

BACHELOROPPGAVE

Kvalitativ studie om hvordan opplevelser med natur og friluftsliv kan ha betydning for barns psykiske helse.

Qualitative research on how nature and outdoor experiences effect the psychological health of children.

Kandidatnummer 438

BLUBACH

Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett

Institutt for pedagogikk, religion og samfunnsfag

Veileder: Karen Klepsvik

Innleveringsdato: 02.06.2020

Antall ord: 9450

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

«Helse, rikdom og glede rommes i det ene ordet: Friluftsliv

Mikkjel Fønhus (1894- 1973)»

(Klima og miljødepartementet, 2016).

Forord

Denne bacheloroppgaven er skrevet i forbindelse med barnehagelærerutdanning med vekt på natur, helse og bevegelse ved Høgskulen på Vestlandet. Prosessen med bacheloroppgaven har til tider vært både omfattende og krevende, men aller mest spennende og lærerik. Til alle som har bidratt i mitt arbeid med bacheloroppgaven ønsker jeg å uttrykke min takknemlighet!

Først og fremst vil jeg takke Karen Klepsvik som har vært min veileder i denne prosessen. Karen har vært tilgjengelig til enhver tid, noe jeg setter stor pris på. Hun har gitt meg positive tilbakemeldinger og konstruktiv kritikk, og hun har gitt meg støtte og motivasjon.

En stor takk rettes til de fire informantene mine! De har tatt seg tid til intervjuer, og gitt meg gode og utfyllende svar som har bidratt til å gjøre arbeidet med drøfting og konklusjon enklere for meg. De har gitt meg mye god kunnskap ut ifra sine erfaringer, som jeg helt klart kan ta med meg videre ut i mitt arbeid som barnehagelærer.

Til slutt vil jeg takke familie og venner som har bidratt med selskap, middager, oppmuntrende ord og gaver. De har vist støtte og forståelse i mine opp og ned turer, og heiet meg frem til målstreken for min treårige bachelorutdanning.

Tusen takk!

Bergen 02.06.2020

Abstract

The purpose of this survey is to get a deeper understanding of how outdoor experiences and nature can affect the psychological health of children. Through qualitative research interviews I have conducted a study around my research question «how can nature and outdoor experiences effect the psychological health of children?» The knowledge and experiences collected from my selected informants, correspond directly with my theoretical framework, that shows that nature and outdoor experiences has its health benefits for both children and adults.

Psychological health is quite complex, where relations, physical and social health, coping with life, and robustness all plays a part in health promoting work with children in the kindergarten. It becomes clear that nature and the outdoors is a great arena for children´s total development, and it also brings a great variety of health promoting effects on children´s psychological health.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	6
2.0 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling	6
3.0 Teori.....	8
3.1 Sentrale begreper.....	8
3.2 Psykisk helse	9
3.3 Fysisk og sosial helse	10
3.4 Relasjoner.....	10
3.5 Livsmestring.....	11
3.6 Natur og friluftsopplevelser	12
3.7 Robuste barn.....	15
4.0 Metode	16
4.1 Valg av metode	16
4.2 Intervju som metode.....	17
4.3 Valg av informanter	17
4.4 Utforming av intervjuguide.....	17
4.5 Gjennomføring av intervju.....	18
4.6 Kritisk vurdering av metode.....	18
4.7 Etske hensyn	19
5.0 Resultat og drøfting.....	20
5.1 Psykisk helse	20
5.2 Livsmestring.....	21
5.3 Jobbe med helsefremmende og forebyggende arbeid med barn	23
5.4 Voksen- barn relasjon inne versus ute i naturen	24
5.5 Erfaring med hvordan natur og friluftsopplevelser kan ha betydning for barns psykiske helse.....	26
5.6 Natur og friluftsopplevelses betydning for barns helhetlige utvikling og livsmestring.....	28
5.7 Bidra eller legge til rette for at barn skal blir robuste	30
6.0 Avslutning og konklusjon	31
Litteratur.....	33
Vedlegg 1. Intervjuguide.....	37
Vedlegg 2. Informasjonsskriv og samtykkeerklæring.	38

1.0 Innledning

Tema jeg ønsker å belyse handler om hvordan naturen kan brukes som helsefremmende arena i arbeidet med barn. Gjennom teori og datainnsamling ønsker jeg å finne ut om natur og friluftsliv kan ha betydning for barns psykiske helse. I rammeplanen for barnehager (2017) står det at barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon. Personalets daglige nærkontakt med barna gir muligheter til både å observere og motta informasjon om barns omsorg- og livssituasjon. Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted for barna, og barnehagen skal fremme god fysisk og psykisk helse (s. 11). I Norge er det vanlig å søke til naturen for gode opplevelser både i skog, fjell, ved vann og sjø. Naturen benyttes for friluftsliv året rundt både på fritid, i jobb, og i barnehage og skole sammenhenger. Man snakker ofte om rike naturopplevelser og hvordan det påvirker oss mennesker, men en ser likevel en utvikling der det er mer skjermbruk og stillesitting blant dagens barn. I naturen finnes det utfordringer på alle nivå, og barn må ta i bruk fantasi og kreativitet når de leker i naturen. I tillegg kan en oppnå helsemessige fordeler gjennom fysisk aktivitet, ro og harmoni.

2.0 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling

Psykisk helse er et dagsaktuelt tema i dagens samfunn. Mange forbinder begrepet psykisk helse som et negativt ladet begrep. I barnehagesammenheng handler det like mye om forebygging, i form av å fremme god psykisk helse for små barn. Mange voksne går en tur i naturen, i skogen eller på fjellet for å «lufte hodet», det er ingen grunn for å tro at dette ikke er like godt for små barn. Ut fra egne erfaringer med natur og friluftsliv, og hvilken nytte det gjør for både fysisk og psykisk helse, og hvordan dette henger sammen, ønsker jeg å belyse hvilken nytte dette også kan ha for små barn. På den måten barn utforsker verden gjennom kroppen og sansene sine, vil de kanskje også ha enda større opplevelser av naturen enn voksne. Uteområdet til mange barnehager i dag er preget av grus, asfalt, gummi-asfalt og installerte lekeapparater som er bygget med utgangspunkt i strenge forskrifter. De fleste barn går i samme barnehage fra allerede før de er ett år til de begynner på skolen. Ved å bevege seg i naturen utenfor barnehagens område vil det kunne berike barnas hverdag på mange måter.

Valg av tema er blant annet basert på min interesse for natur og friluftsliv, og hvordan naturen kan være en god arena i arbeidet med psykisk helse. Valget er også basert på erfaringer fra praksis barnehagene, og ønske om økt kunnskap på dette området. Viktigheten av temaet kommer i tillegg frem i form av at jeg snart skal ut i arbeid som pedagogisk leder, og da blir arbeidet med barns psykiske helse et av mine ansvarsområder.

Problemstilling

Hvordan kan opplevelser med natur og friluftsliv ha betydning for barns psykiske helse?

3.0 Teori

I dette kapittelet vil jeg først gjøre rede for noen sentrale begreper før jeg går inn på mitt teoretiske rammeverk. Det teoretiske rammeverket har jeg valgt å dele inn i flere underkapitler med begreper som er viktige forutsetninger for barns psykiske helse.

3.1 Sentrale begreper

Psykisk helse

Verdens helseorganisasjon sin definisjon på psykisk helse «psykisk helse er en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å bidra ovenfor andre og i samfunnet» (WHO, 2018).

Natur

I *Friluftsliv og uteliv i barnehagen* defineres natur på følgende måte «Natur er større eller mindre områder med skog, buskas, sletter, fjell, strand, vann eller liknende som ikke er menneskeskapt eller foredlet.» I samme bok blir det i tillegg nevnt flere kriterier som må oppfylles for at et område skal kunne kalles natur eller naturpreget. Området bør ha planter, busker, trær og mulighet for å se dyre- og fugleliv, og terrenget bør være mest mulig naturlig (Lundhaug og Neegaard, 2017, s. 53-55).

Friluftsliv

Regjeringen definerer friluftsliv som «opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse.» (Klima og miljødepartementet, 2016, s. 10). Det kommer også frem at friluftsliv ikke bare trenger å være på fritiden, men det skal også tilrettelegges for friluftsliv i skoler og barnehager (Klima og miljødepartementet, 2016).

3.2 Psykisk helse

Psykisk helse er et dagsaktuelt tema som er viktig også i barnehagen. Det er forskning som viser hvor viktig den tidlige utviklingen er, blant annet hjerneforskning. For at barn skal ha det bra her og nå er det avgjørende at de har tidlige positive erfaringer. Det barnet opplever og hvordan barnet har det, vil ha stor innvirkning på utviklingen av barnehjernen (Drugli & Lekhal, s. 15). Psykisk helse er ofte forbundet med noe negativt, men som Drugli & Lekhal (2018) skriver «Psykisk helse handler først og fremst om de positive kreftene i barns liv.» Trygghet, trivsel og glede, og det som i seg selv gjør barn bedre rustet til å takle utfordringer og belastninger, er noe av det Drugli og Lekhal nevner som positive krefter (s. 21). Trygghet, trivsel og glede er nevnt under flere punkter i rammeplanen. Trivsel og glede er nevnt under rammeplanens fagområde kropp, bevegelse og helse. I første punkt står det «Gjennom arbeid med kropp, bevegelse og helse skal barnehagen bidra til at barna opplever trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer, inne og ute, året rundt.» (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 49). I rammeplanen for barnehagen (2017, s. 19-20) står det også nevnt omsorg som forutsetning for blant annet trygghet. Å gi barna trygghet, tilhørighet og trivsel er noen av det som forventes av personalet i barnehagen.

I rapporten «Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet 'Friluftsliv og psykisk helse'» kommer det frem at i løpet av livet vil halvparten av oss oppleve psykiske problemer. I denne rapporten er det også antatt at det året vi er i nå, altså i 2020 vil den nest største helseutfordringen globalt være depresjon og mentale lidelser (Nordisk ministerråd, 2009, s. 16). Det er i vår tid store folkesykdommer som angst og depresjon som dominerer. Barn og unge utgjør 15-20 prosent av et bilde der 20-30 prosent av befolkningen i Norge har psykisk lidelse (Dragland, 2018, s. 143). I «Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse» står det at lett tilgang på natur og naturopplevelser kan forebygge og bidra i behandlingen av psykiske problemer. Det er vist gjennom studier at natur og naturopplevelser har betydning for psykisk helse og god livskvalitet. Som et viktig bidrag til god psykisk helse for hele befolkningen bør grøntområder ivaretas og utvikles i byer og tettsteder. Regjeringen vil arbeide for at alle skal ha grønne områder i nærheten av der de bor, både for fysisk aktivitet og gode naturopplevelser (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 16).

3.3 Fysisk og sosial helse

Fysisk aktivitet er nøkkelen til god fysisk helse, og har positive effekter både på fysisk og psykisk helse. I temaet psykisk helse vil det være vanskelig å unngå tema om fysisk helse, det er fordi psykisk og fysisk helse henger tett sammen (Norskhelsenett, 2019). Helsedirektoratet (2019) anbefaler 60 minutter daglig moderat til hard fysisk aktivitet for barn. For å sikre optimal utvikling anbefaler helsedirektoratet at aktivitetene er så allsidig som mulig. Fysisk aktivitet kan også gjennom en tilrettelegging påvirke psykososiale egenskaper og ha betydning for barns selvfølelse. God mental helse, kognitiv utvikling og læring er også viktige faktorer som påvirkes av regelmessig fysisk aktivitet. Positive effekter som tilhørighet, mestring og mestringsglede kan dannes gjennom allsidig fysisk aktivitet, og grunnlaget for mestringsopplevelser dannes gjennom bevegelsesglede. I rammeplanen for barnehager (2017) står det «gjennom arbeid med kropp, bevegelse, mat og helse skal barnehagen bidra til at barna videreutvikler sine motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper» (s. 49). I anbefalinger fra «helsenorge.no», med utgangspunkt i helsedirektoratets anbefalinger står det at fysisk aktivitet både gir mer energi, bedrer humøret og reduserer stress, og gjennom dette fremmer helse. Det står også at enkelte psykiske plager kan forebygges gjennom fysisk aktivitet (Norskhelsenett, 2017). Dragland (2018) hevder at den mentale helsen sannsynligvis påvirkes av fysisk aktivitet på flere måter. Det at barn ofte er fysisk aktiv sammen med andre barn stimulerer den mentale helsen. Det å være sammen med venner gir både bedre selvfølelse og mindre tid til å fokusere eller tenke på vanskelige ting. Bedre selvfølelse og mestring gjennom fysisk aktivitet kan redusere depresjonssymptomer (s. 47).

3.4 Relasjoner

Relasjoner i denne sammenhengen handler om forholdet og samhørigheten mellom barn, og mellom barn og voksne i barnehagen. Drugli (2011) hevder at det er godt dokumentert at barns trivsel og utvikling i barnehagen henger sammen med positive og nære relasjoner mellom barn og voksne. Mest mulig stabile relasjoner vil ha betydning for barnas trivsel her og nå, men også som grunnlag for utviklingen i fremtiden. Det er derfor viktig at voksne i møte med barn jobber for å skape betydningsfulle og nære relasjoner til barna (s. 80). Barn

må behandles som subjekt, og gjennom likeverdighet mellom voksne og barn skapes relasjoner. Gode relasjoner både i barnehagen og ellers er viktige byggesteiner for barnas psykiske helse, både tilknytning, trivsel og selv-verdi skapes gjennom gode relasjoner (Bae, 2007). Når barn er ute i naturen deler de gjerne naturopplevelser med hverandre, og i noen tilfeller vil de gjerne dele opplevelsene med voksne som har evne til å være tilstede og kan forstå og lytte. De voksne må derfor kunne gå inn i flytsonen og bare være i her og nå situasjonen i nær relasjon med barna (Kunnskapsdepartementet, 2006, s. 16-17). I rammeplanen for barnehager (2017, s. 19) står det at barnehagen skal legge til rette for omsorgsfulle relasjoner, både mellom barn og mellom voksne og barn, dette legger grunnlaget for trivsel, glede og mestring.

3.5 Livsmestring

Livsmestring er ett relativt nytt begrep som er kommet inn i rammeplanen. Livsmestring handler i barnehagesammenheng om lek, mestring og det å imøtekomme barns behov for trygghet. Dette utgjør positive krefter i barns liv, og det er byggesteiner for motstandskraft, trivsel og robusthet. Det handler om å gi barna positive erfaringer sammen med voksne og andre barn, og skjerme barna mot forhold som for eksempel omsorgssvikt, negative relasjoner og mobbing (Drugli & Lekhal, 2018, s. 31). Livsmestring omhandler både fysisk og psykisk helse. Drugli og Lekhal (2018, s. 33-37) nevner blant annet tilhørighet, fellesskap, positive relasjoner og mestring som viktige faktorer i barns psykiske helse. De nevner spesielt relasjoner som rammen for små barns psykiske helse, og at dette ansvaret ligger på de voksne som har ansvar for barna. Fysisk og psykisk helse henger sammen, og fysisk helse er viktig for at man skal ha det bra. Noen viktige tema innenfor fysisk helse er blant annet motorikk og støy. Motoriske ferdigheter henger ofte sammen med andre ferdigheter som for eksempel språk. God motorikk kan derfor bidra til å bedre barnets ferdigheter på flere nivå. Evans (2006), referert i Drugli & Lekhal (2018, s. 47) viser til at helseplager, redusert læring og emosjonelle vansker kan være noen av utfordringene med høyt støynivå (Drugli & Lekhal, 2018, s. 38-47). I rammeplanen for barnehagene (2017, s. 11) står det skrevet om livsmestring og helse. Barnehagen skal fungere som helsefremmende og forebyggende, og fremme barns fysiske og psykiske helse. Her står det også at «barnehagen skal være en arena for daglig

fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling.»

3.6 Natur og friluftsopplevelser

På jakt etter svar på hvorfor natur og friluftsliv oppleves positivt for mennesker kan man blant annet lese rapporten «Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet 'Friluftsliv og psykisk helse'». Her forklares det gjennom humanøkologisk perspektiv at mennesker stammer fra naturen, og at kroppen, sanseapparater og hjernen antas å ha forandret seg lite i den tiden mennesker har levd på jorden. Vi er derfor tilpasset en helt annen tilværelse enn den raske teknologiske og kulturelle revolusjonen som har formet det livet vi lever i dagens samfunn (Nordisk ministerråd, 2009, s. 11). Louv (2005) tar i bruk begrepet «Nature- Deficit Disorder» som han beskriver som menneskets negative konsekvens av å fremmedgjøre naturen, konsekvensene han nevner er at en ikke får brukt sansene sine, en får konsentrasjonsvansker og en har høyere risiko for å utvikle mental og psykisk lidelse (s. 36). Bagøien (2003) hevder at det i dagens samfunn er en ny trend for kultursykdommer som kan gi «eksistensiell smerte», og at dette også gjelder for barn. I det store og det hele bidrar naturen til å redusere stress for både voksne og barn (s. 99). Kapland & Kapland (1989) referert i Bagøien (2003, s. 99) viser til en undersøkelse der mennesker gir uttrykk for at i naturen får de følelsen av både fred, harmoni og ro.

Dragland (2018) hevder at det er lite som skal til for å gjenvinne energi og evne til å holde ut i tunge tider, og bare en flik av natur kan være nok. Undersøkelser både på sykehus, i fengsel og på arbeidsplasser viser at bare det å ha utsikt til naturen kan gi positive utslag (s. 55-56). Gjennom forskning er det funn som viser at barn som har lett tilgang til naturområder har bedre forutsetning til å mestre stressende hendelser enn barn med lite tilgang til naturområder (Wells & Evans, 2003). Direkte negative virkninger på barns fysiske helse, og på læring, språkferdigheter og hukommelse kan komme av faktorer som støy og forurensning fra urbane miljø. Mens naturen kan oppleves som et tilfluktssted fra støy og forurensning, og i tillegg gi barna fordeler både her og nå, og seinere i livet (Bjerke, 1993). I "FRILUFTSLIV. Natur som kilde til helse og livskvalitet" står det om studier som viser til helsemessige fordeler med naturopplevelser, de helsemessige fordelene rommer både fysisk og psykisk helse. Gjennom friluftsliv og tilgang til grønne områder får en både fysisk aktivitet og naturopplevelser, dette kan bidra til å redusere stress, angst og depresjoner. Friluftsliv og naturopplevelser der barn

får leke og oppholde seg i naturen kan ha betydning for barns utvikling på flere områder. Ved opphold og ferdsel i natur vil barn kunne få opplevelse av tilhørighet, personlig identitet, bedre konsentrasjons evne, positive effekter på sosial samhandling, og utvikling av følelser og fantasi. Naturen gir barn mangfoldige muligheter der de må bruke fantasien i lek og utfoldelse. I tillegg vil naturen bidra til motorisk utvikling i form av fysisk aktivitet som ofte finner sted i barns lek i naturen (Klima og miljødepartementet, 2016, s. 16)

Ved barns friluftsliv blir begrepet affordance sentralt, det handler om å forklare relasjonen mellom barnet og omgivelsene. Affordance handler om hva barnet ser av muligheter i miljøet rundt seg, hva barnet tiltrekkes av, og hva naturen kan tilby hvert enkelt barn ut ifra hva barnet ser og opplever i det miljøet de befinner seg i. Barnets unike erfaringsgrunnlag og fysiske, mentale og følelsesmessige grunnlag vil være utgangspunktet for hva det enkelte barnet ser av muligheter. (Lundhaug & Neegaard, 2017, s. 23).

Naturen byr på et mangfold av planter, dyr og et variert terreng i skog, på fjell, ved sjø og vann. Naturens rike mangfold vil i stor grad kunne bidra til å stimulere barnas sanseapparat. «Naturopplevelsene stimulerer ikke bare øyeblikket, men de påvirker dypere over tid og får betydning for barns personlighetsutvikling.» (Bagøien, 2003, s. 79). Dragland (2018) henviser til at det er utallige studier som viser til at naturen har en terapeutisk effekt på oss, og at den gir mange helsemessige fordeler, både fysisk, mentalt og sosialt (s. 54). Dragland (2018) viser til en rekke punkter som naturen påvirker oss gjennom:

- å redusere depresjon
- å gi ny energi ved at vi slapper av
- å gi følelse av trygghet
- å redusere sinne, frustrasjon og aggresjon
- å forsterke tilhørighet og følelsen av å bli akseptert
- å oppfylle basisbehov som respekt og selvtillit
- å redusere psykisk stress
- å redusere symptomer på ADHD hos barn
- å redusere faren for livsstilssykdommer gjennom mild fysisk aktivitet
- å gi næring til sanser og persepsjon
- å styrke immunforsvar

- å redusere puls og blodtrykk
- å gi følelse av mestring og kontroll over kroppen å få fram følelsen av å være en del av noe større

I tillegg opplever mange mennesker ren lykke i kontakt med naturen! (Dragland, 2018, s. 54).

For barn kommer naturen i mange former, og naturen tilbyr hvert enkelt barn en større verden uansett hvilken form den har. I dagens samfunn er TV og nettbrett blitt en av de mange skjermene som stjeler tid, i motsetning vil naturen kunne berike tiden og bedre helsen til barn, naturen vil derfor være spesielt viktig for barn som er i risiko for å utvikle psykiske problemer. Naturen inspirerer til kreativitet og fantasi gjennom bruk av barnas sanseapparater. I naturen finner barn frihet og privatliv i avstand fra den voksne verden (Louv, 2005, s. 7). Selv om opplevelser kan finne sted hvor som helst, er det i naturen folk mener at de har sine sterkeste opplevelser. I naturen kan en oppleve lek, kreativ utfoldelse, erfaring og læring innen flere fagområder, og naturopplevelsene kan bidra til rekreasjon som er viktig for fysisk og mental helse. Man kan både hente seg inn og utfolde seg i naturen, naturopplevelsene har en egenverdi, og på den måten er opplevelsen et mål i seg selv (Kunnskapsdepartementet, 2006, s. 12).

Langholm, Hilmo, Holter, Lea og Synnes (2017) hevder at de fleste er enige om at det er godt for barnas helse å være mye ute. Ute i naturen får barna stimulert sansene sine gjennom et variert miljø. Barna får trent på motoriske ferdigheter gjennom forskjellige fysiske aktiviteter, og bevegelse, og fysisk aktivitet vil også være bra for de voksne. Og i tillegg har de ansatte en opplevelse av mer ro, mindre stress og bedre tid når de er ute i skogen. Langholm et al. hevder også at naturen byr på mange mestringmuligheter, og poengterer at mestring er viktig for barns selvoppfatning. Videre får de frem at naturen er en god arena både for lek og læring, og at det oppstår færre konflikter i naturen. Ute i naturen leker barn mer på tvers av alder, etnisitet og kjønn, og de må bruke fantasien mer i leken med naturmateriale. Det kan foregå både begreplæring og læring om naturen, i tillegg kan en benytte seg av alle fagområdene i rammeplanen ute i naturen. Det lave konfliktnivået kan ha flere forklaringer, som for eksempel at det er nok pinner til alle og det er større områder å bevege seg på, i tillegg er det mange samarbeids områder (s. 54-59).

Lillemyr (2016) hevder at lek er et fagområde som tidligere har vært forsømt innen pedagogisk forskning, men i dag er dette en av hovedområdene og et sentralt tema i førskolepedagogikken (s. 30). Viktigheten av barns lek i naturen kommer frem i «Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet 'Friluftsliv og psykisk helse'» der vi blant annet kan lese om utemiljøet og lekens betydning. Allerede under lekeperioden skjer det endringer og utvikling i barnet som kan være livslang, som for eksempel utvikling av indre motivasjon, interesser og livsstil. Nyere forskning viser at noe av det mest helsefremmende vi har, er en livsstil preget av tidlig utvikling av optimal psykisk, sosial og fysisk rekreasjon. Viktigheten av å gi barn natur og friluftsopplevelser kan en se på bakgrunn av mange studier som viser til at natur- og friluftsanser grunnlegges tidlig (Nordisk ministerråd, 2009, s. 106). Under fagområde kropp, bevegelse og helse i rammeplanen for barnehager (2017, s. 49) står det at personalet skal bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, og at grunnlaget for dette dannes allerede i barnehagealder og kan vare livet ut.

3.7 Robuste barn

Jørgensen (2017) mener at robusthet er et viktig begrep som handler om å ikke gi opp, men på tross av vansker kunne samle sine ressurser og holde ut. Robusthet handler om både sårbarhet og styrke. Trivsel og livskvalitet kan reduseres av å være for robust. Det antas at både foreldre og pedagoger mener at barn allerede fra skolestart skal kunne tåle motstand, ta ansvar og tåle motgang (s. 19). I rammeplanen for barnehager (2017, s. 21) står det om barnehagens ansvar rundt begrepet danning. Barnehagen skal bidra til at barna får en forståelse av felles verdier og normer i samfunnet. Gjennom arbeidet med danning skal barna lære seg hvordan de kan bidra til endringer ved å utvikle evner til å yte motstand og handlingskompetanse. Barna skal støttes i sin identitetsutvikling og sin positive selvforståelse. Jørgensen referert i Storvik (2020) hevder det er fire måter å gjøre barn robuste på. Den første er å «fastholde normer og rammer for barna», som for eksempel at barna må bidra med sitt i hjemmet. Den andre er å «involvere barna» i avgjørelser slik at de føler forpliktelse. Den tredje er å «ha fokus på prosessen mer enn resultatet» ved å hjelpe barna til å reflektere over prosessen. Den fjerde er «nærvær», der en skal vise respekt og forståelse for barnas følelser, men samtidig holde fast

ved normene. Gjennom å styrke barnas robusthet handler det om å gi de en indre tro på seg selv, sin identitet og verdi på tross av forandringer. Robusthet fører til begrepet livsmestring som er sentralt i den nye rammeplanen for barnehagen.

4.0 Metode

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for hvilken forskningsmetode jeg har tatt i bruk for å besvare oppgavens problemstilling «Hvordan kan opplevelser med natur og friluftsliv ha betydning for barns psykiske helse?». Med utgangspunkt i egne praksis og livserfaringer ønsker jeg å se nærmere på, og få frem andres opplevelser og erfaringer fra arbeid med barn. Gjennom kvalitativ forskning ønsker jeg å få frem sammenhenger som kan fremheve barnehagens viktige arbeid i forhold til psykisk helse.

4.1 Valg av metode

Når en innhenter data for å frembringe ny kunnskap til en undersøkelse trenger vi redskap til å utføre dette, da tar vi i bruk en metode (Dalland, 2013, s. 112). Jeg har valgt å bruke en kvalitativ forskningsmetode med bruk av intervjuer og lydopptaker i intervjuene. Kvalitativ forsknings metode handler om å få frem informantenes perspektiv ut fra deres erfaringer og deres hverdag (Postholm, 2020, s. 34). Med denne forskningsmetoden får jeg informasjon direkte fra informantene og deres erfaringer med det temaet som jeg ønsker å belyse. I kvalitativ forskning er det deltakernes perspektiv som kommer i fokus, og meningene de har konstruert i forhold til sin livsverden og sine erfaringer (Postholm, 2020, s. 34). Når en skal innhente meninger og opplevelser som ikke lar seg tallfeste eller måle tar vi i bruk de kvalitative metodene (Dalland, 2013, s. 112). Med den kvalitative metoden ønsker jeg å få innblikk i og forståelse av informantenes erfaringer i fra hverdagen. Dette er ikke noe som kan måles eller tallfestes, og er viktig for å belyse enkelte sammensatte tema i menneskers liv.

4.2 Intervju som metode

I et kvalitativt forskningsintervju ønsker forskeren å få en forståelse for praksisfeltet, det vil være på bakgrunn av, og i sammenheng med forskerens hensikt, teoretiske utgangspunkt og hvordan intervjuer fremtrer. Kvalitativt intervju handler om den informasjonen en kan få ut av samtalen, som for eksempel forståelse for hva som foregår i andres bevissthet og innblikk i andres livsverden. I denne sammenhengen ønsket jeg å få kunnskap og forståelse ut fra informantenes meninger, tanker og opplevelser, med bakgrunn i deres erfaringer fra praksisfeltet (Postholm, 2020, s. 68). Den informasjonen jeg fikk fra intervjuene vil være vanskelig å fange opp på andre måter.

4.3 Valg av informanter

Utvalget jeg har valgt å intervjuer er tre barnehagelærere, der en av informantene jobber i gårds og friluftsbarnehage, en jobber i barnehage med rik tilgang på natur i nærområdet, og en jobber i småskolen der de har stort fokus på ute grupper. Den fjerde informanten jobber som professor på høyskole. Med dette utvalget har jeg tatt utgangspunkt i å få informasjon fra noen som har erfaring, kompetanse og utdanning i det som handler om barn, natur og friluftsliv og psykisk helse. Ut ifra dette utvalget ønsket jeg å få innblikk i, og lærdom av fire forskjellige menneskers unike erfaringer, og kunnskap i viktig og dagsaktuelt arbeid med barn.

4.4 Utforming av intervjuguide

Med utgangspunkt i relevant teori ble intervjuguiden (vedlegg 1) utformet som et verktøy for å få frem erfaringer rundt sentrale begreper som ville være relevant for problemstillingen «hvordan kan opplevelser med natur og friluftsliv ha betydning for barns psykiske helse?» Spørsmålene ble formulert med spørreordene «hva», «hvordan» og «hvilke», for å unngå «ja/nei» svar. De første spørsmålene handlet om hvordan informantene ville definere sentrale begreper som videre ble brukt i spørsmål for å finne svar på problemstillingen. Mot slutten av intervjuene og noen av de siste spørsmålene bemerket samtlige av informantene at de

relevante begrepene henger tett sammen, og at de derfor følte at de allerede hadde gitt svar på noen av de siste spørsmålene tidligere i intervjuet.

4.5 Gjennomføring av intervju

På forhånd kontaktet jeg informantene per mail og spurte om de ville delta i intervju til min bachelor oppgave. Videre sendte jeg ut intervjuguide slik at de på forhånd kunne forberede seg til hvilke spørsmål som ville komme under intervjuet. Jeg avtalte dato, tid og sted med de to første informantene. Jeg hadde med meg samtykkeerklæring som de signerte, og jeg spurte om det var greit at jeg brukte lydopptaker. Jeg informerte om taushetsplikt i forkant av intervjuet. Jeg stilte spørsmål ut ifra intervjuguiden, og der det var naturlig stilte jeg oppfølgingsspørsmål. Jeg transkriberte de to første intervjuene rett etter intervjuene ble gjennomført. Kvalitative analyser begynner allerede ved første intervju, selv om analysen har pågått under datainnsamling vil denne delen av arbeidet komme enda mer i fokus etter at alt materialet er samlet inn (Postholm, 2020, s. 86). I arbeidet med analyse av datamaterialet har jeg forsøkt å analysere med åpent sinn med utgangspunkt i informantenes perspektiver.

På grunn av pandemien covid-19 ble det vanskelig å få gjennomført de to siste intervjuene, jeg spurte derfor informantene om det var mulig for de å svare skriftlig på intervjuguiden. Videre sendte jeg samtykkeerklæring og intervjuguide i separate e-poster og lagret svar fra informantene før jeg slettet mail i henhold til personvern. Ut ifra de skriftlige svarene har jeg jobbet med analyse av disse på samme måte som det transkriberte materialet fra de to første intervjuene som var muntlig.

4.6 Kritisk vurdering av metode

Ved valg av metode må denne også vurderes kritisk, det er ikke i denne forskningen et enkelt forklart fasitsvar. Kvalitative forskningsintervju baseres på menneskers opplevelser, kunnskap og erfaringer som ikke kan tallfestes eller måles. I forsøk på å vurdere datainnsamlingen objektivt vil likevel forskerens personlige fortolkning og teoretiske bakgrunn ligge til grunn. Analysen av datamateriale vil preges av forskerens egne perspektiver, opplevelser, erfaringer

og subjektive, individuelle teorier (Postholm, 2020, s. 86). Kravene til reliabilitet og validitet kan bli problematiske i kvalitativ forskning, da møtet mellom informanten og forskeren er en unik her og nå situasjon. Reliabilitet handler om resultatenes pålitelighet og kan trues av flere faktorer, som for eksempel at informantene har behov for en positiv selvrepresentasjon, eller at de kanskje fremmer positive saker og unnlater de negative. Validitet handler i hovedsak om metoden er riktig for å finne svar på det som undersøkes, og på denne måten se om den anvendte metoden er målbar og fullstendig. En ønsker her å bringe frem sannsynlig eller troverdig kunnskap. Informantene kan være både pålitelig og upålitelig i sine utsagn. Informant og forsker kan bli påvirket av hverandre, og ved unøyaktighet i analysen av datamateriale kan forskeren miste helheten i intervjuene (Postholm, 2020, s. 169-171).

Med hensyn til reliabilitet har jeg sett at det som informantene har av erfaringer samsvarer med teori, og at det i tillegg til de positive sidene med opphold i natur også finnes utfordringer. Ut fra validitet ser jeg at metoden for datainnsamling er riktig, da kvalitativt intervju handler om menneskers opplevelser, tanker og erfaringer. Mine informanter har både relevant utdanning, og erfaring fra praksisfeltet, jeg vil derfor se på deres kunnskap som sannsynlig og troverdig.

4.7 Etiske hensyn

Kvalitativ forskning innebærer et nært forhold mellom forsker og forskningsdeltakere der en utforsker menneskelige prosesser eller problemer i deres naturlige setting. Respekt og verdsetting av forskningsdeltaker er viktig i arbeidet både før, under og etter samtaler med forskningsdeltakere (Postholm, 2020, s. 142). I forkant av intervjuene fikk informantene en samtykkeerklæring (vedlegg 2) som de undertegnet. I denne var det informasjon om deres rettigheter, hva som skulle foregå, hva forskningen gikk ut på og hvem som ville ha tilgang på datainnsamlingen. I forkant av intervjuene spurte jeg om det var greit at jeg brukte lydopptaker, jeg forklarte at det var kun jeg som skulle lytte til opptakene da jeg skulle transkribere intervjuene, informantene viste lettelse over dette. Lydopptak inngår i behandling av personopplysninger blant annet fordi at stemmer kan gjenkjennes. Lydopptak kan likevel brukes, dersom det skjer til klare formål og opptaket er relevant for formålet (Datatilsynet, 2018). I arbeidet med datainnsamling ved lydopptaker til bachelor har jeg derfor søkt til norsk

senter for forskningsdata, og fått godkjent denne formen for datainnsamling i henhold til personvern.

5.0 Resultat og drøfting

I dette kapittelet vil jeg ta for meg innsamlet datamateriale og drøfte det opp mot det teoretiske bakteppet for å finne svar på problemstillingen «Hvordan kan opplevelser med natur og friluftsliv ha betydning for barns psykiske helse?». For å skape orden og struktur har jeg delt kapittelet inn i relevante kategorier ut fra kapitlene i mitt teoretiske rammeverk.

5.1 Psykisk helse

Når informantene ble spurt om hva de legger i begrepet psykisk helse var det flere begreper som gikk igjen, de nevnte tanker, følelser, kognisjoner, selvtillit, selvbilde, livsmestring, trivsel og livsglede. Det nevnes at psykisk helse ikke trenger å være et negativt begrep. Flere av informantene mener at i arbeidet med barn handler det om å bygge opp gode tilknytninger og relasjoner og trygge gode rammer i en hektisk hverdag, og på denne måten styrke barna i å takle motgang. En av informantene nevner at i tillegg til fysiske og motoriske utfordringer trenger barna hvile, omsorg og trygghet for utvikling av god psykisk helse. Ut ifra intervjuene ser jeg at informantene tilsynelatende har en felles forståelse for hva de legger i begrepet psykisk helse.

En av informantene beskriver psykisk helse på følgende måte:

«I begrepet psykisk helse legger jeg helheten av barns utvikling i forhold til livsmestring, trivsel, livsglede, da alt dette er med å påvirke barns psykiske helse. Barn må få bli kjent med egne og andres kropp og følelser. Barna skal ha fysiske/ motoriske utfordringer, men har også behov for hvile, omsorg og trygghet i løpet av dagen, og dette påvirker barns utvikling av psykisk helse. Barn må få gode og sunne vaner gjennom kosthold, kognitive og motoriske utfordringer for å utvikle seg. Vi snakker

også ofte om avdekking av omsorgssvikt, fysisk og psykisk vold mot barn når vi er innom tema psykisk helse.»

Det kommer frem av både datainnsamling og teori at det er mange momenter som spiller inn i psykisk helse. På den ene siden har vi Drugli og Lekhal (2018) som hevder at barns psykiske helse i hovedsak handler om de positive kreftene i barnas liv, men på den andre siden vil jeg anta at å avdekke de negative kreftene er like viktig. Trygghet, trivsel og glede er positive krefter som Drugli og Lekhal (2018) nevner. Fravær av de positive kreftene må også fanges opp for å kunne gjøre tiltak som kan hjelpe barna som har mangel på trygghet, trivsel og glede. En av informantene mener at i en barnehagehverdag handler det både om å forebygge, å se og lytte til alle barna, og om å avdekke omsorgssvikt og fysisk og psykisk vold mot barn. Det er dessverre slik at ikke alle barn har god psykisk helse, da de allerede har opplevd ting som har svekket den psykiske helsen. Når det gjelder barns psykiske helse handler det både om å bidra til en bedre hverdag for de som allerede har utfordringer, men også arbeidet med å forebygge.

Selv om natur og friluftsliv kanskje ikke kan løse alle problemer som barn har, vil det kunne være en god arena for helsefremmende arbeid. Dette sees i sammenheng med regjeringens strategi for psykisk helse, der det kommer frem i form av studier som viser at natur og naturopplevelser har betydning for psykisk helse og god livskvalitet, og kan brukes i behandling av psykiske problemer (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017).

5.2 Livsmestring

Ut ifra hva informantene legger i begrepet livsmestring ble det blant annet nevnt at livsmestring henger sammen med psykisk helse, at det handler om å mestre livet og hvordan vi håndterer ulike sider av livet både når det gjelder medgang og motgang. Flere av informantene mener voksenrollen er viktig, de voksne må møte barns følelser og bidra til å motivere til selvstendighet og mestring i ulike situasjoner. Og i samspill med andre må barna lære å takle sosiale utfordringer og konflikter, og bygge opp en tilhørighet til andre.

I begrepet livsmestring kommer det frem både fra innsamlet datamateriale og teori at livsmestring handler om både de positive og de negative opplevelsene i livet.

Til spørsmålet som omhandler livsmestring, var det en av informantene som uttalte følgende:

«I begrepet livsmestring i forhold til barns utvikling legger jeg at vi skal hjelpe og støtte barna til å være mottakelig og motstandsdyktige til å tåle hva livet vil bringe av utfordringer både nederlag og glede. Livet består av utfordringer så det er viktig i fra de er barn å la dem få ta del i alle aspekter av livet».

Det som den ene informanten uttaler om nederlag og glede i sammenheng med livsmestring, kan man se igjen i svaret til en annen informant som bruker begrepene «medgang» og «motgang» i følgende uttalelse:

«livsmestring handler mye om følelser, utvikler ferdigheter og kunnskaper om å handle i medgang og motgang og utfordringer, det å kunne takle sosiale og følelsesmessige utfordringer, egentlig å mestre livets realiteter.»

De positive opplevelsene som barn får gjennom lek, mestring og trygghet, skal være byggesteiner for motstandskraft når de møter motstand (Drugli og Lekhal, 2018). Dragland (2018) viser til flere positive opplevelser vi kan få i naturen, blant annet følelse av trygghet, tilhørighet, mestring respekt og selvtillit. Her ser jeg viktigheten av ansvaret til de ansatte i barnehagen, der de må kunne legge til rette for at barna kan få de positive opplevelsene som naturen kan gi.

En av informantene forklarer hvordan de voksne kan bidra til å støtte barna i ulike situasjoner:

«I barnehagen må vi passe på å ikke løse alle konflikter for dem, men heller være tilstede og støtte dem gjennom ulike opplevelser og følelser og komme med alternative løsninger. Møt dem på følelser da alle følelser er tillatt, men hjelp dem også til å komme seg ut av ulike følelser ved å gi dem handlingsalternativer. Bygg opp selvbildet så de tåler for eksempel utestenging, nederlag, tap i spill, å måtte prøve flere ganger før de får til noe osv. La dem oppleve tilhørighet med hverandre og lær dem å samspille med andre. Bli kjent med egen og andres kropp og følelser».

Ut ifra overnevnte ser jeg at opphold i natur og opplevelser med friluftsliv er gode arena for et helhetlig arbeid med livsmestring og helse. Og at barna i barnehagen kan oppleve mestring gjennom positive og negative opplevelser med støtte fra voksne som legger til rette for gode naturopplevelser.

5.3 Jobbe med helsefremmende og forebyggende arbeid med barn

I denne studien ønsket jeg å finne ut hvordan det i praksis kan jobbes med helsefremmende og forebyggende arbeid med barn ute i naturen. I nåværende situasjon var det bare tre av informantene som var i daglig arbeid med barn. Informantene forklarte at helsefremmende og forebyggende arbeid med barn foregår hele tiden både ute og inne. Det foregår i hverdagssituasjoner gjennom hele dagen, der de må støtte, møte og utfordre barna. Det kommer frem at ute i naturen får barna i større grad bruke sin egen fantasi og kreativitet og de lærer å jobbe sammen. Barna samarbeider mer ute og kommer lettere i gang med leken på egenhånd. Det nevnes at arbeidet med å bygge på det som handler om barns tilknytning er en viktig del. Og en av informantene mener at tidlig fokus på arbeid med livsmestring og psykisk helse vil være avgjørende for å begrense uønsket utvikling fra starten av. Informantene legger også vekt på viktigheten av å gi barna positiv oppmerksomhet og informasjon om sunne og usunne alternativer. I arbeidet med barn må de voksne kunne sette tydelige grenser, gi gode forklaringer og ha samtaler rundt konsekvenser. Det kommer frem at det arbeides med å heller rette fokuset på de positive tilbakemeldingene i prosessen enn å fokusere på resultatet.

I lys av datainnsamling ser jeg at noe av det viktigste i arbeidet med både mental og fysisk helse er å legge til rette for gode mestringsopplevelser. En av informantene mener at de voksne kan legge til rette for aktiviteter som er passe utfordrende slik at barna opplever en viss usikkerhet, og på denne måten vil barna kunne få gode opplevelser ved å mestre aktivitetene. Aktivitetene må tilpasses til ulike nivå slik at alle barn kan få oppleve denne mestringen. En av informantene nevner at det i tillegg finnes flere ulike pedagogiske program, som for eksempel handler om sosial kompetanse og om livsmestring. Det nevnes verktøy en kan benytte seg av som for eksempel kartlegging og tiltaksplaner, og i tillegg må barnehagen

samarbeide med ppt, barnevern og hjemmet.

I helsefremmende og forebyggende arbeid med barn har jeg valg å fokusere på naturen som arena, gjennom problemstillingen «Hvordan kan opplevelser natur og friluftsliv ha betydning for barns psykiske helse?». Både i studien rundt erfaringer fra praksisfeltet og fra mitt teoretiske bakteppe kommer det frem at naturen er en god arena for arbeid med barns psykiske helse. Selv om helsefremmende og forebyggende arbeid foregår både inne og ute, gjennom hele dagen og i hverdagssituasjoner, kommer det frem at opphold og aktivitet i naturen er godt for både voksne og barn.

En av informantene uttaler følgende:

«Bare det å være ute styrker både den fysiske og psykiske helsen. Det å være i naturen gjør at kortisol nivået går ned, de stresser ned og blir mye mer harmonisk, mer glede og lykke, endorfinene begynner å hoppe.»

I rapporten fra nordisk ministerråd (2009) kommer viktigheten av tidlig utvikling frem, der det står at tidlig utvikling av optimal psykisk, sosial og fysisk rekreasjon er helsefremmende. Dragland (2018) viser også til flere helsefremmende punkter som naturen gir oss, for eksempel å redusere depresjon, psykisk stress, symptomer på ADHD hos barn, faren for livsstilssykdommer, styrke immunforsvaret, sinne, frustrasjon og angst. På den ene siden ser vi at helsefremmende arbeid også foregår inne, men på den andre siden kan det se ut til at det i naturen kommer mer som en «pakkeløsning» der det er både fysiske, mentale og sosiale helsemessige fordeler samlet på en arena.

5.4 Voksen- barn relasjon inne versus ute i naturen

Flere av informantene mener de voksne har mer tid og oppmerksomheten er rettet mer mot barna når de er ute i naturen, fordi alt det praktiske arbeidet som foregår inne ikke er til stede ute i naturen. Derfor blir de voksne mye mer bevisst sin rolle, og det er lettere å bygge på barnas tilknytning og ta del i barnas naturopplevelser. En av informantene mener at barn blir fortere lei av aktiviteter inne, da ofte på årstider der man kanskje er mer inne, spesielt med de

minste barna. Samme informant mener at det er stor forskjell på tilknytning og relasjonsbygging inne kontra ute i naturen. Og i tillegg søker barna mer til de voksne som er mer engasjert når de er ute.

En annen informant mener de voksne ofte har andre krav til barna ute enn de har inne, og ute er det helt andre rammebetingelser. Ute blir rammene oppløst og barna har en helt annen arena for utfoldelse og mestring. Informanten mener det er mye lettere å få kontakt med barna ute, da de har en friere arena å utfolde seg på. Informanten mener at naturen er full av liv, og at det kan brukes til å bli glad i naturen, barna og de voksne kan sammen skape positive holdninger og det vil oppstå helt andre relasjoner. En av informantene mener i tillegg at naturen er godt egnet til både trygge og utfordrende aktiviteter. Det kommer frem av datainnsamling at gode relasjoner er viktig også i forkant av at en forlater barnehagens område, slik at barna kan føle trygghet til de voksnes avgjørelser på tur. Og ved at de voksne har bedre tid, og ser og engasjerer seg i det som barna er opptatt av ute i naturen, vil de komme enda nærmere når barna opplever mestringsglede.

Tre av informantene kom med følgende uttalelser:

«Jeg merker stor forskjell på tilknytning og relasjonsbygging inne i forhold til ute. Det er mye lettere å få kontakt med ungene når vi er ute i naturen, for de er ikke så svevende og herjende, de stresse ned og nyter det å bare være ute. De kommer og henter oss, vil at vi skal være engasjerte, og det er vi, mye mer, spesielt vi voksne er mye mer på ute.»

«Min erfaring er at jeg kommer tettere på og får nærmere relasjoner ute enn inne.»

«Noe av forskjellen jeg opplever i relasjonen ved å være ute i naturen versus inne er at det er veldig variert hvilke erfaringer barn har med å være i naturen og noen trenger derfor mye mer støtte og oppmuntring enn de ellers gjør inne i barnehagens trygge rom. Når du må jobbe mye med å støtte barna kommer du enda nærmere i relasjon enn du gjerne har fra før.»

Alle informantene har erfaring med at naturen er en god arena for relasjonsbygging. De har erfaringer med at de kommer tettere på barna, og ved å være barnas trygge base og dele opplevelser blir relasjonene nærere. Som Drugli (2011) nevner er positive og nære relasjoner viktig for barns trivsel og utvikling i barnehagen. På den ene siden ser vi viktigheten av å bygge på de nære relasjonene også inne i barnehagen, og i forkant av å forlate barnehagens område, men på den andre siden uttaler flere av informantene at ute i naturen er det en større opplevelse av samhold, samarbeid og at de voksne kommer tettere på barna. I praksis har jeg observert at samhold og nærhet er tydeligere når barna spiser lunsjen sin rundt et bål enn når de sitter i grupper rundt på forskjellige bord inne i barnehagen. I tillegg har jeg fått kunnskap om sikkerhet på tur, der det er krav til større voksentetthet når barnehagen er ute på tur. Dette kan dessverre føre til negative konsekvenser ved at det ikke er mulig å gjennomføre tur når det for eksempel er sykefravær eller møter. Men på den positive siden kan det også bidra til at voksentettheten ute på tur fører til at de voksne kommer tettere på barna, og på denne måten skaper nære relasjoner.

5.5 Erfaring med hvordan natur og friluftsopplevelser kan ha betydning for barns psykiske helse

Informantene ble spurt om deres erfaring med hvordan natur og friluftsopplevelser kan ha betydning for barns psykiske helse, og om mulig legge frem anonym praksis fortelling. I en av praksisfortellingene kom det frem at barn som har gjennomgått vanskelige tider i hjemmet i form av omsorgssvikt kan ha problemer med tilknytning. Informanten har observert at de barna som har problemer med tilknytning søker nærmere de voksne for omsorg og trøst når de er ute i naturen.

Den samme informanten som forteller om erfaringer med barn som har opplevd omsorgssvikt uttaler:

«Når barna kommer ut, ser vi hvordan de da forandrer seg. Hele personligheten forandrer seg, for eksempel når de faller og slår seg, så strekker de armer og klemmer, og de ler mye mere. Det er så tydelig at det negative som har vært ikke får plass, endorfinene bare hopper av rein lykke, og du kan se det på hele ungen hvor tydelig det

er inne kontra ute. Du får alt du trenger av å være ute.»

I tillegg kommer det frem at barna blir mye mer empatiske ute, og at de er mye mer hjelpsom ovenfor hverandre. En av informantene påpeker at det oppstår mindre konflikter ute, og de konflikter som oppstår løser barna ofte selv, informanten mener dette bidrar til å gjøre barna motstandsdyktige og robuste. De voksne er mer tålmodig ute, det blir mindre kjefting, det er mindre støy og mindre konflikter og det er færre rutinemessige arbeidsoppgaver som må gjøres. Informantene mener at både voksne og barn får mer overskudd av å være ute.

En annen informant forklarer at i barneskolen har de ute grupper, der de blant annet har barn med sosiale utfordringer. De går på tur og benytter naturen til ulike aktiviteter, elevene må samhandle og de bygger broer både fysisk og mentalt. Barna får utfordre seg på en helt annen måte ute enn inne, de har en helt annen ro og fungerer bedre sosialt. Informanten mener det er mindre press og stress ute i naturen og det sosiale samarbeidet fungerer bedre. Og at det er lettere å få kontakt med barna ute i naturen, når de føler mindre press av prestasjoner og forventninger til de, på tross av de også har gitte oppgaver de skal løse. Informanten påpeker at barna også blir mer kreativ ute, og de får oppleve mestring på en helt annen måte. Inne er det mye mer forventninger og begrensninger, dette ser en spesielt på barn som kan være litt urolige, de barna får mer ro over seg ute. I tillegg mener informanten at barna får bruke hele kroppen sin når de er ute, og de får boltre seg på en helt annen måte enn inne, dette fører til bedre sosial funksjon, og det blir derfor lettere å få gode relasjoner til andre.

Til slutt kommer det også frem av datainnsamling at ute i naturen lærer barna å håndtere naturen og spille på lag med den, og naturen kan brukes til å skape nysgjerrighet. En av informantene mener at i arbeidet med tilrettelegging for utfordringer og mestring er naturen en ypperlig arena, det kan tilrettelegges for utfordringer på alle nivå, slik at alle barna kan oppleve mestring. Fordelen med opplevelse av mestring kan sees i sammenheng med at Langholm, Hilmo, Holter, Lea og Synnes (2017) påpeker mestringsopplevelse som en viktig del av barns selvoppfatning.

En av informantene har erfaring med at barn som gjerne blir misforstått i sine handlinger og for eksempel mangler impuls kontroll kan få utfordret seg på en god måte i naturen. I naturen finnes det motoriske utfordringer til alle barn på alle nivå. Informanten har erfaring med at

noen barn viser mer omsorg ute i naturen, og de som er motorisk sterke vil kunne hjelpe andre som ikke har kommet like langt i sin motoriske utvikling.

Motorisk utvikling og flere andre fordeler kan sees i sammenheng med det som står i ”FRILUFTSLIV. Natur som kilde til helse og livskvalitet”. Der det kommer frem at friluftsliv og naturopplevelser vil ha betydning for opplevelse av tilhørighet, personlig identitet, bedre konsentrasjons evne, positive effekter på sosial samhandling, og utvikling av følelser og fantasi. Barna vil også kunne utvikle seg motorisk i den fysiske leken som ofte finner sted i naturen (Klima og miljødepartementet, 2016, s. 16).

I arbeidet med barns psykiske helse viser samtlige av informantene til naturen som en god arena for dette arbeidet. Da naturen har positive effekter både for barn og voksne, vil opphold og ferdsel i naturen være et godt utgangspunkt både for forebygging for hele barnegruppen, og for å bidra til en positiv utvikling for allerede utsatte barn. Og det vil være gode muligheter for at barn kan oppleve tilknytning til trygge voksne i barnehagen. Det kommer frem i regjeringens strategi for psykisk helse at natur og naturopplevelser har betydning for psykisk helse og god livskvalitet. I tillegg til at natur og naturopplevelser kan brukes i behandling av psykiske problemer (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 16). Tidligere har jeg nevnt Draglands (2018) punkter om hvordan naturen påvirker oss, som for eksempel at naturen bidrar til å redusere depresjon, gir følelsen av trygghet, å forsterke tilhørighet og følelsen av å bli akseptert, å redusere psykisk stress, å bygge opp selvtillit og følelse av mestring. De nevnte punktene handler om hvordan naturen kan bidra til psykisk helse og god livskvalitet. På den ene siden vet vi at psykisk helse handler om en større helhet enn barns friluftsopplevelser, men på den andre siden viser informantenes erfaringer og mitt teoretiske bakteppet at naturen, og opphold i naturen har mange helsemessige fordeler som bidrar til god psykisk helse.

5.6 Natur og friluftsopplevelses betydning for barns helhetlige utvikling og livsmestring

Det at barna får en helt annen opplevelse av livsmestring og psykisk helse ute i naturen er en mening som går igjen hos flere av informantene. En av informantene mener det kan være

ekstra gunstig for de barna som kanskje har ekstra behov for utfoldelse, og de barna som trenger gode mestringsopplevelser for å heve selvbildet. En annen informant mener at i tillegg til barnas kroppslige utfoldelse og mestring, øker kreativiteten og fantasien. Og på denne måten utvikler de seg både fysisk og psykisk. Det nevnes også at når barna må ta i bruk fantasien sin stimulerer det hjernen og dens utvikling. Det kommer frem at naturen er en god arena for både spenningssøking, utvikling av ferdigheter, nærhet og «mindfulness». Et annet viktig poeng som fremlegges av en informant er at hvis barn kan lære å mestre ute i naturen vil dette også være gunstig i form av at det har overføringsverdi til andre områder i livet. Natur og friluftsupplevelser gir gode opplevelser for mestring, samhold, personlig og kroppslig utvikling, og er derfor viktig for barns helhetlige utvikling. I naturen finnes det utfordringer for alle, som er med på å trene opp barns sansemotoriske, finmotoriske og grovmotoriske utvikling. Barna får bruke hele kroppen sin ved å ta seg frem i naturen.

En av informantene uttaler:

«Det blir også naturlige utfordringer der barna må jobbe med sin egen psyke og tankesett for å tørre å utfordre seg selv som igjen resulterer i mestringsfølelse og videreutvikling. Da handler det om alt fra å studere insekter, å gå langt, gå i ulendt terreng, ta på mose/jord osv med hendene eller klatre høyt opp i et tre. Barna har som oftest veldig ulik erfaring med naturen, og noen får gjennom barnehagen for første gang oppleve førstehåndserfaring med naturen.»

Informantene poengterer at naturen er en god arena for mestring gjennom mental og kroppslig utvikling som bidrar til barns helhetlige utvikling og livsmestring. Drugli og Lekhal (2018) påpeker at livsmestring handler om både fysisk og psykisk helse. Drugli og Lekhal hevder i tillegg at tilhørighet, fellesskap, positive relasjoner og mestring handler om den psykiske helsen, og den fysiske helsen handler blant annet om god motorikk som kan bidra til å bedre barnets ferdigheter på flere nivå. Ut ifra dette ser man at barns fysiske og psykiske helse på denne måten bidrar til en helhetlig utvikling gjennom allsidige mentale og fysiske mestringsopplevelser som ofte finner sted ute i naturen.

5.7 Bidra eller legge til rette for at barn skal blir robuste

God tilknytning og trygg hverdag er noe av det informantene mener bidrar til å gjøre barn robuste. Risikolek kan bidra til mestringsfølelse, som igjen gjør barna robuste. En av informantene mener at de voksne må la barna få lov til å prøve seg frem selv, la de hjelpe hverandre og motivere hverandre og skape vennskap og samhold. Og ved å samarbeide, hjelpe hverandre og ta vare på seg selv og andre ute i naturen vil barna få verktøy til gode valg seinere i livet. En av informantene mener de voksne må passe på at de ikke blir en begrensning for barna.

Informanten kommer videre med følgende uttalelse:

«av og til må de voksne bare putte hendene i lommen».

En annen informant mener at det å være robust handler om indre ro og selvfølelse, det at barna føler at de er verd noe selv om ting forandrer seg. For å bygge opp om dette er det derfor viktig at de voksne også tør å være ærlig med barn. Og at de voksne bidrar til at det er mer fokus på prosessen i ting barna gjør enn resultatet av det.

Informanten uttaler videre:

«øvelse gjør ikke alltid mester, men det kan gjøre ting enklere».

En informant mener de voksne kan veilede og trøste, og hjelpe å regulere følelser, men barna må også oppleve litt motgang. De voksne kan hjelpe barna til å forstå hvorfor ting oppstår, sette ord på og bearbeide følelser, og at det er vanlig å oppleve motgang. En annen informant nevner i tillegg at det er viktig å både støtte og utfordre barna, la de prøve, feile og mestre. I tillegg må barna lære seg å tåle motgang, og finne andre løsninger. Informanten mener at mestring og glede hjelper til å bygge på barns mentale og fysiske utvikling. Mestring i oppgaver som føles vanskelig for barna vil bidra til at de blir mer selvstendige. De voksne kan være en trygg base, men også la barna prøve seg frem selv, og finne egne løsninger.

Ut ifra det overnevnte kommer det frem av intervjuene at robusthet handler om verktøy for å

takle både motgang og medgang i livet. Der de voksne må støtte barna, men også la barna få prøve, feile og mestre på egen hånd. Dette er det samme som Jørgensen (2017) også nevner om begrepet robusthet, der han mener at det handler om å ikke gi opp, men på tross av vansker kunne samle sine ressurser og holde ut. I lys av dette blir robusthet et viktig begrep når det gjelder barns psykiske helse, da det handler om motstandskraft og selvtillit. I naturen vil barna kunne oppleve både sårbarhet og styrke. Der de i skumle situasjoner kan føle seg sårbare og søke til voksne som trygg base, og på egenhånd eller ved hjelp av voksne kan oppleve styrke gjennom mestring i naturens mangfold av muligheter for gode mestringsopplevelser.

Avsluttende ord fra to av informantene:

“Naturen har en helende effekt som en ikke får inne!”

“De minste trenger å få være mye mer ute!”

6.0 Avslutning og konklusjon

Gjennom kvalitativ undersøkelse har jeg belyst hvordan opplevelser med natur og friluftsliv kan ha betydning for barns psykiske helse. Hovedfokuset har vært naturen som arena for helsefremmende arbeid med barn. Informantene jeg har brukt har forskjellige utdanninger, erfaringer og kunnskap som har gitt meg ett bredt spekter rundt de sentrale begrepene i oppgaven. Resultatene fra min datainnsamling samsvarer med det teoretiske bakteppet og skaper derfor et troverdig resultat av studien.

Det kommer tydelig frem at fysisk, psykisk og sosial helse henger sammen, og gjennom elementer som trygghet, tilknytning, positive følelser, sosial utvikling og mestring kan vi bidra til å fremme barns psykiske helse. Barn tilbringer store deler av hverdagen sin i barnehagen, og barnehagen blir derfor en viktig arena i forebyggende og helsefremmende arbeid med små barn. Ute i naturen vil barna kunne oppleve lek og mestring med voksne som trygg base. Ute i naturen oppleves det at det er mindre konflikter enn det er inne i barnehagen. Tilhørighet til naturen i fellesskap med andre barn og voksne vil kunne gi gode opplevelser

for barna. Gode relasjoner kan blant annet bygges rundt de gode samtalene som ofte oppstår ute i naturen, der de voksne er tettere på barna.

Naturen er en god arena for motorisk utvikling, barna får utfolde seg mer fritt og teste sine grenser med naturen som aktivitetsarena. Ute kan barna bruke utestemmen sin uten at det oppleves som støy på samme måte som det gjør inne. Barna får bruke fantasien sin og det vil være nok pinner og stein til alle som ønsker å leke med dette. De voksne er ofte mer til stedet i leken og tettere på barna når de er ute i naturen, fordi de både har større ansvar i forhold til sikkerhet, og fordi andre rutiner og oppgaver som ellers er i barnehagen ikke er til stedet. Barna viser ofte stor glede over mestring av motoriske utfordringer, og de tilkaller gjerne voksne til å komme å se hva de får til. Når de voksne anerkjenner mestringsfølelsen til barna vil de kunne få en styrket selvfølelse. Naturen vil være en god arena for helsefremmende arbeid med barn i barnehagen. På bakgrunn av de funn jeg har gjort i teori og empiri viser det at det er mange helsemessige fordeler for barn å være ute i naturen. Når vi snakker om barns helhetlige utvikling vil alt som spiller inn i barns utvikling ha betydning for barnas psykiske helse, og psykisk helse vil spille en rolle for barns helhetlige utvikling. Naturen er en god arena for livsmestring som omhandler både fysisk og psykisk helse.

Litteratur

Bae, B. (2007, 1. oktober). Å se barn som subjekt- noen konsekvenser for pedagogisk arbeid i barnehage. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/familie-og-barn/barnehager/artikler/a-se-barn-som-subjekt---noen-konsekvenser/id440489/>

Bagøien, T. E (red.) (2003). *Barn i friluft. Om verdifullt friluftsliv* (2.utg.). Oslo: SEBU forlag

Bjerke, T. (1993). Barn og natur. Teoretiske perspektiver og empiriske undersøkelser av barns og unges atferd i, opplevelser av og holdninger til naturmiljøet. NINA oppdragsmelding 224. Hentet fra <https://www.nina.no/archive/nina/PppBasePdf/oppdragsmelding/224.pdf>

Dalland, O. (2013). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Datatilsynet. (2018, 18. juni). Lydopptak av samtaler. Hentet fra https://www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/overvaking-og-sporing/lydopptak/naar_kan_lydopptak_finne_sted/

Dragland, Å. (2018). *Slik påvirker naturen oss*. Oslo: Flux Forlag AS

Drugli, M. B. (2011). *Liten i barnehagen. Forskning, teori og praksis*. Oslo: Cappelen damm AS

Drugli, M. B., & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse*. Oslo: Cappelen damm AS

Helsedirektoratet. (2019, 29. april). Fysisk aktivitet for barn og unge. Hentet fra

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-barn-og-unge?malgruppe=undefined#barn-og-unge-bor-vaere-i-fysisk-aktivitet-minimum-60-minutter-hver-dag>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022). Hentet fra

https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf

Jørgensen, P. S. (2017). *Robuste barn. Gi ditt barn ansvar, livsmot og tiltro til seg selv*. Oslo: Cappelen damm akademisk

Klima og miljødepartementet. (2016). *Friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet*. (Meld. St. Nr. 18 (2015-2016)). Hentet fra

<https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>

Kunnskapsdepartementet. (2006). TEMAHEFTE om natur og miljø. Hentet fra

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/kd/red/2006/0107/ddd/pdfv/290161-temahefte_om_natur_og_miljo.pdf

Langholm, G., Hilmo, I., Holter, K., Lea, A. & Synnes, K. (2017). *Forskerfrø* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Lillemyr, O. F. (2016) *Lek på alvor* (3.utg.). Oslo: Universitetsforlaget

Louv, R. (2005). *Last child in the woods, saving our children from nature deficit disorder*. London: Atlantic Books

Lundhaug, T. & Neegaard, H. R. (2017). *Friluftsliv og uteliv i barnehagen*. Oslo: Cappelen damm AS

Nordisk ministerråd. (2009). Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse» (TemaNord 2009:545). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>

Norsk helsenett. (2017, 23. mai). Psykisk helse og fysisk aktivitet. Hentet fra <https://helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet>

Norsk helsenett (2019, 2. januar). Hva fysisk aktivitet gjør med kroppen. Hentet fra <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen>

Postholm, M. B. (2020). *Kvalitativ metode En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Storvik, L. F. (2020, 17. mars). Slik gjør du barn robuste. Hentet fra

<https://www.utdanningsnytt.no/fagartikkel/slik-gjor-du-barna-robuste/119328>

Utdanningsdirektoratet. (2017). Rammeplanen for barnehagen. Hentet fra

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/barnehagens-formal-og-innhold/lek/>

Wells, N. M. & Evans, G. W. (2003, 1. mai). Nearby Nature: A buffer of Life Stress among Rural Children. Hentet fra

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0013916503035003001>

World Health Organization. (2018, 30. mars). Mental health: strengthening our response.

Hentet fra <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Vedlegg 1. Intervjuguide

Intervjuguide

Tema: Hvordan kan natur og friluftsliv ha betydning for barns psykiske helse?

Vi vet at fysisk, psykisk og sosial helse henger sammen, og gjennom elementer som trygghet, tilknytning, positive følelser, sosial utvikling og mestring kan vi bidra til å fremme barns psykiske helse.

Hvilken utdanning har du?

Hvor lenge har du jobbet i denne jobben?

Hva legger du i begrepet psykisk helse?

Hva legger du i begrepet livsmestring?

Hvordan tenker du at man kan jobbe med helsefremmende og forebyggende arbeid med barn?

Har du erfaring med at natur og friluftsopplevelser kan ha betydning for barns psykiske helse?
Hvis ja- hvordan? (praksisfortelling? Husk taushetsplikt)

Hvilke erfaringer har du med voksen- barn relasjon i barnehagen/inne vs ute i naturen?

Hvordan vil du som voksen beskrive ditt arbeid med barn inne vs ute i naturen?

Hvordan tenker du at natur og friluftsopplevelser kan ha betydning for barns helhetlige utvikling og livsmestring?

Hvilke positive opplevelser mener du barn kan få i naturen? Og hvilket utbytte vil de ha av dette?

Hvis vi snakker om robusthet som det å være motstandsdyktig mot belastninger.

Hvordan vil du bidra eller legge til rette for at barn skal blir robuste?

Vedlegg 2. Informasjonsskriv og samtykkeerklæring.

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Hvordan kan natur og friluftsliv ha betydning for barns psykiske helse”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut om natur og friluftsliv kan ha betydning for barns psykiske helse. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg ønsker å bruke dine erfaringer i en kvalitativ forskning om hvordan natur og friluftsliv kan ha betydning for barns psykiske helse. Jeg vil knytte erfaringene opp mot relevant teori og forskning i en bacheloroppgave der jeg vil belyse at natur og friluftsliv kan være nyttig i helsefremmende arbeid med små barn.

Ved en senere anledning kan det også være nyttig å bruke opplysningene i en videreutdanning.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg har valgt ut forskjellige fagpersoner som kan ha nyttige erfaringer og informasjon angående temaet. Dette med ønske om å få en bedre innsikt til å kunne skrive en bacheloroppgave om temaet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at jeg intervjuer deg, jeg vil bruke lydopptaker og notere litt underveis. Det vil ta deg ca. 45 minutter. Intervjuet inneholder spørsmål om dine erfaringer med helsefremmende arbeid med barn ute i naturen. Lydopptaket blir registrert elektronisk.

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

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er jeg og eventuelt min veileder ved Høgskulen på Vestlandet som vil ha tilgang på opplysningene.

Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data, datamaterialet vil bli lagret på forskningsserver, innelåst/kryptert.

All data som jeg innhenter vil bli anonymisert i bacheloroppgaven.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 02.06.2020. Personopplysninger og opptak vil bli slettet ved prosjektslutt.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:
innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
å få rettet personopplysninger om deg,
å få slettet personopplysninger om deg,

få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskulen 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:

Høgskulen på Vestlandet ved:

Student: XXXX

tlf: XXXX

mail: XXX

Veileder: XXXX

tlf: XXXX

mail: XXXX

Vårt personvernombud: XXXX

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@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 «Hvordan kan natur og friluftsliv ha betydning for barns psykiske helse?», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 02.06.2020

(Signert av prosjektdeltaker, dato)