

Friluftaktivitet i gruppe, sense of coherence og arbeidsdeltakelse

Elisabeth Gedde

**HØGSKOLEN I VESTFOLD
Master i helsefremmende arbeid**

2008

Sammendrag

I dagens samfunn er det en økende interesse for betydningen av natur og friluftslivsaktiviteter for å fremme helse og livskvalitet, men det finnes lite forskning til emnet. Et videre tema til dette syntes meg å være hvordan man inkluderer mennesker som står uten jobb i arbeidslivet. Forskning som ser på sammenhengen mellom organisert friluftslivsaktivitet i grupper, helse og gjenopptagelse av arbeid har det ikke vært mulig å finne. Da helse for eksempel kan måles gjennom sense of coherence (SOC), dvs. å oppleve verden som rimelig forutsigbar og sammenhengende, ønsket jeg å undersøke om det kunne være en sammenheng mellom friluftslivsaktivitet og SOC, og i neste omgang mellom SOC og arbeidsinkludering.

For denne masterstudien i helsefremmende arbeid ble et prosjekt av Norges Golf forbund benyttet som et eksempel på en organisert friluftslivsaktivitet i grupper. Målsettingen med prosjektet var at golf skulle bli allment kjent som en helsebringende og helsefremmende aktivitet hvor alle kan delta, et prosjekt Norges Golf forbund kalte "Golf Grønn Glede" (GGG). I GGG – prosjektet var 26 forskjellige lokale golfklubber engasjert i samarbeid med Lunge- og Hjerteforeningen, Kreftforeningen og Helse og Rehabilitering.

Målgruppen for dette prosjektet har vært personer som har fått en sykdom eller en funksjonsnedsettelse. Masteroppgaven har en fenomenologisk forankring med fokus på å innhente informasjon om deltakernes egne opplevelser og oppfatninger koblet opp mot GGG – prosjektet. Kvalitative forskningsintervjuer av 5 personer fra 3 forskjellige golfklubber ble benyttet for å belyse problemstillingen.

Resultatene fra denne studien antyder at informantene opplevde en økt SOC gjennom deltakelse i GGG - prosjektet. Informantene fortalte at de gjennom GGG – prosjektet hadde opplevd økt mestring ved å lære seg å spille golf og ta grønt kort. De antydet også at det var viktig at golf var en aktivitet de kunne gjøre utendørs. Videre trakk informantene fram at det var viktig at aktiviteten foregikk i en gruppe med engasjerte ledere og trenere, noe som førte til støttende sosiale relasjoner. Resultatene antyder også at økt mestring, støttende sosiale relasjoner og det faktum at det var en utendørsaktivitet

kan ha vært medvirkende årsaker til at informantene kom tilbake til arbeidslivet eller fikk overskudd til å jobbe mer. Funnene antyder at en organisert friluftaktivitet i en gruppe kan medvirke til økt SOC. Videre kan det se ut til at økt SOC kan være en medvirkende årsak til at mennesker starter å jobbe eller får overskudd til å jobbe mer dersom de allerede har en jobb, men jobber i nedsatt stillingsprosent.

Nøkkelord: Helsefremmende arbeid, friluftslivsaktivitet, sense of coherence, inkludering i arbeidslivet.

Summary

In today's society in Norway it is an increasing interest for outdoors activities and nature as health promoting activities. The last decades it has been a dramatic increase in sickness absences and disability pensions which has a negative side-effect on our welfare society. To meet this challenge a study was developed which focused on the link between participation in outdoors activities, health and work reentry. In this study health was measured using sense of coherence (SOC).

In this study golf will be used as an example of outdoors activity. The Norwegian association of golf has a project called "Golf Green Joy", which is a cooperation with health care organizations which aims at giving people an opportunity to play golf in a group. From this project it is done qualitative interviews of 5 persons to see if there are any link between golf, SOC and reentry to work. The result of the study indicated that the participation in "Golf Green Joy" could have improved the participants SOC, and that the participants due to increased SOC reentered work.

Keywords: Health promotion, outdoors activities, sense of coherence, reentry work

Forord

Masteroppgaven i helsefremmende arbeid har sitt utspring i personlig engasjement i forhold til friluftsliv, og den økende interessen rundt friluftsliv og natur som fremmer av helse og livskvalitet. Et tema som opptar meg er dessuten hvordan vi kan inkludere mennesker i arbeid som nå står uten arbeid. Jeg synes derfor det var spennende å undersøke om friluftsliv og natur kunne ha en positiv påvirkning i forhold til det å få mennesker utenfor arbeidslivet inkludert i arbeidslivet igjen.

Arbeidsprosessen med masteroppgaven har vært lærerik og krevende. En stor takk til min uunnværlige motivator og faglige veileder Catherine Lorentzen fra Høgskolen i Vestfold. En takk til Annette Bischoff fra Høgskolen Buskerud for engasjerende og nyttige innspill i forhold til friluftsliv og helse. Prosjektleder fra GGG – prosjektet, Lise Bjørnstad, i Norges Golf forbund trenger også en takk for hjelpen til å finne fram til informanter til de kvalitative forskningsintervjuene og informasjon om GGG – prosjektet.

Ellers rettes en takk til Ida Bringedal som har hjulpet til med å lese korrektur av oppgaven.

På det personlige plan vil jeg takke hver og èn av familiemedlemmene som har gitt meg rom til å kunne jobbe med denne oppgaven både i helger og ferier. Ellers vil jeg rette en spesiell takk til min datter som har laget en kreativ forside.

Oslo, juni 2008

Elisabeth Gedde

Friluftaktivitet i gruppe, sense of coherence og arbeidsdeltakelse

Friluftaktivitet i gruppe, sense of coherence og arbeidsdeltakelse.....	1
1.0 Innledning	2
2. Teoretisk rammeverk	4
2.2 SOC og helse.....	4
2.2.1 SOC.....	4
2.2.2 Begripelighet.....	6
2.2.3 Håndterbarhet.....	6
2.2.4 Meningsfullhet	8
2.2.5 Oppsummering.....	8
2.3 Helsefremmende å være inkludert i et arbeidsfellesskap.....	9
2.4 Helsemessige konsekvenser av gruppedeltakelse i organisert friluftslivsaktivitet	10
2.5 Sammenhengen mellom deltakelse i organisert friluftslivsaktivitet og SOC samt SOC og gjenopptakelse av arbeid.....	11
2.6 Golf Grønn Glede som mulig helsefremmende friluftaktivitet	13
2.7 Oppsummering av teoretisk rammeverk.....	14
2.8 Problemstilling.....	14
3.0 Utvalg og metode.....	15
3.1 Kvalitativt forskningsintervju som forskningsmetode.....	15
3.2 Utvalg.....	16
3.3 Planlegging, organisering og gjennomføring av prosjektet	16
3.4 Forskningsetiske aspekter	19
4. Resultater og drøfting	21
4.1 Sammenheng mellom deltakelse i GGG og styrket SOC	21
4.3.1 Begripelighet.....	21
4.3.2 Håndterbarhet.....	26
4.3.3 Meningsfullhet	30
4.3.4 Oppsummering angående sammenhengen mellom deltakelse i GGG og styrket SOC.....	33
4.4 Sammenheng mellom styrket SOC og gjenopptakelse av arbeid	34
4.4.1 Begripelighet.....	34
4.4.2 Håndterbarhet.....	36
4.4.3 Meningsfullhet	37
4.5 Sammenhengen mellom deltakelse i GGG, SOC og gjenopptakelse av arbeid	38
5. Holdbarhet av studiet	40
5.1 Reliabilitet.....	40
5.2 Validitet.....	41
5.3 Overførbarhet.....	42
6 Avslutning.....	43
6.1 Oppsummering.....	43
6.2 konklusjon.....	45
Litteraturliste.....	47

1.0 Innledning

Friluftsliv er en viktig og naturlig del av den norske kultur og identitet (Helse- og Bostad 2001s.19). Opp i gjennom historien har fokuset skiftet. Under nasjonalromantikken for eksempel, var skjønnheten og storheten i fjellet med på å styrke den norske identitet, og senere ble denne identiteten ytterligere forsterket gjennom ekspedisjonene til Nansen og Amundsen (Bostad 2001). I dag er det en økende interesse for betydningen av natur og friluftsliv for å fremme helse og livskvalitet, men det foreligger lite forskning på dette feltet (Folkehelseinstitutt 2003). I Handlingsplanen for fysisk aktivitet av Helse- og omsorgsdepartementet (Helse- og omsorgsdepartementet 2004) vises det til at friluftsliv har egenverdi i form av gleden ved selve aktivitetene, naturopplevelsene og muligheter til rekreasjon, og samvær med andre. Dette underbygges av samfunnsmedisiner Tellnes (2003) som påpeker at gruppeaktiviteter som fokuserer enten på natur eller kulturaktiviteter kan føre til økt helse hos deltakerne.

Et aktuelt tema i Norge er hvordan inkludere mennesker som står uten jobb eller som står i fare for å falle ut av arbeidslivet. Dette er forankret i Inkluderende Arbeidslivs avtalen fra 2001 (Sandman 2000). Å jobbe er spesielt viktig i den vestlige verden hvor lønnsarbeid blir sett på som den viktigste og mest kulturelt verdsatte aktivitet for mennesker i yrkesaktiv alder (Clark and Zemke 1996). Forskning viser at det å være arbeidsledig er mer skadelig for helsen enn å jobbe (Tones and Tilford 2001). Denne tankegangen er også forankret i regjeringen sin arbeidslinje om å gi alle mennesker muligheter til å utvikle sine evner og leve gode og meningsfulle liv (Arbeids- og 2006). Regjeringen og partene i arbeidslivet vil jobbe for å tilrettelegge slik at flest mulig mennesker kan bli inkludert i arbeidslivet og beholde jobbene sine. Sett i forhold til at i dag mottar 11 % av alle i yrkesaktiv alder uføreytelser og er ekskludert fra det norske arbeidslivet (Nav 2007). Dette kan ha negative konsekvenser for enkeltindividet både økonomisk, psykologisk og sosialt Lillefjell og Jakobsen (2007), og for staten er utgiftene på 24 milliarder årlig til uføretrygd og sykepenger (Nav 2007). En måte å inkludere flere arbeidstakere kan være via helsefremmende arbeid som har fokus på salutogenese, hvilket vil si oppmerksomhet på det som fremmer helse og velvære istedenfor det patogenese, som har fokus på sykdomsfremkallende (Mæland 2005). Helsefremmende arbeid kan også være en prosess hvor folk settes i stand til å få økt kontroll over sin helse og forbedre sin helse (WHO 1986). En

retning innenfor helsefremmende arbeid er sense of coherence (SOC) som har fokus på at mennesker må oppleve tilværelsen begripelig, håndterbar og meningsfull (Antonovsky 2005). Hvis mennesker opplever tilværelsen begripelig, håndterbar og meningsfull på tross av motgang og vanskeligheter har de en sterk SOC, og større forutsetninger for å bevege seg oppover på et kontinuum mot økt helse (Antonovsky 2005). SOC kan da være en måte å måle helse på, og nyere forskning støtter at det finnes en sammenheng mellom god helse og høy SOC (Johnson 2004; Richardson 2005).

Forskning antyder at friluftsliv kan benyttes til å bedre helsen hos mennesker. En studie blant kvinner med kroniske muskelsmerter som deltok i idrett og friluftslivsaktiviteter viser at disse kvinnene styrket sin helse gjennom personlig utvikling, mestring og økt selvtillit (Bischoff et al., 2007). Andre studier viser til at friluftsliv sannsynligvis har en positiv betydning for sosiale relasjoner med andre mennesker når aktiviteten skjer i grupper (Batt-Rawden and Tellnes 2005). Videre påpeker det samme studiet at kombinert bruk av kropp, intellekt og følelser ofte gir glede og livskvalitet. Andre forskningsresultater henviser til at naturopplevelser i seg selv forbedrer følelsesmessig og fysisk funksjon, og at dette i tillegg fører til at mennesker får økt oppmerksomhet på hva som skjer rundt dem (Laumann 2004).

Man kan anta at det vil kunne være en sammenheng mellom organisert friluftslivsaktivitet i gruppe, SOC og gjenopptagelse av arbeidet. Litteraturgjennomgang antyder at det er få eller ingen studier som undersøker en slik sammenheng. En studie ved Natur – Kultur – Helse (NaKuHel) senteret antyder at friluftaktiviteter og andre aktiviteter i grupper kan fremme helse og inkludering i arbeidslivet, men ser ikke eksplisitt bare på friluftaktiviteter (Batt-Rawden and Tellnes 2005). Derfor vil det være interessant å undersøke om det kan være en sammenheng mellom friluftslivsaktiviteter og SOC, og i neste omgang mellom SOC og arbeidsinkludering.

Det første kapitlet i oppgaven vil ta for seg det teoretiske rammeverket knyttet til sammenhengen mellom SOC, friluftsliv og inkludering i arbeidslivet. Kapitlet avsluttes med problemstillingen. Kapittel tre tar for seg utvalg og metoder og de forskningsetiske aspekter ved oppgaven. Deretter presenteres resultater og analyse under ett. Oppgaven avsluttes med en oppsummering og konklusjon.

2. Teoretisk rammeverk

Kapitlet vil starte med å se på sammenhengen mellom SOC og helse, og jeg vil gjøre rede for hvordan det kan være helsefremmende å jobbe. Deretter vil det handle om hvorvidt gruppedeltakelse i en organisert friluftslivsaktivitet kan bedre helsen, etterfulgt av mulige sammenhenger mellom organisert friluftslivsaktivitet og SOC samt SOC og gjenopptagelse av arbeidet. Videre vil det sees på om prosjektet Golf Grønn Glede (GGG) kan være en organisert friluftslivsaktivitet som kan styrke SOC. Kapitlet avsluttes med problemstillingen for masteroppgaven.

2.2 SOC og helse

2.2.1 SOC

I følge Antonovsky (2005) er SOC å oppleve verden som rimelig forutsigbar og sammenhengende. Den mest grunnleggende faktor som fører til en sterk SOC er innsosialiseringen i en kultur, noe som skaper tilhørighet og trygghet gjennom fastsatte grunnleggende regler. Antonovsky (1987s.19) definerer SOC som:

A global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that (1) the stimuli deriving from one's internal and external environments in the course of living are structured, predictable, and explicable (comprehensibility); (2) the resource are available to one to meet the demand posed by these stimuli (manageability); and (3) these demands are challenges worthy of investment and engagement (meaningfulness)

SOC består da av de 3 engelske begrepene comprehensibility, manageability og meaningfulness som på norsk blir oversatt til begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet (Antonovsky 2005). I følge Fugelli (2003) er de 4 essensielle verdiene i livet og samfunnet felleskap, rettferdighet, trygghet og frihet, en oppstilling som er sammenfallende med SOC- tankegangen. SOC er et sentralt begrep i helsefremmende arbeid. Helsefremmende arbeid defineres ifølge Ottawa

charteret (1986) som en prosess hvor folk settes i stand til å få økt kontroll over sin helse og forbedre sin helse. Helsefremmende arbeid bygger på et salutogenetisk utgangspunkt, hvilket vil si å ha oppmerksomhet på det som fremmer helse og velvære framfor patogenese som fokuserer på sykdomsfremkallende forhold (Antonovsky 2005). Den salutogenetiske tilnærmingen til helse støttes også av Fugelli og Ingstad (2006), som sier at helse er det gode liv, og at livet ikke skal defineres, men leves, med ydmykhet og undring. I tillegg hevder Fugelli og Ingstad (2006) at helse er avhengig av et demokratisk styre for å fungere. Helse, livskvalitet og SOC henger sammen, og Mæland (2005) knytter livskvalitet til selvfølelse, identitet, opplevelse av mening med livet, av å være til nytte og å bli akseptert. Personer som opplever tilværelsen begripelig, håndterbar og meningsfull på tross av motgang og vanskeligheter, har en sterk SOC og større forutsetninger for å bevege seg oppover på et kontinuum mot bedre helse (Antonovsky 2005).

Følgende 2 studier viser SOC kan være et mål for helse: I en populasjonsbasert studie gjort i 1998 og 2000 av statistisk sentralbyrå i Canada ble det samlet inn data angående sammenhengen mellom helse og sykdom (Richardson 2005). Hensikten med studien var å finne ut om en sterk SOC kunne være en buffer mot at mennesker fikk redusert helse eller ble syke når de ble utsatt for kriser i livene sine. Resultatene fra denne studien underbygger påstanden at personer med en sterk SOC takler kriser i livet på en bedre måte enn personer med en svak SOC. Mennesker med en svak SOC har større sannsynlighet for å bli syk og få redusert helse når de opplever kriser i livet. I en annen studie gjort av Johnson (2004) ble det utført en korrelasjons- og regresjonsanalyse av 409 deltakere som var studenter på York Universitet, for å finne ut om SOC var en valid faktor for å måle helse hos deltakerne. Kortversjonen av SOC spørreskjemaet ble benyttet for å måle om mennesker har en høy eller lav SOC. Resultatene bekreftet at en sterk SOC har sammenheng med god helse. God helse ble her målt gjennom forskjellige andre standardiserte spørreskjemaer som undersøkte selvbilde, selvtillit og helse (self-esteem, locus of control og self reported health). Siden studiene både Johnson (2004) og Richardson (2005) bekrefter sammenhengen mellom sterk SOC og god helse vil det i neste avsnittene bli utdypet de tre elementene i SOC, begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet.

2.2.2 Begripelighet

Begripelighet har et historisk utgangspunkt fordi den informasjon vi har i hjernen er erfaringer fra tidligere (Hanson, 2004). Informasjonen kan ha kommet for et sekund siden eller fra tidligere hendelser i livet. Informasjonen menneskene har i hjernen danner grunnlaget for hvordan mennesker handler og tenker i forhold til forskjellige situasjoner og derfor er begripelighet koblet til fortid. Antonovsky (2005) definerer begripelighet som i hvilken utstrekning mennesker opplever all informasjon og alle inntrykk i livet som noenlunde fornuftige, forståelige, strukturerte og forutsigbare. Dette begrepet utdypes videre ved å henvise til i hvilken utstrekning eller hvordan mennesker oppfatter de stimuliene de blir konfrontert med enten i det indre eller ytre miljøet. Menneskene kan oppfatte stimuliene som kognitive forståelige, som ordnet, sammenhengende, strukturert og tydelig informasjon eller som støy, kaotisk, uordnet, tilfeldig og utforståelig. Personer som har en sterk opplevelse av begripelighet forventer at stimuliene de blir konfrontert med er forutsigelige eller i hvert fall at de ikke kommer som overraskende og dersom de gjør det kan tilpasses inn i en sammenheng og forklares. Det er når mennesker opplever for eksempel død, krig eller alvorlig sykdom at person med høy begripelighet klarer å gjøre hendelsene forståelige. Med andre ord har mennesker med en høy begripelighet kognitive ressurser til å takle utfordringer de blir konfrontert i livet. Dette innebærer at individene har en stabil mulighet til å bedømme og forstå hvorfor virkeligheten har utviklet seg på denne måten istedenfor å innta en passiv holdning som sier ”ting skal nok gå godt”(Hanson 2004; Johnsson, Lugn et al. 2006). Johnsson et al. (2006) hevder videre at hvis mennesker har mulighet til å forklare hva som skjer i livene sine kan det være med på å styrke menneskenes styring over sine egne liv. Denne dimensjonen av kontroll er en grunnleggende forutsetning for å håndtere utfordringer i livet, noe som vil bli tatt opp i neste avsnitt (Hanson 2004).

2.2.3 Håndterbarhet

Håndterbarhet omhandler menneskets egenmakt og mulighet til å styre over sitt liv og håndtere de oppgavene livet fordrer. Å utnytte og ha tilgang på medmenneskelige ressurser er viktig for å håndtere vanskelige situasjoner i livet (Antonovsky 2005). Derfor handler håndterbarhet om nåtid (Hanson, 2004). Det er når en aktivitet pågår at det er muligheter til å påvirke aktiviteten.

For å kunne håndtere utfordringer i livet trenger mennesker å mestre de kravene livet fordrer. Lazarus og Folkman (1984) definerer mestring som en anstrengelse for å klare indre og ytre krav som tangerer eller overgår en persons ressurser. Dette begrepet sees i relasjon til menneskenes evner og ressurser til å møte livets utfordringer, og underbygger Antonovsky`s (2005) håndterbarhetsbegrep. I Lazarus og Folkman sin mestringsdefinisjonen forutsettes det at kravene har blitt en ekstra belastning eller trussel, og at mennesker må anstrenge seg for å gjenopprette en likevekt og balanse inne i seg selv eller i forhold til verden omkring seg (Lazarus and Folkman 1984). Lærum (2005) hevder at hensikten med mestring er å forhindre sykdom, plager og utmattelse og gjenopprette helse og livskvalitet. I tråd med denne definisjon av helse sier Hjort (1994) at helse er overskudd i forhold til hverdagens krav. For å bedre helsen kan man enten øke overskuddet eller redusere hverdagens krav (Torp 2005).

Innenfor helsefremmende arbeid er bemyndigelse et sentralt begrep som kan være med på å utdype SOC teorien (Stang 2003). Bemyndigelse (empowerment) er en psykologisk prosess hvor individet er i sentrum og får økt kontroll over sin egen livssituasjon (Helsedepartementet 1998). Hvis mennesker opplever empowerment kan det føre til styrket håndterbarhet (Hanson 2004). Empowerment kan også omfatte oppdagelse, stimulering og forbedring av menneskenes evne til å ivareta sine egne behov, løse sine egne problemer og mobilisere de nødvendige ressurser for å få opplevelse av å ha kontroll over sine egne liv (Gibson 1991). Fellesskap og samarbeid er også viktig for å styrke bemyndigelsesprosessen. For å styrke fellesskapet er det viktig å være innsosialisert i en kultur som også er sentralt i forhold til å styrke SOC (Antonovsky 2005). Stang (2003) fremhever troen på enkeltmenneskets potensial, ved at ethvert menneske har ressurser som enten kan benyttes uten videre, eller som kan framelskes dersom mulighetene legges til rette for det. Dette fordrer at individet er en aktiv medspiller i fellesskapet istedenfor en passiv mottaker i samarbeidet (Hanson 2004). Sett i forhold til SOC teorien vil de indre og ytre stimuliene samsvare for å håndtere utfordringene i fellesskapet (Antonovsky 2005). Dette synliggjør troen på at mennesker både kan og skal løse sine egne problemer, og kan ivareta sine egne behov. Ved å gjøre dette tar mennesker kontroll over sine egne liv. I tillegg er det viktig å fokusere på ens muligheter framfor ens begrensinger (Gibson 1991). Dette støttes også av

Langslet (2006), som mener det er viktig å ha en løsningsfokusert tilnærming til utfordringene i livet i stedet for å ha fokus på problemene i tilværelsen.

2.2.4 Meningsfullhet

Meningsfullhet er knyttet til målet med aktiviteten eller visjonen mennesker har med handlingen (Hanson 2004). Meningsfullheten er SOC sitt svar på motivasjonskomponenten, svaret på alle livets ”hvorforspørsmål” (Antonovsky 2005). Akkurat som SOC teorien hevder at meningsfullhet er den viktigste komponenten for å lykkes med en aktivitet, hevder Aktivitetsvitenskapen at det er større sjanser for å begripe og håndtere utfordringen dersom mennesker er motivert for en aktivitet (Christiansen og Townsend 2004; Antonovsky 2005). Antonovsky (2005) hevder at opplevelsen av meningsfullhet har en sterk følelsesmessig forankring i mennesket. Han fremhever videre at når mennesker opplever utfordringer som engasjerer følelsesmessig og ikke bare kognitivt, er aktiviteten meningsfull. Mennesker med en høy SOC føler at livet er forståelig rent følelsesmessig og at de utfordringer og krav livet stiller er verdt å investere energi og engasjement i. Disse menneskene opplever stort sett oppgaver i livet som utfordringer istedenfor byrder. Denne påstanden underbygges av Aktivitetsvitenskap som prøver å utforske og forstå hvordan aktiviteten kan forbindes med menneskets verdier og meninger (Christiansen and Townsend 2004). Dette betyr ikke at personer med en sterk opplevelse av meningsfullhet gleder seg til nærstående hendelser som for eksempel død eller alvorlige operasjoner, men dersom det skjer, takler de utfordringene og er besluttet på å finne en mening med det. Dessuten gjør de sitt beste for å klare seg igjennom episodene med verdigheten i behold (Antonovsky 2005).

2.2.5 Oppsummering

Helsefremmende arbeid tar utgangspunkt i det som fremmer helse, salutogenese, og dette begrepet relaterer Antonovsky (2005) til SOC. Tankegangen fra SOC og salutogenese er forankret i Ottawa charteret (1986) som fokuserer på prosesser som fører til at mennesker kan bli i stand til å få økt kontroll over sin helse og forbedre sin helse. De 3 hovedelementene i SOC er begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. For å begripe tilværelsen er folk avhengig av å oppleve livet som noenlunde fornuftig, forståelig, strukturert og forutsigbart. Sentralt i forhold til

håndterbarhet er menneskets egenmakt og muligheter til å styre over sitt liv og håndtere de oppgavene livet fordrer (Antonovsky 2005). Empowerment defineres som en psykologisk prosess hvor individet er i sentrum og får mer kontroll over sin egen livssituasjon (Helsedepartementet 1998). Både håndterbarhet og empowerment er sentrale begreper innenfor helsefremmende arbeid. Den siste og viktigste komponenten i forhold til SOC er meningsfullhet. Meningsfullhet ser på menneskets motivasjon for en aktivitet (Antonovsky 2005). Denne vinklingen underbygges også av Aktivitetsvitenskap som utforsker meningen med aktiviteten og hvordan aktiviteten forbindes med menneskets verdier og meninger i livet (Christiansen and Townsend 2004).

2.3 Helsefremmende å være inkludert i et arbeidsfellesskap

Selv om den mest verdsatte aktiviteten i vestlig kultur for voksne mennesker er lønnsarbeid (Clark and Zemke 1996), er det i Norge 11 % i yrkesaktiv alder som mottar uføreytelser (Nav 2007). I Alters (1992) henvisning til forskning som er gjort i forhold til arbeidsløshet ut fra et sosialantropologisk perspektiv, kommer det fram at arbeidsløshet fører til endringer i tidsopplevelsen, reduksjon i omfanget av sosiale kontakter, mangel på deltakelse i handling for kollektive formål, fravær av stabile aktiviteter og fravær av en akseptabel status og de konsekvensene dette gir for den personlige identiteten. Det å være arbeidsledig kan være mer skadelig for helsen enn å jobbe, ettersom mennesker gjennom arbeidsledighet kan føle mindre sosial tilhørighet, få færre faste rutiner og muligens tape status.

Det er videre vist at forekomsten av psykiske, fysiske og psykososiale sykdommer er større blant de som er arbeidsledige enn blant de som jobber (Tones and Tilford 2001). Lillefjell et al. (2007) bekrefter at det å være ekskludert fra arbeidslivet har negative konsekvenser både økonomisk, psykologisk og sosialt. Dette viser at arbeid er viktig for å bli akseptert i en kultur både for å oppnå sosial kontakt med mennesker, for å styrke den personlige identiteten, for å oppnå bedret fysisk og psykisk helse og opprettholde en stabil aktivitet i hverdagen. Alle disse momentene er viktige for at mennesker skal klare å bevege seg på et kontinuum mot økt helse. Det blir derfor viktig å se på forskning som kan føre til at mennesker blir inkludert i arbeidslivet.

2.4 Helsemessige konsekvenser av gruppedeltakelse i organisert friluftslivsaktivitet

I en rapport fra Nasjonalt folkehelseinstitutt (2003) er friluftsliv definert som ”opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandringer og naturopplevelse”. Friluftsliv kan også beskrives som et uttrykk for menneskenes forhold til relasjonen mellom natur – kultur – menneske - kropp/bevegelse (Bischoff, Marcussen et al. 2007). Disse definisjonene vil ligge til grunn når jeg refererer til friluftsliv. Det har ikke vært mulig å finne forskning som eksplisitt ser på sammenhengen mellom friluftsliv og SOC. Derfor presenterer jeg nedenfor forskning som viser at friluftsliv kan påvirke helsen både i forhold til, mestring, sosiale relasjoner og naturopplevelser.

I en tidligere omtalt studie tilknyttet NaKuHel senteret opplevde deltakerne økt selvtillitt og økte mestringsforventninger gjennom aktiviteter ved senteret. Dette ga seg utslag i at deltakerne mestret andre aktiviteter utenom NaKuHel (Batt-Rawden and Tellnes 2005). Batt-Rawden et al (2005) påpeker dessuten at kombinert bruk av kropp, intellekt og følelser ofte gir glede og livskvalitet. Tellnes (2003) på sin side er opptatt av hvordan tverrsektorielt samarbeid, som er mer befolkningsstyrt, kan ta vare på hele mennesket gjennom samspillet mellom natur, kultur og helse. Videre hevdes det i ” Semsvannsmanifestet for helsefremmende fellesskap” at ekspertenes oppgaver er å legge forholdene til rette for at hvert enkelt menneske skal kunne finne sitt eget kraftverk som kan skape et mangfold av positive spiraler, gjennom for eksempel organiserte friluftslivsaktiviteter.

Litteraturen viser at deltakelse i friluftaktiviteter kan påvirke helse på ulike måter. For eksempel har Fugelli og Ingstad (2006) utført kvalitative intervju samtaler med nordmenn fra 1997 – 1999 og San-folket i Kalahari i Botswana, hvor konklusjonen er at natur og kjente steder er noe både nordmenn og San-folket i Kalahari i Botswana fritt kan oppsøke for å styrke sin helse, og at dette gir en følelse av velbefinnende og identitet. Andre forskningsresultater henviser til at naturopplevelser forbedrer følelsesmessig og fysisk funksjon, og at dette i tillegg fører til at mennesker får økt oppmerksomhet på hva som skjer rundt dem (Laumann 2004).

En vanlig tilnærming innenfor helsefremmende arbeid er begrepet "lokal setting" (Rønningen 2003). Dette begrepet brukes for å beskrive situasjoner hvor flere mennesker møtes og samhandler. Det beskriver et sted med gitte fysiske utforminger hvor deltakerne er med på bestemte aktiviteter og har bestemte roller i et gitt tidsintervall (WHO 1988). En organisert friluftslivsaktivitet med faste grupped medlemmer kan være et eksempel på en lokal setting. Rootman et al. (2000) mener at lokal setting er en viktig måte å jobbe på innenfor helsefremmende arbeid, både fordi den ser på hva som skjer med deltakerne på individnivå samtidig som den ser på om omgivelsene fremmer eller hemmer helsefremmende arbeid. Batt-Rawden et al (2005) viser videre til at friluftsliv sannsynligvis har en positiv betydning for sosiale relasjoner med andre mennesker når aktiviteten skjer i grupper. Ved NaKuHel senteret var deltakeren i små sosiale grupper hvor det oppsto tillitt og fortrolighet. Dette førte blant annet til økt selvtillitt hos deltakerne som igjen medførte at de fikk troen på at de kunne mestre andre aktiviteter i en annen sammenheng. Dersom man tar utgangspunkt i Antonovsky (2005) kan muligens disse menneskene ha oppnådd indre sammenhenger gjennom livserfaringer, medbestemmelse og ikke for stor eller for liten belastning som fører til styrket SOC.

Et norsk forskningsprosjekt utført av Bischoff (1995) viser at friluftsliv og idrett kan virke positivt på helsen til kvinner med kroniske muskelsmerter, ikke bare gjennom styrket fysisk helse, men også for eksempel ved personlig utvikling, mestring og selvtillit. Under denne undersøkelsen kom det fram at det var like viktig for kvinnene å få styrket både den fysiske og psykiske helsen. Martinsen (2000) henviser til ulike forskningsresultater fra inn - og utland som viser at fysisk aktivitet har positiv effekt på ulike psykiske lidelser. I Norge har Myrvang (2003) gjennom sine studier kommet fram til at det er en større andel av mennesker med god psykisk helse hos de som benytter seg av friluftsliv enn de som ikke gjør det.

2.5 Sammenhengen mellom deltakelse i organisert friluftslivsaktivitet og SOC samt SOC og gjenopptakelse av arbeid

Som vist overfor har man tidligere målt forbedret helse og styrket mestringsfølelsen hos mennesker gjennom organisert friluftslivsaktivitet. Via erfaringsoverføring fra friluftslivsaktiviteter har man vist at det kan føre til mestring på andre arenaer, som for eksempel arbeid. (Langslet 2006). Langslet (2006) har fokus på at både det mennesker får til og atferd som

gir oppmerksomhet gjentar seg. Fra den tidligere nevnte kvalitative evaluering av gruppedeltakerne på NaKuHel – senteret førte slik mestringsopplevelse i neste omgang til motivasjon for å gjenoppta arbeidet (Batt-Rawden and Tellnes 2005).

De 3 SOC begrepene er gjensidig avhengig av hverandre. Hvis et menneske for eksempel har en høy begripelighet, lav håndterbarhet og høy meningsfullhet, er det sannsynlig at kombinasjonen kan føre til en høy håndterbarhet fordi mennesker som opplever en aktivitet som meningsfull vil tilegne seg kunnskap for å håndtere utfordringen. På den andre siden vil mennesker med høy begripelighet, lav håndterbarhet og lav meningsfullhet ikke søke etter ressurser for å mestre en utfordring. Dette har Johnsson, Lugn et al. (2006s.190) utviklet videre til denne formelen:

$$\text{Ressurser} \times \text{kunnskap}^2 \times \text{kommunikasjon}^3 \times \text{motivasjon}^4 \times \text{meningsfullhet}^5 \longrightarrow \text{Aktivitet}$$

Johnsson et al. (2006) hevder at mennesket vil finne ressurser, kunnskap, kommunikasjon og motivasjon dersom man opplever aktiviteten som meningsfull. Formelen benyttes baklengs ved at den først ser på om en aktivitet er meningsfull for mennesker. For å understreke at meningsfullhet er det viktigste er det opphøyet i 5. Det betyr at den teller 5 ganger så mye som om mennesket har ressurser. På den andre siden må det være ressurser til stede, ellers blir hele formelen null, og null tolkes her som mennesker som ikke kan bli motivert for aktiviteten i det hele tatt. I relasjon til denne formelen kan det derfor bli aktuelt å se om friluftsliv kan være en aktivitet som oppleves meningsfull for mennesker.

I forhold til å styrke SOC er den generelle motstandsressursen hos mennesker avhengig av indre sammenhenger som skapes gjennom livsopplevelser, medbestemmelse og en belastnings balanse. (Antonovsky 2005). Det motsatte er stressende livssituasjoner som skaper motstandsunderskudd som fører til redusert SOC. I dette studiet vil det være spennende å se om organisert friluftslivsaktivitet kan styrke SOC gjennom å bedre deltakernes motstandsressurser. I neste omgang vil det da være aktuelt å se på hvordan eventuelt bedre motstandsressurser kan være med på å påvirke om deltakerne kommer tilbake til arbeidslivet.

2.6 Golf Grønn Glede som mulig helsefremmende friluftaktivitet

Norges Golf forbunds (NGF) satsning ved navn ”Golf Grønn Glede” (GGG) blir vinklet som et helsefremmende prosjekt. NGF har etablert et samarbeid med Kreftforeningen og Landsforeningen for hjerte- og lungesyke. Det er også bevilget prosjektmidler fra Stiftelsen Helse og Rehabilitering, og IF forsikring er satsningens hovedsamarbeidspartner. Dette prosjektet startet i 2005 og i løpet av 2007 har 26 klubber vært involvert i GGG – prosjektet på landsbasis. Fra 2008 har prosjektet gått inn som et varig tilbud fra NFG. Ett av de langsiktige målene for GGG er at golf skal bli allment kjent som en helsebringende og helsefremmende aktivitet hvor alle kan delta (Bjørnstad 2005). Prosjektet GGG er initiert av forbundet sentralt, men er forankret inn i klubbleddet. Hver golfbane i Norge drives av en lokal klubb som har sitt eget styre og driftsbudsjett. Målgruppen for prosjektet er fysisk funksjonshemmede, kreftrammede og pårørende, hjerte- og lungesyke, personer med ADHD, personer med psykiske lidelser og personer med rusproblemer. All aktivitet i GGG - prosjektet som praktisk trening og spill på bane, gjennomføres av klubbleddet med noe økonomisk støtte fra NGF. Denne måten å organisere prosjektet på kan føre til bemyndigelse av klubbleddet, gjennom at de kan ivareta sine egne behov, finne tilpassete løsninger i forhold til sin klubb og mobilisere de nødvendige lokale ressurser for å få tilpasset aktivitetene i forhold til klubbens og nærmiljøet ressurser. I neste omgang kan dette føre til at det lokale prosjektet legger rammer for deltakerne i GGG så de er i stand til å lære seg golf i sitt tempo. Dette gir også trenerne og prosjektlederne muligheter til lettere å finne fram til deltakerens potensial for å lære seg og spille golf. Gjennom GGG kan deltakerne bli innsosialisert i en gruppe som skaper tilhørighet og trygghet gjennom fastsatte grunnleggende regler. Dette prosjektet blir brukt som et eksempel på en friluftaktivitet i grupper som kan fremme deltakerne sine SOC. Golf er en aktivitet som foregår ute i naturen, som igjen kan ha en positiv påvirkning i forhold til deltakernes SOC. For å lære å spille golf må deltakerne mestre ny kunnskap som muligens kan føre til økt håndterbarhet som er et av de 3 nøkkelgrepene i SOC. Ved at GGG – prosjektet er organisert som gruppeaktivitet vil det oppstå sosiale relasjoner som kan påvirke SOC. Golf er også en fysisk aktivitet som kan medføre styrket SOC. Av GGG - prosjektet er det gjennomført 2 kvanitative spørreundersøkelser. En i begynnelsen av prosjektet (pre – test) og en i slutten av prosjektperioden (post – test). I pre – testen var det totalt 177 som svarte hvorav 93 menn og 84 kvinner og for post – testen var det totalt 58 som svarte

hvorav 33 menn og 25 kvinner. Hensikten med undersøkelsene var å se på om det var behov for å forandre på opplegget for å forbedre det.

2.7 Oppsummering av teoretisk rammeverk

I dette kapittelet vises det til Antonovsky's (2005) påstander om at den subjektive opplevelsen blant annet av tilhørighet bidrar sterkt til at mennesker beholder helsen også under store påkjenninger. Dette refereres til som SOC. Senere forskning av Richardson (2005) kan bekrefte at en sterk SOC er en buffer for å takle kriser i livet, og Johnson (2004) mener at SOC er en valid faktor for å måle helse. Forskning av Lillefjell et al. (2007) viser til at det å være ekskludert fra arbeidslivet har negative konsekvenser både økonomisk, psykologisk og sosialt. Derfor vil det sannsynligvis være mer helsefremmende å arbeide enn ikke å gjøre det. Forskningsresultater av blant annet Batt-Rawden (2005) og Bischoff (2007) viser at friluftaktiviteter i grupper kan påvirke menneskers helse både i forhold til naturopplevelser, opplevelse av mestring og sosiale relasjoner. Videre antyder studier at dette kan bidra til at mennesker utenfor arbeidslivet kan gjenoppta arbeidet (Batt-Rawden and Tellnes 2005; Bischoff, Marcussen et al. 2007).

2.8 Problemstilling

På bakgrunn av overnevnte litteraturgjennomgang er følgende problemstilling formulert:

Hvilken sammenheng finnes det en sammenheng mellom deltakelse i en organisert friluftaktivitet som i GGG - prosjektet og styrket SOC? Kan styrket SOC i neste omgang føre til at deltakerne gjenopptar arbeidet eller øker sin arbeidsandel?

3.0 Utvalg og metode

Kapitlet starter med å forklare hvorfor det er brukt kvalitative forskningsintervjuer som forskningsmetode. Dette blir fulgt opp av hvilket utvalg som er benyttet i undersøkelsen. Deretter beskrives det hva som er gjort i forhold til planlegging av prosjektet og hvordan rekrutteringen og utførelsen av de kvalitative forskningsintervjuene foregikk. Til slutt drøftes de etiske forhold ved undersøkelsen.

3.1 Kvalitativt forskningsintervju som forskningsmetode

Siden det skal forskes på personers opplevelse av deltakelse i friluftslivsaktiviteter og gjenopptagelse av arbeid, vil den samfunnsvitenskapelige tilnærmingen innenfor vitenskapsteori anvendes. En retning innenfor samfunnsvitenskapen er humanvitenskapen hvor hermeneutikken er sentral. Hermeneutikken har fokus på å studere menneskelige handlinger, som for eksempel kultur og sosiale sammenhenger (Gilje and Grimen 1995). I masteroppgaven er den sosiale sammenhengen det lokale GGG – prosjektet. Denne settingen vil bli studert ut fra synsvinklene til deltakerne som blir brukt til informantene i masteroppgaven. Den hermeneutiske retningen vil brukes til å fortolke personenes oppfatning av om friluftaktiviteter kan føre til styrket SOC. Neste skritt blir så å se på om dette kan føre til gjenopptagelse av arbeid, og hvilke verdier og følelser som blir meningsbærende i disse situasjonene. Hermeneutikken er basert på et fenomenologisk vitenskapssyn. Fenomenologien tar utgangspunkt i de subjektive opplevelser mennesker har, og kan være med på å forstå og forklare forholdet mellom friluftsliv, SOC og gjenopptagelse av arbeid. Gjennom å bruke en fenomenologisk tilnærming i masteroppgaven kan informantens relasjon til natur og naturmøtet og deres kontekst og potensial i situasjonen utforskes. I tillegg bygger fenomenologien på en underliggende antakelse om at realiteten er slik mennesket oppfatter at den er (Thagaard, 2003). Fenomenologen har et individperspektiv, som jo også er utgangspunktet for SOC (Antonovsky 2005).

Innenfor den samfunnsvitenskapelige forskningen deles metodene inn i kvalitativ og kvantitativ metode, hvor kvalitet betyr beskaffenhet og viser til egenskaper ved fenomener, mens kvantitet viser til mengde eller antall (Johannessen, Tufte et al. 2004). For å få svar på om organisert

friluftaktivitet kan styrke SOC som i neste omgang kan føre til gjenopptagelse av arbeid, kreves det data hvor tanker, oppfatninger og vurderinger kommer fram. Det vil derfor være naturlig å bruke kvalitativ metode. Kjennetegn på kvalitative metoder er å ha fokus på nærhet til informantene, små utvalg og få fram fenomener blant informantene (Thagaard 2003). De vanligste metodene innenfor kvalitativ forskning er observasjon, dokumentanalyse, intervju og feltarbeid (Thagaard 2003). I masteroppgaven velges kvalitativt forskningsintervju som forskningsmetode fordi Kvale (1997) refererer til at dette er spesielt egnet til å undersøke hvordan mennesker forstår sin egen verden.

3.2 Utvalg

Jeg har gjennomført fem kvalitative forskningsintervjuer for å kunne belyse problemstillingen i oppgaven. Ett av inklusjonskriteriene for informantene var deltakelse eller tidligere deltakelse i GGG - prosjektet. Ett annet krav var at informantene hadde vært deltakere i minimum én golfsesong, med andre faste medlemmer fra GGG - prosjektet, at de spilte golf en gang i uken i sommerhalvåret og at de hadde prosjektleder og trener. Disse kriteriene var oppfylt i de 3 lokale GGG prosjektene som informantene kommer fra: Alle hadde en prosjektleder, en trener, faste deltakere som møttes regelmessig for trening, og de hadde en felles målsetting om å ta grøntkort. Et annet kriterium for informantene var at de enten ikke var yrkesaktive eller at de jobbet deltid da de startet i GGG- prosjektet, men at de i løpet av deltakelsen i GGG - prosjektet hadde blitt yrkesaktive eller hadde økt sin stillingsprosent på jobben. Informantene måtte også være i yrkesaktiv alder, fra 16 til 70 år. Denne aldersgrensen ble økt fra 67 år, som er vanlig pensjonsalder, fordi en av informantene var 68 år, men ønsket å gå tilbake til arbeidslivet og dermed oppfylte informantkriteriene.

3.3 Planlegging, organisering og gjennomføring av prosjektet

Av tidsmessige årsaker var det ønskelig å intervju 4 – 5 deltakere, og i følge Johannessen et al. (2004) er det nok å gjøre intervju med 5 - 25 personer. Lise Bjørnstad, prosjektleder for GGG – prosjektet i NGF, tok kontakt med lokale prosjektledere i flere golfklubber og opprettet dialog for meg (Vedlegg 3). Deretter tok jeg kontakt med de lokale prosjektlederne, og spurte om de

hadde deltakere som oppfylte inklusjonskriteriene for masteroppgaven. Dette resulterte i at jeg fikk tak i en person jeg kunne gjøre et prøveintervju med og 3 andre jeg kunne foreta forskningsintervjuer med. Den femte informanten tok Bjørnstad direkte kontaktet med på bakgrunn av et svar gitt i forbindelse med en spørreundersøkelse om GGG-prosjektet.

Intervjuundersøkelsen ble gjennomført ved hjelp av semi - strukturerte intervjuer. Det er en intervjusituasjon hvor det blir benyttet en overordnet intervjuguide med spørsmål og temaer, men rekkefølgen på spørsmålene kan variere (Johannessen, Tuft et al. 2004). Intervjuguiden ville også sikre at relevant informasjon kunne bli innhentet (Vedlegg 2). For å sjekke om intervjuguiden hadde valide spørsmål i forhold til temaet i masteroppgaven ble det utført et prøveintervju. Intervjuene ble utført i perioden fra november 2007 til januar 2008.

Resultatene som vil bli beskrevet bygger på 5 kvalitative forskningsintervjuer hvor det ble benyttet MP3 spiller under 4 intervjuer, mens det på prøveintervjuet ble tatt notater underveis, men ikke opptak. Grunnen til at det ikke ble tatt lydopptak var at det ikke var mulig å få kjøpt lydbånd før prøveintervjuet. For de neste intervjuene måtte jeg kjøpe en MP3 spiller. For å ivareta tolkningen og relasjonen i dialogen har jeg benyttet opptak av intervjuet for å unngå at intervjuer mister verdifull informasjon. Det at jeg kunne bruke resultater fra prøveintervjuet var avklart med veileder. Disse 5 informantene kommer fra 3 forskjellige golfklubber, 3 var kvinner og 2 var menn. Aldersspredningen var fra 23 år til 68 år. 4 av intervjuene ble utført hjemme hos informantene mens det siste var på informantens jobb. Før intervjuene begynte, fikk informantene en kort informasjon om formålet med intervjuet og bruken av MP3 spiller. Etter at intervjuene var avsluttet fikk intervjuer servert kaffe og noe å spise på 3 av stedene, mens det på 2 av stedene endte med en generell prat. Kjøringen til og fra intervjuene tok ca. 3 - 4 timer per intervju. Denne stunden i bilen ble benyttet til mental forberedelse før intervjuene, og i etterkant av intervjuene ble tiden brukt til å reflektere over intervjuene. Ved ankomst hjemme skrev jeg en kort oppsummering angående den personlige interaksjonen i intervjusituasjonen.

Etttersom det bare var 4 opptak valgte jeg manuell transkribering. Fordelen ved å benytte seg av manuell transkribering er at det er lettere å få bedre kjennskap til datamaterialet (Kvale, 1997). I

forhold til det første prøveintervjuet ble det tatt notater underveis som ble renskrevet da jeg kom hjem fra intervjuet.

For å analysere intervjuene er det brukt meningsfortetting som er en empirisk, fenomenologisk analyse (Kvale 1997). Først blir hele intervjuet lest for å danne seg et helhetsinntrykk. Deretter bestemmer forskeren de naturlige meningsenhetene (vedlegg 5). Til slutt sees dette mot problemstillingen i oppgaven og kobles til deskriptive utsagn.

Etter at jeg hadde lest igjennom hele intervjuene flere ganger og dannet meg et helhetsinntrykk ble det aktuelt med følgende meningsenheter:

- Golf/friluftslivsaktiviteter
- Friluftslivsaktiviteter
- Helse
- Begripelighet
- Håndterbarhet
- Meningsfullhet
- Arbeidssituasjonen
- SOC som et samlebegrep
- Sammenheng arbeid/golf
- Hvis ikke deltatt i GGG

Da resultatkapittelet skulle skrives var disse meningsenhetene et godt utgangspunkt for å sortere stoffet. For å kunne relatere resultatene til problemstillingen var det naturlig å omarbeide meningsenhetene til de 2 følgende hovedkategoriene.

- Sammenhengen mellom deltakelse i GGG og styrket SOC
 - begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet
- Sammenhengen mellom styrket SOC og gjenopptakelse av arbeid
 - begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet

I analysen er deltakerperspektivet sentralt fordi forskere aldri kan være objektive, men vil være subjektive siden forskeren selv er deltaker i samfunnet (Skjervheim 2001). Selv om jeg har gjennomført de kvalitative forskningsintervjuene, bør det nødvendigvis ikke svekke den

fenomenologiske vinklingen av informantenes historie. Tvert imot kan denne deltakelsen være med på at det kan bli lettere å få fram de unike historiene fra hver enkelt informant.

3.4 Forskningsetiske aspekter

Prosjektskissen ble sendt til Personvernombudet for Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (vedlegg 4) som godkjente den. Under utforming av problemstillingen, kom jeg i samråd med min veileder fram til at det ikke var behov å sende den inn til Regional etisk komité. Før intervjuene startet ble det innhentet skriftlige samtykkeerklæring med informasjonsbrev (vedlegg 1) fra informantene. Dette innebar at intervjupersonene fikk informasjon om masteroppgavens overordnede mål, om hovedtrekkene i prosjektskissen, og om mulige fordeler og ulemper med å delta i forskningsprosjektet. En fordel informantene kunne få, var at de gjennom forskningsintervjuet kunne oppleve en større innsikt i hvordan GGG – prosjektet kunne ha hjulpet dem gjennom en vanskelig prosess. Ved å fortelle høyt til et annet menneske som lytter aktivt kan informantene muligens oppdage sammenhenger som de ikke har tenkt på tidligere. Disse sammenhengene kan kanskje føre til at informanten får en økt begripelighet som kan være med å styrke SOC. En ulempe med å delta på et forskningsintervju er at det tar tid. Informantene fikk også beskjed om at det var frivillig, og at de kunne trekk seg når de ville (Kvale 1997). De personene som stilte seg positive til å delta på et kvalitativt forskningsintervju skulle ha fått tilsendt en samtykkeerklæring med informasjonsbrev (vedlegg 1) med forespørsel om deltakelse. En av informantene fikk dette skrevet, mens de andre leste informasjonsbrevet og skrev under samtykkeerklæringen like før intervjuet startet. Grunnen til dette var at det var for kort tid mellom fastsettelse av intervjudatoen og selve intervjuet, og at det således var fare for at brevet ikke ville komme fram i tide. Dette var informantene inneforstått med. Muligens kan dette ha ført til at de som ble intervjuet følte seg presset til å si ja. På den annen side var det sendt ut informasjon (vedlegg 3) til de lokale prosjektlederene som hadde forespurt deltakerne i prosjektet om de kunne tenke seg å være med på et kvalitativt intervju. For prøveintervjuet ble samtykkeerklæringen innhentet i etterkant siden det ble aktuelt å benytte seg av denne informasjonen i oppgaven. Metodisk sett er dette ikke riktig, men etisk sett hadde informanten like stor mulighet til å si nei i etterkant som i forkant. For å ivareta konfidensialiteten til

informantene vil det i masteroppgaven ikke bli oppgitt navn på personene som stilte opp til intervju eller hvilken golfklubb de kom fra (Kvale 1997).

4. Resultater og drøfting

I dette kapitlet presenteres funnene fra forskningsintervjuene og diskuteres opp mot teori. Resultatene er delt inn i 2 hovedkategorier. Den første er om det finnes en sammenheng mellom deltakelse i GGG og styrket SOC, og den andre om det er en sammenheng mellom styrket SOC og gjenopptakelse av arbeid. I presentasjonen av dataene brukes det utvalgte sitater fra intervjuene for å underbygge funnene.

4.1 Sammenheng mellom deltakelse i GGG og styrket SOC

I de kommende avsnittene vil resultatene bli kategorisert etter de 3 sentrale elementene i SOC, som er begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Igjen vil dette bli delt inn i undergrupper, mestring, sosiale relasjoner og naturopplevelser, for at dataene fra intervjuene skal bli mer oversiktlig og således lettere å kunne belyse problemstillingen.

4.3.1 Begripelighet

I følge Antonovsky (2005) er begripelighet ett av de 3 viktige elementene for å bedre helsen, og han definerer begripelighet som i hvilken utstrekning mennesker opplever informasjon og inntrykk i livet som noenlunde fornuftige, forståelige, strukturerte og forutsigbare.

Mestring

En informant fortalte at han på golfbanen hadde møtt mennesker med mye penger. I begynnelsen opplevde han mindreverdigheitskomplekser når han møtte banksjefer og andre personer med sentrale stillinger i samfunnet og som disponerte mye penger, og turte ikke å hilse på dem. Etter hvert erfarte han at han klarte å oppføre seg naturlig mot dem og følte ikke lenger mindreverdigheitskomplekser. Tidligere hadde ikke informanten turt å gå ut til postkassa fordi han var redd for å møte mennesker, men nå ga han uttrykk for at han forsto situasjoner på en bedre måte enn tidligere. Han lærte at golfspillerne var akkurat som alle andre mennesker, og at det fantes like mange forskjellige mennesketyper i golfklubben som blant narkomane. Informanten opplevde blant annet gjennom deltakelse i GGG at han klarte å oppføre seg mer fornuftig og forutsigbar overfor andre mennesker, og dette kan tyde på at han har styrket sin begripelighet (Antonovsky 2005). Det kan se ut som om informanten gjennom deltakelse i GGG-

prosjektet har fått økt sine motstandsressurser og at dette kan ha ført til at han nå tør å hilse på fremmede mennesker uten å føle svekket selvtillitt. I forhold til SOC teorien er det viktig med motstandsressurser for å styrke SOC. Med denne informanten kan det tyde på at han tidligere opplevde motstandsunderskudd når han møtte fremmede mennesker og dermed kan ha fått en svekket SOC (Antonovsky 2005).

Flere av informantene hadde lært seg å takle frustrasjoner på en konstruktiv måte gjennom å spille golf, fordi golfen stilte krav til korrekt oppførsel på golfbanen. Enkelte informanter erfarte også at de lærte å takle motstand på en adekvat måte da de slo et dårlig slag. Noen informanter opplevde at de ble veldig sinte da de slo et dårlig slag, men forsto etter hvert at de bare måtte roe seg ned og gå til neste hull for å prøve på nytt der.

Ut fra hva informantene har fortalt, kan det virke som om deltakelse i GGG har ført til at informantene har styrket sin begripelighet både i forhold til å takle frustrasjoner på en fornuftig måte, og å takle motstand og å håndtere sinne (Antonovsky 2005). Det kan se ut til at informantene kan ha opplevd erfaringsoverføring fra å spille golf til å mestre andre utfordrende situasjoner hvor de er nødt til å takle frustrasjon, motstand og ha kontroll over temperamentet (Langslet 2006).

Alle informantene nevnte at golf er en aktivitet hvor du er avhengig av struktur, og at du i tillegg må du rydde opp etter deg ved å ta opp torv som du slår opp fra gressbanen. Alle i GGG - prosjektet spilte en gang i uken i sommerhalvåret, mens det om vinteren varierte fra 1 gang i uken til 1 gang i måneden. Da med innendørs golfspilling. I forhold til Antonovsky (2005) er også struktur viktig for å styrke begripeligheten, og struktur og ryddighet er viktig på en golfbane. Dermed kan det se ut til at golf kan være med på å øke menneskers begripelighet i forhold til struktur på aktiviteten, holde orden rundt seg og at aktiviteten foregår på bestemte tidspunkter.

Golfaktiviteten ga rom for individuell tilpasning. Enkelte dager, hvor formen ikke var på topp, kunne det ta 3 timer på en 9 hullsbane, mens runden gikk på 2 timer andre dager. En informant sa det slik at når hun var ekstra sliten, kunne hun sette seg ned på en krakk og være sliten og

slippe de andre forbi. Golfen kunne tilrettelegges avhengig av dagsformen, og selv om deltakerne var slitne, kunne de oppleve mestring på de hullene de orket å prøve seg på og samtidig ha en trivelig stund sammen med resten av prosjektgruppen.

For å kunne forstå en aktivitet er det viktig at forholdene blir lagt til rette for de som skal lære seg den nye aktiviteten (Bendixen 2005). Det kan virke som om trenerne og de lokale prosjektlederne var flinke til å legge forholdene til rette for deltakerne på de nivåene de befant seg, både fysisk og psykisk. Derfor kan det virke som om informantene opplevde aktiviteten som både forståelig og strukturert, som er to nøkkelord innenfor begripelighet (Antonovsky 2005).

Sosiale relasjoner

En informant uttrykte gjennom følgende sitat hvordan GGG og golfen hadde styrket henne i en vanskelig livsfase:

Ja, vi sprang jo opp på golfbanen hver dag. Jeg var jo ganske langt nede den tida da jeg begynte der, men det var så koselig og så var det så hyggelige mennesker der oppe. Vi ble så godt mottatt. Så jeg vet jo ikke, det har sikkert betydning en hel del at jeg kom ut. Dårlig selvtillitt i grunnen, kunne ikke konsentrere meg ordentlig, og jeg var sikkert veldig deppa og veldig hyggelig at jeg kom borti det der akkurat der og da.

I dette sitatet kan det se ut til at informanten fikk forsterket erkjennelsen i intervjusituasjonen om at golfen hadde hjulpet henne i forhold til at hun var deppa, hadde lav selvtillitt og nedsatt konsentrasjon da hun begynte i GGG – prosjektet. I følge Antonovsky (2005) skal informasjon være fornuftig for at mennesker skal oppleve en aktivitet som forståelig. Informanten antydte at det å lære seg å spille golf ble mer forståelig siden det var mange hyggelige og hjelpsomme mennesker i golfklubben. I tillegg ga hun uttrykk for at hun følte seg innsosialisert i et fellesskap og nettopp dette er et viktig poeng for å styrke SOC. Både Antonovsky (2005) og Fugelli (2003) påpeker at helse er avhengig av trygghet og tilhørighet, og begge deler kan det se ut som informanten har opplevd gjennom GGG - prosjektet og golfklubben.

En viktig faktor alle informantene påpekte var at de lokale prosjektlederne og trenerne hadde gjort en fantastisk innsats for at GGG var blitt så vellykket. Forholdene var godt tilrettelagt for at deltakerne kunne ha muligheter til å takle utfordringene som kreves for å lære seg å spille golf. Alle informantene fremhevet hvor viktig det var at GGG – prosjektet var organisert som en

gruppeaktivitet med entusiastiske og trivelige ledere og trenere. Dette førte til at gruppe medlemmene ble fort kjent, og ga hverandre omsorg, sosial støtte og positive tilbakemeldinger. Dette kan ha ført til at deltakerne følte seg trygge i gruppen. Det ble fokusert på golf og ikke sykdom eller noens fortid som narkomane. Ved behov kunne deltakerne også gi hverandre støtte gjennom å dele sine erfaringer, både i forbindelse med sykdom eller sitt tidligere rusproblem. Batt-Rawden et al. (2005) viser til at friluftslivsaktivitet i grupper kan ha positiv betydning for sosiale relasjoner, som informantene antydte at de opplevde gjennom GGG – prosjektet. En informant ordla seg på følgende måte:

Det har jo litt å si, at vi alle som spilte sammen var på samme stadiet, og vi var slitne alle sammen for å si det sånn. Vi var ikke i form, og ingen hadde spilt golf før. Vi var liksom på samme stadiet, og det var litt ekstra morsomt det da.

En viktig forutsetning som informantene dro fram for at GGG var blitt et vellykket prosjekt, var at prosjektgruppene var homogene. Det at for eksempel ingen hadde spilt golf før og at alle i gruppen syntes det var vanskelig å lære seg golf, gjorde at man sto samlet ovenfor de samme utfordringene. Et annet suksesskriterium informantene dro fram, var at gruppene var sammensatt av personer som enten hadde bakgrunn fra rus eller som hadde hatt kreft. Alle informantene trakk fram hvor hyggelig de ble mottatt både i selve GGG - prosjektet og i resten av golfklubben, uavhengig av alder eller tidligere bakgrunn. Informantene opplevde at de ble inkludert, ikke bare i GGG - prosjektet, men i golfklubbene ellers. De opplevde også sosial støtte i golfklubbene. Resultatene fra de kvantitative spørreundersøkelsene gjennomført av Norges Golf forbund viste at det sosiale fellesskapet var ”svært viktig/viktig” for 97 % av informantene i pre - testen. Når det gjaldt post - testen var resultatene omtrent de samme; 91 % svarte ”svært viktig/viktig”. Dette kan være med på å styrke validiteten av resultatene av den kvalitative undersøkelsen på dette området.

Flere informantene opplevde at det at lederne i GGG - prosjektet ga dem full tillit og stolte blindt på dem var med på å styrke selvtilliten deres. En av informantene uttrykte det på følgende måte ”... som gammel narkoman så er en ikke så vant til å bli inkludert... man blir jo helst dyttet vekk”. Videre sa den samme informanten:

Ja, det er ingen som har sagt et vondt ord til oss på golfbanen Denne byen er ikke så stor, så de fleste veit nok hvem vi er, og de fleste tror jeg har blitt positivt overaska over at vi egentlig er... glade oppegående mennesker som det går an å ha omgang med, i hvert fall på golfbanen. Jeg er ikke så sikker at vi har så mye å gjøre med dem på fritida ellers..., men så lenge det er golf så er det liksom da er alle like.

Lignende tilbakemeldinger var også å notere hos andre informanter: En informant fortalte at de fikk låne utstyr av medlemmer av golfklubben når de skulle på utenlandstur.

I følge Rootman et al. (2000) kan et suksesskriterium for å lykkes med helsefremmende prosesser være gjennom en settingtilnærming. Det kan se ut til at GGG – prosjektet har klart å få til dette ved bruk av faste deltakere i de lokale prosjektgruppene. De faste deltakerne møttes en gang i uken og kom sammen for å lære seg og spille golf ved hjelp av prosjektleder og trenere. I tillegg var det over et gitt tidsintervall. De kan se ut som om GGG-prosjektet som en ”setting” har klart å skape en forutsigbarhet som kan ha ført til at deltakerne opplevde en større sammenheng der de så sin egen plass i relasjon til helheten. Denne tankegangen er viktig for å styrke begripeligheten til informantene (Antonovsky, 2005). Det kan også virke som om GGG – prosjektet som en ”setting” hadde skapt en trygghet som kan ha ført til at informantene klarte å finne sin plass både i forhold til prosjektet, resten av golfklubben og lokalmiljøet. Disse faktorene trekker Antonovsky (2005) fram som viktige punkter for å forstå hvordan livet henger sammen, og dermed å begripe og få kontroll på tilværelsen. Informantene fortalte dessuten at deltakerne i GGG – prosjektet viste hensyn til hverandre. Hvis noen for eksempel var litt ekstra slitne en dag, spurte de andre om det var noe for å vise at de brydde seg. Dette er nok et tegn på at informantene kan ha styrket sin begripelighet.

Oppsummering angående begripelighet

Det kan virke som om deltakerne gjennom deltakelse i GGG – prosjektet har økt sine muligheter til å bedømme virkeligheten slik som den er, og forstå hvorfor omgivelsen er som de er eller blir som de blir. Måten deltakerne kan ha styrket dette på er gjennom sosial støtte, og at de har bedret sine sosiale ferdigheter gjennom å omgås mennesker. Selve strukturen i GGG – prosjektet kan dessuten ha vært med på å lære dem å takle motstand, sinne og frustrasjon på en akseptabel måte. I tillegg har deltakerne fått riktige utfordringer i forhold til sine ferdigheter. Det å forstå virkeligheten, skjønne hva som skjer og oppleve sosial støtte i strukturerte former er viktige

dimensjoner innen begripelighet, og en grunnleggende forutsetning for å håndtere utfordringer i livet (Hanson 2004).

4.3.2 Håndterbarhet

Håndterbarhet omhandler menneskets egenmakt og muligheter til å styre over eget liv og håndtere de oppgavene livet fordrer. Å utnytte og ha tilgang på medmenneskelige ressurser er også viktig for å håndtere situasjoner i livet (Antonovsky 2005).

Mestring

Sentralt innenfor mestring er empowerment som kan være å forbedre menneskers evne til å ivareta sine egne behov, løse sine egne utfordringer og mobilisere nødvendige ressurser for å få kontroll over livet (Gibson 1991). Gjennom deltakelse i GGG - prosjektet opplevde alle informantene at golfen hadde ført til bedret konsentrasjon, fordi de var nødt til å konsentrere seg da spilte golf. Videre poengterte flere av deltakerne at det tar 5 timer å gjennomføre en 18 hullsbane, og at det da ikke er mulig å tenke på noe annet enn golf. En informant fortalte at han glemte at han hadde vært narkoman da han var oppe på golfbanen, fordi han var så konsentrert om aktiviteten. Resultatene kan antyde at informantene har opplevd økt mestring gjennom GGG – prosjektet, fordi dette kan ha framelsket informantene sine potensialer og ressurser. Dette kan da ha ført til at informanten har følt styrket empowerment (Gibson 1991). Da deltakerne spilte golf opplevde de at de klarte å tilegne seg ny kunnskap gjennom å få til bra slag, og at det var ekstra morsomt å tilegne seg kunnskap som førte til at de klarte å ta grønt kort. Deltakerne fortalte videre at de opplevde mestring som i neste omgang førte til økt selvtillit. Informantene fortalte at konsentrasjonen hadde vært svekket enten grunnet sykdom eller på grunn av deres bakgrunn som narkomane. Noen fortalte at livet hadde vært vanskelig å håndtere på grunn av manglende konsentrasjon, psykisk nedstemthet og svak mestringsopplevelse. Alle kunne meddele at den økte konsentrasjonen førte til at de klarte å håndtere andre utfordringer i livene sine. En informant fortalte for eksempel at han hadde klart å pusse opp leiligheten sin. En annen sa at den økte selvtilliten og økte konsentrasjonen hadde ført til at de nå mestret det de klarte før de ble syke, mens det for en tredje hadde ført til at han nå mestrer ting han ikke hadde klart tidligere i livet. En fortalte at han før bare var sløv og satt og så på TV. Etter at han startet å spille golf derimot, måtte han bruke hjernen sin og kunne ikke være så passiv lenger. Dette hadde ført til at han hadde blitt mer kreativ og flinkere i andre sportsaktiviteter også. En annen

informant fortalte at deltakelse i GGG – prosjektet hadde medvirket til at hun nå hadde fått økt selvtillitt, var kommet i balanse med seg selv igjen og hadde fått overskudd til å hjelpe andre som trenger støtte etter å ha fått konstatert kreft. Nye mestringsopplevelser hos informantene kan ha blitt større på grunn av bedret konsentrasjon og styrket selvtillitt. Dette referer Langslet (2006) til som erfaringsoverføring; en erfaring av mestring som kan føre til mestring på andre arenaer i livet, fordi det å mestre kan forbedre konsentrasjonen som igjen kan ha positiv innvirkning på det å mestre andre aktiviteter. I følge Lazarus og Folkman (1984) er mestring anstrengelser for å klare indre og ytre krav som tangerer eller overgår en persons ressurser. Dermed kan kanskje informantene klare mer nå enn før det startet i GGG – prosjektet.

Resultatene fra pre - og post - testen fra den kvantitative undersøkelsen om GGG-prosjektet kunne også bekrefte at de fleste deltakerne hadde fått bedret selvtillit. Resultatene fra pre - testen viste at GGG – prosjektet hadde vært ”svært viktig/viktig” for 87 % av informantene i forhold til å få bedret selvtillitt (NGF 2007). Fra post - testen var resultatene omtrent de samme hvor 75 % av informantene opplevde GGG – prosjektet som ”svært viktig/viktig” for å bedre selvtilliten (NFG 2007).

Flere fremhevet også at det var lite oppmerksomhet rundt sykdom eller deltakernes bakgrunn som rusmisbrukere, selv om samtlige deltakere i GGG – prosjektet hadde vært utsatt for en ekstra belastning enten via sykdom eller som rusavhengig. Dette bygger opp under den salutogenetiske tankegangen som har fokus på hva som fremmer helse, istedenfor den patogenetiske tankegangen som har fokus det sykdomsfremkallende (Mæland 2005).

I tillegg opplevde informantene at golf og GGG - prosjektet var en aktivitet som fokuserte på det positive. Flere sa at de husket det gode slaget på runden, men hadde lite fokus på de dårlige slagene. Med andre ord trakk alle fram det fine med å ha fokus på de gode slagene når de spilte golf. Alle informantene sa videre at det førte til at de fikk til mer neste gang. En av informantene fortalte at hun hadde vært med damegruppen i golfklubben og spilt en runde. På denne runden hadde det ikke blitt så mange poeng på henne, men på tross av dette skrev lederen for damegruppen følgende kommentar på poengkortet hennes ” husk de bra slagene på siste hullet”. Dette førte til at informanten opplevde mestring på tross av mange dårlige slag. Episodene

informantene forteller om kan støtte opp om teorien til Langslet (2006) om at ting som gir oppmerksomhet gjentar seg.

En informant fortalte at hun spilte golf fordi hun syntes det var gøy, og opplevde at hun kom i bedre form både psykisk og fysisk av det. Denne personen opplevde at livet hadde blitt mer håndterbart, blant annet fordi golfen ga henne mer overskudd til annen aktivitet. Dette utsagnet kan sees i forhold til helsebegrepet, som er å ha overskudd i forhold til hverdagens krav (Hjort, 1994). Torp (2005) sin tolkning av dette er enten å øke overskuddet eller redusere hverdagens krav. Med utgangspunkt i Hjort og Torps helsedefinisjoner kan det se ut til at informanten har fått styrket sin helse ved økt overskudd gjennom deltakelse i GGG – prosjektet. Fra pre - og post - testene i den kvantitative spørreundersøkelsen fra NGF er det spurt om deltakelse i GGG - prosjektet var viktig i forhold til å påvirke fysisk og mental helse. I pre – testen svarte 89 % at det var ”svært viktig/viktig”, mens 95 % svarte ”svært viktig/viktig” i post – testen. I den kvalitative undersøkelsen påpekte også alle informantene at GGG - prosjektet har bidratt til at både det fysiske og mentale velværet hadde blitt bedre (NFG 2006; NGF 2007). Begge undersøkelsene peker på at GGG - prosjektet har hatt en positiv innvirkning på velværet til informantene.

Ut fra resultatene i forskningsintervjuene kan det se ut som om deltakelse i GGG - prosjektet kan ha ført til styrkede motstandsressurser gjennom at golfen kan ha gitt dem positive livsopplevelser (Antonovsky 2005). En informant fortalte for eksempel at han nå hadde klart å lese en hel bok for første gang i sitt liv. Han trodde selv at dette hang sammen med at golf er en aktivitet som stimulerer koordinasjonsbevegelser som igjen påvirker leseferdighetene. Videre sa han at han hadde store dysleksiproblemer, men at disse hadde blitt bedre på grunn av golfen, og at dette kunne være en medvirkende årsak til at han nå hadde klart å lese en skjønnlitterær bok.

Flere informanter trakk fram at de lærte å konkurrere med seg selv fordi golf er en veldig ærlig sport som det ikke er noe poeng å jukse i, for da lurer du bare deg selv. Disse resultatene kan tyde på at deltakerne fikk styrket troen på seg selv og opplevde mange positive forhold som kan ha ført til at de har fått økt sine personlige ressurser.

For samtlige av informantene kan det virke som om deltakelse i GGG – prosjektet har ført til at de har større forutsetninger for å begripe og håndtere nye utfordringer i livene sine (Antonovsky, 2005). Det kan se ut som om GGG – prosjektet har bedret den generelle motstandsressursene gjennom at indre sammenhenger som skapt via livsopplevelser, medbestemmelse og en belastnings balanse (Antonovsky 2005).

Sosiale relasjoner

Alle informantene i forskningsintervjuene sa at ledere, trenere og deltakere ble fort kjent med hverandre i GGG - prosjektet, og at alle ga hverandre omsorg og var flinke til å gi hverandre positive tilbakemeldinger. Antonovsky (2005) hevder at mennesker blant annet må ha tilgang på medmenneskelige ressurser for å oppnå håndterbarhet. Det ser det ut til at informantene har fått gjennom deltakelse i GGG - prosjektet. Gibson (1991) legger vekt på at fellesskap og samarbeid er viktig for å få styrket empowerment. Det kan tyde på at GGG - prosjektet ble et sted hvor medmenneskelig kontakt ble stimulert i et trygt fellesskap som kan ha medvirket til empowerment blant deltakerne. Gibson (1991) fremhever også troen på enkeltmenneskets potensial ved at ethvert menneske har ressurser som enten kan benyttes uten videre, eller som kan framelskes dersom mulighetene legges til rette for det. Fra intervjuene kom det fram at forholdene ble lagt til rette i GGG - prosjektet for at hver enkelt deltaker kunne oppleve mestring ved å lære seg å spille golf ut fra sitt fysiske og psykiske nivå. I tillegg var det veldig engasjerte og inspirerende ledere og trenere som medvirket til at deltakerne ga litt ekstra for å mestre og spille golf.

Oppsummering av håndterbarhet

Resultatene antyder at informantene gjennom deltakelse i GGG – prosjektet har styrket sin håndterbarhet gjennom mestringsopplevelse og støttende sosiale relasjoner. Det viktigste informantene trakk fram i forhold til mestring var bedret konsentrasjon som igjen kan ha ført til økt selvtillitt fordi informantene taklet utfordringer de ble stilt ovenfor. Det informantene trakk fram i forhold til den støttende sosiale rammen var de gode relasjoner mellom deltakere, trenere og lokale prosjektledere. Både ”setting tilnærming” i helsefremmende arbeid og SOC har fokus på at det viktig å være innsosialisert i en gruppe for å styrke helsen (Rønningen 2003;

Antonovsky 2005). Informantene uttrykte at GGG – prosjektet var et sted hvor alle deltakerne, inkludert trenerne og lederne, klarte å skape trygge, hyggelig og inkluderende miljøer, som muligens kan ha ført til at alle informantene klarte å styrke sin SOC og helse.

4.3.3 Meningsfullhet

Meningsfullheten er SOC sitt svar på motivasjonskomponenten (Antonovsky, 2005). For at en aktivitet skal bli meningsfull er det viktig at mennesker opplever aktiviteten som begripelig og håndterbar (Thybo 2003). På den andre siden kan det å være motivert for en aktivitet gi større sjanser for å begripe og håndtere utfordringene (Christiansen og Townsend, 2004).

Mestring

Informantene fortalte at det å kunne identifisere seg som en golfspiller hadde en positiv innvirkning på livskvaliteten deres. Dette poenget underbygges av aktivitetsvitenskapen som analyserer hvordan en aktivitet, som i dette tilfellet er golf, kan påvirke identitetsfølelsen og livskvaliteten (Bendixen, 2005). Livskvalitet kan defineres som selvfølelse, identitet, opplevelse av mening med livet, av å være til nytte og å bli akseptert (Mæland, 2005). Sett i forhold til Mæland (2005) sin definisjon av livskvalitet kan det tyde på at informantene i GGG – prosjektet har styrket sin livskvalitet ved å delta i GGG – prosjektet. I en undersøkelse hvor kvinner med kroniske muskelsmerter deltok i friluftsliv og idrettsaktiviteter mente Bischoff å kunne måle at kvinnene styrket sin helse, mestringsfølelse og selvtillitt Bischoff (2007). Både deltakelse i GGG – prosjektet og kvinnene med kroniske muskelsmerter opplevde at friluftsliv har en positiv påvirkning på livskvaliteten. Tellnes (1994) fremhever også at friluftslivsaktivitet i grupper har positiv betydning for sosiale relasjoner og påvirker glede og livskvalitet.

Alle uttrykte at de opplevde golf som morsomt, men det ble også poengtert av samtlige at det var viktig at de begynte å lære og spille golf i GGG. Uten GGG var ikke alle sikre på om de hadde begynt å spille. Det kan tyde på at golf ble gjort begripelig og håndterbar gjennom GGG – prosjektet. Dette antyder hvordan begrepene i SOC innfiltrerer i hverandre. En informant påpekte betydningen av at golf var så morsomt: Hun var begynt å presse seg litt ekstra og mente at dette førte til at hun fikk kreftene raskere tilbake etter sykdommen. I tillegg ble hun motivert av at hun skulle klare å lære seg å spille golf. Hun uttrykte dette siste på følgende måte ” Noen ganger får

jeg til noen fine skikkelige slag og da blir jeg så lykkelig da, det er så merkelig, og å så blir jeg så deppa når jeg ikke får til noen ting”. Det kan virke som om informantene opplevde det å konkurrere med seg selv både som morsomt og som en viktig motivasjonsfaktor for å forsette med å spille. I tillegg opplevde de en egen drivkraft for å bli bedre i golf. Som en informant ordla seg ”Nei, det er jo at jeg må jo bli bedre; trening, trening” Resultatene fra den kvantitative undersøkelsen rundt GGG – prosjektet viser at 90 % svarte at det var ”svært viktig/viktig” å ha det morsomt når de spilte golf i pre – testen (NFG 2006). I posttesten svarte 97 % at det var ”svært viktig/viktig (NFG 2006). Disse resultatene støtter utsagnene i den kvalitative undersøkelsen, der informantene uttrykte at det var viktig å ha det morsomt når de konkurrerte med seg selv, og mens de lærte seg å spille golf. Selv om ikke den kvantitative undersøkelsen rundt GGG - prosjektet utdyper hva informantene opplevde som morsomt, kommer det fram i begge undersøkelsene at deltakerne synes det er viktig å ha det morsomt når de spiller golf.

Mange sa de var blitt hekta av golfbasillen med en gang og sa at det viktigste med GGG – prosjektet var selve golfen, til tross for at samholdet og nettverket i GGG – prosjektet også var en viktig medvirkende faktor til at de spilte golf. Resultatene kan tyde på at informantene opplevde golf som en meningsfull aktivitet, og dermed klarte å begripe og håndtere utfordringene det var å lære seg og spille golf (Antonovsky 2005).

Sosiale relasjoner

En av de lokale prosjektgruppene i GGG hadde som målsetting å ta hvitkort for så å reise til utlandet på golfferie. Reisemålet og tidspunktet var allerede bestemt. Informantene fortalte at det å ha et felles mål å jobbe mot styrket samholdet i gruppen, og de trodde at de ville klare å ta hvitkort fordi de hadde dette fellesmålet som motiverte dem. Denne reisen kan ha medvirket til at deltakerne kan ha blitt ekstra motivert, og dermed at de oppleve GGG – prosjektet som ekstra meningsfylt (Antonovsky, 2005).

For de av deltakerne som hadde samboer eller ektefelle, var det meningsfylt at GGG var en aktivitet som paret kunne gjøre sammen. Informantene antydte at det virket positivt inn på forholdet i en vanskelig tid, som en av informantene formulerte det ”... Veldig positivt i parforholdet at vi har denne tingen å gå sammen om...”

Felles for alle var at de gledet seg til de skulle møte de andre i GGG. En informant uttrykte denne forventningen slik:

Ja vi kunne snakke om golf. Vi hadde veldig koselige samtaler om det, og vi kunne snakke om andre ting. Ved at det var så mange kreftsyke, hvis du hadde behov for å snakke om eller høre erfaringer fra andre i samme situasjon, så var det også veldig godt.

De aller fleste sa at opplevelsen av å være en golfspiller hadde vært positiv både i forhold til å få et nytt nettverk gjennom GGG og i resten av golfklubben. En annen viktig faktor som alle nevnte var at de hadde fått en ny meningsfull aktivitet som de kunne gjøre med barnebarn, brødre, svogere og tanter. I følge Christiansen og Townsend (2004) er det lettere å begripe og håndtere en utfordring hvis mennesker er motivert for aktiviteten. Videre sier Antonovsky (2005) at meningsfullheten er SOC sitt svar på motivasjonskomponenten. I følge informantene kan det se ut til at de viktige motivasjonskomponentene er å gjøre en aktivitet sammen med andre mennesker som de har en relasjon til, og et felles mål som i dette tilfelle er å bli bedre til å spille golf.

Naturopplevelser

For de fleste var det viktig at golf var en friluftaktivitet, og alle savnet det å gå ute om vinteren. På spørsmålet om det hadde vært det samme for henne dersom en skulle spilt golf inne, svarte en informant:

- *Nei, det hadde vært skikkelig kjedelig.. og så er det så morsomt når en kan dra forskjellige steder rundt om i hele verden og spille. Det er masse forskjellige. Der er jo helt annerledes natur fra her og i Spania på grunn av klima. Du har jo en stor forskjell på det.
Hadde golf vært inne hadde jeg nok ikke spilt tror jeg. Du må jo ha noe du kan drive på med ute.*

Flere av informantene var opptatt av at naturopplevelsene hadde positiv innvirkning på dem når de kom til nye golfbaner, i Norge eller i utlandet. En informant trodde naturen påvirket ham, men mente at man kanskje ikke får det store "kicket" når man spiller i "kjent" natur. Informanten fortalte at det var positivt å spille ute, fordi han ble sliten på en annen måte, mer fornøyd, fikk brukt kroppen og hadde fått nye synsinntrykk. Dette førte til at han sov godt de dagene han hadde spilt 18 hull ute. En annen av informantene fortalte at det var viktig at golf var en aktivitet

som foregikk utendørs. En tredje informant kunne fortelle at hun ikke hadde spilt golf hvis golf hadde vært innendørs. Forskningsresultater av Laumann (2004) viser til at naturopplevelser forbedrer følelsesmessig og fysisk funksjon og gir økt oppmerksomhet. Ved at golf er en utendørsaktivitet kan det tyde på at naturopplevelsene har vært med å styrke konsentrasjonen til deltakerne i GGG – prosjektet, selv om dette ikke ble uttrykt eksplisitt av informantene. Fugelli og Ingstad (2006) sier at natur og kjente steder styrker helsen og gir en følelse av velbefinnende og identitet, noe informantene også antydte.

Oppsummering av meningsfullhet

Resultatene antyder at golf som en friluftaktivitet har hatt en positiv innvirkning på alle informantene gjennom at de ble mer fornøyd, fikk flotte synsinntrykk og ble sliten på en behagelig måte som forbedret nattesøvn. Informantene opplevde det meningsfullt at de kunne gjøre en aktivitet sammen med mennesker de hadde et nært forhold til og som kunne være gode støttespillere. Informantene sa de opplevde golf som en morsom og meningsfylt aktivitet som førte til at de ville trene mer for hele tiden å bli bedre. Samlet sett kan dette tyde på at deltakerne i disse undersøkelsene har beveget seg oppover på et kontinuum mot økt helse gjennom deltakelse i GGG – prosjektet.

4.3.4 Oppsummering angående sammenhengen mellom deltakelse i GGG og styrket SOC

Resultatene intervjuene antyder at deltakerne har fått styrket sin begripelighet gjennom økt sosial støtte i GGG – prosjektet. Denne sosiale støtten har ført til trygge sosiale rammer hvor deltakerne sannsynligvis har fått utfordret og styrket sine ferdigheter i forhold til mestring og sosiale relasjoner. Den viktigste årsaken informantene trakk fram som det som hadde styrket deres håndterbarhet var bedret konsentrasjon. Det er sannsynlig at mennesker som har en høy begripelighet, lav håndterbarhet men høy meningsfullhet også kan utvikle en høy håndterbarhet (Antonovsky, 2005). For informantene i GGG – prosjektet kan det se ut til at de har klart å utvikle en høy håndterbarhet gjennom blant annet økt konsentrasjon. Det som kan ha ført til dette er at informanten opplevde golf som en meningsfull aktivitet. I forhold til SOC er meningsfullhet den viktigste komponenten for å bevege seg oppover et kontinuum mot bedret helse (Antonovsky 2005). Det som informantene framhevet som mest meningsfullt med GGG -

prosjektet var at de kunne gjøre aktiviteten sammen med partnerne sine, og at det var moro å spille golf. I tillegg sa informantene at det var viktig at golf var en friluftaktivitet og det mente at dette hadde hatt en positiv påvirkning både fysisk og psykisk på helsen.

4.4 Sammenheng mellom styrket SOC og gjenopptakelse av arbeid

I dette kapittelet har jeg fokus på om styrket SOC via økt begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet kan ha vært en medvirkende årsak til at informantene har gjenopptatt arbeidet sitt.

4.4.1 Begripelighet

Tidligere i oppgaven er det referert til at en informant hadde lært seg å omgås mennesker uavhengig av deres status. Informanten sa at dette var en viktig egenskap både for å få en jobb, men ikke minst for å takle den jobben han hadde i dag hvor han møtte nye mennesker hele tiden. Resultatene antyder at den erfaringen informantene opplevde gjennom GGG – prosjektet, nettopp å bli eksponert for mange nye mennesker, hadde en medvirkende årsak til at de gjenopptok arbeidet eller klarte å bli i arbeidet. Erfaringene til informanten fra GGG – prosjektet kan ha vært et eksempel på erfaringsoverføring fra GGG – prosjektet til å håndtere en jobb (Langslet, 2006).

Et eksempel er at resultatene antyder at GGG – prosjektet kan være en helsefremmende setting. Informantene fortalte at de bedret sin kommunikasjon i denne settingen og dette kan i neste omgang ha gjort det lettere å starte og jobbe igjen. Mye fordi de klarte å takle utfordrende sosiale relasjoner på en bedre måte enn tidligere. Resultatene kan tyde på at informantene opplevde erfaringsoverføring fra GGG - prosjektet som en helsefremmende setting til arbeidslivet. (Langslet 2006).

Informantene trakk også fram at de gjennom GGG – prosjektet hadde lært seg å bli tålmodige, takle motstand bedre og takle frustrasjon på en adekvat måte. De sa at denne kunnskapen var en viktig faktor for å få jobbene de hadde nå og i tillegg klare å bli i arbeidsforholdene. En

informant fortalte at når han skulle håndtere kunder eller samarbeide med kollegaer på en konstruktiv måte, trengte han å være tålmodig og omgås mennesker på en hyggelig måte. Dette eksemplet antyder at økt begripelighet i golfen kan føre til at informantene bedre kan forstå utfordringer som en jobb kan kreve. Informantene antydte at de hyggelige og trygge omgivelsene i GGG – prosjektet kan ha ført til de styrket sin begripelighet på tross av at de i utgangspunktet hadde redusert forståelse, enten på grunn av sykdom eller tidligere rusmisbruk som førte til redusert konsentrasjon. Videre trodde informantene at de hyggelige og trygge omgivelsene kan ha ført til at de lærte seg å bli mer tålmodige og takle motstand på en akseptabel måte, begge faktorer som kan ha medvirket til inkludering i arbeidslivet igjen.

I tillegg fremhevet informantene at golf er en aktivitet som fordrer disiplin og struktur, som informantene poengterte var viktig både for å få en jobb og beholde en jobb. Både disiplin og struktur gjør at det er lettere å begripe en aktivitet (Antonovsky, 2005). En annen vinkling i forhold til resultatene er aktivitetsvitenskapen, som gjennom aktivitetsanalyse kan komme fram til at aktiviteten stimulerer mennesker til å få bedre struktur og disiplin i livet sitt (Christiansen og Townsend, 2004). Ved å oppnå struktur og disiplin kan det være lettere å tilegne seg en jobb.

Videre fokuserte informantene på at de møtte mange hyggelige mennesker på golfbanen, som i neste omgang gjorde det lettere å klare og omgås folk på jobben igjen. Det kan da virke som om informantene gjennom GGG – prosjektet hadde fått positive livsopplevelser og at dette kan ha ført til at de har fått hatt økt den indre sammenhengen som har vært med på å styrke SOC. Denne styrkede SOC en kan ha gjort det lettere å omgås mennesker i en jobbsammenheng (Antonovsky 2005)

Disse resultatene kan antyde at informantene hadde en lavere begripelighet før de startet i GGG – prosjektet, men at de nå har økt sin begripelighet gjennom deltakelse i GGG – prosjektet og at dette kan ha ført til bedre mestring både i forhold til fritidsaktiviteter og jobb (Antonovsky, 2005).

4.4.2 Håndterbarhet

Alle informantene sa at golfen hadde medvirket til bedret konsentrasjonsevne, som de hadde nytte av for å gjenoppta jobbene sine. På grunn av bedret konsentrasjonsevne fortalte en informant at han hadde klart å skrive en artikkel i et magasin for jobben. Dette var noe han aldri hadde klart før i sitt liv. Når han gikk på skolen var stilene hans maks ½ A5 side. Videre fortalte en annen informant at golfen hadde medvirket til økt selvtillitt og bedret konsentrasjon, som igjen kan ha medvirket til at hun gjenopptok arbeidet sitt. Følgende sitat viser en mulig sammenheng:

... jeg begynte i 50 % stilling bare 1 måned etter at jeg begynte på golfen. Så begynte jeg i 86 % etter 4 måneder etter det, 5 måneder etter at jeg begynte på golfen var jeg i min fulle stilling i 90.1 %. Fordi jeg slet jo veldig på jobben med konsentrasjon Du må bruke kunnskapen din eller bruke hue hele tida og det følte jeg at jeg ikke gjorde og ble fryktelig sliten Det har nok hatt veldig stor betydning på det at jeg begynte med golf.

Informantene mener at deltakelse i GGG – prosjektet har vært en medvirkende årsak til at de klarte å takle krevende arbeidsoppgaver på jobbene sine. De ovenfor nevnte eksemplene kan være med på å underbygge Langslet (2006) sitt syn på erfaringsoverføring. Hun påpeker at håndterbarhet på et område i livet kan føre til mestring på andre områder. I forhold til SOC og håndterbarhet kreves det at mennesker har egenmakt og muligheter til å styre over sine liv og opplever mestring (Antonovsky 2005). Alle informantene opplevde at GGG – prosjektet hadde vært med på å styrke selvtilliten deres og deres tro på seg selv, spesielt etter at de hadde klart å ta grønt kort og således bevist for seg selv at de klarte å tilegne seg ny kunnskap, ferdigheter og håndtere nye utfordringer. Derfor så flere en sammenheng mellom deltakelse i GGG – prosjektet og gjenopptagelse i arbeidslivet. En informant uttrykte det slik ”GGG var det som gjorde at jeg følte at jeg torde å gå på nye prosjekter eller lære andre ting og følte faktisk at jeg mestret jobben mye bedre”. Disse funnene er sammenfallende med resultatene til den tidligere omtalte studien til Batt- Rawden et al. (2005). Deres studie fra NaKuHel senteret antyder at gruppemedlemmene opplevde økt selvtillitt og bedret mestringsforventninger og således opplevde at de skulle/kunne håndtere andre oppgaver også. Bischoff (2007) kan også vise til at idrett og friluftsliv ikke bare styrker fysisk helse, men også personlig utvikling, mestring og selvtillitt. I forhold til deltakerne i GGG – prosjektet uttrykte de økt konsentrasjon, styrket selvtillitt og mestring.

Informantene antyder at GGG - prosjektet hadde lært flere av dem å bli ydmyke, høflige, ærlige og ryddige; faktorer som var viktige for å begynne å jobbe igjen, for eksempel i et serviceyrke hvor man må takle kundekontakt på en profesjonell måte. En informant uttrykte at følgende kunnskap fra GGG – prosjektet var viktig for å gjenoppta arbeidet: I GGG – prosjektet er det selvstendighet som råder, men du er del av et team hvor en ikke skal være egoistisk, men opptre støttende for medspillerne. Videre lærte golfen denne informanten å takle medgang og motgang. All denne kunnskapen hadde han bruk for i jobben for både å kunne håndtere sure kunder på en profesjonell måte, for å kunne være hyggelig mot neste kunde og være del av et jobbteam.

En Informant fortalte at likheten mellom å spille golf og jobbe var at i begge situasjonene måtte man opptre selvstendig og stole på seg selv. En annen informant poengterte også at både i GGG – prosjektet og på jobben var man del av et team hvor det var viktig å oppføre seg støttende og ikke egoistisk ovenfor de andre medspillerne eller kollegaene. Batt- Rawden et al. (2005) mener at friluftslivsaktivitet i grupper har en positiv betydning for sosiale relasjoner, noe resultatene fra forskningsintervjuene også antyder. En fordel med lokal setting tilnærming er at det er mulig å gjøre helsefremmende arbeid innen og mellom gruppemedlemmene, og i henhold til informantenes utsagn kan det se ut som GGG – prosjektet har klart å skape en helsefremmende setting (Rønningen 2003). Dette underbygges også i forhold til Antonovsky (2005) som sier at den mest grunnleggende faktor som fører til en sterk SOC er innsosialisering i en kultur.

Et annet viktig poeng som jeg kom frem til, var at GGG – prosjektet førte til bedret fysisk og psykisk helse som da i neste omgang i følge informantene kan ha ført til at de fikk overskudd til å begynne å jobbe igjen. Resultatene her antyder at informantene har fått bedret sin helse gjennom å få økt overskudd til å takle hverdagens krav (Torp, 2005).

I tillegg trakk de fram at det var viktig at golf var en friluftaktivitet. Disse faktorene førte til at de presset seg litt ekstra og kom fortere i form etter sykdommen. Dette førte videre til at de fikk overskudd til å ville begynne og jobbe igjen.

4.4.3 Meningsfullhet

En informant sa at et godt slag på golfbanen kunne føre til økt motivasjon i jobben. Flere informanter trakk fram at golf var gøy og at de dermed ble motivert til å gi litt ekstra, og fikk

styrket sin fysiske og psykiske helse som kan ha medvirket til at de fikk overskudd til å gjenoppta arbeidet. Flere sa at GGG – prosjektet hadde gitt dem overskudd til å begynne å jobbe igjen. En informant fortalte at hun fikk overskudd til å begynne å jobbe etter at hun sluttet med den kjedelige treningen hos fysioterapeut og begynte med den morsomme golfen. Flere informanter sa at de absolutt trodde at det hadde vært en sammenheng mellom at de startet å jobbe igjen og at de hadde deltatt i GGG - prosjektet. Hovedgrunnen var at GGG og golfen fikk dem til å komme i gang med en aktivitet. Det som motiverte dem til å spille golf var både at det var gøy, at de ville få det til og at det var veldig mange hyggelige mennesker både i GGG – prosjektet og på golfbanen.

4.5 Sammenhengen mellom deltakelse i GGG, SOC og gjenopptakelse av arbeid

Formelen nedenfor forsøker å vise hvordan informantene kan ha opplevd GGG som en meningsfull aktivitet og at dette kan ha medvirket til gjenopptagelse av arbeid (Johnsson, Lugn et al. 2006).

**Ressurser x kunnskap² x kommunikasjon³ x motivasjon⁴ x meningsfullhet⁵ =
Gjenopptagelse av arbeid**

Ressurser og kunnskap har deltagerne fått gjennom for eksempel det å takle motstand, sinne og frustrasjon. Kommunikasjon; gjennom mange nye sosiale relasjoner. Og motivasjon og meningsfullhet; gjennom naturopplevelser ved å oppleve mestring. Alle komponentene på venstre side av formelen kan ha medvirket til at informantene har klart å gjenoppta arbeidet.

En annen måte å tolke formelen på er at komponentene på venstre side av formelen kan oppfattes som GGG som en helsefremmende settingen. Pilen i formellen kan da tolkes som erfaringsoverføring fra GGG – prosjektet til at informantene har klart å gjenoppta arbeidet (Langslet 2006).

En tredje måte å forklare sammenhengen mellom friluftslivsaktiviteten og gjenopptagelse av arbeid er å analysere dataene i forhold til aktivitetsvitenskap. Aktivitetsvitenskapen ser på hvordan en aktivitet påvirker identiteten, selvbildet og livskvaliteten (Christiansen and Townsend 2004). I GGG – prosjektet kan det virke som om golf har hatt en positiv påvirkning både på identiteten, selvbildet og livskvaliteten for informantene. Dette kan ha ført til at de i neste omgang har klart å starte jobb igjen eller fått overskudd til å jobbe mer.

For det fjerde antydet informantene antydet at de opplevde GGG – prosjektet som en helsefremmende setting hvor de oppdaget at deres kommunikasjon ble bedret, slik at de lettere klarte å takle utfordrende sosiale relasjoner på jobben. Det kan da ha oppstått et helsefremmende felleskap hvor ledere, trenere og Norges golfforbund har klart å til rette legges forholdene slik at deltakerne har klart å finne sine egne kraftverk som har skapt positive mestringsopplevelser som har hatt en overføringsverdi til arbeidslivet (NaKuHel 2006). Videre påpekte informantene at de opplevde bedret konsentrasjon og selvtillitt som i neste omgang kan ha medvirket til gjenopptagelse av arbeidet. Informantene trodde at de gode sosiale relasjonene i GGG – prosjektet hadde bidratt til at de klarte å opparbeide gode sosiale relasjoner på jobben også. Alle informantene opplevde at det var gøy å delta i GGG – prosjektet. Dette kan ha medført at de presset seg litt ekstra som videre kan ha ført til styrket fysisk og psykisk helse. Undersøkelsen antyder at informantene har klart å styrke sin SOC som i neste omgang kan ha medvirket til gjenopptagelse av arbeidet.

Til slutt kan de overfor nevnte funnene støttes opp om av SOC, som hevder at en aktivitet må være begripelig, håndterbar og meningsfull for at mennesker skal bevege seg oppover et kontinuum mot økt helse og for å klare å være delaktig i arbeid og fritidsaktiviteter (Antonovsky 2005).

5. Holdbarhet av studiet

Holdbarheten av studiet diskuteres innenfor samfunnsvitenskapen i forhold til begrepene reliabilitet, validitet og overførbarhet (Johannessen et al. 2004).

5.1 Reliabilitet

Reliabilitet er hvor pålitelige resultatene er (Johannessen et al., 2004). Under intervjuene ble det brukt oppfølgingsspørsmål for å forsøke å sikre reliabilitet av informasjonen (Kvale 1997). For å oppnå dette var det viktig at meningen med det som ble sagt både ble tolket, verifisert og kommunisert før MP3 ble slått av.

Et kritisk moment ved intervjuene kan være at jeg bare benyttet 5 informanter, noe som kan svekke reliabiliteten, men ifølge Johannessen et al. (2004) kan det være mulig å nå en ”grenseverdi” med 5 informanter også. Johannessen et al. (2004) referer til ”grenseverdi” når det er utført mange nok intervjuer til at det ikke kommer fram ny informasjon ved å intervju flere informanter, og det opplevde jeg at skjedde, selv om jeg bare hadde 5 informanter.

En innvending i forhold til intervjuguiden i forhold til reliabilitet er at den ikke spør om hva som kunne vært gjort annerledes med GGG – prosjektet. Dette var et bevisst valg, siden jeg ønsket å fokusere på hva informantene fikk til og ikke ha fokus på problemer. Jeg ønsket å ha fokus på hvordan de løste nye utfordringer. Dette samsvarer med den salutogenetiske tilnærmingen som er essensiell i helsefremmende arbeid (Antonovsky 2005). For å se om svarene fra de kvalitative forskningsintervjuene var reliable vil det relateres til enkelte svar fra de kvantitative undersøkelsene gjort av (NGF 2007).

Videre er dataene prøvd å kvalitetssikres ved å benytte empirisk– fenomenologisk analyse ved først å lese igjennom intervjuet for å danne seg et helhetsinntrykk, som jeg gjorde ved å transkribere ordrett hva informantene sa. Dette fungerte bra fordi lyd kvaliteten på båndet var god og det var lett å oppfatte hva informantene sa. Da jeg hørte på intervjuene i etterkant opplevde jeg at jeg kunne ha vært enda flinkere til å ikke avbryte informantene og kanskje komme med flere oppfølgingsspørsmål. Ved å ikke avbryte informantene kunne de ha fått lov til å reflektere høyt over hvordan de hadde opplevd det å være deltaker i GGG – prosjektet, og kanskje

kommet opp med enda flere tanker og refleksjoner som kunne ha tilført ny kunnskap angående problemstillingen i oppgaven. De siste intervjuene opplevde jeg var bedre på dette punktet.

Reliabilitet ble prøvd og kvalitetssikres i hele prosessen, men spesielt gjennom at det ble benyttet lydopptak i 4 av intervjuesituasjonene. Selv om jeg ikke benyttet lydbåndopptak på prøveintervjuet var jeg veldig konsentrert siden det var første gang jeg skulle intervju en person i forbindelse med masteroppgaven, og dermed husket jeg veldig mye av det som ble sagt og hadde også gode notater å jobbe ut fra. Dette mener jeg styrker reliabiliteten i forhold til data fra prøveintervjuet.

Jeg prøvde å skape trygg og hyggelig atmosfære hvor den intervjuede føler seg trygg nok til å snakke fritt om sine egne opplevelser og følelser uten at det oppstår en terapeutisk samtale kan dette være med på å styrke reliabiliteten (Kvale 1997). For å ivareta intervjupersonen hadde jeg også en kort presentasjon hvor jeg fortalte om formålet med intervjuet, bruken av MP3 spiller og spurte intervjupersonen om hun/han hadde noen spørsmål, og det samme ble gjort i etterkant av intervjuet (Kvale 1997).

5.2 Validitet

Validitet er hvor godt eller relevant resultatene representerer de fenomenene som jeg har undersøkt i forhold til problemstillingen (Kvale, 1997). For å øke validiteten av resultater ble det før forskningsintervjuet laget en intervjuguide (vedlegg 2). I denne intervjuguiden er det tatt med nøkkelbegreper innenfor SOC, friluftaktiviteter og sammenhengen mellom disse og arbeid. For å prøve å ivareta validiteten opplevde jeg at intervjuguiden skaffet meg valide data i forhold til problemstillingen. Det var også en fordel at intervjuguiden var bygd opp i forhold til SOC. Det kan virke som om kvalitativt forskningsintervju var en velegnet metode for å få svar på problemstillingen. I intervju situasjonen er jeg en deltaker siden jeg aldri kan være objektiv, men vil være subjektiv siden jeg selv er deltaker i samfunnet (Skjervheim). Dette kan selvfølgelig ha ført til at mine verdier og holdninger har gjenspeilet enkelte av svarene til informantene, men jeg mener at jeg forsøkte å holde meg så objektiv som mulig.

Dataene fra prøveintervjuet ble også tatt med fordi det kom fram mye relevant informasjon i intervjuet. I tillegg ville det da bli 5 informanter; et antall jeg anså som mer verdifullt, da Johannessen et al. (2004) anbefaler å intervju 5-25 personer. Ettersom det ble gjort ubetydelige korreksjoner av intervjuguiden etter prøveintervjuet, mente jeg at disse dataene kunne være like valide som de andre forskningsintervjuene til å besvare problemstillingen i oppgaven.

En ting som kan ha påvirket validiteten er utvalget i undersøkelsen. Det kan hende at jeg fikk tak i de informantene som opplevde GGG – prosjektet som veldig positivt og at de som ikke opplevde det som positivt heller ikke ønsket å stille til intervju.

Analysen var å bestemme meningsenhetene (vedlegg 5). Dette gjorde jeg med utgangspunkt i intervjuguiden. I ettertid ser jeg at det kunne vært en fordel med færre meningsenheter, siden det enkelte ganger var vanskelig å finne ut hvor informasjonen skulle plasseres. Dette kan ha svekket validiteten til dataen siden jeg i intervjuesituasjonen kanskje ikke klarte å gå nok i dybden for å belyse problemstillingen. På den andre siden kan dette også ha ført til at jeg bedre har klart å belyse problemstillingen fra mange forskjellige synsvinkler.

5.3 Overførbarhet

Om en undersøkelse har overførbarhet dreier det seg om hvorvidt resultatene fra undersøkelsen har klart å etablere beskrivelser, begreper, fortolkninger og forklaringer som er nyttig i andre sammenhenger (Johannessen et al., 2004). Selv om resultatene i undersøkelsen bygger på GGG – prosjektet, antyder resultatene at en organisert friluftaktivitet i grupper med tilrettelegging ut fra gruppe medlemmenes behov styrker mestring og sosiale relasjoner, og at naturopplevelsene kan gi deltagerne en positiv og meningsfull ramme for aktiviteten. Jeg tror disse resultatene kan brukes for å tilrettelegge for andre friluftslivsaktiviteter som er organisert i grupper for medvirke at mennesker blir inkludert i arbeidslivet.

6 Avslutning

Dette kapittelet består av en oppsummering og en konklusjon av studien.

6.1 Oppsummering

Jeg har i denne studien forsøkt å se nærmere på om det finnes en sammenheng mellom deltakelse i en organisert friluftslivsaktivitet i grupper, styrket SOC og gjenopptakelse av arbeid.

Bakgrunnen for valg av tema er fasettert. For det første er det en økende interesse rundt det å se på betydningen av friluftsliv for å fremme helse (Folkehelseinstitutt 2003). For det andre er det dokumentert at SOC er en velegnet metode for å måle helse (Johnson 2004; Richardson 2005). For det tredje viser forskning at det er mer helsefremmende å arbeide enn å være ekskludert fra arbeidslivet (Lillefjell et al. 2007). For å prøve og finne et svar på problemstillingen, ble det utført 5 kvalitative forskningsintervjuer fra deltakere fra prosjektet Golf Grønn Glede som er organisert av Norges Golf forbund. Felles for de 5 informantene var at de enten jobbet redusert eller var ekskludert fra arbeidslivet da de startet i GGG- prosjektet. På intervjuetidspunktet var inklusjonskriteriet at de enten hadde begynt å jobbe eller hadde økt sin jobbandel.

Hovedfunnene i studiet ble delt opp i 2 hovedtemaer. Den første så på sammenhengen mellom deltakelse i GGG – prosjektet og styrket SOC. Det andre så på sammenhengen mellom styrket SOC og gjenopptakelse av arbeid.

I forhold til det første hovedtema antyder funnene at SOC ble forsterket gjennom GGG – prosjektet på følgende områder: De trygge rammene og strukturen i GGG – prosjektet og det støttende sosiale fellesskapet i kombinasjon med at informantene opplevde det meningsfylt å spille golf. Disse funnene støttes både av ”setting tilnærming” i helsefremmende arbeid og SOC, som begge har fokus på at det er viktig å være innsosialisert i en gruppe for å styrke helsen (Rønningen 2003; Antonovsky 2005). Felleskap og samarbeid er også viktig for å styrke bemyndigelsesprosessen; et viktig element for å fremme helsefremmende arbeid (Stang 2003). Fugelli (2003) mener at de 4 essensielle verdiene i livet er fellesskap, rettferdighet, trygghet og frihet. Disse verdiene kan det kan se ut som om GGG – prosjektet har klart å tilrettelegge for.

Videre funn i undersøkelsen som kan ha påvirket sammenhengen mellom friluftslivsaktivitet og SOC, var økt mestring. Spesielt gjennom det at golfen ble tilrettelagt i forhold til gruppens ferdigheter. I tillegg antydde funnene at informantene følte økt mestring på grunn av bedret konsentrasjon. Informantene opplevde dessuten aktiviteten som morsom og de fikk dermed lyst til å trene mer. Dette var også med på å styrke mestringen. Mestring er å klare de indre og ytre krav som tangerer eller overgår en persons ressurser (Lazarus and Folkman 1984). Helse er å ha overskudd i forhold til hverdagens krav, og for å bedre helsen kan man enten øke overskuddet eller redusere hverdagens krav (Hjort 1994; Torp 2005). Det kan se ut som om GGG – prosjektet har ført til økt overskudd og mestring hos informantene. Funnene her blir understøttet av forskning ved NaKuHel – senteret i Asker, nemlig at mennesker som driver med blant annet friluftaktiviteter kan oppnå økt selvtillitt og økte mestringsforventinger (Batt- Rawden et al. 2005).

Et tredje punkt som jeg kom frem til i undersøkelsen, var at golf er en friluftaktivitet som har hatt positive innvirkninger på informantene, siden de ble fornøyde, fikk flotte synsinntrykk og ble slitne på en måte som forbedret nattesøvnen. Forskningsresultater fra forskning på San-folket i Botswana og nordmenn, konkluderer med at natur og kjente steder fører til styrket helse, noe som gir en følelse av velbefinnende og identitet. Dette underbygger resultatene i studiet (Fugelli og Ingstad 2006). Annen forskning kan vise til at naturopplevelser forbedrer følelsesmessig og fysisk funksjon og at det kan føre til at mennesker får økt oppmerksomhet på hva som skjer rundt dem (Laumann 2004). Dette skjedde også i undersøkelsen at informantene kom i bedre fysisk form og flere informanter opplevde at de fikk bedre kontroll sinne og frustrasjon.

Den andre sammenhengen jeg så på i undersøkelsen var om økt SOC kan føre til gjenopptakelse av arbeid. Total sett i forhold til SOC mente informantene at deltakelse i GGG – prosjektet hadde vært en medvirkende årsak til at de klarte å takle en jobb. Dette referer Langslet (2006) til som erfaringsoverføring. Hun påpeker at det mennesker får til på et område i livet kan føre til mestring på andre områder. I forhold til å styrke SOC er den generelle motstandsressursen hos mennesker avhengig av indre sammenhenger som skapes gjennom livsopplevelser, medbestemmelse og ikke for stor belastning eller for liten belastning (Antonovsky 2005). Funnene antyder at informantene gjennom styrket SOC har fått økte motstandsressurser som kan

ha ført til gjenopptakelse av arbeidet. Den kvalitative evalueringen av gruppedeltakelse på NaKuHel senteret, hvor også informantene opplevde mestring som i neste omgang førte til motivasjon for å gjenoppta arbeidet, underbygger funnene i GGG - prosjektet (Batt-Rawden og Tellnes 2005).

Det kan virke som om SOC er en velegnet teori til å beskrive hvordan mennesker opplever friluftaktiviteten som en helsefremmende aktivitet. Funnene i undersøkelsen kan antyde at en friluftaktivitet kan være en medvirkende årsak til å komme tilbake i en jobb.

6.2 konklusjon

Masteroppgaven i helsefremmende arbeid er knyttet opp mot Antonovsky (2005) sin teori om SOC. Funnene ser ut til å forsterke antakelsen om at organisert friluftslivsaktivitet som GGG – prosjektet har styrket SOCen til informantene. Videre ser det også ut til at funnene forsterker antakelsen om at styrket SOC kan ha bidratt til gjenopptagelse av arbeidet.

Det kan virke som om den hermeneutiske retningen innefor samfunnsvitenskapen var en velegnet metode for å fortolke personene sine oppfatning omkring friluftaktiviteter. Selv om funnene i studiet bygger på GGG – prosjektet, antyder funnene at en organisert friluftslivsaktivitet i grupper med tilrettelegging ut fra gruppe medlemmenes behov, kan styrke mestring og sosiale relasjoner. Studiet underbygger også at styrket SOC kan føre til bedret helse selv når mennesker opplever sykdom eller andre funksjonsnedsettelse.

Ved at det i dag er en økende interesse for betydningen av natur og friluftsliv for å fremme helse og livskvalitet, men fortsatt foreligger lite forskning på dette feltet, (Folkehelseinstitutt 2003) er dette studiet ment å være et supplement. 11 % av alle nordmenn i yrkesaktiv alder er uten jobb, og mange av disse har sykdommer som det ikke er enkelt å inkludere i arbeidslivet med tradisjonell medisinsk reduksjonistisk tankegang (Nav 2007; Hjort 1994). Én måte å nærme seg dette på kan være ved å utnytte friluftslivsaktiviteter på en helsefremmende måte. Sett i forhold

til et salutogent perspektiv på helse kan det være en viktig måte å utnytte de potensialene som en organisert friluftslivsaktivitet kan ha og således få mennesker tilbake til arbeidslivet.

I videre forskning på temaet hadde det vært spennende og funnet forskjellige organiserte friluftslivsaktiviteter i grupper og sammenlignet disse i forhold til SOC ved å benytte 13. punkts spørreskjema til SOC i pre - og post - tester. I tillegg kunne det vært interessant å gjøre fokusgruppeintervju som så på sammenhengen mellom økt SOC og gjenopptakelse av arbeidet.

Litteraturliste

- Altern, I. (1992). "**Arbeidsløsheten rammer ulikt.**" Plan & arbeid **1**: 37-42.
- Antonovsky, A. (1987). **Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well.** San Francisco, Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (2005). **Hälsans mysterium.** Stockholm, Natur och Kultur.
Engelsk originalutg.: San Francisco : Jossey-Bass ; 1987 Forordet er omarbeidet, teksten er lik 1991 utgaven
- Arbeids- og, i. (2006). **Arbeid, velferd og inkludering:** kortversjon av St.meld. nr 9 (2006-2007). [Oslo], Departementet: 12 s.
- Batt-Rawden, K. and G. Tellnes (2005). "**Nature-culture-health activities as a method of rehabilitation: an evaluation of participants' health, quality of life and function** International Journal of Rehabilitation Research." **28**(2): 175-180.
- Bendixen, H. J. (2005). **Occupational Science - begyndelsen.** Aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv. H. J. Bendixen. København, FADL's Forlag: 239 s.
- Bischoff, A., J. Marcussen, et al. (2007). **Friluftsliv og helse: en kunnskapsoversikt.** Bø, Høgskolen i Telemark.
- Bostad, R. R. (2001). **Myter og mangfold: en studie av turgåing og turgåere på selvbetjente hytter i norske fjell.** Oslo, [R.R. Bostad]: IV, 195 s.
- Christiansen, C. H. and E. A. Townsend (2004). **Introduction to occupation: the art and science of living.** Upper Saddle River, N.J., Prentice Hall: XXXIII, 286 s.
- Clark, F. A. and R. Zemke (1996). **Occupational science: the evolving discipline.** Philadelphia, F.A. Davis Company.
- Folkehelseinstitutt, N. (2003). **Miljø og helse - en forskningsbasert kunnskapsbase:** revisjon 2003. Oslo, Nasjonalt Folkehelseinstitutt.
- Fugelli, P. (2003). **0-visjonen: essays om helse og frihet.** Oslo, Universitetsforl.
- Fugelli, P. and B. Ingstad (2006). **Helse og natur i Norge og Kalahari.** Oslo, Universitetsforl.: S. 18-33.
- Gibson, C. H. (1991). "**A concept analysis of empowerment.**" Journal of Advanced Nursing **16**: 353-361.

- Gilje, N. and H. Grimen (1995). **Samfunnsvitenskapenes forutsetninger: innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi**. Oslo, Universitetsforl.
- Hanson, A. (2004). **Hälsopromotion i arbetslivet**. Lund, Studentlitteratur.
- Helsedepartementet, S.-o. (1998). **Det er bruk for alle: styrking av folkehelsearbeidet i kommunene** : utredning fra et utvalg oppnevnt av Sosial- og helsedepartementet 16. juli 1997 : avgitt til Sosial- og helsedepartementet 17. november 1998. Oslo, Statens forvaltningstjeneste, Statens trykning: 339 s.
- Helse- og omsorgsdepartementet, H.-o. (2004). **Sammen for fysisk aktivitet**. [Oslo], Helse- og omsorgsdepartementet: 85 s. Fra 5. oppl. med 87 s.
- Hjort, P. F. (1994). **Helse for alle!**: foredrag og artikler 1974-93. Oslo, Folkehelse: 172 s.
- Johannessen, A., P. A. Tufte, et al. (2004). **Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode**. Oslo, Abstrakt forl.
- Johnson, M. (2004). "**Approaching the salutogenesis of sense of coherence: the role of 'active' self-esteem and coping**. Source." *British Journal Of Health Psychology* **9**(Pt 3).
- Johnsson, J., A. Lugn, et al. (2006). **Langtidsfrisk: slik skapes helse, effektivitet og lønnsomhet**. Kjeller, Genesis.
- Kvale, S. (1997). **Det kvalitative forskningsintervju**. Oslo, Ad notam Gyldendal.
Den norske oversettelsen mangler noen kap. i.f.t. originalen.
Fra 5. oppl. 2002 utgitt på Gyldendal akademisk
- Langslet, G. J. (2006). **Løft i organisasjoner: løsningsfokuseret tilgang til organisationsudvikling, ledelsesudvikling og konfliktløsning**. [Virum], Dansk Psykologisk Forl.
- Laumann, K. (2004). **Restorative and stress-reducing effects of natural environments: experiential, behavioural and cardiovascular indices**. Bergen, Research Centre for Health Promotion, Faculty of Psychology, University of Bergen.
- Lazarus, R. S. and S. Folkman (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York, Springer Publ. Co.
- Lillefjell, M. and K. Jakobsen (2007). "**Sense of coherence as a predictor of work reentry following multidisciplinary rehabilitation for individuals with chronic musculoskeletal pain** *Journal of Occupational Health Psychology*." **12**(3): 222 - 231.
- Lærum, E. (2005). **Frisk, syk eller bare plaget?:innføring i medisinsk nøkkelkunnskap**. Bergen, Fagbokforl.

Martinsen, E. W. (2000). **Fysisk aktivitet - hjelp til selvhjelp ved psykiske plager**. Bergen, Fagbokforl.: S. 165-175.

Mæland, J. G. (2005). **Forebyggende helsearbeid: i teori og praksis**. Oslo, Universitetsforl.

NaKuHel (2006). "**Semsvannsmanifestet for helsefremmende felleskap**."

Nav (2007) **Utgifter til uføreytelser ***), etter fylke. 1.halvår 2003-2007. I tusen kroner.
Volume, DOI:

NGF (2007). **Golf Grønn Glede**.

Richardson, C. G., Ratner, P. (2005). "**Sense of coherence as a moderator of the effects of stressful life events on health** " Journal of Epidemiology and Community Health **59**: 979-984.

Rootman, I., B. D. Poland, et al. (2000). **Settings for health promotion: linking theory and practice**. Thousand Oaks, Calif., Sage Publications.

Rønningen, G. E. (2003). **Nærmiljø Nostalgic - eller aktuell arena i forebyggende og helsefremmende arbeid?** Helsefremmende arbeid i en brytningstid: fra monolog til dialog? H. A. Hauge and M. B. Mittelmark. Bergen, Fagbokforl.: 318 s.

Sandman, M. (2000). **Sykefravær og uførepensjonering: et inkluderende arbeidsliv :** utredning fra et utvalg oppnevnt ved kongelig resolusjon 9. april 1999 : avgitt til Sosial- og helsedepartementet 15. september 2000. Oslo, Statens forvaltningstjeneste, Informasjonsforvaltning.

Skjervheim, H. (2001). **Deltakar og tilskodar**: S. 473-481.

Stang, I. (2003). **Bemyndigelse: en innføring i begrepet og "empowermenttenkningens" relevans for ansatte i velferdsstaten**. Helsefremmende arbeid i en brytningstid: fra monolog til dialog? H. A. Hauge and M. B. Mittelmark. Bergen, Fagbokforl.: s. 141-161.

Tellnes, G. (2003). **Samsillet natur - kultur - helse: NaKuHel-konseptet i teori og praksis**. [Oslo], Unipub.

Thagaard, T. (2003). **Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode**. Bergen, Fagbokforl. Bibliografi: s. 207-218

Thybo, P. (2003). "**Sygdom er hvordan man har det - Sundhed er hvordan man ta`r det - om Antonovskys salutogenetiske ide**." Kognition & Pædagogik **49**.

Tones, K. and S. Tilford (2001). **Health promotion: effectiveness, efficiency, and equity.** Cheltenham, UK, Nelson Thornes.

Torp, S. (2005). "Atferdsteoretiske perspektiv på forebygging av muskel- og skjelettplager Fysioterapeuten." **72**(Årg. 72, nr 4): 16 - 21.

WHO (1986). **Ottawa-charteret.** Geneve, Verdens helseorganisasjon.

WHO (1988). **Adelaide Recommendations on Healthy Public Policy Second International Conference on Health Promotion,** , 5-9 Adelaide, South Australia.

**TIL DELTAGERE I PROSJEKTET GOLF GRØNN GLEDE
INVITASJON TIL FORSKNINGSINTERVJU**

Jeg er mastergradsstudent i helsefremmende arbeid ved Høgskolen i Vestfold. I forbindelse med masteroppgaven ønsker jeg å foreta en undersøkelse blant deltagere i prosjektet Golf Grønn Glede (GGG).

Det ønskes kontakt med deltagere i prosjektet GGG som når de startet i prosjektet ikke var yrkesaktiv, men er det nå. **Hensikten med undersøkelsen er å utvikle kunnskap om friluftaktivitet kan medvirke til gjenopptakelse av arbeid.** Denne kunnskapen kan blant annet brukes for å planlegge nye tiltak innen helsefremmende arbeid og tilrettelegge og videreutvikle ulike tiltak for å inkludere mennesker i arbeidslivet igjen.

Aktuelle deltagere vil bli invitert til å delta i et kvalitativt forskningsintervju. Dette er en forskningsteknikk hvor personene blir intervjuet om et tema som er bestemt av forsker.

Temaene som vil bli diskutert er:

- Opplever du at deltakelse i prosjektet GGG har påvirket din helse og livskvalitet?
- Hvilken betydning tror du prosjektet GGG har hatt for at du har startet å jobbe igjen?

Deltakelse innebærer et intervju på 1- 1 ½ time, intervjuet vil bli tatt opp på lydbånd og det vil foregå i nærheten av din lokale golfklubb. Å delta er frivillig og du kan trekke deg når som helst uten å oppgi grunn. Alle opplysninger i undersøkelsen blir behandlet konfidensielt.

Masteroppgaven kommer ikke til å inneholde opplysninger som kan knyttes til deg som person. Lydbåndopptaket av intervjuet vil bli slettet 01.15.08, og alt datamateriell vil være anonymisert. Intervjuet vil foregå høsten 2007. Masteroppgaven er planlagt innlevert i uke 10, vinteren 2008. Prosjektet er meldt til Personvernombudet for forskning og Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste.

Lise Bjørnstad, prosjektleder i Golf Grønn Glede (GGG) fra Norges Golf forbund, og den lokale prosjektleder i GGG, har gitt tillatelse til å gjennomføre intervju med deltakerne i prosjektet GGG. Den lokale prosjektleder deler ut informasjonsbrevet for meg og jeg er ikke kjent med din identitet på forhånd

Har du spørsmål angående undersøkelsen kan du kontakte:

Elisabeth Gedde

Mobil: 993 06 174

E- post: elisabethgedde@hotmail.com

Veileder: Catherine Lorentzen Tlf.: 33031258, E-postadresse: Catherine.Lorentzen@hive.no

Vennligst undertegn på denne siden dersom du er villig til å delta i et kvalitativt forskningsintervju

Samtykke til deltakelse i kvalitativt forskningsintervju

Jeg har lest informasjonsskrivet om undersøkelsen blant deltakere i prosjektet Golf Grønn Glede, og jeg sier meg herved villig til å delta i undersøkelsen. Jeg er klar over at studiet er frivillig og at jeg når som helst kan trekke meg fra studiet før dataene er anonymisert den 15.01.08 uten å oppgi årsak.

Navn (blokkbokstaver).....

Telefonnummer:.....

E-post:.....

Dato/sted:.....

Signatur:

Intervjuguide

Starte med småprat se hva som er i hjemmet hva personen er interessert i

	Forskningsspørsmål	Intervjuspørsmål
	Personopplysninger	Sted _____ Dato _____ Tid _____ Respondentens navn: _____ Og alder _____ Intervjuers navn _____ Kjønn _____ Fødselsdato _____ Bosted _____
1		Se du har mange fine bilder på veggen er det noe som interesser deg.... Kan du fortelle litt om deg selv
2	Golf/friluftaktivitet	Hvor lenge har du spilt golf? Hvor ofte spiller du golf Hvem spiller du sammen med Hvilken andre friluftsliv aktiviteter enn golf driver du med? <ul style="list-style-type: none"> • Hva da • Hvor mye • I organisert gruppeaktivitet
3	Friluftslivsaktivitet	Hva tror du naturen betyr for folk som bor i Norge? Hvordan tror du den norske identiteten påvirkes av naturen? Hva betyr naturopplevelser for deg? Kan du beskrive hvordan du opplever det å være i naturen både i forhold til kropp og sjel? Er det noe sammenheng mellom å ferdes i naturen og helse for deg? Hvordan opplever du å være i naturen i forhold til stillhet og mental stimulering?

		<p>Hvordan blir sansene dine stimulert når du er i naturen? Hørsel, syn, underlaget, temperatur, vinn osv</p>
4	Helse	<p>Hva legger du i begrepet helse?</p> <p>Hva innebærer livskvalitet for deg?</p> <p>Hva skal til for at du opplever at du mesterer livet?</p>
5	Begripelighet/ Forståelig	<p>Har golf/friluftaktiviteten økt dine evner til å skjønne hvorfor ting er som de eller blir som de blir?</p> <p>Hvordan du organiserer hverdagen din har det forandret seg etter at du begynte å spille golf?</p> <p>Måten du tilegner deg generell kunnskap på har de blitt forandret etter at du startet å spille golf?</p>
6	Håndterbarhet	<p>Opplever du at deltagelse i GGG har ført til at du håndterer utfordringer i livet på en annen måte?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eventuelt hvordan • Eventuelt hvilke elementer i prosjekt deltakelse kan ha ført til det? <ul style="list-style-type: none"> ○ Sosial støtte ○ bemyndigelse <p>Opplever du at deltakelse i GGG styrken dine ressurser?</p> <p>Hvilken av dine personlige behov blir ivaretatt ved å delta i golf/friluftslivsaktivitet?</p> <p>Hvordan har golf/friluftaktiviteten påvirket helsen din både fysisk og psykisk?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Har du noen eksempler? <p>Hvordan er fellesskapet i gruppen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan du gi noen eksempler? <p>Opplever du mestring når du spiller golf ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan du beskrive hvordan? <p>Hvordan har deltakelse i GGG har påvirket din væremåte i forhold til andre mennesker?</p>

7	Meningsfullhet	<p>Hva gir deltakelse i GGG deg?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sosial integrasjon • identitet <p>Er golf/friluftaktiviteten viktig for deg?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gjør deltakelse i GGG at hverdagen og livet ditt blir mer meningsfylt <p>Hvorfor deltar du på GGG?</p> <p>Hva motiverer deg for å delta på golf/friluftaktiviteten?</p> <p>Er det meningsfylt for deg at golf/friluftaktiviteten foregår ute i naturen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan du beskrive dette litt nærmer <p>Hva er viktig for deg med GGG?</p> <p>Hva setter du pris på med GGG?</p> <p>Hvis du skulle beskrive hvor meningsfylt livet ditt er nå fra en skala fra 0 10 hvor ville du sette det kryss.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva skal til for å sette det høyere? • Hvorfor har du ikke satt det lavere?
8	Spørsmål rundt arbeidssituasjonen	<p>Hva jobber du med?</p> <p>Hvor lenge har du vært i arbeid igjen</p> <p>Hva mener du har påvirket at du har gjenopptatt arbeidet?</p> <p>Hvor lang tid etter at du begynte i GGG begynte du å jobbe igjen</p>
9	SOC	<p>Hvilken sammenheng er det mellom deltakelse i golf/friluftaktiviteten og at du har gjenopptatt arbeidet?</p> <p>Hvilkene erfaringene fra deltakelse i GGG har du hatt nytte av når du startet å jobbe igjen?</p> <p>Hvilken av kunnskapen du har tilegnet deg gjennom golf/friluftaktiviteten som kan ha påvirket at du har komme tilbake til jobb?</p> <p>Hvordan opplever du at du mestrer i livet ditt nå?</p>
		Kan du fortelle meg hva som førte til gjenopptagelse av arbeidet?

	<p>Kan faktorer som vi har snakket om i dag ha bidratt til at du har gjenopptatt arbeidet?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knyttet til det til å delta i GG <ul style="list-style-type: none"> ○ Forutsigbarhet, struktur ○ Støtte fra andre, sosialt nettverk ○ Identitet ○ Mestring av et felt ○ Opplevelse av mer kontroll over livet
	<p>Hvordan tror du livet ditt hadde vært hvis du ikke hadde begynt å spille golf?</p>
	<p>Jeg synes å huske at du tidligere sa noe om dette at...</p> <p>Har jeg misforstått</p> <p>Kan du si mer om dette?</p> <p>Forstår jeg deg riktig hvis jeg sier at det du ha sagt er...eller</p>
Avslutning	<p>Takke respondenten for samarbeidet og sende et takke brev</p>



Golf – Grønn Glede info. nr 5. 2007

1. Siste del av stimuleringstilskudd samt evt. andre tilskudd er nå utbetalt.

2. Forespørsel fra mastergradsstudent i helsefremmende arbeid ved Høgskolen i Vestfold.

I forbindelse med masteroppgaven ønsker Elisabeth Gedde (Masterstudent i helsefremmende arbeid) å foreta et kvalitativt forskningsintervju av noen deltagere i prosjektet Golf- Grønn Glede (GGG).

Elisabeth ønsker å komme i kontakt med deltagere i prosjektet GGG som når de startet i prosjektet ikke var yrkesaktiv, **men er det nå**. Hensikten med undersøkelsen er å utvikle kunnskap om friluftaktivitet (den del av golf som defineres som det) kan medvirke til gjenopptakelse av arbeid. Denne kunnskapen kan blant annet brukes for å planlegge nye tiltak innen helsefremmende arbeid og tilrettelegge og videreutvikle ulike tiltak for å inkludere mennesker i arbeidslivet igjen. Har klubben deltakere som dere mener kan være aktuelle (og kan være positive til å bli intervjuet), ta kontakt med:

Elisabeth Gedde

Mobil: 993 06 174

E- post: elisabethgedde@hotmail.com

3. Golf – Grønn Glede i 2008.

Inneværende år har det også vært god aktivitet ute i mange av klubbene. Neste år går vi over i en driftsfase, men hver enkelt klubb vil fremdeles kunne søke NGF om støtte til aktiviteten. I 2008 vil dette i hovedsak skje gjennom våre aktivitetsmidler som lyses ut i februar måned.

4. Samling for klubbenes Golf – Grønn Glede -ansvarlige 1.-2 februar.

Dette blir en samling med oppsummering av innværende år, samt kick - off for 2008.

Deler av samlingen vil foregå sammen med Jenteansvarlige og Kvinneansvarlige.

Mer informasjon kommer over nyttår.





Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES

Catherine Lorentzen
Avdeling for helsefag
Høgskolen i Vestfold
Postboks 2243
3103 TØNSBERG

Vår dato: 05.12.2007

Vår ref: 17793 / 2 / KH

Deres dato:

Deres ref:

TILRÅDING AV BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 30.10.2007. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 30.11.2007. Meldingen gjelder prosjektet:

17793	<i>Friluftsliv og arbeidsdeltakelse</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Vestfold, ved institusjonens overste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Catherine Lorentzen</i>
Student	<i>Elisabeth Gedde</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/melding/pvo_endringsskjema.cfm. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/register/>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.02.2008, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Bjørn Henriksen


Kjersti Håvardstun

Kontaktperson: Kjersti Håvardstun tlf: 55 58 29 53

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Elisabeth Gedde, Flesåsveien 9, 0860 OSLO

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no



Personvernombudet legger til grunn at rekruttering/førstegangskontakt vil foretas av lokale prosjektledere i GGG, og forutsetter at taushetsplikten ikke er til hinder.

Ombudet finner det reviderte informasjonsskrivet av 30.11.2007 tilfredsstillende.

Datamaterialet anonymiseres ved prosjektslutt 15.02.2008 ved at verken direkte eller indirekte personidentifiserbare opplysninger fremgår. Koblingsnøkkel, lydopptak og samtykkeerklæringer slettes/makuleres, indirekte personidentifiserbare opplysninger fjernes, omskrives eller grovkategoriseres.

En eventuell fremleggelsesplikt for Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk avklares med komiteen. Dersom prosjektet er fremleggelsespliktig forutsettes at det tilrås, og ombudet ber om at kopi ettersendes.

Sammenslåing av resultater

1. Golf/friluftslivsaktiviteter

<ul style="list-style-type: none"> • Spiller golf en gang i uka og svømmer en gang
<ul style="list-style-type: none"> - Turgåing viktig for det fysiske i kombinasjon med trening hos fysioterapeut og vann gymnastikk. - Spilte golf 1 år
<ul style="list-style-type: none"> • Spilt golf i 1 ½ år sammen med GGG og tante, og kjæresten. GGG har møtes en gang i uka i sommerhalvåret og en gang i måned i vinterhalvåret. • Spilte håndball før, men ikke i form og derfor flott å starte med en ny sport og ble hekta med en gang. • Viktig at alle i GGG var i samme situasjon fordi alle var at litt slitende, ikke i form og ingen hadde spilt golf før. Dette førte at ting ble ekstra morsomt. • Jeg er den yngste av 15 personer i GGG, men når en spiller golf har alder ingen betydning.
<ul style="list-style-type: none"> • spilt golf i 2.5 år hver onsdag med GGG • og ellers i helgene • Driver med svømming, ski/telemark og rullekøyter
<ul style="list-style-type: none"> • Spilt golf et år • Begynte å spille golf hver dag på slutten av cellegift behandling. Ble sliten, men det var morsomt og ville klare det • Klarte å ta grønt kort etter ca ½ år • Går på treningssenter og trenger med apparter <p>Har marka nærme huset og går ofte tur der.</p>

2. Friluftslivsaktiviteter

<ul style="list-style-type: none"> • Tror naturen påvirker oss, men får selv ikke et stor kick av å være i kjent natur å spille golf <p>Når spiller golf får synsinntrykk og blir sliten på en annen måte og sover godt etterpå</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Turkulturen med sekk vinter som sommer påvirker den norske identiteten - Å være ute i naturen blir jeg i bedre form, gir meg energi, får vekk vonde tanker og jeg blir avslappet, og alle dette styrker helsa mi. - På en høsttur stimuleres sansene ved å se på alt det fine, lytter etter lyder og oppdager mange lukter. Dette virker positivt på oss og sansene våres.
<ul style="list-style-type: none"> • Hadde golf vært inne hadde det vært kjedelig, og hadde nok ikke spilt det f. eks på Tjøme har det mye å si at det er vann med bruer over, helt grønt og fine trær

- Det å være ute å få frisk luft er bare godt for kropp og sjel rett og slett
- Spiller du i Spania er det en helt annen natur enn i Norge.

- Enormt mye, penneste, stender, skog, isbreer, klatring, vanskelig å gjøre i Danmark,
- Der kan en sufe
- Sette pris på naturen rett utenfor døra, ikke store byer
- Bodde i nærheten av Nordmarka og drev alltid med idrett
- Likte naturen i Kristiansand her lærte jeg alt om blomster fra farfar.
- Jeg ferdes helst i naturen og helst ikke på asfalt

- Naturen betyr mye for meg og tror den betyr mye for andre også
- Hvis en er litt deppa blir tilværelsen mye lysere etter en skogstur.
- Folk flest må vel trives ute i vår vakre natur
- Tror den norske identiteten blir påvirket av naturen kanskje var det sterkere før.
- Hvis jeg ikke ha vært ute i marka på et par dager så må jeg bare
- Det er en sammenheng mellom natur og helse når jeg var syk lengtet å bli bedre form for å kunne gjøre de turene jeg var vant til. Jo det betyr veldig mye for meg.
- I naturen kan problemer løses og det er godt med stillheten. Har behov for stille stunder for meg selv
- På våren hører fuglene synger, det blir grønnere og grønnere, blomstene titter opp, å det er deilig.

3. Helse

- Helse er og fortsatt kunne gjøre de tingene jeg har lyst til å gjøre og ikke bli bremsset av kroppen.
- Livskvalitet kan være å få lov til å holde på med det du har lyst til å holde på med.
- Mestre livet er å få gode tilbake meldinger på det en gjør.

Helse er å mestre hverdagsaktiviteter uten å stresse og livskvalitet er å gjennomføre hverdagsaktivitetene og glede seg over små ting i livet.

• Både sykdommen min og at jeg spiller golf har bedret livskvaliteten min. For å mestre livet måtte det en sykdom til, men nå lever jeg i nuet og gjør det jeg har lyst til og derfor har jeg det bra.

- Helse er å ta vare på helsa og holde opp med dumme ting.

- Helse er å leve sunt og passe på hva en spiser og bruke kroppen.
- Livskvalitet for meg er å spise sunt og være ute i naturen
- Å mestre livet er å ha det godt rundt seg og at barna har det bra og at alt fungerer.

4. Begripelighet

- Erfaring fra golf har lært meg at omgå mennesker uavhengig av deres status i samfunnet.
- Opplever å bli akseptert uavhengig av min bakgrunn.

Lærer av alle erfaringene i livet og forandrer seg etter det.

Livet var vanskeligere å begripe pga manglende konsentrasjon, psykisk nedstemt og svak mestringsopplevelse.

- **Etter sykdommen ikke redd lenger for livet er for kort når du har vært igjennom det jeg har vært**
- **Ønsker ikke å ligge på sykehuset å tenke på alt jeg skulle ha gjort, og hvorfor jeg oppførte meg sånn.**
- **Fått mye støtte i ungdomsgruppa men ikke så mye i GGG siden de er mye eldre enn meg.**
- **Nå har jeg fått det mye bedre med meg selv, og nå lever jeg livet fullt ut.**

Tilværelsen ble mer begripelig når gikk opp på golf banen hver dag og traff hyggelig mennesker og ble godt mottatt. Dette styrket selvtilliten og økte konsentrasjonen og ble mindre deppa. Det var riktig timing.

- **Blir sett på en helt annen måte i miljøet der**
- **Blitt mer voksen**
- **Satt før hjemme og sov/spiste, sov, så på TV sliten pga sykdommen**

5. Håndterbarhet

- GGG og andre ting i livet har lært å takle utfordringer på en annen måte.
- Opplever som gammel narkoman å bli inkludert og respektert i golfklubben istedenfor å bli ekskludert.
- Opplever at det finnes alle menneskelag over alt uavhengig miljøet
- Leder for GGG gir oss full tillitt og stoler blindt på oss, det er moro
- Opplever sosial støtte både i GGG og resten av golf klubben, F. eks med å låne utstyr når skal til utlandet

Opplever at jeg har fått nok selvtillitt til å hilse på alle uavhengig deres status i samfunnet.

- **Tilegnet seg ny kunnskap som førte til økt mestring som igjen styrket selvtilliten.**
- **Gruppemedlemmene ble fort kjent, ga hverandre omsorg, positive tilbakemeldinger på hverandre og lite fokus på sykdommen.**
- **Lærte å konkurrere meg selv.**
- **Lettere å akseptere fysisk begrensningene og tilpasse aktivitetene i forhold til det.**

Opplever å komme i harmoni med seg selv dermed overskudd og lyst til å hjelpe andre som har fått kreft.

- **Før var jeg bestemt på at jeg ikke greide ting uten å prøvd, men nå tenker**

jeg at jeg faktisk kan greie det viss jeg prøver og akkurat det skjedde med golfen.

- **Alle i GGG flinke til å ta kontakt og vi har det moro sammen, men kan prate om seriøse ting og forstår hverandre godt siden vi har vært igjennom det samme.**
- **I golf lett å sette seg målbare mål førts 2-4-9 hul**

Avhengig av dagsformen kan tempo tilpasses.

- **Opplever lykke ved fine slag og deppa når ikke får det til.**
- **GGG har betyd mye for meg. Vi har dratt på turer og overnattet som er har vært veldig hyggelig**
- **Fantastisk gjeng.**
- **Viktig med snille og hjelpsomme ledere og trenger**
- **Golf har ført til at jeg har kommet i fysisk form økt selvtilliten ved å mestre noe.**
- **I GGG kunne snakke med andre i samme situasjon og høre deres erfaring var viktig.**
- **Golfen har ført til at jeg kom forttere til kreftene for jeg ville få det til.**
- **Vi i gruppa har blitt glad i hverandre og har sånn omsorg for hverandre og kontaktes hvis du har vært borte.**
- **Skulle ha begynt for 20-30 år siden.**
- **Det var GGG og golfen som fikk meg ut**
- **GGG og golf har betyd veldig mye for meg.**
- **GGG-prosjektet startet i rett tid for meg.**

- **Møter, glad, hyggelig, sosialt, beste jeg noen gang har hatt det**
- **Mye bedre, glad, gleder meg til GGG.**
- **Alle er så blie der,**
- **Glemmer at har vært x- narkoman,**
- **Blir sett på en helt annen måte i miljøet der**
- **Mestrer**
- **Var ikke i form, overleve sykdommen, mye støtte i Marte og Johan.**
- **Blitt mer voksen**
- **Før sløv, golf orker å bruke hjernen**
- **Kreative**
- **Fisker alt, flinkere, tar vare på venner**
- **Noe å leve for**
- **Blir glad sprer glede**
- **Flott tur til Utlandet skal på ny utlandstur i nov**
- **Tar vare på setter seg mål og gelder seg til det**
- **Golf på playstasjon, kjempegøy hekta**
- **Ærlig sport**
- **Lurer deg seg**
- **Fysisk går langt**
- **Psykisk konsentrasjon, glede slipper å deppe**

- **Mestring:**
- **Bedre og bedre**
- **Handikap 36-25 på et år**
- **Mestrer andre ting dårlig glemmer deg**
- **10 dårlig slag og et bra slag, husker det bra slaget**
- **Lærer motstand**
- **Det som er dårlig rette på det**
- **Lært av mamma neste kjærlighet**
- **God gjeng går det**
- **Hører historie av andre x- narkoman og lærer mye av det**

6. Meningsfullhet

- Viktig at leder for GGG alltid positiv
- Har en klart mål om å ta hvit kort for å få lov til å dra på tur til en annen verdensdel
- Det å reise rundt verden gir mening
- Hadde ikke spilt golf hvis ikke deltaker i GGG
- På en skala om hvor meningsfylt livet er nå sette på mellom 7-8
- Jobbe mot eie egen bolig og kone
- Setter så høyt fordi har en jobb jeg liker, et sted å bo også lønn for første gang på lenge
- Ikke gjeld, bil og motorsykkel

- **Golf er lystbetont og møter trofast opp på trening hver tirsdag uavhengig av om det er sol eller regn.**
- **Golf er en fellesaktivitet med samboer som er positivt for par forholdet.**
- **Golf har ført til bedre fysisk og spesielt psykisk form.**
- **Jeg har en vilje og stahet som motiverer meg for å være en aktiv person på tross av smerter i ledd og muskler.**
- **Golfidentiteten har ført til at jeg kan spille golf med familie og samboer, og en nytt nettverk i GGG og resten av golfklubben.**

På en skala fra 0-10 hvor 10 står for det som har mest mening krysset hun av på 8-9.

• **Har blitt hekta på golf fordi det er morsomt selv om det ikke er håndball**
Det sosiale i GGG er viktig at lederen legger til rette for at vi får lov til å spille og betaler for trener.

- På en skal fra 1- 10 sier at han i løpet av 2- 4 år skal være på 9-10
- Konkurrans motivasjon, glede med å møte folk

- **Betyd veldig mye det å komme ut hver dag og snakke med folk på golf banen**
- **Korslig at mannen min og jeg drev på med samme aktivitet så det har betyd veldig mye for oss.**
- **Begynte fordi jeg hørt om en annen som hadde vært i med i GGG**

- Må forsette for å bli bedre
- Med GGG er golfen det viktigste, men gleder meg til å se de andre og spille med dem.
- Meningsfull liv på en skala på 8.
- Blir bakket opp av medspiller hele tiden.

7.Arbeidssituasjonen

- Driver lokalkontoret til LAR nett oppgavene er å være på konferanser som deltaker og foreleser, møter og sitte i arbeidsgrupper i kommunen
- Som nykter hadde jeg nok ikke gjort alle det jeg gjør nå ved å møte mennesker i forskjellige fora.

Begynte

Jobber i en helseinstitusjon hvor pasientene lett blir urolige og utrygde. For å skape trygghet og ro kreves det konsentrasjon og oppmerksomhet fra de ansatte hele tiden.

- **Har Jobbet en halv stilling i 5 måneder i bokhandel.**

Etter at jeg sluttet hos fysioterapeut og begynte å spille golf orket jeg mye mer som kan ha vært en medvirkende årsak at fikk overskudd til å gjenoppta arbeidet.

- **Oppløvet å komme på jobb og mestret den ga meg økt selvtillitt.**
- **Ny sjef som ønsket å beholde meg økt også selvtilliten.**

8.SOC

- Gjennom GGG lært å bli tålmodig viktig i jobben
- Føler har mer kontroll på livet nå men LAR nett har fremdeles for mye styring på livet mitt
- GGG fyller livet mitt med litt glede og treffer masse mennesker som det er korslig å være sammen med

- **Etter sykdommen gikk skogsturer alene først korte turer så lengre etter som formen ble bedre.**
- **Klarer å gjennomføre aktiviteter på tross av smerter i ledd og muskler, men ting tar litt lengre tid.**
- **Golf har betydning i forhold til psykiske, trivsel, livskvalitet, noe å glede seg til og er lystbetonet.**

Oppløvet å mestre livet på tross av at hun sover dårlig, smerter i ledd og muskler.

23 åring har livet foran seg og må komme i gang med noe.

- **flinkere på vannski, telemark, rullekøyter**

Sammenheng arbeid/golf

- **Begynte å jobbe igjen for stille å være pensjonist.**
- **Glad i jobben og kollegaene.**
- **Jeg tror absolutt at det har vært en sammenheng at jeg startet å jobbe igjen**

og at jeg startet i GGG.

- **GGG og golf har betyd veldig mye**
- **Det at jeg kom meg ut og sammen med andre mennesker, og at jeg ville bli sterkere.**
- **Riktig timing når GGG starter.**
- **Møtte folk på golf banen gjorde det lettere å møte folk på arbeid.**

9. Sammenheng arbeid/golf

- **Golfen har styrket min konsentrasjonsevne**
- **Klart å skrive en hel artikkel aldri klart å skrive mer en ½ A5 format stil på skolen.**
- **Trur det har noe med golfen å gjøre**
- **GGG veldig godt tiltak**
- **Vanskelig å overtale litt nørdete**
- **Når det er vanskelig å takle utfordringer og blir små forbanna går i gangen eller oppsøker kollegaer.**

- **Golfen førte til at jeg fikk troen på meg selv, og klarte da fortære å mestre jobben igjen.**

- **Lærer motstand**
- **Kan bruke dette i forhold til kunder på jobben**
- **Ydmyk**
- **Det er høflig, ærlig**
- **Lærer barneoppdragelse**
- **Forsiktig å ta opp torv**
- **Ryddde etter deg**
- **Ryddig ordentlig**
- **overføringsverdi til salg/serviceyrker**
- **selvstendig spiller for deg selv ikke på lag 2-4-4**
- **lagånd og selvstendig spilling sammen i et team ikke egoist, klappe kollegaer**
- **bra slag, motivasjon i jobben**
- **mestrer godt dårlig**
- **dårlig kunde hyggelig mot neste kunde**
- **bedre selvillitt**
- **går på andre ting**
- **tror på meg selv**

10. Hvis ikke deltatt i GGG

Hvis ikke deltatt i GGG mer arbeid og TV titting.

Deltagelse i GGG har ført til at jeg har fått tilbake selvtilliten, troen på meg selv og hatt det mye moro.