har bidratt til en raskere stressreduksjon, som enkelte teorier hevder (Dragland, 2018, s. 84). Som tidligere nevnt, stiller naturen i seg selv ingen krav til våre prestasjoner. Det kan forøvrig virke på informantene som om andre omgivelser gjør nettopp det. Frykten for at andre skal se at man ikke mestrer noe virker å avhenge i noe grad av omgivelsene. Muligens virker opphold i, og utfordringer som følger med, enkelte omgivelser å være lite overkommelige og påvirkbare. Kanskje kan for eksempel treningssenter for noen føre til fravær av mestring, tilhørighet og opplevelse av mening – nettopp faktorer som ses som vesentlige for god psykisk helse (Regjeringen, 2017, s. 13 & Dragland, 2018, s. 76). Kan dette tyde på en sammenheng mellom omgivelser og samfunnets krav - og at dette igjen påvirker ønsket om å være fysisk aktiv? Dette tatt i betraktning kan man spekulere på om de som vegrer seg for å gå på treningssenter ville hatt enda litt større glede av å delta i Gategym i skogen enn det de allerede fikk fra skoleplassen.

4.5 Samfunnets krav

Av forutsetninger for psykisk velvære trekker informantene frem viktigheten av å være fornøyd med det man har og tilfreds med hvem man er. Slik informant S2 uttrykker det handler det i stor grad om å ha overskudd til å takle de utfordringer man møter i livet: “Det er noe med å stå oppreist og holde seg fast og å prøve å se mulighetene i stedet for de begrensningene som det gir når man er psykisk nede.”

Flere av informantene drar inn det med selvbilde. Å føle seg bra handler i noe grad om hvordan man ser ut. Samtidig prøver informantene å heve seg litt over dette, ettersom det er viktigere for dem å være trygg på seg selv uavhengig av utseende, for å ha det bra. Informanter i skoggruppen snakker om gleden ved å bli eldre og selvsikkerheten som kommer med det. At man bryr seg mindre om hvordan man ser ut og hva andre tenker om en. Den tidligere informanten i asfaltgruppen liker ikke å bli sett på treningssenter eller gatelangs, men kan gjerne gå tur i skogen – den samme informanten trivdes godt i Gategym på skoleplassen og føler seg bedre i Gategym-setting enn annen treningssetting. Kanskje ville hun likt seg enda bedre i skoggruppen?

Begge grupper trekker inn sosial påvirkning i form av både positiv påvirkning fra de andre deltakerne i Gategym, samt opplevelse av usikkerhet rundt eget selvbilde og prestasjon i Gategym-setting. Informant A1 beskriver sin opplevelse av forskjellene i Gategym og crossfit: “Inni meg føler jeg meg på en annen måte, altså jeg har ikke pushet meg til det ytterste, men jeg har fått en veldig god opplevelse. [D]et [gir] meg to forskjellige ting – etterpå.”. Likt for begge aktivitetene er at det er trening i gruppe og at begge inneholder styrke- og kondisjonstrening i noe form. Informanten føler seg bra etter crossfittreningen fordi hun har kjent på mestring, men etter Gategym føler hun seg gladere fordi hun har hatt det gøy med andre.

Flere av informantene uttrykker høye forventninger til seg selv og usikkerhet på om de oppfyller disse. For eksempel uttrykker en som er veldig aktiv i hverdagen: “Men jeg kunne jo gått og trent sånn som dere og fått masse gangsperr og sånt, da hadde jeg jo vært i mye bedre form.”. Informanten med selvutnevnt treningssenterangst er på tross av angsten likevel av den oppfatning at hun burde ha trent på treningssenter. Mengden eksponering ligger for mange som et kriterium for om de er fysisk aktive. For flere er det mindre sannsynlig at man gjennomfører en aktivitet dersom man er særlig eksponert for andre folk. Informant A5 reflekterer over dette:

Jeg kan godt tenke meg at folk som sitter og er litt sånn ensomme og alene kunne ha veldig godt av å være med i en sånn type gruppetreningssetting mer enn det å stå på geledde på et treningssenterstudio og være alene med alt det da. Men der kommer det sosiale inn sant, i forhold til Gategym sammenlignet med treningsstudio og du kan stå en hel masse folk i en sal, men likevel kjenne på at du er alene, mens på Gategym ...

Som Fugelli & Ingstads (2014, s. 16, 107, 204) informanter vektlegger også disse informantene selvtillit og trygghet på seg selv som forutsetninger for å trives og ha det bra. Viktigheten av å ha en venn synes også å være uvurderlig. Dersom dette uteblir kan en konsekvens være psykiske utfordringer. Samfunnets krav kan gjøre det vanskelig å føle seg vellykket, ens opplevelse av situasjoner som håndterbart, begripelig og påvirkelig kan svekkes. Der hverdagen kan bestå av mange og høye krav, stiller naturen ingen krav. Mestring fremheves av informantene som viktig, og i teorien fremgår mestring som en forutsetning for trivsel og god helse. Basert på informantenes fortellinger kan både fysisk aktivitet i seg selv, opphold i naturen i seg selv og disse kombinert bidra til økt mestringsfølelse.

Veien videre

Det hadde vært interessant å måle for eksempel blodtrykk og stresshormoner hos deltakere i et slikt prosjekt, samt kjørt prosjektet over en lengre periode med flere deltakere. En annen måte å gjøre studien på kunne vært å holde Gategym for begge gruppene i både by- og naturomgivelse – det ville dog krevd mer tid enn det som var disponibelt. Etter uttalelser fra informanter i både asfalt- og skoggruppen, kunne det vært interessant og undersøkt Gategym i en tredje omgivelse, nemlig treningssenter.

Konklusjon

Hva kan så denne studien fortelle om hvilke forskjeller fysisk aktivitet utgjør for psykisk velvære i et gatemiljø, kontra i naturen? Gategym har ført til litt andre opplevelser i de forskjellige omgivelsene. Deltakerne i skoggruppen var i mindre grad tilbøyelig til å se for seg aktiviteten i andre omgivelser enn det deltakerne i asfaltgruppen var. Begge gruppene opplevde tilhørighet til de respektive omgivelsene, og informanter i begge gruppene verdsatte Gategym som konsept og mente at det fungerte godt i de omgivelsene de opplevde aktiviteten i. Alene er denne studien for svak til å konkludere med at fysisk aktivitet i naturen har en større effekt på psykisk velvære enn samme type fysisk aktivitet i et bymiljø. Basert på annen

forskning og resultatene fra dette forskningsprosjektet er det derimot grunnlag for å si at forskjellige omgivelser kan påvirke selvfølelsen, lysten til å være i aktivitet og tenkemåte, og derfor har noe å si for opplevd psykisk velvære som følge av fysisk aktivitet. I denne studien betraktes flere faktorer som har påvirkning på individet. For eksempel virker den sosiale settingen å være vel så viktig for informantenes opplevde psykiske velvære som omgivelsene. Hvorvidt man kan se disse faktorene isolert er diskuterbart. Gategym fungerer uansett som et helsefremmende og sykdomsforebyggende konsept med mange faktorer som fremmer psykisk velvære, derav sosiale relasjoner, frisk luft, fysisk aktivitet, mestring, tilhørighet og glede. Om omgivelsene har en *stor* påvirkning på psykisk velvære fra deltakelse i Gategym trengs det mer forskning på.

Referanseliste

- Arbeidstilsynet. (2019). Støy. Hentet fra <https://www.arbeidstilsynet.no/tema/stoy/>
- Bahr, R., Karlsson, J. & Helsedirektoratet. (2015). *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Braut, G. S. (2019). Salutogenese. I *Store medisinske leksikon*. Hentet fra <https://sml.snl.no/salutogenese>
- Dragland, Å. (2018). *Slik påvirker naturen oss*. Oslo: Flux.
- Folkehelseloven. (2012). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-06-24-29). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29?q=folkehelseloven>
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2014). *Helse på norsk: God helse slik folk ser det* (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Gabrielsen, L. E. & Fernee, C. R. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen - friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, (04), 358-367.
- Gategym. (2019). Om oss. Hentet fra <http://www.gategym.no/om-oss.html>
- Halvorsen, K. (2016). *Innføring i helse- og sosialpolitikk* (6. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Helsedepartementet. (2003). *Resept for et sunnere Norge : folkehelsepolitikken*. Oslo: Departementet.
- Larsen, A. K. (2017). *En enklere metode : veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode* (2. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.

- Malterud, K. (2012). *Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag*. Oslo: Universitetsforl.
- McNiff, J. & Whitehead, J. (2011). *All you need to know about action research* (2nd ed. utg.). London: Sage.
- Nadkarni, N. M., Hasbach, P. H., Thys, T., Crocett, E. G. & Schnacker, L. (2017). *Impacts of nature imagery on people in severely nature-deprived environment*. Hentet fra <https://esajournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/fee.1518>
- Nasjonalt folkehelseinstitutt. (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt. Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-20098-pdf-.pdf>
- Nordisk ministerråd. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse : rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"*. Oslo: Miljøverndepartementet Nordisk ministerråd. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>
- Regjeringen. (2017, 25.08.2017). God psykisk helse handler om å mestre hele livet. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/god-psykisk-helse-handler-om-a-mestre-hele-livet/id2568350/>
- Roswall, N., Ammitzbøll, G., Christensen, J. S., Raaschou-Nielsen, O., Jensen, S. S., Tjønneland, A. & Sørensen, M. (2017). Residential exposure to traffic noise and leisure-time sports – A population-based study. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 220(6), 1006-1013. <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2017.05.010>
- World Health Organization. (2019). Ten threats to global health in 2019. Hentet fra <https://www.who.int/emergencies/ten-threats-to-global-health-in-2019>

Vedlegg

Intervjuguide

Intervjuguide

Huskeliste

- problemstillingen:
 - o Hvilke forskjeller utgjør fysisk aktivitet for psykisk velvære i et gatemiljø, kontra i naturen?

- før start:
 - o forklar hva intervjuet skal brukes til
 - o opplys om anonymitet og taushetsplikt, samt opptak

- underveis:
 - o husk muntlig talemåte og ikke legg noen føringer for hva de skal mene – så åpent som mulig, og følg heller opp med snevrere spørsmål
 - o ikke bli låst til guiden, grip tak i nye ting som dukker opp som jeg ikke hadde tenkt på!

Tema: omgivelser betydning for psykisk helse i Gategym-øktene

Introduksjonsspørsmål:

- Generelle oppfatninger av Gategym-øktene?

1. God helse

- hva mener dere ligger i begrepet ”god helse”?

2. God psykisk helse

- hva mener dere psykisk velvære er?

3. Fysisk aktivitet og psykisk velvære

- hva tenker dere - kan fysisk aktivitet og psykisk helse ha en sammenheng?

o hvordan tenker dere at disse henger sammen?

- hvilke tanker har dere om effekter fra fysisk aktivitet på psyken?

- o humør
- o stress
- o mestring
- o søvn

- hva tenker dere på når dere er i aktivitet?

- går tankene i en spesiell retning?
- er det noen spesielle ting dere tenker på?
 - o tenker dere på andre måter enn elles?
 - o særskilt positive tanker?
 - o særskilt negative tanker?
- oppleves dagen annerledes etter trening enn før trening?
 - o hvordan da?
 - o hva tror dere er årsaken til at det føles annerledes?

4. Omgivelser og fysisk aktivitet

- hvilke tanker har dere om omgivelsene for Gategym-øktene?
- blir dere påvirket av omgivelsene aktiviteten utføres i?
 - sted: treningscenter, skog, gatemiljø o.l.
 - lyd, lys, lukt, luft
 - underlag: snø, vått, tørt, gymsal, ulendt terreng, mykt/hardt
 - o hvis ja: hvordan påvirker omgivelsene dere?
- tror dere det hadde vært annerledes å delta på Gategym-økter i andre omgivelser?
 - uberørt natur, park, bymiljø, på fjellet
 - o hvis ja/nei: hvorfor/hvorfor ikke?

5. Omgivelser og psykisk velvære

- kjenner dere på forskjellige følelser i ulikt miljø?
 - inne
 - kafé, kontor, kjøpesenter, hjemme, studiested, arbeidsplass
 - bymiljø
 - natur i byen
 - natur atskilt fra byen t.d. skog og fjell
 - o i så fall: hvilke følelser?
 - o hvorfor tror dere det er slik?
- tror dere omgivelsene påvirker vår opplevde psykiske velvære?
 - stress
 - mestring
 - frisk luft
 - o hvorfor?
 - o hvordan?

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Fysisk aktivitet i forskjellige omgivelser – hva har det å si”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å kartlegge påvirkningen omgivelser og fysisk aktivitet har på psykisk velvære. I dette skrivet informeres det om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å sammenligne to varianter av Gategym-økter, hvor fokuset vil være på forskjell i omgivelser og om dette har påvirkning på opplevd psykiske velvære. Omfanget på prosjektet vil være 1 aktivitetsøkt i uken over en periode på 4 uker, hvor hver aktivitetsøkt varer i 1 time. Forskningsspørsmål som berøres vil blant annet være din opplevelse av psykisk velvære, din opplevelse av sammenheng mellom fysisk aktivitet og psykisk velvære og din opplevelse av omgivelser påvirkning på fysisk aktivitet og psykisk velvære. Med psykisk velvære menes for eksempel positive følelser, godt humør og mestringsfølelse.

Kort om Gategym

Folkelig har siden 2014 skapt liv i nabolag rundt om i Bergen med konseptet Gategym. Hos Gategym deltar man i lavterskel utendørs aktivitet i nabolaget, hvor bevegelsesglede står i særlig fokus. Av innhold i Gategym-øktene er styrke- og kondisjonsøvelser i lekpreget kontekst.

Dette prosjektet er del av en bacheloroppgave på bachelorstudiet ”Folkehelsearbeid med vekt på kosthold og fysisk aktivitet” ved Høgskolen på Vestlandet, avd. Bergen. Det er jeg, folkehelsestudent *navn*, som skal være involvert i prosjektet sammen med deg.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen på Vestlandet og Folkelig, ved Kathrine Marthinsen, er ansvarlig for prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det deltakelse i 4 Gategym-økter etterfulgt av individuell loggskrivning, samt at du deltar i et gruppeintervju. Loggskrivningen gjøres utenom Gategym-øktene og innebærer at du noterer maks 1 A4-side om dine opplevelser av den spesifikke økten. Gruppeintervjuet vil finne sted etter siste Gategym-time, og vil ta ca. 90 minutter. Det vil her stilles spørsmål om din opplevelse av Gategym-timene med særlig fokus på ditt opplevde psykiske velvære og din opplevelse av omgivelsene der aktiviteten fant sted.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Opplysningene om deg vil kun brukes av meg, *navn*, til formålet som er beskrevet her. Opplysningene behandles konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Uttalelser vil kodes på en slik måte at det ikke vil være mulig å gjenkjenne deg som deltar i prosjektet i bacheloroppgaven. De opplysningene som vil publiseres vil være kjønn og aldersspennet i deltakergruppen, fra yngste til eldste deltaker, der sistnevnte ikke vil knyttes til deg spesifikt. Dersom du er den eneste av ditt kjønn som deltar i prosjektet, frafaller opplysningene om kjønn knyttet til uttalelser i bacheloroppgaven.

Eksempelvis vil koding av uttalelser i bacheloroppgaven fremgå på denne måten:

K1 = kvinne 1
M1 = mann 1
eller eventuelt
I1 = informant 1
I2 = informant 2

Disse kodene vil på ingen måte knyttes direkte til deg som deltaker.

Hva skjer med opplysningene dine forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 30. mai 2019. Ved prosjektslutt vil kontaktinformasjon som mobilnummer og e-post slettes. Informasjon som kommer av lydopptak vil anonymiseres og kodes før lydopptaket slettes.

Hva gir meg rett til å behandle opplysninger om deg?

Jeg behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

Navn
Bachelorstudent
tlf.:
e-post:

Høgskolen på Vestlandet
ved prosjektansvarlig/studentveileder Frøydis Hausmann,
tlf.: +47 55 58 58 41
e-post: Froydis.Hausmann@hvl.no

Høgskolen på Vestlandets personvernombud: Halfdan Mellbye

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personvertjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
(Forsker/veileder)

Eventuelt student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Fysisk aktivitet i forskjellige omgivelser* – *hva har det å si?* og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i Gategym-øktene
- å skrive logg
- å delta i gruppeintervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 30. mai 2019

(Signert av prosjektdeltaker, dato)