



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGÅVE

Friluftsliv og barn si psykiske helse

Outdoor life and children`s mental health

Kandidatnummer 239

Bachelor i barnevern

Institutt for velferd og deltaking

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

19. mai 2021

Eg stadfestar at arbeidet er sjølvstendig utarbeida, og at referansar/kjeldetilvisingar til alle kjelder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Forord

Denne bacheloroppgåva avrunda mi treårige utdanning som barnevernspedagog ved Høgskulen på Vestlandet i Sogndal. Dei siste tre åra har eg lært mykje om barn og barn si psykiske helse. Eg har gjennom vidaregåande skule og fritid fått mykje erfaring med friluftsliv, som eg også valte som valfag i femte semester. Eg har med denne bacheloroppgåva lyst til å sjå meir på dei to store tema, psykisk helse og friluftsliv. Kan ein kan sjå samanheng med bruken av friluftsliv og barn si psykiske helse. Det har vore ein veldig spennande og lærerik prosess for å nå målet. Eg vil takke rettleiar som har vore tilgjengeleg for hjelp under heile prosessen, og eg vil takke Høgskulen på Vestlandet for tre fine studieår.

Nøkkelord: *Friluftsliv, psykisk helse, barn, ADHD, meistring, stress, barnevernspedagog*

Dronning Sonja:

«I fjellet renses hjernen. Tankene får fortsette fritt uten å bli avbrutt. Det jeg har balt med blir på en måte borte. Plutselig kommer en løsning eller en annen innfallsvinkel.

Jeg tror det er ganske sunt» (Martinsen, 2018, s. 37).

Summary

Candidate number: 239

Assignment title: Outdoor life and children`s mental health

Problem statement: «Can one see a connection between children`s mental health and the use of outdoor life?» **Sub-problem:** «How can welfare-educators use outdoor life to strengthen the mental health for child with ADHD?»

Theory: I have chosen to present theory that is relevant to my problem. I start the chapter with a theoretical part about outdoor life, before I move on to mental health, and then stress and self-efficacy. Following, I present health promoting factors, then the subject to mental health in children, and finally, I will shed light on ADHD. health promoting factors.

Method: I have chosen to use literature study and hand search. First, I will write about the method I have chosen to use, and what requirements I have for the articles. Afterwards, I have included a form for which keyword and databases I have found the included articles in.

Results and discussion: In the first part, I have chosen to present the four articles in short summary, which gives a brief overview of the article`s content. Following on, I have looked further into three subjects: nature as a health benefit arena, stress and self-efficacy, and ADHD. Those three themes will help shed light on my problem statement. Finally, I discuss my results up against the presented theory.

Conclusion: The take home message of all four articles, is that use of outdoor life with children has shown many health promoting elements, such as less stress, reduced symptoms of ADHD, and a feeling of mastery. The articles show that having outdoor life easily accessible is an important factor for how much time children spend outdoors.

Innholdsliste

Forord	2
Summary	3
1.0 Innleiing.....	6
1.1 Bakgrunn.....	6
1.2 Problemstilling	7
1.3 Avgrensing	7
2.0 Teori	8
2.1 Friluftsliv.....	8
2.1.1 Barn i friluft	9
2.2 Psykisk helse.....	9
2.2.1 Stress og meistring.....	10
2.2.2 Helsefremjande faktorar for psykisk helse	11
2.2.3 Barn si psykiske helse.....	11
2.2.4 ADHD.....	12
3.0 Metode	12
3.1 Litteraturstudie	13
3.2 Val av litteratur	13
3.3 Datainnsamling.....	14
3.3.1 Kjeldekritikk	15
4.0 Resultat.....	16
4.1 Introduksjon av artiklar.....	16
Artikkel 4.1.1: Mental, physical and social health benefits of immersive nature – experience for children and adolescents: a systematic review and quality assessment of evidence	16
Artikkel 4.1.2: Using nature and outdoor activity to improve children`s health	17
Artikkel 4.1.3: Does access to green space impact the mental well-being of children: a systematic review	17
Artikkel 4.1.4: Could exposure to everyday green space help treat ADHD? Evidence from children`s play settings	17
4.2 Samansetting av resultat.....	18
4.2.1 Friluftsliv som ein helsefremjande arena	18
4.2.2 Stress og meistring.....	19

4.2.3 ADHD.....	19
5.0 Diskusjon	20
5.1 Friluftsliv som ein helsefremjande arena.....	20
5.2 Stress og meistring.....	21
5.3 ADHD.....	23
6.0 Avslutning.....	24
7.0 Litteraturliste	26
8.0 Vedlegg	28
8.1 Søkeord	28
8.2 Funn i databaser	28
8.3 Søkelogg for artiklane som blir brukt	29
8.4 Kritisk vurdering.....	30
Kritisk vurdering av artikkel 1: Mental physical and social health benefits of immersive nature – experience for children and adolescents: a systematic review and quality assessment of evidence.....	30
Kritisk vurdering av artikkel 2: Using nature and outdoor activity to improve children`s health.....	31
Kritisk vurdering av artikkel 3: Does access to green space impact the mental well-being of children: a systematic review	32
Kritisk vurdering av artikkel 4: Could exposure to everyday green space help treat ADHD? Evidence from children`s play settings	33

Friluftsliv og barn si psykiske helse

1.0 Innleiing

I Noreg har me ei eiga lov som skal verna om friluftslivet. I den står det beskrive at alle har rett til å opphalde seg i naturen, «...slik at muligheten til å utøve friluftsliv som helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlig fritidsaktivitet bevares og fremmes» (Friluftsløven, 1957, §1).

Dei siste åra har psykisk helse vore mykje diskutert, etter covid-19 kom til landet, har det vore ein auke av psykiske lidingar (Folkehelseinstituttet, 2020). Folkehelseinstituttet (2018b) skriv at det er eit stort tal av barn og unge som på eit eller fleire tidspunkt i oppveksten kjem til å oppleve psykiske lidingar. Dei kan vera kortvarige, eller over ein lengre periode som kan vare inn i vaksenlivet (Folkehelseinstituttet, 2018b, s.7). Ein befolkningsstudie i Noreg viser at rundt 7 prosent av barn i førskule- og skulealder har vist ulike symptom som kan utvikla seg til ei psykisk liding på undersøkingstidspunktet. Den viser også at fem prosent av barn i alderen 0-17 år, kvart år blir behandla i psykisk helsevern for barn og unge (Folkehelseinstituttet, 2018a, s. 59).

Det er ikkje mogeleg å førebyggja genetisk disposisjon, men ein kan gjera mykje for å førebyggja miljøtinga risikofaktorar (Folkehelseinstituttet, 2018a, s. 61). Som friluftsløva seier, skal friluftsliv vera helsefremjande og det kan vera med å skapa trivsel. Spørsmålet er då om auka friluftsliv, kan redusere talet på barn og unge som opplever psykiske lidingar i Noreg?

1.1 Bakgrunn

Heilt sidan eg var liten har eg blitt tatt med på turar i friluft, lært meg å fiska, setta opp telt, tennt bål og kost meg på tur. Eg har alltid brukt friluftsliv som ein måte å koplav frå det som skjer rundt meg. På vidaregåande gjekk eg friluftslivlinja, der eg fekk mykje erfaring kring friluftsliv, men også korleis det påverka samhaldet i gruppa, betra humøret og gav oss meistring. Eg studerer no siste året på barnevernspeagog i Sogndal, og i løpet av studiet har eg lært mykje om barn og deira psykiske helse. I femte semester tok eg friluftsliv som valfag,

der lærte me korleis me kan nytta friluftsliv i våre framtidige arbeid, og korleis friluftsliv kan ha ei påverknad på den psykiske helse, på ein god måte.

Gabrielsen og Fernee (2014) skriv at det er helsefremjande å opphalde seg i naturen og dei grunna dette med å trekkje fram dei biologiske og historiske linjene om forholdet vårt til naturen. Denne artikkelen hadde eg som pensum då eg tok valfaget friluftsliv i femte semester, og inspirerte meg for temaet på denne oppgåva.

Som barnevernspedagog arbeider ein tett på barn og unge som har det vanskeleg, og arbeidet kan vera omfattande og variert. Gjennom arbeidet prøver ein å finna gode løysingar for barn og unge med psykiske problem, eller som står i fare for å få det (Utdanning.no, 2018). Dette gjer friluftsliv og psykisk helse relevant for studiet og komande arbeidsplassar. Som barnevernspedagog kan ein blant anna jobba som: leiar, sakshandlar, miljøterapeut innan alle område i barnevernssektoren, institusjonsleiar, miljøterapeut i barne- og ungdomspsykiatrien, miljøterapeut i rusinstitusjonar, miljøterapeut på skule og innan førebyggjande barne- og ungdomsarbeidar (Utdanning.no, 2018). Eg vil i oppgåva sjå om ein kan sjå samanheng mellom barn si psykiske helse og friluftsliv, og korleis barnevernspedagogar kan bruke friluftsliv for å styrka den psykiske helse til barn som har ADHD.

1.2 Problemstilling

Fokuset i oppgåva er retta mot friluftsliv og kva det har å seie for barn si psykiske helse. Med bakgrunn i dette har eg valt fylgjande problemstilling:

«Kan ein sjå samanheng mellom barn si psykiske helse og bruk av friluftsliv?»

Underproblemstilling: *«Korleis kan barnevernspedagogar bruka friluftsliv for å styrka den psykiske helse til barn som har ADHD?»*

1.3 Avgrensing

Barn si psykiske helse og friluftsliv er to veldig store tema, og det finst mykje forskning på begge område allereie. Artiklane eg har valt å bruke, er det barn som er mellom 0-18 år, dei

fleste er mellom 4-14 år. Det står mest i artiklane om barn i denne aldersgruppa, men dei har ikkje ekskludert barn som er yngre eller eldre.

I dei ulike artiklane er det barn som går på skule og har gjennom skulen hatt friluftsliv, men det er også observasjonar av barn som er ute i friluft. I artiklane har dei med forskning på dei som har drive med organisert friluftsliv, men dei har også med forskning på korleis barn opplever det å leike ute i naturen utan noko rammer. I artiklane er det med forskning på kva ein tur på fem minuttar gjer med barn si psykiske helse, til ein time i naturen, og til ein heil dag ute.

Det er viktig å poengtera at både friluftsliv og barn si psykisk helse er to svært store og komplekse tema. Mykje er avhengig av individets særeigne føresetnad og det er mange faktorar som spelar inn. Eg har valt å belysa ein liten del. Eg har valt å sjå på samanhengen mellom friluftsliv og barn si psykiske helse, og vidarevil eg sjå på korleis barnevernspedagogar generelt kan ha nytte av å bruke friluftsliv i framtidig arbeid med barn.

2.0 Teori

I dette kapittelet vil eg fyrst sei noko om friluftsliv, og barn i naturen. Vidare vil eg komme inn på barn si psykiske helse, risiko- og helsefremjande faktorar, og til slutt vil eg ta for meg tema stress, meistring og avslutningsvis vil eg skrive om ADHD.

2.1 Friluftsliv

Ifylgje Stortingsmeldinga (Meld. St. 18 (2015-2016), s. 10) er definisjonen på friluftsliv «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Meld. St. 18 (2015-2016), s. 10). Denne definisjonen på friluftsliv blei for fyrste gong lagt til grunn i den fyrste stortingsmeldinga i 1987 (Meld. St. 18 (2015-2016), s. 10). Det er kombinasjonen av fysisk aktivitet og dei naturopplevingane ein får som er unik, og som er med på å utgjera kjernen i friluftsliv. Friluftslivet er for alle, uansett kor ein bur og kva fysisk form ein er i (Meld. St. 18 (2015-2016), s. 10). I Noreg har me allemannsretten, som gir alle lik rett til å ferdast i naturen, utan å betale noko (Friluftsløven, 1957, §1). Friluftsløva har som formål å sikra allemannsretten, som vil sei at alle kan utøva friluftsliv, som ein helsefremjande, trivselsskapande og miljøvennleg fritidsaktivitet (Friluftsløven,

1957, §1). Mange friluftaktivitetar krev lite eller ingen utstyr og ein treng ikkje ha økonomiske ressursar for å vera ute i friluft, alle kan ta seg ein tur ut i skogen eller parken.

Friluftsliv er ikkje ein spesifikk aktivitet ein gjer utandørs, men det handlar om å vera ute, som til dømes turar og aktivitetar ute i naturen. Spør ein kva folk legg i friluftsliv, svarar mange at opplevinga står sentralt. Det handlar både om opplevinga av naturen, og ulike opplevingar ein får gjennom turen eller stadar, gjerne i samvær med andre (Mytting & Bischoff, 2018, s. 8).

2.1.1 Barn i friluft

«Å vere voksen sammen med barn i naturen er ofte en stor og mangesidig opplevelse» (Bagøien, 2003, s. 9). Barn både ser og brukar naturen på ein annan måte enn vaksne, veremåten deira er ofte kontrastfylte, levande, overveldane og fult av mangfald. På tur i skogen kan fantasien til barna gjera ein stubbe i skogen om til eit skummelt troll, medan maurtua dei ser på, er ein levande storby (Bagøien, 2003, s. 9). Naturopplevingar kan vera ei viktig kjelda til glede, og det er mange som fortel at dei opplever andre kvalitetar ute i skog og mark, enn inne i ein idrettshall (Martinsen, 2018, s. 37). Innan miljøpsykologien er det funne at kontakt med naturen har ein restorativ verking på menneskjer, og fysisk aktivitet ute i naturen har ein større restorativ verking enn innandørs trening (Martinsen, 2018, s. 37). Gjennom Friluftsliv har ein høve til å læra seg andre ferdigheitar – som å vise respekt for natur og menneske, samarbeide, ha merksemd på egne og andre sine behov, og lytte og leve seg inn i naturen ein ferdast i. Verdien av å lære desse ulike ferdigheitene, i tillegg til dei konkrete eigenskapane kan utgjera ein stor skilnad på korleis me opplever naturen (Mytting & Bischoff, 2018, s. 9).

2.2 Psykisk helse

I kunnskapsoversikta til folkehelseinstituttet «*barn og unges psykiske helse: forebyggande og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt*» (2018b, s. 23) definerer WHO (World health organization) psykisk helse som «en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan handtere normale stressituasjonar i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet». Dette

omfattar utvikling av følelsar, åtferd, tankar og sosiale evner, evna til sjølvstendigheit, tilknyting, fleksibilitet og vitalitet (Folkehelseinstituttet, 2018b, s. 23).

Psykisk helse er ei fellesnemning for fleire omgrep som omfattar alt frå god psykisk helse, livskvalitet, psykiske plagar og psykiske lidingar. Psykisk helse omfattar også heile breidda av ulike tiltak på feltet for helsefremming og førebygging til behandling og rehabilitering (Folkehelseinstituttet, 2018a, s. 10). Dei siste åra har ressursperspektivet blitt meir sentralt, med dette meiner ein ressursane Noreg brukar for å skape eit helsefremjande miljø. Det dreiar seg blant anna om å styrke barn og unge sin kunnskap, ferdigheitar, evna til å meistre og auka livskvaliteten deira (Folkehelseinstituttet, 2018b, s. 15).

2.2.1 Stress og meistring

Stress har i hovudsak to ulike tydingar, det kan vera ei form for påverknad som blir kalla stressorar, det kan vera at ein har opplevd utfordringar over tid. Stress kan også bli oppfatta som eit resultat av desse ulike påverknadane, og stress kan bli sett på som ein kroppsleg eller mental reaksjon på påverknad (Borge, 2018, s. 69). Genetikk er sjeldan ei årsak åleine til at ein utviklar psykiske lidingar, medan uheldige miljøforhold kan åleine leia til ein utvikling av slike vanskar. Stress er ein uheldig miljøbetingelse. Alle menneske veks opp med noko stress, men nokre menneske toler stress betre enn andre. Det er både det biologiske utgangspunktet og utfallet av sosialiseringprosessen som avgjer kva stress som blir opplevd som mest belastande og kva stress som har den verste konsekvensen for personar (Kvelling, 2008, s. 210). I dagens samfunn er det mange foreldre som bekymrar seg over barna sine som lever i eit samfunn prega av stress i betydninga av travelheit, mange arbeidsoppgåver og mange inntrykk (Borge, 2018, s. 69).

Med meistring meiner ein individet sitt forsøk på å regulera følelsar, tenking, åtferd, miljøet rundt seg og fysiologiske forhold som eit svar på stressande hendingar (Wichstrøm, 2008, s. 411). Meistring kan ein få basert på læring, og den læringa kan skje i ulike former og undervisning. Meistringslæra kan førebyggja framtidige problem på skulen og elles i samfunnet (Borge, 2018, s. 28). Det å mestre handlar om å handtera dei utfordringane på ein best mogleg måte, og alle kan bli betre til å meistre kvardagen og problema sine (Borge, 2018, s. 29).

Det er fleire måtar ein kan gruppera meistringsforsøk på, og det blir delt inn i tre element:

- 1- Aktiv problemløysing, det vil seie at ein tenkjer seg om i forhold til kva som kan stoppa eller redusere stressande hendingar.
- 2- Unngåande meistring, der forsøkjer ein på å kome seg unna det ubehagelege.
- 3- Emosjon orientert meistring, då reagerer ein emosjonelt enten med sinne, håplausheit eller å distrahere seg frå problemet (Wichstrøm, 2008, s. 411).

Problemløysande meistring synest å beskytte mot depresjon, medan særleg emosjonsorientert meistring, og i nokon grad unngåande meistring, aukar sårbarheita for seinare depresjon hjå ungdom (Wichstrøm, 2008, s. 411).

2.2.2 Helsefremjande faktorar for psykisk helse

Helsefremjande faktorar er ulike faktorar som kan hjelpe på den psykiske helse, som kan auka graden av velvære, optimisme, positiv åtferd, meistring og evna til å takla motgang og belastningar i livet (Folkehelseinstituttet, 2018b, s. 24). Helsefremjande tiltak kan også handla om å legge til rette for støttande faktorar i det sosiale miljøet, slik at det blir auka livskvalitet og trivsel (Folkehelseinstituttet, 2018b, s. 24). Førebygging av psykisk lidingar er dei tiltaka som blir sett i verk før ein sett diagnose eller før symptoma på diagnosen har oppstått. Eit tiltak verkar førebyggjande dersom det over tid bidreg til å redusere tal på nye sjukdomstilfelle eller forhindra ei auke i nye tilfelle som elles hadde funnet stad (Folkehelseinstituttet, 2018b, s. 26).

2.2.3 Barn si psykiske helse

Me kan dele barn sine psykiske plagar inn i to hovudgrupper, internaliserande- og eksternaliserande problem. Internaliserande problem handlar om dei problema som rettar seg inn mot personen, slik som angst og depresjon. Ein kan også sjå problem som sjølvskading under denne kategorien. Eksternaliserande problem handlar meir om dei problema som rettar seg utover persone, slik som åtferdsvanskar, ADHD, kriminalitet og stoffmisbruk (Wichstrøm, 2008, s. 398).

Hjå barn er det gutar som har høgaste risiko for å få utviklingsforstyrningar som debuterer tidleg i livet deira, slik som ADHD, autismedforstyring og Tourettes syndrom. Desse utviklingsforstyrningane er det me kallar for eksternaliserande problem. Frå puberteten og

utover finn me ein over hyppigheit av internaliserande problem, slik som depresjon, angst og stress lidingar, tilpassingsforstyrring og spiseforstyrning, dette spesielt hjå jenter. Dei siste åra har det vore ein auke hjå jenter som oppsøker hjelp hjå helsetenesta på grunn av psykiske vanskar (Folkehelseinstituttet, 2018a, s. 59). Blant jenter i alderen 15-17 har også andelen som får diagnose hos BUP auka med 2 prosent i frå 2011 til 2016 (Folkehelseinstituttet, 2018a, s. 59).

2.2.4 ADHD

Hyperkinetisk forstyrning (ADHD) er ein forstyrning som blir kjenneteikna av hyperaktivitet, impulsivitet og konsentrasjonsvanskar. I denne bacheloroppgåva har eg valt å bruke forkortinga, ADHD. For å kunne stilla diagnosen krev det at symptoma har vore til stades på ulike arenaer barnet har vore, som til dømes på skule og i familien. Symptoma skal også gje ein nedsett funksjon i kvardagen. På grunn av desse krava, er det vanskeleg å stille ein diagnose før barnet er i skulealder (Folkehelseinstituttet, 2018a, s. 64). Risikoen for ADHD er høgare hjå gutar enn jenter, og gut-jente-forhold er omkring 3:1. I følge Wichstrøm (2008, s. 427) er ADHD ein veldig arveleg lidning, om lag 70 – 80 prosent av variasjonen på kven som får ADHD og ikkje kan ein kopla til genetiske forhold (Wichstrøm 2008, s. 427). Miljøfaktorar er også med på å påverka ADHD, slik som prematur fødsel, låg fødselsvekt, alkoholbruk hjå mor og låg sosialøkonomisk status hjå foreldra (Folkehelseinstituttet, 2018a, s. 65).

ADHD kan vise seg på tre ulike måtar, den fyrste er oppmerksamheitssvikt. Då kan ein gjere slurvefeil eller ein blir lett distraherert av andre ting, som oppstår som til dømes at telefonen ringjer og ein gløymer det ein gjorde på. ADHD kan også vise seg som hyperaktivitet, som kan skape uro i klasserommet og forstyrre medelevar. Den tredje måten ADHD kan vise seg ved impulsivitet, at ein ropar ut svaret i klasserommet før læraren har fått sagt spørsmålet ferdig, eller ein kan ha vanskar med å vente på tur (Wichstrøm 2008, s. 420).

3.0 Metode

«En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener formålet, hører med i arsenalet av metoder» (Dalland, 2012, s. 110). Det finst fleire ulike metodar ein kan nytte for å finne svar på problemstillinga som ein har i oppgåva. I denne oppgåva har eg valt å bruke

litteraturstudiet for å svare best mogleg på problemstillinga mi, om det er ein samanheng mellom friluftsliv og barn si psykiske helse. Og underproblemstillinga mi som er korleis kan barnevernspedagogar bruka friluftsliv for å styrka den psykiske helse til barn som har ADHD.

3.1 Litteraturstudie

Eg har valt å bruke litteraturstudiet som metode på bacheloroppgåva mi. Det er ein studie der ein tolkar litteraturen, knytt til eit bestemt spørsmål, altså problemstillinga. Når ein brukar litteraturstudiet så skal ein identifisera problemstillinga, og prøva å svare på spørsmålet med å søkje etter, bruke og analysera relevant litteratur ved hjelp av ein systematisk tilnærming. Når ein brukar litteraturstudiet kjem ein ikkje fram til ny kunnskap, men ein kan bruke tidlegare kunnskap til å sjå samanhengar, lære meir om temaet og kanskje få andre perspektiv på temaet (Aveyard, 2019, s. 2).

Handsøk er ein metode der ein kan finne relevant litteratur gjennom litteratur ein allereie har. Dette kan ein finne ved å sjekke litteraturlista. I litteraturlista kan ein finne artiklar som er brukt, som kan vera relevant til eiga forskning (Aveyard, 2019, s. 90). Denne metoden blir også kalla for snøballmetoden, men i denne oppgåva bruker eg handsøk. I denne litteraturstudie har eg valt ut fire artiklar, som eg har funnet i ulike databaser.

3.2 Val av litteratur

Omgrepet litteraturhierarki inneber at nokre former for evidens står sterkare enn andre når det gjeld å adressera eit bestemt type spørsmål. Når ein gjennomfører ein slik studie er det viktig å bruke den litteraturen som har sterkast evidens, for å kunne svare best på problemstillinga (Aveyard, 2019, s. 65). I mitt litteraturhierarki har eg fire forskingsartiklar som hovudkjelda, då desse artiklane er vesentlege for å svare på problemstillinga. Vidare i litteraturhierarkiet mitt har eg teori frå fagbøker, artiklar frå Folkehelseinstituttet og Regjeringa.

Eg har valt å bruke tre ulike databasar for å finne forskingsartiklane, og det er: Oria, Scopus og PubMed. Desse tre databasane har ulike formål, og tema. Oria er ein søkemotor der ein kan søke opp i biblioteket sine ressursar, slik som artiklar, bøker og tidsskrift (Høgskulen på

Vestlandet, u.å). Scopus er ein database som dekkjer rundt 25.000 akademiske tidsskrifter og andre akademiske materiale. PubMed er ein internasjonal database som har rundt 4800 tidsskriftsartiklar innan medisin, sjukepleie og helsestell (Høgskulen på Vestlandet, u.å). Eg har valt å bruke desse tre databasene for å finne artiklar som kan hjelpe å svara på problemstillinga mi.

3.3 Datainnsamling

Inklusjonskriterier og eksklusjonskriterier er dei rammene ein brukar når ein skal søkja etter litteratur til oppgåva (Aeyard, 2019, s. 67)

Tabell 1: inkludering- og ekskluderingskrav for artiklane

Inkluderingskrav	Ekskludering
<ul style="list-style-type: none"> - Fagfelleverdert - Belyser både psykisk helse, friluftsliv og barn - Nyare forskning, siste 15 år - Internasjonale databaser 	<ul style="list-style-type: none"> - Ikkje eldre enn 15 år - Vaksne - Ikkje fagfelleverdert

Norske søkeord: psykisk helse, friluftsliv, barn, fysisk aktivitet, ADHD

Engelske søkeord: mental health, outdoor activity, outdoor life, child, children, nature experience, green space, attention deficit, ADHD. Sjå vedlegg: tabell 2: søkeord.

Eg byrja med eit avansert søk, der eg brukte dei sentrale orda. Der la eg inn dei inkluderingskrav eg hadde for søket, at artiklane skulle vera fagfelleverdert, belyste både psykisk helse, friluftsliv og barn. Etter desse avgrensingane fann eg fleire artiklar som var relevante, og leste samandraget på alle. Sjå vedlegg: tabell 3: funn i databaser. Då såg eg om nokon av desse artiklane belyste områda for problemstillinga mi. Eg fann også ein artikkel gjennom handsøk. Eg fant den i litteraturlista til ein av dei andre artiklane eg hadde søkt meg fram til. Eg las gjennom litteraturlista til artiklane som eg søkte meg fram til, for å sjå om det var meir relevant forskning eg kunne bruke, der eg fann fleire relevante forskingsartiklar. Eg har tatt med ein artikkel som svarer meir på underproblemstillinga mi om ADHD. Sjølv om alle artiklane har med noko om det, har eg valt ein eigen artikkel for å hjelpe og svare på

underproblemstillinga. I vedlegg finn ein: tabell 4: søkelogg for artiklane *som er brukt*, der ser ein kva database eg har brukt, kva søkeord og inkluderingskrav eg har hatt på dei ulike søkene.

3.3.1 Kjeldekritikk

Alt som er med på å bidra til ei oppgåva, er kjelder. Det blir stilt krav til korleis ein søker etter kjelder, korleis ein vurderer dei, gjer reie for dei og korleis ein brukar dei (Dalland, 2012, s. 65). Kjeldekritikk er dei metodane ein brukar for å fastslå om ei kjelde er sann, då må ein vurdere og karaktisera dei kjeldene som blir brukt (Dalland, 2012, s. 67).

Det er viktig å vera kritisk til dei artiklane ein vel ut, men kva er kritisk vurdering? Det er den strukturerte vurderinga av styrker og svakheit i ein artikkel, slik at ein kan gjera ei vurdering av kvaliteten i artikkelen, dermed kan ein finne ut korleis den kan hjelpa å svara på problemstillinga (Aveyard, 2019, s. 104). I ein litteraturstudie kan ein svakheit vera at artiklane er på eit annan språk, som til dømes engelsk. Alle fire artiklane eg har valt er på engelsk, og det kan då vere ein svakheit. Då kan ein tolke det som har blitt skrivet feil. I mitt inkluderingskrav var nokre av kriteriana at artiklane skulle vera fagfelleverdert og av nyare forskning. Med nyare forskning har eg sett kravet at det ikkje skal vere eldre enn 15 år. Dette er for å sikra at artiklane eg brukar er truverdige og oppdatert.

Sjølv om artiklane er publisert i vitskaplege tidsskrifter er det viktig å stille kritiske spørsmål til artikkelen for å vurdere gyldigheita, den metodiske kvaliteten, resultatane og overførbarheit (Helsebiblioteket, 2016). Eg har valt å bruke Aveyard (2019, s. 109) sine seks kritiske spørsmål, for å finne ut om ein artikkel er truverdig.

Eg har stilt følgende spørsmål.

1. Kvar fant du informasjonen?
2. Korleis kom forfattarane til konklusjonen?
3. Når blei det skriva?
4. Kva type studie er det, og kva er hovudresultatane?
5. Kven har skriva dette?
6. Kvifor har dette blitt skriva?

4.0 Resultat

Gjennom datainnsamlinga fann eg fire artiklar som eg vil bruke for å finne ut om det er samanheng mellom friluftsliv og barn si psykiske helse. Desse fire artiklane handlar alle om barn si psykiske helse og bruk av friluftsliv eller naturlege område. Artiklane handlar om kva helsefordelar barn har når dei er ute i friluftsliv, og korleis friluftsliv kan vera helsefremjande. Eg har også valt ut ein artikkel for å svare på underproblemstillinga mi, korleis eg som barnevernspedagog kan bruke friluftsliv i mitt framtidige arbeid med barn som har hyperkinetisk forstyrning (ADHD). Eg har valt å summera opp dei fire artiklane i eit kort samandrag, slik at det er lettare å sjå hensikta med artiklane, kva metode som er brukt, kva resultatet frå forskinga seier og kva som er kvalitetssikring på artikkelen. Vidare har eg valt å dele resultatata frå funna inn i tre ulike tema, friluftsliv som ein helsefremjande arena, stress og meistring og til slutt ADHD. Dei er relevante for å svare på problemstillinga mi.

4.1 Introduksjon av artiklar

Artikkel 4.1.1: Mental, physical and social health benefits of immersive nature – experience for children and adolescents: a systematic review and quality assessment of evidence
Mygingd, et al. (2010) presenterer ein systematisk gjennomgang av 84 tidlegare studie som handlar om dei mentale, fysiske og sosiale helsefordelane ein får ved naturopplevingar. Den forskning som har blitt brukt har vert publisert mellom 2004 og 2017. Dei handlar alle om barn sine helsefordelar ved naturlege opplevingar. Blant dei 84 studia såg ein at deltakarane følte forbetring med sjølvbilete, meistring, problemløysing og humøret var meir stabilt. Artikkelen er fagfellevurdert og er i frå 2019. I denne systematiske gjennomgangen er det mykje forskning som har blitt gjennomgått, det kan difor vere svakheit då det ikkje er sikkert all forskning har kome med.

Det er mange tidlegare studia som har blitt gjennomgått, og ein må vere oppmerksom på at det er ikkje sikkert dei har fått fram all forskning frå alle artiklane (Mygingd, et al., 2010). I denne artikkelen har eg brukt Aveyard (2019, s. 109) sine seks kritiske spørsmål, sjå vedlegg: kritisk vurdering av artikkel 1.

Artikkel 4.1.2: Using nature and outdoor activity to improve children`s health

McCurdy, et al. (2010) tar for seg dei psykiske og fysiske helsefordelane som ein forbind med ustrukturert aktivitet og tid som er brukt i naturlege miljø. Denne artikkelen er ein gjennomgang av tidlegare forskning på dette området, om fysisk og psykiske helsefordelar med naturen. Resultatet etter studien tyder på at fysisk aktivitet utandørs er med på å forbetra barn si helse, og ein aukande mengd med evidens tydar på at eksponering for naturlege miljø kan forbetre oppmerksamheita og redusere stress. Artikkelen er fagfelleverdert, og er frå 2010. I artikkelen står det ikkje kor mange tidlegare forskning som er tatt med (McCurdy, et al., 2010). Eg har også i denne artikkelen brukt Aveyard (2019, s. 109) sine seks kritiske spørsmål, sjå vedlegg: kritisk vurdering av artikkel 2.

Artikkel 4.1.3: Does access to green space impact the mental well-being of children: a systematic review

McCormick (2017) sin studie har som hensikt å finne ut korleis tilgang på naturlege miljø påverka barn si psykiske helse. Det er ein systematisk gjennomgang av 12 tidlegare studie, som handlar om «grøne område» eller naturlege miljø, og korleis barn si psykiske helse blei påverka av det. Resultatet i denne artikkelen viser at barn får ein forbetring av den mentale velferda, fremjar hukommelse og kompetanse, og den reduserer symptoma på ADHD. Denne artikkelen er fagfelleverdert, og er frå 2017. Dei 12 artiklane som er brukt er frå mellom 2012-2017 (McCormick, 2017). Eg har også i denne artikkelen brukt Aveyard (2019, s. 109) sine seks kritiske spørsmål, sjå vedlegg: kritisk vurdering av artikkel 3.

Artikkel 4.1.4: Could exposure to everyday green space help treat ADHD? Evidence from children`s play settings

Taylor og Kuo (2011) sin studie har som hensikt å finne ut om leik i naturlege miljø kan hjelpe barn som har ADHD. Det er ein undersøking av 421 barn sine symptom på ADHD under leik utandørs, og den er samla inn av foreldre til desse barna. Resultatet av studien viser at barn som har ADHD har eit stort utbytte av å leike utandørs i naturlege settingar, dei fekk mildare symptom på ADHD. Denne artikkelen er fagfelleverdert, og er frå 2011 (Taylor & Kuo, 2011). Eg har også i denne artikkelen brukt Aveyard (2019, s. 109) sine seks kritiske spørsmål, sjå vedlegg: kritisk vurdering av artikkel 4.

4.2 Samansetting av resultat

Eg har valt å dele datainnsamlinga frå dei fire artiklane inn i tre ulike tema. Fyrst vil eg skrive om friluftsliv som ein helsefremjande arena, og finne evidens i dei fire artiklane om det, og setje dei saman. Vidare vil eg skrive om temaet stress og meistring og avslutningsvis vil eg skrive om temaet ADHD.

4.2.1 Friluftsliv som ein helsefremjande arena

Det har blitt skrive om friluftsliv som ein helsefremjande arena i dei fire artiklane. McCurdy et al. (2010), tar for seg at bruk av naturen har blitt redusert dei siste åra. Mykje grunna den nye elektroniske og sosiale verda me no lever i. Den raske framgangen og integreringa av teknologi og sosiale media, har ført til nye måtar å underhalde, kommunisera og dela ulik informasjon på. Generelt brukar barn mykje meir av si fritid innandørs no, enn det dei gjorde før, med mykje fjernsyn og digital speling (McCurdy, et al., 2010). McCormick (2017) skriv at forskning viser til at det å opphalde seg på grønne område har vore assosiert med helsefordelar, både blant vaksne og barn. Det inkluderer betre humør og sjølvtilitt, dette kan ein oppnå med små dosar natur, og ein kan sjå gunstig effekt alt etter 5 minutt. Grønne område blir definert som ein plass med gras, tre og andre vegetasjonar, som er åtskilt frå rekreasjon- eller estetiske formål i elles urbant miljø (McCormick, 2017). Forsking viser også at mengda med grønne område og friluftsliv i nærleiken av heim og skule, har fordelar for barna (McCormick, 2017).

Taylor og Kuo (2011, s. 19-20) har skrive om kor viktig det er å byggje eit lokalsamfunn med lett tilgang på grønne område. Dei skriv at tidlegare funn har kopla ein kontakt med grønne område i kvardagen med positive fordelar for barn med ADHD, men også for barn utan ADHD. Vidare kan ein sjå at kontakt med grønne område i kvardagen er knytt til andre helsefordelar som større impuls kontroll, det fremjar meir spel og leik mellom barn, meir kreative speleformer og større kapasitet til å takla stress (Taylor & Kuo, 2011, s. 19-20). Mygind et al., (2019) skriv at eksponering av naturen som barn, kan vera assosiert med ei betre psykisk helse seinare i livet.

4.2.2 Stress og meistring

I alle artiklane blir det skrivi om barn si psykiske helse og bruken av friluftsliv. McCurdy et al. (2010) skriv at eksponering for naturlege miljø kan ha gunstig effekt på den psykiske helse, som fremjar oppmerksamheit, minne, kompetanse, moderera stress og forbetra symptoma på ADHD. Ifylgje McCurdy et al. (2010) skriv dei at stress blant ungdomar er eit stort helseproblem i USA, nesten halvparten av ungdomane sa at stressnivået hadde auka det siste året. Vidare skriv McCurdy et al. (2010) at tilgang på grønne område er med på å påverka barn si mentale helse på ein rekkje ulike måtar, slik som auka konsentrasjon og redusere symptoma på stress. Barn som lærte å leika i skogkledde leikeplassar, naturlege habitat og hagar var i stand til å finne pause frå stress. McCormick (2017) skriv at ein kan få eit forbetra humør og sjølvtilit, meir sjølvdisiplin, lågare nivå av depresjon, angst og stress, og ein får forbetra mental og sosial helse når blir eksponert for naturlege miljø og grønne område. Mygind et al. (2019) påpeikar også at barna sitt humør blei betre etter rundt fem timar i naturlege miljø, enn gjennom ein vanleg skuledag.

Mygind et al. (2019) rapporterte forbetringar i opplevd stress blant elevar på grunnskule etter dei hadde vore på ein ni-dagars tur. McCurdy, et al. (2010) skriv at helsearbeidarar er meir bekymra for barn og dei er redd for at mykje skule, fritidsaktivitetar og lekser kan føre til at barn får meir stress. I artikkelen skriv McCurdy, et al. (2010) at meir eksponering av naturlege miljø, minskar nivå av stress hjå barn. Vidare skriv dei at barn som har nærliggande natur rundt seg får betre oppmerksamheit, som kan vera positivt i møte med ulike problem. Dei beskrive naturen som ein plass, der ein utan problem kan engasjera menneske sinnet vekk frå daglege stressfaktorar, og gir ein moglegheit for refleksjon og flukt (McCurdy, et al., 2010). Mygind et al. (2019) skriv at det å vera i kontakt med naturen gjev ein auka meistringsfølelse. Vidare indikere studien at det er positive assosiasjonar mellom både lengre og kortare tid som blir brukt utandørs og det å meistre (Mygind, et al., 2019).

4.2.3 ADHD

I dei fire artiklane har alle skrivi om fordelane friluftsliv har, spesielt for barn med ADHD. Taylor og Kuo (2011, s. 11) skriv at barn som leikar i naturlege omgjevnadar får mildare symptom enn dei som leikar i område med mykje asfalt og dei som leikar innandørs. Vidare skriv McCurdy et al. (2010) at naturlege miljø kan forbetra oppmerksamheita, spesielt for

barn med ADHD. Studien er basert på ideen om at naturen kan minske trøyttheitsfølelsen som kan oppstå etter langvarig konsentrasjon, som kan vera prega av problem med å fokusera på oppgåver, føla seg irritabel og lett distraherert (McCurdy, et al., 2010).

Ifylgje McCurdy et al. (2010), har forskarar gitt fleire årsaker til kvifor naturen kan vera til fordel for barn med ADHD. Dei kan ha nytte av tid som er brukt utandørs, enten om det er ein pause i skuledagen, ein skuletur i skogen eller ein helgetur ute i naturen. Berre det å observera ulike naturformar har vist seg å gje gjenoppbyggjande fordelar og auka følelsen av velvære hjå barn (McCurdy, et al., 2010). Ifylgje McCormick (2017) bidrog tilgangen til grøne område i skulen til at elevane sine symptom på ADHD blei redusert. Barn presterte betre på oppmerksamheit og rolege arbeidsoppgåver etter ein tur i naturen, samanlikna med ein tur i byen. Resultata indikerte på at tilgang på grøne område og natur er viktig for barn si mentale helse. Det fremjar oppmerksamheit, reduserer stress og forbettrar åtferd og symptom på ADHD (McCormick, 2017).

5.0 Diskusjon

I lys av teorien og dei samansette resultata mine, vil eg i dette kapittelet drøfte om det er ein samanheng mellom psykisk helse og bruk av friluftsliv. Avslutningsvis vil eg prøve å svare på underproblemstillinga mi korleis kan barnevernspedagogar bruka friluftsliv for å styrka den psykiske helse til barn med ADHD.

5.1 Friluftsliv som ein helsefremjande arena

Når ein ser på friluftsløven (1957, §1), ser ein at formålet med lova er at alle skal ha moglegheit å ta i bruke naturen som ein helsefremjande, trivselsskapande og miljøvennleg fritidsaktivitet. Som Folkehelseinstituttet (2018b, s. 24) påpeikar, handlar helsefremjande tiltak om å legge til rette for støttande faktorar i det sosiale miljøet, slik at det blir auka livskvalitet og trivsel. Dette kan ein sjå i samanheng med Taylor og Kuo (2011, s. 19-20) som framheva naturen og grøne område som viktig. Det gir større helsefordelar som større impuls kontroll, fremjar meir spel og leik mellom barn, meir kreative speleformer og større kapasitet til å takla stress. Dersom ein ser dette i samanheng med kvarande, kan det tolkast at naturen er helsefremjande nettopp fordi det fremja leik og spel og legg til rette for meir kreativ leik. Noko som spelar inn på det sosiale miljøet til barna. McCormick (2017) skriv

også at mengda med grønne område og friluftsliv i nærleiken av heim og skule, hadde fordelar for barna. Nettopp fordi det kan gje betre humør og sjølvtilitt som er helsefremjande.

Når ein snakkar om friluftsliv, er det ikkje ein enkelt aktivitet utandørs, men ein snakkar om det meste av turar og aktivitetar som ein gjer ute i naturen (Mytting & Bischoff, 2018, s. 8). Vidare fortel Martinsen (2018, s. 37) at innan miljøpsykologien er det funne at kontakt med naturen har ei restorativ verking på mennesker, og fysisk aktivitet ute i naturen ser ut til å gje betre restorativ verking på mennesker enn fysisk aktivitet innandørs (Martinsen, 2018, s. 37). I Noreg har me ei eige friluftsliv som gjev alle tilgang til og ferdast og opphalde seg i naturen (Friluftsloven, 1957, §1). Dette gjer at turar og aktivitetar i naturen, som Mytting og Bischoff (2018, s. 8) meiner har ei restorativ verking på menneska ikkje er så avansert å få til. Ein treng ikkje ha tilgang på noko særleg utstyr og det er ikkje ei økonomisk belastning, fordi ein kan gå ein tur i parken utan noko spesielle klede. Friluftslova (1957, §1) gjer dermed at naturen er tilgjengeleg for alle, ein må berre oppsøkje den. I alle fire artiklane eg har studert, er alle einig i at fysisk aktivitet i naturen er helsefremjande. Noko McCormick (2017) tydelg framhevar når han seier at å opphalde seg på grønne område har vore assosiert med helsefordelar, både blant vaksne og barn. Det inkluderer betre humør og sjølvtilitt, mellom anna (McCormick, 2017). Taylor og Kuo (2011, s. 19-20) skriv at kontakt med grønne område i kvardagen er knytt til fleire helsefordelar som større impuls kontroll, fremjar spel og leik mellom barn og meir kreative speleformer.

5.2 Stress og meistring

Stress er noko alle menneske veks opp med, men nokon toler stress betre enn andre (Kvillo, 2008, s. 210). Ifylgje Folkehelseinstituttet sin kunnskapsoversikt, er psykisk helse definert som ein tilstand av velvære, der individa kan realisera sine moglegheiter, handtera stressituasjonar i livet og arbeide på produktiv måte (Folkehelseinstituttet, 2018b, s. 23). Slik kan ein sjå samanheng mellom stress, psykisk helse og friluftsliv, då det blir sagt at opphald i naturen har gunstig effekt på den psykiske helse (McCurdy, et al., 2010). McCurdy et al. (2010) skriv vidare at tilgang til grønne område påverkar barn si mentale helse på ulike måtar, den viser at barn som lærte og leika i skogkledde leikeplassar, naturlege habitat og hagar, var i stand til å finne reduksjon frå stress (McCurdy, et al., 2010).

Foreldre er i dag meir bekymra for barna sine som lever i eit samfunn prega av stress, med travle kvardagar, mange arbeidsoppgåver og mange ulike inntrykk (Borge, 2018, s. 69). Dette kan ein sjå i samheng med McCormick (2017) som skriv at tilgang på naturlege område er viktig for barna si mentale helse, og det er også med på å fremja gjenoppretting av oppmerksomheit, reduserer stress og forbetra åtferd og symptom på ADHD (McCormick, 2017). Taylor og Kuo (2011, s. 19-20) har også skrive om viktigheita av å ha lett tilgang på grøne områder, og at kontakt med grøne områder i kvardagen er knytt til helsefordelar som større kapasitet til å takla stress. McCurdy et al. (2010) skriv også at tilgang på grøne områder påverka barn si mentale helse på ulike måtar, og barn som lærte seg å leike i skogkledde leikeplassar, naturlege habitat og i hagar var i stand til å finne pause frå stress.

Meistring er barn sine forsøk på å regulera følelsar, tenking, åtferd, miljøet rundt seg og fysiologiske forhold som eit svar på stressande hendingar (Wichstrøm, 2008, s. 411). Mygind et al. (2019) skriv at det å vera i kontakt med naturen gjer at ein får auka meistringsfølelse. Dette samsvarar med det Folkehelseinstituttet (2018b, s. 24) seier om helsefremjande faktorar: at helsefremjande faktorar kan påverke den psykiske helse, som vidare aukar graden av meistring (Folkehelseinstituttet, 2018b, s. 24). På den måten kan ein sjå ein samheng mellom meistringsfølelse og ei betra psykisk helse. Ein helsefremjande faktor er å oppleve meistringsfølelse, og som Mygind et al. (2019) skriv aukar meistringsfølelsen når ein er ute i naturen. Ifylgje Borge (2018, s. 28) kan ein oppnå meistring gjennom læring, og det kan skje i ulike former. Å vera ute i natur og friluft kan ein sjå på som ei form for læring, som dermed kan vera ein måte å oppnå meistring på.

Ein kan dela meistringsforsøk inn i fleire element, der emosjon orientert meistring er ein av dei. Når ein støyter på eit problem vil det då kunne visast gjennom sinne, håplausheit eller å ta avstand frå problemet (Wichstrøm, 2008, s. 411). Som Martinsen (2018, s. 37) påpeikar, kan naturen vera ei viktig kjelda til glede. Mange seier dei opplever ein anna kvalitet ute i skogen enn inne. Dette kan ein sjå i samheng med kvarandre og det kan dermed tolkast at gleder ein får av å vera ute, kan vera med å gi barn meistringsoppleving. Dess meir positiv meistringsoppleving barn får, dess færre gonger kan ein sjå problem som blir vist gjennom sinne, håplausheit eller at dei tar avstand frå problemet (Wichstrøm, 2008, s. 411).

5.3 ADHD

ADHD kjenneteiknar ein ved hyperaktivitet, impulsivitet og konsentrasjonsvanskar, og det er eit eksternaliserande problem, eit problem som rettar seg utover personen sjølv (Wichstrøm, 2008, s. 398). Eit sentralt funn i forskinga eg har gjort, viser at barn som har ADHD har fleire helsefordelar ved å vera ute i naturen. Taylor og Kuo (2011, s. 11) skriv at dei barna som leikar i naturlege omgjevnadar fekk mildare symptom på ADHD enn dei barna som leikte innandørs. McCurdy et al. (2010) påpeikar at naturen er med på å forbetra oppmerksamheita. Det er basert på ideen om at naturen kan gjenoppretta trøyttheit som oppstår etter langvarig konsentrasjon (McCurdy, et al., 2010). Barn som har ADHD har som tidlegare nemnt konsentrasjonsvanskar. Ein kan på den måten sjå samanheng mellom ADHD og friluftsliv, då forskning viser til at barn får mildare symptom av å vera ute å leike.

Barnevernspedagogar arbeider tett saman med barn og unge, og arbeidar med omsorg, førebygging og konfliktløysing (Utdannig.no, 2018). Når ein ser på diagnosen ADHD kan ein sjå at det er genetisk disposisjon som er den viktigaste faktoren, noko som ikkje er mogleg å førebyggja, men ein kan førebyggja dei miljøtinga risikofaktorane (Folkehelseinstituttet, 2018a, s. 61). Dei miljøtinga risikofaktorar er prematur fødsel, låg fødselsvekt, alkoholbruk hjå mor og låg sosialøkonomisk status hjå foreldra (Folkehelseinstituttet, 2018a, s. 65). Førebyggjande tiltak er det ein set i verk, før ein set diagnose eller symptomnivået har oppstått (Folkehelseinstituttet, 2018b, s. 26). Som barnevernspedagog arbeider ein som tidlegare nemnt med førebygginga, og noko ein då skal førebyggja er dei miljøtinga risikofaktorane.

Som barnevernspedagog kan ein arbeida på mange ulike arbeidsplassar, men felles for dei aller fleste plassane er at ein jobbar med barn og unge. Ifylgje Folkehelseinstituttet er det blant barn og unge åtferdsforstyrningar og affektive lidingar som er mest vanleg (Folkehelseinstituttet, 2018b, s. 7). Som framtidig barnevernspedagog kjem eg til å arbeide mykje med barn som har ulike åtferdsforstyrningar og affektive lidingar, slik som ADHD. I alle dei fire artiklane eg har valt ut, kan ein sjå fordelar friluftsliv har for barn med ADHD. Då kan ein tenkje at det er naturleg å trekkje inn friluftsliv i framtidig arbeid der det let seg gjera. McCormick (2017) skriv at tilgang på naturlege område i skulen bidrog til at elevane presterte

betre på oppmerksomheit og rolege arbeidsoppgåver (McCormick, 2017). Ikkje berre i arbeidsamanheng er det viktig å trekkje inn friluftsliv, men også i skulesamanheng.

6.0 Avslutning

Ein befolkningsstudie i Noreg viser at rundt sju prosent av barn i førskule- og skulealder har vist symptom som kan utvikla seg til ei psykisk lidning på undersøkingstidspunktet. I tillegg viser den at kvart år blir fem prosent av barn i alderen 0-17 år behandla i psykisk helsevern for barn og unge (Folkehelseinstituttet, 2018a, s. 59). Noreg har også ei eige lov som skal verne om friluftslivet, slik at alle kan utøve friluftsliv som blant anna er helsefremjande og trivselssakapande (Friluftsløven, 1957, §1). På bakgrunn av dette ynskte eg å undersøkje samanhengen mellom friluftsliv og barn si psykiske helse. Ut ifrå funna i dei ulike artiklane valte eg å sjå nærare på friluftsliv som helsefremjande arena, stress og meistring og til slutt ADHD.

Det fyrste eg tok for meg var naturen som ein helsefremjande arena. Eg har drøfta friluftsliv på eit generelt plan og sett det i samanheng med friluftsløva og formålet med friluftsliv. I studien fann eg ein stor einigheit mellom dei fire artiklane når det kom til naturen som helsefremjande faktor, og at opphald i naturen har positive effektar både for barn og vaksne. Det kan påverke og blant anna gi betre humør og sjølvtilit. Lett tilgang på naturen og at barn har moglegheit å opphalde seg i naturen kvar dag, gjekk igjen fleire gonger i artiklane. Innan miljøpsykologien kan ein også sjå at det å ha kontakt med naturen har ein restorativ verking på menneske, og fysisk aktivitet ute i naturen ser ut til å gi betre restorativ verking på menneske enn fysisk aktivitet innandørs (Martinsen, 2018, s. 37).

Stress og meistring var også ein kategori eg såg på som vesentleg for oppgåva, og har sett på korleis friluftsliv kan påverke dette. Stress er noko alle menneske veks opp med og kjenner på ein gong i mellom, men nokre menneske toler stress betre enn andre (Kvelling, 2008, s. 210). Folkehelseinstituttet (2018b, s. 23) sin definisjon på psykisk helse omhandla blant anna korleis ein kan handtera stressande situasjonar. Ut i frå funna mine viser det seg at friluftsliv har ein gunstig effekt på den psykiske helsa. Ettersom stress blir omtalt når det er snakk om psykisk helse, kan ein sjå at å vera ute i naturen er gunstig både for psykisk helse og stress. Når det kjem til meistring har eg drøfta samanhengen mellom auka meistringsfølelse og

friluftsliv. Å vera ute i naturen er ein helsefremjande faktor som kan auka graden av meistringsfølelse hjå barn. Dersom barn opplever meistring kan det påverka den psykiske helsa positivt, å vera ute i friluft kan ein sjå på som ein form for læring, som dermed kan vera ein måte å oppnå meistring på.

Til slutt har eg sett på ADHD, og kva friluftsliv har å seie for det. Det blir skrive om ADHD og bruken av naturen i alle artiklane. Det er stor einigheit mellom alle, at det er mange helsefordelar ved å vera ute i naturen, særleg for barn med ADHD. Ut ifrå funna eg har gjort hjelper opphald i naturen med konsentrasjonen til barnet, og det er med å forbetra åtferda og symptoma på ADHD. I min framtidige jobb som barnevernspedagog kjem eg til å jobbe med barn og unge, og ein ser at ADHD er ein av dei vanlegaste diagnosane for barn (Folkehelseinstituttet, 2018c). Etter å ha skrive bacheloroppgåva, har eg sett alle dei positive helsefordelane barn med ADHD har av å vera ute i naturen.

Som eit resultat av problemstillinga, teori og funna har eg funnet ut at friluftsliv kan påverka den psykiske helsa i ei positiv retning. Friluftsliv er helsefremjande, trivselsskapande, bidreg til eit sosialt fellesskap, utviklar leik og spel og bidreg til meir kreativ leik blant barna. Friluftsliv er noko eg ynskjer å ta med meg inn i mine framtidige jobbar, då ein ser at naturen har effekt på barn si psykiske helse. Det å vera ute i naturen og friluft er ikkje berre helsefremjande for barn som strevar med ADHD eller har psykiske vanskar, men for alle menneske uansett alder og diagnose!

7.0 Litteraturliste

Aveyard, H. (2019). *Doing a Literature Review in Health and Social Care: a Practical Guide*.

(4. utg.). McGraw-Hill Education.

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/hogskbergen-ebooks/detail.action?docID=6212137>

Bagøien, T.E. (2003). Innledning. I T.E. Bagøien (Red.), *Barn i friluft: om verdifullt friluftsliv*

(2. utg., s. 9-12). SEBU forlag.

Borge, A. (2018). *Resiliens – risiko og sunn utvikling*. (3. utg.). Gyldendal.

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg.). Gyldendal akademisk.

Folkehelseinstituttet (2020, 17. desember). *Livskvalitet og psykisk helse under koronapandemien november-desember 2020*.

<https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>

Folkehelseinstituttet. (2018a). Psykisk helse i Norge.

https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf

Folkehelseinstituttet. (2018b). *Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelse tiltak. En kunnskapsoversikt*.

https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/barn_og_unge_psykiske_helse_forebyggende.pdf

Folkehelseinstituttet. (2018c). *Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge*.

(Folkehelse rapporten). <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>

Friluftsløven. (1957). Lov om friluftslivet (LOV-1957-06-28-16). Lovdata.

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1957-06-28-16>

Gabrielsen, L.E. & Fernee, C.R. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen-friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 11(4) 358-367.

Helsebiblioteket. (2016, 3. juni). *Sjekklistor*.

<https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklistor>

Høgskulen på Vestlandet. (u.å.). *Søk etter fagressursar*.

<https://www.hvl.no/bibliotek/sok-etter-fagressursar/>

Kvello, Ø. (2008). Transaksjonsmodellen: Mennesker og miljø utvikler hverandre. I Ø. Kvello (Red.), *Oppvekst: Om barns og unges utvikling og oppvekstmiljø*. (s. 203-231).

Gyldendal Akademisk.

Martinsen, E. W. (2018). *Kropp og sinn: fysisk aktivitet-psykisk helse-kognitiv terapi*. (3. utg.). Fagbokforlaget.

McCormick, R. (2017). Does Access to Green Space Impact the Mental Well-being of Children: A Systematic Review. *Journal of Pediatric Nursing*, 37(2017), 3-7.

<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.08.027>

McCurdy, L. E., Winterbottom, K. E., Mehta, S. S. & Roberts, J. R. (2010). Using Nature and Outdoor Activity to Improve Children's Health. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 40(5), 102-117.

<https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2010.02.003>

Meld. St. 18 (2015-2016). *Friluftsliv: Natur som kilde til helse og livskvalitet*. Klima- og miljødepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/>

Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M. & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health & place* 58(2019), 102136.

<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.05.014>

Mytting, I. & Bischoff, A. (2018). *Friluftsliv: idrettsfag*. (3. utg.). Gyldendal.

Taylor, A. F. & Kuo, F. E. (2011). Could Exposure to Everyday Green Spaces Help Treat ADHD? Evidence from Children's Play Settings. *Applied psychology: health and Well-being*, 3(3), 281-303. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01052.x>

Utdanning.no. (2018). *Barnevernspedagog*.

<https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/barnevernspedagog>

Wichstrøm, L. (2008). Barn og unges psykiske helse. I Ø. Kvello (Red.), *Oppvekst: Om barns og unges utvikling og oppvekstmiljø*. (s. 395-439). Gyldendal Akademisk.

8.0 Vedlegg

8.1 Søkord

Tabell 2: Søkord

	Søkord 1	Søkord 2	Søkord 3	Søkord 4
Norsk	Friluftsliv	«psykisk helse»	Barn	ADHD
Engelsk	«outdoor life», «outdoor activity», «green space»	“mental health”	Child	ADHD

Her har eg brukt dei norske orda og «OR» dei engelske, og dei ulike søkeorda saman med «AND».

8.2 Funn i databaser

Tabell 3: Funn i databaser

Database / søkemotor / nettsted	Søk nr.	Søkord/ søkekombinasjoner	Tal på treff (pr.)	Kommentarar til søk / treffliste (fyll ut etter behov)
Scopus	1	Friluftsliv OR «outdoor life» AND «psykisk helse» OR «mental health» AND barn OR child	1	Veldig relevant funn
PubMed	1	«Outdoor life» OR «outdoor activity” AND “mental health”	7	Las gjennom samandraget til alle 7 artiklane
Oria	1	“outdoor life” OR “green space” AND adhd OR “attention deficit” AND child	158	Fleire relevante artiklar, las gjennom samandraget på dei 20 fyrste som var mest relevante, og kom fram til artikkel 4
	2	“outdoor activity” AND adhd OR attention deficit AND child	408	Fleire relevante artiklar

8.3 Søkelogg for artiklane som blir brukt

Tabell 4: Søkelogg for artiklane som blir brukt

	Søkeord	Databaser	Treff	Avgrensing	Tittel på inkluderte artiklar	År	Forfattar
1	«Friluftsliv» OR «outdoor life» AND «psykisk helse» OR «mental helse» AND barn OR child	Scopus	1	Fagfelle vurdert siste 5 år engelsk	Mental, physical and social health benefits of immersive nature – experience for children and adolescents: a systematic review and quality assessment of evidence	20 19	Lærke Mygind, Eva Kjeldsted, Rikke Hartmeyer, Erik Mygind, Mads Bølling, Peter Bentsen
2	«outdoor life» OR «outdoor activity» AND «mental health» AND children	PubMed	7	Fagfelle vurdert	Using nature and outdoor activity to improve children`s health	20 10	Leyla E McCurdy, Kate E Winterbottom, Suril S Mehta, James S Roberts
3		Handøk		Fagfelle vurdert Siste 5 år Engelsk	Does access to green space impact the mental well-being of children: a systematic review	20 17	Rachel McCormick
4	“outdoor life” OR “green space” AND adhd OR “attention deficit” AND child	Oria	158	Fagfelle vurdert Siste 10 år Engelsk	Could exposure to everyday green space help treat ADHD? Evidence from children`s play settings	20 11	Andrea Faber Taylor, Frances E. (Ming) Kuo

Tabell 2: Søkord

	Søkord 1	Søkord 2	Søkord 3	Søkord 4
Norsk	Friluftsliv	«psykisk helse»	Barn	ADHD
Engelsk	«outdoor life», «outdoor activity», «green space»	“mental health”	Child	ADHD

Her har eg brukt dei norske orda og «OR» dei engelske, og dei ulike søkeorda saman med «AND».

Tabell 3: Funn i databaser

Database / søkemotor / nettsted	Søk nr.	Søkeord/ søkekombinasjoner	Tal på treff (pr.)	Kommentarer til søk / treffliste (fyll ut etter behov)
Scopus	1	Friluftsliv OR «outdoor life» AND «psykisk helse» OR «mental health» AND barn OR child	1	Veldig relevant funn
PubMed	1	«Outdoor life» OR «outdoor activity» AND “mental health”	7	Las gjennom samandraget til alle 7 artiklane
Oria	1	“outdoor life” OR “green space” AND adhd OR “attention deficit” AND child	158	Fleire relevante artiklar, las gjennom samandraget på dei 20 fyrste som var mest relevante, og kom fram til artikkel 4
	2	“outdoor activity” AND adhd OR attention deficit AND child	408	Fleire relevante artiklar

Tabell 4: Søkelogg for artiklane som blir brukt

	Søkeord	Data baser	Treff	Avgrensing	Tittel på inkluderte artiklar	År	Forfatter
1	«Friluftsliv» OR «outdoor life» AND «psykisk helse» OR «mental helse» AND barn OR child	Scopus	1	Fagfelle vurdert siste 5 år engelsk	Mental, physical and social health benefits of immersive nature – experience for children and adolscents: a systematic review and quality assessment of evidence	2019	Lærke Mygind, Eva Kjeldsted , Rikke Hartmeyer, Erik Mygind, Mads Bølling, Peter Bentsen
2	«outdoor life» OR «outdoor activity» AND «mental health» AND children	PubMed	7	Fagfelle vurdert	Using nature and outdoor activity to improve children`s health	2010	Leyla E McCurdy , Kate E Winterbottom, Suril S Mehta, James S Roberts
3		Handsøk, litteraturliste til artikkel nr 1		Fagfelle vurdert Siste 5 år Engelsk	Does access to green space impact the mental well-being of children: a systematic review	2017	Rachel McCormick
4	“outdoor life” OR “green space” AND adhd OR “attention deficit” AND child	Oria	158	Fagfelle vurdert Siste 10 år Engelsk	Could exposure to everyday green space help treat ADHD? Evidence from children`s play settings	2011	Andrea Faber Taylor, Frances E. (Ming) Kuo

Kritisk vurdering

Kritisk vurdering av artikkel 1: Mental physical and social health benefits of immersive nature – experience for children and adolescents: a systematic review and quality assessment of evidence

Kvar fant du informasjonen? Denne artikkelen har eg funnet i Scopus. Her brukte eg ein systematisk metode for å søkje etter artiklar. Artikkelen er fagfellevurdert, og er publisert innan dei siste 5 åra (Aveyard, 2019, s. 109).

Korleis kom forfattarane til konklusjonen? Forfattarane kom fram til konklusjonen etter å ha sett på 84 studie som handlar om dei mentale, fysiske og sosiale fordelane med utandørs aktivitet – for barn. Dei har sett saman hovudfunna frå dei ulike artiklane i tema, der dei tar for seg dei ulike artiklane som har same funn (Aveyard, 2019, s. 109).

Når blei det skrive? Denne artikkelen er publisert i 2019, medan dei 84 studie som dei har brukt i artikkelen er publisert mellom januar 2014 og mai 2017. Dei ulike studia som blir brukt i artikkelen er av nyare forskning (Aveyard, 2019, s. 109).

Kva type studie er det, og kva er hovudresultatene? Dette er ein systematisk gjennomgang av tidlegare forskning på eit område. Hovudfunna i artikkelen er at ein ser både mentale, fysiske og sosiale fordelar med bruk av naturen. Ein kan sjå at barn får mildare symptom av ADHD, stressnivået blir redusert, mestringsfølelse og viser positiv effekt på akademiske og kognitive ytelsar (Aveyard, 2019, s. 109).

Kven har skrive dette? Artikkelen er skrive av: Lærke Mygind, Eva Kjeldsted, Rikke Hartmeyer, Erik Mygind, Mads Bølling, Peter Bentsen. Det har blitt skrive for: Steno Diabetes Center Copenhagen, The Capital Region of Denmark, Health Promotion, Gentofte, Denmark & University of Copenhagen, Department of Geosciences and Natural Resource Management, Fredensborg, Denmark (Aveyard, 2019, s. 109).

Kvifor har dette blitt skrive: Informasjonen i denne artikkelen er retta mot alle mennesker som vil lese og lære meir om friluftsliv som ein helsefremjande arena. Målet med denne informasjonen er å sjå på tidlegare forskning innan temaet og sjå om dei har same konklusjon (Aveyard, 2019, s. 109).

Kritisk vurdering av artikkel 2: Using nature and outdoor activity to improve children`s health

Kvar fant du informasjonen? Denne artikkelen har eg funnet i PubMed. Eg brukte ein systematisk metode for å søkje etter artiklar. Denne artikkelen er fagfellevurdert, og den er publisert i 2010(Aveyard, 2019, s. 109).

Korleis kom forfattarane til konklusjonen? Forfattarane kom fram til konklusjonen etter å ha sett på tidlegare forskning på dette området. Det står ikkje kor mange forskingsartiklar som har blitt brukt (Aveyard, 2019, s. 109).

Når blei det skrive? Denne artikkelen er publisert i 2010 (Aveyard, 2019, s. 109).

Kva type studie er det, og kva er hovudresultatene? Dette er ein systematisk gjennomgang av tidlegare forskning på dette området. Hovudfunna i artikkelen tydar på at fysisk aktivitet utandørs er med på å forbetra barn si helse, og ein aukande mengd med evidens tydar på at eksponering for naturlege miljø kan forbetre oppmerksamheita og redusere stress (Aveyard, 2019, s. 109).

Kven har skrive dette? Artikkelen er skrive av: Leyla E McCurdy, Kate E Winterbottom, Suril S Mehta, James S Roberts. Artikkelen har blitt skrive for: National Environmental Education Foundation, Washington DC. George Washington University School of Public Health and Health Services, Washington, DC & Medical University of South Carolina, Charleston, South Carolina (Aveyard, 2019, s. 109).

Kvifor har dette blitt skrive? Denne artikkelen har blitt skrive for å sjå på det å bruke naturen og utandørs aktivitet til å forbetra barn si helse. Denne artikkelen er skrive for alle som er interessert i å lære meir om temaet, og om verknadane naturen har på barn (Aveyard, 2019, s. 109).

Kritisk vurdering av artikkel 3: Does access to green space impact the mental well-being of children: a systematic review

Kvar fant du informasjonen? Eg fant denne artikkelen gjennom handsøk. I artikkel 1 gjekk eg gjennom kjeldelista og fant denne artikkelen som eg synest var veldig relevant. Denne artikkelen blir brukt i artikkel 1 også, men eg synest det var med meir viktig informasjon enn det artikkel 1 hadde med, så bestemte meg difor for å bruke denne som ein eigen artikkel. Denne artikkelen er fagfellevurdert og publisert i 2017 (Aveyard, 2019, s. 109).

Korleis kom forfattarane til konklusjonen? Forfattaren har kome fram til konklusjonen etter å ha sett på tidlegare forskning på dette området (Aveyard, 2019, s. 109).

Når blei det skrive? Artikkelen er frå 2017. Og dei 12 forskingsartiklane som er brukt i oppgåva er frå mellom 2012 – 2017 (Aveyard, 2019, s. 109).

Kva type studie er det, og kva er hovudresultatene? Dette er ein systematisk gjennomgang av tidlegare forskning på dette området. Hovudfunna i artikkelen viser at barn får ein forbetring av den mentale velvera, fremjar hukommelse og kompetanse, og den reduserer symptoma på ADHD (Aveyard, 2019, s. 109).

Kven har skrive dette? Denne artikkelen er skrivet av: Rachel McCormick. Den er skrive for Journal of Pediatric Nursing, 2017, 37, pp. 3-7 (Aveyard, 2019, s. 109).

Kvifor har dette blitt skrive? Denne artikkelen har blitt skrive for å sjå om tilgang til grønne område er med på å påverke barn si psykiske helse. Denne artikkelen er skrive for fagkyndige og blitt publisert i eit tidsskrift for sjukepleiarar. Alle som vil lære meir om temaet kan lese denne artikkelen, og ein treng ikkje vere helsepersonell (Aveyard, 2019, s. 109).

Kritisk vurdering av artikkel 4: Could exposure to everyday green space help treat ADHD?
Evidence from children`s play settings

Kvar fant du informasjonen? Eg fant denne artikkelen gjennom eit avansert søk på Oria. Her brukte eg ein systematisk metode til å søkje etter artiklar. Denne artikkelen er fagfellevurdert, og publisert i 2011 (Aveyard, 2019, s. 109).

Korleis kom forfattarane til konklusjonen? Forfattarane kom fram til konklusjonen etter å ha hatt ei undersøking av 421 barn sine symptom på ADHD under leik utandørs, og den er samla inn av foreldra til barna (Aveyard, 2019, s. 109).

Når blei det skrive? Artikkelen er publisert i 2011 (Aveyard, 2019, s. 109).

Kva type studie er det, og kva er hovudresultatene? Dette er ein ein kvantitativ undersøkelse, som har blitt utført som ein nasjonal nettbasert undersøking, som foreldre til barn med ADHD har svart på. Hovudresultata i denne studien viser at barn som har ADHD hadde eit stort utbytte av å leike utandørs i naturlege settingar, då det blei vist at dei fekk mildare symptom på ADHD (Aveyard, 2019, s. 109).

Kven har skrive dette? Denne artikkelen er skrive av: Andrea Faber Taylor & Frances E. (Ming) Kuo, det er skrive for University of Illinois at Urbana-Champaign, USA (Aveyard, 2019, s. 109).

Kvifor har dette blitt skrive? Denne artikkelen har blitt skrive for å sjå om utandørs leiking kan hjelpe til å behandle ADHD, alle som vil lære meir om ADHD og bruk av naturen som behandling kan lese og bruke denne artikkelen her (Aveyard, 2019, s. 109).