



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Naturen som terapi

Nature as therapy

Kandidatnummer: 154, 219, 235

BLUBACH 2018/2019

Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett

Institutt for idrett, kosthald og naturfag

Barnehagelærerutdanning med vekt på natur, helse og bevegelse
(Campus Bergen)

Veileder: Tone Constance Martinessen

Innleveringsdato: 30.05.2019

Antall ord: 13457

Vi 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, § 10.

Abstract

Title: Nature as therapy	
Candidate number: 154, 219, 235	
Year 2019	Pages 52
Keywords: Separation, trauma, mental health, nature experience, wilderness therapy	
Summary: <p>Our research question for this study is: “How experiencing could help children with their parent’s separation?” We used literature that focused on children in the middle of a separation and how nature could support children in tough situations like these. Through a qualitative research method we interviewed two different kindergartens, in order to compare our research question to the workplace. In the discussion part of our study we discussed our findings and compared them to relevant literature. This study has given us a better understanding of the impact separation can have on children’s mental health. We have also learned how nature can be a good alternative for processing a trauma, as a separation can be. We looked at the term wilderness therapy and discussed whether this could be transferred to the kindergarten. Our conclusion is that there is no straight answer, as we have not done a thorough enough study to determine what gives the best results. We agree that wilderness therapy can be a good option for some, but for others it may not be the best alternative. This study should be seen as an inspiration for kindergartens as how nature could be used as therapy for children.</p>	

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	4
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	4
1.2 Presentasjon av problemstilling	5
1.3 Oppgavens oppbygning.....	5
2.0 Teoretisk bakgrunn	6
2.1 Traumer	6
2.1.1 Forskjellige typer traume.....	7
2.2 Samlivsbrudd og skilsmisse.....	7
2.2.1 Samlivsbrudd.....	7
2.2.2 Skilsmisse.....	7
2.2.3 Barn og samlivsbrudd	7
2.3 Barnas syv psykiske helserettigheter.....	9
2.4 Naturopplevelse	10
2.4.1 Hva kan naturopplevelser gjøre med oss?	11
2.5 Wilderness therapy	12
2.5.1 Hva kan wilderness therapy gjøre med oss?	13
2.6 Resiliens	14
3.0 Metodisk tilnærming	15
3.1 Forforståelse.....	15
3.2 Valg av metode.....	16
3.2.1 Kvalitative	16
3.2.2 Begrunnelse for valg av metode.....	16
4.0 Det kvalitative forskningsintervjuet	17
4.1 Valg av informant.....	17
4.2 Forberedelser til intervjuet.....	18
4.3 Gjennomføring av forskningsintervjuene	18
4.4 Bearbeiding av intervjuene.....	19

4.5 Troverdighet.....	19
4.6 Etske betraktninger	20
4.7 Metodekritikk.....	21
5.0 Presentasjon og drøfting av resultat	22
5.1 Barnehagens erfaringer	22
5.2 Barn i samlivsbruddet.....	23
5.3 Naturopplevelser opp mot psykisk helse.....	27
5.4 Wilderness therapy	30
6.0 Konklusjon	33
Referanser	36
Vedlegg	39
Vedlegg 1 – Gruppekontrakt (side 1 av 2).....	40
Vedlegg 2 – Intervjuguide (side 1 av 1).....	42
Vedlegg 3 – Prosjektplan (side 1 av 4).....	43
Vedlegg 4 – Samtykkeerklæring (side 1 av 4).....	47
Vedlegg 5 – NSD godkjenning (side 1 av 2)	51

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

I dagens samfunn har det blitt vanligere at forhold ender i samlivsbrudd og at mange barn har delt bosted etter et samlivsbrudd. Det finnes ingen sikre tall på hvor mange barn som opplever at foreldrene går fra hverandre, da mange av disse ikke har noen form for å bli registrert. Likevel kan vi få en viss anelse ved å se på tallene for hvor mange barn som opplever at foreldrene skiller seg eller separeres. I 2017 opplevde ca. 200000 barn at foreldrene skilte seg eller ble separert (Bufdir, 2019). Et samlivsbrudd er en stor påkjenning for hele familien og resultatet blir en helt ny livssituasjon hvor man må prøve og feile for å finne ut hva som passer best for deres familie. Den viktigste oppgaven til barnehagen er at de er der for barnet og jobber for det som er best for barnet, både her og nå og langsiktig (Rammeplanen, 2017, s. 29).

I Norge er vi så heldige at nesten uansett hvor vi befinner oss er det ikke langt til marka og naturen, enten det er en park, et vann, en fjelltopp eller en tursti. Denne tilgangen har gjort friluftsliv til en sentral del av den norske kulturen. Fra vi er født lærer vi at det er bra for kropp og sjel å være ute, både fra familie, barnehage, helsestasjon og etter hvert skole. Det kan være mange fysiske fordeler ved at å være i naturen, for eksempel kan risikoen for mange sykdommer minske, det kan skape bedre motorisk utvikling og stressnivået kan senkes. Likevel er det ikke før nå i nyere tid at vi har rettet et større fokus på hvordan det å være i naturen kan bidra til bedre psykisk helse hos barn.

Tema er valgt på bakgrunn av at to av oss har opplevd samlivsbrudd i tidlig alder og ble inspirerte av hvordan vi selv følte at det å være i naturen noen ganger kunne være et fristed. Vi ser på det som en fordel at vi er to stykker som har opplevd to vidt forskjellige samlivsbrudd, og en som kommer fra en "tradisjonell" familie. Siden vi har forskjellige erfaringer med temaet tolkes informasjonen ulikt, vi stiller hverandre kritiske spørsmål og diskuterer tematikken fra flere sider. Vi ønsker å se nærmere på hvordan naturen kan være en støttespiller for barn som går gjennom eller har opplevd et samlivsbrudd. Dette er noe vi synes vi har hatt lite om i utdanningen vår, og vil gjennom denne studien forsøke å heve kompetansen vår i temaet for å bli forberedt til arbeidslivet. Vi tilbringer mye av vår tid ute i naturen, både i barnehagen og hjemme, og mener at det er viktig at barnehagepersonalet blir kjent med de lærings- og utviklingsmuligheter som naturen kan by på.

1.2 Presentasjon av problemstilling

I denne studien ønsker vi å se nærmere på hvordan man i barnehagen kan ta i bruk naturen som støttespiller sammen med barn som har gått gjennom eller går gjennom et samlivsbrudd. Vi vil komme med eksempler på hvordan barnehagene vi har intervjuet jobber med temaet og hvilken innvirkning de føler det har hatt på barna.

Problemstillingen til studiet er som følger: *“Hvordan naturopplevelser kan hjelpe barn å bearbeide et samlivsbrudd?”*

1.3 Oppgavens oppbygning

Vi har valgt å ta utgangspunkt i en ny arbeidsform i barnehagesammenheng, nemlig friluftslivsterapi eller wilderness therapy. Disse begrepene redegjøres i kapittel 2. Traumebegrepet vinkles også opp mot samlivsbrudd. Videre redegjøres den valgte metoden, og hvorfor vi har valgt å bruke kvalitativt forskningsintervju for å samle data. I kapittel 5 drøftes problemstillingen opp mot teorien i kapittel 2 og funnene fra datainnsamlingen. Til slutt oppsummeres drøftingen for å forsikre oss om at vi har svart på problemstillingen vår. Videre tar vi for oss hva vi har lært gjennom denne studien og ser på hva vi har tilegnet oss av kunnskap og kompetanse rundt temaet.

2.0 Teoretisk bakgrunn

I dette kapitlet tar vi for oss en begrepsavklaring av diverse ord som står sentralt i vår studie. På denne måten definerer vi de ulike begrepene og hva de innebærer. Vi går først inn på defineringen av et traume, der vi skiller et traume og en krise. Videre skriver vi om samlivsbrudd og skilsmisse, og tar for oss barn og samlivsbrudd. Deretter har vi tatt med Arne Holte sin teori om barns psykiske helserettigheter som sier noe om de ulike følelsene han mener vi har rett til å føle til ethvert tidspunkt. Til slutt definerer vi naturopplevelse og hva naturopplevelser kan gjøre med oss, der vi knytter det opp mot wilderness therapy og resiliens.

2.1 Traumer

Denne studien tar utgangspunkt i barn som har opplevd eller går gjennom traumer i form av samlivsbrudd. Vi vil derfor begynne med å definere begrepene krise og traume. Raundalen & Schultz definerer krise som: “en hendelse som overvelder barnet fordi tillærte mestringsstrategier ikke fungerer der og da, eller fordi barnet ennå ikke har lært adekvate mestringsstrategier” (Raundalen & Schultz, 2012, s. 15). Det er behov for hjelp som innebærer å gi støtte til barnet og opplegg for bearbeiding og læring (Raundalen & Schultz, 2012, s. 15). Traumbegrepet blir innenfor medisin ofte brukt til å beskrive bruddskader, men etter hvert har uttrykket fått et større omfang (Dyregrov, 2010, s. 13). Atle Dyregrov (2010) definerer traume som overveldende, ukontrollerbare hendelser som utsetter barn for en ekstraordinær psykisk påkjenning (Dyregrov, 2010, s. 14). Videre kan disse hendelsene ofte føre til at barnet føler seg sårbart og hjelpeløst (Dyregrov, 2010, s. 14).

På tiden hvor traumbegrepet tilhørte medisinen ble det brukt til å skille mellom lungebetennelse og magesår som var sykdommer, og beinbrudd og brannsåre som var traumer. Etter hvert som medisinerne ikke hadde det samme behovet for begrepet tok krisepsykologene over og valgte å bruke begrepet “psykisk traume” (Raundalen & Schultz, 2012, s. 15-16). Begrepet traume har etter hvert blitt brukt i betydningen av psykiske traumer (Raundalen & Schultz, 2012, s. 16). Barn synes ikke alltid at situasjonen i seg selv er traumatisk. Barnets måte å tolke situasjonen på og andre forhold knyttet til situasjonen er med på å avgjøre hvor traumatiserende den er (Dyregrov, 2010, s. 14).

2.1.1 Forskjellige typer traume

Atle Dyregrov refererer til Terr (1991) når han skiller mellom to ulike typer traume: type 1-traume og type 2-traume. Type 1-traumer omfatter enkelthendelse som en ulykke, et plutselig dødsfall, vold, voldtekt eller andre dramatiske hendelser. Type 2-traumer omfatter situasjoner der vedkommende lever i en serie av traumatiske hendelser som seksuelle overgrep, mishandling eller krig (Dyregrov, 2010, s. 14). Hvis barn er vitne til vold eller mishandling i hjemmet kan dette også resultere i type 2-traume (Dyregrov, 2010, s. 15).

2.2 Samlivsbrudd og skilsmisse

Skilsmissen har mange ansikter og det er stor variasjon i hvordan barn og voksne opplever samlivsbruddet. Konsekvensene av et samlivsbrudd vil også variere blant familiemedlemmene (Moxnes, Kvarvan, Kaul & Levin, 2001, s. 9). HelseNorge (2019) beskriver samlivsbrudd som et vendepunkt for de fleste, både på godt og vondt. Det kan føre til både praktiske og følelsesmessige utfordringer og for noen kan det være en belastning som går utover helsen og hverdagen.

2.2.1 Samlivsbrudd

Samlivsbrudd handler om når du og samboeren ikke lenger bor sammen. Det er en realitet dersom du og samboeren har blitt enige om å ikke lenger bo sammen, eller at den ene parten ikke lenger ønsker å bli boende sammen. Hvis kone og ektefelle flytter fra hverandre uten å søke bevilling kan den ene etter to år søke om skilsmisse etter faktisk samlivsbrudd. Søknaden blir siden behandlet av fylkesmann, og ved uenighet kan saken bli tatt videre til domstolene (Styve, 2005, s. 67-68).

2.2.2 Skilsmisse

Hvis en ektefelle ønsker skilsmisse kan de kreve det etter å ha vært separert minst ett år fra den dagen de ble gitt bevilling eller avsagt dom om separasjon (ekteskapsloven §21). Tidligere kunne den ene parten innenfor separasjonen forlenge tiden med to år, men i dag kan ikke lenger en ektefelle trenere en skilsmisse ved å være uenig (ekteskapsloven §22).

2.2.3 Barn og samlivsbrudd

Tidligere forskning ser på barn som er skilsmissebarn og barn som ikke er det. For 60-70 år siden var spørsmålet blant forskning om det var forskjell på barn med gifte eller skilte foreldre. Forskerne tenkte at om det var forskjell mellom barna ville det være skilsmissen som var hovedgrunnen. Forskningen ble startet med statistikk og sammenligning av grupper som

hadde vokst opp med gifte foreldre og hele eller store deler av barndommen med en forelder. Det har blitt gjort tester og spørreskjemaundersøkelser av barns prestasjon på skolen og helse, hvor det var mulig å sammenligne barn med gifte og skilte foreldre. Undersøkelser viser også at store deler av rusmisbrukere, kriminelle og psykisk og fysisk syke har gjennom oppveksten ikke levd med begge foreldrene (Moxnes, 2003, s. 52-53).

De fleste undersøkelser viser ikke noen signifikante forskjeller mellom de som har levd i en familie med begge foresatte og de som ikke har det. Gjennom forskning er det likevel funnet mange store forskjeller når det kommer til oppvekstvilkår og fremtidsmuligheter. En kan slå fast at barn og voksne som har gått gjennom samlivsbrudd eller lignende kommer i gjennomsnitt dårlig ut av det (Moxnes, 2003, s. 53). Det er allikevel viktig å være kritisk til slike konkluderings med tanke på at det er mange faktorer som spiller inn på slike undersøkelser (Moxnes, 2003, s. 54).

Barn kan reagere ulikt i et samlivsbrudd og måten de uttrykker seg på kan være forskjellig. Ser vi på yngre barn har de kanskje ikke muligheten til å verbalt uttrykke sine følelser på samme måte som et eldre barn (Helskog & Lærum, 2007, s. 68). Normal reaksjon for barn og unge kort tid etter et samlivsbrudd er særlig atferdsproblemer i skolehverdagen og dette er kanskje det viktigste symptomet på at barn strever (Størksen, sitert i Helskog & Lærum, 2007, s. 67). Atferdsproblemer kan også skyldes den sosiale påvirkningen barnet får i hjemmet. Hjemme kan barn være utsatt for foreldre som krangler og utagerer, og da kan man tenke seg at barn imiterer slik atferd (Størksen, sitert i Helskog & Lærum, 2007, s. 67).

Det kan være forskjeller på jenter og gutter gjennom et samlivsbrudd. En typisk "jentemåte" kan være at de uttrykker sin tristhet gjennom å bli stille og tilbaketrukket. De kan uttrykke seg ved å gråte mye i stedet for å bli sint, og blir nummen og følelsesløs (Størksen, sitert i Helskog & Lærum, 2007, s. 67). Undersøkelser viser at gutter viser mer negative utslag med hensyn til atferdsproblemer (Dyregrov, 2010, s. 72).

Barn kan innrette seg på ulike måter selv om de er små, særlig gjennom taushet, balansering og partidannelse. Det er viktig å forsøke å holde barn utenfor foreldrenes konflikt, og la barn slippe å havne i slike triangulære situasjoner. Foreldrene har et felles ansvar, og de må begge ta ansvar for seg selv og frigjøre seg fra det som har vært og fra den andre forelderens. En slik prosess kan være lang og krevende, men for barnas skyld er det viktig at foreldre kommer i gang, så fort som mulig (Helskog & Lærum, 2007, s. 34).

2.3 Barnas syv psykiske helserettigheter

Arne Holte, psykolog og professor i helsepsykologi, legger frem syv psykiske rettigheter i form av hva som skal til for å bygge god psykisk helse:

Identitet og selvrespekt: Følelsen av at du er noen og at du er noe verdt.

Mening i livet: Følelsen av at du er del av noe som er større enn deg selv, at det er noen som trenger deg. Det kan være familien, venner, barnehagen, skolen, nabolaget, jobben, eller en organisasjon. Du kan også hente denne følelsen fra religion eller filosofi.

Mestring: Følelsen av at du duger til noe, at det er et eller annet du får til. Det er nesten det samme hva det er, bare det er noe.

Tilhørighet: Følelsen av at du hører til noen, at du hører hjemme et sted.

Trygghet: Følelsen av at du kan tenke, føle og utfolde deg uten å være redd. Kanskje ikke alltid, men som oftest.

Deltakelse og involvering: Følelsen av at det faktisk spiller en rolle for noen andre hva du gjør eller ikke gjør.

Fellesskap: Følelsen av at du har noen som du kan dele tanker, følelser og erfaringer med, noen som kjenner deg, som bryr seg om deg og som du vet at vil passe på en når det trengs. Du er ikke alene (Norsk psykologforening, 2018).

Han beskriver det som at det er det vi må gi hverandre, og at vi sammen bidrar til å skape god psykisk helse hos andre gjennom disse følelsene. Det gjelder like mye for barn som for voksne, og det gjelder hele livet (Norsk psykologforening, 2018).

Han erklærer også fem veier til å oppnå helserettighetene hvor det er fokus på å knytte bånd med menneskene omkring deg, nære venner, familie og naboer. Videre handler de om å knytte bånd på jobb, på skolen og i nærmiljøet. Sosiale bånd gir både hygge, glede og beriker hverdagen til hver enkelt. Man er nødt til å investere tid og omtanke til å utvikle bånd. (Norsk psykologforening, 2018). I avsnittet under går vi mer innpå hvordan man kan jobbe med de ulike veiene for å oppnå helserettighetene.

Arne Holte sine fem enkle veier til å oppnå de syv psykiske helserettighetene handler om å gi, knytte bånd, være aktiv, være oppmerksom og fortsette å lære (Norsk psykologforening, 2018). Det å gi handler om å gjøre noe hyggelig for en venn eller fremmed. For eksempel kan det være å vise takknemlighet, gi et smil og vise glede som smitter over på andre. Dette punktet går også inn på det å knytte bånd med menneskene omkring deg som venner, familie, kollegaer og naboer. Gjennom sosialisering kan alle oppleve hygge, støtte og glede som

beriker hver eneste dag (Norsk psykologforening, 2018). Det å være aktiv handler om å ta en tur ut og oppleve naturen. Her kommer også det å være oppmerksom inn i form av å være tilstede i omgivelsene og være nysgjerrig. Aktivitet gir gode følelser om du finner noe som passer for deg, og oppmerksomheten bidrar til å legge merke til noe vakkert du kanskje ikke hadde sett ubevisst (Norsk psykologforening, 2018). Det er også viktig å fortsette å lære, prøve noe nytt eller gjenopplage en gammel hobby eller interesse. Det å lære nye ting kan gjøre at du føler mestring.

2.4 Naturopplevelse

Denne studien tar utgangspunkt i hvordan vi kan bruke naturopplevelser som et alternativ for barn som har opplevd eller går gjennom et samlivsbrudd. Det kan derfor være sentralt å fastsette hva naturopplevelse er og hva det kan innebære. Naturopplevelser tolkes ulikt av personer, og det kan derfor være vanskelig å definere betydningen. For noen kan det være en naturopplevelse når de kjører båt gjennom Geirangerfjorden og ser på omgivelsene, mens andre vil mene at man må være i fysisk kontakt med naturen (Mytting & Bischoff, 2008, s. 245). Når man oppholder seg ute i naturen, vil det variere fra person til person hvordan man opplever og legger merke til i naturen. Naturopplevelser innebærer derfor en subjektiv tilnærming med subjektive følelser.

Annette Bischoff mener at naturopplevelsen kan deles opp i to kategorier: den meditative og den samhandlende. I den meditative tilnærmingen fokuserer man på ulike kvaliteter som å finne ro, stresse ned og finne seg selv. Den samhandlende tilnærmingen fokuserer på at det er det fysiske mennesket som er i samspill med naturen. Dette kan være opplevelser hvor man føler seg en del av naturen (Miljøverndepartementet, 2009, s. 76).

For mange kan det å oppsøke naturen og oppholde seg ute fort bli glemt bort eller nedprioritert. Dette kan gjelde for en del barnehager også, der bruken av naturen og naturområder er blitt redusert. I barnehagesammenheng er det viktig å huske på at en av barnehagens oppgave er å skape og oppfordre barn til naturopplevelser. Barnehagen skal være en arena som fremmer naturopplevelser og gi allsidig bevegelses- og sanseerfaring, samt mulighet til læring og mestring, noe naturen naturligvis kan være en del av (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 50). Naturen kan være med å bidra til barns undring, refleksjon, læring og en forståelse for samspillet i naturen (Lysklett, 2013, s. 153). I rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver, framheves viktigheten om personalets ansvar for å bidra til naturopplevelser for barna: "Personalet skal legge til rette for

mangfoldige naturopplevelser og bruke naturen som arena for lek, undring, utforskning og læring” (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 53).

2.4.1 Hva kan naturopplevelser gjøre med oss?

Naturopplevelser kan ha ulike kvaliteter, som å oppleve stillhet, frihet, eventyropplevelse og ikke minst oppdagerglede (Naturvernforbundet, u.d). I tillegg vil de aller fleste av oss påstå at friluftslivet og naturen er bra for helsen, noe som også støttes opp av tidligere forskning som vi nevner senere. Effekten av friluftslivet kan tolkes todelt: det forebyggende aspektet og det rehabiliterende aspektet. Det forebyggende aspektet har fokus på det som kan gjøre oss friske og glade slik at vi kan trives bedre med oss selv og omverden. I det rehabiliterende aspektet ser vi på at friluftsliv kan gjøre de syke friske, de deprimerede glade og kan fylle de motløse med selvtillit (Miljøverndepartementet, 2009, s. 70).

Det er gjort flere studier på hvorfor naturen er bra for oss, og hva den kan gjøre med oss mennesker. For å forstå dette bedre, er det sentralt å løfte frem hvordan vi blir påvirket når vi oppholder oss ute. “Hjerneforskere kan vise til at hjernen endrer seg når vi skifter fra et urbant miljø til grønne områder” (Dragland, 2018). Forskere har funnet ut at når man oppholder seg i et bymiljø økes aktiviteten i hjernedelen amygdala som domineres av blant annet følelsene frykt og angst (Dragland, 2018). På den andre siden fant de at naturen er med å påvirke hjernebølgene på alfanivå og aktiviteten i hjernen blir roet ned, på samme måte som meditasjon kan fremkalle (Dragland, 2018). I tillegg til disse funnene ble det forsket på barn, og hvilken rolle den nærliggende naturen fikk for barna. Funnene viste at barn håndterte stressende opplevelser på en bedre måte om de bodde i et område med mye natur. Naturen fungerte som en trøst og stabilitet for barn, spesielt de sårbare barna som opplevde mobbing eller samlivsbrudd og flytting (Dragland, 2018).

Ved hjelp av forskning har det blitt avdekket at vi har to former for oppmerksomhet (Dragland, 2018). Kaplan & Kaplans miljøpsykologiske teori påstår at naturen har en beroligende effekt på oppmerksomheten vår (Hjukse, 2002). Teorien handler om hvilken betydning naturen har for helsen vår, blant annet når det gjelder å redusere stress og fremme rehabilitering hos mennesker. Den tar utgangspunkt i to typer oppmerksomhet: rettet konsentrasjon og spontan oppmerksomhet (Miljøverndepartementet, 2009, s. 18). Den rettede konsentrasjonen bearbeider, sorterer og avviser forstyrrende elementer i hverdagen, som for eksempel støy. Kapasiteten er begrenset og dette gjør at systemet raskt blir slitt. Den spontane oppmerksomheten er helt motsatt og krever verken anstrengelse eller energi. Den fremmer derimot rekreasjon og hvile. Dersom man oppholder seg i naturen er det denne som blir tatt i

bruk (Miljøverndepartementet, s. 19). Ut ifra Kaplan & Kaplans teori vil naturen være med å redusere den mentale trettheten og derfor være i bedre stand til å utføre krevende oppgaver (Hjukse, 2002).

Naturopplevelser kan bidra til økt fysisk aktivitet hos mennesker i alle aldre. Den fysiske aktiviteten er med på å fremme helse, gi overskudd og er et viktig virkemiddel i forebygging og behandling av ulike diagnoser og tilstander (Helsedirektoratet, 2016). Den fysiske aktiviteten varierer i ulike former for aktivitet, som lek, idrett, friluftsliv og dans (Breivik, 2013, s. 41). I tillegg driver mange med den fysiske aktiviteten av ulike grunner, enten de er personlige eller ikke. De geografiske, fysiske og materielle omgivelsene vil ha en rolle for hva man ønsker å gjøre i naturen og landskapet rundt oss er med å invitere oss til å ta det i bruk (Breivik, 2013, s. 32). Ved hjelp av gode naturopplevelser vil man alltid oppsøke naturen igjen. Naturen kan være med å bidra til aktiviteter som gir mestringsfølelse og en mer direkte kroppslig kontakt med omgivelsene (Naturvernforbundet, u.d).

Naturen har ubegrenset med plass i tillegg til at det er mindre støy enn ellers andre steder. Omgivelsene i naturen er med på å gi rom for ulike muligheter for å mestre og sette egne grenser (Nasjonalt kunnskapssenter for barnehager, (NKFB), 2018). For barn er det et godt utgangspunkt at de oppholder seg i naturen, da det er mange utfordringer i terrenget og omgivelsene. Det å gå en tur i naturen er i tillegg en alternativ måte for fysisk aktivitet og går under anbefalingene til helsedirektoratet. Helsedirektoratets anbefalinger sier at voksne bør være i moderat aktivitet i minst 150 minutter hver uke og barn i minst 60 minutter hver dag (Helsedirektoratet, 2016).

2.5 Wilderness therapy

“Wilderness therapy, also referred to as outdoor behavioural healthcare, is a treatment modality that uses expeditions into the wilderness or other unfamiliar surrounding as a means of addressing behavioural and mental health issues” (Good Therapy, 2016). I denne studien omtaler vi wilderness therapy som friluftsterapi, siden dette er den vanligste norske oversettelsen. Videre sier den at det er et utendørs helsetilbud som tar utgangspunkt i ekspedisjoner i villmarken eller andre ukjente omgivelser som en måte å bearbeide atferds- og mentale helseproblemer. Oppsummert kan man si at det er en måte å jobbe for å bearbeide ulike utfordringer hos mennesker ved å oppholde seg ute i naturen eller andre arenaer hvor man er ute. Wilderness therapy er et program som hovedsakelig er utviklet i USA, men i senere tid har det blitt utviklet i flere land og nå brukes programmet av flere organisasjoner og

hjelpesentre. Til tross for utbredelsen av programmet i flere land, har programmet enda ikke kommet til Norge i den grad som er ønskelig (Fernee, Gabrielsen, Andersen & Mesel, 2015). I Norge er vi stolt av naturen vår og de aller fleste har en tilhørighet til naturen, noe som også er grunnen til at mange søker ut i den. Dessverre foregår likevel mye av det psykiske helsearbeidet innendørs i Norge (Thorvarsdottir, 2015). Tiltaket Wilderness therapy kan være med å gi mennesker positive opplevelser i møte med naturen (Asmussen, 2017). Det å være i kontakt med naturen og friluftsliv kan i tillegg gi rom for en mestringsfølelse og en følelse av en tilhørighet i gruppen. For mange som går gjennom ulike utfordringer kan det være viktig å bli anerkjent i gruppen og av de rundt seg.

2.5.1 Hva kan wilderness therapy gjøre med oss?

I løpet av de siste årene har det vært en økning i forskning som er gjort i forhold til friluftsliv, og resultatene av en god del studier viser en positiv psykisk endring hos mennesker (Fernee, Gabrielsen, Andersen & Mesel, 2015). Økningen i forskningen rundt friluftsterapi har gjort det lettere for forskere å finne ut mer om hva som fungerer og eventuelt hva som ikke fungerer like bra. I 2013 gjennomførte Bowen og Neill en stor metaanalyse hvor det ble samlet inn over 190 studier. De oppsummerte studiene på denne måten: “Resultatene indikerer at utendørsterapi har moderat positiv effekt på psykologisk, atferdsmessig, emosjonelle og mellommenneskelige områder. Disse endringene ser ut til å opprettholdes på lengre sikt” (Foss, 2017, s. 57). Til tross for den gode påvirkningskraften av friluftsterapi, overrasker det svært mange at det ikke finnes flere tilbud i Skandinavia. Norge er et land som er har et bredt mangfold av natur og friluftsliv, og derfor burde disse ressursene bli tatt mer i bruk.

Forskning som ble utført av Norsk friluftsliv i samarbeid med Sørlandet sykehus, hadde med seg åtte ungdommer og tre terapeuter ut i naturen. Basert på erfaringene de gjorde seg underveis på denne forskningen, kom det frem at friluftsterapi ikke passer for alle, men at det har en effekt og virkning for enkelte (Jakhelln, 2018). Friluftsterapi gir muligheter til å i større grad komme i kontakt med både seg selv og naturen. Leiv Einar Gabrielsen som blant annet var med å lede denne forskningen, mener at “det er noe med den settingen naturen tilbyr, som gjør at vi behandler tankene våre på en annen måte enn andre steder” (Jakhelln, 2018). Det er ute i naturen man får en mulighet til å teste og sette egne grenser, og ikke minst utfordre seg selv på ulike områder. Mennesker opplever mental ro, balanse og økt mestring i naturen og naturen kan skape en kontakt med de emosjonelle sidene til enkeltpersoner (Helse Midt-Norge RHF, 2018).

Hos mennesker flest merker man fort at det å oppholde seg ute i naturen gjør noe med oss, men at dette er en subjektiv følelse. Vi er enige om er at den fysiske aktiviteten naturen bringer med seg er positiv for enhver sjel. Samtlige nordmenn har en god tilknytning til naturen og ser på det som er en ressurs hvor man gjennom turer i skog og fjell kan få et avbrekk fra en ellers hektisk hverdag (Helse Midt-Norge RHF, 2018).

2.6 Resiliens

Resiliens er opprinnelig et engelsk begrep, og i den norske ordboken er det enda ikke et begrep som fastsetter betydningen. Derimot finnes det alternative ord, som motstandskraft og mestring (Bekkhus 2008, Gjørun ofl. 1998, sitert i Borge, 2010, s. 12). Begrepet resiliens handler om barns motstandskraft mot å utvikle psykiske problemer (Borge, 2010, s.12). Hvis barn opplever ulike utfordringer i livet kan dette være med å skape kaos og stress i hverdagen. Evnen til å håndtere slike stressende hendelser handler om resiliens og en positiv mestring (Borge, 2010, s. 16). Barn kan lære seg å mestre ulike ting i barnehagen, mens resiliensen læres ikke, den utvikles derimot i det virkelige livet (Borge, 2010, s.16). Det handler om å utvikle en god resiliens slik at man på best mulig måte kan håndtere ulike utfordringer på en positiv måte.

I barnehagesammenheng ser man på resiliens som en forebygger for psykiske problemer og noe som kan gjøre barn bedre rustet til å takle utfordringer. For at barn skal kunne utvikle en god resiliens er det viktig med trygge omgivelser, og hvis det foregår en krise på hjemmefronten blir barnehagen ekstra viktig. Varierte opplevelser er også med på å styrke utviklingen av god resiliens, med tanke på at vi ofte bruker tidligere erfaringer for å bearbeide ny kunnskap (Bekkhus, 2012). Som nevnt tidligere finnes det utallige muligheter i naturen, deriblant hvordan naturopplevelser kan brukes som støttespiller for å bearbeide et samlivsbrudd.

3.0 Metodisk tilnærming

I denne studien var det sentralt å velge en metode som ga oss hensiktsmessige svar, og som satte fokus på problemstillingen *“hvordan naturopplevelser kan hjelpe barn å bearbeide et samlivsbrudd”* på en faglig god måte. Vitenskapelig metode er betegnelsen på fremgangsmåten som blir brukt for å få svar på ulike forskningsspørsmål. I grove trekk vil dette si å samle inn, analysere og tolke data knyttet til en problemstilling (Bergsland & Jæger, 2014, s. 66).

3.1 Forforståelse

Før vi startet å jobbe med denne studien hadde vi hver vår forforståelse, altså en mening om hva det var vi skulle forske på. Disse tankene gjør at vi allerede vet hva vi ønsker å få svar på og det er med på å forme studiens struktur og valg av metode. Når man snakker om forforståelse faller det naturlig å snakke om hermeneutikken og hvordan den påvirker vår tolkning av noe. Hermeneutikk understreker viktigheten av å se et fenomen fra ulike nivåer før man fortolker noe, og at vi kun kan forstå fenomener ved å se det fra ulike sider (Thagaard, 2018, s. 37). Gjennom hermeneutikk ønsker vi å kunne finne meningen i noe eller best mulig beskrive noe som er uklart. For å klare dette må vi være bevisste på vår rolle og ståsted gjennom hele prosessen. I møtet med fenomener vil man bli påvirket av egne fordommer og erfaringer både bevisst og ubevisst, og dette kan være med å påvirke tolkningen vår positivt eller negativt (Bergsland & Jæger, 2014, s. 68).

Når vi startet med denne studien diskuterte vi hvilke tanker vi hadde rundt temaene samlivsbrudd og friluftsterapi. Det viste seg at vi hadde ganske forskjellige erfaringer med samlivsbrudd, siden to av oss er skilsmissebarn og opplevde dette ganske forskjellig. I forhold til friluftsterapi hadde vi en del kunnskap om hvordan naturen kan påvirke barn positivt både psykisk og fysisk, men det har vært lite fokus på dette sett sammen med samlivsbrudd. Vi ser på det som en fordel at vi er tre stykker med ulik bakgrunn og ulike erfaringer knyttet til oppgavens tema fordi det vil gi oss et mer helhetlig bilde. Vår rolle i bearbeidingen av dataene er å tolke og forstå hvordan andre tenker. Dette skal gjøres uten at våre egne erfaringer tar overhånd eller at vi leter etter svarene vi ønsker. Gjennom diskusjon innad i gruppen hørte vi hverandres meninger og oppfatninger, dette gjorde det lettere å skille egne meninger og forforståelse fra det intervjupersonen sa. På grunn av dette føler vi at resultatene i denne oppgaven er en god og reell tolkning av dataene.

3.2 Valg av metode

Når man skal velge metode er det ideelt at problemstillingen er med på å styre valget, men i noen tilfeller påvirker valg av metode valget av tema og problemstilling. Kunnskap er essensielt for å kunne ta det rette valget, både om temaet man velger og ulike innsamlings- og analyseringsteknikker (Bergsland & Jæger, 2014, s. 66).

Det finnes flere ulike former for metode, men de mest sentrale hovedtypene er kvantitativ og kvalitativ (Bergsland & Jæger, 2014, s. 66). Vi skal nå kort gjøre rede for kvalitative metoder og begrunne hvorfor vi har valgt å bruke denne metoden i vår studie.

3.2.1 Kvalitative

Gjennom kvalitative metoder ønsker man å se nærmere og forstå sosiale fenomener, og dette gjøres gjennom å fortolke fenomenene. Fenomen i denne sammenheng vil si meninger, erfaringer og opplevelser som ikke kan generaliseres eller måles på noen måte. Det vil være et hovedfokus på menneskers hverdagshandlinger i for eksempel barnehagen. Ved de kvalitative metodene er både forsker og informant med å påvirke forskningsprosessen, og arbeidet er basert på et subjektivt forhold mellom disse. I forskning hvor man tar i bruk disse metodene finnes det utallige måter å drive datainnsamling på som intervju, observasjon, prosjektarbeid og analyse av dokumenter, bilder og videoopptak (Bergsland & Jæger, 2014, s. 66-68).

3.2.2 Begrunnelse for valg av metode

I vår forskning valgte vi som sagt å ta i bruk kvalitative metoder, i form av intervju. Grunnen til at vi valgte denne metoden fremfor noen andre var at vi ønsket å ha en samtale med barnehagepersonell om temaet. Dette følte vi hadde blitt vanskelig å gjøre gjennom et spørreskjema eller uten å være i direkte kontakt med informanten. Gjennom et intervju ansikt til ansikt hadde vi mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål, og diskutere mer konkret om hvilke erfaringer akkurat denne barnehagen hadde rundt temaet vårt.

4.0 Det kvalitative forskningsintervjuet

I denne studien valgte vi å bruke intervju som metode for å samle inn data. Gjennom intervjuet ønsket vi å få et innblikk i informantenes erfaringer, tanker, følelser og deres synspunkter rundt temaet vårt (Thagaard, 2018, s. 89). Som forskere er det vårt ansvar å registrere svarene og dette gjorde vi ved hjelp av taleopptak, i tillegg til at en av oss hadde i oppgave å skrive ned sentrale stikkord underveis i intervjuet. Gjennom intervjuene ville vi belyse problemstillingen: *“Hvordan naturopplevelser kan hjelpe barn å bearbeide et samlivsbrudd”*.

Det finnes ulike typer intervju som for eksempel strukturerte, semistrukturerte og ustrukturerte intervjuer. Selv om disse ofte kategoriseres som forskjellige typer er det ikke alltid like lett å skille dem, og i ett og samme intervju kan man gå igjennom ulike faser som krever ulike former for struktur (Løkken & Søbstad, 2014, s. 106). Vårt intervju var i stor grad preget av semistruktur da vi følte det var mest hensiktsmessig i forhold til resultatet vi ønsket. Det som preger denne intervjutypen er at hovedtemaet er satt på forhånd, ofte med noen hovedspørsmål, men at man følger opp temaene som informantene bringer opp (Thagaard, 2018, s. 91).

4.1 Valg av informant

Ved bruk av kvalitative metoder spiller valg av informant en stor rolle, og derfor var det viktig at vi var bevisste på hvorfor vi valgte som vi gjorde. Noen spørsmål vi måtte stille oss selv var hvor mange og hvem vi ønsket å intervju, samt hvordan intervjuet skulle foregå.

Vi kom fram til at vi ønsket å intervju to barnehager, hvor begge hadde fokus på natur og naturopplevelser i barnehagehverdagen. Grunnen til at vi valgte disse barnehagene var at to av oss hadde hatt praksis i hver sin barnehage, og dermed hadde kjennskap til informantene. Siden vi ikke hadde gjennomført mange intervjuer tidligere så vi på dette som en trygghet hvor det var lettere å stille oppfølgingsspørsmål og samtalen fløt mer naturlig. En annen grunn til at vi valgte disse barnehagene er at de satser på friluftsliv og jobber for at det skal ha en naturlig rolle i hverdagen deres. Vi ønsket å komme med eksempler på hvordan barnehager kan bruke naturen som støttespiller for barn som opplever et samlivsbrudd. Derfor følte vi at det hensiktsmessig å intervju barnehager som hadde kunnskap om naturen og som jobber aktivt med naturen.

På bakgrunn av tidsaspektet valgte vi som sagt å intervju kun to barnehager, siden vi visste at transkribering og videre etterarbeid ville ta mye tid. Vi følte likevel at mye av dataene som vi samlet inn ville hjelpe oss med å svare på problemstillingen. Dette understreker igjen hvor viktig det var at vi tenkte nøye gjennom valget av informanter.

4.2 Forberedelser til intervjuet

I det vi spurte barnehagene om de ville stille til intervju fortalte vi dem kort om prosjektet og hvilken rolle de ville få. Hvis de sa ja innebar det at vi kom en dag og intervjuet dem i omtrent en time. Videre fortalte vi at intervjuet ville bli tatt opp, transkribert og anonymisert, og at vi skulle slette filen etter at oppgaven ble godkjent. Alt dette skrev vi mer utfyllende om i samtykkeerklæringen som vi alle undertegnet på før intervjuet startet (se vedlegg 4).

I forkant av intervjuene lagde vi en intervjuguide (se vedlegg 2) og sendte denne til informantene en uke før intervjuene skulle gjennomføres. Intervjuguiden inneholdt spørsmål eller temaer, og disse dannet en ramme for samtalen uten at det ledet svaret til informantene. Grunnen til at vi brukte intervjuguide var for å sikre at den aktuelle problemstillingen ble tatt opp (Løkken & Søbstad, 2014, s. 108). Vi valgte å gi ut spørsmålene før vi kom slik at informantene hadde mulighet til å forberede seg, og vi følte ikke dette ville svekke resultat vårt på noen måte.

4.3 Gjennomføring av forskingsintervjuene

Når vi skulle gjennomføre intervjuet hadde vi med oss intervjuguiden som en slags huskeliste gjennom hele intervjuet. Siden vi kunne se hva neste spørsmål var følte vi at vi fikk til en naturlig overgang og at samtalen ikke stoppet opp. Under intervjuet skrev en av oss ned sentrale stikkord som ble sagt, mens de to andre hadde hovedansvaret for å stille spørsmålene (Thagaard, 2018, s. 112). Grunnen til at vi valgte å gjøre det slik var for å få mer struktur i selve situasjonen. Det kan være lett å snakke i munnen på hverandre når man er tre stykker, og informanten kan ha vansker med å vite hvem hen skal forholde seg til. Dette gjorde at informantene fikk respons på svarene sine og eventuelle oppfølgingsspørsmål, samtidig som vi dannet oss stikkord som var til stor hjelp under transkriberingen. Vi valgte å bruke taleopptak for å kunne transkribere best mulig slik at vi kunne høre på det igjen senere fremfor å prøve å skrive ned alt som ble sagt (Thagaard, 2018, s. 112).

4.4 Bearbeiding av intervjuene

Når vi var ferdige med intervjuene valgte vi å sette i gang med transkriberingen samme dag, slik at det var ferskt i minne. Det å transkribere vil si å overføre noe fra et tegnspråk til et annet og i denne oppgaven betyr det å overføre taleopptakene til skrift (Løkken & Søbstad, 2014, s. 69). Vi merket fort at dette var mer tidkrevende enn hva vi hadde trodd, fordi vi måtte stoppe opp og spole tilbake mange ganger for å høre hva som ble sagt. En annen utfordring var det nonverbale språket og hvilken grad dette skulle være med. Siden vi ikke hadde mulighet til å se intervjuet på video/bilde var det vanskelig å gjengi det nonverbale språket. Når man skal transkribere er det alltid noe som vil falle bort nettopp fordi vi ikke kan gjenskape intervjusituasjonen gjennom en tekst (Dalland, 2017, 89). Dette løste vi ved at vi etter hvert intervju snakket sammen om hvilke inntrykk vi satt igjen med, både av det som var blitt sagt, stemningen i rommet og om det var noe spesielt som noen hadde lagt merke til. Grunnen til at vi valgte å transkribere intervjuene våre var at det ga oss en større oversikt over det intervjuet, og underveis merket vi oss setninger som vi senere kunne bruke som et resultat. Denne oversikten hadde vi ikke fått hvis vi kun skulle bruke notatene fra intervjuene og taleopptaket i seg selv (Dalland, 2017, 89).

4.5 Troverdighet

For å evaluere det metodiske arbeidet i den kvalitative forskningen vår valgte vi å ta utgangspunkt i disse begrepene; reliabilitet, validitet og overførbarhet. Disse retter fokuset mot forskningens troverdighet i forhold til vurderingen av fremgangsmåte og resultatene som blir lagt frem (Thagaard, 2018, s. 181).

Innenfor kvalitativ forskning vil reliabilitet si forskningens pålitelighet, altså måten dataen utvikles på, hvilket forhold forskeren og deltakeren har og hvilket inntrykk vi selv har av prosessens forløp. For å fremstå troverdig overfor leserne er det viktig å gi detaljerte beskrivelser av arbeidet man gjør slik at utenforstående kan evaluere hele prosessen (Thagaard, 2018, s. 188). Noen utfordringer vi kan møte på er at datainnsamlingen er for dårlig, enten at vi ikke får de svarene vi var ute etter eller feiltolker dataen som samles inn.

Validiteten av forskningen tar for seg relevansen av resultatene til studien og tolkningen vi gjør av dataen. For å styrke validiteten vår i denne studien er det viktig at konklusjonen vår støttes opp av teori, enten i form av tidligere forskning, bøker eller egne resultater (Thagaard, 2018, s. 189).

Overførbarheten spiller også inn på forskningens troverdighet, den kunnskapen vi tilegner oss gjennom studien burde kunne overføres til andre relevante situasjoner. For eksempel har vi i denne studien et fokus på barns psyke og hvordan denne kan påvirkes, noe som blir mer og mer samfunnsaktuelt og teoriene vi kommer med kan overføres til alle aldre.

4.6 Etske betraktninger

I alt forskningsarbeid hvor man behandler personlig opplysninger må man forholde seg til den aktuelle forskningsetikken og jobbe på en måte som er etisk forsvarlig. Dette kan være med tanke på selve problemstillingen, hvordan man innhenter data og hvordan dataene analyseres (Bergsland & Jæger, 2015, s. 83).

Når man skal drive et forskningsarbeid skal man sette seg inn i lovene som omhandler prosjektet. For oss var barnehageloven, forvaltningsloven og retningslinjene fra de nasjonale forskningsetiske komiteer (NESH) mest sentrale. Når det er snakk om etiske retningslinjer og forskerens ansvar rundt dette er det tre prinsipper som står sentral: informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser.

Informert samtykke innebærer at deltakerne skal være innforstått med hva prosjektet handler om. Dette innebærer at det er helt frivillig å delta og at de kan trekke seg når som helst uten noen konsekvenser, samt hvilken rolle de vil få og hvordan informasjonen de kommer med vil bli behandlet (NESH, 2016, s. 6). Vi valgte å sende ut et skriv sammen med forespørselen om deltakelse til barnehagene vi ønsket å intervju, hvor vi hadde med punktene ovenfor. Det andre prinsippet er konfidensialitet som går ut på at all innsamlet informasjon om personlig forhold er konfidensielt og fortalt i fortrolighet (NESH, 2016, s. 16). I denne studien vil all informasjon bli anonymisert slik at det ikke kan spores tilbake til informantene. Under dette må vi forholde oss til forvaltningsloven §13 som barnehageloven henviser til. I forvaltningsloven står det følgende om taushetsplikt:

“Enhver som utfører tjeneste eller arbeid for et forvaltningsorgan, plikter å hindre at andre får adgang eller kjennskap til det han i forbindelse med tjenesten eller arbeidet får vite om:

Noens personlige forhold, eller

Tekniske innretninger og fremgangsmåter samt drifts- eller forretningsforhold som vil være av konkurransemessig betydning å hemmeligholde av hensyn til den som opplysningen angår”

(Forvaltningsloven, 1967, §13).

For å ivareta forvaltningsloven og taushetsplikten valgte vi å gi informantene og barnehagene kallenavn. Vi har også valgt å anonymisere kjønnet til informantene ved å bruke hen i stedet for han eller hun. Dette har vi gjort fordi vi ikke har et fokus på kjønnsroller i denne studien, og så det derfor ikke som relevant. Det tredje og siste prinsippet er konsekvenser, og her er fokuset at forskeren skal gjøre informanten oppmerksom på mulige konsekvenser som angår dem. Forskeren skal jobbe aktivt for å unngå skader eller annen alvorlig belastning ovenfor deltakerne, dette gjorde vi for eksempel ved å forholde oss til forvaltningsloven (NESH, 2016, s.14).

4.7 Metodekritikk

Ingen metode er perfekt og i all forskning, spesielt med mennesker, er det viktig at man stiller seg kritisk til arbeidet man gjør og at man reflekterer over dette gjennom hele prosessen. I denne studien er drøftingen basert på resultatene fra datainnsamlingen og teorikapittelet. Siden vi intervjuet tre personer vil denne studien på ingen måte være et fasitsvar, men heller en faktor som bidrar til å rette mer fokus på temaet vårt. Det er også verdt å nevne at resultatene vi sitter igjen med kunne blitt annerledes hvis vi hadde brukt en annen metode, stilt andre spørsmål eller brukt andre informanter. En risiko ved å bruke kvalitative metoder, spesielt intervju, er at vi som intervjuere kan ha stilt ledende spørsmål for å få det svaret vi ville, eller at intervjupersonen svarte det hen trodde vi ville høre. Den sistnevnte kan vi dessverre ikke gjøre så mye med, men i intervjuene prøvde vi å stille åpne spørsmål. Når man intervjuer mennesker er det også en risiko for at intervjupersonen lyver. To av oss har som sagt vært i praksis i barnehagene, og har dermed erfaringer med hvordan barnehagene jobber og fungerer, men dette er ikke nok til å kunne fastslå om informantene eventuelt snakker sant.

5.0 Presentasjon og drøfting av resultat

Vi har valgt å presentere og drøfte resultatene parallelt i lys av relevant teori siden vi mener det gir kapittelet mer flyt. Resultatene fra intervjuene er tett knyttet opp mot teorien vår og dermed faller det naturlig å drøfte resultatene etter hvert som de legges frem. På grunn av dette mener vi også at det hadde blitt vanskelig å skille disse delene fra hverandre, og at vi risikerte mye gjentakelse.

I dette kapittelet skal vi drøfte resultatene våre i lys av teorien fra kapittel 2 opp mot problemstillingen vår: *“Hvordan naturopplevelser kan hjelpe barn å bearbeide et samlivsbrudd”*. Vi går først inn på barn i samlivsbrudd generelt, for å så vinkle det over mot natur og dens betydning for barns psykiske helse.

I denne studien har vi intervjuet tre pedagoger i to ulike barnehager som begge har naturen som satsningsområde i barnehagehverdagen. I begge barnehagene er det rundt 100 barn som er fordelt på små- og mellomavdelinger og førskolegruppe. I barnehage A intervjuet vi informant 1 og 2, i barnehage B intervjuet vi informant 3. Informant 1 er pedagogisk leder med bakgrunn i friluftsliv gjennom utdanningen. Informant 2 jobber per dags dato som pedagogisk leder, men er også utdannet spesialpedagog og er nå i prosessen til å utdanne seg som familieterapeut. Hen har også gjennom utdanningen erfaring med friluftsliv. Informant 3 har lite erfaring med friluftsliv fra utdanningen, men har jobbet i flere friluftsbarnehager og er nå pedagogisk leder.

5.1 Barnehagenes erfaringer

Alle informantene hadde erfaringer med samlivsbrudd, både gode og dårlige. Alt fra rettsak og gjemning av barn til samlivsbrudd hvor samarbeidet mellom foreldrene ble bedre. De opplevde samlivsbrudd mens barna gikk i barnehagen, og at foreldrene hadde gått fra hverandre før barna begynte i barnehagen. Dette har gitt de mange ulike erfaringer med temaet som gjør at de har dannet seg gode rutiner for hvordan de best mulig kan håndtere de ulike situasjonene. Noen av rutinene er hente-avtale hvor begge foreldrene måtte bli enige og skrive under sammen med pedagogisk leder på avdelingen. Dette gjør personalet bedre rustet til å kunne takle uforutsette situasjoner som for eksempel at pappa kommer på mamma sin dag og barnehagen vet at foreldrene var i en høykonflikt. De valgte da å gjemme barnet siden det var risiko for kidnapping og at de ønsket å skjerme barnet.

Generelt i barnehagehverdagen er det viktig med et godt foreldresamarbeid, men kanskje enda viktigere i et samlivsbrudd. Begge barnehagene har rutiner for oppstartsamtale og foreldresamtaler hvor de snakker om familiesituasjonen. Hvis barnehagen eller foreldrene føler behovet for ekstra samtaler er det lav terskel for dette. I noen tilfeller så informantene det også nødvendig å snakke med foreldrene hver for seg. Alle slike rutiner har barnehagene i HMS-boken slik at nyansatte lettere kan danne seg en oversikt over arbeidet. Boken brukes regelmessig gjennom hele året, de tar den opp annenhver måned for å gå gjennom ulike temaer som brann, førstehjelp eller foreldresamtale.

5.2 Barn i samlivsbruddet

Alle samlivsbrudd er forskjellige og familiemedlemmene vil reagere forskjellig på en slik endring. Vi lurer på om det er noen generelle kjennetegn hos barn som opplever samlivsbrudd? Informant 1 sa her at den vanligste reaksjonen er at barn blir lei seg når mor eller far leverer fordi barnet ikke vet når de får se mamma eller pappa igjen, og at de dermed føler seg forlatt. Informant 1 merket ofte at barn vil være med hen hele tiden, holde i hånden hele tiden og bare være der hele tiden. Informant 3 ser ofte at barn jobber hardt for at de skal gjøre det beste for mamma og pappa, de skal gjøre dem glad men at i prosessen øker ofte stressnivået deres. Kan vi egentlig være sikre på barnas intensjoner? Vi føler at den kunnskapen vi har rundt temaet barn i samlivsbrudd og hvilken relasjon vi har til barnet vil avgjøre hvor godt rustet vi er til å best mulig tolke barns signaler. Videre nevner informant 3 at det kan oppstå vanskeligheter i lek og samspill med andre barn, fordi de blir så opptatt av andre ting at de ikke lenger klarer å lese de sosiale rollene. Slike atferdsproblemer kan også skyldes den sosiale påvirkningen barnet får hjemme. Hvis barnet opplever mye kringling og utagering hjemme, faller det kanskje naturlig at barnet adopterer denne adferden etter hvert (Størksen, sitert i Helskog & Lærum, 2007, s. 67). Vi opplever at barn ofte ser opp til foreldrene sine og imiterer deres oppførsel. Kan det hende at barns reaksjon er en slags speiling av foreldrenes reaksjoner, og ikke barnas reelle følelser?

Enkelte barn blir usikre, passive, trekker seg tilbake eller urolige, de som taklet dagsrytmen i barnehagen fint klarer plutselig ikke overgangen, noen begynner å tisse på seg eller begynner med smokk igjen. Alle eksemplene ovenfor kan være symptomer på et barn som strever. I etterkant av et samlivsbrudd blir atferdsproblemer sett på som en normal reaksjon (Størksen, sitert i Helskog & Lærum, 2007, s. 67)

Alle informantene snakker generelt om kjennetegnene hos barn som opplever et samlivsbrudd, men i teorien skilles det ofte mellom gutter og jenter. Kan man generalisere det på denne måten eller bør det fokuseres på hver individuell situasjon? En typisk «jentemåte» kan være å uttrykke seg gjennom å bli stille og tilbaketrukket eller gråte mye fremfor å bli sint, de kan også bli nummen og følelsesløs (Størksen, sitert i Helskog & Lærum, 2007, s. 67). Gutter uttrykker seg med mer negative utslag, gjerne gjennom å bli sint eller sammen med andre atferdsproblemer (Dyregrov, 2010, s.72). Våre erfaringer og informasjonen fra informantene viser at barns reaksjoner i et samlivsbrudd kan være veldig individuelle og påvirkes av mange faktorer. Vi tenker derfor det kan være vanskelig å knytte reaksjonsmåten til barn opp mot kjønn. Vi har likevel ikke nok kunnskap til å kunne fastslå at det ikke finnes en sammenheng, av den grunn at dette ville krevd en mye dypere og bredere undersøkelse enn det vi har gjort.

Dette er det våre informanter oppfatter som de vanligste kjennetegnene hos barn som opplever et samlivsbrudd. Vi vet likevel ingenting om hvilke andre faktorer som kan påvirke barn eller i hvilken grad barn opplever situasjonen som traumatisk. Informant 2 presiserer at barn i barnehagen er i endring hele tiden og at det derfor kan være vanskelig å finne årsaken til en spesifikk forandring hos barn. Gjennom egne erfaringer kan vi relatere til dette. Barn kan ha en vanskelig periode hvor de er mye lei seg eller en bra periode hvor alt virker topp, men de kan også bare ha en dårlig dag uten at det trenger å ligge en spesiell grunn bak. Hvis foreldrene informerer barnehagen om et samlivsbrudd kan det være enklere å møte barn på riktig måte, og forstå reaksjonen til barnet. Kan det da hende at barnehagen feiltolker barnas signaler? Vi tenker at det burde være en viss balanse mellom det å jobbe ut ifra den informasjonen foreldrene kommer med og egne observasjoner. Begge har en sentral rolle i barnehagehverdagen.

Barnets modning, alder og forståelse er viktige faktorer som var lite nevnt når vi søkte på teori til denne studien. Disse tre faktorene mener vi spiller en sentral rolle når man skal se på barnet i samlivsbruddet. Informant 3 reflekterer mye rundt dette og sier blant annet at alle barn sørger i en slik situasjon, men at hvordan de uttrykker denne sorgen avhenger av modning, alder og forståelse. De yngste barna har ikke alltid den samme muligheten til å uttrykke seg verbalt om følelsene sine, og i noen situasjoner kan det kanskje være vanskelig å forstå hva barn ønsker å formidle (Helskog & Lærum, 2007, s.68). Hen påpeker hvor viktig det er at barn får kjenne på sorgen og de følelsene som følger med, og at det kan gå flere uker eller måneder før barn forstår hva det innebærer at mamma og pappa ikke er kjærester lenger. Kan

vi egentlig vite at barn forstår hva dette innebærer eller gjentar de bare det som blir fortalt? Erfaringsmessig er vi enige i at barn trenger egne erfaringer med samlivsbrudd over lenger tid for å kunne forstå hva det innebærer. Det at mamma ikke kommer hjem på en uke betyr ikke nødvendigvis at barnet forstår situasjonen. Først når den ukentlige familieturen til parken aldri blir noe av lenger kan det gå opp for barnet at dette er sånn livet deres er nå.

Barn er proppfulle av følelser og noen ganger kjenner de kanskje på flere følelser samtidig eller at de ikke helt vet hva de føler. Det kan være vanskelig nok å forstå følelsene sine i en normal hverdag, men hva skjer når barn går gjennom et samlivsbrudd? Alle informantene sier at en av de viktigste oppgavene de gjør er å jobbe med å møte barns følelser på en god måte, enten barnet går gjennom et traume eller ikke. Her snakker informant 1 om at det er viktig å snakke med barn om følelser generelt, møte barns følelser og hjelpe de å forstå hvordan de har det inni seg. Et eksempel hen hadde var: “eg skjønner at du er lei deg, og eg skjønner at du synes det er kjempe skummelt”. Her er det viktig å ikke legge ord i munnen på barna og det kan være lett å feiltolke situasjonen. Det er viktig å la barna snakke fritt om følelsene sine i en uformell setting, og for mange barn kan det noen ganger være lettere om man er flere. Kan det da hende at barna fyller ut hverandres historier, som en slags fortelling, og glemmer sine egne tanker? Når informant 3 snakker om samlivsbrudd eller andre traumer sammen med barnegruppen erfarer hen at barn ofte kan relatere til hverandre, og at det kan gå opp for dem at de ikke er alene. Her har hen et godt eksempel hvor avdelingen spiste frokost og det ene barnet sa, ut av det blå at “min mamma og pappa bor ikke sammen lenger”. Dette startet en samtale i barnegruppen hvor de snakket om hvor forskjellige familiene deres er, noen har kun en forelder, noen har to foreldre som ikke bor sammen mens andre bor med pappa og kjæresten. I det et barn står midt oppi en overveldende og ukontrollerbar situasjon, som et samlivsbrudd kan oppleves som, kan det bli en psykisk påkjenning (Dyregrov, 2010, s. 14). Vi mener derfor det er viktig at barnehagen skaper et trygt miljø hvor barna kan snakke om både vonde og gode følelser, slik at man kan gjøre denne påkjenningen lettere å håndtere.

I et samlivsbrudd skjer det mange endringer, det kan føles som at verden blir snudd på hodet og at man må starte helt på nytt. For et barn kan dette være mye å fordøye på samme tid og det kan gi forutsigbarhet i barnehagehverdagen en ekstra viktig rolle. Informant 2 opplever at de fleste barn trenger forutsigbarhet, men i ulik grad. Likevel synes hen det er viktig at alle får erfaringer med uforutsigbarhet, siden dette er uunngåelig i livet. På avdelingen har de en tydelig struktur hvor de blant annet bruker dagtavle for å hjelpe barna med å forberede seg på hva som skal skje den dagen. Vår erfaring med slike tavler er at den kan hjelpe barn i

overganger fordi de kan se bort på tavlen å se hva som skal skje etter lunsj for eksempel. Vi har også opplevd at barn kan følge slike tavler litt for manisk, og takler endringer dårlig. For eksempel hvis det avtales at avdelingen skal på tur den dagen, men blir i barnehagen på grunn av bemanningsmangel. Vi har opplevd at dette kan være med på å ødelegge resten av dagen til et barn, som hadde forberedt seg på noe som ikke ble noe av. Informant 1 opplever at barn kan lage seg planer i hodet på hva som skal skje den dagen eller dagen etter, og at de kan få vansker med å omstille seg hvis det skjer endringer. Her kan man altså diskutere hvorvidt slike tavler passer for alle barn, og i hvilken grad de eventuelt kan brukes.

Det finnes mange andre måter å skape forutsigbarhet for barn i barnehagen. Informant 1 opplever spesielt dette med henting som et kritisk punkt for barn som opplever samlivsbrudd, den usikkerheten barnet kan føle av å ikke vite hvem som kommer. Dette løste hen ved å spørre ved levering eller ringe hvis det ble glemt bort. På denne måten kunne hen snakke med barnet og forberede det på hvem som kom. I barnehage B har de en hente-avtale som begge foreldrene må signere når de går fra hverandre. Denne skaper forutsigbarhet for personalet, foreldrene og viktigst av alt barnet. Informant 1 opplevd en gang at det var nødvendig å endre på vakter for å gi et barn, hvor foreldrene gikk fra hverandre, den tryggheten barnet trengte. Barnet så på det som en trygghet å møte en voksen hen kjente godt når hen kom i barnehagen, og at det alltid var noen hen var trygg på gjennom hele dagen. I dette tilfellet var det den pedagogiske lederen og en fagarbeider som skapte den tryggheten som barnet trengte.

Forutsigbarhet kan som sagt være med på å skape trygghet, men dette med tilknytning spiller også en sentral rolle. I denne sammenhengen snakker informant 2 om at ikke alle vil kunne være tillitspersonen for et barn, det avgjøres av hvem barnet har gode relasjoner til og stoler på. Det er opp til barnet hvem de velger å åpne seg for. Når det snakkes om tillitspersoner i barnehage kan det falle naturlig å tenke på voksne med en gang, men kan barn være tillitspersoner for hverandre? Informant 1 erfarte at et tvillingpar gikk igjennom en tøff skilsmisse over flere år hvor det var flere runder med rettssaker. Hen opplevde at disse tvillingene var veldig knyttet til hverandre og at de hjalp hverandre gjennom denne tunge prosessen. Vi mener at barn absolutt kan hjelpe hverandre gjennom slike traumer, men at det likevel er viktig at barnehagen også jobber godt for å hjelpe barnet å bearbeide et traume. Hvem dette burde være derimot har vi ingen fasitsvar på, det kan være en styrer, pedagogisk leder eller fagperson, det er som sagt opp til barnet.

Dette er de punktene vi føler er mest sentrale når man skal se på barnet i samlivsbruddet. Det er selvfølgelig mange flere faktorer, og ulike tolkninger av det vi nå har lagt fram. Videre skal

vi drøfte rundt temaet naturopplevelser og hvilke positive helseeffekter det kan føre til.

5.3 Naturopplevelser opp mot psykisk helse

I denne diskusjonsdelen vil vi drøfte naturopplevelsens betydning for barn satt opp mot psykisk helse. Naturopplevelse kan tolkes ulikt fra person til person, og kan være et vanskelig begrep å definere. For noen kan det være å kjøre båt gjennom fjordene, men for andre kan det være fysisk kontakt med naturen (Mytting & Bischoff, 2008, s. 245). Ut fra funnene våre beskriver informant 1 at naturen byr på masse nye lukter og sanseopplevelser som barn ellers ikke får inne i barnehagen eller på barnehagens lekeplass. Informant 3 legger frem at det å ha god tid ute å rusle rundt i naturen og undre på seg selv og det man ser og opplever. Hen legger frem at mestring og glede er nøkkelord for å bevare de gode opplevelsene i naturen. I lys av teorien og resultatene kan vi forstå at for barn er det den fysiske kontakten de får gjennom naturen som lyser opp naturopplevelsene deres. Resultatene legger mer vekt på at barn skal få roen til å kjenne og føle på naturen, og ikke bare gå på tur for å gå på tur. Dette kommer vi mer inn på senere.

Anette Bischoff deler naturopplevelser i to kategorier: den meditative og den samhandlende tilnærmingen. Den meditative handler om det å finne ro, stresse ned og finne seg selv, mens den samhandlende handler mer om å føle seg i ett med naturen (Miljøverndepartementet, 2009, s. 76). Alle informantene legger vekt på at det å være ute i naturen kan være en god faktor for å minske stress og bruke kroppen på en måte som kan frigjøre gode og vonde tanker. Selv har vi erfart at det å være ute hver dag bidrar til bedre selvfølelse, søvn og humør. Dette kan argumenteres for at også gjelder for barn. I rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver fremheves det blant annet at barnehagen skal legge til rette for naturopplevelser, og at naturen skal brukes som en arena for lek, undring, utforskning og læring (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 53). I samhandling med rammeplanen kan vi se, ut fra det informantene sier, hvordan dette jobbes med. Det er tydelig at de har naturen i fokus som en arena for lek der det legges vekt på å la barna undre seg. Informant 3 legger frem hvor viktig det er å ha turen som mål i seg selv. Erfaringsmessig kan det skape mer glede for barn å gå 20 meter utenfor barnehagen, enn å skulle gå til et spesifikt mål uten å egentlig ha tid til å stoppe ved det barna undrer seg over. Er derimot alle naturopplevelser gode opplevelser dersom vi følger rammene fra resultatene og teorien? Selv har vi observert og erfart at det er mange faktorer som spiller inn for hvor bra hvert enkelt barn har det på tur. Det er viktig at lederen er tilgjengelig og motiverer barna. Andre faktorer som dagsform, søvn, familiesituasjon og

lignende er nødvendig å ta til etterretning. Det blir derfor viktig å tenke på barnas individuelle behov for å sørge for at hvert individuelt barn får best mulig naturopplevelser.

Helsemessig vet vi at naturen er bra for oss og gjør noe med den psykiske helsen til befolkningen. Informantene jobber i ulik grad med naturen som mål for traumer og kriser, men alle er bevisste på virkningen den kan ha på selvfølelsen og at den kan være med på å bearbeide situasjoner som samlivsbrudd. Informant 3 er den eneste som jobber bevisst med traumer som samlivsbrudd i naturen, og det kan forstås ved at de har mye erfaring med temaet og er generelt ute hele dagen med gode muligheter for turområder.

Det at naturen er bra for helsen støttes opp av tidligere forskning og friluftslivet kan tolkes todelt, det forebyggende aspektet og det rehabiliterende aspektet. Det rehabiliterende aspektet er relevant siden det handler om at friluftsliv kan gjøre syke friske, deprimerte glade, og kan fylle de motløse med selvtillit (Miljøverndepartementet, 2009, s. 70). Informant 1 sier at for deres gruppe i barnehagen er dagene hvor de er på tur hele dagen de beste. Barn som gjerne er litt tilbaketrukket, sinte eller triste kan ha en helt annen lek i fri natur, noe som også kan tolkes ut fra det informant 2 sier. Det er mindre voksenstyrt, de bruker kanskje ikke stemmen like mye og stressnivået går naturligvis ned for både voksne og barn.

For å forstå hva det er som skjer med oss mennesker i fri natur kan vi se på tidligere hjerneforskning. Hjerneforskning viser til at hjernen endrer seg fra urbant til grønt miljø. Det ble forsket på barn og funnene viste at barn taklet ulike stressende opplevelser på en bedre måte om de bodde i et område med mye natur. Den fungerte som en trøst og stabilitet, spesielt for de sårbare barna som opplevde mobbing eller samlivsbrudd (Dragland, 2018). Kan vi med utgangspunkt i dette tenke oss at barn som bor i naturområder takler de samlivsbruddet bedre enn andre? Det er mye som spiller inn under slike omstendigheter og det er viktig å se på de andre faktorene som spiller inn for hvert barn. Informantene har ulike erfaringer med samlivsbrudd, alt fra rettssaker til samlivsbrudd som nesten ikke var synlige i barnehagen. Foreldre og barn har forskjellige metoder og overlevelsesstrategier for å takle samlivsbrudd.

Informant 3 legger frem naturen som terapi som et nytt fenomen. Det argumenteres også for naturens relevans for norsk kultur. Det å være på tur i fjell og skog kan være terapi og kan skape indre ro. Forskning viser at barn takler bedre stressende opplevelser i livet sitt når de er ute i naturen og at naturen fungerer som trøst og skaper stabilitet for barn (Dragland, 2018).

Av resultatene kommer det frem at det er ulikheter i arbeidsmetodene hos barnehagene hvorvidt de jobber bevisst med naturen som terapi for barn som går gjennom en krise eller

traume. Kan dette ha noe med at pedagogiske ledere har ulike erfaringer med naturens betydning, eller at ikke de har tenkt over viktigheten av natur som støttespiller? Informant 1 og 2 bruker ikke naturen som en støttespiller for barn som har opplevd eller går gjennom en skilsmisse, mens informant 3 jobber bevisst med det. Hen tar med barna ut på tur og bruker turen i seg selv som mål for terapi.

Et konkret eksempel på bruk av naturen var at hen hadde lagt seg ned i gresset med en gruppe barn og lå der helt stille sammen med barna. Barna hadde etter hvert åpnet seg med ulike følelser. Ser man på Arne Holte (2018) sine fem veier til å oppnå god psykisk helse og hans punkt om fellesskap kan vi forstå hva som ligger i grunn for barnas åpenhet da de lå på bakken. Følelsen av at du har noen du kan dele tanker, følelser og erfaringer med er sentralt. Det å være trygg på en person og vite at denne personen bryr seg om deg og passer på deg når det trengs, kan være faktorer som bidrar til at barn åpner seg (Holte, 2018).

Naturopplevelser kan bidra til økt fysisk aktivitet hos mennesker i alle aldre og er et viktig virkemiddel for behandling av ulike tilstander og kan fremme god helse (Helsedirektoratet, 2016). Informant 3 tror at det å være ute i fri natur gjør noe med hodet, kropp, tanker og følelser. Det fokuseres på god tid og ro så barn selv skal få muligheten til å åpne seg opp med sine tanker og følelser. I lys av teorien opp mot informant 3 kan vi bedre forstå hvor mye en tur utenfor barnehagen kan ha å si på hvor mye et barn åpner seg. Kan vi tenke oss at barn som ikke åpner seg opp om følelsene sine i naturen ikke har utfordringer vi trenger å ta hensyn til? Det er viktig å se hele barnet, både i fri natur og i barnehagen. Gjennom egne erfaringer fra samlivsbrudd var det mye som skulle til for å åpne seg til en annen voksen enn egne foreldre. Det krevde tett oppfølging av personer i barnehagen for at de skulle få noe respons på hva jeg tenkte og følte. Tid er en sentral faktor og alle informantene er inne på dette. Det å ta seg god tid, gi barna sjanse til å føle på naturen, føle på vennskap og føle seg verdig og sett var faktorer som kom opp i resultatene våre. Vi kan se på det som en felles forståelse der alle faktorene overlappes og må brukes sammen for at barnet skal være tryggest mulig og føle at de får støtte.

Naturen byr på ubegrenset plass og det er mindre støy enn andre steder. Barn blir gitt en mulighet til å mestre og sette egne grenser (NKFB, 2018). I resultatene våre kommer det frem at det kan være enklere for barn å regulere følelser ute. Flere ganger blir det lagt frem at stressnivået kan bli mindre og at barn får leke fritt i form av at de får brukt fantasien på en helt annen måte når det ikke er lekeapparater i nærheten. Informant 1 sier at hen tror det har en betydning for barn som har opplevd traumer å kunne leke fritt ute. Det finnes ikke bøtter,

spader og slike ting som gjør at de må bruke kropp og hode på en helt annen måte. Dette sier hen kan få tankene vekk fra det vonde og over på det gode. Gjennom egne erfaringer som skilsmissebarn valgte jeg ofte å gå ut i naturen de vanskelige dagene. Jeg husker at det gav en ro over meg som jeg ikke fant inne, og det å være ute bare en halvtime kunne gjør dagen min bedre. Vi kan konkludere med at alle kan ha en verdi av å være i fri natur etter en krise eller traume, men det vil være forskjellig fra person til person hvilken verdi det har.

5.4 Wilderness therapy

Wilderness therapy er ifølge Fernee, Gabrielsen, Andersen & Mesel (2015) et utendørs helseprogram som enda ikke har kommet til Norge i den grad som er ønskelig. Mye av det psykiske helsearbeidet foregår fremdeles innendørs i Norge (Thorvarsdottir, 2015). Hvorfor er det slik når vi har en stor tilgang til naturen? Blir naturen tatt for gitt i Norge? I våre intervjuer kommer det frem at informant 1 og 2 ikke bruker naturen aktivt i arbeidet med samlivsbrudd. Informant 1 sier blant annet at basert på egne erfaringer fra nåværende arbeidsplass og tidligere jobb at når barn kommer ut i naturen og ut i skogen, så kan ting forandre seg fort. Videre sier hen at leken og hvem barna leker sammen med kan forandre seg i naturen. Informant 2 funderer rundt effekten av det å være ute, hen kan blant annet tenke seg at det er en god faktor fordi det blant annet er mindre stress og man får bruke kroppen på en helt annen måte. Det er mindre støy og færre ting man må forholde seg til. Informant 3 har arbeidet bevisst med naturen som en støttespiller i ulike situasjoner. Hen sier videre at naturen er noe de bruker som en støttespiller for alt, enten det er sorg, sosiale utfordringer eller lærevansker. Det er viktig å huske på at barnehager prøver i stor grad å tilrettelegge tur i naturen for barn, men at det er noe som kan falle bort. I hvor stor grad naturen blir tatt i bruk i arbeidet kan i tillegg ha med erfaringer blant barnehagen og personalet. Man kan stille seg spørsmålet om hvorfor informant 3 bruker naturen bevisst som en støttespiller? Og hvorfor informant 1 og 2 ikke bruker det? Kan det være at informant 3 og personalet har ulike observasjoner hvor de merker at barn søker ut i naturen når de opplever ulike traumer? Selv mener vi at naturen burde være et større satsningsområde i barnehager slik at naturen kan bli en naturlig del i barnehagehverdagen. Basert på egne observasjoner har vi erfart at når et barn kommer ut i naturen blir det mer fritt, og at de i større grad utforsker på egenhånd og setter egne grenser. Bruken av naturen som støttespiller omtales av informant 3 som et nytt fenomen til tross for at naturen står sterkt i den norske kulturen. Hvorfor er det slik at naturen står så sterkt i den norske kulturen? Kan det ha en sammenheng med påvirkningskraften av å være utendørs?

Utendørs helseprogrammet wilderness therapy, eller friluftsterapi, har gjennom flere studier påvist en økende positiv psykisk endring hos mennesker (Ferneer et al., 2015). Målet med programmet er å kunne tilby mennesker som har ulike utfordringer positive opplevelser i møte med naturen (Asmussen, 2017).

I barnehagen er det derimot ikke et fokus på å holde et spesifikt program, men tiltaket kan likevel være et grunnlag for bevisstheten av å være mer ute. Informant 3 bruker naturen bevisst som en støttespiller for å bearbeide ulike utfordringer som barn i barnehagen kan møte på. Hen sier det er viktig at barn ser hvordan naturen kan brukes til mye, med tanken på at det er en læringsarena for mange ulike områder. Naturen kan handle om det sosiale, kropp og sjel, ulike vansker som sosiale- eller lærevansker eller sorg. Informant 1 merker at barn setter stor pris på de stundene når de er på tur i naturen. Informanten kunne referere tilbake til tidligere arbeidsplass hvor hen hadde barn som gikk gjennom samlivsbrudd og andre ting, hvor de dagene de var på heldagsturer var de beste og fineste dagene. Hen mener at naturen kan være en arena som bidrar til at man får en helt annen ro og avslapping hvor tankene kan gå over på andre områder. Vi stiller oss kritisk til hvorfor naturen ikke blir brukt mer i barnehagen. Av egne erfaringer har vi observert at barn kan synes det er givende å tilbringe tid ute, og kanskje spesielt i skogen. Vi har sett at barn har en annen glede i leken når de får komme utenfor barnehagen sine gjerder, hvor leken kan basere seg mer på barnas premisser. Målet med programmet wilderness therapy er ikke å "reparere" mennesker som opplever traumer, men heller skape et grunnlag for veien videre. Det påpekes at friluftsterapi ikke passer for alle, men at det kan ha en effekt og virkning for enkelte (Jakhelln, 2018).

I barnehagen kan man ved aktivt bruk av naturen skape en arena som kan være med å bidra til å bygge god psykisk helse hos barn, og kanskje spesielt barn som opplever traumer (Holte, 2018). Ved å være bevisst på egen bruk av naturen i barnehagen kan man tilrettelegge arbeidet. Naturen kan på denne måten være en arena som ikke bare fremmer barns psykiske helse under et traume, men også resiliensen hos barn. Naturen kan være med å bidra til å utvikle god resiliens for å takle traumer på en mer positiv måte (Borge, 2010, s.16). Som nevnt har vi erfart at barn i større grad utfordrer seg selv og setter egne grenser ute i naturen. I naturen er det ubegrenset med muligheter for tilrettelegging av arbeid, og at det derfor kan bli enklere å legge til rette for hvert enkelt barn sitt behov. På denne måten kan naturen være med på å skape en arena som gir barn en bedre mulighet til å utforske omgivelsene og seg selv. Denne måten å utforske på kan være med å styrke resiliensen til barna. Trygge omgivelser og varierte opplevelser kan være med på å styrke resiliensen (Bekkehus, 2012). Vi mener at en

god tilrettelegging av arbeidet i naturen, ikke bare kan styrke barns psykiske helse, men også resiliensen.

Informantene i begge barnehagene reflekterte effekten rundt av å være ute i naturen. De sier blant annet at naturen kan bidra til at man står mer fri og at man må bruke kroppen sin på en annen måte enn man ellers må innenfor barnehagens gjerder. Denne måten å bruke kroppen på kan være med å redusere stressnivået betraktelig. Stressredueringen kan man se i sammenheng med Kaplan & Kaplans teori om naturens beroligende effekt på oppmerksomheten vår. Ut fra deres teori vil man ved hjelp av å oppholde seg i naturen redusere den mentale trettheten og derfor være i bedre stand til å utføre krevende oppgaver (Hjukse, 2002).

Naturen kan fremme den spontane oppmerksomheten som krever lite anstrengelse og energi, men som heller fremmer rekreasjon og hvile (Miljøverndepartementet, 2009, s.18). Dette er noe vi ønsker å oppnå for å fremme rehabilitering hos mennesker og redusere stress. Gode naturopplevelser kan altså være avgjørende for den psykiske helsen vår og bearbeidingen av traumer. Informantene i begge barnehagene sier at de selv bare har positive erfaringer med det å være ute i naturen og at naturen gjør noe med oss. Denne følelsen kan vi sette opp mot naturopplevelser som kan gi en subjektiv følelse og tilnærming av å oppholde seg ute. Slik informantene sier i intervjuene, kan vi kjenne oss igjen i at naturen kan gi oss gode opplevelser og at den gjør noe med oss. Vi har erfart at naturen kan være med på å rette oppmerksomheten vår over til omgivelsene rundt oss, og at tankene kan gå vekk fra det vonde og over på noe mer positivt.

6.0 Konklusjon

I denne studien har vi prøvd å svare på vår problemstilling ved å ta i bruk relevant teori, egne erfaringer og datainnsamling i form av intervju med pedagogiske ledere i barnehager. Vi avslutter studien med å oppsummere hvilke tanker vi har dannet oss i denne prosessen, både fra datainnsamlingen og relevant teori. Dette er for å se om vi har fått en bedre forståelse for barn i samlivsbrudd, og hvilken betydning naturen kan ha for å bedre barns psykiske helse etter en slik livsendring. Formålet med denne studien har vært å belyse problemstillingen:

“Hvordan naturopplevelser kan hjelpe barn å bearbeide et samlivsbrudd”

Først synes vi det er viktig å understreke at alle samlivsbrudd er forskjellige og at hver enkelt vil oppleve det ulikt. Alle informantene hadde et stort fokus på dette og de hadde mange ulike erfaringer med samlivsbrudd. De la vekt på at det er viktig å se barnet som subjekt og at det ikke finnes noen normal reaksjon. Likevel kan vi gjennom teorien vi har brukt, resultatene og egne erfaringer se at det finnes noen kjennetegn som ofte kan oppstå. Vi mener det er viktig at barnehagen har kjennskap til disse kjennetegnene slik at de kan møte barns reaksjoner best mulig. Samtidig skal barnehagen se barnet og ha kunnskap om hvordan ulike faktorer kan påvirke barnet i slike situasjoner.

Det å bruke naturen som støttespiller for barn i et samlivsbrudd kan regnes som et relativt nytt fenomen, men alle informantene våre erfarte at det kunne ha en positiv virkning. De erfarte ofte at stressnivået ble redusert og at naturen kunne bli et slags fristed for noen barn. Gjennom egne erfaringer har vi opplevd at det kan være lettere å se hvert enkelt barn i naturen, med tanken på at man kommer seg bort fra mye av stresset som kan være inne i barnehagen. I naturen kan det være en roligere atmosfære som kan legge bedre til rette for den gode samtalen, både mellom barn og med voksne. Det finnes mange måter å jobbe med naturen i barnehagen, informantene hadde ganske forskjellige erfaringer og jobbet på ulike måter for å nå de samme målene. Arne Holte sine syv helserettigheter kan hjelpe oss med å forstå barns psykiske helse og hva som kan ligge til grunn for å bygge god psykisk helse. Vi tenker at disse punktene er gode utgangspunkt for hvordan barnehagen kan jobbe mer bevisst for å møte barn på best mulig måte (Norsk psykologforening, 2018).

Wilderness therapy er som nevnt tidligere et relativt nytt program i Norge, og det er gjort lite forskning på hvordan denne arbeidsformen kan overføres til barnehager og barn generelt. Informant 3 var den eneste som sa at hen bevisst jobbet med naturen som terapi og hen så at det kunne ha en positiv effekt på noen barn. Selv om de to andre informantene ikke brukte

konkret naturen som terapi så de likevel en positiv effekt av det å være ute hos mange barn. Vi har selv erfart betydningen av gode naturopplevelser, både i barnehagen og på fritiden. I denne sammenhengen har vi også sett hvor forskjellig hver enkelt oppfatter en situasjon, og hva som kan legges i gode naturopplevelser. Utgangspunktet til wilderness therapy er å bruke naturen som arena for å bedre psykisk helse hos enkeltpersoner. Arbeidet må derfor tilpasses hvert enkelt barn og deres behov for å kunne lykkes best mulig. Vi tenker at det å bruke naturen som terapi kan være til stor hjelp for mange barn, men at for noen er det kanskje ikke den beste løsningen.

Resiliens kan være et vanskelig begrep å forstå siden det finnes mange ulike definisjoner. Begrepet kan bety å hjelpe barn å regulere følelser, sorg og mestre en ny hverdag. En barnehagelærer kan være med på å hjelpe barn å sette ord på følelser og tanker. Gjennom resultatene fra intervjuene våre opp mot teori fikk vi forståelse av hvordan barn kan bearbeide følelsene sine. Informantene kom med eksempel på å la barn dele erfaringer sammen i grupper for å bygge opp følelsen av å ikke være alene. Det å føle at noen sitter i samme situasjon som deg kan fremme god resiliens og føre til at barn vil takle en situasjon bedre. Selv ser vi på begrepets betydning som å få barn til å takle stressende og vanskelige situasjoner på en god måte. De kan bygge seg opp erfaringer som gjør at de igjen takler situasjoner bedre over tid som for eksempel et samlivsbrudd. Barnehagen kan jobbe med dette på mange måter både inne på avdelingen og utenfor barnehagens gjerder. Ute i naturen kan det være en annen ro enn den som er inne i barnehagen, og denne kan gi andre muligheter. For eksempel det å legge seg ned i gresset å høre på lydene rundt, og la følelsene komme naturlig.

Barnehage A og B kaller seg friluftsbarnhager og de jobber aktivt med å gi naturen en sentral rolle i barnehagehverdagen. Vi drøftet om dette kan ha hatt noen betydning for resultatene fra intervjuene. Ville vi fått de samme resultatene hvis vi intervjuet barnehager som ikke satset på friluftsliv? Vi mener at vi kunne fått mye av de samme resultatet ved å intervju barnehager som ikke nødvendigvis var friluftsbarnhager. Resultatene vil kanskje avhenge mer av informantens kompetanse og erfaringer innenfor friluftsliv, enn hele barnehagens satsningsområder. Erfaringsmessig kan vi se at barnehager som kaller seg friluftsbarnhager ikke nødvendigvis jobber mer med dette enn tradisjonelle barnehager. På den andre siden har vi erfart at personalet i barnehager som satser på friluftsliv kan ha mer kompetanse om hvordan de best mulig kan bruke naturen i ulike situasjoner, som et samlivsbrudd.

I barnehage A jobbet ikke informantene bevisst med naturen for å bearbeide et samlivsbrudd, men de så likevel en effekt av det å være ute i naturen. Dette kan ha noe med at de jobbet på småbarnsavdeling og at de derfor kanskje ikke hadde de samme forutsetningene for å være ute. Informant 3 jobbet med en førskolegruppe som var ute mesteparten av tiden. Det gjorde at hen ble mer kreativ med arbeidet rettet mot samlivsbrudd i naturen, og andre temaer som tradisjonelt sett jobbes med inne. Vi har erfart at det er mer tilrettelagt for slikt arbeid sammen med de eldste barna, mens at med de minste trengs det mer tilrettelegging og planlegging. Selv mener vi at barnets alder ikke trenger å være en begrensning for å bruke naturen rettet mot samlivsbrudd, men heller en faktor som påvirker planleggingen.

I denne studien har vi fått et bredere syn på hvordan naturopplevelser kan være en god støttespiller for barn som opplever en vanskelig livssituasjon. Vi har fått en bedre kompetanse om temaet samlivsbrudd og hvordan naturopplevelser kan bidra innenfor det. Dette føler vi gjør oss mer forberedt til å møte barn i samlivsbruddet på en god måte i arbeidslivet. Samlivsbrudd blir mer og mer vanlig, og i et samfunn som er i stadig endring er det viktig at barnehagene hele tiden jobber med å finne arbeidsmetoder som har barnets beste i fokus. Vi føler at naturen som arena kan by på mange gode muligheter både for enkelt barn, barnegruppen og voksne.

Referanser

Asmussen, T. (2017, 23.August). Adventure and wilderness therapy med røtter og fremtid.

Hentet (18.04.2019) fra: https://www.napha.no/natur_villmark_opplevelser/

Bekkhuis. (2012-2014). Resiliens- hvorfor klarer noen barn seg på tross av risiko? Hentet fra:

29.04.2019) <http://www.forebygging.no/Artikler/2014-2012/Resiliens---hvorfor-klarere-noen-barn-seg-pa-tross-av-risiko/>

Bergsland, M.D. & Jæger, H. (red.). (2014). Bacheloroppgave i barnehagelærerutdanningen.

Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Borge, A.I.H. (2010) Resiliens - risiko og sunn utvikling (2.utg) Oslo: Gyldendal akademisk

Breivik, G. (2013) Jakten på et bedre liv - fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-

2011. Oslo: Universitetsforlaget

Bufdir. (2019, 27.Februar). Barn og samlivsbrudd. Hentet (13.04.2019) fra:

https://www.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/Familie_omsorg_og_relasjoner/Barn_og_samlivsbrudd/

Dalland, O. 2017 (6.utg). Metode og oppgaveskriving. Oslo: Gyldendal akademisk

De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2016). Forskningsetiske retningslinjer for

samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. Hentet (22.04.2019) fra:

https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/60125_fek_retningslinjer_nesh_digital.pdf

Dragland, Åse. (2018, 18.August) Natur er medisin. Hentet (21.04.2019) fra:

<https://www.nrk.no/ytring/natur-er-medisin-1.14159121>

Dyregrov, A. (2010). Barn og traumer – en håndbok for foreldre og hjelpere (2. utg.) Bergen:

Fagbokforlaget

Ekteskapsloven. (1991). Lov om ekteskap (LOV-1991-07-04-47). Hentet (17.04.2019) fra:

https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1991-07-04-47#KAPITTEL_1-4

Ferne, C.R., Gabriselen, L.E., Andersen, A.J.W. & Mesel, T. (2015, 12. September) Therapy

in the open air. Hentet (19.04.2019) fra: <https://psykologisk.no/sp/2015/09/e14/>

Forvaltningsloven. (1967). Lov om behandlingsmåte i forvaltningssaker (LOV-1967-02-10). Hentet (22.04.2019) fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1967-02-10>

Foss, A.M. (2017, Mai). Sitt ikke når alt håp er ute! Naturen som terapeut. Hentet (19.04.2019) fra: http://www.skogli.no/u/naturen-som-terapeut_gs_og_amf.pdf

Good Therapy. (2016, 3. Januar). Wilderness therapy. Hentet (18.04.2019) fra: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/wilderness-therapy>

Helsedirektoratet. (2016, 1.Juli). Anbefalinger for fysisk aktivitet. Hentet (27.04.2019) fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>

Helse Midt-Norge RHF (2018, 26.Juni). Friluftsliv som behandling av psykiske helseplager. Hentet (18.04.2019) fra: <https://helse-midt.no/nyheter/2018/friluftsliv-som-behandling-av-psykiske-helseplager>

HelseNorge (2019, 31. Januar). Samlivsbrudd og skilsmisse. Hentet (17.04.2019) fra: <https://helsenorge.no/sex-og-samliv/samlivsbrudd-og-skilsmisse>

Helskog, G. H. & Lærum, K. T. (2007). Fortsatt foreldre – Godt nok samarbeid etter samlivsbrudd. Vikersund: Modum bad, Samlivssenteret.

Hjukse, A.V. (2002, 6. Juni). Stress ned med planter. Hentet (25.04.2019) fra: <https://forskning.no/partner-universitetet-for-miljo--og-biovitenskap-arbeid/stress-ned-med-planter/1082846>

Jakhelln, L.E. (2018, 6. November) Friluftsliv som terapi. Hentet (18.04.2019) fra: <https://www.norskfriluftsliv.no/friluftsliv-som-terapi/>

Kunnskapsdepartementet. (2017). Rammeplan for barnehagen: innhold og oppgaver. Hentet (13.04.2019) fra: <https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

Miljøverndepartementet. (2009, 3. Juni). Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Hentet (26.04.2019) fra: <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>

Moxnes, K. (2003). Skånsomme skilsmisser - med barnet i fokus. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.

- Moxnes, K., Kvarvan, I., Kaul, H., & Levin, I. (2001). Skilsmisens mange ansikter - om barns og foreldres erfaring med skilsmisse. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Mytting, I. & Bischoff, A. (2008) Friluftsliv (2.utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Nasjonalt kunnskapssenter for barnehager (2018, 22. Februar). Naturen som leke- og læringsarena. Hentet (28.04.2019) fra: <https://www.nkfb.no/2018/02/22/naturen-som-leke-og-laeringsarena/>
- Naturvernforbundet. (ukjent årstall). Naturglede - aktiviteter ute i naturen. Hentet (21.04.2019) fra: <https://naturvernforbundet.no/aktiviteter-i-naturen/naturglede-aktiviteter-ute-i-naturen-article30891-1415.html>
- Norsk psykologforening. (2018, 16 april). De syv psykiske helserettighetene. Hentet (30.04.2019) fra: <https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer/videoer-om-livsutfordringer/de-syv-psykiske-helserettighetene>
- Lysklett, O.B. (2013) Ute hele uka: natur- og friluftsbarnhagen. Oslo: Universitetsforlaget
- Løkken, G. & Søbstad, F. (2014) Observasjon og intervju i barnehagen (4.utg.). Oslo: Universitetsforlaget
- Raundalen, M. & Schultz, J.H. (2012). Krisepedagogikk. Oslo: Universitetsforlaget.
- Styve, I. L. (2005). Samlivsbrudd - hva du bør vite (1.utg) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Thagaard, T. (2018). Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitative metoder (5.utg.) Bergen: Fagbokforlaget
- Thorvarsdottir, V. (2015) Med naturen som terapirom. Hentet (12.04.2019) fra: <https://psykologisk.no/2015/09/med-naturen-som-terapirom/>

Vedlegg

Vedlegg 1- Gruppekontrakt

Vedlegg 2- Intervjuguide

Vedlegg 3- Prosjektplan

Vedlegg 4- Samtykkeerklæring

Vedlegg 5- NSD godkjenning

Vedlegg 1 – Gruppekontrakt (side 1 av 2)

(medlemmers navn fjernet)

§1 Demokrati

- Alle avgjørelser skal baseres på flertallet i gruppa.
- Medlemmene bør likevel prøve å komme frem til fullstendig enighet.

§2 Plikter

- Det er møte- og forberedelsesplikt for alle.
- Ved sykdom eller annen gyldig fraværsgrunn skal ett eller flere av de andre medlemmene varsles så tidlig som mulig.
- Medlemmene forplikter seg til å levere avtalt arbeid til rett tid, ha det med på neste møte, og si ifra i god tid hvis forsinkelser oppstår.

§3 Møtetider

- Møtetider bør avtales slik at ingen i gruppen hindres i forberedelser eller oppmøte.
- Kommer man mer enn 5 minutter etter avtalt møtetid plikter man å kjøpe en brus til de medlemmer av gruppen som har møtt opp i tide.

§4 Utgifter

- Alle utgifter i prosjektet (reising, kopiering, inngangspenger, tidsskrifter etc.) skal deles likt mellom medlemmene.
- Utgiftene skal kunne dokumenteres.

§5 Tvister

- Uenigheter og problemer bør bli behandlet og løst i plenum, internt i gruppen.
- Hvis dette slår feil, skal veileder kontaktes.

§6 Arbeidsfordeling

- Alt arbeid skal deles så likt og rettferdig som mulig.
- Alle har rett til å påpeke forhold de mener er urettferdige.
- Totalt må hvert medlem bruke ca. 500 timer på prosjektet. Dette inkludert alt relatert arbeid, slik som f.eks. møter med oppdragsgiver og veileder.
- Det skal føres individuelle timelister som dokumenterer tidsbruken.
- Alle skal ta initiativ og jobbe selvstendig

Vedlegg 1 – Gruppekонтракт (side 2 av 2)

§7 Samarbeid

- I en gruppe gjelder en for alle, alle for en. Det er viktig at alle forsøker å dele tid, arbeid, erfaringer og kunnskap.
- Det er en selvfølge å hjelpe til hvis noen står fast.

§8 Skjevfordeling

- Ved en åpenbar skjevfordeling kan det være aktuelt å gi ulike karakterer i gruppen. Dette vil i så fall være etter gruppens eget ønske.
- Gruppen må fange opp slike problemer så raskt som mulig, og prøve å løse de umiddelbart, gjerne i samråd med veileder og evt fagansvarlig.

§9 Kontraktsbrudd

- Alvorlige og/eller gjentatte regelbrudd kan føre til eksklusjon fra gruppen.
- Dette må skje i samråd med veileder og fagansvarlig.

(medlemmers navn og underskrift er fjernet)

Vedlegg 2 – Intervjuguide (side 1 av 1)

Fase 1: Rammesetting	1. Løs prat (5-10 min) 2. Info om tema (5-10 min)
Fase 2: Erfaringer	5. Overgangsspørsmål (15 min) <ul style="list-style-type: none">• Har du erfaringer med temaet fra tidligere?
Fase 3: Fokusering	5. Nøkkelspørsmål <ul style="list-style-type: none">• Hvordan jobber dere med samlivsbrudd generelt i barnehagen? (rutiner, beredskapsplaner, temaer på møter etc.)• Som ped. leder har man jo hovedansvaret, men hvordan inkluderer du teamet ditt i arbeidet?• Har dere erfaringer med å bruke naturen som en støttespiller for barn som går gjennom eller har opplevd samlivsbrudd?• Hvordan føler dere at dette arbeidet fungerer?• Har dere endret på disse planene gjennom årene, eventuelt hva?
Fase 4: Tilbakeblikk	5. Oppsummering <ul style="list-style-type: none">• Har jeg forstått deg riktig?• Er det noe du vil legge til?

Vedlegg 3 – Prosjektplan (side 1 av 4)

Arbeidstittel

Naturen som terapi

Introduksjon/bakgrunn

Vi har valgt å skrive om naturen som terapi for barn som har opplevd/eller går igjennom samlivsbrudd fordi det er et interessant tema. Samlivsbrudd er noe som blir mer og mer vanlig og som vi kommer til å måtte forholde oss til. Videre er det også relevant at to av oss er skilsmissebarn og har derfor mange erfaringer som vi kan bruke til refleksjon rundt temaet i oppgaven vår. Gjennom utdanningen vår har vi hatt lite om dette temaet så derfor ønsker vi å lære mer om dette da det er samfunnsrelatert.

Problemstilling

Hvordan kan barnehagen benytte naturen som terapi for barn som har opplevd samlivsbrudd.

Hvordan kan pedagogisk leder benytte naturen som terapi for barn som har opplevd samlivsbrudd.

Teoretiske perspektiver, litteratur, definisjoner

Ulik teori og litteratur vi har funnet er:

Skilsmisens mange ansikter:

Boka handler om at både barn og voksne opplever skilsmisse på forskjellige måter. Boka forteller også hvordan barn kan streve med å forstå og gjøre det beste ut av den nye livs og familiesituasjonen de er havnet i. Denne tenker vi er relevant for vi får kunnskap om hvor forskjellig ett barns situasjon er i forhold til et annet barn. Det er viktig for oss å kunne få mer forståelse over hvert barns forståelse og følelser av situasjonen.

Skånsomme skilsmisser - med barnet i fokus:

Denne boken tar for seg ulike spørsmål angående en skilsmisse, som hvordan det går med barn som opplever at foreldrene deres flytter fra hverandre. Den tar og for seg konsekvenser for barn som opplever/har opplevd en skilsmisse. Dette er relevant for oss for å få teoretisk kunnskap om barnet i situasjonen.

Vedlegg 3 – Prosjektplan (side 2 av 4)Barn og traumer - en håndbok for foreldre og hjelpere:

Denne boken fokuserer på hvordan vi som voksne er i møte med barn som har opplevd traumer. Den gir i tillegg en innføring i hvordan barn reagerer under og etter traumatiske situasjoner. Den gir retningslinjer og praktiske forslag om hvordan barn kan hjelpes slik at langtidsproblemer kan forebygges eller avdempes. I oppgaven er det viktig for oss å legge frem hvordan vi kan hjelpe barn selv, og hvordan vi veileder medarbeidere til best mulig arbeid med barn i situasjonen. Her er relevant teori som vi kommer til å ha nytte av i den sammenhengen.

Barnet i skilsmisse - et barneperspektiv på familieforming:

Denne boken beskriver skilsmisse og familieomforming som en prosess og peker på vanlige problemer som følger. Barns reaksjoner, ulik etter alder og modenhetsnivå drøftes og forfatterens siktemål er å øke forståelsen for barns reaksjoner, slik at man bedre skal kunne hjelpe barn gjennom skilsmisse og etablering av nye relasjoner. Boken kan hjelpe oss å finne fokusområder vi skal gå gjennom til og i oppgaven.

Små barns sorg:

I denne boken beskriver de hva sorg er, hvordan bearbeider barn over tid det som har skjedd, støtte til barn og familierådgivning, og spesifikke råd til voksne om barn i sorg. For oss er det viktig å legge frem begrepet sorg i oppgaven da barn kan gå over i sorg etter et samlivsbrudd. Foreldrerådgivning er også relevant da vi er avhengige av å ha nær relasjon til foreldre uansett situasjon man står oppi.

Omsorg i kriser - håndbok i psykososialt støttearbeid:

Vedlegg 3 – Prosjektplan (side 3 av 4)**Metode – beskrive ønsket forskningsmetode (eks. intervju, intervjuguide, utvalg/deltakere)**

Vi har tenkt å bruke kvalitativt intervju som forskningsmetode. På denne måten får vi deres konkrete arbeidsmetoder og erfaringer som vi kan bruke i oppgaven. Vi tenker å intervju barnehagen i to omganger om deres erfaringer, ulike tiltak de har gjort og hvordan de har fungert.

I tillegg til å snakke med barnehagen, har vi tenkt på å ta kontakt med Bergen og omland familiekontor for å høre med hvordan de jobber med samlivsbrudd og barn. Her finnes det mennesker som har utdannelse innenfor traumer eller psykologi, som kan ha flere konkrete svar på hvordan de arbeider med slikt.

Vi har tenkt til å bruke boken *Observasjon og intervju i barnehagen* (2013) i forhold til intervju i barnehagen og eventuelt på familiekontoret. Samtidig skal vi bruke *Det kvalitative forskningsintervju* (2015) og *Systematisk og innlevelse - en innføring og kvalitativ metode* (2013)

Etiske aspekter

I forkant av intervjuene sendte vi ut en mail til de vi ønsket å intervju hvor vi skrev hva oppgaven vår handlet om og intervjuet ville gå ut på. Videre skrev vi også at de skal få muligheten til å lese igjennom referatet fra intervjuet. Dette er for å forhindre misforståelser eller feiltolkninger og for å kunne få tilbakemeldinger. Før intervjuet skriver informanten under på et samtykkeskjema hvor de har muligheten til å stille eventuelle spørsmål. I oppgaven vil all informasjonen bli anonymisert, altså ingen navn eller annen informasjon om informanten eller barnehagen generelt.

Litteraturliste

Brinkman, S. & Kvale, S. (2015) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk

Løkken, G. & Søbstad. (2013) *Observasjon og intervju i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget

Vedlegg 3 – Prosjektplan (side 4 av 4)

Thagaard, T. (2013) *Systematisk og innlevelse - en innføring og kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget

Tidsplan - fremdrift

Januar	<ul style="list-style-type: none">• Første møte med veileder• Jobbe med prosjektplan
Februar	<ul style="list-style-type: none">• Levere prosjektplan 13.februar• Veiledning om prosjektplan og innhold i bacheloren (uke 9)• Ta kontakt med praksisbarnehagen (Uke 9)
Mars	<ul style="list-style-type: none">• Avklare innholdet i oppgaven (Uke 12)• Gjør alt klart til å dra ut i intervjuet (kontrakt, spørsmål osv.) (Uke 13)
April	<ul style="list-style-type: none">• Intervju med barnehage (uke 15)• Skrive metodekapittel• Gjøre ferdig datainnsamling (Uke 15)• Transkribere intervjuene (Uke 15)• Finne og lese teori• Skrive (Uke 16 og utover)• Veiledning i slutten av april om det vi har skrevet så langt
Mai	<ul style="list-style-type: none">• Skrive• Levere første utkast 20.mai• Rette oppgaven fra 20.mai-30.mai• Innlevering av bachelor

Vedlegg 4 – Samtykkeerklæring (side 1 av 4)

Bachelorundersøkelse - Barnehagelærerutdanningen NHB 3

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se nærmere på hvordan barnehager jobber med temaet samlivsbrudd, med utgangspunkt i naturen som terapi. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Vårt formål med prosjektet er å få et mer innblikk i hvordan forskjellige barnehager jobber med temaet samlivsbrudd i praksis. Innenfor dette ønsker vi også å rette et fokus på hvordan naturen kan fungere som terapi for barn som har opplevd eller går igjennom et samlivsbrudd.

I utgangspunktet ønsker vi å intervju to forskjellige barnehager en gang hver. Dette tenker vi å gjøre ved å intervju pedagogiske ledere i 1- 1,5 time

Problemstillingen vi skal analysere handler om hvordan kan barnehagen benytte naturen som terapi for barn som har opplevd samlivsbrudd. Vi studerer barnehagelærer med vekt på natur, helse og bevegelse ved Høgskulen på Vestlandet. Nå skal vi i gang med å skrive bacheloroppgave, og lurer derfor på om dere er interessert i å delta.

Dataen vi innhenter skal kun bli brukt til å skrive bacheloroppgaven og vil etter godkjent oppgave bli slettet. I oppgaven og vedleggene blir all informasjon anonymisert.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

I denne oppgaven er det (navn på medlemmer fjernet) som er ansvarlige prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Vi har tatt utgangspunkt i barnehager som vi selv har kjennskap til, enten gjennom praksis eller privat. Dette er fordi oppgaven vår har et stort fokus på friluftsliv i barnehagen og vi ser derfor på det som et stort pluss at barnehagene vi intervjuer jobber aktivt og bevisst med dette. Vi spør derfor tidligere praksisbarnehager om de har lyst til å delta.

Vedlegg 4 – Samtykkeerklæring (side 2 av 4)**Hva innebærer det for deg å delta?**

I vår oppgave har vi valgt å bruke kvalitativ forskningsmetode, som vil si at vi fokuserer på en liten gruppe mennesker, hvor vi har valgt å bruke intervju for å samle data. Vi ønsker å ta lydopptaket av intervju for å lettere kunne transkribere dette i ettertid. Når bacheloroppgaven er godkjent vil dette bli slettet.

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du blir intervjuet i ca. 60 minutter med spørsmål knyttet til problemstillingen. Spørsmålene blir sendt til deg i forkant slik at du har mulighet til å forberede deg. Intervjuet vil som sagt bli tatt opp, mens det vi transkriberer blir registrert på pc-ene våre til oppgaven er godkjent. Etter at vi har transkribert intervjuet sender vi det til deg slik at du er klar over hva det står.

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.

- Mens vi jobber med oppgaven er det veilederen vår, vi tre som skriver og du som blir intervjuet som vil ha tilgang på informasjonen vi innhenter oss fra intervjuet. I etterkant vil også sensoren vår få tilgang på denne informasjonen.
- For å sikre at informasjonen ikke komme ut til uvedkommende vil vi endre navn og personopplysninger i selve dokumentet, samt å ikke bruke sensitiv informasjon i filnavnene.
- Oppgaven og vedleggene kommer til å bli anonymisert slik at det ikke vil være mulig å spore opp igjen informasjonen vi har innhentet.

Vedlegg 4 – Samtykkeerklæring (side 3 av 4)**Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.05.2019. Datainnsamlingen som blir gjort i undersøkelsen vil etter godkjent oppgave bli slettet.

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,

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:

(fjernet all kontaktinformasjon hensyn til sensur)

Vedlegg 4 – Samtykkeerklæring (side 4 av 4)

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

(navn på medlemmer er fjernet)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Naturen som terapi, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

Jeg samtykker til at våre opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca.
28.06.2019

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 5 – NSD godkjenning (side 1 av 2)

27.5.2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

**NSD sin vurdering****Prosjekttittel**

Naturen som terapi

Referansenummer

747410

Registrert

11.03.2019 av

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Institutt for pedagogikk, religion og samfunnsfag

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Tone Constance Martinessen, Tone.Constance.Martinessen@hvl.no, tlf: 55587009

Type prosjekt

Studentprosjekt, bachelorstudium

Kontaktinformasjon, student**Prosjektperiode**

25.03.2019 - 31.05.2019

Status

12.03.2019 - Vurdert

Vurdering (1)**12.03.2019 - Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 12.03.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

Vedlegg 5 – NSD godkjenning (side 2 av 2)

27.5.2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 28.06.2019.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Kajsa Amundsen
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)