



**Høgskulen
på Vestlandet**

BACHELOROPPGAVE

Hvilken betydning kan friluftsliv ha i forebyggende arbeid for å styrke ungdom sin psykiske helse?

In what ways can being outdoors in natural environments have an impact on youths mental health?

Bachelor i sosialt arbeid BSV5-300

Avdeling for samfunnsfag/Institutt for barnevern, sosialt arbeid og vernepleie

26.05.2017

8299 ord

KANDIDATNUMMER 194

Åse Beate Nes

Eg stadfestar at arbeidet er sjølvstendig utarbeida, og at referansar/kjeldetilvisingar til alle kjelder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 10.

Forord

Denne bacheloroppgaven er mitt siste bidrag innenfor en treårig sosionomutdanning ved Høgskulen på Vestlandet. Det har vært en givende avslutning på tre lærerike år. Jeg føler meg privilegert som har fått bruke store deler av dette semesteret på å fordype meg i de helsefremmende effektene ved friluftsliv, og hvordan dette kan være en styrke innenfor sosialt arbeid. Gjennom å skrive denne oppgaven har jeg også fått en større forståelse for betydningen av helhetlig tilnærming innenfor sosialt arbeid.

Abstract

This bachelor thesis is a literature review about how adolescents can benefit from being outside in natural environment, and how landscape can promote their mental health. As I am about to finish my bachelor degree in Social work, I aim to highlight the research question from a systems theoretic perspective. My thesis is based on 4 research projects, 3 qualitative and 1 quantitative. The results indicate both immediate and long-term mental health benefits from being with others in outdoor landscapes/environment. Moreover/however I have chosen to focus on youth, as they represent a population at risk. I have also chosen to focus on interventions in schools, because of the possibilities the school system gives for promoting the mental health for adolescents with and without being at risk for mental disorders.

Keywords: Nature, Mental health, youth, prevention and health promoting

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	5
1.1 Problemstilling.....	5
1.2 Bakgrunn for valg av problemstilling	5
1.3 Begrepsavklaring	6
1.3.1 Psykisk helse	6
1.3.2 Forebyggende- og helsefremmende arbeid.....	6
1.3.3 Friluftsliv	7
1.3.4 Systemteori	7
2.0 Metode	8
2.1 Litteraturstudier og oversiktsartikler.....	8
2.2 Valg av metode	8
2.3 Kildekritikk, vurdering av reliabilitet og validitet	8
2.4 Inklusjon og eksklusjon av studier.....	9
2.5 Fremgangsmåte.....	9
2.6 Valg av forskningslitteratur	11
3.0 Teoretiske perspektiv	12
3.1 Ungdom og risiko	12
3.2 Forebyggende- og helsefremmende arbeid	13
3.2.3 Systemteori og styrkeperspektivet.....	13
3.2.4 Helsefremmende arbeid i skolen	15
3.2.5 «Råd for trivsel i skolen» -fra et elevperspektiv.....	15
3.3 Friluftsliv	16
3.3.1 Friluftsliv og folkehelse.....	16
4.0 Resultat	19
4.1 Umiddelbare effekter ved opphold i friluft	19
4.2 langsiktige effekter ved opphold i friluft	20
4.2.1 Naturen som ramme for sosial støtte	20
4.2.2 Sosial læring i friluftsliv	22
4.3 «It is about being outside» - ungdom sine tanker om helse	25
5.0 Diskusjon	27
5.1 Umiddelbare effekter ved opphold i friluft	27
5.2 Langvarige effekter ved opphold i friluft.....	28
5.3 Tilbake til Løvetannbakken ungdomsskole	29
6.0 Avslutning	30
Litteraturliste:.....	31

Figur- og tabelloversikt

Figur 1: Søkelogg.....	10
Figur 2: Faktorer som påvirker helse	14
Figur 3: Helsefremmende effekter ved landskap	17
Figur 4: Graf over endring i humør ved ulike aktiviteter	19
Figur 5: Friluftsliv som sosialt læringslandskap	24

1.0 Innledning

Flere unge i dag sliter med stress og opplevd press fra mange kanter, og stadig flere rammes av psykiske lidelser. Dette har ført til et økende behov for ressurser til reparerende tiltak av psykiske lidelser, og en etterspørsel etter helsefremmende og forebyggende arbeid (WHO, 2013). Det er mange som hevder at friluftsliv har helsefremmende ressurser som kan tas i bruk i forebyggende arbeid (Abel, Abraham & Sommerhalder, 2009). Videre kan man se helsefremmende arbeid som en del av en systemteoretisk tilnærming til sosiale problem. I denne oppgaven har jeg forsøkt å belyse ulike helsefremmende effekter ved friluftsliv gjennom en gjennomgang av litteratur og forskningsbidrag vise til hvordan dette kan bidra inn i forebyggende arbeid.

Jeg har valgt å følge en fiktiv klasse på Løvetannbakken ungdomsskole gjennom oppgaven, for å vise til mulige effekter ved friluftsliv som helsefremmende tiltak i skolen, sett fra et systemteoretisk perspektiv. I klasse 9A på Løvetannbakken ungdomsskole går det 25 elever. Klasse 9A er en stor og urolig klasse. Elevene kommer fra ulike bydeler i Oslo, og er av ulik etnisk opprinnelse. På starten av skoleåret 2016/17 fikk klassen to nye elever, som ikke har funnet seg helt til rette i klassen. Hvilken effekt kan potensielt friluftsliv ha i forebyggende arbeid av psykisk helse i denne klassen? Jeg vil komme tilbake til denne klassen i kapittel 3.0 om teoretisk innfallsvinkel og i kapittel 5.0, diskusjon.

1.1 Problemstilling

Hvilken betydning kan friluftsliv ha i forebyggende arbeid for å styrke ungdom sin psykiske helse?

Med utgangspunkt i denne problemstillingen har jeg undersøkt mulige effekter ved friluftsliv som helsefremmende tiltak i skolen, sett fra et systemteoretisk perspektiv.

1.2 Bakgrunn for valg av problemstilling

Friluftsliv er et av mine største interessefelt, og dette semesteret har jeg studert friluftsliv og psykisk helse, ved siden av sosionomstudiene. Dette har ført til en bevisstgjøring rundt potensialet som ligger i friluftsliv som kilde til helse. Samtidig er det i dag et stort fokus på forebyggende arbeid, da reparerende tiltak knyttet til psykisk helsearbeid stadig øker (WHO, 2013, s.8). Ofte er det komplekse årsakssammenhenger bak sosiale problemer, og som passiv mottaker av samfunnsskapt problemer vil ikke sosialsektoren evne å utjevne sosiale

ulikheter. Jeg mener derfor det er viktig å tilnærme seg sosiale problemer med tidlig innsats, et helhetlig perspektiv og en tverretattlig utstrekning. Sosionomutdanningen har som mål å sette studenter i stand til å analysere sosiale problemer og sette i verk relevante tiltak, samt å fremme befolkningen sin mulighet til å mestre sine livsoppgaver og forebygge sosiale problem (Utdannings- og forskningsdepartementet, 2005). Jeg synes derfor at det å drøfte de forebyggende effektene ved friluftsliv i skolen, har en profesjonsfaglig relevans. Jeg har skrevet en litteraturstudie, hvor jeg gjennom å bearbeide en rekke artikler og forskning har fått innsikt i et nytenkende og dagsaktuelt arbeidsfelt.

1.3 Begrepsavklaring

1.3.1 Psykisk helse

Den psykiske helsen kan defineres som «En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet». (WHO, 2014). Den psykiske helsen påvirkes av en rekke sosioøkonomiske forhold gjennom sosiale, kulturelle, økonomiske og politiske faktorer. I tillegg påvirkes psykisk helse av individer sin evne til å mestre tanker, følelser, atferd og samhandling med andre (WHO, 2013, s. 7). «Grovt sett kan en si at helse er resultatet av samspillet mellom individuelle egenskaper og beskyttelsesfaktorer og risikofaktorer i miljøet» (Folkehelseinstituttet; 2011, s. 18-23.).

1.3.2 Forebyggende- og helsefremmende arbeid

Forebyggende arbeid handler om å begrense en uønsket utvikling og kan deles inn i ulike nivå, tilpasset hvilken målgruppe tiltak rettes mot, herunder universell, selektiv og indikativ. (Høigaard, Klungland & Øverby, 2011, s.19). Jeg vil i denne oppgaven fokusere på universell forebygging, som også innebærer helsefremmende tiltak. «*Universell (befolkningsrettet) forebygging er rettet mot alle og innebærer både det helsefremmende og forebyggende perspektivet.*» (Helsedirektoratet, 2016, s. 9). Innenfor universelt forebyggende arbeid er helsefremmende tiltak det laveste forebyggingsnivået. (Høigaard et al., 2011, s. 19).

Både helsefremmende og forebyggende arbeid kan sies å være en del av folkehelsearbeid; som Jf. Folkehelseloven, § 1, dreier seg om å fremme befolkningen sin helse, trivsel, sosiale-

og miljømessige forhold. Samt å forebygge psykisk og somatisk sykdom. (Folkehelseloven, 2011). Jeg vil i denne oppgaven fokusere på helsefremmende tiltak og universell forebygging som tilnæringsform innen folkehelsearbeid.

1.3.3 Friluftsliv

Friluftsliv og opphold i natur gir et mangfold av muligheter - til naturopplevelser, rekreasjon, som arena for sosialt fellesskap, og til ulike former for aktivitet. Friluftsliv kan defineres som *«opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse»* (St.meld. nr. 39 (2000-2001), kap 2.1). En slik definisjon gir rom for en bred forståelse av friluftsliv, og er i liten grad avgrenset til spesielle aktiviteter. I Stortingsmelding. 39 står det likevel at hovedfokus skal ligge på aktiviteter som ikke er konkurransepreget, og ikke motoriserte. Og at det sentrale skal være at friluftslivet er miljøvennlig og helsefremmende.(2000-2001).

1.3.4 Systemteori

Innenfor sosialt arbeid kan man bruke en systemteoretisk modell som redskap for å bevare en helhetlig innfallsvinkel, med et menneskesyn som plasserer årsak utenfor individ. (Compton, Galaway, & Cournoyer, 2005, s.20). Jeg vil i denne oppgaven vise til Compton, Galaway Cournoyer sin tilnærming til systemteori som sosialfaglig modell og innfallsvinkel til sosiale problem. Systemteori innen deres forståelse bygger på en økologisk tilnærming - der personen blir sett i relasjon til sin situasjon. (Compton, et al., 2005, s. 5).

2.0 Metode

Metode kan ses på som et redskap som hjelper oss å samle informasjon rundt et problemområde. Videre handler metode om hvordan data er blitt behandlet, kategorisert og analysert. (Dalland, 2007, s.81). Det finnes både kvalitative og kvantitative forskningsmetoder. Kvalitativ forskningsmetode har til hensikt å gi dybde og fange opp meningsinnhold gjennom å behandle data fra intervju og observasjon. Datainnsamlingen skjer i direkte kontakt med feltet, og tar sikte på å få fram sammenheng og helhet. Kvantitative undersøkelser gir ofte et bredere resultat, med store mengder tall og undersøkelsesenheter. Her formes informasjonen om til målbare enheter som kan brukes ved behandling og systematisering, og til å foreta regneoperasjoner. (Dalland, 2007, s. 82).

2.1 Litteraturstudier og oversiktsartikler

I en litteraturstudie studerer man etablert forskning, og det som allerede er undersøkt og skrevet om virkeligheten (Støren, 2010, s.17). Målet med en slik studie er med andre ord ikke å fremstille ny kunnskap, men å sammenstille og systematisere tidligere forskning som kan belyse en problemstilling. En litteraturstudie åpner for å få fram bredde og nyanser, i tillegg til i større grad å kunne belyse et fagområde. En oversiktsartikkel sammenstiller og vurderer forskning som allerede er publisert i vitenskapelige tidsskrifter, og forsøker å gi en oversikt over forskning innenfor et fagfelt (Dalland, 2007, s.79).

2.2 Valg av metode

Bakgrunnen for at jeg har valgt litteraturstudium er for å fange opp ulike aspekter og perspektiver som sier noe om potensiale for å bruke friluftsliv i helsefremmende og forebyggede arbeid. Jeg har utarbeidet en litteraturstudie, og brukt mye tid på å studere eksisterende litteratur på området. For å oppnå dette har jeg vært gjennom en prosess hvor jeg har søkt, samlet og vurdert tidligere litteratur og forskning innenfor fagområdet. Dette innebærer at jeg har studert forskningsresultater som har benyttet både kvalitative og kvantitative forskningsmetoder. Kunnskap om disse forskningsmetodene er derfor nødvendig for å være kildekritisk, og vurdere grad av validitet og reliabilitet.

2.3 Kildekritikk, vurdering av reliabilitet og validitet

Det er viktig å studere hva som finnes av eksisterende forskning, før en setter i gang med å skrive egne forskningsprosjekter og litteraturstudier. Videre bør man vektlegge en kildekritisk holdning for å finne forskning av vitenskapelig kvalitet (Dalland, 2007, s. 70). Dette innebærer blant annet en vurdering av reliabilitet og validitet. Reliabilitet handler om i

hvilken grad datamaterialet i forskningen er pålitelig innhentet og analysert, og om hvor eksakt datamaterialet presenterer virkeligheten. Å undersøke forskningen sin validitet innebærer å vurdere i hvilken grad måleresultatene er relevante. (Dalland, 2007, s.93-94).

2.4 Inklusjon og eksklusjon av studier

For å kaste lys over problemstillingen min har jeg satt sammen et utvalg forskning som består av 3 forskningsartikler og en doktoravhandling. Jeg har lagt vekt på å bruke forskningsartikler, altså vitenskapelige artikler som fremstiller original forskning. (Dalland, 2007, s.78). Et hjelpemiddel som har vært nyttig for å finne frem til pålitelig forskning er fagfellevurderinger av tekster. En tekst som er fagfellevurdert, er blitt bedømt og godkjent av en fagfelle før den er publisert i et tidsskrift. Jeg har derfor fokusert på å velge forskning som i hovedsak er fagfellevurdert og publisert i vitenskapelige tidsskrifter, og teori som er skrevet av originalforfatter.

I mitt hovedresultat har jeg studert to kvalitative og et kvantitativt forskningsbidrag. I tillegg til en doktoravhandling basert på et kasusstudium. En kombinasjon av ulike metoder øker validiteten på studien, da det gir et mer nyansert bilde. (Dalland, 2007, s.85). Når det samme resultatet kommer fram fra forskning som er basert på ulike fremgangsmåter og strategier, øker sannsynligheten for at forskningen viser til troverdige resultater, og at forskningen belyser det fenomenet som skal undersøkes. Til sist har jeg forsøkt å finne fram til nyere forskning, og den eldste studiet i utvalget mitt er en doktoravhandling hentet fra 2013.

2.5 Fremgangsmåte

Jeg har funnet fram til tre internasjonale forskningsartikler i tillegg til én norsk doktoravhandling. Jeg har søkt i databasene Academic Search Elite, Google Scholar, Scopus, Norart og Oria. På neste side kan man se søkene jeg har gjort, som ga best resultat for problemstillingen min.

Figur 1, søkelogg

Søkeord	Database	Antall treff	Avgrensning	Treffliste
Nature or outdoor or wilderness or environment or woodland or woods or forest or forests) AND mental health AND prevention AND youth	Academic search elite	159	Academic journals + peer reviewed + 2010-2017	Into the Wild: A Group Wilderness Intervention to Build Coping Strategies in High School Youth Through Collaboration and Shared Experience (2014).
natural AND environment AND adolescents AND mental And wellbeing	Scopus	43		Let`s og outside! Environmental restoration amongst adolescents and the impact of friends and phones (2016).
environmental restoration outside youth mental health	Google Scholar	16900	2013-2017	It is about bein goutside»: Canadian youth`s perspectives of good health and the environment (2014).
Friluftsliv, Ungdom	Oria	166		Friluftsliv som sosialt læringslandskap for ungdom i risiko. Eit fenomenologisk-inspirert kasusstudium (2013).

2.6 Valg av forskningslitteratur

Jeg vil nå kort presentere de fire forskningsartiklene jeg har valgt. Formål for studien, antall informanter og anvendt metode blir beskrevet nedenfor.

Dolgin, Ron, (2014) «*Into the Wild: A Group Wilderness Intervention to Build Coping Strategies in High School Youth Through Collaboration and Shared Experience*».

Artikkelforfatteren har gjennomført et studium hvor han har tatt med seg 21 ungdommer (15-17 år) fra High School på tur. Han har gjennom intervjuer både i forkant og etterkant av turen studert hvordan ungdommene håndterer stress i hverdagen, og effekten av friluftsliv som arena for å forebygge symptomer for psykisk uhelse.

Gatersleben, Birgitta, (2016) Greenwood, Alison, «*Let`s og outside! Environmental restoration amongst adolescents and the impact of friends and phones*».

120 ungdommer (16-18 år) har deltatt i denne kvantitative studien, hvor Gatersleben og Greenwood undersøker hvordan opphold naturlige omgivelser, sammenlignet med opphold innendørs påvirker stress og trivsel i skolehverdagen. Resultatet ble vurdert ut fra psykologiske, kognitive og affektive endringer i puls og blodtrykk, oppmerksomhet og humør.

Skarlato, Olga, (2014) Woodgate, Roberta L., «*It is about being outside»: Canadian youth`s perspectives of good health and the environment*». En kvalitativ studie som undersøker 71 ungdommer (12-19 år) i Canada, og deres tanker om forholdet mellom natur og helse. Informantene har vist sine holdninger gjennom intervjuer og ved å ta bilder av ulike motiver og gi beskrivelser av hva de tenker om disse.

Sølvik, Randi Myklebust, (2013) *Friluftsliv som sosialt læringslandskap for ungdom i risiko. Eit fenomenologisk-inspirert kasusstudium*. Formålet med denne doktoravhandlingen er å styrke kunnskapen om friluftsliv som sosialt læringslandskap. Sølvik har gjennomført et fenomenologisk-inspirert kasusstudium på to utvalgte ungdomskoler, og har gjennomført og tilrettelagt friluftslivsopplegg for to ungdomsskoleklasser over tid, med til sammen 13 informanter. Deltagende observasjoner og intervjuer er brukt for å undersøke og samle data om ungdommene sine opplevelser.

3.0 Teoretiske perspektiv

Jeg vil i denne delen av oppgaven si noe om forebyggende og helsefremmende arbeid, og hvordan et systemteoretisk perspektiv kan være en styrke i dette arbeidet. I tillegg vil jeg si noe om hvilke ressurser som ligger i friluftsliv som kilde til helse. Først vil jeg gjøre rede for psykiske helse hos ungdommer i dag, og hva som gjør denne livsfasen ekstra kritisk for utvikling av psykiske lidelser.

3.1 Ungdom og risiko

Det er flere bekymringsfulle utviklingstrekk som indikerer en økning i psykiske plager blant barn og unge. I dagens samfunn er mange rammet av psykiske lidelser, og i aldersgruppen 15 til 19 år har det i perioden 2004 til 2013 vært en sterk økning i antall som rammes av depresjon og angst. (St. mld. 19, (2014-2015), kap. 1). Verdens Helseorganisasjon viser til at 4,3 % av verdens befolkning er rammet av en depresjonslidelse, og at psykiske lidelser er blant de største helseproblemene i verden (WHO, 2013, s.8). Det anslås at ca. 15- 20 prosent av barn og unge mellom 3 og 18 år opplever symptomer på ulike former for psykiske lidelser i en slik grad at det påvirker hverdagslivets fungering. (Helsedirektoratet, 2016, s. 13).

Anthony Giddens er en av mange som forsøker å forklare hvordan samfunnsendringene i dag kan bidra til at mennesker i større grad rammes av psykiske lidelser som depresjon, spiseforstyrrelser, og angst (1991). Hans analyser av modernitetens forandringer er basert på en forståelse av at individ og samfunn står i et gjensidig påvirkningsforhold. Dette innebærer at endringer i private forhold som angår enkeltindivid sin selvoppfatning og sosiale relasjoner, skjer samtidig med, og i nær tilknytning til endringene i samfunnet. «*Moderniteten nedbryter det lille samfunns tradisjonelle, beskyttende rammer, som erstattes av andre langt større og mer upersonlige organiseringer. Individet føler seg etterlatt og alene i denne verden, hvor han mangler psykologisk støtte og en følelse av sikkerhet, som mer tradisjonelle rammer gir.*» (Giddens, 19921, s.33). I en verden der endringer skjer raskere enn tidligere blir derfor usikkerheten stor, og hverdagen kan oppleves som utenfor egen kontroll. Det er da snakk om en ontologisk usikkerhet (Giddens, 1991, s. 36).

I tillegg har samfunnsendringene ført med seg en individualisering og gitt individ en stor mengde autonomi og valgfrihet. Alle valg er knyttet til en risiko for å mislykkes, dette er faktorer som truer den ontologiske sikkerheten og som dermed er med på å skape en følelse av å ikke strekke til. Denne valgfriheten bringer altså med seg et sort ansvar, som fører til refleksjon rundt egne valg og alle potensielle handlingsforløp. Dette kan dermed også

medføre en devaluering av egne valg, selvkritikk og påvirke selvfølelsen negativt. (Giddens, 1991, s. 3). På mange måter kan vi si at ungdom står ovenfor flere utfordringer enn tidligere. Den teknologiske utviklingen har ført til at ungdom også må ta stilling til konsekvenser av handlinger som foregår globalt, og flere ungdommer i dag har problemer med den ontologiske sikkerheten (Inglar, 2011, s.16).

I tenårsalderen og ungdomsårene skjer det store endringer sosialt, hormonelt og fysisk. Den unge kan nå i større grad tenke nyansert, reflektere og får en større forståelse for seg selv og andre. I tillegg skal blikket rettes mot voksenverdenen, og en seksuell modning fører med seg følelsesmessige og sosiale spenninger. (Håkonsen, 2014, s.57). Erik H. Erikson har utarbeidet en utviklingsteori basert på sosiale relasjoner vi etablerer på ulike stadier i livet. Han deler livet i stegvisefaser, som inneholder nye krav og utfordringer. Disse fasene innebærer slik en *livskrise* som enten kan løses på en negativ eller positiv måte. I starten av ungdomsårene er det personlighets- og identitetsutviklingen som er i fokus. (Erikson,1992). Den sosiale identiteten styrkes i relasjon til andre, og behovet for å høre til i sosiale relasjoner er sterkt i denne ungdomsårene. Som et resultat av at avhengigheten til familien avtar, vil mange søke tilhørighet i andre grupper. (Håkonsen, 2014, s.59). Det som er i fokus her er nettopp at ungdomstiden innebærer en kritisk periode for identitetsutviklingen, og at dette kan medføre en stagnasjon og potensielt en rolleforvirring. (Erikson. 1992 s.121-125). Dette kan ses som en del av utviklingen, og ikke nødvendigvis som en diagnostisk utfordring. (Erikson, 1992, s. 159).

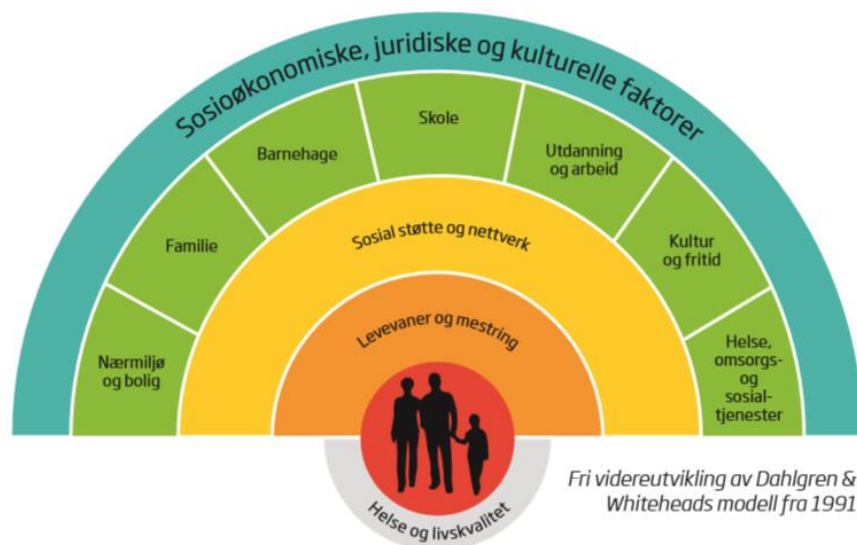
3.2 Forebyggende- og helsefremmende arbeid

Universell forebygging innebærer både helsefremmende og forebyggende tiltak, og kan brukes for å forebygge en uheldig utvikling av psykiske lidelser. Forebyggende tiltak handler i hovedsak om å begrense risikofaktorer, mens helsefremmende tiltak handler om å øke beskyttelsesfaktorer. Helsefremmende tiltak er det laveste forebyggingsnivået og er viktig i universell forebygging. Helsefremmende arbeid har som mål å fremme helse, ivareta positive krefter og beskyttelsesfaktorer, og har en helhetlig og systemteoretisk tilnæringsform. (Høigaard et al., 2011, s. 16-19).

3.2.3 Systemteori og styrkeperspektivet

Et systemteoretisk perspektiv er et verktøy som sosialarbeidere kan bruke for å forstå den gjensidige årsak-virkning effekten som miljø og individer har på hverandre (Compton et al., 2005, s. 20). Dette perspektivet ser på de ulike systemene menneske er en del av, og fokuserer

på hvordan forandring i et av systemene også påvirker andre system (Compton et al., 2005, s. 24). Det er komplekse årsakssammenhenger som påvirker individ sin opplevelse av eget liv. Sammensetningen av biologiske, psykologiske, sosiale, økonomiske og kulturelle betingelser har innflytelse på individ. Et slikt helhetssyn på menneske er også et viktig yrkesetisk prinsipp for sosialarbeidere (Utdannings- og forskningsdepartementet, 2005). Denne modellen viser faktorer som påvirker psykisk helse og trivsel, og at mennesket interagerer med et nettverk av systemer som gjensidig påvirker hverandre.



(Figur 2, hentet fra Helsedirektoratet, 2014, s.13)

Problemløsning innen en systemteoretisk modell ser problemer som et resultat av systemiske prosesser, og skyld tillegges system. (Compton, 2005, s.66). Løsning på problemer handler om å identifisere og begrense risikofaktorer og øke individer sin evne til mestring av nye behov. Det er da nødvendig å ha et styrkeperspektiv, og se ressursene som finnes i systemene individet er en del av. Styrkeperspektivet betyr å ha fokus på mestring, tilpasning og støtte i omgivelsene. (Compton, 2005, s. 11).

Tilbake til klasse 9A

Det er mange ulike faktorer som påvirker psykisk helse og forekomst av psykiske lidelser. Psykiske lidelser utvikles i samspill mellom genetisk sårbarhet og belastninger i miljøet. En identifisering av risiko- og beskyttelsesfaktorer i miljøet kan være viktig for å forebygge en uheldig utvikling. (Høigaard et al., 2011, s. 113-119). Med en slik innfallsvinkel, hva kan være beskyttelses- og risikofaktorer i klasse 9A på Løvetannbakken?

Vi kan se etter risiko på ulike nivå. På et strukturelt nivå vil en risikofaktor for elevene i 9A være et økende press i ungdomsbefolkningen. Som nevnt i punkt 3.1 er stress utbredt blant dagens ungdom, og flere bekymringsfulle utviklingstrekk indikerer en økning i psykiske lidelser. I tillegg vet vi at sosioøkonomisk status gir ulik eksponering for belastninger og risiko for psykiske lidelser. På Løvetannbakken ungdomsskole er det ungdom fra ulike bydeler, og med ulik bakgrunn. Dette betyr at elevene har ulik risiko for å utvikle dårlig psykisk- og fysisk helse. De elevene som opplever utfordringer i andre system, har også mindre sannsynlighet for lykkes i skolen. Elever fra en innvandrerfamilie med et annet morsmål vil ha vanskeligere for å formulere seg faglig, og vil også mangle foreldre som kan hjelpe til med skolearbeid i et norsk skolesystem. Å skape arena der ulike elever kan oppleve mestring er viktig for den enkeltes trivsel og tilpasning- men vil også være en styrke for klassen som helhet og dynamikken mellom elevene.

3.2.4 Helsefremmende arbeid i skolen

Skolen er en viktig arena for helsefremmende og primærforebyggende tiltak, da den når ut til alle uavhengig av eksponering av risikofaktorer for uhelse. (Høigaard, et al., 2011, s. 19-21). St.meld. 19 peker på skolens rolle i å fremme barn og unges trivsel i skolen, både som en del av en god oppvekst, og for deres fremtidige mestring og livskvalitet (2014-2015) kap 1). For å redusere sosiale forskjeller i fysisk og psykisk helse er det særlig viktig at alle barn og unge må gis muligheter til mestring og utvikling. (St. meld. 19 (2014-2015)).

Jamfør opplæringsloven, § 9-a, har skolen i oppgave å sikre elever sin helse, trivsel og læring, samt et godt psykososialt miljø. Den pålegger skolen å arbeide aktivt og systematisk for å styrke det som fremmer elevers helse og trivsel. (opplæringsloven, 1998). Det er sentralt å tidlig legge til rette for deltagelse i sosialt fellesskap, med rom for å oppleve mestring. (Høigaard, et al., 2011, s. 19-21). Gode opplevelser av fellesskap og mestring i læringssituasjoner er viktige faktorer for å styrke og beskytte barns psykiske helse. Et miljø som gir elevene muligheter til å delta aktivt, oppleve mestring, og er preget av positive forhold mellom elevene, er helsefremmende (Helsedirektoratet, 2016, s. 20).

3.2.5 «Råd for trivsel i skolen» -fra et elevperspektiv

Forandringsfabrikken har i samarbeid med Helsedirektoratet og 720 skoleelever utformet «Forandre med varme, Råd for trivsel i skolen», et hefte hvor de kommer med råd om læringsmiljø som skaper god psykisk helse. (Forandringsfabrikken, 2016, s. 4). Barn har mindre muligheter til å påvirke sine rammebetingelser enn det voksne har, og nettopp derfor

blir skolen viktig for barn sin psykiske helse. Forandringsfabrikken mener det er viktig å sette av tid til å bli kjent med hverandre og seg selv, videre forteller de at «Vi blir kjent gjennom leker og aktiviteter. (...) Dette er viktig bruk av tid. Å bruke tid for å bli kjent, lager trivsel og læring». (2016, s. 18).

Et annet tema elevene er opptatt av er mobbing. Elevene påpeker at mobbing kan ha blitt en rutine eller uvane, og viser til at det er vanskelig å komme ut av rollene man har i klasserommet. Elevene drar videre frem aktivitet og turer som positivt for miljøet. «På tur får vi andre opplevelser sammen, da kommer vi lettere ut av rollene vi har. Turer kan være det aller viktigste for godt klassemiljø. Turer som blander oss, kan og være lurt for læring. Da lager det trygghet, trivsel og læring, samtidig!» (Forandringsfabrikken, 2016, s.22). Til sist vil jeg også nevne at elevene etterspør gode steder å oppholde seg. «Vi trenger uteområder som frister ulike elever. Vi trenger benker, bord ballbaner og grønt». (Forandringsfabrikken, 2016, s. 23).

3.3 Friluftsliv

Friluftsliv er den vanligste formen for fysisk aktivitet i Norge, og har en høy deltagelse i alle sosiale lag. (St.meld. 39 (2015-2016), kap 1). I den norske kulturarven og landets historie har friluftslivet hatt en sentral rolle. Gjentatte undersøkelser de siste 20 årene viser at 9 av 10 nordmenn driver med en form for friluftsliv (Farlund, 2015, s.11). Friluftsliv kan bidra til å gi trivsel, fysisk aktivitet, avkobling og naturopplevelser. Dette er viktige årsaker til hvorfor folk oppsøker friluftsliv. (Høyem, J., og Westersjø, j. H., 2011, s. 213).

I Norge har vi en egen lov om friluftslivet, som har som mål å «*verne friluftslivets naturgrunnlag og sikre allmenhetens rett til ferdsel, opphold m.v. i naturen, slik at muligheten til å utøve friluftsliv som en helsefremmende, trivselskapende og miljøvennlig fritidsaktivitet bevares og fremmes.*» (Friluftslivloven, 1996, §1). I denne loven finner vi også allemannsretten, som gir rett til fri ferdsel, opphold og høsting i utmark. (friluftslivloven, 1996). Dette er viktig for tilgjengelighet, og et viktig premiss for allmenhetens tilgang til friluftslivet.

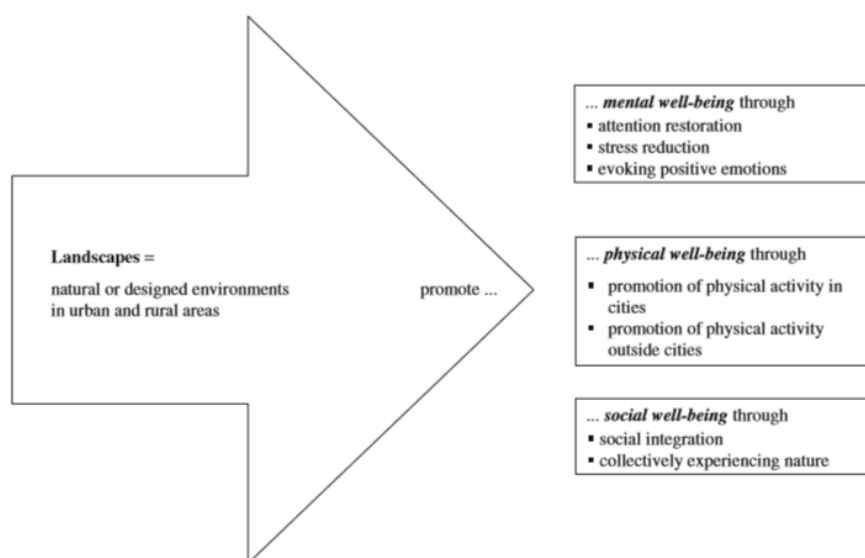
3.3.1 Friluftsliv og folkehelse

Friluftsliv har flere positive sider for mennesker, både når det kommer til terapi og forebygging. Miljøverndepartementet mener at friluftsliv har et potensial når det kommer til helsefremmende og forebyggende arbeid, og ønsker å styrke arbeidet rundt befolkningens

motivasjon for friluftsliv. «I eit samfunn som nyttar store ressursar på reparerande helsetiltak, er det ei utfordring å utforske og utnytte det potensialet som friluftsliv og naturkontakt tilbyr på ein betre måte enn i dag». (St. meld, nr. 39, (2001-2002) kap 2.1). Miljøverndepartementet setter her søkelyset på å ivareta friluftsliv som en del av norsk kulturarv og identitet, og som kilde til helse og livskvalitet (St. meld. 39 (2001-2002). Friluftsliv har en egenverdi og umiddelbare gevinster, som fysisk velvære, naturopplevelsen, mulighet for rekreasjon og sosialt fellesskap med andre. I tillegg innehar friluftslivet en rekke tilleggsfunksjoner i form av bedret helse og livskvalitet. (St.meld, nr. 39, kap 2.1). I 2016 kom det en ny stortingsmelding, St.meld. 18 (2015-2016) Friluftsliv – natur som kilde til helse og livskvalitet, med målsetting om at flere får oppleve friluftsliv som kilde til bedre helse og høyere livskvalitet.

Abel, Abraham& Sommerhalder har utarbeidet en oversiktsartikkel med 120 studier som tar for seg helsefremmende effekter ved opphold utendørs; «*Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments.*», (2009). Nedenfor vises en modell som systematiserer forskningsresultatene under kategoriene fysisk, psykisk og sosialt velvære.

Fig. 1 Heuristic framework on the health-promoting impact of landscape



(Figur 3, hentet fra Abraham et al., 2009, s. 64).

Abraham et al. påpeker fraværet av objektiv vitenskap rundt hvordan landskap kan være positivt for helsen, og viser at målet med studien er «to map out criteria for landscape as a resource for better health and well-being» (Abraham et al., 2009, s. 60). Studien konkluderer med at landskap har ressurser som kan benyttes i helsefremmende arbeid for fysisk og psykisk

helse, og bidra til sosialt velvære. De viser til at natur og landskap kan fungere som en god ramme for helsefremmende aktiviteter innen psykisk, fysisk og sosialt folkehelsearbeid.

In the field of health promotion, landscape should be understood to be a multi-faceted resource for physical, mental and social health and well-being. This is the general conclusion that can be drawn from the findings of the present study (Abraham et al., 2009, s. 65).

Ved psykisk velvære påpekes det at opphold i natur er stressreducerende og positivt for humør, i forhold til sosialt velvære vises det til at fellesskap i naturen kan bidra til felles opplevelser og som sosial arena. I tillegg kan naturen bidra til fysisk velvære ved at det fremmer fysisk aktivitet. (Abraham et al., 2009, s. 64).

Helsefremmende effekter ved fysisk aktivitet

Det å oppholde seg i friluft vil alltid medføre en forflytning og et minimum av fysisk aktivitet vil derfor ofte være en del av friluftsliv. Denne nytteverdien er derfor viktig å poengtere fra et folkehelseperspektiv. Fysisk aktivitet har mange positive effekter for mennesker, det bedrer humøret- og påvirker kognitiv utvikling knyttet til konsentrasjonsevne, hukommelse, kreativitet og stressmestring. (Hansen, 2017, s. 8). Undersøkelser viser at mennesker som er fysisk inaktive har 25- 40 % større sjanse for å utvikle en depresjon. (Lillegraven, 2017, s. 121). Det regnes som lite gunstig for vår mentale helse å være inaktiv, samtidig som antall stillesittende timer av våken tid stadig øker i Norge. (Lillegraven, 2017, s. 128). Fysisk aktivitet kan bidra til bedring av selvfølelsen og andre viktige selvoppfatninger slik som kroppsbilde. God fysisk form beskytter mot belastende livserfaringer, da det setter oss i stand til å bedre håndtere fysiske stressreaksjoner. Regelmessig aktivitet fører også til bedre søvn. (Martinsen, 2004, s.47-48).

4.0 Resultat

Den utvalgte forskningen er variert, og inkluderer både kvalitative og kvantitative studier. Forskningen viser at friluftsliv har et helsefremmende potensiale som kan benyttes i arbeid med ungdom, fokuset på hvordan friluftsliv kan være en ressurs er derimot ulikt. Jeg vil nå beskrive sentrale funn, systematisert med utgangspunkt i: Umiddelbare effekter ved opphold friluftsliv og langsiktige effekter ved friluftsliv.

4.1 Umiddelbare effekter ved opphold i friluft

«Let`s og outside! Environmental restoration amongst adolescents and the impact of friends and phones». (2016).

120 ungdommer mellom 16 og 18 har deltatt i denne kvantitative studien, hvor Gatersleben og Greenwood undersøker hvordan opphold naturlige omgivelser, sammenlignet med opphold innendørs påvirker stress og trivsel i skolehverdagen. Resultatet ble vurdert ut fra psykologiske, kognitive og affektive endringer i puls og blodtrykk, oppmerksomhet og humør. Studien konkluderer med at korte opphold i umiddelbar nærhet i menneskeskapt natur er positivt for den enkelte sin stressproduksjon, humør og konsentrasjon. Dersom elevene oppholdt seg sammen med en venn utendørs, ble humøret betydelig bedret, som figur 4 viser. Figuren viser endring i humør når elevene er alene, med venn, med telefon- utendørs eller innendørs.

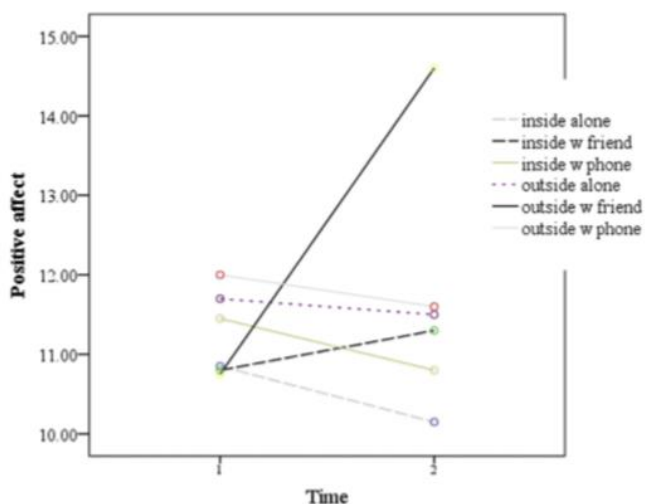


Fig. 3. Changes in positive affect as a function of environment and context.

(Figur 4, hentet fra Gatersleben & Greenwood, 2016, s. 135).

Studien viser at naturområdene som elevene har tilgang til, bør være tilrettelagt for sosial interaksjon, med benker eller andre typer samlingspunkt. Gatersleben & Greenwood påpeker også at det bør tilrettelegges før å kunne utføre ulike type aktiviteter (2016, s. 138). I konklusjonen viser de til at den mentale helsen til ungdom i Storbritannia er verre enn tidligere, og at kravene øker og skolehverdagen blir mer stressende, før de konkluderer Gatersleben & Greenwood slik:

There is an urgent need therefore to seek ways in which to reduce students' stress at school, and encouraging teenagers to spend their breaks in natural places in order to recuperate from mental fatigue and stress may be one answer to the problem (2016, s.138).

Denne forskningsartikkelen påpeker mangler ved tidligere forskning og viser til hvordan dette er forsøkt unngått i denne studien. De viser blant annet til tidligere forskning på naturmotiv som mer appellerende, og hvordan bilder av sterile urbaniserte områder ble brukt som motpol. I denne studien forsøker derfor Gatersleben & Greenwood å vise hvordan konteksten som er brukt i forskningen er tilgjengelig og ikke et idyllisert utilgjengelig område av naturen. Dette øker studien sin overføringsverdi til tilsvarende tilrettelegging i andre skoler.

4.2 langsiktige effekter ved opphold i friluft

4.2.1 Naturen som ramme for sosial støtte

«Into the Wild: A Group Wilderness Intervention to Build Coping Strategies in High School Youth Through Collaboration and Shared Experience» (2014).

Ron Dolgin har i sin studie tatt med seg 21 ungdom fra High School på tur. Både i forkant og etterkant av turen samlet han inn kvalitativ forskning gjennom intervju. av turen utarbeidet kvalitativ forskning. Studien viser hvordan naturrommet fungerer som en arena for å samle ungdom til å dele og lære av hverandre. Naturopplevelsen sin egenverdi blir derimot mindre vektlagt i denne studien. Dolgin viser hvordan friluftsliv kan brukes som arena til å bygge sosiale relasjoner og til å prate om utfordrende og sensitive tema. Videre fremhever han slike opplevelser (det å dele) som viktig for elevers opplevelse av sosial støtte, mestringsstrategier, selvfølelse, og stresshåndtering. (Dolgin, 2014, s. 95-96).

To grupper med elever fra High School deltok i undersøkelsen, en med 7 og en med 10 deltagere. En gruppe av gangen ble tatt med på en overnattingstur i menneskepåvirket naturomgivelser hvor de gjennomførte ulike samhandlingsaktiviteter. Aktivitetene fokuserte

på å bygge bånd mellom deltagerne, i tillegg til å legge til rette for å ta opp vanskelige og tabubelagte temaer på en trygg måte. Aktivitetene besto i: en aktivitet med fokus på komplimenter, en aktivitet med fokus på lærdom fra tidligere rollemodeller, en aktivitet der de anonymt skrev ned noe de opplevde som utfordrende i hverdagen og deretter snakket om temaene i fellesskap, en solotur/egenferd, og til slutt en avsluttende aktivitet der de ble bundet sammen måtte hjelpe hverandre for å holde seg oppe.

Studien resulterte i 5 hovedfunn: 1- En økt opplevelse av å føle seg forstått. 2- Universalitet. 3- Bedret evne til å uttale og sette ord på følelser. 4- nye stressmestringsstrategier. 5- Gruppetilhørighet og støtte. «The experience of being understood, supported, and heard is the mechanism through which wilderness-based interventions help to decrease stress and the potential for long-lasting mental health symptoms» (Dolgin, R., 2014, s.86). Forskningen konkluderer med at ungdommene gjennom gruppestøtten de fikk på turen ble satt i bedre stand til å håndtere stress i hverdagen. Og fremhever det å bli forstått og å få sosial støtte som en buffer som har overføringsverdi til andre situasjoner i livet.

Dolgin viser i sin forskning til sine intervjuguiden, og kommer med eksempler som viser at ungdommene svarte ulikt på spørsmålene de fikk, før og etter de dro på turen. Opplevde strategier for å bedre håndtere stress kommer fram i dette narrativet: «I learned i can talk out my problems with people, instead of holding them in.» (Dolgin, 2014, s. 93). Til slutt avslutter forskeren slik: «By being able to better manage the stressors of teenage years, participants may see a decrease in the risk for developing long-lasting internalizing disorders and symptoms». (Dolgin, 2014, s. 96).

4.2.2 Sosial læring i friluftsliv

«*Friluftsliv som sosialt læringslandskap for ungdom i risiko. Eit fenomenologisk-inspirert kasusstudium*» (2013)

Formålet med doktoravhandlingen var å styrke kunnskapen om friluftsliv som sosialt læringslandskap. Studien reiser spørsmål til hva som kjennetegner sosial læring i friluftsliv, og hva kjennetegner læringsressursene i friluftsliv (Sølvik, 2013). Sølvik har gjennomført et fenomenologisk-inspirert kasusstudium på to utvalgte ungdomskoler, og har tilrettelagt et friluftslivsopplegg for til sammen 13 elever gjennom et helt skoleår. 8 elever ved rødteigen og 5 elever ved skogtjern skole har deltatt i studien og Sølvik har samlet data gjennom observasjon og kvalitative intervju. Det ble i tillegg plukket ut to fokusinformanter fra hver skole. Begge disse skolene tar i hovedsak imot elever med sosiale utfordringer, og bruker friluftsliv i arbeid med elevene. (Sølvik, 2013, s.67). Med basis i ungdommene sine opplevelser av egen deltagelse og samhandling i friluftsliv foreslår Sølvik at den sosiale læringen i friluftsliv preges av sanselig og erfaringsnær deltagelse og samhandling. Og fremhever *deltagelse, læring og mestring* som sentralt for ungdommene sine sosiale læringsopplevelser i friluftsliv. (Sølvik, 2013, s. 105).

Mestring.

Flere av elevene uttrykker mestringsglede knyttet til erfaringer i naturen, med utsagn som: «Det var jo gøy å få det til da», «Jo, jeg synes jeg var flink til å padle, jeg og Marit.», (Sølvik, 2013, s.112). Videre viser Sølvik at både det kroppen mestrer og ikke mestrer blir synliggjort i møte med friluftslivsaktivitetene ute, og elevene sin kompetanse eller manglende kompetanse blir tydelig. Kroppen blir synlig i gjennom aktiv deltagelse i friluftsliv, og dette medfører en risiko for å feile (Sølvik, 2013, s.123). En av informantene, opplever det som utfordrende å padle i kano, på grunn av overvekt og manglende egenskaper og gir uttrykk for opplevelsen på følgende måte:

Men jeg ga jo ikke opp, da. Jeg bare fortsatte. Jeg skulle fram. Jeg skulle liksom ut av vannet og til leirplassen for å komme på fastland. Så jeg klarte jo liksom å bestemme meg veldig, at jeg skal dit. Så jeg klarte liksom å oppnå noe da, med å komme fram, og liksom klare turen. Selv om det var helt jævlig, å padle (Sølvik, 2014, s. 120).

Jeg mener dette sitatet er veldig interessant, da informanten på tross av ubehag forteller at hun opplevde mestring av å stå i situasjonen.

Samarbeid og sosial læring

En av informantene fremhever samarbeid som viktig, da han blir spurt om han lærte noe på turen; «Ja, vi lærer å samarbeide. Vi fordeler oppgaver. Man samarbeider jo hele veien når man er på tur og sånn. For eksempel da en lager mat, og en vasker opp, eller..» (Sølvik, 2013, s.129). Flere av informantene peker på at det blir naturlig å samarbeide med hverandre ute på tur:

Man får jo bedre samarbeid hvis man er aktive sammen liksom, Da får man jo bedre samarbeid. For eksempel, hvis to sitter i en kano, så må man jo samarbeide. Man kan ikke ikke samarbeide da. Det går jo ikke. Da går jo kanoen dit, og dit, og dit, og bort og tjo og hei (Sølvik, 2013, s. 131).

Elevene viser også til at de får trening i å hjelpe hverandre, for eksempel ved å bære tunge sekker for hverandre, eller ved å gi en hjelpende hånd når de krysser bekken.

Samhandling og relasjonsbygging

En elev svarer følgende når hun blir spurt om man blir bedre kjent med hverandre på overnattingstur:

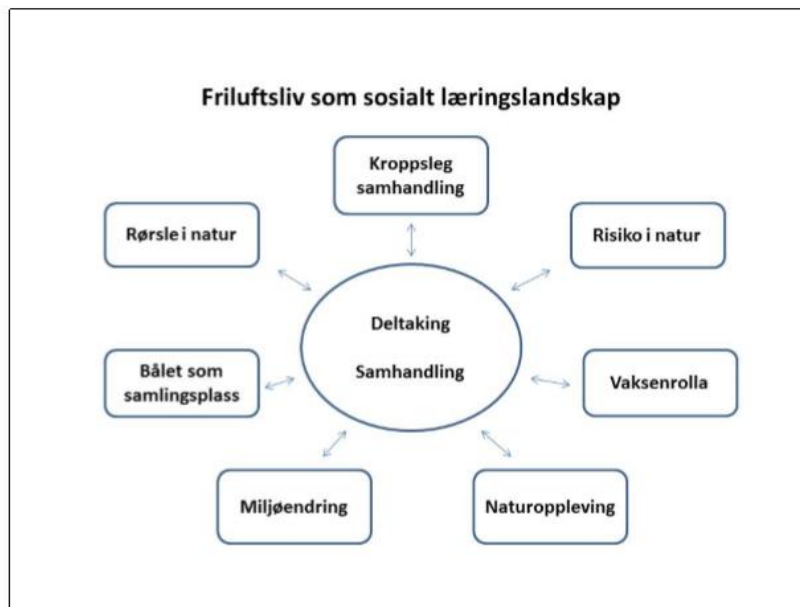
Ja, både og. Man kan bli veldig lei av hverandre, og liksom bare holde seg unna, også kan man jo bli bedre kjent selvfølgelig. Snakke med folk, og gjøre ting sammen med de. Og da må man liksom samarbeide. Da må man være snille mot hverandre. Man kan ikke være jævlige mot hverandre og samarbeide på samme tid. (Sølvik, 2013, s. 149).

Her blir det tydelig at man er nødt til å samarbeide når man er på tur, selv om man i utgangspunktet kan være totalt uinteressert. Videre viser den samme informanten til at hun i løpet av turen lærte å stole på de andre i gruppa. (Sølvik, 2013, s. 149).

læringsressurser i friluftsliv

Sølvik har et stort fokus på læringsressursene vi finner i friluftliv- og forelsår at disse kan deles i to: kroppslige læringsressurser og sosiale læringsressurser. De kroppslige læringsressursene åpner for aktiv *deltagelse* gjennom bevegelse i natur, naturopplevelse, iboende risiko i natur og kontrastfulle opplevelser. De sosiale læringsressursene kjennetegnes av *samhandling*, gjennom deltagelse, læring og mestring. Videre peker Sølvik på at de sosiale læringsressursene består av: kroppslig samhandling, miljøendring, bålet som samlingsplass og en dynamisk voksenrolle (Sølvik, 2014, s. 241). Med utgangspunkt i datamaterialet har hun utformet følgende modell, som skisserer friluftsliv som sosialt læringslandskap:

Figur 10: Friluftsliv som sosialt læringslandskap



(Figur 5, hentet fra Sølvik, 2013, s. 241).

Sølvik understreker at en slik modell er statisk og gir derfor et statisk bilde av fenomenet den belyser. Hun viser til at det er uheldig å sette opp klare skiller mellom de presenterte læringsressursene og handlingsformene, da de gjensidig påvirker hverandre (Sølvik, 2013, s. 241). Innenfor de sosiale læringsressursene fremheves det at det gir muligheter for samhandling og samarbeid mellom elevene og relasjonsbygging og deltagelse i et praksisfellesskap. Det blir rom for selvhevdelse og for å vise omsorg for hverandre. Relasjonen mellom elev og lærer blir dynamisk og gjensidig i naturrommet- og innebærer mulighet for relasjonsbygging og for å utprøve grenser. Bålet bli også fremhevet som samlingsplass for sosial læring. Til sist viser Sølvik til at ungdommene «uttrykker et grunnlag for personlig og sosial utvikling i det å være aktive sammen med andre i naturen» (2013, s.159).

Det er ulikt i hvilken grad forskere fokuserer på objektivitet. Sølvik har i sin doktoravhandling valgt å utforme en fenomenologisk studie, der hun setter den subjektive opplevelsen til informantene i fokus. Hun ønsker å studere hvordan informantene selv opplever opplegget, og har søkelyset på meningsinnholdet i fortolkningsprosessen. Fenomen er aldri objektive, og en fenomenologisk tilnærming ivaretar en helhetlig tilnærming som gir innsyn til den enkelte sin realitet. Slik sett må forsker være delaktiv og vinne fram til den andres subjektive opplevelse gjennom intersubjektive møter. (Sølvik, 2013). Sølvik peker både på heldige og uheldige

opplevelser og erfaringer fra forskningen, Dette styrker påliteligheten og tyder på en nøyaktig rapportering i studien.

4.3 «It is about being outside» - ungdom sine tanker om helse

Skarlato, Olga, Woodgate, Roberta L., «It is about being outside»: Canadian youth's perspectives of good health and the environment». (2014).

Skarlato & Woodgate har utført en kvalitativ studie som undersøker 71 canadiske ungdommer sine deres tanker om forholdet mellom omgivelser og egen helse. Denne forskningsartikkelen beskriver ungdom sitt syn på forholdet mellom egen helse og påvirkning av omgivelsene. Studien presenterer en holistisk forståelse av helse, og fokuserer på mental og fysisk helse som en helhet. Videre vises det til at helse påvirkes av en rekke faktorer, som nabolag, tilretteleggelse av grøntområder og tilgjengelighet, i tillegg til sosial kapital.

Ungdommer sine stemmer verdsettes, og det fokuseres på at man må forstå den enkelte sitt forhold til egen helse- for å kunne måle og potensielt endre det. Formen på studien, tar altså for seg målet med forskningen- å fremme helse gjennom å høre de unges stemme (Skarlato & Woodgate, 2014, s. 100). Gjennom deltagelse i kvalitative intervju, og ved å vise bilder med beskrivende narrativ viser ungdom at de opplever elementer utendørs som sunne for egen helse. I forskningen kommer fram at ungdom har stor kunnskap om at sunne omgivelser har innflytelse på deres fysiske og mentale helse. Det kommer fram at ungdom assosierer god helse med- «Being outside' in a safe, clean, green, and livable space» (Skarlato & Woodgate, 2015, s. 100). Informantene viste sine holdninger gjennom intervju- og ved å vise til bilder av ulike motiv de selv hadde tatt, og beskrivelser om hva de tenkte om disse. En av informantene har tatt et bilde av et tre hun opplever som positivt for sin psykiske helse. Under bildet følger et utsagn der hun forklarer sin opplevelse av dette treet, og hvordan det påvirker henne.



Fig. 5. It's a pretty cool tree!

It makes me feel really happy. I think that tree's like really healthy. Like, like I'm glad it's still there you know it's actually a part of my childhood too because I lived there. I'm just glad that tree is still there though. If they cut it down I'd probably be like really upset. (Skarlato & Woodgate, 2014, s. 105).

I forbindelse med intervjuene ble enkelte av informantene med på å lage to videoer der de selv skulle vise hva de mente var viktig for god helse. I den ene videoen, «*summer daze*», kommer det fram at de mener det er viktig med fysisk aktivitet, og å komme seg ut sammen med venner. Her blir det tydelig at det er mange positive sider ved å komme seg ut- «*for the body and mind and the opportunity to be with friends*». (Skarlato & Woodgate, 2014, s. 106). Og de fysiske, mentale og spirituelle fordelene fremheves. I den andre videoen, «*What if?*», viser videoen et veiskille der hovedpersonene står ovenfor to ulike handlingsforløp- valget de tar gir ulike konsekvenser for livstil og helse i fremtiden. Her blir det tydelig at dersom sunne valg er tilgjengelige, er det sannsynlig at ungdom velger disse. (Skarlato & Woodgate, 2014, s. 106).

5.0 Diskusjon

Det er mange som hevder at friluftsliv har helsefremmende ressurser som kan tas i bruk i folkehelsearbeid (Abraham et al., 2009, s. 60). Videre kan man se helsefremmende arbeid som en del av en systemteoretisk tilnærming til sosiale problem (se punkt 3.2). Innenfor en systemteoretisk tilnærming bør en ha et styrkeperspektiv inn mot sosiale problem, og se etter løsning i systemene. Kartlegging av risiko og ressurser blir derfor sentralt. Jeg vil nå forsøke å vise til risikofaktorer som målgruppen i min studie er utsatt for. Tidligere i oppgaven har jeg vist til at mange unge i dag sliter med psykiske lidelser, og at ungdommer i dag stilles overfor nye krav og press som et resultat av samfunnsendringer (punkt 2.1). Erikson fremhever at ungdom står overfor en utviklingskrise, der identitetsutviklingen er særlig viktig (1992). Dette resulterer i at mange søker gruppetilhørighet, og kan fanges av en negativ gruppeidentitet på jakt etter å finne en rolle.

Videre må også beskyttelsesfaktorer kartlegges. Kan friluftsliv som helsefremmende tiltak være en ressurs i skolesystemet? Sett fra et systemteoretisk perspektiv gir det gevinst i flere system, når en skaper positive endringer i et system. Dette betyr at å gå inn på en å skape positive endringer på en arena- og ikke nødvendigvis alle, likevel kan ha positive effekter på flere plan. (Compton et al., 2005, s. 24). Dersom friluftsliv kan bidra til å bedre elever sin trivsel i skolen, vil det bidra til at elevene kan oppleve større grad av mestring i skolesystemet. Videre er det innenfor et systemteoretisk perspektiv naturlig å se på systemer på ulike nivåer. På makronivå finnes rammebetingelsene, og bestemmelser som allemannsretten legger til rette for tilgjengelighet i naturen for alle (Friluftsloven, 1996). Også skolen sin plikt til å sikre helse, trivsel og læring er avgjørende for muligheten for å utøve friluftsliv i skolen (Opplæringslova, 1998). Gjennom å vise til kvalitative og kvantitative forskningsbidrag har jeg forsøkt å dra fram funn som belyser de helsefremmende effektene som friluftsliv kan ha for skoleungdom. Ulike helsefremmende effekter ved friluftsliv har jeg forsøkt å knytte opp mot umiddelbare og langsiktige effekter, i tillegg til å sette fokus mot ungdom sitt syn på helse.

5.1 Umiddelbare effekter ved opphold i friluft

Gatersleben & Greenwood. viser til stressreduksjon og bedret humør, ved korte opphold i natur i nærmiljøet, og påpeker hvordan elevene sitt humør og stressproduksjon bedres dersom eleven får oppholde seg ut i løpet av dagen. De problematiserer også at ungdom er opptatt av

jevnaaldrende og at effekten blir best hvis de får være ute sammen med en venn eller flere. De påpeker derfor samtidig viktigheten av at grøntområder rundt skolen bør gjøres tilgjengelige, attraktive, og invitere til aktivitet og samhandling. Dette kan ses i sammenheng til Erik Erikson sin fase-teori, som viser at ungdom er særlig opptatt av identitet og tilhørighet (1992). Samhandling med andre blir derfor svært viktig, og opphold i naturen vil oppleves som mer interessant dersom det kan tilby sosial interaksjon.

De fire studiene jeg har basert oppgaven på viser til friluftsliv som arena for sosial samhandling, og at fellesskap i naturen legger til rette for gode møter. Gode samtaler og opplevelse av fellesskap er positivt for helsen her-og-nå, og er viktig for at ungdom skal trives. Forandringsfabrikken mener det er viktig å sette av tid til at elever blir kjent med hverandre og seg selv, forteller at «Vi blir kjent gjennom leker og aktiviteter. (...) Dette er viktig bruk av tid. Å bruke tid for å bli kjent, lager trivsel og læring». (Forandringsfabrikken, 2016, s. 18).

Abraham et al., viser til friluftsliv som en arena for å sosialt velvære, samtidig som de viser at friluftsliv bidrar til å fremme helse gjennom fysisk aktivitet og bedret psykisk helse. I teorikapitlet har jeg vist til at fysisk aktivitet er positivt for mennesker, også for den psykiske helsen. (Martinsen, 2004). Å bevege seg ut i naturen vil medføre i alle fall et minimum av aktivitet. Skarlato & Woodgate viser i sin forskning at informantene mener det er viktig med fysisk aktivitet, og å komme seg ut sammen med venner. Informantene peker på flere positive sider ved å komme seg ut- «*for the body and mind and the opportunity to be with friends*». (Skarlato & Woodgate, 2014, s. 106).

5.2 Langvarige effekter ved opphold i friluft

Funn fra forskningen viser at friluftsliv kan brukes som ramme for sosial samhandling og sosial læring, der samarbeid og relasjonsbygging står sentralt. Sølvik fremhever mestringsopplevelser knyttet til relasjonsbygging, selvhevdelse, samarbeid og det å vise omsorg, som sentrale læringsressurser i friluftsliv. Videre viser forskningen at det kan legge grunnlag for personlig og sosial utvikling i det å være aktive sammen med andre i naturen (2013, s.159). Sølvik fremhever det at samhandling mellom elevene kjennetegnes av samarbeid, relasjonsbygging og deltagelse i praksisfellesskapet. Forandringsfabrikken er også opptatt av at aktivitet og turer som positivt for miljøet. *På tur får vi andre opplevelser sammen, da kommer vi lettere ut av rollene vi har. Turer kan være det aller viktigste for godt klassemiljø. Turer*

som blander oss, kan og være lurt for læring. Da lager det trygghet, trivsel og læring, samtidig! (Forandringsfabrikken, 2016, s.22).

Dolgin konkluderer med at ungdom gjennom opplevd gruppestøtte på tur kan bli satt i stand til å bedre håndtere stress i hverdagen (Dolgin, 2014). Denne nytteverdien har en overføringsverdi, og positive opplevelser i enkeltsituasjonen blir slik til positive ressurser som kan anvendes i andre situasjoner -og system. Studiene setter slik søkelyset mot nytte- og overføringsverdien opplevelsene i friluftsliv kan gi. Dette er også tanken bak den systemiske innfallsvinkelen; å bruke positive opplevelser i naturen som en styrke i andre system den enkelte er en del av. Denne økologiske tilnærmingen erkjenner at våre liv er sammensatte, men at de ulike delene gjensidig påvirker hverandre. En slik tilnærming setter slik tverretattlig samarbeid i forebyggende arbeid på agendaen, da helsefremmende tiltak i for eksempel undervisningssektoren kan ha positive effekter for helsesektoren på samfunnsnivå.

5.3 Tilbake til Løvetannbakken ungdomsskole

På Løvetannbakken ungdomsskole har det kommet opp et forslag om å sette i verk tiltak for å fremme trivsel blant elevene, og om å i større grad utnytte de grønne områdene som finnes i nærheten. På nedsiden av skolen ligger det et grønt belte- som tidligere har vært lite brukt. Kan bruk av dette naturområdet fungere som en beskyttelsesfaktor for klasse 9A? Forskingen konkluderer med at naturområdene som elevene har tilgang til, bør være tilrettelagt for sosial interaksjon, med benker eller andre samlingspunkt (Gatersleben & Greenwood, 2016). Dette er viktig, da elever rapporterer bedret humør i størst grad når de er med en venn. I det grønne området rundt skolen er det et potensiale for samhandling- men det bør tilrettelegges for aktivitet, gjøres mer attraktivt og tilgjengelig. Sølvik viser i sin forskning at friluftsliv kan være en god arena for samarbeid, sosial integrasjon, og sosial læring (Sølvik, 2013), mens Dolgin fremhever turer i natur som ramme for å oppleve sosial støtte (2014). Også erfaringene til elevene fra forandringsfabrikken viser annet at elevene mener turer er svært positivt for miljøutvikling i klassen (se punkt 3.2.5). Dersom jeg generaliserer disse erfaringene, kan man vise til at elevene i klasse 9A kan ha utbytte av å bevege seg inn i naturen- og ut av de faste rollene de har i klasserommet.

6.0 Avslutning

I denne oppgaven har jeg forsøkt å vise til hvilken betydning friluftsliv kan ha for ungdom sin psykiske helse, gjennom helsefremmende tiltak i skolen. Jeg har videre forsøkt å tilnærme meg problemstillingen gjennom et systemteoretisk perspektiv, da dette perspektivet viser hvordan endring i et system kan påvirke på flere nivå. En systemisk forståelse innehar et styrkeperspektiv som fokuserer på ressurser i ulike system, og kan kobles mot helsefremmende arbeid. Helsefremmende arbeid er det laveste forebyggingsnivået, og handler om å ivareta positive krefter og styrke faktorer som fremmer den psykiske helsen. Skolen er en arena som når ut til alle mennesker, på tross av ulik sosioøkonomisk status, og er derfor en viktig arena innenfor universell forebygging og helsefremming.

Forskningen jeg har vist til er henholdsvis kvalitativ og kvantitativ, og viser til helsefremmende effekter ved friluftsliv både for fysisk, psykisk og sosialt velvære: Dolgin peker på friluftsliv som ramme for å oppleve sosial støtte (2014). Sølvik påpeker at friluftsliv kan bruke som sosialt læringsredskap og at elvene blir kjent gjennom samarbeidsoppgaver (2013). Og Gatersleben & Greenwood viser til at det å legge til rette for samhandling i utendørs i løpet av en skoledag, er av betydning for elevene sin psykiske helse. Studien konkluderer med at korte opphold i umiddelbar nærhet i menneskeskapt natur er positivt for den enkelte sin stressproduksjon, humør og konsentrasjon (2016). Til slutt har jeg forsøkt å styrke ungdom sitt perspektiv gjennom å vise til forskning som tar for seg ungdom sitt syn på helse og sunnhet. Her viser ungdommene at de mener grønne opplevelser gir rom for fysisk aktivitet og samvær med andre- og de opplever dette som positivt for den psykiske helsen (Skarlato & Woodgate, 2014).

Litteraturliste:

Abraham, A., Sommerhalder, K. & Abel, (2010) *Landscape and wellbeing: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments*. T. Int J Public Health 55: 59.
DOI:10.1007/s00038-009-0069-z

Compton, B., Galaway, B., & Cornoyer B. (2005) *Social Work Processes*, seventh edition. Belmont, Usa: Brooks/Cole-Thomson Learning.

Dalland, O., (2007). *Metode og oppgveskriving for studenter*, 4. utgave. Oslo: Gyldendal akademisk.

Erikson, E., (1992). *Identitet. Ungdom og kriser*. Viborg: Nørhaven A/S

Faarlubd, N., (2015). *Friluftsliv. En dannelsesreise*. Oslo: Ljø Forlag

Folkehelseloven. (2011). Lov om folkehelsearbeid.

Forandringsfabrikken, (2016) *Skoleproffene-Forandre med varme, Råd for trivsel i skolen*. Resultatmagasin. Forandringsfabrikken forlag.

Friluftslivsloven (1996). Lov om friluftslivet.

Gatersleben, Birgitta, Greenwood, Alison, (2016) Let`s og outside! Environmental restoration amongst adolescents and the impact of friends and phones. *Journal of Environmental Psychology* 48, pp. 131-139. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.09.007>

Giddens, A., (1991). *Modernity and Self-identity. Self and Society in The Late Modern Age*. Cambridge: Polity press

Hansen, A. (2016) *Hjernesterk- hvordan fysisk aktivitet styrker hjernen*. Norsk utgave: Cappelen Damm

Helsedirektoratet. (2016). *Psykisk helse i et folkehelseperspektiv (IS-2545)* Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet. (2014) *psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet. (IS-2263)*, Oslo: fagbokforlaget

Høigaard, R. (red), Klungland, M., & Øverby N. C., (2011). *Folkehelsearbeid*. Oslo: Høyskoleforlaget.

Høyem, J., og Westersjø, J. (2011) Kapittel 14 Friluftsliv og folkehelse, *Folkehelsearbeid*. (s. 213-226) Oslo: Høyskoleforlaget.

Håkonsen, K.M. *Psykologi og psykiske lidelser*. (5. utgave, 1. opplag). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Inglar, T. (2011, januar). Yrkesfaglærere og elever i et globalisert samfunn. *Nordyrk*, s. 16.

Lillegraven, R. (2017). *Å lytte til hakkespetter. Naturen som terapeut*. Viborg: Dinamo forlag AS

Martinsen, E. (2004). *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget.

Meld. St. 18 (2015-2016) *Friluftsliv – natur som kilde til helse og livskvalitet*. Klima- og miljødepartementet.

Meld. St. 19. (2014-2015) *Folkehelsemeldingen – mestring og muligheter*. Helse- og omsorgsdepartementet.

Meld. St. 39 (2000-2001) *Friluftsliv- ein veg til høgare livskvalitet*. Klima- og miljødepartementet.

Major EF, red. Dalgard OS, Mathisen KS, Nord E, Ose S, Rognerud M, Aabø LE. (2011) *Bedre føre var ...Psykisk helse: helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*. (Rapport 2011:1) Oslo: Folkehelseinstituttet.

Miljøverndepartementet. (08/2013) *Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv En satsing på friluftsliv i hverdagen; 2014–2020.*(T-1535)

Opplæringslova. (1998), Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa.

Ron Dolgin (2014) Into the Wild: A Group Wilderness Intervention to Build Coping Strategies in High School Youth Through Collaboration and Shared Experience, *Journal of Creativity in Mental Health*, 9:1, 83-98, DOI: 10.1080/15401383.2013.864963

Skarlato, Olga, Woodgate, Roberta L., (2014). It is about being outside»: Canadian youth`s perspectives of good health and the environment. *Health & Place* 31 pp. 100-110. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2014.11.008>

Støren, I. (2010). *Bare Søk! Praktisk veiledning i å systematisere kunnskap.* Cappelen Damm AS

Sølvik, Randi Myklebust, (2013) *Friluftsliv som sosialt læringslandskap for ungdom i risiko. Eit fenomenologisk-inspirert kasusstudium.* Avhandling for graden PhD Institutt for Spesialpedagogikk. Det utdanningsvitenskapelige fakultetet Universitetet i Oslo.

Utdannings- og forskningsdepartementet (2005) *Rammeplan for 3-årig sosionomutdanning.* Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/rammeplaner-for-hoyere-utdanning/id587302/>

World Health Organization. (August 2014). Hentet fra http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

World Health Organization. (2013) *WHO's Mental Health Action Plan 2013-2020* (ISBN 978 92 4 150602 1) WHO Document Production Services, Geneva, Switzerland. Hentet fra http://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/