

Fasting, M. L., Høyem, J., Neresen, C., Johansen, B. T. (2023). Friluftsliv og psykisk helsearbeid: Hvordan sosialt friluftsliv, bevegelsesglede og naturnærvær kan bidra til livsmestring. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 20(3), 174-186. <http://dx.doi.org/10.18261/tph.20.3.2>

Dette er siste tekst-versjon av artikkelen, og den kan inneholde små forskjeller fra forlagets pdf-versjon. Forlagets pdf-versjon finner du her: <http://dx.doi.org/10.18261/tph.20.3.2>

This is the final text version of the article, and it may contain minor differences from the journal's pdf version. The original publication is available here: <http://dx.doi.org/10.18261/tph.20.3.2>

Friluftsliv og psykisk helsearbeid: Hvordan sosialt friluftsliv, bevegelsesglede og naturnærvær kan bidra til livsmestring.

Friluftsliv and mental health work: How social interaction, joy of movement and nature connectedness can contribute to coping with life.

Merete Lund Fasting

førsteamanuensis i friluftsliv og lek, Institutt for idrettsvitenskap og kroppsøving, Universitetet i Agder

Merete.l.fasting@uia.no

Jannicke Høyem

førstelektor i friluftslivsfag, Institutt for lærerutdanning og friluftslivsstudier, Norges idrettshøgskole

jannickeh@nih.no

Cathrine F. Neresen

ergoterapeut og kroppsøvingslærer, Godalen videregående skole

Cathrine.f.neresen@gmail.com

Bjørn Tore Johansen

professor i idrett og kroppsøving, Institutt for idrettsvitenskap og kroppsøving, Universitetet i Agder

bjorn.t.johansen@uia.no

Sammendrag

Hensikten med denne studien er å utforske hvordan utøvelse av friluftsliv kan bidra til opplevelse av livsmestring. Designet er kvalitativt, og datainnsamlingen ble gjort i form av gående semistrukturerte samtaler med åtte unge voksne i natur. Studien viser hvordan friluftsliv kan bidra til livsmestring gjennom tre funn: 1) sosialt friluftsliv, 2) bevegelsesglede og 3) naturnærvær. Funnene impliserer at friluftsliv kan ha verdi innen psykisk helsearbeid på flere nivå.

Nøkkelord

friluftsliv, naturnærvær, bevegelsesglede, sosiale relasjoner, livsmestring, psykisk helsearbeid

Abstract

The purpose of this study was to explore how *friluftsliv* (outdoor life) can contribute towards a sense of being able to cope with life. The design is qualitative, and the data collection was conducted in the form of walking semi-structured conversations with eight young adults on their walks in nature. The study shows how *friluftsliv* can contribute to coping with life (Norwegian: 'livsmestring') through three main findings: 1) social outdoor life, 2) joy of movement and 3) nature connectedness. The findings imply that *friluftsliv* can contribute to mental health work at several levels.

Keywords: friluftsliv, outdoor life, nature connectedness, joy of movement, coping with life, mental health work

Friluftsliv, livsmestring og naturbasert psykisk helsearbeid

Denne artikkelen utforsker hvordan friluftsliv kan bidra til livsmestring og anvendes innen psykisk helsearbeid. I artikkelen vektlegges et helhetlig syn på mennesket, der det psykiske, sosiale, åndelige, kulturelle og kroppslige henger sammen og ikke kan adskilles (Eriksson & Hummelvoll, 2015).

Det er godt dokumentert at friluftsliv bidrar til livskvalitet og kan forebygge og behandle ulike psykiske lidelser, og at naturen er en god arena for sosial kontakt (Andersen, 2018; Fernee et al., 2023; Gabrielsen & Fernee, 2014; Pálsdóttir et al., 2018). Ingstad og Fugelli (2009) viser hvordan nordmenns forhold til natur spiller en viktig rolle for hvordan vi vurderer hva som er god helse. Innen både skole og psykisk helsearbeid har friluftsliv som kilde til livsmestring fått økt interesse de siste årene (Andersen, 2018). Begrepet friluftsliv anvendes i denne artikkelen som et mangfoldig kulturelt og sosialt fenomen som beskriver menneskers handlinger i og relasjoner til naturen (Tordsson, 2003).

Bischoff (2015) har forsket på naturmøter og skisserer fire tilganger til natur. Den fysiske tilgangen er karakterisert ved at kroppslig aktivitet gir gode opplevelser ute. Den estetiske tilgangen har søkelys på former, lys og strukturer i landskapet, hvor friluftslivsutøveren er nærværende til stede. Den kunnskapsrettede tilgangen kjennetegnes ved interesse for hvordan naturen henger sammen. Den fjerde og følelsesmessige tilgangen hevder Bischoff (2015) er felles for alle. Den kan formuleres som opplevelsen av å være en del av noe større eller en meditativ erfaring. Graves et al. (2020) har lignende perspektiver, men ulik begrepsbruk og

hevder at estetiske opplevelser i natur har to dimensjoner. Den ene handler om livstilfredshet og evnen til å ta til seg og nyte øyeblikket, mens det sublimе rører dypere gjennom å søke svar på spørsmål om livet og vårt forhold til natur.

Breivik (2020) og Næss (1973) understreker både glede og bevegelse som sentrale deler av friluftslivet. Bevegelsesglede innebærer å kunne velge og å variere bevegelser og at dette er relatert til gode følelser (Winter, 2014). Engelsrud (2018) understreker hvordan mange erfarer at bevegelse kan bety noe for å se verden på nye måter, få energi og bli glad. Gjennom å bruke kroppen kan en bli kjent med egen kropp, føle på glede og få erfaring med å samhandle med andre i bevegelse (Fasting, 2020; Ingulfsvann et al., 2021; Jensen, 2020). Fasting (2020) argumenterer for lek, bevegelse og friluftsliv som livsmestring, mens Lyngstad et al. (2016) påpeker at bevegelsesglede er både aktivitets- og situasjonsbetinget. Karlsson og Borg (2013) mener at sosiale fellesskap er avgjørende for opplevelse av livskvalitet og helhet, noe vi knytter til livsmestring.

Livsmestring handler om å tro på og være trygg på egne evner til å håndtere medgang og motgang (Roberts et al., 2020). Begrepet ble presentert første gang i utredningen *Fremtidens skole* (NOU 2015: 8). I læreplanen heter det at opplæringen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og at elevene skal lære å håndtere medgang, motgang og personlige og praktiske utfordringer (Utdanningsdirektoratet, 2020). De unge forventes å skape og forvalte seg selv.

Både Madsen (2020) og Lund et al. (2022) poengterer at livsmestring for unge mennesker bør fremstå som noe mer enn det terapeutiske og individuelle. Haukeland (2020) argumenterer med utgangspunkt i økofilosofien for å utvide forståelsen av «selvet» i livsmestring til noe som også er relasjonelt, sosialt og økologisk. Den økofilosofiske tilnærmingen fremmer et ikke-antroposentrisk syn på menneskers forhold til natur hvor vi er gjensidig forbundet med og avhengig av naturen og har evne til tilstedeværelse og identifikasjon med naturen (Haukeland & Lund-Kristensen, 2019; Haukeland, 2020; Næss, 1991). Opplevelser i natur kan gi en følelse av helhet og mening som går utover enkeltindividets eksistens (Løvoll et al., 2020), slik at naturen oppleves som identitetsforankring (Næss, 1991). Haukeland og Lund-Kristensen (2019, s. 74) anvender begrepet «naturnærvær» for å beskrive evnen til å være nærværende til stede i møte med seg selv og omgivelsene når en er i natur. Vi bruker begrepet «naturnærvær» på tilsvarende måte i denne artikkelen og hevder at friluftslivet åpner for å utforske livsmestring gjennom naturnærvær.

Naturbasert psykisk helsearbeid bygger på en lang tradisjon for friluftsliv i Norge (Gabrielsen & Fernee, 2014; Fernee et al., 2023), men har i begrenset grad støttet seg på friluftslivsfaglige miljø (Gabrielsen et al., 2018). Friluftslivsfaglig kompetanse og naturbasert helsearbeid kan kombineres og vektlegges på ulike måter avhengig av behov og mål (Richards et al., 2020; Fernee et al., 2023). Det finnes ulike tilnærminger til bruk av natur for å fremme psykisk helse, og en skiller gjerne mellom natur som lokalisering for arbeidet og arbeid der natur er en del av den terapeutiske prosessen (Fernee et al., 2023; Pálsdóttir et al., 2018).

Forskning viser at opphold og aktivitet i natur gir fysisk velbehag, tilknytning til naturen, lavere stressnivå og bedre selvfølelse (Bischoff, 2015; Carpenter & Harper, 2016; Gabrielsen & Fernee, 2014; Kaplan, 1995; Vikane, 2012). Opphold i naturen gir mulighet til å få erfaringer med mestring og problemløsning (Chawla, 2015; Fernee et al., 2023), noe som kan gi en følelse av frihet (Fasting & Høyem, 2022). Få studier har imidlertid undersøkt friluftsliv i sammenheng med psykisk helsearbeid. Med bakgrunn i dette er vårt forskningsspørsmål i denne artikkelen: *Hvordan kan friluftsliv bidra til livsmestring, og hvordan kan dette anvendes i psykisk helsearbeid?*

Metode

Datainnsamling

Vi anvender et fenomenologisk etnografisk forskningsdesign hvor forskeren er ute og i bevegelse sammen med personene som inngår i studien. Forskningsmetoden er gående samtaler, eller «walking interviews» (Kinney, 2019). Når en går sammen på denne måten, kan samtalepartnerne fortelle både med kropp og med ord. Kinney (2019) og Skreland og Fasting (2021) understreker at samtalen flyter bedre når en er i bevegelse, og det kan oppleves enklere å snakke sammen når en går ved siden av hverandre enn når en sitter stille. Samtale utendørs og på kjente steder kan virke sansestimulerende og åpne for dialog (Bischoff, 2015; Fasting, 2012).

Informantene i denne studien ble rekruttert blant 10 deltakere i forskningsprosjektet «Vi leker ute» 14 år tidligere (Fasting, 2012). Målet den gangen var å nærme seg barnas perspektiver, opplevelse og forståelse av lek og lekesteder. Da var de 10 år og gikk i 5. klasse, mens nå studerer de eller er i jobb. I inneværende studie samtykket 8 av disse 10 til å delta i et nytt

forskningsprosjekt, og utvalget består dermed av 5 kvinner og 3 menn på 24 år. De gikk sammen på barneskolen og har felles erfaringer med lek og friluftsliv i barneårene.

Datainnsamlingen ble gjort i naturområdet nær skolen de gikk på som barn, og samtalene ble lagret som lydfiler. Det ble benyttet intervjuguide, slik at alle informantene ble spurt om de samme temaene. Omgivelsene ble valgt for å bidra til å hente frem minner og kroppslige erfaringer fra friluftsliv (Kinney, 2019) og inspirere til å snakke, bevege seg og reflektere. Forskeren opplevde at stemningen var avslappet, og at deltakerne hadde lyst til å fortelle og bevege seg rundt. Dette kan ha en sammenheng med at deltakerne fikk velge selv hvor de skulle gå. Interaksjonen mellom intervjuer og intervjupersoner påvirkes både av dem selv og av konteksten (Järviluoma, 2017; Moen, 2013).

Analysetilnærming

En av forfatterne gjennomførte intervjuene og transkriberte datamaterialet. Deretter gjennomførte vi en tematisk analyse inspirert av Braun og Clarke (2006). Transkripsjonene ble lest flere ganger, og sitatene ble drøftet i forskerteamet. Vi laget en liste over temaene vi fant i datamaterialet, sorterte materialet og drøftet aktuelle overordnede tema. Empirien ble videre utforsket i en stadig bevegelse mellom empiri og teori samt tidligere forskning. Bevegelsesglede var tidlig en tydelig tematikk, mens naturnærvær ble mer fremtredende etter hvert som vi ble bedre kjent med begrepet og leste og drøftet datamaterialet. Sosialt friluftsliv, det tredje hovedtemaet, sier noe om hvor sentralt det sosiale er for informantene. Vi foretok deretter en meningsfortetting av empirien inn under disse tre temaene (Braun & Clarke, 2021). I prosessen utviklet vi en figur som viser hvordan temaene henger sammen og er en del av en større helhet.

Etiske hensyn og refleksjoner

Prosjektet er godkjent av NSD. Informantene mottok et skriv med informasjon om hensikten med prosjektet og hva deltakelse ville innebære. Det ble opplyst om at forskerne har taushetsplikt, og at det transkriberte datamaterialet ikke ville inneholde personidentifiserende opplysninger, samt at deltakerne når som helst kunne trekke seg fra prosjektet uten konsekvenser. I denne studien har vi vært opptatte av å ivareta konfidensialitet for å beskytte deltakernes identitet. Det er kun forskerteamet som har hatt tilgang til datamaterialet.

Metodiske betraktninger

Informantene hadde minner fra tidligere opplevelser med gående samtaler, noe som kan ha bidratt til å skape trygghet i møte med dette forskningsprosjektet. Metodevalget kan dermed ha styrket studiens validitet. På den annen side kan informantene ha hatt en forforståelse om at forskeren ønsket at de skulle snakke om hvilken betydning deres barndoms friluftsliv har hatt for dem senere i livet. Dette kan ha innvirket på svarene deres. Forskeren som gjennomførte intervjuene, er på samme alder som informantene, noe som kan ha økt den generelle troverdigheten gjennom en mulig opplevelse av et symmetrisk erfarings- og kunnskapsforhold mellom forsker og informanter. Vi har valgt å gjengi mange sitater fra informantene, og dette har vi gjort for å styrke funnernes reliabilitet (Braun & Clarke, 2021; Fangen, 2020).

Funn og analyse

I analysen av intervjuene er det tre funn som utpeker seg med hensyn til friluftslivs betydning for livsmestring og anvendelse i psykisk helsearbeid: 1) sosialt friluftsliv, 2) bevegelsesglede i natur og 3) naturnærvær. Disse funnene går igjen i alle intervjuene og belyses fra ulike vinkler i større eller mindre grad av alle de åtte samtalepartnerne.

Sosialt friluftsliv

Utøvelse av friluftsliv foregår ofte sammen med andre mennesker, og flere av informantene påpeker den sosiale dimensjonens verdi. «Det er noe eget ved å møte folk ute», fremhever en, mens en annen uttaler at «det som må påpekes, er at det er en helt annen ting å være sammen med andre mennesker i natur enn å være sammen med andre mennesker midt i byen». Det synes som at det å være i natur skaper andre betingelser for samvær enn dem en opplever innendørs: «Selv om man ikke snakker sammen, så får man liksom en slags fellesskapsfølelse av å være ute da. At man blir mer sosial, og at du føler at du ikke er alene.» Friluftslivet åpner for fellesskap uten å måtte prate sammen (Fasting & Høyem, 2022; Tordsson, 2003).

Det ser ut til at konteksten, det å være i naturen, har betydning for opplevelsen av sosial tilhørighet. Naturen fremstår i intervjusamtalene som en arena som innbyr til å unngå sammenligning med andre i like stor grad som på et treningssenter, noe informantene verdsetter: «Jeg tenker jo det at å trene på et treningssenter [...] så blir det jo litt slik at man konkurrerer eller sammenlikner. Selv om man er sammen med andre når man er ute i skogen, så er ikke det

nødvendigvis likt, og da blir ikke den sammenligningen lik. Og den sammenligningen, den tror jeg kan være positiv for noen, men for en del også negativ.» Informantene ser ut til å fremheve at i natur opplever de en slags frihet fra sammenligningskulturen som dagens samfunn i stor grad byr på. Kulturen kan få mennesker til å føle seg både annerledes og som at de står utenfor fellesskapet og er mindre gode. Naturen synes å tilby en arena for fellesskap og samvær som begrenser slike mekanismer (Bischoff, 2019). Det kan forstås som at informantene verdsetter opplevelsen av at i friluftslivet er det ikke konkurranse. Naturen møter alle likt, noe også Tordsson (2003) påpeker. Informantene ser ut til å føle tilhørighet og opplever å være verdifulle i møte med andre mennesker i natur. Samtalen endrer tilsynelatende form når de er ute; dialogen blir mer kroppslig, og det er rom for å omgås uten å snakke. Naturen synes gjennom dette å bidra til å skape relasjoner til en selv, andre og naturen (Fasting et al., 2022; Fernee et al., 2023). Naturopplevelsen preges av hvem informantene er, hva de bærer med seg inn i møtet, og hvilken tilgang de har til natur (Bischoff, 2015). Bischoff (2015) vektlegger imidlertid i mindre grad den sosiale dimensjonen i friluftslivet som kommer frem i vårt datamateriale.

Bevegelsesglede i natur

Bevegelsesglede har vært beskrevet som en sentral del av friluftslivet og fremstår som viktig for informantene i denne studien: «Bare det å være i bevegelse tror jeg har veldig mye å si for min psykiske helse», «jeg opplever bevegelsesglede hver gang jeg er ute og løper eller går tur.» Uttalelsene kan forstås som at det ikke bare er bevegelsen i seg selv som gir glede, men også det at den foregår i natur. «Når jeg er i aktivitet ute, da merker jeg at det gir mye glede, og man føler seg litt fri fra hverdagen og sånn.» Dette kan tolkes som at bevegelsesgleden i natur har egenverdi. «Når jeg går ute [...], så tenker jeg liksom ikke på alle fordelene det gir, egentlig. Da blir det litt mer sånn, så fint det er her, og det er deilig å bevege seg og gå.» Utsagnet kan tolkes dithen at informanten opplever at det å være ute kan ha mange fordeler, men at disse begrunnelsene kan komme i bakgrunnen, mens bevegelsesgleden og tilstedeværelse i øyeblikket kan være i fokus. Bischoff (2015) beskriver det fysiske som en av flere mulige tilganger til natur, og denne assosieres lett med bevegelse. Vi vil imidlertid hevde at bevegelsesglede også kan ligge i alle Bischoffs (2015) fire tilganger til natur, all den tid bevegelse og kroppslighet er sentralt i menneskets møte med omverdenen. Bevegelsesgleden rommer kunnskap, estetikk og følelser.

De unge voksne knytter det å bevege seg ute i naturen til opplevelsen av glede: «Hvis jeg løper i skogen, så er det kanskje mer den frihetsfølelsen, at, ja, en glede over det du holder på med»,

«at man kan ha muligheten til å være ute og få brukt kroppen på en måte til andre ting enn bare slike hverdagslige ting, og at man kan gjøre ting man synes er gøy.» Her kommer følelsesdimensjonen til syne igjen, og bevegelsesgleden kan forstås i lys både av at det å løpe i skogen gir frihetsfølelse, og av at det oppleves å være moro.

Våre samtalepartnere knytter bevegelsesgleden i natur til egen psykiske helse: «Det er jo særlig det da, at jeg liker å trene litt ute både for å få frisk luft og kjenne at jeg beveger meg skikkelig da. Så tenker jeg det at det er helt nødvendig for å ha en god fysisk og psykisk helse.» Dette tolker vi som at informantene formidler at frisk luft er helsebringende, og at det å bevege seg ute oppleves meningsfullt og ekte. Det autentiske ved opplevelser ute fremheves gjerne som en sentral del av friluftslivet og et grunnlag for forankring (Bischoff, 2019; Beames & Brown, 2016; Breivik, 2020; Chawla, 2015; Fasting & Høyem, 2022; Fasting et al., 2022; Tordsson, 2003).

Ungdommene i vår undersøkelse sier at naturen gir rom for å oppleve glede ved å være i egen kropp, bevege seg og kjenne på alle disse følelsene. De uttrykker at det estetiske i naturen er en viktig del av gleden over å bevege seg. Å stå på toppen av et fjell ble beskrevet som overveldende og som en følelse av å kunne erobre hele verden. Videre forklarte en av deltakerne at når hun sprang i fjellet, var det akkurat som om alt rundt henne forsvant; beina tok ett og ett steg, og hun følte flyt. Her ser vi at informantene kobler sammen tre av Bischoffs (2015) dimensjoner, den estetiske, den fysiske og den følelsesmessige. Denne muligheten til å bli kjent med egen kropp og egne følelser i møte med omverdenen skaper et grunnlag for å mestre livet videre (Fasting et al., 2022). En lærer å tåle uforutsigbarhet og å se hvordan den kan gi spillerom og fleksibilitet (Gabrielsen et al., 2018).

Bevegelsesglede har også en sosial dimensjon, og den forsterkes gjennom friluftsliv. De unge voksne i denne studien understreker det sosiale ved å være i bevegelse i natur sammen: «For hvis man er på tur sammen med noen, så føler jeg på en måte at da er det gleden i det å være sammen om det, og at det er sosialt, samtidig som man beveger seg», «at alle har bevegelsesglede sammen for å si det sånn.» Bevegelsesgleden blir større sammen, var det flere av deltakerne som hevdet. Både det sosiale og naturen inngår i konteksten som danner basis for gleden ved å være i bevegelse ute (Bischoff, 2015; Fasting et al., 2022; Tordsson, 2003), noe vi tolker som at både opplevelsen av fellesskap og naturen i seg selv gir rik tilgang til ulike bevegelsesmuligheter.

Tidligere gode erfaringer synes å legge grunnlag for et ønske om gjentakelse: «Terskelen for å gå ut er mindre. Du vet hva du går til, og hvilken glede det bringer.» Det kan synes som at informantene verdsetter en form for forutsigbarhet i egen friluftslivsutøvelse der de kan forvente gode opplevelser. Dette er i tråd med tidligere forskning på minner om opplevelser ute (Aden, 2018; Fasting et al., 2022).

Naturnærvær

I natur kan en oppleve å være mer nærværende til stede (Bischoff, 2015; Gabrielsen et al., 2018; Kaplan, 1995; Leirhaug et al., 2022; Løvoll et al., 2020) og føle naturnærvær (Haukeland, 2020). Våre samtalepartnere uttrykker tydelig denne tilstedeværelsen. Et eksempel er det å sitte ved havet og høre på bølgene som rolig skvulper mot land. En av informantene forteller at dette fremkaller en følelse av undring, og det er også her han føler størst ro, trygghet og tilhørighet. De unge voksne uttrykker at de er oppmerksomme og føler seg hjemme i møte med natur, en tematikk Løvoll et al. (2020) knyttet til både tilstedeværelse og velvære. Naturnærværet kan ha elementer av alle de fire tilgangene til natur som Bischoff (2015) beskriver, den fysiske gjennom kroppslighet og taktile inntrykk, den estetiske gjennom å aktivt og kroppslig ta inn det vakre, den kunnskapsrettete gjennom kognitiv og kroppslig forståelse og den følelsesmessige som identitetsskaper og forankring.

Den estetiske dimensjonen (Bischoff, 2015) kommer frem i noen av intervjusamtalene. En av informantene forteller om det å legge merke til detaljer som lyder, vind og farger. «Det å puste i takt med lyden fra bølgeskvulp», sier en annen. De uttrykker at natur gir dem estetiske opplevelser: «Poenget er at natur kan være så vakkert at det gjør noe med deg. Opp på fjell, får tårer i øynene og høyere puls. Rett og slett fordi det er så fantastisk vakkert. Det er en viktig del av det å være i naturen for meg.» Flere trakk frem verdien av å sitte på et rolig sted med fin utsikt. Da fikk de følelsen av å være i ett med naturen, som naturnærvær. De unge voksne uttrykker at de har et uløselig forhold til natur. Vi gjenkjenner også Graves et al. (2020) sine to dimensjoner av estetiske naturopplevelser gjennom å kunne nyte øyeblikket og gjennom det sublime, som rører oss på et dypere plan.

Opphold i natur, spesielt over tid, øker evnen til oppmerksomt nærvær og konsentrasjon (Kaplan & Kaplan, 1989). Evnen til å holde på oppmerksomheten over tid er beskrevet som sentral for å leve gode liv (Lunde & Brodal, 2022). Naturnærværet bidrar til å mestre stress og utfordringer og til å finne ro og tilstedeværelse, og dette uttrykker en av våre informanter på sin måte: «Jeg føler at du kan få samme fysiske treningen inne, men når det gjelder den psykiske, så må man liksom ut.» Informantene har erfart at friluftsliv hjelper en med å finne tilbake til

seg selv. En annen sa: «Det er ingenting som løser seg av å sitte inne. Det er terapi å være i naturen.» Dette er blant annet knyttet til en opplevelse av mestring: «Å gå på ski på vidda i ordentlig dårlig vær er ikke nødvendigvis så vakkert, men det gir en mestringsfølelse.» Enkelte av informantene sammenligner egen friluftslivsutøvelse med terapi: «Det er jo terapi å gå ute», «så slipper man liksom alt, og legger bort det hverdagsstresset.»

En av dem fortalte at i skogen var stillhet og ro de sterkeste følelsene: «Jeg velger å bevege meg der det er stille og rolig. Derfor skogen eller fjellet.» Dette kan forstås som at informanten oppsøker natur som er preget av stillhet og ro, for å bevege seg ute. Forskning viser også at ro og fred er et av de mest sentrale motivene for utøvelse av friluftsliv blant nordmenn (Tordsson, 2003). Informantene beskriver et nærvær til naturen, og en av dem sier: «Jeg føler at naturen roer meg ned. Av en eller annen grunn så klarer jeg liksom å legge ting bort når jeg er ute.» «Jeg blir liksom glad og rolig og setter pris på litt mer, kanskje», uttaler en annen.

Informantene forteller at de beveger seg i naturen i utfordrende perioder i livet. Flere mener at det å gå eller løpe ute fungerer som stressmestring i hverdagen. En av dem uttrykker: «Hvis hodet er fullt og det er litt kaos, da må jeg ut. Om det bare er å sette meg på en strand eller gå en tur, men jeg må ut. For det hjelper jo alltid.» De unge voksne uttrykker at gjennom friluftsliv opplever de et naturnærvær som bidrar til stressmestring og en form for mindfulness. Haukeland (2020) påpeker at dette ikke dreier som om «å ta med 'mindfulness-øvelser' inn i naturen» (s. 188), men å vise hvordan «mind» og «natur» er nært forbundet. Sælebakke (2018) hevder at denne typen oppmerksomt nærvær i naturen er en måte å praktisere livsmestring i skolen.

Videre uttrykker informanten: «Det er unngåelig å ikke tenke over egen eksistens når man møter naturen.» Vi tolker dette som et uttrykk for at informantens møte med natur og naturnærvær gir rom for refleksjon over eksistensielle spørsmål. Den helhetlige integrerte sanseopplevelsen som kan oppstå i møte med naturens åpne tiltale, gir mulighet til å utvikle evnen til å være til stede i øyeblikket (Kaplan & Kaplan, 1989; Tordsson, 2014; Løvoll et al., 2020), i tråd med økofilosofiens beskrivelse av naturnærvær som tilstedeværelse i og identifikasjon med natur (Haukeland & Lund-Kristensen, 2019).

Funnene i denne studien vier at både sosialt friluftsliv, bevegelsesglede i natur og naturnærvær kan bidra til opplevelse av livsmestring. De tre kan aktualiseres alene, men kan også opptre sammen og relasjonelt, som vist i figur 1.

[INSERT FIGURE 1 HERE]

Figur 1. *Sosialt friluftsliv, bevegelsesglede og naturnærvær kan ha betydning for livsmestring.*

Diskusjon

Vi vil drøfte funnene opp mot to tematikker: 1) friluftsliv som kontekst for livsmestring og 2) hvilken betydning friluftsliv kan ha i psykisk helsearbeid.

Friluftsliv som kontekst for livsmestring

Informantene fremstiller sitt friluftsliv som viktig for å oppleve livsmestring. De formidler erfaringene sine gjennom beskrivelser av følelser som trygghet, glede, frihet og nærvær, og de fremhever de positive følelsene.

Informantene understreker at det er noe eget ved å møte folk ute. Friluftsliv sammen med andre mennesker kan bidra til at de kjenner på tilhørighet, føler seg verdifulle og opplever likeverd. Sosiale opplevelser er en viktig del av friluftslivet og bidrar til identitetsbygging og forankring (Fasting et al., 2022; Næss, 1991). Våre funn tyder på at møter med andre mennesker i natur kan gi rom for andre former for fellesskap enn innendørs, og synes å gi en erfaring av mer umiddelbare og nære relasjoner. Når en går ved siden av hverandre og deler en naturopplevelse, kan det oppleves lettere å kommunisere. Dette kan forklares med både en større grad av kroppslig kommunikasjon, endrede sosiale betingelser og det at kroppen er i bevegelse. En blir medskaper i hverandres opplevelser (Bischoff, 2019). Livsmestring handler like mye om interaksjon med andre som å mestre egne ting (Bøe, 2021).

De unge voksne uttrykker at bevegelsesglede både alene og sammen med andre er sentralt for dem. I tråd med tidligere forskning (Næss, 1973; Breivik, 2020; Fasting & Høyem, 2022; Løvoll et al., 2020) understreker de at glede, bevegelse og undring er sentralt i deres friluftsliv. Vi forstår informantene slik at de føler frihet til å være seg selv og til å kunne åpne seg for naturen når de beveger seg ute.

Likeverd og frihet fra sammenligning blir av informantene beskrevet som et kjennetegn ved friluftslivet og som noe de verdsetter. Utøvelse av friluftsliv fremstår som noe de liker å gjøre og velger å bruke tiden sin på uten tanke på nytteverdi. Vi tolker informantene dithen at friluftslivsutøvelsen for dem er et mål i seg selv og ikke et middel (Tordsson, 2003), noe som i

seg selv kan gi opplevelse av frihet. Én informant påpeker nettopp at naturen er et rom der en kan delta kun for sin egen del, legge bort alt og bare nyte øyeblikket.

Funnene i denne studien tyder på at naturnærvær kan bidra til opplevelse av livsmestring. Naturnærværet kan oppleves både alene og sammen med andre og innebærer å koble seg på det mer-enn-menneskelige fellesskapet. Det er en følelse en kan kjenne på både når en er i ro, og når en beveger seg. Informantene synes å ha utviklet et forhold til natur og en evne til oppmerksomt naturnærvær. I dette ligger både selvforglemmelse og stressregulering. Informantene uttrykker at de i natur er koblet på noe større enn seg selv, og gjennom datamaterialet opplever vi at de formidler at naturen inneholder «noe mer» som de søker. En av informantene uttrykker at alt rundt henne forsvinner når hun går i fjellet, og det kan forstås som at hun opplever å bli ett med naturen. Utøvelse av friluftsliv synes å invitere informantene til å være en del av et større fellesskap enn det menneskelig relasjonelle, gjennom å være en del av natur i tråd med en økofilosofisk forståelse (Fernee et al., 2023; Haukeland, 2020; Næss, 1991). Nærhet til naturen gir en følelse av tilfredshet og opplevelse av mening og sammenheng. Antonovsky (2012) beskriver nettopp hvordan det å oppleve livet som meningsfullt, i tillegg til å være begripelig og håndterbart, gir motstandskraft mot sykdom og andre lidelser. Friluftslivet skaper en mulighet til å åpne seg mot verden og tørre å ta inn både verden og egne reaksjoner på den, en egenskap vi oppfatter som sentral i livsmestring.

Friluftsliv og livsmestring i psykisk helsearbeid

Et helhetlig syn på mennesket er sentralt både innen psykisk helsearbeid og i friluftslivsfaget. I denne studien har vi synliggjort at utøvelse av friluftsliv gir erfaringer med det sosiale, med bevegelse og med naturnærvær. Sammen og hver for seg kan disse tre dimensjonene gi grunnlag for livsmestring.

Friluftsliv kan spille en rolle i psykisk helsearbeid blant annet ved å bidra til stressmestring, mestringsopplevelser, opplevd nærhet til natur, identitetsbygging og forankring. Informantene i denne undersøkelsen gir alle uttrykk for at de har et forhold til natur. Det å være i natur gir dem gode følelser, og de ønsker seg flere slike opplevelser. De uttrykker at bevegelse i natur, sosiale relasjoner og naturnærvær bidrar til å gi dem styrke til å tåle motgang. Innen psykisk helsearbeid er det mulig å legge til rette for denne typen opplevelser gjennom friluftsliv.

Friluftsliv foregår i natur eller i naturpregete områder. Egnede steder for naturbasert helsearbeid må bli valgt ut fra kriterier som tilgjengelighet, mulighet for allsidige bevegelser, rom for

tilstedeværelse og mulighet for å oppleve naturnærvær. Dette innebærer ikke at naturområdet trenger å være verken stort i utbredelse eller langt unna. Tilrettelegging for friluftsliv i psykisk helsearbeid må gi rom for ulike tilganger til natur. Vi vil poengtere medvirkning i planlegging, gjennomføring og evaluering av friluftslivsopplegg i psykisk helsearbeid, slik Bischoff (2019) påpeker viktigheten av dette i rehabilitering ute. For å fasilitere dette må det gis rom for undring og selvorganisert bevegelse ute. Innholdet i øyeblikkets opplevelse kan overføres og bidra til mestring i nye situasjoner senere. Dermed kan dette være selvforsterkende. I et pedagogisk eller terapeutisk perspektiv vil gjenkalling og refleksjon i etterkant la deltagerne få mulighet til å forstå hva som har skjedd, få innsikt i egne følelser, tanker og handlinger og overføre ny kunnskap og innsikt inn i dagliglivet (Borge, 2011).

Menneskets opplevelse av natur vil alltid være avhengig av konteksten og av hva vi bærer med oss inn i naturmøtet. En kan bruke friluftsliv til å øve sosiale ferdigheter, men friluftsliv kan også gi en fellesskapsopplevelse gjennom å gi noe å fortelle om etter turen. Samtidig vil vi påpeke at det å tilrettelegge for organiserte opplegg ute bør ivareta friluftslivets egenart der ikke nytteverdien er det sentrale, men rom for selvforømmelse gjennom naturnærvær og tilstedeværelse. Gjennom dette ser vi naturen som en del av den terapeutiske prosessen. Naturmøtet gir mulighet til å utvikle egen identitet og herunder forholdet til egen kropp, andre mennesker og naturen omkring oss. Dette kan gi innsikt i hva en opplever som verdifullt i livet (Fasting et al., 2022; Fernee et al., 2023; Graves et al., 2020). Fellesskapene som skapes i natur, med seg selv, andre og det mer-enn-menneskelige kan også gjøre mennesket bedre rustet for samfunnsutviklingen. Mennesker har behov for tilhørighet og forankring, kanskje enda mer i vår tid, som preges av flyktighet blant annet gjennom utfordringer knyttet til sosiale medier, sammenligning og identitet. I en tid med klimakrise og naturkrise kan evnen til livsmestring være et viktig grunnlag for å kunne leve gode liv, og gode relasjoner til medmennesker og natur kan bidra som grunnlag for fremtidens løsninger. Slik sett kan psykisk helse også være et argument for ivaretagelse av natur og grønne lunger.

Konklusjon

Studien viser at utøvelse av friluftsliv gir en relasjon til natur og blant annet kjennetegnes av sosiale relasjoner, bevegelsesglede og naturnærvær. Friluftslivet har gitt informantene erfaringer med å kjenne på hva som kan gi gode følelser. Naturnærvær har bidratt til forankring, identitetsbygging og evne til tilstedeværelse. Informantene understreker viktigheten av å ha et

forhold til natur. Naturen bidrar til at de føler de lever meningsfulle liv. De fremhever at bevegelsesglede og relasjoner både med natur og med andre mennesker bidrar til deres livsmestring. På bakgrunn av dette mener vi at kunnskap om menneskers tilgang til og opplevelser i natur er viktig for bruk av friluftsliv i psykisk helsearbeid. Bare da kan naturen ikke bare være en arena for arbeidet, men også utgjøre en del av veien til livsmestring.

Referanseliste

- Aden, R.C. (2018). *Childhood memory spaces: How enduring memories of childhood places shape our lives*. Peter Lang Publishing.
- Andersen, A.J.W. (2018). *Psykisk helsearbeid – en gang til*. Gyldendal Akademisk.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens betydning. Den salutogene modellen*. Gyldendal Akademisk.
- Beames, S. & Brown, M. (2016). *Adventurous learning. A pedagogy for a changing world*. Routledge.
- Bischoff, A. (2015). *Stier, mennesker og naturopplevelser*. Novus forlag.
- Bischoff, A. (2019). Naturerelation. I A. Bischoff, A.M. Kissow, J.S. Johansen, O. Mygind & P. Vibholm (red.), *Rehabilitering ude. Nye ressurser og perspektiver i rehabiliteringen*. (s. 26-39). Rehabiliteringsforum Danmark og Marselisborg Centret.
- Borge, L. (2011). Liv og læring – utvikling av personlig brukskunnskap i en terapiprosess. I L. Borge, E.W. Martinsen & T. Moe (red.), *Psykisk helsearbeid: Mer enn medisiner og samtaleterapi* (s. 31-49). Fagbokforlaget.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V. & Clarke, V. (2021). To saturate or not to saturate? Questioning data saturation as a useful concept for thematic analysis and sample-size rationales. *Qualitative research in sport, exercise, and health*, 13(2), 201-216. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1704846>
- Breivik, G. (2020). 'Richness in ends, simpleness in means!' Arne Naess's version of deep ecological friluftsliv and its implications of outdoor activities. *Sport, ethics and philosophy*, 15(3), 417–434. <https://doi.org/10.1080/17511321.2020.1789719>

- Bøe, T.D. (2021). Demokrati og hjertebank. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 18(1), 25-35. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2021-01-04>
- Carpenter, C. & Harper, N. (2016). Health and wellbeing benefits of activities in the outdoors. I B. Humberstone, H. Prince & K.A. Henderson (red.), *Routledge international handbook of outdoor studies* (s. 59-68). Routledge.
- Chawla, L. (2015). Benefits of Nature Contact for Children. *Journal of Planning Literature*, 30(4), 433–452. <https://doi.org/10.1177/0885412215595441>
- Engelsrud, G. (2018). *Tro, håp og sikker viten om fysisk aktivitet*. Forskning.no. <https://forskning.no/barn-og-ungdom-helse-kronikk/tro-hap-og-sikker-viten-om-fysisk-aktivitet/1271897>
- Eriksson, B. & Hummelvoll, J.K. (2015). Psykisk helsearbeid som fagområde – en fremvoksende disiplin. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*. (Spesialutgave: Tidsskrift for Bengt Karlsson), 10, 3-15. <https://brage.inn.no/inn-xmlui/handle/11250/2430550>
- Fangen, K. (2020). *Deltagende observasjon* (5. utgave). Fagbokforlaget.
- Fasting, M.L. (2012). *Vi leker ute! En fenomenologisk hermeneutisk tilnærming til barns lek og lekesteder* [Doktorgradsavhandling], Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.
- Fasting, M.L. (2020, 19.mars). *Lek, bevegelse og friluftsliv kan bidra til livsmestring*. Utdanningsnytt. <https://www.utdanningsnytt.no/livsmestring-merete-lund-fasting-utelek/bevegelse-lek-og-friluftsliv-kan-bidra-til-livsmestring/235397>
- Fasting, M. L. & Høyem, J. (2022). Freedom, joy and wonder as existential categories of childhood – reflections on experiences and memories of outdoor play. *Journal of adventure Education and outdoor Learning*, 2, 1-14. <https://doi.org/10.1080/14729679.2022.2066008>
- Fasting, M.L., Høyem, J. & Bischoff, A. (2022). Barndommens landskap. En studie av unge voksnes minner i møte med barndommens nærnatur. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 6(1), 92-107. <https://doi.org/10.23865/jased.v6.3017>
- Ferne, C.R., Palucha, I.V., Olsen, A. & Gabrielsen L.E. (2023). *Utendørsterapi: En introduksjon*. Cappelen Damm Akademisk.
- Gabrielsen, L. & Ferne, C.R. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen og friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 11(4), 358-367. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2014-04-08>

- Gabrielsen, L.E., Storsveen, E.B. & Kerlefsen, R. (2018). Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15(1), 40-51. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-01-05>
- Graves, M., Løvoll, H.S. & Sæther, K.W. (2020). Friluftsliv: Aesthetic and psychological experience of wilderness adventure. I M. Fuller, D. Evers, A. Runehov, K.W. Sæther og B. Michollet (red.), *Issues in Science and Theology: Nature and beyond*, (s. 207-220). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-31182-7>
- Haukeland, P.I. (2020). Friluftsliv, naturnærvær og livsmestring: En økofilosofisk tilnærming til livsveiledning i friluft. I A. Myskja & C. Fikse (red.), *Perspektiver på livsmestring i skolen* (s. 167-194). Cappelen Damm Akademisk.
- Haukeland, P.I. & Lund-Kristensen, H. (2019). Den livskraftige barnehagen. En økopedagogisk-filosofisk tilnærming. *Studier i Pædagogisk Filosofi*, 8(1), 69-89. <https://doi.org/10.7146/spf.v8i1.113923>
- Ingstad, B. & Fugelli, P. (2009). *Helse på norsk: God helse slik folk ser det*. Gyldendal Akademisk.
- Ingulfsvann, L. S., Fusche Moe, V. & Engelsrud, G. (2021). Unpacking the joy of movement – 'it's almost never the same'. *Sport, Education and Society*, 27(7), 1–14. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1927695>
- Jensen, J.O. (2020). Bevægelsesglæde. Et fysisk, metafysisk, traditionsbundet og forpligtende fænomen. I O. Lund & J.O. Jensen (red.), *Sans for bevægelse* (s. 205-222). Hans Reitzels Forlag.
- Järviluoma, H. (2017). The art and science of sensory memory walking. I M. Cobussen, V. Meelberg & B. Truax (red.), *The Routledge Companion to Sounding Art* (s. 191–204). Routledge.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A Psychological Perspective*. University Press.
- Karlsson, B. & Borg, M. (2013). *Psykisk helsearbeid. Humane og sosiale perspektiver og praksiser*. Gyldendal Akademisk.
- Kinney, P. (2019). Walking interview ethics. I Iphofen, R & Tolich, M (Red.), *The Sage Handbook of Qualitative Research Ethics*, (s. 174-187). SAGE.

- Leirhaug, P.E., Grøteide, H., Høyem, H. & Abelsen, K. (2022). Naturopplevingar, miljøbevisstheit og livsmeistring i vidaregåande skule. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 104(3), 226-240. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-2987-2020-03-02>
- Lund, J., Madsen, O.J., Haugland, S.H. & Andersen, A.J.W. (2022). Unngåelse som mestringsarbeid. En kvalitativ studie av jenters håndtering av sosiale utfordringer i skolen. *Nordisk tidsskrift for utdanning og praksis*, 16(2), 83-101. <https://doi.org/10.23865/up.v16.3845>
- Lunde, C. & Brodal, P. (2022). *Lek og læring i et nevroperspektiv. Hvordan gode intensjoner kan ødelegge barns lærelyst*. Universitetsforlaget.
- Lyngstad, I., Hagen, P.M. & Aune, O. (2016). Understanding pupils' hiding techniques in physical education. *Sport, education and society*, 21(8), 1127-1143. <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.993960>
- Løvoll, H.S., Sæther, K.W. & Graves, M. (2020). Feeling at home in nature: Environmental conditions, well-being and aesthetic experience. *Frontiers in Psychology*, 20(11), 402. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00402>
- Madsen, O.J. (2020). *Livsmestring på timeplanen. Rett medisin for elevene?* Spartacus Forlag.
- Moen, H.B. (2013). Metodologiske utfordringer ved personbiografiske intervju som empirisk materiale i sosiologien. *Sosiologisk tidsskrift*, 21(1), 33-64. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2928-2013-01-03>
- NOU 2015: 8. (2015). *Fremtidens skole – Fornyelse av fag og kompetanse*. Kunnskapsdepartementet.
- Næss, A. (1973). The place of joy in a world of fact. *North American Review*, 258(2), 53–57. <https://www.jstor.org/stable/i25117443>
- Næss, A. (1991). Den dypøkologiske bevegelse: Aktivisme ut fra et helhetssyn. I S. Gjerdåker, L. Gule & B. Hagtvat (red.), *Den uoverstigelige grense. Tanke og handling i miljøkampen* (s. 21–36). Cappelen.
- Pálsdóttir, A.M., Sempik, J., Bird, W. & Van den Bosch, M. (2018). Using nature as a treatment option. I M. van den Bosch & W. Bird (red.), *Oxford textbook of nature and public health: The role of nature in improving the health of a population* (s. 125-131). Oxford University Press.
- Richards, K., Hardie, A. & Anderson, N. (2020). *Outdoor mental health interventions & outdoor therapy: A statement of good practice*. Institute for Outdoor Learning.
- Roberts, A., Hinds, H. & Camic, P.M. (2020). Nature activities and wellbeing in children and young people: A systematic literature review. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(4), 298-318. <https://doi.org/10.1080/14729679.2019.1660195>

- Skreland, L. & Fasting, M.L. (2021). Forskerkroppen. I M.L. Fasting, L. Skreland & J. Kampmann (red), *Å forske blant barn* (s. 19-35). Cappelen Damm Akademisk.
- Sælebakke, A. (2018). *Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv*. Gyldendal Akademisk.
- Tordsson, T. (2003). *Å svare på naturens åpne tiltale – En undersøkelse av meningsdimensjoner i norsk friluftsliv på 1900-tallet og en drøftelse av friluftsliv som et sosiokulturelt fenomen*. [Doktorgradsavhandling]. Norges idrettshøgskole.
- Tordsson, T. (2014). *Perspektiver på friluftslivets pædagogik*. Books on Demand.
- Utdanningsdirektoratet (2020). *Overordna del. Folkehelse og livsmestring*. Hentet 20. mai 2021. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>
- Vikane, O.L. (2012). Psykisk helse og opplevelse av deltagelse i friluftsliv. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 9(4), 345-354. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2012-04-07>
- Winter, H. (2014). Grundfølelsernes liv og funksjon i idræts- og bevegelsesundervisning – et allestedsnærværende læringspotentiale. *Idrottsforum*, 18. november, 1-11. <https://idrottsforum.org/winther141118/>