



Høgskolen i Telemark

Friluftsliv og fysisk aktivitet i en livsstilsendring



En fenomenologisk studie av langtidssykemeldtes opplevelser med friluftsliv og fysisk aktivitet i en livsstilsendring

Av

Hege Holtmoen

Masteroppgave i idrett og friluftsliv

Høgskolen i Telemark våren 2010



Avdeling for allmennvitenskapelige fag
Hallvard Eikas plass, 3800 Bø

Tittel: Friluftsliv og fysisk aktivitet i en livsstilsendring.

Nøkkelord: Friluftsliv og naturopplevelse, behandling av langtidssykemeldte, livsstilsendring, fysisk aktivitet.

Forfattere: Hege Holtmoen

Studentnr.: 051933

Fagkode: 909

Oppgavetype: Masteroppgave

Studiepoeng: 60

Studium: Master i idrett og friluftsliv

Konfidensiell: Nei

Forord

Arbeidet med denne masteroppgaven gjennom de to siste årene har vært en interessant og lærerik prosess. Det har til tider vært krevende og utfordrende å stå alene i alle problemer man møter på, og jeg er derfor svært takknemlig for all hjelp og støtte jeg har fått underveis.

Jeg vil først og fremst takke min veileder Alf Odden som hele tiden har veiledet meg og gitt gode tilbakemeldinger. I perioder hvor ting har virket håpløst, har han stadig gitt meg tilbake troen på mitt arbeid, og jeg har gått ut fra veiledningstimene med nytt frisk mot 😊

Uten Fron rehabilitering ville det vært umulig å få de gode resultatene til mitt prosjekt som det jeg har fått. Jeg ble tatt veldig godt imot av hele teamet og jeg vil spesielt få takke de ansatte som hjalp meg litt ekstra med feltarbeidet og som stilte til intervju. De sykemeldte på Fron bør kanskje få den varmeste takk for måten de åpnet seg og delte sin historie med meg i en vanskelig tid, enten i samtaler på tur eller via intervju.

De ansatte på biblioteket på Høgskolen i Bø skal også ha takk for alltid å være veldig hjelpsomme og for sin positive holdning.

Bø, 2010

Hege Holtmoen

Sammendrag

Målet med dette studiet har vært å få en større forståelse for hvordan de langtidssykemeldte kan få til en livsstilsendring ved hjelp av friluftsliv og fysisk aktivitet, og min problemstilling har vært: På hvilken måte kan fysisk aktivitet og friluftsliv hjelpe de langtidssykemeldte i gang med en livsstilsendring?

Jeg har benyttet meg av en hermeneutisk – fenomenologisk fremgangsmåte, og med det kvalitative intervju og observasjon som metode. Jeg utførte mine undersøkelser på attføringscenteret i Sør-Fron kommune i Gudbrandsdalen, hvor jeg fulgte en gruppe gjennom fire uker i rehabilitering. Her deltok jeg sammen med brukerne i alle aktiviteter og intervjuet fem av brukerne og to av de ansatte. For å utdype mine funn angående de sykemeldtes opplevelser med friluftsliv og fysisk aktivitet har jeg benyttet meg av noen av Jean-Paul Sartres begreper som er prosjekt, situasjon, faktisitet, autentisk eksistens, vond tro og det ”praktisk-trege handlingsfelt”. Dette er alle begreper som kan være med å beskrive de sykemeldtes begrensninger og muligheter i forhold til en livsstilsendring. I tillegg til Sartres begreper har jeg med et miljøpsykologisk perspektiv forsøkt å få frem de positive sidene ved friluftsliv og naturmiljøer i en livsstilsendring.

De sykemeldtes hverdag er ofte preget av smerter, stress og psykiske plager. Naturopplevelsen og bruk av sansene kan virke på de sykemeldte som et flytte av fokus vekk fra smertene. I naturen kan de selv velge prosjekter som er enkle og ukompliserte, og som lett fører til mestringsfølelse og økt selvtillit. Naturopplevelsen virket på mange som avspennende og som en avlastning fra hverdagens kompliserte krav.

Økt bevissthet om fysisk aktivitet, tidligere erfaring, mestring og glede i aktiviteten viste seg å være noen av de viktigste punktene i prosessen for at de sykemeldte skulle klare å starte en livsstilsendring.

Innholdsfortegnelse

| | |
|--|----|
| Forord | 2 |
| Sammendrag..... | 3 |
| Kapittel 1. Friluftsliv og fysisk aktivitet i en livsstilsendring av langtidssykemeldte | 7 |
| 1.1 Innledning | 7 |
| 1.2 Avgrensning og valg av problemstilling..... | 9 |
| 1.3 Problemstilling | 11 |
| Kapittel 2. Fron rehabilitering AS..... | 12 |
| 2.1 Mål og behandlingsmetoder..... | 12 |
| 2.2 Aktivitetene på Fron..... | 14 |
| 2.3 Diagnosegruppene..... | 17 |
| Kapittel 3. Tidligere forskning | 20 |
| 3.1 Friluftsliv og psykisk helse | 20 |
| 3.2 Fysisk aktivitet og psykisk helse..... | 23 |
| 3.3 Muskel og skjelettplager | 26 |
| 3.4 Livsstilsendring | 27 |
| 3.5 Motivasjon til fysisk aktivitet | 28 |
| Kapittel 4. Et fenomenologisk og miljøpsykologisk perspektiv | 31 |
| 4.1 Innledning | 31 |
| 4.2 Fenomenologi..... | 31 |
| 4.3 Valg av teori..... | 34 |
| 4.4 Sartres fenomenologi | 36 |
| 4.5 Faktisitet..... | 37 |
| 4.6 Prosjekt..... | 40 |
| 4.7 Situasjon..... | 42 |
| 4.8 Autentisk eksistens og vond tro | 43 |
| 4.9 Et ”praktisk-tregt handlingsfelt” | 46 |
| 4.10 Naturen som avlastning..... | 49 |
| 4.11 Naturopplevelsen | 50 |

| | |
|--|-----|
| 4.12 Et miljøpsykologisk perspektiv..... | 54 |
| 4.13 Oppsummering..... | 57 |
| Kapittel 5. Metode..... | 59 |
| 5.1 Innledning | 59 |
| 5.2 Valg av metode | 59 |
| 5.3 Min forforståelse..... | 61 |
| 5.4 Observasjonen..... | 62 |
| 5.5 Intervju som metode..... | 64 |
| 5.6 Gjennomførelse av intervjuene | 65 |
| 5.7 Analyse og fortolkning | 67 |
| 5.8 Troverdighet og validitet..... | 69 |
| Kapittel 6. De sykemeldtes opplevelser med friluftsliv og fysisk aktivitet | 72 |
| 6.1 Innledning | 72 |
| 6.2 Presentasjon av informantene | 73 |
| 6.3 Om å gå sykemeldt..... | 78 |
| 6.4 Begrensninger for friluftsliv og fysisk aktivitet..... | 84 |
| 6.5 Fysisk aktivitet og smerter | 89 |
| 6.6 Naturopplevelse som flytting av fokus | 94 |
| 6.7 Naturopplevelse som avspenning | 98 |
| 6.8 Fysisk aktivitet inne eller ute | 101 |
| 6.9 Motivasjon for fysisk aktivitet..... | 103 |
| 6.10 Mestring og selvtillit..... | 109 |
| 6.11 Veien videre | 112 |
| 6.12 Oppsummering..... | 118 |
| Kapittel 7. Hvordan kan naturopplevelse og fysisk aktivitet hjelpe i en livsstilsendring?..... | 121 |
| 7.1 Innledning | 121 |
| 7.2 Å komme i gang..... | 122 |
| 7.3 Å bli kvitt smertene..... | 128 |
| 7.4 Naturens mentale påvirkning på de sykemeldte | 131 |

| | |
|--|-----|
| 7.5 Å komme videre..... | 133 |
| 7.6 Oppsummering..... | 137 |
| Litteraturliste | 142 |
| Vedlegg 1 Intervjuguide bruker | 146 |
| Vedlegg 2 Intervjuguide ansatt | 149 |
| Vedlegg 3 Informasjonsbrev vedrørende intervju av bruker | 152 |
| Vedlegg 4 Informasjonsbrev vedrørende intervju av ansatt | 154 |
| Vedlegg 5 Informasjonsbrev vedrørende deltakelse i min masteroppgave ... | 156 |

Kapittel 1. Friluftsliv og fysisk aktivitet i en livsstilsendring av langtidssykemeldte

1.1 Innledning

Sykemeldinger, inaktivitet og stress er noe som har blitt mer og mer vanlig i dagens samfunn, og debatten om sykefravær har vært mye omtalt i media den siste tiden. I følge St.melding nr. 16 (2002-2003) har fire av fem voksne nordmenn god eller meget god helse. Samtidig er det flere som lever med kroniske helseplager. En av tre i den voksne befolkningen oppgir sykdommer eller lidelser som har konsekvenser i hverdagen, og en av åtte har problemer som i høy grad påvirker hverdagen. I 1998 oppga en av fire voksne lidelser i muskler eller skjelett, og det har vært en kraftig økning siden midten av 1980-tallet. Muskel- og skjelettlidelser er sammen med psykiske problemer og lidelser i dag den vanligste årsaken til lengre sykefravær og uførepensjonering.

Fysisk inaktivitet er en økende utfordring i dagens samfunn hvor det mer eller mindre blir tilrettelagt for inaktivitet. Vi mennesker er skapt for bevegelse, og et stillesittende liv fører derfor til økt sykdomsrisiko. Når det gjelder arbeids- og dagliglivet så har kravet til fysisk aktivitet endret seg mye de siste årene med automatisering, motoriser transport og informasjonsteknologi som har påvirket våre levevaner. Man skal være bevisst for å få fysisk aktivitet som en del av hverdagen i dag (Bahr, 2008). Vi kan se at hyppigheten av blant annet muskel- og skjelettplager øker i befolkningen til tross for at svært få av oss har hardt fysisk arbeid, og dette kan i mange tilfeller være ukarakteristiske syndromer som det er vanskelig for helsepersonell og finne svar på. Det moderne samfunn kan lett føre til at enkeltmennesket ikke tar ansvar for seg selv og sin helse, og at

livsstil og forventninger om å bli hjulpet av andre fører til uhelse (Knardahl, 1998).

Årsaken til at sykefraværet stadig stiger i vårt samfunn er et interessant tema som man hører mye om i media, hvor de sykemeldte så ofte blir fremstilt negativt. Men skal man lete etter årsaken i de sykemeldte selv å si at det kun er dårlige holdninger og en dårlig innstilling, eller skal vi lete i samfunnet å si at det er omgivelsene som påvirker oss? Jeg ville gjerne på innsiden å høre hva de sykemeldte selv mener og føler. Hvor lett eller hvor vanskelig er det å gjøre noe med sin egen situasjon? Med en hermeneutisk fenomenologisk tilnærming ville jeg komme inn på både brukerne og de ansatte på Fron, og forsøke å få svar på hva som begrenset dem, hva som skulle til for å få til en livsstilsendring og hva en veileder kan gjøre for å hjelpe de i gang med en slik endring.

Behandlingen på Fron rehabiliteringssenter dreier seg i stor grad om å gjøre endringer på egen hånd gjennom mestring og økt motivasjon, endring av holdninger og tankegang. Under oppholdet vil de gi brukerne økt kunnskap og bevissthet om hvordan de selv kan bedre sin helse og livskvalitet. De ønsker og hjelpe brukerne til å se sine muligheter til å komme seg videre. De blir stimulert til aktivitet som gir dem opplevelse av mestring, og de retter fokus mot brukernes egne mestringsstrategier, økt selvtillit og kreativitet. Friluftsliv er en av aktivitetene som blir brukt for å stimulere til opplevelse av mestring og økt selvtillit på Fron.

1.2 Avgrensning og valg av problemstilling

Det har vært en lang prosess å avgrense oppgaven og finne den rette problemstillingen. Da jeg kom i kontakt med Fron rehabiliteringssenter ble det klart for meg at temaene for oppgaven skulle dreie seg om de langtidssykemeldte, friluftslivet og den fysiske aktiviteten i behandlingen. Men med de sykemeldtes mange forskjellige diagnoser, ble det vanskelig kun å plukke ut en av diagnosene, og det ble for mye å ta for seg alle.

Det drøydde langt ut i september før jeg klarte å finne frem til en konkret problemstilling og nøyaktig hva jeg ville finne ut om de sykemeldte. Det var en uke til jeg skulle besøke Fron, og det ble lange og stressende dager på masterlabben med hodet nedgravd i bøker for å finne teorier og problemstillinger. Følelsen av frustrasjon over og ”stå fast” når man må videre fører gjerne til at en blir tappet for energi, og jeg bestemte meg for å ta en lang tur ut i skogen for å samle energi. Etter å ha gått en liten stund får jeg lyst til å snu på grunn av hodepinen som har fulgt meg fra masterlabben, men fortsetter å gå av tidligere erfaringer av at dette hjelper. Hode og tankene blir etter hvert klarere, og kroppen blir lettere for hvert skritt jeg tar. Det er september, men fortsatt en brennende varm sol. Gule høstblader som danser rundt i vinden over stien jeg går på, som bare forsterker den frihetsfølelsen jeg opplever av å ha kommet meg ut og vekk fra alt som har stresset meg. Og det er nå jeg klarer å tenke klart og komme frem til en løsning. Jeg har nå på denne lille turen funnet ut av hva jeg ikke har klart på flere uker inne på masterlabben.

Jeg tenkte mens jeg gikk at det er nettopp det som skjer med meg nå jeg vil skrive om. Det først og fremst å finne motivasjon til å komme seg ”over

dørstokken” og ut i bevegelse. Og hva det er som skjer med oss, med kroppen, tankene og følelsene i det vi begynner å bruke kroppen, eller kommer oss ut i den frie naturen? De sykemeldte lever ofte en hverdag fylt av stress og psykiske plager, og gleden jeg selv opplever ved å komme meg ut, motiverer meg til å ville finne ut hva som eventuelt begrenser andre og hva som kan inspirere andre til å komme seg mer ut. Personlig får jeg en opplevelse av livskvalitet i bevegelsen og naturomgivelsene som får fart på de positive og reflekterende tankene. Som jeg nevnte så gikk jeg turen til tross for hodepinen på grunn av mine tidligere erfaringer av at dette hjelper. Men ikke alle har disse tidligere erfaringene, og for noen er denne ”dørstokken” noe høyere? Hvor smerten kanskje tar overhånd i forhold til de gode opplevelsene av styrke og rekreasjon, og den tidligere erfaringen av den gode følelsen dette gir, kanskje ikke eksisterer. Hva er så kriteriene for at de sykemeldte skal få de samme positive opplevelsene? Og at de skal få lyst til å forandre seg ved hjelp av friluftsliv og fysisk aktivitet?

Jeg har valgt ikke å ta for meg en spesiell diagnose når det gjelder de sykemeldte, men retter fokuset mot de sammensatte lidelsene, de fysiske og psykiske plagene som påvirker hverandre. Jeg kunne valgt å ta for meg de fysiologiske forandringene som skjer i kroppen, men velger og kun rette fokus mot de levde erfaringene hos de sykemeldte med et hermenautisk fenomenologisk perspektiv. Jeg har valgt å ta for meg både friluftsliv og fysisk aktivitet, men i forhold til den fysiske aktiviteten vil jeg fokusere mest på den fysiske aktiviteten som foregår ute på turene og heller mindre på de aktivitetene som skjer inne på Fron.

1.3 Problemstilling

På hvilken måte kan friluftsliv og fysisk aktivitet hjelpe de langtidssykemeldte i gang med en livsstilsendring?

Jeg har valgt å ta med noen arbeidsspørsmål som er utdypinger av hovedproblemstillingen:

- Hva er det som har begrenset eller begrenser de sykemeldte fra å drive med friluftsliv og fysisk aktivitet?
- Hvordan påvirker de sykemeldtes smerter den fysiske aktiviteten, og hvordan kan de finne mening i aktiviteten til tross for smertene?
- Hvilken effekt kan naturopplevelsen ha på de langtidssykemeldte?
- Hva skal til for å motivere de sykemeldte til fysisk aktivitet og friluftsliv, og hva skal til for at de skal ville fortsette med dette?

Kapittel 2. Fron rehabilitering AS

Med dette kapittelet vil jeg presentere Fron Rehabiliteringssenter for å gi et inntrykk av hva slags rehabiliteringssenter dette er, hvilke behandlingsmetoder og aktiviteter de bruker i behandlingen og hvilke målgrupper (brukere) de arbeider med. I den følgende presentasjonen vil jeg trekke frem senterets egen informasjon, deler av intervjuer fra de ansatte og et utviklings og dokumentasjonsprosjekt via Østlandsforskning som har brukt Fron som utgangspunkt.

2.1 Mål og behandlingsmetoder

Fron Rehabiliteringssenter AS (heretter forkortet til FR) ligger i naturskjønne omgivelser med både skog, fjell, kulturstier og en panoramautsikt over Gudbrandsdalen. De er en spesialistinstitusjon for arbeidsrettet rehabilitering, og drives etter Lov om spesialisthelsetjenester og har rammeavtaler med Helse Sør-Øst og NAV. Det er et døgnbasert tiltak hvor brukerne i løpet av et 4 ukers opphold får en individuell kartlegging og vurdering av sin funksjonsevne. De har et bredt sammensatt tverrfaglig team på FR med et godt samarbeid. De ansatte består av fysioterapeuter, koordinatore, idrett- og friluftslivsveiledere, lege og psykolog (www.fronrehab.no).

Målet på FR er å få brukere med muskel og skjelettlidelser og sammensatte helseplager, uavhengig av ytelse, raskere tilbake til arbeid eller arbeidsrelatert aktivitet. Målgruppen er personer som mottar sykepenge, personer som står i fare for å bli sykemeldt og personer som er inne på ordninger/oppfølging når sykepengeperioden opphører. Typiske forklaringer på sykemeldingene kan være

at de har smerter i muskulaturen, er tom, slapp, sliten, stress og press fra omgivelsene, ensomhet og psykologiske belastninger. Det er ofte sammenheng mellom personens totalsituasjon og sykefravær, og ofte sammenhenger mellom kropp – sjel – psyke, som får betegnelsen sammensatte lidelser. Kari Bjerke Batt-Rawden og Asgeir Skålholt har gjennom Østlandsforskning tatt utgangspunkt i FR når de har skrevet ”Fra sykdom til vitalitet- et utviklings og dokumentasjonsprosjekt”. Her finner de at et typisk mønster hos brukerne på FR er at de har en selvoppfatning av at de har behov for økt fysisk aktivitet, forbedret kosthold, mer rom og tid til seg selv, lære å sette grenser; med andre ord å få mer overskudd og energi til å fungere i hverdagen (Batt-Rawden, 2009).

På FR hadde de noen verdier blant de ansatte som er hentet fra deres hjemmeside:

Vi ønsker å ha bevissthet rundt verdier. Våre vedtatte kjerneverdier er respekt, åpenhet, tillit og trygghet. Møtet med den enkelte skal være med utgangspunkt i disse verdiene. Dette mener vi er grunnleggende for at endring og personlig vekst skal kunne finne sted.

Vi ønsker å lytte med et åpent sinn til hva du har å si, og har tillit til at du er den som best kjenner deg selv og din situasjon.

Ved å ta deg på alvor og gi deg en opplevelse av trygghet under oppholdet hos oss tror vi at du vil oppleve mestring og deltakelse i egen rehabiliteringsprosess (www.fronrehab.no).

På FR har de behandling både individuelt og i gruppe. De har som mål at brukerne skal få prøve nye metoder og tilnærminger for å bedre sin helse, heller enn å gi de mer av det samme som de har prøvd tidligere. Under oppholdet vil

de gi brukerne økt kunnskap og bevissthet om hvordan de selv kan bedre sin helse og livskvalitet. De ønsker å gi en oversikt over brukerens situasjon, hjelper de til å se sine muligheter til å komme videre og de lager sammen en plan med realistiske mål så de lettere kan videreføre noe av det som er viktig for dem på egenhånd etter oppholdet (www.fronrehab.no).

Ved FR blir brukerne stimulert til aktivitet som gir dem opplevelse av mestring, og de retter fokus mot brukernes egne mestringsstrategier, økt selvtillit og kreativitet. Målsettingsarbeidet bygger i stor grad på ”self-efficacy”, som dreier seg om troen på egne evner til å ha innflytelse på hendelser og handlinger i eget liv (Batt-Rawden, 2009).

2.2 Aktivitetene på Fron

Under oppholdet på FR vektlegges mye fysisk aktivitet, og de tilbyr et variert treningsprogram som i særlig grad fokuserer på muligheter og mestring hos den enkelte. Det blir lagt vekt på at alle skal kunne delta og oppleve glede av å være i bevegelse, og treningsopplegget blir lagt opp slik at det i stor grad skal kunne videreføres når brukeren kommer tilbake til hjemstedet (www.fronrehab.no).

Målsettingen med den fysiske aktiviteten er å motivere til å drive helsefremmende aktiviteter som styrker den enkelte til aktiv deltagelse i arbeid og fritid. Brukeren skal få erfaringer og kunnskap om kroppens behov for å bevege seg, og det blir lagt opp til at de skal få de gode opplevelsene samtidig som de er fysisk aktive. Treningen foregår som oftest gruppebasert, men de har også noe individuell tilpasning til den enkelte. De legger vekt på varierte treningsmetoder og at treningsopplegget skal kunne videreføres til brukerens

hjemmemiljø. I følge (Batt-Rawden, 2009) setter de på FR fokus på livsutfoldelse, muligheter og mestringsevne hos den enkelte.

Intensjonen er å være i spenningsfeltet mellom de gode opplevelser og samtidig være fysisk utfordrende for den enkelte. Ulike gode opplevelser skal motivere til livsstilsendring. Her inngår gode naturopplevelser og mestring av fysiske utfordringer (Batt-Rawden, 2009:40).

Noen av de aktivitetene de har innendørs på FR er blant annet yoga, pilates, qigong, avspenning og bassengtrening, som er både rolige, avspennende og styrkende aktiviteter. De benytter seg av alternativ trening som dette fordi denne type trening tar veldig mye fokus på pust og på den indre muskulaturen.

Idrettspedagog Elise forteller at pilates går på den indre muskulaturen som mange av brukerne er svake i. De får dermed kontakt med de musklene som er svake, og får bygd disse opp igjen. Qi gong går mest på pust og det å få i gang blodsirkulasjonen, hvor hver bevegelse er lagd for at du skal få i gang systemet og få mykt opp igjen. Yoga går også mye på pust og avspenning, og kan være med på å redusere stress og kroppslige spenninger. Disse øvelsene kan hjelpe mange av brukerne som har vonde rygger, spente muskler og stresshodepine. Avspenningsøvelsene/meditasjon hadde som mål at brukeren skulle lære seg å spenne av og/eller lære seg metoder for å mestre smerte, enten via pusteøvelser eller visualiseringsteknikker (Batt-Rawden, 2009).

De bruker generelt en del styrketrening uten apparater for at brukerne skal kunne ta med seg aktivitetene videre hjem. Også i bassengtrening blir det utført lett styrketrening uten apparater. De anser bassengtrening som en viktig del av

behandlingsprosessen fordi dette tar vekk all vekt fra ledd, og de kan trene uten at det påvirker kroppen annet enn at det gir akkurat det de trenger. Både av utholdenhet og styrke, uten vekt og belastning.

Mye av aktiviteten foregår utendørs til alle årstider enten som ridning, bueskyting, på tur til lavvoen med grilling og kaffekoking, på turer i skogen eller på fjellet, enten til fots, på truger eller på ski. Når det gjelder uteaktiviteter prøver de å få en bolk ute hver dag, i tillegg til at de har ett par heldagsturer i løpet av oppholdet. Det kommer litt an på årstiden hva de gjør ute. De har mye skog på FR med oppmerkede stier, og de har ikke lang vei opp til snaufjellet. Om vinteren bruker de en del truger og derimot mindre ski, siden de har hatt veldig positive opplevelser med dette. Idrettspedagogen forklarer hvorfor de har valgt bort ski fremfor truger.

Vi bruker svært lite ski fordi vi har merket at det er mange som ikke klarer å gå på ski. Mange har ikke gått på ski siden de var små, mange har kanskje ikke gått på ski i det hele tatt. Da må enn liksom begynne med teknikktrening før de kan bli med på tur, så da er det nesten bedre å bruke truger som ligger naturlig i oss. De fleste får det liksom til etter å ha prøvd et par ganger ute her, så det er helt perfekt. Også er det mye enklere å gå i snøen også. Vi har kjøpt inn 12 nye truger, så planen er og også bruke de på lengre turer, lage bål og nyte naturen på truger, i stedet for på ski da for mange synes det er veldig tungt å gå på ski fordi dem ikke mestrer det.

2.3 Diagnosegruppene

Brukergruppen ved FR har ofte sammensatte problemer, hvor det er vanlig med en kombinasjon av psykiske lidelser og fysiske smerter i muskler og skjelett. Dette kan være muskelsmerter av forskjellig type som har en sammenheng med det psykiske. I følge idrettspedagogen på FR sier mange av brukerne at de har fått smertene først og at det psykiske har kommet etter hvert fordi de har mistet sin funksjon i hverdagen. De har ikke taklet å utføre de daglige oppgavene som dem vanligvis utfører, også baller det på seg. De utvikler en negativ tankegang som igjen fører til at dem blir deprimerte og får litt angst. Det kan også være andre kanten, at dem for eksempel har med seg en ballast fra dem er små, at de sliter psykisk, som da etter hvert har påvirket muskulaturen. Det påvirker begge veier.

Mæland (2005) kaller dette ”Den tredje folkehelsebølgen”, og mener at dette dreier seg om helseproblemer av mer sammensatt natur. Han deler disse helseproblemene i to hovedgrupper av tilstander hvor den ene er *muskel – og skjelettlidelser*, med kroniske eller tilbakevendende smerter og funksjonelle forstyrrelser i bevegelsesapparatet. Og den andre er *psykiske lidelser* preget av forskjellige former for angst, depresjon og psykosomatiske symptomer, ofte med funksjonell svikt i forhold til arbeid og dagligliv.

En svak muskulatur er noe som svært ofte går igjen hos brukerne på FR. Fysioterapeuten på FR forklarer at det ofte er noe som har skjedd i kroppen vår når muskelsmertene kommer. Det kan være en skeivhet i skjelette, noe som gjør at en får en spenning i muskulaturen, eller rett og slett at muskulaturen er for svak på grunn av for lite aktivitet. At en ikke er sterk nok til å utføre de hverdagslige aktivitetene en gjør.

De mest vanlige muskel og skjelettplagene som går igjen på FR er uspesifikke smerter i muskler og skjelett, blant annet fibromyalgi som er en reumatisk sykdom. Denne sykdommen vet en ikke helt hvorfor folk får, forklarer fysioterapeuten på FR, og det er mange symptomer som er samlet under begrepet fibromyalgi. Det er ikke bare muskel og skjelettsmerter, det oppstår også ofte irritabel tarm, tørrhet i slimhinnene, vondt i hodet, migrene og hukommelsesvansker. Martinsen (2004) karakteriserer symptomene som kronisk, utbredt og vedvarende smerter av varierende intensitet. Fibromyalgi betraktes som en biopsykososial lidelse hvor langvarig stress, muskelsmerter, sentral sensitivisering, passiviserende smerteatferd, angst og depresjon virker sammen i selvoppholdende, onde sirkler (ibid).

Martinsen (2004) går ut i fra Sigrid Hørven Wigers (1996) doktoravhandling når han viser til at kondisjonstrening ga signifikant bedring av smerte, overskudd og arbeidskapasitet ved fibromyalgi, men det blir også nevnt at treningens varighet og intensitet bør bli tilpasset pasientenes treningstilstand, da for stor belastning bare vil øke smertene (Martinsen, 2004).

Andre typer plager som går igjen på FR kan være hypermobilitet som er en arvelig betinget tilstand, og betyr at en har høy bevegelighet i leddene, mer enn vanlig. Noen kan ha utbytte av dette dersom en tenker på idrettsutøvere som dansere, ballettdansere, turnere, eller om du for eksempel spiller et instrument kan det være en fordel å være hypermobil mener fysioterapeuten.

Hypermobilitet har noe med at bindevevet som støtter leddene er mykt, og det kan dermed oppstå smerter. Smerteopplevelsen er veldig individuell og ikke alle som har hypermobilitet, har smerter eller plager med det. Fysioterapeuten poengterer at hvis en tar det holistiske syn inn så finnes det alltid faktorer som

gjør at sykdom oppstår, og hvordan mennesker mestrer sine plager eller sykdommer. Dette er veldig individuelt, og kan blant annet ha noe med mestringssevnen og det sosiale å gjøre. Nedstemthet eller depresjon påvirker også ofte smerteopplevelsen ved at smertene forsterkes.

Det er ofte folk med ryggsmarter, korsryggsmarter og nakkesmarter på FR, men årsaken til disse plagene er stort sett uklar mener fysioterapauten. De fleste av brukerne som er på FR har som nevnt muskel og skjelettplager, og mange har i tillegg en post-traumatisk stresslidelse som da kan ha oppstått i barndommen eller på et senere tidspunkt. Dette kan i mange situasjoner være en utløsende grunn som gjør at kroppen reagerer og at smerte og sykdom oppstår.

Kapittel 3. Tidligere forskning

Jeg ser det som viktig å relatere mine resultater til tidligere forskning som har lignende tema, for å gjøre meg kjent med andres resultater i forhold til mine egne. Jeg har ikke funnet tidligere forskning som tar for seg fysisk aktivitet og friluftsliv i en livsstilsendring i arbeidsrettet rehabilitering, men derimot studier som er gjort innen rehabilitering med fokus på enten fysisk aktivitet og motivasjon, sammenhengen mellom friluftsliv og psykiske helse, kvinner med kroniske muskelsmerter eller overvektiges erfaringer med friluftsliv. Flere av disse studiene har brukt begreper fra Sartre med gode resultater. I tillegg til tidligere masterstudier med lignende tema, har jeg kommet over annen litteratur som dreier seg om friluftsliv og fysisk aktivitet i forhold til forebygging og behandling, psykisk helse og gleden ved å være i aktivitet. Noen av disse sistnevnte er litteratur jeg vil utdype noe mer og benytte meg av i senere drøftinger av problemstillingen.

3.1 Friluftsliv og psykisk helse

Thomas Bjørnå har i sin masteroppgave *”Å vende innsiden ut når man går ut for å komme inn”* besøkt et arbeidsrettet rehabiliteringssenter hvor han tar for seg sammenhengen mellom friluftsliv og psykisk helse. Bjørnå utførte sine studier på Attføringssenteret i Rauland hvor han benyttet seg av intervjuer av de ansatte som sitt empiriske grunnlag. Attføringssentert i Rauland legger i samme grad som FR fokus på fysisk aktivitet og friluftsliv i behandlingen, og de ser på mennesket som helhet, og ikke kun ut fra diagnose. De ønsker at brukerne selv skal tørre å ta ansvar for sitt eget liv, og det kom frem i Bjørnås studier at friluftslivet kunne bidra til å skape trygghet og en måte å ta et faktisk ansvar for sitt eget liv.

Bjørnå har valgt å se på naturen som en kontrast til det å være i det samfunnet vi lever i til daglig. Han trekker også inn eksistensialismens begrep om autentisk eksistens hvor han har kommet frem til at det er trekk ved den menneskelige eksistens å ville slippe ansvaret for sin egen eksistens ved å rømme inn i en fellesatferd, som gjerne leder ut i en følelse av meningsløshet, fordi vi ikke handler ut fra oss selv. Han trekker frem friluftslivet i denne sammenheng som et rom hvor man kan slippe unna mange av de mer uheldige konsekvensene av et moderne samfunn. Hvor vi ser våre valg i et tydeligere perspektiv, og oftere blir nødt til å ta egne valg.

Ingemar Norling tar for seg naturens påvirkning på psykisk helse i forskningsrapporten ”Rekreation och psykisk hälsa : om hur rekreationen kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk ohälsa”, Sahlgrenska Universitetssykehus i Gøteborg, 2001. Med denne rapporten baserer han seg på en oppsummering av andre forskningsprosjekter, hvor han forsøker å få frem rekreasjonens betydning på psykisk helse og uhelse. Han beskriver de miljøer og aktiviteter innen rekreasjon som virker helsefremmende. Norling vil her få frem at blant annet de naturbaserte aktiviteter og miljøer har stor betydning for oss mennesker, og at dette er vårt viktigste helsefremmende miljø. Naturbaserte fritidsaktiviteter fører til at vi lettere kan klare å håndtere belastninger og beskytte oss mot stress, såkalt *buffring*. Behovet for naturkontakt viser seg å øke dersom vi blant annet er syke eller er stresset, og naturbaserte fritidsaktiviteter er i disse tilfeller også velegnet for å komme seg ovenpå igjen, såkalt *coping*. Psykoterapi som kombineres med naturopplevelser fungerer bedre en vanlig terapi mener Norling. Dette når flere og har mer langvarig effekt. Mange med psykiske lidelser er ikke like interessert i å drive med fysisk aktivitet, men de naturbaserte aktivitetene er derimot mer motiverende og gir tilstrekkelig med fysisk stimulans og mosjon uten for mye råd og veiledning. I følge Norlings

rapport har de som på fritiden søker naturkontakt en bedre psykisk helse enn andre.

Det nordiske miljøprosjektet ”Friluftsliv og psykisk helse” som har sin forankring i Nordisk Ministerråds ”Miljøhandlingsprogrammet 2005-2008”, har kommet med en rapport som omhandler naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Denne rapporten inngår som ett av i alt fem hovedelementer i det som er kalt ”en plattform for de nordiske lands arbeid med friluftsliv og psykisk helse”. Rapporten inneholder i hovedsak forskning og annen dokumentasjon publisert av nordiske forfattere med tilknytning til temaet ”friluftsliv og psykisk helse” enten som forskere, fagpersoner eller særskilte ressurspersoner og brukere av psykiske helsetjenester/tilbud. Prosjektet retter søkelyset mot sammenhenger og utfordringer som knytter seg til menneskets aktivitet i og møtet med natur og landskap og de psykiske virkningene av dette- både på et allment forebyggende og på et terapeutisk plan. Temaer som blir belyst er blant annet friluftsliv og psykisk helse i Norden. Det legges frem betydelige fellestrekk ved vår psykiske helse, friluftsliv og friluftslivpolitikk i Norden. I rapporten ønskes det å rette søkelyset mot hvordan naturen kan brukes som kraftkilde, og at friluftslivets gode helseeffekt innebærer mer enn kun den fysiske aktiviteten. Det legges også vekt på at kulturminner og kulturlandskap har betydning for vår psykiske helse med tanke på tilhørighet, identitet, selvforståelse og trygghet. Det blir presentert helsefremmende miljøfaktorer og helsefremmende områder hvor det blir lagt frem at et sunt og helsefremmende miljø er en forutsetning for god helse, og at grøntområdenes opplevde kvaliteter er av stor betydning (Miljøverndep., 2008).

3.2 Fysisk aktivitet og psykisk helse

Egil W. Martinsen er lege og spesialist i psykiatri. Han leder Forskningsinstituttet ved Modum Bad og Norsk Forening for Kognitiv Terapi. Hans medisinske doktorgrad fra 1989 omhandler fysisk aktivitet som behandlingsmetode ved psykiske lidelser, og han har mer enn 20 års klinisk og forskningsmessig erfaring fra dette fagområdet. I boken *Kropp og sinn: fysisk aktivitet og psykisk helse* (2004), beskriver han hvordan fysisk aktivitet påvirker sinnet, og tegner opp det vitenskapelige grunnlaget for å anbefale fysisk aktivitet som en del av behandling. Martinsen forklarer og definerer her blant annet fysisk aktivitet, fysisk form og friluftsliv, og sammenhengen mellom fysisk aktivitet og kroppslig helse. Han tar også for seg de vanligste formene for psykiske lidelser og beskriver nytten av fysisk aktivitet ut i fra en kognitiv teori. Det blir presentert generelle virkninger av fysisk aktivitet og brukererfaringer hvor Martinsen presenterer egne pasienters evaluering av fysisk aktivitet som behandlingsmetode. Martinsen beskriver også egne praktiske erfaringer med trening av mennesker med psykiske lidelser som jeg her vil gå nærmere inn på. Jeg velger å se nærmere på Martinsens erfaringer for å kunne sammenligne disse med egne funn fra FR, og senere ta opp dette tema i diskusjonskapittelet.

Praktiske erfaringer:

Martinsen beskriver at hans mål med den fysiske aktiviteten har vært å hjelpe pasienter til å kunne glede seg over sin egen kropp, samt å oppdage at deres psykiske helsetilstand er påvirkelig av deres fysiske aktivitetsnivå.

Typisk for mange av de som er deprimerte er at de bruker mye tid på aktiviteter som gir lite mestring og glede, og de tilbringer mye tid på sofaen eller i senga. Dette er situasjoner hvor de føler seg mest deprimerte. De bruker liten tid på

fysisk aktivitet, men når de først er aktive, opplever de mer glede og mestring. Martinsen (2004) hevder at dersom de deprimerte reduserer den tiden de er passive, og øker den tiden de er i aktivitet, kan de oppleve mer glede og mestring, som igjen kan medføre at depresjonen reduseres.

På denne måten kan de lære at handlinger påvirker følelser, og at de ved egen innsats kan påvirke hvordan de tenker og føler. De får en erfaring av økt kontroll i eget liv. Mange har forsøkt å finne årsakene til at en har blitt deprimert, men ensom grubling ender ofte opp i fastlåste tankebaner. Det er mer sannsynlig at depresjonen blir verre enn bedre. Sannsynligheten for bedring er større dersom en starter med å endre atferd (Martinsen, 2004:64-65).

Hva skal da til for å få de med psykiske lidelser i gang med fysisk aktivitet? Martinsen (2004) mener at kunnskap om fysisk aktivitet er viktig. Det å vite hva trening er, og hvordan kroppen reagerer på trening kan være avgjørende for motivasjonen for å komme i gang hos de med psykiske lidelser. Han mener også at det er viktig å være bevisst på at alle former for aktivitet er bedre enn inaktivitet, ikke bare jogging, løping eller ta seg helt ut. Når det gjelder for trenere/veiledere hevder Martinsen at det er viktig å være positiv til at alle kan klare noe, spesielt med tanke på at de fleste gjerne på forhånd er veldig bevisste på hva de ikke får til. Det å se etter det som er positivt, og lete etter ressursene hos hver enkelt er derfor viktig. Martinsen nevner også at treningen bør være individuelt tilpasset til den enkeltes treningstilstand, da kapasiteten vil utvikles om kroppen utsettes for passende utfordringer.

Ut i fra undersøkelsene hevder han at det er små forskjeller på de psykologiske endringer avhengig av hva slags type aktivitet som blir utført, og at en heller bør legge mer vekt på hva brukerne har glede av og interesse for, framfor fysiologiske endringer. Ved å drive med aktivitet en liker og har lyst til, øker sjansen for å ville fortsette med aktiviteten over tid påstår Martinsen. Det som vil være av størst verdi er å legge til rette for opplevelse av mestring og lek som kan få frem latteren og gleden, samtidig som en får god trening. Det kan ofte gjennom fysisk aktivitet bli veldig mye fokus på hva slags mål vi skal nå eller hva vi kan klare å prestere, og vi glemmer gjerne gleden ved å være i aktivitet, som ofte er det som er det viktigste for å ha lyst til å fortsette.

Helsedirektoratet gav i 2008 ut ”*Aktivitetshåndboken – fysisk aktivitet i forebygging og behandling*”, hvor de presenterer fysisk aktivitet i behandling av ulike diagnoser. Boken er et forsøk på å samle kunnskap om hva fysisk aktivitet kan bidra med, og den inneholder få eksempler på sykdommer hvor fysisk aktivitet ikke har en naturlig plass i behandling. En av diagnosene de presenterer er langvarige smerter som de her hevder ofte også vil føre med seg lav fysisk kapasitet og lav livskvalitet med fare for sosial isolasjon. Manglende kunnskap og uro i forbindelse med smerter fører ofte til redusert aktivitetsnivå, av redsel for at smertene skal bli verre. De som har langvarige smerter blir også ofte triste eller deprimerte, som gjør at smertesituasjonen blir enda verre. Fysisk aktivitet kan virke lindrende, utover det at det virker smertelindrende, ved at det øker sinnstemningen positivt, bryter sosial isolasjon, forbedrer kroppoppfatningen og forsterker selvbildet av brukeren som et friskt individ. Disse effektene kan sammen være med å bidra til at brukerne lettere kan klare og håndtere og leve med smertene.

Studier har vist at fysisk aktivitet har påvirkning på vårt psykiske velvære, og det er relativt godt dokumentert at personer som mosjonerer regelmessig, har et generelt større psykisk velvære enn personer som ikke mosjonerer. Fysisk aktivitet kan ses på som en form for atferdsterapi, sammenlignet med kognitiv atferdsterapi som er en godt dokumentert behandlingsmetode ved depresjon. Deprimerte lever ofte med en hverdag preget av inaktivitet, passivitet og isolasjon. Fysisk aktivitet vil kunne være en atferdsendring som fremmer positive tanker og følelser, gir bedre evne til selvkontroll og økt selvtillit (Bahr, 2008).

3.3 Muskel og skjelettplager

Anette Bicshoff har med utgangspunkt i et års arbeid på Attføringscenteret i Rauland skrevet teksten ”Friluftsliv og behandling – brugen af friluftsliv i behandling af kvinder med kroniske muskelsmerter”. Teksten bygger på Bicsoffs egne erfaringer fra et samarbeid med to arbeidspsykologer fra Arbeidsrådgivningskontoret i Oslo, hvor de arbeidet med en gruppe kvinner med kroniske muskelsmerter som hadde vært sykemeldte mellom 6-10 år. Bicsoffs bidrag i dette samarbeidet var å holde et opplegg for kvinnene som resulterte i 10 dagers opphold på fjellet med hovedvekt på friluftsliv, mentaltrening og noe gymnastikk/svømming. Hun beskriver i teksten noen av de pedagogiske muligheter hun så i det å bruke friluftsliv i forhold til kvinner med kroniske muskelsmerter. Bichoff mener at friluftslivet gav gode muligheter til å strukturere et opplegg fullstendig etter deltagerens ønsker, et enkelt opplegg hvor de ikke behøver å være trent i på forhånd. Friluftsliv er også et funksjonsfelleskap som bygger på ansvar og gjensidighet. Kvinnene opplevde her å være på tur med likesinnede, hvor de som er vant til å stå til rådighet for andre, plutselig fikk opplevelsen av å bli tatt hånd om av en annen. Friluftslivet

gav disse kvinnene et frirom med muligheten for å tenke litt på seg selv, og det gav muligheten til å finne en annen rytme enn hva de var vant med til daglig. Bichoff kommer også inn på tema selvtillit, og hvordan de opplevde å mestre aktiviteter de ikke hadde forventet at de skulle klare.

3.4 Livsstilsendring

Med Jens Marcussens masteroppgave *At gå ud for at gå ned* (2006), er målet å motivere overvektige til fysisk aktivitet. Han framstiller de overvektiges opplevelser med friluftsliv, når det brukes som en del av et slankeopplegg på Alm senteret. I undersøkelsen bruker han observasjon og kvalitativt intervju, og han benytter seg av en hermeneutisk-fenomenologisk fremgangsmåte. I likhet med min egen oppgave har Marcussen tatt utgangspunkt i Sartres begreper situasjon, prosjekt og faktisitet, hvor dette blir brukt under beskrivelser av deltakernes opplevelser av aktivitet og naturopplevelser.

Han finner i sin undersøkelse at det er den fysiske formen, og ikke overvekt, som setter størst preg på opplevelsen av friluftslivet. Den overvektige kropp får betydning for opplevelsen av friluftslivet dersom det oppleves sammen med normalvektige. Han hevder altså at det ikke er den overvektige kropp som blir avgjørende for opplevelsen av friluftslivet, men det prosjekt som ligger til grunn for den overvektiges handlinger i naturen. Ut i fra det han observerte på Alm senteret ble det ikke vellykket å fjerne fokus vekk fra vekt og treningsmotivet, da veileder/instruktør lot de overvektige trekke slankeprosjektet inn i friluftslivet i stedet for å rette fokus mot opplæring i friluftslivets praksiser. Mine observasjoner på FR var det motsatte en hva Marcussen beskriver, hvor noen av

de ansatte var veldig bevisste på å bruke friluftslivet til å flytte fokus vekk fra smertene.

Marcussen konkluderer med at den fysiske aktiviteten som foregår i naturen er for noen tilstrekkelig for å fjerne fokus fra vekttap og trening, mens andre trenger veiledning til dette. Motiver som vekttap, naturopplevelser og sosiale aspekter beskriver han som de tre hovedmotiver de overvektige har for å bruke friluftsliv, hvor vekttap og treningsmotiv var de sterkeste. Naturopplevelsen virket ikke til å være det sterkeste motivet, men de overvektige foretrakk en tur på fjellet fremfor trening i gymnastikksal.

3.5 Motivasjon til fysisk aktivitet

Marte Utistog (2007) har skrevet en mastergrad i idrettsvitenskap med tittelen: *Motivasjon for fysisk aktivitet for langtidssykemeldte ved 4 ukers arbeidsrettet rehabilitering*. Med oppgaven ønsker hun å finne svar på om det skjer endringer i kompetanse for fysisk aktivitet, selvregulering for fysisk aktivitet og fysisk aktivitet for deltagerne av et arbeidsrettet rehabiliteringsopphold på fire uker ved Attføringscenteret i Rauland (AIR). Hun ser i oppgaven også på om eventuelle endringer har sammenheng med opplevd læringsklima skapt av idrettspedagog ved autonomistøtte og struktur. Brukerne ved AIR er på lik linje som brukerne på Fron langtidssykemeldte på grunn av muskel- og skjelletplager eller lettere psykiske lidelser. Teori som blir benyttet i oppgaven er Selvbestemmelsesteori (Deci & Ryan, 2002), som går ut på at opplevd autonomistøtte vil føre til økt autonom motivasjon og økt kompetanse, og som igjen vil føre til opprettholdelse av aktivitet. Utistog fant i løpet av fire uker ved Attføringscenteret i Rauland at brukernes egenvurderte fysiske form og treningsintensitet økte, samt en økning av deres kompetanse for fysisk aktivitet og autonome motivasjon.

Haldor Skard (2004) kommer i boken ”*Kunsten å være i bevegelse*” mye inn på temaet lek og glede i aktiviteten, som kan være motiverende faktorer for å drive med fysisk aktivitet. Han legger vekt på det at når vi er i bevegelse på en lekende måte, kan vi skape nye og mer meningsfulle opplevelser og erfaringer. Skard stiller seg spørrende til hvilke verdimeslige prioriteringer som ligger bak rådene vi overøses med når det gjelder fysisk aktivitet? Vitenskaplige termer brukes ofte for å beskrive treningen som for eksempel ”anaerob terskeltrening”, ”aerob trening”, ”motorisk trening”. Dette hevder han kan fjerne oppmerksomheten fra det som virkelig er sentralt i enhver treningsprosess: *gleden av å være i bevegelse.*

Dersom treningen blir begrenset til å utføre mekaniske bevegelser kun for å holde kroppen i orden, vil verdispørsmålet være glemt. Kunsten å være i bevegelse hevder Skard ligger i den menneskelige natur, og vi fungerer som en helhet når vi beveger oss fritt. Nettopp det å være i bevegelse bør være viktigere enn selve målet, og strebingen etter å oppnå målet må ikke få overskygge gleden ved selve prosessen. Dersom vi hele tiden skal følge fastlagte mønstre og programmer når det gjelder fysisk aktivitet, vil våre muligheter for de gode opplevelsene og de gode bevegelsene bli færre enn om vi søker friheten i bevegelsene, og det vil være en brems for kroppslig liv og gleden ved å være i bevegelse.

Gleden ved å være i aktivitet mener Skard vi blant annet kan oppnå gjennom naturen som gir oss naturlige bevegelser. I den frie naturen, når ingen passer på hva vi gjør, har vi de beste mulighetene til å variere aktiviteten. Vi har da friheten og valget, vi kan være i bevegelsen, og det blir da lettere å gripe gleden

i bevegelsen. Ønsker vi å leve et skapende liv i bevegelse og finne veien til de skjulte energikildene, bør vi søke etter alt som er levende. I tingenes verden med mange fastlåste regler og normer finner vi lite som forandrer og utvikler seg.

Gjennom lek kan vi også finne gleden ved å være i aktivitet, hvor vi kan gi uttrykk for våre tanker og følelser. Leken kan virke som en demper på forventningene om hele tiden å være vellykket. Ved og stadig skulle følge opp de ytre tegn på suksess kan fjerne oppmerksomheten fra det som er viktig for å utvikle seg videre som menneske. Konkrete planer når det gjelder å bli mer fysisk aktiv er viktig, men ekstrem målstrebing kan føre til mistriivsel. Trening som inneholder skapende aktiviteter og lek derimot, er av stor betydning for en harmonisk personlighetsutvikling.

Kapittel 4. Et fenomenologisk og miljøpsykologisk perspektiv

4.1 Innledning

Denne teoridelen vil starte med en presentasjon av hovedpunktene i fenomenologien. Her vil jeg gjøre rede for grunntrekk ved fenomenologien og jeg vil kort presentere ulike filosofer som Edmund Husserl, Martin Heidegger, Maurice Merleu-Ponty og Jean-Paul Sartre. Av alle de forskjellige retningene innenfor fenomenologien har jeg valgt å ta for meg Sartres eksistensialisme. Innenfor Sartres eksistensialisme har jeg begrenset meg til å bruke begrepene prosjekt, faktisitet, situasjon, autentisk eksistens, vond tro og det ”praktisk- trege handlingsfelt”. Det vil bli gitt en begrunnelse for teorivalg og en redegjørelse for alle Sartres begreper og de vil bli knyttet opp mot de sykemeldtes situasjon på FR. Avslutningsvis ville jeg komme inn på hvordan naturopplevelsen påvirker oss mentalt, og med et miljøpsykologisk perspektiv; hvordan naturmiljø kan redusere stress og fremme rehabilitering.

4.2 Fenomenologi

Ordrett betyr fenomenologi ”læren om det som viser seg”, og fenomenologene er opptatt av hvordan fenomener fremtrer for subjektet, verden slik den erfares for mennesket. Vi oppfatter ikke verden direkte; vi oppfatter den gjennom vår bevissthet, og bevisstheten er intensjonell i den forstand at den alltid er rettet mot noe, den er alltid en bevissthet om noe (Thornquist, 2003).

Fenomenologien ble grunnlagt av den tyske filosofen Edmund Husserl (1859-1938), og ble særlig utbredt i Frankrike i 1930 årene. Flere filosofer var med på å etablere en fransk fenomenologisk bevegelse som blant annet Husserls elev Martin Heidegger (1889-1976), Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) med sin kroppsfenomenologi, og Jean-Paul Sartre (1905-1980) som knytter fenomenologien til eksistensialismen (Thøgersen, 2004). Fenomenologene prøver i stedet for å fokusere på vitenskaplige eller andre oppfatninger av verden og nå frem til ”den naturlige innstilling”, som er den direkte og spontane erfaringen som Husserl kaller for livsverden. Denne livsverden dreier seg om en tilstand av å *være i verden*, og dette er den verden som blir tilbake når vi fjerner alle teorier om den (Thornquist, 2003). I følge (Tordsson, 2006) er derfor:

Et hovedanliggende for fenomenologien er å undersøke hvordan mennesket gjennom kropp og handling, forholder seg til den verden han lever i, og hvordan han derigjennom erfarer sin tilværelse og kan vinne forståelse og selvinnsikt (Tordsson, 2006:35).

Husserl mente at vitenskapen ikke kunne fange opp det vesentlige ved mennesket fordi den fjernet subjektivitet og mening, og reduserte menneskelige og meningsfylte ytringer til kjemiske og fysiologiske prosesser (Thornquist, 2003).

Ifølge fenomenologene tar vi mennesker ikke inn alle inntrykk, men vi har alltid et selektivt oppmerksomhetsfelt – en selektiv persepsjon. Denne fokuseringen, styringen av oppmerksomheten er bestemmende for hvordan verden og de enkelte ”intenderte” objekter fremtrer for oss. Det er forskjellig måter å være oppmerksom på, tankemessig og følelsesmessig, og som må ses i sammenheng

med hva slags *situasjon* vi befinner oss i, og hva slags *prosjekt*¹ vi er involvert i (Thornquist,2003).

Husserl la mye av grunnlaget for selve gestalttenkningen: Det er ikke så enkelt som at det fins en entydig verden "der ute"; den samme verden kan oppfattes forskjellig. (Thornquist, 2003:103).

Heidegger har en nokså lik fremgangsmåte som Husserl, hvor han gjennom sin teori ser på hvordan verden konstitueres eller tilegnes i forståelsen.

Fellesforståelsen i fenomenologien er å redegjøre for våre *begreper* om verden, men forskjellen på Husserl og Heidegger er at Husserl tar utgangspunkt i selve jeget alene, mens Heidegger tar utgangspunkt i jegets forbindelse med omverden (Eriksen m.fl, 1985). Merleau-Ponty videreutviklet fenomenologien hvor han satte kroppen i sentrum, for å forankre subjektet og subjektiviteten i kroppen. Å være et subjekt er i følge Merleau-Ponty å være i verden *som* kropp. Hans subjekt teori er altså en kroppsteori, hvor han mente at levd erfaring og levd liv har kroppslig forankring. Merleau-Pontys opprinnelige begrep er *være-i-verden*. Han vil bort fra tingligjøring av kroppen, og mener at kroppen ikke er et subjektløst objekt som kan sidestilles med andre objekter i verden (Thornquist, 2003).

¹ Begrepene prosjekt og situasjon blir nærmere forklart på side 40-43

4.3 Valg av teori

Jeg har vært innom flere forskjellige teorier før jeg til slutt endte opp med å velge fenomenologi som min teoretiske retning på min oppgave. Valget falt på fenomenologien fordi jeg med denne teorien kan ta utgangspunkt i de sykemeldtes egne opplevelser og levde erfaringer innenfor friluftslivet og den fysiske aktiviteten på FR. Jeg ønsker altså å komme inn på hvordan de sykemeldt selv gjennom sin kropp og handling, forholder seg til den verden de lever i. Hvordan aktivitetene og turene kan oppfattes forskjellig ut i fra hva som er deres prosjekt eller hensikt.

Da fenomenologien rommer så mange forskjellige retninger har jeg måttet begrense meg til en av retningene, og jeg har da valgt å konsentrere meg om den fenomenologiske eksistensialist Jean-Paul Sartre, som er influert av både Heidegger og Husserl. Han tar i bruk både Heideggers erfaring med menneskets frihet og angst, og Husserls intensjonalitetsbegrep i sine analyser om bevisstheten. I motsetning til Husserl ser Sartre på intensjonalitetsprinsippet som bevissthetens selvbestemmelse, og ikke som konstitusjonen av verden i bevisstheten (Eriksen m.fl, 1985). Sartres filosofi bygger i stor grad på hvordan mennesket realiserer sin frihet og tar ansvar for seg selv gjennom handling. Sartre hevder at det som kjennetegner den menneskelige eksistens, er at vi er fundamentalt sett frie og ansvarlige (Tordsson, 2006).

Sartre spissformulerer dette selv:

Det finnes ikke noen menneskelig natur. Å være et menneske er å kunne forme seg selv, ja skape seg selv, gjennom å handle (Tordsson, 2006:42).

Jeg skal med det følgende forsøke å redegjøre for Sartres fenomenologi, og jeg har her igjen vært nødt til å gjøre noen avgrensninger siden Sartres filosofi er svært omfattende. Jeg har valgt og hovedsakelig benytte meg av begrepene faktisitet, prosjekt, situasjon, autentisk eksistens, vond tro og det ”praktisk-trege handlingsfelt” siden disse egnet seg godt i forhold til min problemstilling. Valg av teori lå i begynnelsen av oppgaveskrivingen på kroppsfenomenologien siden de sykemeldtes problemer stort sett er kroppslige. Så min problemstilling kunne også vært belyst på en utmerket måte med Merleau-Pontys kroppsfenomenologi, men på grunnlag av mitt møte med teoriene mener jeg likevel at Sartre vil være det riktige å bruke i denne oppgava. Sartre er også blitt brukt i andre studier med lignende problemstillinger som min, med gode resultater. Med min problemstilling som omhandler valg og endring av livsstil, kan jeg med Sartres teori komme inn på det intensjonelt handlende og hvordan vi mennesker er frie og ansvarlige. At vi gjennom å handle i verden, gjennom våre prosjekt, vil kunne avdekke sider ved oss selv som våre muligheter, begrensninger, ferdigheter, forståelser og holdninger (Tordsson, 2006). Tordsson (2006:42) uttrykker dette på en måte som kan vinkles inn mot den sykemeldtes livssituasjon:

Gjennom å velge prosjekt og handle i verden velger mennesket også seg selv: hun utvikler evner og væremåter, og bejaer dermed også muligheten til å endre seg.

Å velge sin livsstil, eller velge vekk en dårlig livsstil innebærer for de sykemeldte å ta valg og å handle. Det krever bevissthet om at en endring er nødvendig, og tross i all hjelp og støtte en har rundt seg, er en selv alene ansvarlig for at en endring skal skje. Gjennom å ta det første skrittet å komme til

FR, har de sykemeldt allerede startet en prosess med å ta ansvar for sin egen situasjon og egen eksistens. De sykemeldtes livsstil er ofte preget av inaktivitet, fysiske og psykiske plager, og ved å velge å komme til FR har de mulighetene til en positiv utvikling og endring av livsstil blant annet gjennom handling i form av fysisk aktivitet og friluftsliv. Situasjonen for de sykemeldte på FR er forhold som er helt sentrale hos Sartre, og kan derfor trolig belyses bedre her enn gjennom andre teoretikere.

4.4 Sartres fenomenologi

Jeg vil med det følgende ta for meg noen av Sartres begreper, som er hentet fra hans første filosofiske hovedverk "Væren og intet" fra 1943. Verket handler om alt som er viktig i tilværelsen, og den beskriver dette ut fra noen få grunntanker som henger gjensidig sammen (Østerberg, 1993a). Denne todelingen av den menneskelige virkeligheten, *Væren*, det som er, og *Intet*, det som ikke er, er grunnlaget for hele Sartres ontologi. I følge Sartre er tingene bare der som en *væren-i-seg*, mens bevisstheten blir motpolen som han kaller *væren-for-seg* (Lavik, u.å).

Jeg vil blant annet se nærmere på Sartres hovedbegreper når det gjelder å redegjøre for menneskelig virksomhet, som er *prosjekt*, *faktisitet* og *situasjon* (Østerberg, 1993b). Den menneskelige virkeligheten innebærer at vi alltid er i en situasjon, og vi svarer på situasjonen med et prosjekt. Det som til sammen utgjør situasjonen, er *væren-for-seg* og *væren-i-seg*. I en situasjon vil denne *væren-for-seg* fremstå som overskridelse, og *væren-i-seg* vil fremstå som faktisitet. Til sist vil jeg ta for meg begrepene *autentisk eksistens*, *vond tro* og *det praktisk-trege handlingsfelt*. Sartre hevder at mennesket er fritt, og det begrunner han ved at

den menneskelige virkeligheten består av *Væren og intet*. Ved å velge at en ikke har noe valg, havner en i selvbedraget som Sartre kaller for vond tro. Det motsatte av å leve i vond tro, vil være å leve i god tro, eller autentisk eksistens som Sartre kaller det (Lavik, u.å). Begrepet det ”praktisk-trege handlingsfelt” kommer fra Sartres andre hovedverk, *Kritikk av den dialektiske fornuft*, hvor grunnperspektivet dreier seg om at sosiale vilkår nedfeller seg i en *materiell struktur*. Sartre skildrer her hvordan menneskets fundamentale frihet blir usynliggjort.

4.5 Faktisitet

Jean-Paul Sartre har gitt faktisitetsbegrepet flere ulike dimensjoner som jeg nå skal forsøke å gjøre rede for. Vi kan snakke om faktisiteten ved det stofflige ved mennesket, som jeg i denne sammenheng vil kalle brukerens faktisitet, eller vi kan snakke om faktisiteten i våre omgivelser. Faktisiteten som omhandler mennesket kan som Odden (2008) betegner det ses på som våre ulike evner og fysiske egenskaper. Med dette mener han blant annet vår personlighet, vårt kjønn, vår alder, vår fysiske fremtoning og våre ulike ferdigheter. Også våre erfaringer og vår sosiale og kulturelle bakgrunn kan inngå i faktisitetsbegrepet (Odden, 2008). Faktisiteten ved det stofflige ved mennesket går altså på hvordan vi er som mennesker og alt som har formet oss gjennom levd erfaring (Strømme, 2004).

Omgivelsenes faktisitet vil si det som omgir oss i våre prosjekter. For deltakerne på FR når vi er på tur, kan dette blant annet være fjellet, skogen, stien vi går på, været, bekledningen vi har på, eller annet utstyr. Det er de materielle rammene rundt våre prosjekt som er omgivelsenes faktisitet, og som også kan være med på å sette grenser. Det vil for eksempel være grenser for hvor langt, eller hvor bratt vi klarer å gå (Odden, 2008). Når vi er ute på tur er det ikke alt av det som

omgir oss som vil være av betydning for oss i våre prosjekter. Disse omgivelsene som ikke har noen betydning for oss vil bare være der som en *væren-i-seg*, og vil ikke ha noen betydning i seg selv. Men dersom det er omgivelser som inngår i våre prosjekt, vil de bli en *væren-for-meg*. De vil da framtre som fenomener for vår bevissthet og dermed inngå i vår situasjon (Strømme, 2004) (Odden, 2008). Som det ble nevnt ovenfor kan brukerens faktisitet tolkes som levd erfaring, og avhengig av hvor mye erfaring vi har på et område, kan også dette være med på og sette grenser for hva vi kan få til.

Om jeg nå tar utgangspunkt i min problemstilling på hvilken måte fysisk aktivitet og friluftsliv kan hjelpe brukerne i gang med en livsstilsendring, vil brukernes faktisitet ha stor betydning i en slik endring. Brukerne på FR har ofte en livsstil preget av mye stress og lite fysisk aktivitet. Mange av dem har kanskje lite erfaring med det å være på tur, kondisjonen er dårlig, muskler og ledd er vonde, og dette er sider ved brukernes faktisitet som kan sette grenser når de er på tur.

Disse grensene kan også være flyttbare etter hvert som de får mer erfaring. Jo mer erfaring brukerne får med å gå tur, og jo dyktigere de blir, desto oftere vil de overskride sin faktisitet. Når de først startet å gå disse turene merket de kanskje hele kroppen som strittet imot, kondisen ble en begrensning, verkende muskler og omgivelsenes faktisitet i de bratte bakkene eller de store glatte steinene ble merkbar. Med andre ord så var både faktisiteten i dem selv og i deres situasjon merkbar. Etter hvert som de har gått disse turene en stund vil de få mer erfaring, grensene for deres faktisitet flyttes, og faktisiteten blir derfor mindre merkbar. Dersom de begynner å gå lengre og mer krevende turer for

tidlig kan faktisiteten bli merkbar, men så lenge de øker vanskelighetsgraden i takt med sin faktisitet, vil den ikke bli merkbar (Strømme, 2004).

De sykemeldtes faktisitet vil altså i mange tilfeller være svært merkbar i den fysiske aktiviteten den første tiden under et rehabiliteringsopphold, da dette er uvante bevegelser for kroppen. Mange har kanskje heller aldri drevet med noen form for friluftsliv gjennom oppveksten, men dette er likevel ikke noe hinder for at brukerne fortsatt kan bli ivrige turgåere. Som Odden (2008:201-202) påpeker, med bakgrunn i Østerberg (1998):

Gjennom å overskride, transcendere sin fortid, kan mennesket søke sin fremtid. Forutsetningen for at mennesket kan overskride sin faktisitet er friheten. Mennesket står alltid fritt til å bli noe annet enn det vi hittil har blitt, og det er gjennom våre prosjekter at vi kaster oss mot en framtid.

Strømme (2004) forklarer det ved at å overskride egen faktisitet, realiserer man sin frihet til å forandre seg.

Men hvilken effekt vil den merkbare faktisiteten ha på brukerne i starten av oppholdet? For mange kan muskel og skjellettplagene være en svært merkbar side ved sin egen faktisitet, og det kan være smerter de har hatt i mange år som ikke forsvinner med det første. Men kan de overskride andre sider ved sin egen faktisitet til tross for at smertene fortsatt er der, og likevel realisere sin frihet til å forandre seg? Dette er et spørsmål jeg vil forsøke å finne svar på senere i diskusjonskapittelet.

4.6 Prosjekt

Med prosjekt mener Sartre all menneskelig handling som er rettet mot noe med en "hensikt", som han kaller for en *intensjonell* handling. Tordsson (2006) påpeker at prosjektet ikke trenger ha noen hensikt i den forstand at det må være "nyttig", og intensjonen med et prosjekt kan være forskjellig fra person til person. For de sykemeldte som er på FR kan en dagstur i skogen være et prosjekt, men brukerne kan på den samme turen ha forskjellig intensjoner. La oss si at en av dem er på tur kun med den hensikt at han vil komme i bedre form, mens en annen går på tur med den hensikt at han vil oppleve naturen og "stresse ned". De er her på samme tur og er dermed i samme situasjon, men intensjonen med turen er ikke dem samme, og dermed er de to brukernes prosjekter forskjellige (Tordsson, 2006).

Ettersom disse to brukerne har forskjellig intensjoner med turen vil også omgivelsene fremtre forskjellig for dem. Stien og naturen som omgir dem vil fremstå annerledes for han som vil nyte naturen enn for han som vil komme i form. Han som vil nyte naturen vil legge mer merke til naturen rundt seg, mens han som vil komme i bedre form kanskje vil fokusere mer på stien og løypa han går på. Omgivelsenes faktisitet er med på å muliggjøre en viss form for handling, men det er prosjektet i seg selv som er avgjørende for hvilke siden som vil tre frem. Disse sidene ved omgivelsene eller denne formen som de fremtrer i, vil som nevnt tidligere under faktisitetsbegrepet, bli omgivelsenes *væren-for-meg*. Samtidig vil de sidene ved omgivelsene som ikke nyttes i mitt prosjekt bli en bakgrunn for mitt prosjekt i en *væren-for-seg* (Strømme, 2004).

I følge Sartre er årsaken til at vi danner et prosjekt en objektiv mangel, følelsen av å mangle noe eller følelsen av at noe skulle vært annerledes. *Handlingene er et resultat av at man søker å få noe som i teorien skal være tilgjengelig, men som ikke er tilgjengelig der og da* (Odden, 2008:199). For at handling da skal kunne tre i kraft, må en erkjennelse av denne objektive mangel være tilstedet. Bevisstheten må overskride det som *er*, mot noe som *bør bli*. Brukerne ved FR som ofte er i dårlig fysisk form og har verkende muskler og ledd, kan oppleve denne *mangel* ved at en smertefri kropp og god fysisk form er noe de *bør bli*. La oss ta utgangspunkt i det tidligere eksempel med brukeren som ville komme i bedre form på skogsturene. Handlingen i hans prosjekt blir da å gå tur, og intensjonen er å komme i bedre fysisk form. Det som i hans tilfelle motiverer han til å gå, er å bli noe annet enn det han er, nemlig i god form. Dersom han opplever å bli i god fysisk form av å gå disse turene, vil det være en bra overensstemmelse mellom intensjonen og resultatet. Men om han for eksempel går/trener for hardt og derimot får enda vondere i muskler og ledd, vil ikke denne overensstemmelsen være der, og han merker sin faktisitet (Strømme, 2004). Fra Bernt Vestres (1966:35) oversettelse av ”Væren og Intet- i utvalg” gis et eksempel på denne objektive mangel:

Hvis for eksempel mennesket er fullstendig neddukket i en bestemt situasjon, kan det ikke oppdage noen mangler ved det herskende politiske eller økonomiske system. Ingen faktisk tilstand kan derfor motivere noen som helst handling. Det er bare ved at man overskrider denne situasjonen mot en bedre tilstand, eventuelt en idealtilstand, at man kan tillegge den faktiske situasjon en ”mangel på..”, nemlig på det som er stilt opp som en bedre tilstand. Derfor er det først i lys av en bedre tilstand at den faktiske tilstand kan bli oppfattet som uutholdelig.

En overskridelse av prosjektet oppstår i følge Sartre når prosjektet skaper et forhold til seg selv, sin gjenstand og sine omgivelser. Det er i denne overskridelsen en blir kjent med sine egne grenser, øker sin erfaring og blir dyktigere innenfor det området dekker. Det er også i denne overskridelsen at tingenes mening avdekkes. Det er gjennom bevisstheten vi blir var denne *mangelen* på noe, og det er gjennom bevisstheten overskridelsen finner sted. Vi blir nødt til å overskride bevisstheten ved å lage oss prosjekter som kan gjøre vår verden hel igjen. *Overskridelsen blir en søken etter å gjøre min verden hel eller meningsfull* sier Strømme (2004:26).

4.7 Situasjon

Vi mennesker er alltid situert. Det vil si at vi alltid er i en situasjon, og våre prosjekter befinner seg alltid i en situasjon på et bestemt sted til et visst tidspunkt. En situasjon vil bli møtet mellom vårt prosjekt, vår faktisitet og omgivelsenes faktisitet. Når vi er ute på tur på FR kan en situasjon forstås som møtet mellom turprosjektet, brukerens faktisitet og omgivelsenes faktisitet. Situasjonen blir bestemt av vårt turprosjekt hvor blant annet det at vi er nettopp på FR vil ha stor betydning. Om vi er på tur i skogen eller på fjellet, at det er høst, at brukerne på tur har fysiske smerter, deres erfaringer osv. Alle disse rammene rundt vårt prosjekt vil ha betydning for vår situasjon. Odden (2008:203) betegner situasjonsbegrepet i en friluftslivsammenheng som at: *vår kropp, våre erfaringer, våre prosjekter og våre omgivelser er vår situasjon, de danner hverandre gjensidig.*

Situasjonen er en del av oss selv, og ikke noe som står utenfor oss. Østerberg (1993:26) påpeker at *en situasjon utgjøres ikke av gjenstander og omgivelser i*

sin allmektighet, men av helt bestemte forhold, som viser tilbake til at jeg er nettopp jeg. Vi er alltid en del av situasjonen, samtidig som den skaper et forhold mellom oss, prosjektet og omverdenens faktisitet (Strømme, 2004).

Sartre skiller mellom det å være godt og dårlig situert, hvor det å være dårlig situert vil si det samme som å merke sin egen faktisitet. Hvis vi tar utgangspunkt i de sykemeldte på tur, hvor turerfaringen er begrenset, kan opplevelsen av å mislykkes i prosjektet ofte oppstå. Det kan for eksempel være at de merker sin egen faktisitet ved at den fysiske formen ikke tilsvarer omgivelsenes faktisitet. Det ble kanskje for tungt å gå den eksakte løypa i skogen med de bratte bakkene, og de er i dette tilfelle dårlig situert (Odden, 2008). Levde erfaringer gjennom handling er med på å endre vår situasjon, og i fjerde og siste uke av oppholdet på FR, når brukerne har gått den samme turen flere ganger vil deres situasjon være en annen. Deres levde erfaring (faktisitet) har da endret seg i den grad at de har blitt i bedre fysisk form og blitt mer vant til å gå på tur. De vil i mange tilfeller i den siste uka av oppholdet ikke merke sin faktisitet på samme måte som i første uke. Prosjektet og situasjonen er dermed blitt mer samstemt, og mange er da godt situert (Strømme, 2004).

4.8 Autentisk eksistens og vond tro

Vi har nå sett at begrepene situasjon og prosjekt er knyttet til en lære om det å være menneske og hvordan vi fundamentalt sett er frie og ansvarlige, som av Sartre betegnes som *autentisk eksistens*. I følge Sartre er vi mennesker dømt til frihet, og til hvordan en velger å forholde seg til sin verden. Å leve autentisk er etter Tordssons (2003) tolkninger å møte situasjonene med oppmerksomhet, å ta innover seg deres egenart, velge prosjekt og å handle i verden. Videre påpeker

han at mennesket gjennom valget og prosjektet overskrider situasjonens begrensninger og realiserer dens muligheter på en måte som gjør at en kan bekrefte sin frihet til å endre seg (Tordsson, 2003).

Vi mennesker kan ha en tendens til å skjule denne friheten for oss selv ved å benekte den og fuske den vekk. En flukt fra friheten, som Sartre kaller for *vond tro*. Dette er i følge Sartre fordi friheten innebærer valg, hvor det i dette også innebærer at vi har ansvar for oss selv. I det at våre valg bare er å finne hos oss selv, ligger også det vi kan kjenne igjen som *angst*. I forsøket på å flykte fra denne angsten er det lett å skylde på omstendighetene, si at vi ikke hadde noe valg eller påstå at ”vi er nå en gang slik vi er”. Dette er et selvbedrag hvor vi i flukten fra angsten også flykter fra friheten (Tordsson, 2006). Friheten innebærer både angst og ansvar, hvor vond tro befri begge deler (Østerberg, 1993a). Vond tro kan ofte forbindes med løgneren, ved at den som lever i vond tro, lyver for seg selv. Med andre ord kan en si at vond tro er en negativ holdning, hvor løgneren er fullt klar over sannheten han skjuler for seg selv. Tilfellet er som regel at løgneren selv blir offer for sin egen løgn, og at han blir halvt overbevist av den. Østerberg (1980:69) skiller løgneren fra vond tro:

Det er sikkert at for den som lever i vond tro, dreier det seg om å maskere en ubehaglig sannhet eller om å framstille en behagelig feiltakelse som sannhet. Vond tro har derfor tilsynelatende løgnens struktur. Det er bare den avgjørende forskjellen at når jeg er i vond tro, er det meg selv jeg skjuler sannheten for.

Valg og muligheter foreligger ved enhver situasjon, og ved å benekte eller lyve for seg selv, at en ikke har noe valg, havner man i selvbedraget. Å *velge* er derfor helt avgjørende for og ”eksistere autentisk”. *Fordi når vi velger, velger vi ikke bare mellom ditt og datt, men fremfor alt velger vi å være en som velger: en som tar ansvaret for sitt liv innover seg* (Tordsson, 2006:43).

Denne flukten fra den svimlende angsten som følger oss gjennom alle valg i livet kan være lett gjenkjennbar hos de sykemeldte når de må ta valg som dreier seg om livsstilsendring. Mange lever sine liv med psykiske og fysiske plager, i vond tro, hvor de gjerne skyller på omstendighetene, barndommen, arv eller lignende. De vil ikke selv ta ansvar eller innse at det må en innsats til for å forbedre situasjonen. De går ofte igjennom en lang prosess før de innser at det i bunn og grunn er dem selv som må gjøre noe med egen situasjon. Dette kan være både valg om å bytte yrke, som i mange tilfeller er nødvendig, og det kan være valg av livsstil som å bli mer fysisk aktiv. For mange har stress, psykiske og fysiske plager blitt en stor del av hverdagen, og noe de på en måte har blitt ”vant” med. Ved å komme til FR har brukeren tatt ansvar for eget liv, ved at de har erkjent at noe må gjøres. Men selv etter de har ankommet FR er det noen som flykter fra dette ansvaret ved at de ikke ønsker å være fysisk aktive.

For mange kan det være vanskelig og tungt å komme i gang med fysisk aktivitet, og det vil være en lett utvei å påstå for seg selv at en ikke kan gjøre noe for å forbedre sin situasjon. Som Tordsson (2006) påstår, så kan man ikke bare velge seg en bedre kondis eller velge vekk bakkens bratthet, fordi faktisiteten vil sette grenser. Men derimot kan en velge hvilken *mening* en legger i situasjonen. En bruker med kraftige smerter kan være mer positiv til fysisk aktivitet enn en med mindre smerter, det kommer helt an på hvilken mening de legger i det, og hvilke

holdninger de har til friluftslivet og aktivitetene på FR. Det er ofte tilfeller hvor de sykemeldtes vansker er store, og at det er vanskelig å få til en endring. Det vil trolig i disse tilfeller være helt sentralt å finne en mening i aktivitetene gjennom all smerte for å få til en livsstilsendring. Dette utføres ofte på FR som et *flytte av fokus* som jeg vil komme tilbake til i resultater og avsluttende drøfting.

4.9 Et ”praktisk-tregt handlingsfelt”

For mange langtidssykemeldte kan det å flykte fra angsten og leve uautentisk ofte være et problem. Vi kan likevel ikke alltid finne årsaken i de sykemeldte selv og tilfellet trenger ikke alltid være indre hindringer hos de sykemeldte. For mange er det nettopp omstendighetene, eller rammene rundt livssituasjonen som skaper uhelse, som jeg nå skal forklare ut fra nok et perspektiv fra Sartre.

I Sartres andre hovedverk, *Kritikk av den dialektiske fornuft* fra 1960, er grunnperspektivet at sosiale vilkår også nedfeller seg i en *materiell struktur*, hvor de sosialt skapte materielle tingenes verden skaper og gjenskaper ikke bare en sosial orden, men gir også vilkår for hvordan vi sanser, føler, forstår, handler eller forholder oss til andre. Sartre skildrer her i motsetning til i *Væren og Intet*, hvordan menneskets fundamentale frihet blir usynliggjort.

Faktisiteten i den moderne sosiale virkeligheten beskrives som ”stivnede prosjekter”, som noe ”klebrig”, som et ”praktisk-tregt handlingsfelt”, som ”kontingent” (det er på en bestemt måte, men kunne like gjerne være annerledes) og ”serielt” (flere mennesker ønsker samme sak, men står i veien for hverandre, som i en taxikø) (Tordsson, 2006:45).

De livsmiljøer og gjenstander vi omgir oss med er bærere av tause iboende krav, og som Tordsson (2006) hevder opplever vi ofte krav, snarere enn vi selv har oppsøkt dem, som at de kommer ”utenfra”.

Vi blir objekter for andres krav og svarer til forventninger som ligger nedfelt i roller og upersonlige strukturer, snarere enn at vi er subjekter som realiserer seg selv gjennom handling. Vi blir målt med målestokker som vi ikke selv har valgt (Tordsson, 2006:43).

Videre påpeker han at vi sjelden vet når vi har oppfylt disse kravene i det moderne arbeidslivet og det sosiale liv ellers, og resultatet av våre handlinger blir derfor utydelige. Det blir vanskelig å finne holdepunkter for å vurdere vår egen innsats når vi til tross for at vi føler vi gjør det godt innen noen livsområder stadig blir påminnet om andre livsområder hvor vi stiller svakt eller ikke gjør oss gjeldende (Tordsson, 2006).

Tidsklemme er et begrep Odden (2008) nevner stadig går igjen i det offentlige ordskiftet, hvor mange føler at tiden ikke strekker til for alle de prosjekter en skulle ha gjennomført.

Vi møter krav og forventninger på våre arbeidsplasser om å være fleksible og effektive. På hjemmebane skal vi ha veloppdragne og skoleflinke barn, holde et vakkert hjem, samt være en spennende samtale- og seksualpartner for å nevne noe. I tillegg skal alle familiemedlemmene delta aktivt i flere

engasjerende fritidsaktiviteter. At summen av krav oppleves som tyngende for mange, kan trolig leses i statistikken over bruk av lykkepiller, antall skillsmisser og ulike psykiske lidelser (Odden, 2008:207).

De sykemeldtes livsstil er generelt preget av stress og press fra omgivelsene, lite tid til seg selv, lite mestringsfølelse i hverdagen, lav selvfølelse og de faller inn i mønstre av dårlig livskvalitet hvor det er sammenheng mellom kropp-sjel-psyke. Svært mange av de sykemeldte som kommer til FR med muskelsmerter er kvinner i omsorgsyrker hvor ansvar og plikt er innskrevet i kroppen. Det har blitt en vane hvor kroppslig beredskap for andre gjør at dem selv ikke får anledning til å hvile og hente seg inn. De har mistet evnen til og ”lytte til seg selv”, og det som er fremtredende for disse kvinnene er dårlig samvittighet, skyldfølelse og det å måtte ”være flink” (Batt-Rawden, 2009).

Odden (2008) nevner sider ved vårt hverdagsliv i det moderne samfunnet som kan oppleves som tyngende som blant annet; fysisk inaktivitet, stress, forpliktelse, rutinearbeid, forventningspress, bekymringer, konflikter m.m., og han trekker frem at vi likevel i vår bevissthet er i stand til å skue utover (overskride) vår situasjon og se for oss en tilstand som er annerledes og/eller bedre. Dette skjer gjennom det som ble nevnt tidligere ved at vi opplever en objektiv mangel, og vi blir nødt til å overskride bevisstheten ved å lage oss prosjekter som kan gjøre vår verden hel igjen. Vi søker da som Odden (2008) uttrykker det en form for avlastning for tyngselen vi opplever.

4.10 Naturen som avlastning

Mennesket er altså tvunget til frihet, mener Sartre. Men som Tordsson beskriver finnes det livsområder, hvor friheten kan erfares som det motsatte av tvang, det motsatte av angst. Friluftslivet mener han kan være et av de livsområder, som gir spesiell anledning til å erfare ”autentisk eksistens”. I naturen kan vi finne utfordringer som vi velger selv fremfor å forholde oss til hverdagens kompliserte krav som er blitt bestemt av en omverden utenfor vår kontroll (Tordsson, 2006). Naturen kan dermed virke som en form for avlastning fra den tyngselen vi opplever i vårt hverdagsliv i det moderne samfunn.

Naturen rommer ikke rammer eller regler for hvordan å forstå, forholde og utfolde seg slik som livsmiljøer preget av menneskelige hensikter. Naturen er som Tordsson beskriver den, sosialt strukturert som ikke værende sosialt strukturert. Med dette mener han at naturen er et åpent rom for fortolkning som gir den enkelte anledning til selv å velge prosjekt. Det som gjerne kjennetegner disse prosjekter i friluftslivet er at de i en viss forstand er *enkle*.

Vi prøver å unngå alle de kompliserte og teknisk raffinerte midlene, som preger vår hverdag, den middel-verden befolket av krav og forventninger, som Sartre kaller klegbrige og kontingente og som leder til at vi lett mister mål og egenverdi ut av syn og sikte. I naturen og friluftslivet kan vi omgå ting og fenomener som ikke begrenser men bekrefter vår frihet (Tordsson, 2003:45-46).

Tordsson hevder videre:

”Naturen mener ingenting om oss, men er allikevel full av uttrykk. Naturen gir mennesket en rikdom av opplevelseskvaliteter, og mennesket kan her samtidig som det driver fysisk aktivitet, gjenoppdage sanselighetens rikdom. I friluftslivet kan vi føle glede over kvaliteten i egne handlinger, snarere enn måling av prestasjoner. En indre motivering” (Tordsson, seminar:5).

4.11 Naturopplevelsen

Jeg vil nå bevege meg litt bort fra Sartre og over i andre teoretiske perspektiver. Jeg vil forsøke å beskrive naturopplevelsens påvirkning på vår mentale helse med et miljøpsykologisk perspektiv, som delvis vil bli koblet opp mot Sartres begreper i en senere drøfting.

Jeg har valgt å beskrive nærmere begrepet naturopplevelse fremfor friluftsliv i dette kapittelet siden det er opplevelsene brukerne får gjennom naturen som er interessant for meg, og ikke direkte friluftslivsaktivitetene. Begrepet *naturopplevelse* er i henhold til Hågvar (1996) et begrep som kan brukes i dag for de mentale verdiene naturen gir oss. Han påpeker at det er gjennom opplevelsen vi berikes, og lister opp et sett av positive opplevelser vi får gjennom naturen som blant annet opplevelse av frihet og stillhet, opplevelse av natur som et fast holdepunkt i tilværelsen, eventyropplevelse og oppdagerglede, mestring, kroppslige opplevelser, estetiske opplevelser, naturens skiftninger og livets kretsløp, forventningsgleden med mer.

Jeg vil i dette avsnittet forsøke å få frem noen synspunkter på hva det er med naturopplevelsen som påvirker oss mentalt og hva som er årsaken til at så mange oppsøker naturen. I tillegg vil jeg med et miljøpsykologisk perspektiv se på hvordan naturen virker rekreasjonsfor mentalt trøtte mennesker, og hvordan dette kan påvirke oss til en livsstilendring. Jeg velger å trekke inn miljøpsykologi fordi jeg synes blant annet denne teoriens begrep om *sturt oppmerksomhet* kan relateres til Sartres begrep om det ”praktisk-trege handlingsfelt”. Med miljøpsykologien kan jeg komme enda nærmere inn på hvordan naturmiljøet kan påvirke oss mentalt.

Innledningsvis vil jeg presentere et sitat fra DNT-Aarbok fra 1873 som skildrer fjellturen og dens påvirkning på vår mentale helse:

Jeg ser i disse Fjellturene en folkeoppdragende Magt av stor betydning. For det vi vinner der, er ikke blott bredde om Bringen og styrke i Leggene saa vi kan bevege oss med ”norsk Anstand”, men den Styrke, det Mot, den Utholdenhet, den Sikkerhet, den Snarrådighet man erverver sig der, den følger oss ned i Dalene og fester seg i Karaktæren og hjelper oss til å stå fast og holde ut mange Forhold i Livet hvor vi ellers snart ville gi tabt (Tordsson, 2005:34).

Emanuel Meyer Mohn i DNT – Aarbok (1873)

I dette sitatet fra DNT – Aarbok fra 1873 beskrives og skildres fjellturen og friluftslivet. Det fremheves at det vi ”vinner” med turen ikke kun er det at vi blir fysisk sterkere og blir i bedre fysisk form, men at det også gjør noe med vår mentale helse. At vi erverver oss en styrke og et mot som følger oss ned i dalene

og gjør at vi kan stå ut forhold i livet vi ellers snart ville gi tapt. Hvis vi forestiller oss dalene som beskrives i dette sitatet fra 1873 som dagens moderne samfunn, kan vi tenke oss at dette er noe vi har minst like mye behov for nå som da. I dagens moderne samfunn med dets mange tause iboende krav, er det mange som søker ut i naturen for og ”samle” krefter og for å få fred og ro.

I St.meld.nr.39 nevnes det at friluftsliv er for mange i den norske befolkning en viktig del av tilværelsen med en egenverdi i form av den umiddelbare gleden i selve friluftslivsaktiviteten, naturopplevelsene, rekreasjon, avkobling og samvær med andre. I forbindelse med ”Friluftslivets år” 1993 ble det gjennomført en større spørreundersøkelse om det norske folk sine friluftsvaner og naturverdier, hvor det folk først og fremst søker ved friluftaktivitetene er *fred og ro*, det ”å oppleve naturens stillhet og fred” og ”komme ut i frisk luft, vekk fra støy og forurensning” (Miljøverndep., 2000-2001).

Men hva er det med naturen som påvirker oss mentalt? Ut i fra et humanøkologisk perspektiv, som bygger på at mennesket er oppstått og utviklet i naturen, drøftes det hva det er som gjør at mennesket har et behov for naturkontakt. Vår biologiske arv har ikke endret seg mye siden steinalderen. Det er gjort beregninger som indikerer at arvestoffet hos dagens mennesker ikke har endret seg mer enn 0,003 prosent i løpet av de siste 10 000 årene. Dagens mennesker er derfor egentlig tilpasset for en helt annen tilværelse enn den vi har i vårt moderne samfunn, og vi har på kort tid gjennomgått en rask teknologisk og kulturell revolusjon som vi mennesker med våre evner til læring og tilpasning har klart å henge med på. Til tross for vår unike tilpasning har vi likevel ikke klart å løsrive oss fullstendig fra naturen (Miljøverdep., 2008).

”Naturen synes å appellere til noe grunnleggende i oss. Den gir oss livsglede, og den hjelper oss til å gjenskape mental balanse når den moderne livsformen sliter for hardt på oss. Ekspertene hevder at et liv uten kontakt med natur ikke er sunt for oss” (Miljøverdep., 2008:14).

Internasjonale undersøkelser viser i følge (St.meld.nr.39) at mennesket reagerer emosjonelt ulikt både på natur og bylandskap, og at det er stor preferanse for landskap som inneholder naturelement fremfor urbane landskapselement. Mye tyder på at kontakt med natur kan ha påvirkning på hormon og immunforsvaret og påskynder tilfriskningsprosessen for syke mennesker, da undersøkelser har vist at sykehuspasienter med utsikter til naturlandskap blir fortere friske enn de som ikke hadde slik utsikt.

Amerikanske forskere som har sett nærmere på mental trøtthet, mener at naturkontakt skaper nytt mentalt overskudd. De tok utgangspunkt i den urbane hverdagen sitt stress og mas, med en mengde motstridende inntrykk og distraksjon som tvinger frem konsentrasjonen og oppmerksomheten. Oppmerksomheten blir på denne måten i stadig mindre grad styrt av oss selv og vår egen nysgjerrighet, men blir i større grad styrt av omgivelsene og hva andre vil at vi skal være oppmerksomme på, noe som kan sammenlignes med Sartres tidligere nevnte begrep om et *”praktisk-tregt handlingsfelt”*. Dette fører til stress og mental trøtthet, og naturen kan settes opp som en motsats av dette. Naturen fanger oppmerksomheten vår uten at det er påtvunget, og vi bruker ikke energi for å konsentrere oss. Dette gjør at vi kan slappe av, og rekreasjon (Miljøverndep., 2000-2001).

Tordsson (2006:39) gir uttrykk for hva han mener naturopplevelse ofte dreier seg om:

Befrielse fra anstrengelsen i å holde verden fra oss. Vi trenger ikke bruke energi på ikke å sanse, erfare, oppleve. Inntrykkene kan melde seg i en rytme som vi evner å fordøye. Vi kan "tenke på ingenting" og la inntrykkene bunnfelle seg i vårt indre. Våre sanser kan hvile ut i tomheten på inntrykk. Er det ikke dette som ligger i uttrykket "naturens fred og ro", i opplevelsen av "stillhet", av "rekreasjon"? På søndagsturen kan vi med åpne sanser ta imot det som kommer oss i møtet, uten at det hele tiden og på sprikende måter kravfullt trenger seg på. Slik kan vi oppleve den stille tidsflyten og etablere moterfaringer til hverdagens selvundertrykkelse og sansekontroll.

4.12 Et miljøpsykologisk perspektiv

Flere miljøpsykologer legger vekt på menneskers avhengighet av naturen i ulike sammenhenger, og forskerparet Rachel og Stephen Kaplans miljøpsykologiske teori dreier seg om naturens innvirkning på helsen og om naturens betydning for å redusere stress og fremme rehabilitering hos mennesker (Miljøverndep., 2008).

Kaplan og Kaplan (1989), her referert i Hågvar (1996) har utviklet en teori som tar utgangspunkt i at vi mennesker har to typer oppmerksomhet: en *styrte oppmerksomhet* og en *spontan oppmerksomhet*. Den styrte oppmerksomheten er inntrykk rundt oss som krever en viss anstrengelse. Det kan være noe som distrahere oss i omgivelsene, eller det at vi gjør noe som ikke interesserer oss. Den spontane oppmerksomheten krever derimot ingen anstrengelser, og kan være oppmerksomhet som er rettet mot noe lystbetont som ikke krever

konsentrasjon. Dette kan for eksempel være en tur i skogen hvor vi avslappet kan ta imot alle de inntrykkene som er rundt oss. I vårt moderne samfunn er det blitt alt for mange sanseinntrykk som ikke enkelt kan tas imot med et avslappet sinn, og det settes store krav til den styrte oppmerksomheten. I trafikken blant annet er det mange sanseinntrykk som må holdes utenfor vår oppmerksomhet for at vi skal kunne konsentrere oss om veibanen. I mange yrker kan det også være distraherende miljøer som krever konstant oppmerksomhet og som skaper mental trøtthet. Ved og hele tiden skulle sortere ut distraherende inntrykk gjør oss mentalt slitne, vi får etter hvert problemer med å konsentrere oss og vi gjør en dårligere jobb. Har vi gått slik over lengre tid og blitt tilstrekkelig slitt, hevder Kaplans at vi må *vekk*, skifte miljø, for å gjenvinne den styrte oppmerksomheten (Hågvar, 1996).

Ved å frigjøre oss fra det miljøet eller situasjonen som skapte den mentale trøttheten, vil hjernen etter hvert rydde opp i ubearbeidede inntrykk og tanker som skapte den indre ”støyen”. I dette skifte av miljø må det være fritt for oppgaver og tanker som krever styrt oppmerksomhet, og det bør være positive omgivelser som kun lar den spontane oppmerksomheten få glede oss.

Psykologene Kaplans hevder at naturen kan være et gunstig miljø for en slik rekreasjonsprosess, og de fremhever følgende punkter som viser at naturen fyller alle kravene i denne prosessen:

1. *I naturen er vi langt vekk fra plikter og mas* – og naturen representerer oftest en helt annen verden enn den vi har slitt oss ut i.
2. *Naturen har store arealer* – som kan omslutte oss fra horisont til horisont, og hvor storsamfunnet blir helt sjaltet ut.

3. *Den styrte oppmerksomheten hviler, samtidig som vi fascineres* – av blant annet naturens estetiske verdier knyttet til former, farger og lyder, eller opplevelsen av naturens andre livsformer og naturens livsprosesser i det små og det store. Dette er noe Kaplans kaller for ”soft fascination”, hvor vi inspireres til å bruke fantasien, hvor nye tanker dannes og vi etter hvert vil få et behov for å tenke gjennom mer grunnleggende spørsmål i livet. Vi kan få muligheten til å se daglige problemer fra et nytt lys, og bli inspirert til å gjenoppta det vi ble utslitt av eller bli motivert til å styre tilværelsen inn i et nytt spor.

4. *Naturen appellerer til oss: Underliggende menneskelige behov?* – Kaplans har i sin forskning stadig blitt overrasket over hvor fort mennesker, selv bymennesker, tilpasset seg naturen til tross for at de ikke hadde for vane å oppsøke naturen. Forklaringen på dette hevder Kaplans kan ligge i spekulasjonene rundt det at vi fremdeles styres av arveanlegg som ble utviklet da vi levde i tett kontakt med naturen. Naturen virker til å være forenlig med noe grunnleggende i oss, og dens enestående evne til å restituere oss mennesker kan ha sin bakgrunn i at dette er et miljø som vi er utviklet i gjennom lang tids tilpasning (Hågvar, 1996).

Som vi nå har sett ut i fra disse perspektiver på hva naturmøtet gjør med oss, kan vi forstå at dette har en positiv effekt på de langtidsykemeldtes situasjon som ved siden av muskel-og skjellettplager ofte er plaget med psykisk stress, angst og depresjon. Dette med tanke på blant annet det som ble nevnt av Amerikanske forskere om hvor viktig det er for mentalt trøtte mennesker å komme seg vekk fra plikter og mas, som er en del av mange sykemeldtes hverdag, og hvordan naturkontakt skaper nytt mentalt overskudd. De kan gjennom naturopplevelsene

få muligheten til å se daglige problemer fra et nytt lys, og bli inspirert til å gjenoppta det de ble utslitt av eller bli motivert til å styre tilværelsen inn i et nytt spor. Hvordan eller om naturopplevelsene har påvirket brukerne på FR skal jeg komme nærmere tilbake til i resultat og diskusjonsdelen.

4.13 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg presentert de teoretiske begreper fra Sartres fenomenologi som jeg vil benytte meg av i analysen og drøftelsen av empirien. Disse begrepene kan alle beskrive sider ved de sykemeldtes situasjon som kan begrense dem i en livsstilsendring, og de kan være med på å beskrive hva som er nødvendig i en slik endring.

De sykemeldtes faktisitet som går på hvordan vi er og alt som har formet oss som mennesker har betydning for hvor lett eller hvor vanskelig det er å starte endringen med å bli mer fysisk aktiv. Har de vært lite aktive tidligere merker de godt sin egen faktisitet, og de er dårlig situert. Hvilken intensjon de har med prosjektet kan også påvirke de sykemeldte i sin prosess, og om de i det hele tatt i sin bevissthet føler den objektive mangel som leder til dannelsen av et prosjekt. Om de selv velger prosjekt og handler i verden, kan en si at de lever autentisk. Men om de derimot skjuler sin frihet for seg selv og velger å være en som ikke velger, lever de i vond tro som kan være en stor hindring fra å starte en endring som krever at de selv må ta ansvar. Det praktisk-trege handlingsfelt kan også være en begrensning for de sykemeldte hvor det er omstendighetene som setter begrensninger. Dette er krav som kommer utenfra, og en "tidsklemme" mange lever under som fører til mangel på overskudd til å drive med noen som helst fysisk aktivitet.

Med Sartres begreper har jeg tydeliggjort sidene ved de sykemeldte som begrenser, og med miljøpsykologien har jeg fått frem hvordan friluftslivet og naturopplevelsen kan hjelpe de til å overvinne disse begrensningene, og komme i gang med en livsstilsendring. I naturen kan de sykemeldte selv velge prosjekt, som gjør at de får en større anledning til å erfare autentisk eksistens. Dette motiverer gjerne til å fortsette med aktiviteten, og øker sjansen for å overskride egen faktisitet. Naturopplevelsen kan virke som en avlastning fra hverdagens kompliserte krav hvor det ikke foregår noen måling av prestasjoner, men er derimot et åpent rom for fortolkning.

Miljøpsykologien beskriver hvordan naturmiljøet skaper nytt mentalt overskudd ved at vi ikke trenger bruke energi på å stenge inntrykk fra omgivelsene ute. Vi kommer vekk fra det praktisk-trege handlingsfelt hvor vi opplever krav fra alle kanter, og kan her la den styrte oppmerksomheten hvile, å få anledning til å se daglige problemer fra et nytt lys.

Kapittel 5. Metode

5.1 Innledning

I dette metodekapittelet vil jeg presentere hvordan jeg har gått frem for å få svar på min problemstilling, og jeg vil begrunne disse valgene jeg har tatt opp mot denne. Jeg vil også gi en nærmere beskrivelse av utførelsen av min observasjon og mine intervjuer, og hvordan analysen av det ferdige datamaterialet er blitt gjort. Til sist vil jeg gi en vurdering av mine resultaters troverdighet og validitet.

5.2 Valg av metode

Metoden jeg har valgt å bruke i min oppgave var et valg som ble tatt med utgangspunkt i min problemstilling. For å få best mulig svar på problemstillingen, ville jeg finne ut mer om de sykemeldtes egne opplevelser med den fysiske aktiviteten og friluftslivet både i forhold til smerter, motivasjon, den fysiske form og den mentale helse. Hvis jeg skulle finne ut mer om brukernes egne opplevelser måtte de selv få muligheten til å beskrive dette, noe som ble en avgjørende faktor for at jeg valgte den kvalitative metode. Jeg har benyttet meg av deltakende observasjon og uformell intervjuing med en induktiv tilnærming.

Jeg har valgt en fenomenologisk tilnærming fordi denne tilnærmingen tar utgangspunkt i aktørenes egen forståelse av sine handlinger og legger vekt på at handlingenes mening må fortolkes i lys av aktørenes intensjoner med handlingene. Denne retningen bygger i stor grad på Edmund Husserls filosofiske arbeid, men er i samfunnsvitenskapen utviklet som det metodologiske

grunnlaget for fenomenologiske studier av Alfred Schutz. Det som er grunnleggende for fenomenologiske studier er at virkeligheten er slik aktøren selv oppfatter den, og det er aktørens egne opplevelser av fenomenene som legges til grunn for analysene. Med denne tilnærmingen vil jeg forsøke å finne frem til brukernes forståelse av egne handlinger og hvilken mening eller intensjon de har med handlingene sine (Grønmo, 2004).

I en ren fenomenologisk analyse legges det liten vekt på forskerens observasjoner av den ytre konteksten for aktørene og deres handlinger, og jeg har derfor valgt å trekke inn hermeneutikken. Hermeneutikk betyr fortolkningslære eller fortolkningskunst, og er utviklet av de tyske filosofene Wilhelm Dilthey og Hans-Georg Gadamer. Med en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming kan jeg som forsker legge større vekt på egne fortolkninger av brukerne og deres synspunkter, og jeg kan dermed foreta en mer omfattende fortolkning. Min fortolkning vil ikke kun baseres på den spesifikke forståelsen som finner sted på FR, men vil også bygge på mine forforståelser forut for forskningen. Jeg vil forsøke å forstå brukernes enkelte handlinger og samtidig se de i den større helheten de inngår i, som delforståelse og helhetsforståelse. Denne variasjonen mellom forskjellige måter jeg vil fortolke brukernes handlinger på, kalles for *den hermeneutiske sirkel* (ibid).

I hermeneutikken hevder (Gilje og Grimen, 1993) at vi alltid forstår noe på grunnlag av visse forutsetninger. Dette er forutsetningene som bestemmer hva som er forståelig og uforståelig, og som Hans-Georg Gadamer kaller for forforståelse eller for-dommer.

Forforståelse er et nødvendig vilkår for at forståelse overhodet skal være mulig. Vi møter aldri verden nakent, uten forutsetninger som vi tar for gitt (Gilje og Grimen, 1993: 148).

5.3 Min forforståelse

Min interesse for temaet livsstil og helse ligger nok mye i egne opplevelser og erfaringer som igjen påvirker min forforståelse. Jeg hadde en veldig aktiv oppvekst med mye fysisk aktivitet som blant annet håndball og fotball, og med de landlige omgivelsene jeg vokste opp i ble det mye friluftsliv og lek ute i naturen. Etter hvert som jeg ble eldre ble jeg mindre aktiv og tilbrakte mindre tid ute i naturen, og fikk etter hvert ryggproblemer i forbindelse med mitt nye yrke som frisør. Ryggproblemene førte til sykemeldinger som til slutt endte med at jeg måtte slutte i frisøryrket. Jeg brukte litt tid på å komme tilbake i regelmessig fysisk aktivitet, men skjønnte at dette var helt nødvendig med tanke på ryggsmertene. Jeg oppdaget også at det hjalp meg mentalt å oppsøke naturen igjen gjennom en litt usikker periode hvor jeg ikke visste helt hva jeg ville gjøre videre. Friluftslivet og den fysiske aktiviteten vekket gode barndomsminner og ble gradvis en mer viktig del av livet. Det har blitt en fornyet gammel livsstil, og en ny utdanning.

Dette tror jeg vil påvirke min forforståelse for de sykemeldtes situasjon, siden jeg selv har vært sykemeldt. På den annen side er mange av brukernes situasjon veldig annerledes enn min. Mange av brukerne på FR har ikke tidligere vært noe særlig fysisk aktive og har ikke det samme forhold til naturen. Mange har i tillegg hatt en vanskelig oppvekst og sliter med blant annet angst og depresjon. Mitt syn på fysisk aktivitet og friluftsliv er sannsynligvis svært annerledes fra

mange av brukerne som kanskje ikke har hatt noen gode opplevelser med dette fra før. Jeg opplevde å bli i fysisk bedre form og få generelt høyere livskvalitet ved bruk av fysisk aktivitet og friluftsliv i en vanskelig periode. Det hjalp meg til å ta riktige valg i forhold til livsstil, men er bevisst i min forskning på at forutsetningene for å få til dette ikke er lik hos alle.

5.4 Observasjonen

Jeg valgte deltakende observasjon som innebærer at jeg samler inn data ved å se og høre brukernes handlinger eller uttrykte meninger. For å gjennomføre dette ville jeg være til stedet og delta sammen med brukerne i alle mulige sammenhenger, og være både deltaker og observatør (Grønmo, 2004). Jeg var på Fron fra første dag brukerne ankom, og jeg bodde sammen med brukerne i løpet av den tiden jeg var der. Jeg var med på alle aktiviteter, undervisningstimer, måltider og jeg var med brukerne på det sosiale samværet i tv-stua om kveldene etter at de ansatte hadde reist hjem. På denne måten fikk jeg en rolle i gruppa som ”studenten” og ble akseptert som en del av gjengen. Jeg var med de ansatte på morgenmøter hvor det ble tatt opp brukernes tilstand og utvikling underveis. Samtidig som jeg ble en del av gruppen, ble jeg en del av de ansatte.

Ved siden av mine kvalitative intervju var planen når jeg dro til FR å understøtte intervjuene med observasjoner jeg gjorde meg av brukerne på turene og i aktivitetene. Jeg ønsket å få datamaterialet ut i fra observasjoner av brukernes opplevelser med aktivitetene, men jeg opplevde at dette ikke var så lett. Siden jeg med en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming vil finne ut av de sykemeldtes egne opplevelser og levde erfaringer, ble jeg helt avhengig av at de åpnet seg og snakket under observasjonen. Jeg oppmuntret via skriv angående

min oppgave om å fortelle om sine opplevelser av friluftslivet og aktivitetene, gjerne ved frokostbordet eller på en av turene mens vi gikk. Jeg fikk ikke så mange henvendelser på dette i starten siden det ble veldig mye nytt og forholde seg til for brukerne. Mange hadde tydeligvis nok med seg selv og alle samtaler de hadde med lege, fysioterapeut, koordinator og psykolog på huset stadig vekk, i tillegg til at de skulle bli kjent med hverandre og komme inn i alle de nye aktivitetene. Jeg syntes ikke jeg helt klarte å få frem hvem jeg var og hvorfor jeg var der den første uka, og ble litt bekymret for og ikke få noen respons fra brukerne.

Når det gjelder grad av åpenhet i forbindelse med observasjonen, var jeg forpliktet gjennom personalforbundet å gjennomføre en fullstendig åpen og frivillig observasjon siden dette var mennesker i en sårbar situasjon. Jeg hadde levert ut et skriv med informasjon om observasjonen, hvor de som ville la seg observerte skrev under og leverte skjema tilbake til meg. Det var ikke alle som ville la seg observere, og dette var vanskelig i starten siden jeg ikke husket navn og dermed ikke hadde oversikten over hver enkelt som ville la seg observere. Jeg kunne derfor ikke gjøre notater før jeg lærte dem å kjenne i tilfelle jeg skrev om noen som ikke ville la seg observere. Det tok tid før mange meldte seg til frivillig å bli observert, og jeg merket at mange var skeptiske til meg som forsker. Noen ble mer tilbaketrukkne eller tause når jeg nærmet meg, noe som gjorde meg litt usikker i forhold til hvor stor plass jeg kunne ta i gruppen.

Aksept og tillit blant aktørene er en forutsetning i forbindelse med en observasjon, og det vil være en fordel å forstå aktørenes egne perspektiver og forholde seg til deres virksomhet med ydmykhet og åpen interesse. Som observatør kan jeg virke skremmende på mange, spesielt om de har liten

kjennskap til forskning eller frykter at studien skal bli brukt mot dem på en eller annen måte (Grønmo, 2004). For å oppnå større tillit hos brukerne valgte jeg i slutten av første uke å lage et nytt skriv om hva observasjonen min gikk ut på. Mange følte prestasjonsangst under den fysiske aktiviteten fordi de trodde jeg var der for å vurdere deres prestasjoner. Etter at jeg hadde forklart at ingen prestasjoner ble vurdert, men at det var opplevelsene de hadde med aktiviteten som var interessant for meg, var det flere som meldte seg til observasjon. Til tross for at mange frivillig lot seg observere ble det gjort lite feltnotater fra observasjonen siden ikke så mange åpnet seg i forhold til sine opplevelser til aktivitetene og turene. Likevel gav observasjonen meg et helhetsinntrykk av brukernes situasjon og en bedre forståelse som hjalp meg å tolke resultatene fra intervjuene.

5.5 Intervju som metode

Jeg har valgt å bruke det kvalitative forskningsintervju for lettest å kunne innhente kvalitative beskrivelser av de sykemeldtes livsverden, og videre fortolke meningen med disse (Kvale, 1997). Gjennom det kvalitative forskningsintervju ville jeg fremskaffe fyldig og beskrivende informasjon fra brukerne selv, og hvordan de opplever sin livssituasjon. Jeg ville få frem brukernes egne erfaringer, tanker og følelser rundt det å være sykemeldt, og hvordan de opplever møtet med naturen og den fysiske aktiviteten (Dalen, 2004). For å støtte opp disse svarene jeg fikk av brukerne ville jeg i tillegg vite litt om noen av de ansattes oppfatninger og erfaringer av arbeidet med de sykemeldte. Gjennom å intervju de ansatte ville jeg få svar på blant annet hvorfor de bruker de aktivitetene som de gjør, og hvilke metoder de eventuelt bruker for og inspirere og motiverer brukerne.

Forskningsintervjuet er en mellommenneskelig situasjon og en samtale mellom to personer, og det vil bli opp til intervjueren å skape en kontakt og en atmosfære som kan få den intervjuede til å føle seg trygg nok til å snakke om egne opplevelser og følelser (Kvale, 1997). Når de sykemeldte kommer første dagen til rehabilitering, er de fleste i en veldig sårbar situasjon. For mange oppleves det som en nederlagsfølelse og ikke kunne takle hverdagen, og det og i det hele tatt ha måttet reise på et rehabiliteringssenter kan være vanskelig. Det er mye usikkerhet og mye nytt som skjer den første tida, og jeg som forsker følte at jeg måtte bygge opp et slags tillitsforhold med de sykemeldte før jeg kunne begynne med intervjuene. Jeg valgte derfor å intervju brukerne i fjerde og siste uke av oppholdet hvor de i tillegg til å ha blitt godt kjent med meg og blitt tryggere på omgivelsene, hadde gjort seg mest mulig erfaringer av friluftslivet og aktivitetene på FR. Jeg hadde på forhånd skrevet et informasjonsbrev til brukerne om intervjuet jeg skulle foreta meg og hvilke tema jeg kom til å ta opp. Det var ikke mange som meldte seg frivillig til å bli intervjuet, så jeg valgte derfor å intervju de fem som meldte seg. Disse fem var mennesker jeg visste kunne snakke for seg og som var relevante for min problemstilling. De hadde deltatt på aktiviteter både inne og ute og hadde en formening om resultatene de hadde fått av dette.

5.6 Gjennomføring av intervjuene

Jeg valgte å benytte meg av en uformell intervjuing for at intervjuingen skulle kunne foregå på en fleksibel måte. Jeg hadde på forhånd utformet en intervjuguide som jeg ville ha som en rettesnor for intervjuingen. Jeg hadde tenkt i gjennom hva slags informasjon jeg ville ha ut av intervjuene, og notert noen spørsmål innenfor de temaene som var interessante for min problemstilling. Siden jeg skulle ha uformelle intervju, hadde jeg muligheten til

å forandre på disse spørsmålene før og under selve intervjuet. Jeg utførte intervjuene i fjerde og siste uke, og guiden ble derfor jobbet med og forandret på etter hvert som jeg ble bedre kjent med brukerne. I følge (Grønmo, 2004) er datainnsamlingen ved uformell intervjuing basert på at samhandlingen eller kommunikasjonen mellom forskeren og respondenten fungerer godt, og at det etableres en god kommunikasjonssituasjon. Jeg valgte å gjennomføre intervjuene på ettermiddagene/kveldene etter at ting hadde roet seg i huset. Det var hele tiden et møte eller en aktivitet de skulle på om dagen, og om jeg skulle presset inn et intervju inn i alt det andre ville jeg muligens fått et mindre avslappende intervju med dårligere resultater. De fikk selv velge det tidspunktet de ville og det foregikk i et lukket rom skjermet fra de andre brukerne. Jeg serverte kaffe og kaker for å få frem at dette var mer en uformell samtale enn et formelt intervju. Jeg forsøkte ikke å følge intervjuguiden for mye men bare bruke den som en mal. Jeg ville forsøke å være åpen ovenfor nye tema som ble tatt opp i samtalen, men syntes dette var litt vanskelig i begynnelsen. Jeg var bekymret for og ikke få den informasjonen jeg ville og at samtalen skulle få en helt annen vending enn hva som var planlagt. Jeg ble flinkere etter hvert som jeg hadde utført noen intervjuer til å være åpen for nye tema men samtidig klare å komme meg tilbake til de relevante temaene på en grei måte. Jeg brukte lydbåndopptaker under intervjuene for å kunne vie hele min oppmerksomhet mot respondenten og for lettere å kunne tolke svarene og formulere nye spørsmål underveis (Grønmo, 2004).

5.7 Analyse og fortolkning

Allerede fra jeg ankom FR startet mine analyser i form av observasjoner og etter hvert intervjuer. Dataanalysen foregår hele tiden under forskningen, men den kommer enda mer i fokus etter at alt materialet er samlet inn. I analysen av mitt materiale benyttet jeg deskriptiv analyse som innebærer koding og kategorisering. Med en s nn analyse kunne jeg samle materialet i ulike deler slik at det ble mer oversiktlig og forst lig. Siden jeg gjennomfører en fenomenologisk analyse vil jeg forsøke å finne frem til meningen, strukturen og essensen av det erfarte, opplevde fenomenet (Postholm, 2005).

Postholm (2005) henviser til Moustakas, C (1994) *Phenomenological Research Methods* med sin tilnærming kalt Stevick-Colaizzi-Keen-metoden, som ofte blir benyttet i fenomenologiske studier:

Med utgangpunkt i ordrette transkripsjoner lar forskeren under analysen seg lede av følgende regler:

- a. Betrakt viktigheten av hver enkelt uttalelse i forhold til beskrivelsen av emnet.*
- b. Skriv ned alle viktige uttalelser.*
- c. List opp alle uttalelser, men ikke gjenta dem selv om forskningsdeltakerne gjør det. Disse danner de ulike "horisontene" eller meningsenhetene som til sammen kan beskrive fenomenet.*
- d. Relater og samle under temaer de ulike meningssamlingene.*
- e. Slå sammen de ulike meningssamlingene til en tekstuell beskrivelse. Inkluder ordrette uttalelser.*

- f. *Reflekter over de tekstuelle beskrivelsene og beskriv strukturen av din erfaring.*
- g. *Konstruer en teksuell-strukturell beskrivelse av meningen med og essensen av din erfaring (Postholm, 2005:98).*

Alle intervjuer av brukere og ansatte ble tatt opp på lydbåndopptaker og deretter transkribert. Jeg hadde på forhånd ut i fra spørsmålene kategorisert opp i forskjellige emner som for eksempel tidligere erfaring, naturopplevelsen eller fysisk aktivitet og smerte. Etter hvert som analysen av intervjuene pågikk dukket det opp flere emner eller en forandring på de emnene jeg allerede hadde. Jeg gikk igjennom hvert enkelt intervju og plukket ut utsagn fra brukerne som var relevant for min problemstilling, og plasserte det under de ulike emnene enten med min beskrivelse av brukernes uttalelser eller som brukerens ordrette uttalelse. Etter å ha sortert etter emner, fikk jeg redusert datamaterialet som gjorde det mer håndterlig. Hensikten med datamaterialet er i min situasjon å finne essensen eller den underliggende meningen av brukernes opplevelse med fysisk aktivitet og friluftsliv i en livsstilsendring. Målet med mine analyser er å finne frem til det essensielle og gi beskrivelsene til brukerne et generelt preg (ibid).

Denne beskrivelsen kommer man frem til gjennom datareduksjon, som innebærer å samle data i bolker, og videre analysere de ulike utsagnene og temaene og på den måten søke etter den underliggende meningen (Postholm, 2005).

5.8 Troverdighet og validitet

Gjennom innsamling av datamaterialet til min oppgave vil jeg at det ferdige produktet skal ha en så god kvalitet som mulig, og troverdighet og validitet er de to viktigste kvalitetskriteriene for et godt resultat. Troverdighet i kvalitative studier innebærer:

At de empiriske funn som presenteres, er basert på data om faktiske forhold, og at disse data ikke bygger på forskerens rent subjektive skjønn eller skyldes tilfeldige omstendigheter under forskningsprosessen, men er innsamlet på en systematisk måte og i samsvar med etablerte forutsetninger og fremgangsmåter i det undersøkelsesopplegget som er benyttet (Grønmo, 2004:229).

Selv om påliteligheten i en studie er høy, er det i følge Grønmo (2004) ikke sikkert at disse data er treffende eller relevante i forhold til det vi har til hensikt å studere. Dette avhenger av validiteten som går ut på om datamaterialet har gyldighet i forhold til de problemstillingene som skal belyses.

Jeg var på FR i tre av de fire ukene brukerne var under rehabilitering, hvor jeg bodde sammen med dem. Dette førte til at jeg fikk et nært samarbeid med brukerne. Jeg fikk muligheter til å observere intervjupersonene over en lengre periode og jeg kunne ha flere ulike samtaler om samme tema, altså problemstillingen. Det å bli såpass godt kjent med intervjupersonene før jeg utførte intervjuene tror jeg kan ha hjulpet meg til å tolke det de fortalte på en bedre måte enn om det var personer jeg aldri hadde snakket med tidligere. Når

det gjelder samtalene jeg hadde med brukerne når vi var ute og gikk tur, kunne dette ha vært med og styrket mine resultater mye mer om jeg hadde tatt notater etter turen. Det var noen damer som snakket mye til meg den siste uka om hvordan de opplevde den fysiske aktiviteten i forhold til plagene sine, og jeg ble muligens litt for mye en deltaker på disse turene i forhold til observatør.

Under selve intervjuene passet jeg på at jeg forsto brukernes uttalelser på riktig måte, og jeg kunne tilføye spørsmål utenfor intervjuguiden for å forsikre meg om at jeg hadde forstått dem riktig. Samtidig som jeg var åpen for nye tema utenfor intervjuguiden, passet jeg på at jeg likevel fikk svar på det som var relevant for problemstillingen min. Lydbåndopptakene fra intervjuene ble lyttet til gjentatte ganger for å få skrevet det ned som det ble uttalt. Når jeg hadde transkribert intervjuene, sendte jeg på mail det jeg hadde plukket ut fra hver enkelt som jeg skulle bruke i oppgaven. Ofte kan det man sier i en samtale med noen se annerledes ut på trykk, eller det kan lett bli misforståelser mellom forsker og intervjuobjekt. På denne måten fikk de muligheten til å endre på det som eventuelt var blitt misforstått, og de kunne også tilføye informasjon som ikke hadde kommet med i intervjuet.

Med tanke på at jeg ikke har gjort lignende forskning tidligere kan dette være svakheter for min oppgaves validitet. Desto mer kompetent en forsker er på feltet, desto større er muligheten for å få et datamateriale med høy validitet, siden forskeren er det viktigste leddet i innsamling av kvalitative data. Analyser og tolkninger under selve datainnsamlingen kan være betydningsfullt (Grønmo, 2004). Før jeg startet datainnsamlingen hadde jeg flere undersøkelsesspørsmål knyttet til min problemstillingen. Etter å ha vært på FR en stund og blitt kjent med både opplegget og brukerne, dukket etter hvert nye spørsmål opp som var

relevante for problemstillingen og spørsmål falt bort som jeg innså ikke hadde så stor betydning likevel. Å fastholde undersøkelsesspørsmålene i en kvalitativ studie hevder Postholm (2005) vil bidra til å hindre utviklingen av forståelse i forskningsprosessen.

Når det gjelder valg av informanter til mine intervjuer var det i mitt tilfelle ingen mulighet å velge ut de informantene jeg selv mente var mest representative for gruppen, da kun fem meldte seg frivillig til intervju. Disse fem som ville la seg intervjuet var noen av de som også var mest motiverte i forhold til turer og fysiske aktivitet. Det var mange av de andre brukerne som verken ville la seg observere eller intervjuet, som var veldig negative til alt som hadde med aktivitet å gjøre. Det ville vært mer representativt for mine resultater om jeg også hadde fått muligheten til og intervjuet noen av disse. Jeg ville også gjerne ha intervjuet flere en fem brukere dersom jeg hadde hatt tilstrekkelig med tid.

Jeg ville finne ut på hvilken måte fysisk aktivitet og friluftsliv kunne hjelpe brukerne i gang med en livsstilsendring. På FR kunne jeg få svar på hvordan de sykemeldte kunne komme i gang med denne endringen, men det jeg derimot ikke kunne få svar på var om de ville klare dette over tid, etter oppholdet på FR. Så hvor mye validitet eller pålitelighet det er i mine resultater i forhold vil en varig livsstilsendring vil være noe usikkert.

Kapittel 6. De sykemeldtes opplevelser med friluftsliv og fysisk aktivitet

6.1 Innledning

Jeg foretok som nevnt tidligere kvalitative intervjuer av 5 brukere og 2 ansatte under mitt opphold på FR, hvor jeg ville finne ut mer om hvordan den fysiske aktiviteten og friluftslivet på FR kunne hjelpe de sykemeldte til en ønsket endring av livsstil, og hvordan de kunne bli motiverte til denne livsstilsendringen. I dette kapitlet vil jeg presentere resultatene jeg fikk fra intervjuene, og jeg vil senere i oppgaven drøfte dette opp mot teori og problemstilling.

Resultatdelen vil starte med en liten presentasjon av hver enkelt intervjuperson, for å gi en oversikt over deres situasjon, yrke og årsak til sykemelding. Brukerne er anonyme og vil derfor ikke bli presentert under riktig navn. Jeg vil komme inn på hvordan det har vært for brukerne å gå sykemeldte. Jeg kommer inn på dette i intervjuene for å få et innblikk i deres hverdag som sykemeldt og for lettere å forstå deres utvikling på FR. Jeg vil også se litt på brukernes tidligere erfaring med friluftsliv og fysisk aktivitet, og hva som eventuelt har stoppet dem eller begrenset dem fra å være aktive. Når det gjelder motivasjon for friluftsliv og fysisk aktivitet har de ansatte i intervjuene kommet med noen erfaringer og refleksjoner over brukernes generelle motivasjon, og metoder de selv bruker for å øke motivasjonen hos brukerne. Fysisk aktivitet og smerte er et sentralt tema siden smerter er en stor del av brukernes hverdag. Jeg vil få frem hvordan brukerne opplever smertene i forhold til den fysiske aktiviteten, og om dette eventuelt har bedret seg i løpet av rehabiliteringen. Naturopplevelsene på FR er også et tema jeg kommer mye inn på. Hvordan de ansatte på tur kan bruke

naturen som et flytte av fokus vekk fra smerte, og hvordan naturen kan virke avspennende på de mange ansente brukerne. Jeg har spurt brukerne selv hvordan de har opplevd friluftslivet på FR, om de har følt mestring og økt motivasjon for å bli mer fysisk aktive og være mer ute i naturen. I forbindelse med naturopplevelser kommer jeg også inn på brukernes synspunkter på om de synes det er forskjell på fysisk aktivitet inne og ute. Mestring og økt selvtillit gjennom aktivitetene på FR er et viktig tema jeg tar opp i forbindelse med hvordan dette er med på å hjelpe brukerne i gang med en livsstilsendring. Avslutningsvis vil jeg få frem hvordan brukerne ser for seg veien videre etter FR, og hvilke mål de har satt seg for å klare den livsstilsendringen de ønsker å oppnå.

6.2 Presentasjon av informantene

Jeg vil her presentere hver enkelt bruker og ansatt jeg har intervjuet på FR. Jeg vil si litt om brukernes yrke, hva som er årsak til sykemeldingen, og jeg vil komme inn på hva slags tidligere erfaringer de har med friluftsliv og fysisk aktivitet. Om de ansatte jeg har intervjuet vil jeg nevne hva slags stilling og arbeidsoppgaver de har på FR, utdanning og tidligere jobberfaring.

Torild (42) jobber som hjelpepleier på et sykehjem, men har vært sykemeldt siden januar i 2009. Hun mener selv at det er en ganske fysisk krevende jobb, med mye tunge løft, en stressende hverdag og ofte lite bemanning som krever at en må stå på maks hele tida. Men den største medvirkende årsaken til sin sykemelding mener hun ligger i familieforholdene hjemme. Hun er mye bekymret over en syk datter, en sønn som var med i en dramatisk bilulykke, en mann med vond rygg og en mor som fikk hjerneinfarkt. Hun har mye psykisk

stress som setter seg i muskulaturen, noe som blir forverret i hennes fysisk krevende arbeid. På FR fikk hun av fysioterapeuten diagnosen fibromyalgi i tillegg til at hun har hypermobile ledd. Torild mener selv at hun kan ha for vane å gå alt for mye opp i det å hjelpe alle andre, og glemmer fort å ta vare på seg selv.

Torild har ikke så mye erfaring med friluftsliv eller fysisk aktivitet fra tidligere/barndommen, men startet for fire år siden med å trene to ganger i uka på et treningsstudio. Hun sluttet å trene en periode for ett år siden når hun ble sykemeldt, fordi hun da ikke hadde overskudd til å trene lenger. Hun ble for sliten og hadde vondt i muskulaturen. Hun begynte på igjen i mai da hennes kiropraktor sa hun var klar igjen, og hun ble anbefalt å trene tre ganger i uka. Hun sier selv at om hun skal trene tre dager i uka, så makter hun ikke å begynne på jobb igjen. Hun blir fort sliten av den fysiske aktiviteten og merker ikke noen fremgang. Hovedårsaken til at hun trener er for å bli kvitt smertene, men hun synes det går alt for sakte fremover. Torild har heller ikke drevet noe særlig med friluftsliv tidligere eller vært mye ute i naturen, til tross for at hun har hatt en oppvekst i landlige omgivelser. Eneste i påsken når de gikk på ski i fjellet var de ute, men ellers var de ikke mye ute og gikk på skogsturer da hun var liten forteller hun. Hun har de siste årene vært på et par toppturer hvor fysak i kommunen har merket opp løyper.

Hjørdis (41) jobber som miljøarbeider i kommunen hvor hun bor. Hun jobber i boliger med psykisk utviklingshemmede, med psykiatri og tegnspråk (en døv bruker). Hun har jobbet der i 6 år, men vært sykemeldt siden november i fjor. Årsaken til at hun ble sykemeldt er på grunn av at hun har muskelsmerter og diagnosene deprimert og utbrent. Hun har en skade i nakken, hvor

muskelsmertene sitter, men har aldri fått noe svar fra legen på hva som kan være årsaken til skaden. Hun mener selv at det kan komme fra et tidligere forhold for flere år tilbake hvor hun ble mishandlet.

Hjørdis kan fortelle at hun har vært fysisk aktiv mer eller mindre hele livet. Hun har ikke vært med i noe organisert idrett, men trent mye på egen hånd. Hun har trent perioder på treningsstudio, hun har jogget mye og gått eller syklet til arbeid. Hun har et eget treningsrom hjemme hvor hun har løpt mye på tredemølle de siste to årene, og hun løper ca fem-seks kilometer per gang. Hun sier at hun helst skulle trent hver dag utenom i helgene, og innrømmer at dette kan bli for mye. Hun fikk beskjed på FR om at hun hadde trent for mye og feil.

Hjørdis er oppvokst i landlige omgivelser i Nord-Norge, men flyttet til Oslo når hun var 18 år. Når hun bodde hjemme som liten var hun mye ute i naturen, og mye ute på fjorden og fisket. De årene hun bodde i Oslo drev hun ikke med noe friluftsliv, og var sjelden ute i naturen. Men hun savnet det å være ute i naturen disse årene, og etter at hun flyttet tilbake til Nord-Norge i voksen alder og fikk seg hund, har hun vært veldig mye ute og gått turer i skogen med hunden sin.

Tiril (38) har drevet en egen bedrift/butikk, som hun måtte legge ned. Årsaken til Tirils sykemelding er med hennes egne ord fordi alt ble for mye. Hun har jobbet alt for mye, og hun sliter litt psykisk på grunn av sin bakgrunn og sin barndom. De siste årene har hun vært igjennom mye tøft, som for eksempel en skilsmisse, en barnefordelingssak og at hun måtte legge ned en bedrift. Hun har ingen fysiske plager, men har hatt for mange psykiske påkjenninger, som har ført til at hun fysisk ikke har orket å gå på jobb.

Tiril har tidligere drevet med håndball og fotball, men har ikke så mye erfaring med friluftsliv. Hun liker veldig godt å være ute og har gått en del på ski, men understreker at hun ikke er noe typisk friluftsmenneske. Hun har vært med samboeren og barna et par turer på fjellet hvor de har sovet i lavvo, og hun har opplevd dette som positivt, bortsett fra smerter i rygg og hofter av å sove ute.

Silje (36) er førskolelærer, og driver egen privat familiebarnehage. Hun er sykemeldt på grunn av depresjon, i tillegg til at hun har kronisk senebetennelse i hofta. Silje synes selv at hun er ganske bra i forhold til depresjonen nå, men må være borte fra jobb en stund for å hvile seg opp igjen. Hun forteller at hun har hatt ca en periode i året med ganske tung depresjon, som har pågått alt fra seks til åtte uker. I disse periodene har hun sittet inne i ukevis, og har trengt hjelp fra andre til å komme seg ut.

Silje trente mye som ung både med sykling, jogging, aerobic og fotball, helt til hun var noen og tyve år, da forteller hun at det ble bråstopp. Silje trente mest fordi det var gøy. Det var leken som motiverte henne, og ikke konkurranse eller det å vinne. Hun gikk i speideren når hun var liten, så hun drev mye friluftsliv og overnattet ute som liten. Nå kan hun fortelle at det begrenser seg til campingvogn. Men hun har alltid vært veldig glad i å være ute, og har vært mye ute generelt hele livet selv om det har begrenset seg litt de siste årene. Hun har en fire år gammel sønn som hun er mye ute sammen med, i tillegg til at hun er mye ute i barnehagen der hvor hun jobber. Hun prøver også å gå litt på ski om vinteren da hun har lysløype rett utenfor døra, men påstår at dette er en vond hoftebevegelse siden hun har kronisk senebetennelse i hofta.

Kristine (36) jobber som hjelpepleier, men ble sykemeldt etter en fødsel på grunn av svimmelhet, nakke og skulderplager. Hun har nå vært sykemeldt i fire år. Kristine har hypermobile ledd, og hun er også plaget med urinsyregikt som også merkes på leddene og anklene. Dette forklarer hun er krystaller i en del matvarer som ikke blir utskilt i urinen, slik at det setter seg på leddene. Det blir en form for leddgikt. Hun sliter også med angst og går på medisiner mot dette. Hun har tidligere vært på sykehus på grunn av angst anfall og kramper.

Kristine har tidligere drevet med håndball, fotball og kampsport, men har ikke vært noe særlig fysisk aktiv de siste ti årene. Kristine har heller ikke drevet mye med friluftsliv, men har vært mye ute sammen med sin datter på fem år, og familien er mye ute og fisker når dem er på hytta. Hun mener at selv om de ikke gjør noe spesielt, så er de mye ute.

Elise (28) (ansatt) har jobbet på FR i ett år som idrettspedagog, hvor hun har ansvar for all trening som foregår både ute og inne på huset. Hun er med på alle skog- og fjellturer og hun har ansvar for blant annet bassentrening, yoga og pilates. I tillegg har hun under oppholdet en undervisningstime med brukerne om fysisk aktivitet.

Fra tidligere har hun utdanning fra idrettslinja på videregående, 2 år på danseskole, en bachelor i rekreasjon og helsefremmende arbeid og en praktisk pedagogisk utdanning som sin grunnutdanning. Hun har opparbeidet seg en del praksis under utdanningen på forskjellige rehabiliteringssentre som blant annet på Beitostølen helsesportssenter, Ottestad og Sofienberg. Hun har også

arbeidserfaring fra Reuma-sol i Spania, treningsinstruktør på treningssenter og danseinstruktør på kulturskoler.

Jo (38) (ansatt) har jobbet på FR i ett og et halvt år som frisklivsinstruktør. Denne stillingen innebærer at han har mye oppgaver både ute og inne, men for det meste ute. Han tilrettelegger og motiverer for forskjellige aktiviteter, som for eksempel skogsturer, bueskyting, klatring, båltenning, lavvokos, fjellturer, bassengtrening, trimrom og generelt alt som innebærer aktivitet.

Jo har en lærerutdanning med spesialpedagogikk i bunnen. Han har jobberfaringer fra barnevernet med friluftslivsaktiviteter med barn med adferdsvansker, og han har personlig stor interesse for jakt og friluftsliv. Han tar også nå en videreutdanning i arbeidsrettet rehabilitering ved siden av å jobbe på FR.

6.3 Om å gå sykemeldt

Veldig mange som går sykemeldte oppfatter dette som noe negativt og en nederlagsfølelse, og for mange kan dette gå ut over selvtilliten. Jeg har valgt å spørre intervjupersonene mine om hvordan de har opplevd å gå sykemeldt. På denne måten kan jeg få et større perspektiv på deres situasjon og hva slags hverdag de har hatt før de kom til FR, og det kan bli lettere å forstå utviklingen de har underveis i oppholdet.

Da jeg spurte intervjupersonene om hvordan de hadde opplevd det å gå sykemeldt og om dette hadde gjort noe med selvtilliten, mente alle at det og ikke takle hverdagen, hadde svekket selvtilliten. Noen gav mer uttrykk for dette enn andre, og på litt forskjellige måter. Hjørdis gav uttrykk for at hun opplevde det som en stor nederlagsfølelse å bli sykemeldt, og noe hun ikke selv hadde ønsket.

Ja, helt klart en nederlagsfølelse. Og ikke takle hverdagen, ja rett og slett en nederlagsfølelse. Jeg ble jo egentlig tvangssykemeldt jeg da, jeg skulle jo ikke sykemeldes. (Hehe) så jeg ble tvangssykemeldt faktisk. Jeg skjønnte ikke mitt eget beste tydeligvis.

Det oppfattet jeg som felles ved flere av intervjupersonene, at det var kvinner som ”sto på” og var ”flinke”. Som hadde vanskelig for å lytte til sin egen kropp og sette grenser for seg selv. Når de til vanlig er vant til å være flinke i jobben sin, blir det vanskelig å akseptere når kroppen ikke lystre lenger. Mange blir gående veldig mye hjemme alene, og med en følelse av at de i hvert fall må være flinke på hjemmebane, for og i hvert fall duge til noe. Torild forteller at hun fort blir rastløs og ikke er typen som klarer å slappe av, selv om hun fikk beskjed fra legen om å ta det med ro.

Jeg fikk beskjed om å ta det med ro og gjøre det jeg hadde lyst til, og det følte jeg at jeg egentlig ikke hadde muligheten til, fordi da følte jeg at jeg i hvert fall burde klare å holde huset i orden liksom. Og du vet når en er vant til å vaske huset for helga på en dag, da er det en vond følelse å sitte igjen med da du må bruke tre dager på det nå altså.

Tiril nevner også som Torild at hun er nødt til å føle at hun er ”flink” hjemme.

Det har vært litt greia mi, at jeg kan ikke bare være hjemme. Når man bare går hjemme da, så må man i hvert fall være flink på noe hjemme. Det er bare dustete, men sånn er det.

6.3.1 Prestasjoner

Tiril kommer inn på tema prestasjoner når vi snakker om sykemelding og selvtillit, om hvordan vi alltid blir målt i prestasjoner. Hun forteller at hun selv jobber knallhardt med selvfølelsen, og hun tror det er slik for de fleste, fordi man stadig blir målt i prestasjoner hva man er flink på.

Om en ikke klarer og presterer i en jobb etter det en selv eller andre forventer, kan en lett få følelsen av ikke å være flink nok, og kanskje til og med lat. Dette er noe mange av de sykemeldte føler litt på, at så lenge de ikke klarer å prestere, får de følelsen av og ikke duge til noe. Selvbildet kan i mange tilfeller bestemmes av hva man presterer på jobben, og dette gir Kristine uttrykk for at hun har opplevd.

Når en går sykemeldt og ikke får den hjelpa som man trenger, så føler du til slutt at du ikke får til eller duger til noen ting. Hvorfor kroppen ikke virker, hvorfor du har så mye vondt. Så klart det blir til at du slutter å ha litt kontakt med folk, slippe å ha alle disse spørsmålene og sånne ting. Så da får en veldig dårlig selvtillit til slutt.

6.3.2 Fordommer fra andre

Det Kristine forteller om at hun sluttet å ha kontakt med folk for å unngå spørsmål, er noe som ofte går igjen blant de sykemeldte, og dette går ofte på frykt for fordommer fra andre mennesker. Mange har fordommer mot mennesker som er sykemeldte, og for de som er sykemeldte på grunn av psykiske lidelser eller muskel og skjellettplager, kan dette lett bli misforstått siden dette forholdsvis er lite synlige sykdommer. En kan gjerne få stempelet som svak eller lat.

De som blir sykemeldte har kanskje selv hatt slike fordommer før de har havnet opp i det, og de er derfor fullt klar over hva andre mennesker kan tenke om dem. Dette forårsaker gjerne mye dårlig samvittighet, som Tiril forteller blant annet kan være dårlig samvittighet for å drive med fysisk aktivitet når man ikke kan gå på arbeid.

Nå går jeg på trening to ganger i uka, og jeg trener ganske hardt 2 x halvannen time, og det er nok veldig mange der som lurer på hvorfor ikke jeg kan jobbe når jeg da kan trene, så det er en utfordring.

Det kan ofte være vanskeligere å gå sykemeldt på grunn av psykiske lidelser, enn om det er en fysisk årsak, siden psykiske lidelser er mer tabulagt. For de som har sammensatte lidelser, som innebærer begge deler, er det derfor lett å legge skylden for sykemeldingen på det fysiske. Hjørdis synes det har vært mye mer fokus på det psykiske enn det hun trodde det skulle være i forhold til undervisningen på FR. Hun mener at dette har vært positivt siden hun ikke helt har villet innrømme at det psykiske har vært den største biten. Selv om hun har

diagnosen deprimert, så mener hun at smertene har tatt overhånd slik at hun har tenkt at det fysiske har vært det verste.

Tiril har også kjennskap til hvordan det er å gå sykemeldt med blant annet psykiske plager, og gir uttrykk for hvordan dette kan oppleves.

Man er også redd for å bli satt i en bås med psykiske plager, det er jo like skummelt, det er jo nesten skumlere enn noe fordi du blir så stigmatisert. Du er deprimert sier de, eller når du har de følelsene så er det angst. Også tenker jeg, ja det er mulig men jeg synes det er ganske naturlig at man har en del reaksjoner på ting.

Tiril var svært engasjert rundt dette temaet, og fikk frem noen gode poenger om hvordan psykisk helse blir tabulagt. Hvordan vi hele tiden skal skyve følelsene vekk og ikke kjenne på noen ting. Hun mener at det er helt greit å reagere på vanskelige ting som skjer i livet, og at det er greit å være lei seg. Når hun ble sykemeldt ble hun ikke møtt med den forståelsen hun hadde behov for av lege og helsepersonell.

De sitter som autoritære helsepersonell, autoritære mennesker for det er de jo de som kan faget sitt. Også sitter de og forteller deg hva som er best for deg og din kropp. Og det de sier da, er at du trenger ikke kjenne på noe, vi gir deg en pille også slipper du å ha vondt. Vet du jeg synes det er så skummelt. Jeg blir helt dårlig av det. Og de gir unger antidepressive.

Vi kan med disse svarene forstå at sykemeldingen har hatt påvirkning på selvtilliten hos alle av mine intervjupersoner. Det var følelsen av ikke ”å duge” til noe, som ble nevnt mest og som hadde gått mest inn på intervjupersonene. Følelsen av ikke å strekke til og den dårlige samvittigheten, førte til at mange mente de måtte være flinke på husvasken hjemme for å være flinke på noe. Det disse kvinnene egentlig hadde behov for var å kjenne på egne behov og ta vare på seg selv.

Mange gav uttrykk for at det var vanskelig å gå sykemeldt på grunn av psykiske lidelser. Dette førte til at de unngikk kontakt med andre mennesker, og stengte seg mye inne og hjemme alene. I tillegg fikk noen dårlig samvittighet over å drive med fysisk aktivitet, noe som derimot ville vært med å styrke den mentale helsa. Det at dem holdt seg hjemme, uten fysisk aktivitet og uten kontakt med andre mennesker, var kanskje det motsatte av det de hadde behov for. Mange av de sykemeldte hadde vanskelig for å kjenne på egne behov og Tiril gjorde seg opp noen meninger om dette mens hun var på Fron.

Når man er sykemeldt så føler man seg veldig sårbar. Så når man er sykemeldt så burde man kanskje ta ekstra godt vare på seg selv og kjenne etter hva som er godt å gjøre. Om det er godt å gå en tur eller om det er godt å meditere eller lese en bok. Det har tatt lang tid å komme dit at det er greit og bare få gjort noen av de tingene i stedet for å kjøre i vei og vaske huset.

Under oppholdet på FR har de fått denne muligheten ved at de kun trenger å tenke på seg selv uten å få dårlig samvittighet eller fordomsfulle bemerkninger

og spørsmål fra andre mennesker. De har fått tid til både å slappe av og drive med helsefremmende aktiviteter sammen med andre mennesker som er i samme situasjon.

6.4 Begrensninger for friluftsliv og fysisk aktivitet

Vi kan fra presentasjonene av brukerne se at de fleste har en slags bakgrunn med både fysisk aktivitet og friluftsliv, men at de enten har stoppet helt opp eller er mindre aktive nå. Ifølge Jo gjaldt ikke dette kun den lille gruppen jeg intervjuet, men var noe som ofte gikk igjen hos brukerne på FR. Dette at mange hadde vært fysisk aktive eller drevet med friluftsliv før, men at det gjennom årene hadde falt bort av en eller annen grunn, og at problemer deretter hadde ballet på seg.

Det er jo klart at mange har gått sånn i lang lang tid vettu, så de har blitt vant til å styre hverdagen sin på en helt feil måte. Det er et stort snitt av dem som er her som har havnet i den fella. Og når du da har fått den gode opplevelsen med dem da, at dem plutselig synes det er godt å være ute igjen, så kommer det jo fram det at for 15 år siden så var de veldig ivrige brukere av fjell, skog og ski og alt sånn. Men så vart det familie og unger og ditt og datt, også ble jeg syk. Så har du på en måte klart og fremkalt de gode minnene da så sier dem det at det er i hvert fall en ting, nå skal gubben og unga få være med meg på fjelltur til helga liksom. Og da har dem jo nådd et mål da.

Jeg ønsket å finne ut om det var noe som begrenset brukerne fra å drive med fysisk aktivitet eller friluftsliv, og i tilfelle hva som begrenset dem eller hadde begrenset dem tidligere før de kom til FR. Jeg ville vite om det var mangel på

motivasjonen eller andre ting som hadde hindret dem. Mye av det som ble beskrevet i forrige avsnitt om det å gå sykemeldt kan være begrensninger for de sykemeldte, men jeg fant under intervjuene at årsakene som gikk mest igjen var mangel på overskudd og redsel for å gå ute alene. Andre årsaker kunne være mangel på tid på grunn av jobben, smerter, dårlige opplevelser i barndommen, ikke tilgjengelige turmuligheter eller lav motivasjon.

Kristine sliter som tidligere nevnt med angst, og har vært på sykehus på grunn av angst anfall og kramper. Det som stopper henne fra å gå turer i naturen, er en redsel for å være ute alene. Der hvor hun bor er det skog langs begge veiene hun kan gå langs, og hun vil ikke gå der alene fordi hun er redd for å bli dårlig. For Torild begrenser det seg også med redsel for å gå ute i skogen alene, men hennes redsel er en annen en Kristines. Der Torild bor er det også skog på alle kanter, og hun bor i en del av landet hvor det er mye rovdyr. Hun kunne godt tenke seg å være mer ute i naturen, men er for redd for rovdyrene.

Nei altså jeg må jo si at det er jo godt å være ute i naturen, men jeg er alt for redd ulv og bjørn jeg til at jeg tørr å gå i skogen. Da en har hatt slagbjørn oppi der som har slått i hjel 20 sauer som vi hadde liksom da. Uansett om dem så hadde fått tatt den altså så føler jeg at den står rundt hushjørnet og tar meg.

Når Torild har vært på turer i skogen på FR har hun ikke hatt denne redselen, og hun har da kost seg på tur. Også når hun har gått de merkede toppturene hjemme sammen med venner, har hun heller ikke vært så redd fordi hun da har gått

sammen med flere, og de har gått på oppmerkede stier. Men så lenge det ikke er noe oppmerket der hun bor og hun går alene, dukker redselen opp.

Gaupa hadde jo faktisk gått nesten på trappa våres et år og langs husveggen. Og da synes jeg det er utrivelig jeg. Jeg blir for redd jeg da til å bevege meg så mye oppi skogen. Og det er egentlig synd vettu når en bor slik til. Det er ikke akkurat så mye som er oppmerket da kan du si.

Hjørdis har også et ønske om å komme seg mer ut i naturen, og når jeg spør om det er frykt for å gå alene som hindrer henne, forklarer hun at dette ikke er problemet, men heller det at hun lettere ville blitt motivert til å gå ut om hun hadde fått med seg mannen sin. Der hun bor er det 5 minutter å gå til lysløypa, og hun synes selv det er synd at hun ikke har brukt den mer. Hun forklarer at det fort blir til at de synker sammen i sofaen etter jobb og blir sittende resten av kvelden.

Men jeg har jo faktisk spurt gubben noen ganger om vi skal hive på oss skia og ta en tur, men nei, også orker jeg ikke å gå alene.

Om sommeren er hun flinkere til å gå ut å finne på ting på egen hånd som å holde på ute i hagen med hagearbeid. Dette synes hun er rekreasjon og kan holde på med dette hele dagen.

Men han kan ligge steinet inne å se tv for det han. Det er ikke så lett å påvirke sånne, hehe. Også den biten med å være ute å fiske, det har jeg

liksom mast litt på da, men nei. For det er jeg veldig glad i. Nei, det er mye som liksom bare har sklidd ut, eller havnet i feil spor. Vi var mye flinkere til sånne ting før.

Hjørdis var også flinkere til å komme seg ut når hun hadde hund, men etter hun mistet den ble det vanskeligere da det var han som fikk henne ut.

Når det gjelder fysisk aktivitet så nevner både Torild og Silje av det er mangel på overskudd som begrenser dem. For Torilds skyld er det smertene i muskulaturen som sliter henne ut, men for Silje er det jobben. Det er også snakk om mangel på tid for Siljes skyld da hun jobber veldig mye. Hun forteller at når hun kommer sent hjem fra jobb er hun ikke veldig motivert for trening. Hun er enda mindre aktiv i sine dårlige perioder med depresjonen, da hun kun holder seg inne.

Tiril fikk for fire år siden en hormonsykdom, og gikk plutselig opp nesten 20 kilo på 6 mnd. Hun sier at det har vært veldig mye stress de siste årene, som kan ha vært en utløsende faktor for denne sykdommen. Hun har til tross for dette klart å fortsette med fysisk aktivitet, men blir litt begrenset på grunn av at overvekten har ført til vonde knær og hofter.

Jeg kjenner at jeg er glad for at jeg har drevet mye med fysisk aktivitet før, for å ha skullet begynne med en tung kropp uten å ha vært aktiv før tror jeg hadde vært veldig tungt. Alle de håndballskadene og alt man har hatt før kommer veldig frem når man plutselig blir mye tyngre da, litt

slitne knær og hofter og sånn det kjenner man veldig godt. Så det er noen barrierer å overvinne.

Tiril har nevnt at hun ikke er noe typisk friluftsmenneske, og mener at dette henger mye sammen med barndommen sin. Hun har ikke hatt noen positive opplevelser med det å være på tur, og understreker at dette har med familien å gjøre. Når familien var på tur når hun var liten, var det veldig mye fokus på blant annet det å gå lengst eller være flinkest. Hun fikk derfor ikke noe glede av friluftslivet, og det har derfor ikke vært dette hun har prioritert mest av i voksen alder. Når hun kom til FR og hørte at det var mye friluftsliv på programmet, ble hun litt engstelig.

Jeg kjente at når vi kom hit og det var så mye opplegg med tur så fikk jeg nesten prestasjonsangst altså. Ble litt sånn; jeg vil ikke.

Hun ble positivt overrasket over hvor godt hun taklet det å være på tur på FR. Hun hadde fryktet å henge langt etter de andre, men dette ble da altså ikke tilfelle. Hun sier selv at siden hun er så godt trent fra før så burde hun vite at hun greier det, men likevel så lå det i henne fra oppveksten at dette med å være på tur var hun ikke god på. Disse tankene om seg selv var noe hun fikk snudd på mens hun var på FR. Her syntes hun alt gikk mer på egne premisser uten noe press om å være flink eller måtte gå fortest mulig. Hun sier selv at hun her har hatt kjempe positive opplevelser med å gå på tur, og kjenner at det å være ute er veldig viktig.

6.5 Fysisk aktivitet og smerter

Som det ble nevnt tidligere så er det muskel og skjellettplager av variert grad som går mye igjen på FR. Jeg spurte under intervjuene av de ansatte om det var vanlig at disse smertene hadde sammenheng med for lite fysisk aktivitet, og de mente at dette gjaldt for et stort antall av brukerne som var på FR. Elise forteller at det ofte har sammenheng med svak muskulatur hos de fleste. At det ofte er en ting som har skjedd i kroppen når muskelsmertene kommer. Det kan være en skeivhet i skjellette, noe som gjør at en får en spenning i muskulaturen, eller rett og slett at muskulaturen er for svak på grunn av for lite aktivitet. At en ikke er sterk nok til å gjøre de aktivitetene en gjør. Smertene blir igjen ofte en stopper for å komme seg ut for å trene, fordi de er redde for å gjøre noe feil, og mangel på kunnskap om smerter er jevnt over en ting de ofte ser i gruppa på FR forklarer Elise.

Brukerne setter ofte begrensninger for seg selv når de kommer til FR. De har i mange tilfeller fått beskjed av lege eller fysioterapeut hjemme at de må ta det med ro, slik at de ikke kan være med på aktivitetene på FR. Frisklivsinstruktør Jo har vært borti mange slike situasjoner hvor brukerne setter begrensninger for seg selv, hvor han derimot mener at det er fysisk aktivitet som hjelper.

Dem har satt begrensninger, for det er jo klart at kjem dem til en lege også sier han at du treng hvile. Jeg treng hvile. For at du har vondt i ryggen, du har prolaps eller ett eller annet, da trenger du hvile. Det er jo helt feil. Og da er det mange som ser på legen sin som gud da så kommer dem hit og er veldig påstålige. Jeg kan ikke gå turer jeg, jeg kan ikke gå i bakke fordi jeg skal hvile.

Over halvparten av intervjupersonene nevner at de har fått redusert smertene sine etter at de begynte med den fysiske aktiviteten på FR, og for mange av disse var problemet at de enten hadde trent for mye eller trent feil. Det ble en stor begeistring for yoga, avspenning, qi gong og rolige skogsturer spesielt blant de som hadde trent for mye, og mange mente at dette var noe de hadde hatt stor nytte av ved siden av den litt mer anstrengende aktiviteten.

Det ble nevnt tidligere når det gjaldt fibromyalgi at treningens varighet og intensitet burde tilpasses pasientenes treningstilstand, da for stor belastning bare vil øke smertene. Dette har muligens vært tilfelle for Torild som har fibromyalgi, og som har vært svært aktiv både med trening og husarbeid. Hun har blitt mer bevisst på FR hva fysisk aktivitet går på, at hun ikke nødvendigvis alltid behøver å trene med høy intensitet, men at det kan være fysisk aktivitet bare om du vasker rent huset til helga.

Neida, da skal en først skynde seg å vaske huset, og så skal en ut å trene litt, og til kvelds da skal en bowle. Også har en så vondt dagen etter og kan ikke skjønne hva dette kommer av. Jeg tror det har blitt litt mye jeg innimellom, uten at en har vært bevisst på hva det er. For det er egentlig ikke så ofte at jeg har sittet rolig om dagen skjønner du, jeg har alltid hatt noe å pusle med.

Torild hadde håpet på å bli smertefri i løpet av oppholdet på FR, noe hun ikke har blitt. Da hun ble sykemeldt fikk hun beskjed om å prøve å gå seg en tur hver dag. Hun fikk veldig vondt av å gå til og begynne med, men hun fortsatte, og smertene begynte dermed å avta. Så hun mener at dette har hjulpet litt selv om smertene ikke er helt borte. I dette tilfelle for Torild mener fysioterapeuten på

FR at det da er viktig at hun flytter fokuset litt vekk fra nettopp det at hun skal bli helt frisk, og over på det positive i selve aktiviteten.

Hjørdis har også trent for mye og for intensivt som Torild, og ble som nevnt sykemeldt er på grunn av muskelsmerter i nakken, depresjon og utbrenthet. Hun fikk beskjed fra personalet når hun kom til FR at hun måtte trene mindre intensivt siden muskulaturen var i konstant helspenn, og hun ble anbefalt heller å drive roligere aktiviteter som å gå turer eller bruke mer yoga og avspenningsøvelser. Hun var fra tidligere av vant til å løpe 5-6 kilometer på tredemølla nesten hver dag, i tillegg til styrkeøvelser, og hadde derfor problemer med å roe ned når hun kom til FR. Den første uka forteller hun at hun var veldig ivrig og trente på spinningsyklene sammen med guttene hver dag.

Jeg valgte det i stedet for å bli med på avspenning og yoga, så ble jeg med dem og spinnet da. Og da kom dem og sa ifra at vi synes du skal roe ned litt, i forhold til at muskulaturen min faktisk er i helspenn. Og jeg skjønnte jo ikke det da før jeg lå rett ut forrige helg. Da skjønnte jeg at ok dem har kanskje rett.

Men for Hjørdis er trening en viktig del av livet og noe hun innrømmer å ha blitt avhengig av. Hun forteller at det har gått mye på samvittigheten, at trening var noe hun følte hun måtte gjøre for å få god samvittighet etterpå, og som hun mener kan ta lang tid å endre på. Det er når hun får sine svimmelperiodene at smertene er verst, og da stopper det seg opp når det gjelder fysisk aktivitet. Da låser det seg i nakken slik at en blodåre kommer i klem, hun blir svimmel, får synsforstyrrelser og blir lammet i halve ansiktet. Dette skjer hvis hun har vært

veldig sliten, stresset eller trent for mye, som hun blant annet gjorde på spinningssykkelen den første uka på FR.

Så forrige helg hadde jeg en sånn helg hvor jeg lå i hvert fall to dager. Og da var det sånn at rommet gikk rundt og jeg måtte ligge og holde meg fast. Og det er ikke noe artig.

Hun har fått god hjelp på FR, og mener selv at hun er på god vei ut av det gamle mønsteret. Hun ønsker å finne ut hvordan hun kan trene rett, uten å få smerter, og har sammen med fysioterapeut og idrettspedagog funnet ut at hun kan balansere det med avspenningsøvelser, qi gong og yoga. Hun har selv kjent hvor viktig det er å bruke den biten. Å trene på en annen måte. Hun har mindre smerter etter tre uker på FR, og mener at dette kan være en kombinasjon av mindre stress, avspenningsøvelser, yoga og pilates.

Tiril er også en av intervjupersonene som har drevet mye med fysisk aktivitet. Hun har ikke muskelplager slik som Torild og Hjørdis, men ønsker likevel å balansere treningen med avspenning og meditasjon siden hun har levd med en så hektisk hverdag. Dette er en type trening hun har prøvd seg litt på tidligere, men som hun da ikke har forstått verdien av. På FR har hun forstått verdien av denne type trening, og kjenner nå at dette er like viktig som vanlig trening.

Så det er det å gjøre det som føles godt. Kjenne litt på seg selv.

Kristine som har vært plaget med muskelsmerter i nakken fikk beskjed av lege og fysioterapeut på sitt hjemsted om at hun måtte holde seg i ro sånn at nakken fikk stabilisert seg. På FR fikk hun beskjed om at hun kunne gjøre det hun stort sett ville, bare litt forsiktig, og har etter det merket at kroppen har begynt å fungere igjen. Hun forklarer at hun ikke har så vondt nå som hun driver med litt hver dag, med i likhet med de andre er det rolige aktiviteter som er best for henne. Hun beskriver hvordan de daglige turene på FR er forskjellige etter hvem av de ansatte det er som leder turen, og at hun har best utbytte av de rolige turene.

Sånn som i går når vi tar det litt med ro liksom da får jeg veldig energi, men når jeg må henge på slep etter noen som bare spurter oppover, da gir jeg nesten opp før jeg har fått begynt liksom. Pluss at jeg får vondt også.

Kristine liker altså best de turene som har mye stopper hvor hun da ikke rekker å få så vondt, og samtidig kan få med seg hva som er rundt. Hun sier selv at hun holder ut litt lengre på de rolige turene, og poengterer at en går jo like langt om en tar det litt mer med ro, og det er mye mer allright.

Silje har som tidligere nevnt en kronisk senebetennelse i hofta, men hun har også en del andre smerter i kroppen blant annet i nakken, som hun mener har blitt bedre i løpet av tiden på FR. Senebetennelsen i hofta kjenner hun godt enda, men har blitt informert på FR om at så lenge hun får bygd opp muskulaturen rundt så vil det bli sterkere til å være med å bære resten av kroppen. Smertene i hofta kjenner hun ikke så mye til i det hun er i aktivitet. Det blir heller mer vondt etterpå, når hun sitter rolig og om natta, men synes ikke dette gjør noe nå

som hun har blitt bevisst på at det er fysisk aktivitet som kan hjelpe henne å bli bedre på sikt.

Jeg synes det er artig å trene, og nå føler jeg at jeg har kommet litt i gang igjen.

6.6 Naturopplevelse som flytting av fokus

Mange av brukerne er negativt innstilt til fysisk aktivitet ofte på grunn av mangel på erfaring, smerter og dårlig fysisk form. Mange trener kun for og nå et mål som for eksempel å bli kvitt smerte eller for å komme i bedre form, og det kan da lett bli mye fokus på smertene og/eller den fysiske aktiviteten. Fysisk aktivitet kan også være bevegelse hvor en ikke tenker på at det er fysisk aktivitet. Hvis du er i en aktivitet hvor du har fokuset på noe annet enn smertene eller det at du driver med fysisk aktivitet, kan en dermed oppnå en glede med det, og et flytte av fokus. Friluftsliv kan være et godt eksempel på en slik aktivitet hvor naturopplevelsen kan virke som et flytte av fokus, og dette er noe de benytter seg mye av på FR.

Mange av brukerne trenger hjelp til å flytte fokus hvis det er smertene, den dårlige formen eller tanken på at det er en treningsøkt som står i fokus. Når de går turer i skogen eller på fjellet er det mange som klager over smerter eller at det er tungt å gå. Det blir veldig mye fokus på dette når de går, og de legger ikke merke til omgivelsene rundt seg. De ansatte bruker da ofte naturen og sansene som et flytte av fokus. Jo mener at det er veldig viktig å få dem til å flytte fokus, og kan gjerne komme med noen morsomme historier eller snakke om noe i naturen rundt dem for å flytte fokus.

Jeg kan prate litt om maurtua hvorfor den er bygd sånn og se på korsnebben, ser dere denne fuglen som sitter og gnager på denna kongla oppi der liksom. Det er mye korsnebb oppi her nå. Og hvorfor dem gjør det og sånn, og da blir dem fasinert av det. Også går vi sånn mens vi ser og prater litt, så har vi plutselig gått en kilometer.

Ved å få i gang samtalen på denne måten og stoppe opp og se på ting i naturen, får de fokus på andre ting, og i mange tilfeller kan brukerne komme og si at de ikke har hatt vondt på turen i det hele tatt, eller de trenger ikke si noe om det i det hele tatt forklarer Jo.

Da er det glemt, glemt oppi her en plass. Og da hører vi ikke noe mer. Det er tankens kraft det.

I følge Elise så lever mange av brukerne med en stresset hverdag, og mentaliteten når de skal på tur er at de skal trene, og gå så fort som mulig fra A til B for å nå målet. Med dette er ikke målet på FR. De legger generelt et stort fokus på naturopplevelsen når de går på tur, og målet er at brukerne skal kose seg og nyte naturen. Se litt rundt seg og ta inn inntrykkene som er ute. De får ofte brukerne til å stoppe opp og ta i bruk sansene på tur for å flytte fokus. Spesielt bruker Jo dette en del. Han forteller om at ofte når de går på tur, så er det veldig mange som går og ser rett ned i bakken i tillegg til at de skavler. Da pleier han å stoppe opp, være stille og kanskje stille spørsmål:

”Hvor mange av dere er det på den lille turen vi har hatt nå som har hørt alle lydene i skogen og kjent alle de gode luktene, rekk opp handa”.
Omtrent ingen vettu.

Han bruker ofte en oppmerksomhetsøvelse hvor hver og en stiller seg på en fin plass litt fra hverandre, lukker øynene og fokusere på det som er utenfor dem. Han gir uttrykk for at dette er helt fantastisk, fordi med en gang de lukker øynene så trer luktesansen og hørselsansen mye sterkere inn. Han utførte dette med gruppen som jeg fulgte ved et sted de kaller for ”utsikten”, og han forteller om noe av det brukerne la merke til på denne oppmerksomhetsøvelsen:

”Jøssenam, dissa fugla var da ikke her i stad, jeg hørte ikke dem i stad, men nå kom dem jo. Og nedi her så var det sauebjeller og en traktor og, men alle dissa fuglelyda da gitt, det var jo masse fuglelyder”. Men det hadde dem ikke hørt mens dem gikk innover for da skravla dem. Også lufter da. Det luktet nesten som vår, for da hadde snøen begynt å tine oppi her og det er de små tingene der som gjør at de kommer og sier at ”åh, jeg følte meg så avslappet, jeg fikk bare lyst til å legge meg ned i gresset”.

En av de som har hatt en veldig positiv opplevelse med denne øvelsen er Hjørdis. Hun forteller at hun ikke har tenkt så mye på dette med å bruke sansene i naturen, og har mistet litt fokus på å nyte naturen. Når hun har vært ute i skogen har det vært for å gå tur med hunden, og da har det blitt veldig mye fokus på han, leke og kaste pinne, i stedet for kanskje å se opp og høre på lydene. Når de hadde vært på tur en av dagene sammen med Jo, og han hadde bedt de om å stoppe opp for å bruke sansene, fikk Hjørdis en veldig ”aha” opplevelse som hun beskriver det selv. Da ble hun bevisst på at dette hadde hun ikke gjort på mange år, og ble litt skremt av den tanken. Hun hadde tidligere på turen bare gått og pratet med resten av gruppen og konsentrerte seg om å gå på for bli varm, slik at smertene skulle bli borte.

Da ble det sånn "jøss". Så ja, jeg tror man glemmer litt bort å kjenne etter når det blir fokus på, altså når man har smerter og sliter så blir det veldig mye fokus innover ikke sant. Du blir selvsentrert. Du glemmer på en måte bort litt hva som er rundt deg og utenfor deg. Så det er noe jeg må være mer bevisst på.

Da jeg spurte om hun følte at hun fikk fokus vekk fra smertene ved å rette fokus mot naturen, mente hun absolutt at dette var tilfelle. Hun fikk en ro over seg selv og begynte automatisk å puste på en annen måte.

Fra at jeg strevet av gårde ikke sant og egentlig bare ville bli ferdig med turen så, jøss jaha vi er faktisk på tur for å kose oss, hehe. Det var liksom sånn; går det ann å bli så selvsentrert altså, rett og slett. Veldig mye fokus på deg selv og hvordan du føler, altså på en negativ måte egentlig, kjenner etter om du har vondt og om du er stiv. Mens etter vi stoppet opp der da og fikk beskjed om å bruke sansene, så gjorde jeg faktisk det, og da ble det noe helt annet. Så det var en litt merkelig, spookie opplevelse egentlig. For før i tida så klarte jeg faktisk å være sånn da, men det har jeg glemt bort.

Torild nevner også at hun ikke har vært flink nok til å se det fine i naturen. Hun kan legge merke til de andre som for eksempel kommenterer det fine skjegglavet på trærne, men klarer ikke selv å se det fine i dette. Hun mener selv at dette kan komme av at hun har vært alt for lite ute i naturen fordi hun har vært for redd, men ønsker å bli flinkere til å sette pris på dette. Kristine derimot ser fordelene med det å rette fokus mot naturen. Hun som går på medisiner mot angst og som

har vært på sykehuset med angstanfall, merker at det hjelper å være ute i naturen.

Jeg merker jo det at du får fokuset vekk og over på noe annet når en er ute. Og at du får til og tørr å være ute også, det og hjelper.

6.7 Naturopplevelse som avspenning

Mange som kommer til FR har en veldig stresset hverdag og har mye psykiske problemer. Disse har god nytte av avspenningsøvelsene som foregår inne i treningsrommet, men naturopplevelsene de får på FR er også en form for avspenning. Men for de som er vant med å leve med en så stresset hverdag, tar det ikke da tid å oppnå avspenning? Ja, dette mener Jo er noe som tar tid, og er noe som må læres. Som de ofte ser på avspenningsøvelsene inne, så er det mange som ikke synes noe særlig om dette fordi det er uvant for kroppen. Mange plages med indre uro. Dem ser ikke stresset ut ellers forklarer Jo, men dem har en vulkan inni seg, og dermed så får de en høykostal pust hvor pustesperra sitter øverst oppi brystbeinet. Ved å puste oppi der, binder dem seg hele tida, og får dermed ikke nok oksygen inn i kroppen. Ved at de går og binder seg på denne måten blir også smertene forsterket. Så når de er ute og går turer, prøver de å gå i et rolig tempo og sette fokus på dette med en rolig pust. Lære dem først og fremst å puste riktig og koble av, også dette med å få dem mer åpne for å ta inn inntrykkene. Da klarer de letter å slappe av i kroppen.

Ved siden av det at de går i et rolig tempo, tar de også mange stopp for at brukerne skal kunne få koblet helt ut å nyte det å være på tur. Jo forteller om en

av dagene de var på vei bort til utsikten, hvor de hadde bestemt seg for at de skulle fyre bål slik at de kunne grille brødsnivene sine med ost på.

Så gikk vi bort til utsikten og fyrte opp bål inntil en stor stein, og satt der og drakk kaffe og grilla oss brødsnivene. Det var kjempe koselig og vi prata om alt mulig. Og da var det faktisk ei som sa her at hun hadde ikke følt seg så rolig på mange år. Hu kosa seg vettu, og hadde så lyst til og bare ligge der. Hun ville bare sitte i båløyken hu, hu syntes det bare var så deilig. Den frihetsfølelsen. Det er veldig godt å høre da, sånne ting som bidrar.

De prøver å oppnå at brukerne skal få inn de små tingene, dette med å sanse utenfor seg selv.

At vi bare setter oss ned på ei tue, finner frem nista, så har vi kanskje med oss en overraskelse, fått med oss no god sirupskake eller krydderkake fra hu Karen Anna (kokken) som vi tar til kaffen og nyt og slapper av og koser oss. Det er vanskelig å beskrive men det er jo det som gjør at vi får ei bedre helse i naturen, det at vi ubevisst tar imot alle de sanseutrykkene som vi har rundt oss der med gode lufter, frisk luft og fuglekvisper. Jeg mener det selv at det er jo i bunn og grunn der vi kommer ifra, vi er et urfolk og det er røttene våre som ligger langt baki der som blir fremkalt, det er derfor vi får disse gode følelsene vettu.

Jo mener at det er det som vekker livet i oss, sånne enkle og nære opplevelser. Han påstår at det er veldig fort gjort når du driver i et sånt yrke å vinkle over på egne behov, og det du selv synes er kult som for eksempel mer moderne

aktiviteter som rafting, snowboard eller slalåm. Han mener at en ikke behøver å ha med masse utstyr eller tilrettelegge for mye for at det skal være allright, men har heller troen på at friluftaktiviteter i det hele tatt har en stor påvirkning, bare ved å gi brukerne de fine, enkle og nære opplevelsene. Han har jobbet mye med unger med adferdsproblemer, og erfart at sånne enkle små gleder kan få dem til å være som engleunger.

Det er helt merkelig. Uten at du nesten i det hele tatt gjør noe selv. Det bare skjer. Det bare er der.

De enkle og nære opplevelsene ute i naturen kan også få brukerne på FR til lettere å åpne seg i forhold til inne på huset. Dette forklarer Jo at også psykologen på FR er veldig opptatt av da han har vært med på noen turer. Det kan være grupper som er veldig vanskelig å prate med, som åpner seg når de kommer ut. Spesielt turer opp til lavvoen blir nevnt hvor de fyrer bål, koker kaffe på svartkjele og har med brødsriver eller boller som de kan riste på bålrista. Det blir en annen stemning når de sitter sånn og ser inn i bålet, og i forhold til slik tilstanden er inne på huset hvor de ansatte stiller spørsmål om brukernes situasjon, begynner de ute å prate på dette selv. Det er ikke alle av de ansatte på FR som er med på turene, blant annet koordinatorene, og Jo mener at det kanskje er de som har med seg brukerne ut, som får de beste samtalene.

Jeg tror det har noe med at da er vi utenfor disse fire veggene her for her kan det kanskje bli litt sånn, veldig tungt og seriøst, veldig mye papirer og her foregår det mye samtaler og gruppeterapi og sånn vettu. Så blir det kanskje litt mer fritt når dem kommer ut.

Flere av brukerne nevner også dette under intervjuene at de blir roligere og lettere til sinns ved å være i naturen. Silje nevner at spesielt på fjellet når hun kommer litt opp og får utsikt, blir hun roligere og får mer energi. Hjørdis liker seg også godt på fjellet, og spesielt i påsketiden når hun kan fare i fjellet å gå på ski. Hun pleier ellers ikke å få med seg venner eller familie ut på ski, men det er blitt en tradisjon der hun bor at de reiser på hytta i påsken, og hun mener derfor at dette er blitt ett av høydepunktene på året.

Alt det med sol, gå på ski, være på fjellet og ha ro og stillhet. Det gir meg masse. Bli sliten, og bli rolig av det, deilig.

Til tross for at Tiril ikke har drevet mye med friluftsliv, så føler hun at naturen er kjempe viktig. Hun bor sånn til at hun kan se og høre både skog og elv, og har vært mye ute når hun har gått sykemeldt. Hun har også tilbrakt litt tid ved sjøen som hun beskriver er nesten som å meditere.

Du får en sånn annen ro av lyder og lukter og farger. Det må vel være målet det at jeg blir glad i å dra ut på tur.

6.8 Fysisk aktivitet inne eller ute

Jo som er frisklivsansvarlig er en av de ansatte på FR som har mest med uteaktivitetene å gjøre. Han har drevet med natur og friluftsliv så lenge han har levd, og forteller at det har gitt og gir han utrolig mye i helsegevinst. Han har selv gått sykemeldt som brukerne på FR, og ser på dette som en stor fordel. Han

vet på den måten hvordan mange av dem har det, og han kan se på brukeren at natur og friluftsliv gir de en bedre helse, og at det betyr mye både på det mentale og det fysiske plan. Det kan være folk som sliter med tunge traumatiske opplevelser, depresjoner og andre kroppslige plager som han ser en enorm stor forskjell på etter fire uker. Og det er som regel uteaktivitetene som setter dypest spor.

Og det er jo ikke for å skryte men du ser det jo på oppsummeringer og sånn så kan det være hvis det blir spørsmål: er det noe med den uka her som har vært bra eller dårlig? Da kommer det ofte lavvoturen eller den fine fjellturen vi hadde på onsdag eller sånne ting. Det er de uteopplevelsene.

Brukerne setter også pris på inneaktiviteter som yoga og qigong, men dette er gjerne aktiviteter som kan være vanskeligere for dem å bringe med seg videre og drive med på egen hånd da det er spesifikke øvelser som kan være vanskelig å huske. Men dette med å gå en tur, gå en tur på ski, gå på truger, gå en tur i skogen eller på fjellet er derimot enkle aktiviteter som det er lettere å ta med seg hjem.

Jeg ville vite om brukerne syntes det var noen forskjell på fysisk aktivitet inne og ute, og fikk litt forskjellige svar. Torild mente at det var greit å trene i et treningsstudio for da har hun mennesker rundt seg, og hun fikk brukt hele kroppen mer når det gjaldt styrketrening. Men når hun hadde tenkt seg litt om mente hun at man også fikk trent styrke av å gå i skogen i tillegg til at man fikk frisk luft, men årsaken til at hun trivdes best inne var på grunn av redselen. Hjørdis har fine naturmuligheter der hun bor, men det blir likevel til at hun trener mest inne. Hun påstår at hun er veldig væravhengig og kommer seg ikke

like lett ut hvis det er dårlig vær. Hun savner dette med å ha hund, fordi da måtte hun ut, og det var godt etterpå.

Silje synes det er stor forskjell på å trene ute og inne, og hun liker seg best ute. Inne synes hun at det kan bli for mye fokus på treningen og hun liker seg ikke så godt på treningsstudio. Hun har vært på treningsstudio litt i sammenheng med fysioterapi behandlingen sin og synes det er kjedelig bare å sitte med styrkeapparater. Hun kan også føle litt konkurransepreg over det, da hun lett kan sammenligne seg med sidemannen. Det å trene ute i naturen, mener hun er en mye mer givende form for trening. Treningen bør for henne være noe som er artig og positivt, og ikke bare noe strev som hun uttrykker det selv. Ved å trene ute føler hun at hun får så mye mer i tillegg sånn som frisk luft og at hun blir klarere i hodet.

Når man har vært ute så, jeg vet ikke om det er mer positiv energi eller synsinntrykk kanskje, også i skogen og på fjellet så er det stille. Det blir mye kos også.

6.9 Motivasjon for fysisk aktivitet

Det vil være mest sitater fra de ansattes intervjuer i dette avsnittet. Det var stor variasjon på de sykemeldtes motivasjon, men de jeg intervjuet var stort sett motiverte. Jeg har derfor valgt de ansattes tolkninger på dette tema for å få et helhetsinntrykk av de sykemeldtes motivasjon. Motivasjonen hos brukerne som kommer til FR varierer fra person til person, men generelt er motivasjonen for fysisk aktivitet når brukerne kommer ofte ganske lav mener Elise. Mange har hatt et dårlig møte med fysisk aktivitet tidligere, ved at de har trent for mye eller

egentlig ikke hatt noe forhold til fysisk aktivitet i det hele tatt. Noen har derimot ganske bra motivasjon fordi de ønsker å bli bedre, og har skjønt at det er kun fysisk aktivitet som fungerer på den måten. Men jevnt over så mener Elise at motivasjonen er den ganske lav.

Ofte har de ikke forståelse for at det er fysisk aktivitet som hjelper. Oftest så er det stikk motsatt, de tror at det er andre som kan gjøre dem friske, mens det de egentlig må gjøre er å ta tak i det selv.

Mine intervjupersoner var ikke av de minst motiverte. De fleste av dem hadde vært tidligere fysisk aktive, og hadde forståelsen for at det var dette som ville hjelpe. Til tross for at de hadde forståelsen og hadde vært tidligere aktive, kan det være tungt å komme i gang etter flere år som inaktiv. Den type aktivitetene som ble brukt på FR og måten de ble tilrettelagt på fikk muligens brukernes motivasjon til å øke ytterligere.

6.9.1 Rolige aktiviteter

De forsøker ikke å legge opp alt for mye hard trening den første uka, og det er generelt ikke så mye hard trening på FR. Fokuset er på å kunne være aktiv uten at det skal være for hardt og strevsomt. De prøver å få frem motivasjonen ved å ha det artig, så første uka har de mye lek på programmet.

Elise: For motivasjonen går jo veldig mye ut på å ha det artig, for har enn det artig så blir fokuset på det at det er tungt, hardt og vondt, det blir lagt til sies, og da kommer latteren frem.

Når det gjelder turene på FR så forteller Jo at når brukeren kommer så trer de ikke i gang med store lange turer, men satser på at det skal være koselig, og at alle skal mestre. De starter derfor bare med en liten runde, gjerne opp til lavvoen og fyrer bål, og lager en positiv opplevelse av det. Han bemerker at det ikke trenger å være lange turer, men en bitteliten smak sånn at dem får en positiv tanke om det å være ute å gå tur. Mange av brukerne ser for seg at det å gå tur er det samme som at de skal på en hard treningsøkt, mens Jo mener at en kan trene opp kroppen bare ved å gå rolige turer i skogen, eller med friluftsliv i det hele tatt.

Det er mange som ser for seg når dem kommer hit og skal trene så skal vi ha stavgang og vi skal hoppe og sprette. Jeg viser det på en annen måte, for hadde jeg stått ute her i trang treningsbukse og de fete joggeskoa og med staver og hansker og sagt at ”nå skal vi ha intervalltrening bort til krysset, det er kun 2,2 km en veg”, så hadde det blitt vanskeligere for meg og fått med dem fremover tror jeg. Så jeg tar det liksom som den sier på reklamen: ”det enkle er ofte det beste”.

6.9.2 Endring av motivasjonen

Motivasjonen snur seg jevnt over hos de fleste i løpet av oppholdet på FR. Dette gjelder spesielt for de som reflekterer over egen situasjon, som har skjønt at de må ta i et tak, og de blir veldig motiverte av å gjøre disse endringene. I følge Elise varierer det fra person til person når denne endringen skjer. Noen får det i slutten av første uka og har begynt å kjenne på kroppen at det her gjør godt. Andre får det ikke før i tredje, fjerde uke. Da jeg stilte spørsmål om det var stor

forskjell mellom deltakernes motivasjon, og om det var de forskjellige plagene som påvirket, mente Elise at plagene ikke hadde så mye å si på motivasjonen.

Nei, dem skilles ikke ut på den måten. Jeg har i hvert fall ikke opplevd det på den måten. Jeg synes det skiller seg mer ut på om de har vært aktive før eller ikke vært aktiv. Om dem har hatt en god opplevelse med aktivitet eller en dårlig opplevelse med aktivitet. Det spiller mer inn enn de forskjellige diagnosene.

Om brukerne ikke er motiverte forteller Elise at hun merker det fort på oppførselen, måten dem er på. Noen er veldig negative i holdningen og hun merker at dem er veldig negative til aktivitet. Da trengs det litt mer motivering til, og hun prøver da å dra dem litt med og forsøker å få dem til å reflektere rundt ting. Dette er veldig individuelt hvor noen trenger mer ros og det å bli dratt litt i, mens andre er veldig flinke til å kjenne på de følelsene når de har vært og trent, at det her gjør godt. Å kjenne på den gode følelsen og bli motivert av den.

Dem som er indre motivert dem kjenner på følelsen, og dem er ikke så negative når det gjelder aktivitet. Enn merker forskjellen der altså. En merker det mest på holdninger.

Jo mener også at han kan merke motivasjonen på kroppsholdningen, og han kan merke forskjellen på om de er indre eller ytre motivert på hvordan de uttaler seg.

For har dem sett eller hørt eller blitt fortalt at hvis dem går så og så mye per dag så kan dem forbrenne kalorier å gå ned så mange kilo. Det er ikke så mange av de som da sier noe om den gleden ved å være ute nei.

6.9.3 Gruppeprosessen

I noen tilfeller prøver de å bruke gruppeprosessen ved at de det gjelder, ifølge Jo, får litt ”pepper” fra resten av gruppa. Han forteller om en situasjon i fjor vinter hvor de var på vei ut for å gå på truger, men manglet to brukere. Da det viste seg at disse to heller hadde gått i bassenget, ble dette en stor irritasjon for resten av gruppen på grunn av mangel på respekt for gruppa og at de hadde blitt oppholdt lenge ute.

Da tok jeg tak i dem inne og gav beskjed om de verdiene vi hadde her, dette med åpenhet, respekt, trygghet og tillit. Om dem hadde tenkt over om dem hadde følt noen av de visjonene.

I dette tilfelle oppmuntret Jo også gruppen, som var irriterte, til å si fra. Og det ble dagen etter gitt tilbakemeldinger fra gruppen om hva de syntes om dette.

Det er mye bedre at en av dem sier det vettu, enn at jeg skal gå til angrep. Så ble det ordna opp der og da.

Men gruppene kan også være flinke til å motivere hverandre, og gruppedynamikken er en veldig viktig del av motiveringen mener Jo. Dersom en av brukerne dagen før en fjelltur setter begrensninger for seg selv, og mener at

han ikke kan være med på turen, kan resten av gruppen oppmuntre vedkommende til å være med.

Det kan være en av de andre brukerne som sier ”Jo, klart det at du skal være med oss. Da skal vi smøre oss god niste i morgen tidlig og vi skal ha med oss kakao og”.

Da snur dem fokuset hos vedkommende fra tanken på eventuelt smerter og dårlig fysikk form, over til det positive med det å gå på tur.

Kanskje er det noen som har vært så snille at dem har smurt niste til den personen eller et eller annet. Eller dem skal dele en kvikk lunsj pakke. Da er dem liksom med på prosessen å hjelpe en annen en. Det er veldig viktig å la dem gjøre det.

Det finns også tilfeller med brukere hvor verken de ansatte eller resten av gruppen klarer å motivere til fysisk aktivitet. Det kan være tilfeller at de ikke vil være med på noe opplegg og er generelt negative. Dette kan være plagsomt for resten av gruppedeltagerne, og de blir forhindret i sin utvikling. Jo kan fortelle at de har hatt tilfeller hvor de har fått folk til å reise derifra.

Thats life, vi kan ikke regne med å få omvendt 100 %.

6.10 Mestring og selvtillit

Mange av brukerne som kommer til FR har ofte en veldig lav selvtillit. Dette var noe jeg var inne på tidligere angående det å gå sykemeldt, hvor alle intervjupersonene mente at det og ikke takle hverdagen, hadde svekket selvtilliten. Jeg har også spurt de ansatte jeg intervjuet hvordan de opplever selvtilliten til brukeren når de kommer, og hvordan den forandrer seg underveis. Elise har observert at selvtilliten hos mange ofte er veldig lav, og at det avhenger fra person til person hvor mye den endres underveis. Hun mener at fire uker kan være for kort tid til å endre den fullstendig, men at mange er på god tur oppover. Det er ofte mestringsfølelsen de får igjennom aktivitetene som fører til at selvtilliten øker. Det å oppleve at de ”får til” den fysiske aktiviteten som de ikke hadde forventet å få til, mener Elise gjør at mange får mer troen på seg selv.

Det å få den mestringsfølelsen, den er ganske sterk. Og det gjør noe med per person, det å kunne være god i noe, å takle situasjoner og kjenne på de følelsene som kommer da. Det er med og gjør at dem får en bedre selvtillit.

Et eksempel på dette har Jo fra bueskytingen de pleier å ha oppe i skogen, hvor de skyter på blink. Dette er store buer som kan se veldig vanskelig ut å skyte med, og som mange av de eldre damene ikke har troen på at de kan få til i det hele tatt. Men de som ender opp som de mest ivrige er ifølge Jo nettopp disse eldre damene som kanskje har vonde skuldre og armer fra før, men som viser seg å ha kjempe fin skyteteknikk. Han forteller om en av de eldre damene i gruppen som hadde hatt denne opplevelsen med bueskyting. Hun hadde uttalt at dette var ikke noe for henne, men når hun merket at det ikke var så vanskelig

som det så ut som, og at hun til og med var flinkere enn noen av karene, kom smilet frem, og hun hadde store problemer med å gå derifra.

Hun har blitt en blomst. Hun uttaler jo nå at hun kjenner ikke noe til angsten sin lenger, og det har mye med at hun føler hun har blitt verdt noe, hu ser at hu klarer. Dette med å gå tur blant annet, hun er veldig glad i det, og går bakkene her.

Noe så enkelt som det å gå en lang bakke som dem ikke har gjort på mange år kan gi dem mestringsfølelse. De synes det er veldig tungt til å begynne med, men etter noen turer så kan de gå opp bakkene nesten uten å ta en stopp forklarer Jo.

Så kommer vi på toppen, og dem står der og smiler ”dette hadde jeg ikke for alt i verden trodd at jeg skulle gå opp her”.

De ser litt an gruppene hvor langt eller bratt de går, og sammen med noen grupper har de blant annet gått på et fjell som heter Gråhøa inn mot Rondane som ligger på 1432 moh. Om de har hatt med seg brukere opp dit som ikke har gått lignende turer før, kan disse få en utrolig mestringsfølelse på dette. Mange av brukerne i gruppen som jeg fulgte fikk også mestringsfølelse på dette med å gå tur, og dette kommer litt av at de har overgått de forventningene de hadde til sin egen fysiske form. Tiril som hadde dårlig erfaring med tur fra hun var liten, fikk en positiv opplevelse med dette på FR fordi hun nå følte at hun fikk det til. Silje trodde også at hun var i dårligere form enn det hun var i, særlig i forhold til det å gå på tur. Hun forteller at hun var redd for å bli hengende langt bak, og at de andre skulle gå ifra henne. Hun merker at hun har blitt mer positiv og blidere, også har hun fått troen på at hun orker. For tidligere har hun tenkt at hun ikke

orke å trene, men nå synes hun at hun har fått mer overskudd, og mener at etter hvert som hun blir i bedre form så orke hun desto mer.

Ja, jeg ser lysere på ting skulle jeg til å si. Jeg har mer tro på at nei dette skal jeg jammen klare, jeg er ikke så verst likevel.

Kristine har også fått igjen litt av selvtilliten ved at hun har merket at hun greier å gå på tur, og merker at hun greier å drive med fysisk aktivitet. Hun har fått mer gnist og pågangsmot til å se fremover, og kan fortelle at hun for første gang på mange år har lyst til å begynne å jobbe igjen. Hun skal ta videreutdanning i psykiatrien, og gleder seg til å begynne. Kristine har fått igjen gnisten, ved at hun gjør ting på FR som hun mestrer, og i tillegg ikke har så mye smerter lenger. Hun har troen på at det kan gå fremover også når hun er ferdig på FR.

Det er mange som får stor hjelp på dette med å mestre. De pleier ofte å legge opp aktivitetene slik at brukeren skal føle mestring, for eksempel ved at de i mindre grupper får tildelt oppgaver som å orientere eller fyre opp bål. Dette at du føler at du mestrer, og at du gjør det sammen med andre, er en viktig del av det å bygge opp selvtilliten, og en viktig del i det å få lyst til å forandre deg. Elise har troen på at mestring av aktivitetene på FR har mye å si på motivasjonen videre til å endre livsstil.

Det hele har jo en sammenheng. Får en bedre selvtillit så får en mer troen på seg selv og tørr å ta litt avgjørelser for å forandre sitt eget liv. Så jeg tror nok mestringen er veldig sterk.

6.11 Veien videre

Det store spørsmålet er hvordan går det med brukerne når de kommer hjem fra FR? På FR har de fått alt tilrettelagt med turer og fysisk aktivitet, og de har gjort alt dette sammen med andre som er i samme situasjon. Det skal kanskje da en del motivasjon til for å klare å fortsette med dette hjemme alene? Jeg spurte både de ansatte og brukerne om hva de trodde skulle til for at de skulle klare å fortsette med turer og fysisk aktivitet når de kom hjem. De ansatte pleier å ha litt kontakt med brukerne etter at de er kommet hjem, og hadde derfor en del meninger om hva som var kriteriene for at dette skulle gå. Elise forklarer at de fleste har hatt det godt på FR i fire uker og har kjent at det er det som skal til for å kunne få en bedre livsstil. De fleste har lyst, og motivasjonen tror hun er der hos de fleste, men det er ikke alle som får det til på egen hånd. Hun mener at det er viktig med litt hjelp og støtte, og de har derfor muligheten til å ha kontakt med FR etter at de er kommet hjem.

Mange kan ha uheldige episoder med NAV for eksempel, som gjør at dem får nedgang i den prosessen dem er i. Det er mye forskjellig som kan sette en stopper og det er ikke alt en kan styre selv.

Når det gjelder den fysiske aktiviteten mener Jo at kriteriene for at de skal klare å fortsette med dette, er at aktiviteten ligger på et normalnivå. At det ikke legges opp til et for komplisert opplegg med for eksempel intervall eller så og så mye styrketrening, men at det blir lagt på et grunnivå. Han mener at mange kunne ha godt av styrketrening, men at bare det å gå en tur i skogen kan være styrketrening nok. For de som ikke har trent så mye fra før, er det greit og starte rolig slik at de kan få muligheten til å bygge seg oppover. Starte med noen få og

korte turer i uken, og heller øke både lengde og antall turer i uken etter hvert for å få inn vanen.

Målet er at du tar små skritt da.

Men hvordan klarer de å fortsette på egen hånd når de har vært en stor gruppe her i samme situasjon? En ganske stor prosent trenger å bli motivert videre forklarer Jo, og han mener at den indre motivasjonen er viktig for å kunne klare dette på egen hånd. Selv om de fleste trenger motivasjon videre, opplever han også de som er såpass sterke og motiverte til å klare å gjøre endringene på egen hånd. Og ofte mener han at denne indre motivasjonen hentes fra uteaktivitetene på FR.

Særlig når vi har vært på de fjellturene, de opplevelsesturene da er det mange som, som vi pratet om i stad, da tror jeg det fangstfolket i oss våkner til liv "Du verden hvor herlig dette her er" så det vekker til live noe.

6.11.1 Brukernes mål

Torild mener at det hadde vært veldig befriende hvis hun hadde klart å fortsette med den fysiske aktiviteten, og en herlig følelse å tenke på hvis hun kan gjøre saker og ting uten at smertene i kroppen skal styre det hele tida. Hun er villig til å utføre den fysiske aktiviteten hun blir bedt om å fortsette med, bare hun blir kvitt smertene, men mener at aktiviteten bør være motiverende. Et annet mål Torild har er mindre stress, som også kan være med på å redusere smertene hennes. Hun mener det har blitt alt for mye å gjøre de siste årene med

nattevakter, husarbeid og å ta seg av barna. Men nå som barna har flyttet hjemmefra tror hun selv at hun kan få muligheten til å sette seg ned å drive med noe hun selv har lyst til. De dagene hun trener vil hun forsøke å slappe av når hun kommer hjem, og ikke begynne rett på husvasken eller helgevasken. Hun vil også bli flinkere til å si nei, og føle at hun tar vare på seg selv. Dette er noe hun må jobbe mye med, men som hun er innstilt på å prøve å få til. Bli mer ego, som hun uttrykker det selv.

Hjørdis mener at hun vil endre på det meste, men er redd for og ikke få det til siden det er en lang prosess. Det hun vil forandre på er blant annet kostholdet, mindre stress og hvordan hun trener. Hun ønsker å finne en balanse mellom jobb, hvile og trening som hun nå har forstått at hun har gjort helt feil. Bruke mindre tid på å trene så intensivt, og heller gå mer turer som har redusert smertene hennes. Hun har bestemt seg for at når hun begynner på arbeid igjen, skal hun begynne å gå til arbeid, og prøve å gjøre det til en del av hverdagen. Hun ønsker også å bli flinkere til å bruke naturen. Dette var noe hun og samboeren var flinkere til før, og hun forteller om at de var mye ute og fisket både på kveldene og på natta, lagde bål og var generelt mye ute i naturen. Men dette har blitt borte med årene.

Bare det å legge merke til fuglesang og dyr og, at det finnes en verden utenfor der altså som skal nytes. Det hadde jeg glemt bort før jeg kom hit egentlig. Og når jeg tenker etter så har det vært borte en stund. Men det tror jeg har med den depresjonen jeg har vært i da. Så, nei det er mye jeg har lært her føler jeg, så nå gjenstår det å se om man klarer det når man kommer hjem igjen.

Tiril mener at hun skal klare seg fint, men at hun må ha langsiktige mål. Hun har lagt merke til at mange av de andre brukerne er der nå at de skal tilbake i jobb, men mener at dette er vanskelig for henne å se for seg. Hun har mistet den største delen av jobben sin mens hun har vært sykemeldt, slik at hun bare har en liten prosent å gå tilbake til. Hun vet at hun må ta mer utdanning eller kurs for å starte på nytt igjen.

Tiril spør meg under intervjuet om jeg var på dagens avspenning, og forteller at de skulle se for seg personlige mål, og hvor de var når de var kommet til målet. For henne handlet det da ikke om jobb som et mål, men det å være i balanse med seg selv, å kjenne på sine egne behov. Trene, meditere, spise det som er godt for henne og være snill med seg selv, var noe av det hun hadde behov for å fokusere på. Det som har vært Tirils problem er og ikke kjenne etter hva hun har hatt behov for, men mener at dette har vært mye enklere på FR med folk rundt seg som kan si at hun ikke behøver tenke på jobb enda. Når Tiril kommer hjem ønsker hun å følge opp litt det hun har lært på FR, og vil forsøke å kombinere trening og avspenning inn i hverdagen. Hun gir uttrykk for at hun ikke er bekymret for at hun ikke skal klare å fortsette med den fysiske aktiviteten, men at det er grensesettingen som blir det vanskeligste å endre på.

Jeg er ikke redd for det med trening, jeg er nok mer redd for det med grensesetting i hverdagen. Og det å bruke den tida det tar å komme tilbake igjen. En skulle jo helst vært tilbake igjen i går og vært i full jobb og vært flink igjen.

Siljes mål er blant annet mer trening. Hun nevner at hun skal begynne på et treningsstudio der hun bor hvor hun har tenkt å ta noen timer med pilates, yoga

og bassengtrening, i tillegg til at hun vil forsøke å fortsette litt med qi gong hjemme på egen hånd. Hun har troen på at hun skal klare å fortsette, og at hun på sikt vil orker mer, siden hun nå ikke er så stiv i kroppen lenger.

Nei, det er nå at jeg kjenner at det er godt da. Nei, jeg tror bare at det skal gå jeg.

Silje ønsker også å gå mer turer, helst en liten tur hver dag, enten om hun bare skal på butikken eller gå i skogen. Hun mener at om hun skulle få igjen en depresjon, at det ikke vil være så skummelt lenger siden hun har vært igjennom det så mange ganger før. Hun mener også at hvis hun da kan fylle tiden med kanskje å være litt ute, om det så bare er en liten rusletur, så kanskje det ville ha hjulpet i stedet for å sitte inne å kjempe seg gjennom dagen. Hun forteller at på sine verste dager har det vært så ille at hun ikke har klart å hente posten, og har da måttet være hjemme fra jobb i flere uker. Hun har gjentatte ganger begynt på jobb igjen for tidlig, og har derfor nå en lengre sykemelding. Så denne gangen håper hun at det går bra, og hun vil at det skal gå. Hun er mer positiv til dette med depresjonen og føler at hun nå kan klare å mestre det.

En vet da at det går an å snu på ting, og en har evne til å forstå andre, bli stor altså og lære om seg selv også. Det er jo en skummel ting, og det er jo ikke noen ønskesituasjon for noen.

Nesten alt skal endres når hun kommer hjem mener Kristine. Hun vil bli mer aktiv og ha noe å se fram til, ha mål her i livet. Hun vil endre på slik det var før. Hun nevner at det blir bedre å legge om rutinene litt og få faste rutiner. Sånn som det har vært tidligere så har hun gått veldig mye hjemme alene med

angsten, sovet mye, vært lite aktiv og hatt dårlige matvaner. Hun hadde dårlig matlyst og spiste kanskje bare to ganger om dagen, men etter å ha vært fysisk aktiv på FR kan hun merke at matlysten har blitt mye bedre, i tillegg til at hun har fått mer energi. Kristine ønsker å bli mer fysisk aktiv og hun vil være mer ute. Hun liker veldig godt å gå turer, men får ofte vondt i hodet og nakken etterpå. Hun tror selv at når hun har vært litt ute og fått litt sterkere muskulatur i nakken, at dette bedrer seg selv. Hun har fått beskjed på FR om at hun bør fortsette med yoga og pilates for å styrke den indre muskulaturen. Hun merker allerede at hun har mindre vondt og at hun har fått mer energi, og med dette er hun ganske sikker på at hun skal klare å fortsette med den fysiske aktiviteten hjemme.

Jeg tror det skal gå for nå har jeg hatt fysisk aktivitet så å si hver dag i denne måneden her og jeg har blitt så mye mye bedre. Jeg har nesten ikke vondt, og jeg har mer energi. Jeg våkner før klokka ringer om morgenen og, jeg har liksom lyst til å forandre det, jeg har lyst til å fortsette sånn som jeg har gjort det her, og jeg merker på søndagskvelder og sånn, så ser jeg liksom frem til mandagen når vi skal begynne å gjøre noe. Så derfor så er jeg sikker på at det går.

Om ett år ser Kristine for seg at hun fortsatt driver på med videreutdanningen sin som det er eksamen på i januar i 2011. Hun jobber mer enn 20 % som hun skal begynne med nå, og hun trener fast to ganger i uka. Hun ser for seg at hun er mer aktiv og at hun har faste rutiner.

Jeg er superglad for at jeg har fått være her, det er virkelig en bra mulighet.

6.12 Oppsummering

Ut i fra mine resultater fra intervjuene har jeg fått noen svar på min problemstilling om fysisk aktivitet og friluftsliv kan hjelpe de langtidssykemeldte i gang med en livsstilssendring. Når det gjelder friluftslivet og den fysiske aktiviteten brukerne deltar på i løpet av rehabiliteringen på FR, er dette i stor grad med på å forandre mye på deres tidligere holdninger til det å være i fysisk aktivitet, og det påvirker dermed også brukernes ønsker om å endre livsstil.

Mange av brukerne har mangel på kunnskap om både smerte og fysisk aktivitet, og de blir i løpet av rehabiliteringen bevisstgjort på at fysisk aktivitet kan bedre deres situasjon. Svak muskulatur var for mange et problem forårsaket av inaktivitet, og med smerter som følge av dette, som igjen ble en stopper for å drive med fysisk aktivitet. De fleste av mine intervjuobjekter hadde tidligere vært fysisk aktive, men hatt en lengre inaktiv periode både før og i løpet av sykemeldingsperioden blant annet på grunn av smerter eller mangel på tid og overskudd. Disse ble etter hvert på FR bevisstgjort på at det er fysisk aktivitet som hjalp, og de fikk selv av egen erfaring kjenne på den gode følelsen av å drive med friluftsliv og fysisk aktivitet. De ble fysisk sterkere, fikk mindre smerter og fikk mer overskudd og selvtillit.

Ved siden av å bli i bedre fysisk form og få redusert smertene, hadde den fysiske aktiviteten og friluftslivet en positiv effekt på den mentale helsa for de langtidssykemeldte. Det å gå sykemeldt hadde svekket selvtilliten hos de fleste, samtidig som mange var plaget enten med stress i hverdagen, med angst eller depresjon. Naturopplevelsene hadde en spesiell positiv virkning på disse på den

måten at det virket avspennende. Det ble lagt vekt på de enkle og nære opplevelsene i naturen for at brukerne kunne slappe av og nyte naturen, og mange hadde også lettere for å åpne seg og snakke ute i naturen i forhold til inne på senteret.

I følge de ansatte var det turene på FR som satte mest spor hos brukerne og som ble nevnt som det mest positive med rehabiliteringen. De ansatte mente også at friluftslivsaktivitetene var enkle aktiviteter som brukerne lett kunne fortsette med på egen hånd når de kom hjem i forhold til for eksempel yoga eller qi gong som innebærer mer kompliserte øvelser.

Motivasjonen for fysisk aktivitet og friluftsliv var ifølge de ansatte generelt lav når brukerne kom til FR, men dette var noe som i de fleste tilfeller forbedret seg underveis. Jeg fikk et inntrykk av at tidligere erfaringer med fysisk aktivitet eller friluftsliv hadde påvirkning på motivasjonen, ved at disse gikk fortere fra å være lavt motiverte til å bli motiverte i forhold til de som tidligere ikke hadde vært aktive.

Tilstandene på FR og måten aktivitetene var lagt opp var i stor grad med på å øke motivasjonen. Det ble lagt vekt på at det skulle være rolige aktiviteter og at de startet kun med å gå korte turer i rolig tempo slik at brukerne kunne få kjenne på den gode følelsen. Det ble også lagt vekt på at aktivitetene skulle være preget av lek og moro, og at de skulle få mestringsfølelse.

Naturens enkle og nære opplevelser ble brukt fremfor å ha for mye organisert eller kompliserte aktiviteter, og de brukte naturen til å gå rolige turer og kose

seg i stedet for at det skulle være en hard treningsøkt. Mange av brukerne er negativt innstilt til fysisk aktivitet, og de prøver derfor å få litt fokus vekk fra dette. Gjennom naturopplevelsene klarer de å flytte fokus vekk fra smerter og den fysiske aktiviteten ved å benytte seg av oppmerksomhetsøvelser og bruk av sansene, noe som igjen gjør mye med motivasjonen hos mange.

Som nevnt så har de fleste av brukerne lav selvtillit når de kommer til FR. Mange av mine intervjupersoner nevner at de har mestret aktiviteter på FR som de ikke hadde forventet å mestre. Dette gjelder for eksempel dette å gå på tur da de tror selv at de er i for dårlig fysisk form til å utføre dette. Men i det de oppdager at de mestrer og ”får til” å gå på tur, og at de ikke er noe dårligere enn noen andre, øker selvtilliten og troen på seg selv.

Den viktigste motivasjonsfaktoren jeg fant hos brukerne på FR var den mestringsfølelsen de fikk igjennom aktivitetene, som igjen førte til økt selvtillit. Mestringsfølelsen ble en viktig del i det å få lyst til å forandre seg.

Kapittel 7. Hvordan kan naturopplevelse og fysisk aktivitet hjelpe i en livsstilsendring?

7.1 Innledning

Jeg vil nå forsøke å oppsummere mine funn og tydeliggjøre noen viktige poeng som har kommet fram i resultatkapittelet samtidig som resultatene vil bli tolket i lys av mitt teorigrunnlag og resultater fra tidligere forskning. Målet med oppgaven var å finne ut hvordan fysisk aktivitet og friluftsliv kunne hjelpe de sykemeldte i gang med en livsstilsendring. For å få svar på dette har jeg fått beskrivelser av brukernes egne opplevelser, supplert med kommentarer fra de ansatte ved FR. Jeg synes det har vært viktig å få svar på mer enn kun hvordan de opplever den fysiske aktiviteten og friluftslivet, men også hvordan de har hatt det i forhold til sykemeldingen og hvordan dette har påvirket dem. Ved å få en bedre forståelse for hvordan de opplever seg selv og sin situasjon, er det også lettere å forstå hvorfor de eventuelt ikke har vært tidligere aktive, og det blir lettere for en veileder å vite hvordan han skal gå frem for å hjelpe de i gang i prosessen.

Dette kapittelet er delt inn i de fire hovedtemaene; *å komme i gang, å bli kvitt smertene, naturens mentale påvirkning på de sykemeldte* og *å komme videre*. Med disse temaene kommer jeg her tilbake til mine fire arbeidsspørsmål som jeg nevnte innledningsvis i oppgaven som utdypinger av min hovedproblemstillingen:

- Hva er det som har begrenset eller begrenser de sykemeldte fra å drive med friluftsliv og fysisk aktivitet?

- Hvordan påvirker de sykemeldtes smerter den fysiske aktiviteten, og hvordan kan de finne mening i aktiviteten til tross for smertene?
- Hvilken effekt kan naturopplevelsen ha på de langtidssykemeldte?
- Hva skal til for å motivere de sykemeldte til fysisk aktivitet og friluftsliv, og hva skal til for at de skal fortsette med dette?

7.2 Å komme i gang

Det og ”stå fast” i en sykemelding er ingen drømmesituasjon for noen, og er noe de fleste ønsker å komme seg ut av. De ønsker seg gjerne en annen og en bedre livsstil, en smertefri hverdag og en bedre psykisk og fysisk helse generelt. Men veien dit er ikke alltid like lett, og det er en lang prosess som gjerne inneholder endring av tankegang, det å finne den indre motivasjonen, og det kan være hindringer utenfra som kan gjøre denne prosessen vanskelig. Det er mye som kan begrense en som går sykemeldt fra å klare å gjøre noe med sin livssituasjon, og jeg vil nå redegjøre for, og diskutere hva jeg mener kan være noen av de mest fremtredende hindringene som jeg har kommet over i min forskning.

7.2.1 Totalsituasjonen

Det var i de fleste tilfellene med mine intervjuobjekter ikke arbeidssituasjonen i seg selv som førte til sykemelding, men det var totalsituasjonen eller hverdagssituasjonen. Dette var ikke noe som var typisk for kun mine informanter, men noe som også gikk igjen i Batt-Rawden (2009) sine studier fra FR. De fysiske belastningene fra arbeidet ble i mange sammenhenger kun den utløsende faktoren for sykemeldingen. Det kan være rammer rundt livssituasjonen som gjør ting vanskelig, og i mange tilfeller for de sykemeldte

kan de mange hverdagslige og kompliserte krav være med på og forverre deres sykdomstilstand om det så er muskel- og skjellettplager eller psykiske lidelser. Mange av brukerne på FR opplevde dette som et problem før de ble sykemeldte at det ble for mange krav og forventninger både i forhold til jobb, familie, husarbeid, fritid og trening. De opplevde ”tidsklemma” og mangel på overskudd som tyngende og en stopper for å begynne med fysisk aktivitet. Dette kan relateres til Sartres begrep om det praktisk-trege handlingsfelt som beskriver hvordan menneskets fundamentale frihet blir usynliggjort, og hvordan vi opplever krav som kommer utenfra uten at vi selv har oppsøkt dem. Dette er forhold som i stor grad kan prege de sykemeldtes hverdag hvor omgivelsene blir bærere av tause iboende krav, og de blir målt med målestokker de ikke selv har valgt (Tordsson, 2006).

En stor andel av de som følte denne ”tidsklemme” var helsearbeidere som hadde en tendens til og ”ofre” seg for andre, og som ikke hadde mye tid til seg selv. Jeg la spesielt merke til dette på en av turene vi var på i lavvoen som senteret hadde tilgjengelig oppe i skogen. Da brukerne ble fortalt at de kunne bruke lavvoen så mye de ville når de hadde fri, gikk det opp for dem at de nå på FR faktisk hadde fritid. De hadde muligheten til å bruke tid på seg selv til bare å sitte i en lavvo å koke kaffe og grille smørbrød. Disse brukerne fikk med en gang en glød og entusiasme over seg, og muligens en følelse av frihet de ikke hadde følt på lenge. Bjørnå (2005) tar også opp dette tema i sin oppgave hvor han beskriver hvordan mange av brukerne ved AIR hele tiden skal være så veldig flinke, og at dette er en personlighet som sliter dem ut. De er alltid veldig flinke og har alltid vært veldig flinke både på jobb og hjemme. Dette blir fort for mye og kan føre til at de går inn i en depresjon. Idrettspedagogen på FR retter fokus mot dette tema, og har undervisning med brukerne i løpet av perioden hvor hun bevisstgjør på hva det er som påvirker oss utenfra. Alle sosiale tingene

vi gjør påvirker oss både positivt og negativt når det kommer til tankegang, følelser og stress. Det idrettspedagogen forsøker og nå frem med under undervisningen er at i mange tilfeller må vi forsøke å sette grenser for oss selv og bevisstgjøre både oss selv og andre rundt oss om at en endring må til. Vi kan som Odden (2008) uttrykker det søke en form for avlastning fra tyngselen vi opplever ved å overskride vår situasjon og se for oss en tilstand som er annerledes og/eller bedre. Ved å oppleve den objektive mangel som jeg kommer nærmere inn på senere.

Som sykemeldt kan en lett føle seg som en byrde for samfunnet når en stadig hører at sykemeldte koster samfunnet store pengesummer i året, og i tillegg hører man om de som ikke er ordentlig syke men som lurert til seg sykepenger. Så lenge man som sykemeldt ikke har en synlig skade, er det derfor fort å bli mistenkeliggjort av andre og føle dårlig samvittighet i mange sammenhenger. Det forventes ikke at en som er sykemeldt skal bli sett ute på tur, eller i byen på kafebesøk. Er man sykemeldt og ikke går på arbeid er det mange, tror jeg, som føler de bør holde seg hjemme for ikke å få dårlig samvittighet. Dette er en grunn for at mange stenger seg inne, og de får derfor ikke gjort noe for å starte en livsstilendring. Disse blikkene fra andre og frykten for hva andre tenker om en kan være en stor hindring fra å benytte seg av fysisk aktivitet og friluftsliv i en livsstilendring. Tiril, som alltid har vært litt fysisk aktiv følte dårlig samvittighet når hun fortsatte med den aktiviteten hun pleide, etter at hun var blitt sykemeldt. Dette var en blanding av dårlig samvittighet og frykt for å bli satt i bås som en med psykiske plager.

7.2.2 Brukernes faktisitet

Ikke alle preges av det at en bør holde seg innendørs når en går sykemeldt, men det var andre ting som satte begrensninger for å komme i gang, nemlig brukernes faktisitet. Som vi har sett tidligere kan brukerens faktisitet tolkes som levd erfaring, og avhengig av hvor mye erfaring vi har på et område, kan også dette være med på og sette grenser for hva vi kan få til.

Brukernes faktisitet påvirket den fysiske aktiviteten og turene på FR, spesielt i de første ukene. Hvor mye aktive de hadde vært opp igjennom livet, hvem de var som mennesker og alt som har formet dem gjennom levd erfaring spilte en rolle for hvor hardt eller lett det var for dem å komme i gang med fysisk aktivitet. De som hadde vært aktive før hadde mye lettere for å komme i gang og ble fortere positive i forhold til det å bevege seg. Dette trenger ikke nødvendigvis være fordi disse er i bedre fysisk form på grunn av at de har vært aktive tidligere, men det kan ligge i dette idrettspedagogen på FR snakket om, at de tidligere erfaringene med de gode opplevelsene og den gode følelsen aktiviteten og naturen gir, er noe de husker og som dermed motivere. Det kan være gode barndomsminner eller bare den indre bevisstheten om hva aktivitet gjør med kroppen. De som ikke har tidligere erfaringer har gjerne ikke de samme positive følelsene å forbinde fysisk aktivitet med, og kjenner kanskje bare igjen følelsen av hvor slitsomt det er. Men det kan også være negative opplevelser med fysisk aktivitet eller friluftsliv fra barndommen som kan sette begrensninger. Ikke alle har gode minner med aktivitet som kan hjelpe og motivere de i gang, men det har derimot blitt noe de har et dårlig forhold til og engster seg for.

Redsel og mangel på kunnskap var en side ved brukernes faktisitet som setter begrensninger. Mange har mangel på kunnskap om fysisk aktivitet og de er redd

for at smertene skal forverres av den fysiske aktivitet. Dette er noe også Bahr (2008) nevner at manglende kunnskap og uro i forbindelse med smerter ofte fører til redusert aktivitetsnivå, av redsel for at smertene skal bli verre. En av brukerne var under rehabilitering på grunn av en svulst hun hadde på hjernen. Hun var en person som vanligvis var veldig aktiv, men som nå nesten ikke turte røre seg på grunn av kvalme og svimmelhet. Hun hadde fått beskjed av sin lege før hun kom til FR om å øve opp igjen balansenervene ved og se opp og ned på et bilde, noe som bare gjorde henne deprimert. Hun levde i den tro at hun nesten ikke kunne bevege seg lenger på grunn av svulsten, men på FR fikk hun en helt annen oppfattelse. Når hun etter mye overbevisning fra de ansatte turte å bli mer med på turene og aktivitetene, forsto hun at fysisk aktivitet ikke gjorde ting verre, men derimot bedre. Hun hadde ikke dårlig balanse som hun hadde trodd, og hun ble ikke lenger kvalm av å røre på seg. Det var ikke svulsten, men angsten som gjorde henne svimmel og kvalm.

Selvtilliten kan også være en del av faktisiteten som setter grenser. Selvtilliten svekkes av å gå langtidsykemeldt som vi hørte var typisk hos mine informanter. Det at de ikke lenger klarte de hverdagslige gjøremål de tidligere hadde gjort uten problemer, og egenopplevelsen av og ”ikke duge” påvirket negativt på selvtilliten. Mine informanter viser seg å ha likhetstrekk med Bischoff (1995) sine kvinner med kroniske muskelsmerter. Typisk for disse kvinnene var blant annet negativt selvbilde, lav selvtillit og dårlig forhold til egen kropp hvor mange hadde tatt speilene ned fra veggen og helst ville unngå å vise seg i badedrakt. I forhold til kropp og fysisk aktivitet var også selvtilliten lav hos brukerne på Fron, og preget de første skrittene i retning av å endre livsstil. Mange har kanskje blitt anbefalt av lege og fysioterapeut å begynne med fysisk aktivitet, og blir da gjerne henvist til et treningsstudio. Å trene inne på et treningsstudio kan for mange virke skremmende når de ikke har trent så mye

tidligere. Skremmende på den måte at en gjerne sammenligner seg med andre som trener der og at det på sett og vis er rammer og regler for hvordan apparater og øvelser skal utføres. Silje beskrev en slik opplevelse hvor hun følte seg utilpass i forhold til de andre, og var redd for å gjøre noe feil. Dette er noe Tordsson (2006) poengterer at idrettsplassen rommer uskrevne regler med klare instruksjoner for den utfoldelse som er akseptabel, ”materialiserte forventninger”. Ved ikke å forstå hvordan apparater og øvelser skal utføres og i tillegg sammenligne sine egne prestasjoner med andres, kan for de sykemeldte i noen tilfeller oppleves som nok en nederlagsfølelse og nok et livsområde de stiller svakt i. Dette forsterker følelsen av ikke å være ”god nok”, fremfor mestringsfølelse som er det de sykemeldte virkelig har behov for. De er i denne sammenheng dårlig situert og merker godt sin egen faktisitet. Deres erfaring med å håndtere treningsapparatene og den fysiske formen er begrenset, og de får dermed en opplevelse av å mislykkes i prosjektet (Odden, 2008).

Her vil jeg igjen referere til Tordsson (2003) hvor han får frem hvordan naturen kan være en fin arena for å drive fysisk aktivitet, som ikke inneholder de kompliserte og teknisk raffinerte midler eller krav og forventninger. Når de sykemeldte bruker naturen for å komme seg i fysisk aktivitet, trenger de ikke forholde seg eller sammenligne seg med andre. Det kan dermed bli lettere å måle egne prestasjoner etter egne behov og ikke fokusere så mye på hva alle andre gjør eller hva som er forventet at en skal gjøre. ”*Naturen mener ingenting om oss*” som Tordsson uttrykker det.

Jeg vil senere komme tilbake til hvordan den fysiske aktiviteten i naturen påvirker brukerne, men først vil jeg gå nærmere inn på en annen side ved brukernes faktisitet som satte store begrensninger, nemlig smertene.

7.3 Å bli kvitt smertene

Kan brukerne overskride andre sider ved sin faktisitet til tross for at smertene fortsatt er der, og likevel realisere sin frihet til å forandre seg? Dette er et spørsmål jeg tidligere har tatt opp og som jeg nå skal forsøke å svare på.

7.3.1 Smertene og den fysiske aktiviteten

For mange var intensjonen med turene når de kom til FR kun et treningsprosjekt for å bli kvitt smertene, og det var i disse tilfellene lite fokus på selve aktiviteten eller det vi hadde rundt oss. Dette kan ha mye med forventningene brukerne hadde til oppholdet om å bli kvitt smertene, og det var litt variert hva slags holdninger brukerne hadde til fysisk aktivitet. Silje for eksempel syntes i begynnelsen at det var hardt å begynne å bevege seg, og syntes ikke at smertene ble bedre. Men hun merket etter hvert at hun ble i bedre fysisk form, at fysisk aktivitet begynte å bli gøy og at det gjorde noe med humøret hennes. Hun var en av de som hadde vært mye fysisk aktiv som yngre. Torild som hadde trent en stund på treningsstudio før hun kom til FR syntes fortsatt mot slutten av oppholdet at den fysiske aktiviteten var et slit. Hun var av de som ikke hadde vært aktiv før de siste årene, og hadde hele tiden vært, og var fortsatt veldig fokusert på at den fysiske aktiviteten skulle lindre smertene. Dette var hovedgrunnen for at hun drev med fysisk aktivitet, og hun ble derfor litt oppgitt når smertene fortsatt var der.

Fysisk aktivitet kan hjelpe med å få et annet fokus og et annet bilde av kroppen, i tillegg kan det hjelpe og flytte fokus vekk fra smertene. Fysioterapeuten som er ansvarlig for mye av aktiviteten på FR mener at smertene også kan forsterkes

ved fysisk aktivitet, men at det likevel går an å fokusere på andre ting enn smertene. Smertene blir ikke nødvendigvis borte ved fysisk aktivitet, men når målet med fysisk aktivitet og bevegelse er å gjøre det for å ha det bra, da er ikke målet å bli kvitt smertene. Som Tordsson (2006) beskriver kan vi ikke velge oss en bedre kondis, og i dette tilfelle ikke velge bort smertene, men vi kan derimot velge hvilken *mening* vi legger i situasjonen og hvilke holdninger vi har til friluftslivet og den fysiske aktiviteten. Hvis brukerne trener kun for å bli kvitt smertene, og smertene fortsatt er der, vil det oppleves som en skuffelse, og det blir dermed et feil mål med treningen/turene. Som vi så ble Silje mer positiv til fysisk aktivitet etter å ha blitt bevisst på hva det gjorde for henne. Hun hadde fortsatt smerter, men rettet fokus mot alle de bra sidene ved det å være aktiv.

Dersom målet med treningen er fordi en liker å bevege seg og en er bevisst på at dette er noe positivt tross i smertene, vil ikke frustrasjonen etterpå være så høy når smerten fortsatt er der. Over tid vil smertene bli mindre fordi fysisk aktivitet i seg selv er bra, påstår fysioterapeuten. Mestringsevnen vil forbedres i forhold til smertene og den forbedrede sinnstemningen kan gjøre det lettere å takle smertene. Gevinsten er mye mer enn det å være smertefri. Som vi har sett fra tidligere forskning har fysisk aktivitet påvirkning på den psykiske helsa. Bahr (2008) mener at utover det at fysisk aktivitet kan virke smertelindrende, øker det sinnstemningen positivt, bryter sosial isolasjon, forbedrer kroppsoppfatningen og forsterker selvbildet, som er effekter som sammen kan bidra til at det blir lettere å håndtere og leve med smertene.

7.3.2 Naturopplevelsen som nytt prosjekt og flytting av fokus

Hvilket prosjekt en har med turen avgjør hva man opplever på turen, og omgivelsene vil fremtre forskjellig ut i fra hvilken intensjon de har med prosjektet. Ved at de strever av gårde på tur for å bli kvitt smertene, vil opplevelsene på turen hovedsakelig dreie seg om smerten, som da gjerne forsterkes jo mer en fokuserer på den. Dersom brukerne klarer å endre prosjekt fra at det skal være et treningsprosjekt til at det skal være en roligere tur med naturopplevelser, kan de dermed klare å flytte fokus vekk fra smertene, vekk fra sin egen faktisitet. I det de retter oppmerksomheten over på naturen, går naturen fra å være en *væren-i seg* til å bli en *væren-for-meg*, og de kan lettere få fokuset vekk fra seg selv og smertene. Marcussen (2006) tar også for seg dette med at friluftslivet blir et treningsprosjekt for de overvektige fremfor en naturopplevelse fordi det kun oppleves som en treningsøkt. Med sin overvekt og dårlige fysiske form merker de hele tiden sin egen faktisitet, og det blir vanskelig å nyte naturen. Først når de kommer i bedre fysisk form, blir de i bedre stand til å oppdage naturomgivelsene.

Når jeg var på FR skjønte jeg hvor viktig det var for mange av brukerne å endre sitt prosjekt fra et treningsprosjekt over til det og faktisk nyte naturen. Etter å ha blitt kjent med dem og hørt hva slags hverdag de lever, så jeg virkelig fordelene med de rolige turene. Noen av brukerne hadde trent alt for hardt og fått vondt av det, mens andre igjen ikke har trent i det hele tatt og fått vondt av det. Mange lever en stresset hverdag, og trenger avkobling fremfor hard fysisk aktivitet. Trening blir i mange tilfeller bare noe de gjør fordi de må, og de får et bedre forhold til fysisk aktivitet ved ikke å trene for hardt slik at de blir utslitt med en gang. Noen lever en hverdag fylt med angst og depresjon, som inneholder lite

eller ingen fysisk aktivitet. For disse vil en rolig start i naturomgivelser være positivt.

7.4 Naturens mentale påvirkning på de sykemeldte

Som vi har sett ut i fra et miljøpsykologisk perspektiv kan mentalt trøtte mennesker ha godt av å komme seg vekk fra det miljøet de har slitt seg ut i, og naturen kan være et miljø som skaper nytt mentalt overskudd. Den styrte oppmerksomheten hviler, hvor vi i følge Kaplan og Kaplan (1989) her referert i Hågvar (1996) inspireres til å bruke fantasien, hvor nye tanker dannes og vi etter hvert vil få et behov for å tenke gjennom mer grunnleggende spørsmål i livet. Vi kan få muligheten til å se daglige problemer fra et nytt lys, og bli inspirert til å gjenoppta det vi ble utslitt av eller bli motivert til å styre tilværelsen inn i et nytt spor (Hågvar, 1996).

Det var hendelser eller uttalelser fra intervjuene som kan tyde på at naturopplevelsene fikk brukerne til å se problemer fra et nytt lys, og som kan ha motivert dem til å gjøre noe med den tilværelsen de hadde tidligere. Det var noen av brukerne som uttrykte at de ikke hadde følt seg så avslappet på lenge når de satt rundt bålet i skogen. Andre fortalte meg når vi gikk på tur at de ikke hadde vært ute på et par dager og at de bare hadde blitt mer og mer deprimert og fått mer negativ tankegang. Så fort de kom seg ut på tur var det som om noe lettet i hodet, og de kunne ”tenke klart” igjen. Mange forandret tankegang og ble mer positiv av å være ute i bevegelse og i naturen på FR. Men hva var det som gjorde at brukerne ble så avslappet så fort de kom seg ut på tur? Mitt inntrykk av hvorfor brukerne ble i bedre humør og ble mer avslappet når vi var på tur var at de kom seg langt vekk fra forpliktelser, stress og mas, og at de kom seg ut i

bevegelse. Martinsen (2004) mener at dersom de deprimerte øker den tiden de er aktive og reduserer den tiden de er passive, vil de oppleve mer glede og mestring, som igjen kan redusere depresjonen. I tillegg til at de kommer seg i bevegelse tror jeg årsaken ligger mye i at det er naturbaserte aktiviteter som Norling (2001) hevder er velegnet til å komme seg ovenpå igjen, såkalt *coping*.

Dette var også et av punktene Kaplans mente var årsaken til at naturen var et gunstig miljø for en slik rekreasjonsprosess, ved at naturen oftest representerer en helt annen verden enn den vi har slitt oss ut i. Vi kommer oss vekk fra alle prosjekter som skulle vært gjennomført og alle disse tingene vi føler vi burde gjort. Ute i naturen er det lettere å legge forpliktelsene vekk, eller vi har ikke noe valg siden de ikke er tilgjengelige å utføre ute i skogen eller på fjellet. Det må bare vente til vi kommer hjem.

Ved at de kommer vekk fra den styrte oppmerksomheten, får de mer rom for egne tanker. Dette kan også kobles opp mot det klebrige og kontingente som i følge Sartre et kjennetegn ved de trege handlingsfeltene og leder til at vi lett mister mål og egenverdi ut av syn og sikte. De sosialt skapte materielle tingenes verden som skaper og gjenskaper ikke bare en sosial orden, men gir også vilkår for hvordan vi sanser, føler, forstår, handler eller forholder oss til andre (Tordsson, 2006).

Selv om de på FR ikke har de samme hverdagslige gjøremål som hjemme, kan det være mye å forholde seg til inne på huset med møter, samtaler, undervisning og diverse som gjør at det kan være en lettelse å komme seg ut på tur. Når de er ute i naturen forventes det ikke noe av dem uten om bare det å være på tur. Ved

at de sykemeldte har muligheten til selv å velge prosjekt ute i naturen, kan aktivitetene oppleves som åpne muligheter snarere enn tvang (Tordsson, 2006). Et eksempel fra FR på hvordan naturen kan virke frihetsskapende på denne måten kommer fra psykologen på FR som selv er med på noen av turene. Han kan fortelle at brukerne har lettere for å åpne seg og snakke om problemer når de kommer ut, i forhold til når de er innefor de fire veggene på institusjonen. De er da utenfor alle rammer som preger situasjonen hvor bruker og psykolog sitter ned for å snakke. Det er i naturen og på turene noe de velger selv uten å bli bedt om det, de velger prosjektet selv.

De kan med Tordssons ord erfare seg selv som integrerte individer, som håndterer krav og muligheter på måter, som bekrefter dem som velgende og handlende subjekter. De sykemeldte kan her få en pause fra hverdagens krav, hvor de stadig er nødt til å forholde seg til andres målestokker og forventninger. Naturen og friluftslivet som inneholder enkle prosjekter kan gi de sykemeldte gode erfaringer av å lykkes med livsutfordringer, som de ellers ikke erfarer å mestre i hverdagen (Tordsson, 2003). De kan få oppleve mestringsfølelsen som er så viktig for dem i en prosess hvor de er i gang med en livsstilsendring.

7.5 Å komme videre

Hva skal så til for at de skal komme seg videre på egen hånd å få til en varig livsstilsendring? FR har vært en hjelp for dem til å komme i gang, for at de deretter må stå på egne ben når de kommer hjem. Tilværelsen på FR er ganske annerledes en hva den er når de kommer hjem, og sider ved brukernes holdning, og måten aktivitetene har blitt tilrettelagt på FR kan være avgjørende for om de klarer å endre livsstil etter oppholdet.

7.5.1 Den objektive mangel

I følge Sartre er årsaken til at vi danner et prosjekt en objektiv mangel, følelsen av å mangle noe eller følelsen av at noe skulle vært annerledes. *Handlingene er et resultat av at man søker å få noe som i teorien skal være tilgjengelig, men som ikke er tilgjengelig der og da* (Odden, 2008:199). For at handling da skal kunne tre i kraft, må en erkjennelse av denne objektive mangel være tilstedet. Bevisstheten må overskride det som *er*, mot noe som *bør bli*.

Å få til en livsstilsendring krever først og fremst bevissthet om at en endring er nødvendig og bevissthet om at en selv er ansvarlig for at denne endring skal skje. De har selv tatt et valg ved å komme til FR, men de må kanskje også føle på den *objektive mangel* for å få til disse endringene. Når brukerne har ankommet FR er det mange som ikke kjenner på denne objektive mangelen som noe de selv må overskride, og de flykter fra dette ansvaret ved at de ikke ønsker å være fysisk aktive. De ønsker heller at andre (de ansatte) skal gjøre dem friske. Dette kan ha mye med hva brukeren selv tror er årsaken til lidelsen, i tillegg til manglende forståelse av at det er fysisk aktivitet som hjelper. Det at de lokaliserer årsaken til problemene utenfor seg selv kan innebære at de ikke har reflektert over egen situasjon eller er villige til å gjøre noe med problemene (Batt-Rawdwn, 2009). En kan med dette påstå at de da flykter fra angsten og ansvaret ved å skylde på omstendighetene, og de lever da som Sartre kaller det i vond tro. De skjuler friheten og lyver for seg selv ved å benekte den, og de havner da i selvbedraget (Todsson, 2006). Vond tro kan ses på som en negativ holdning hvor løgneren er fullt klar over sannheten han skjuler for seg selv, men blir offer for sin egen løgn og halvt overbevist av den (Østerberg, 1980).

De som derimot har reflektert over egen situasjon, lever mer autentisk ved at de møter situasjonen med oppmerksomhet og har klart å føle på den objektive mangelen. De overskrider på denne måten situasjonens begrensninger og realiserer dens muligheter på en måte som gjør at en kan bekrefte sin frihet til å endre seg (Tordsson, 2003). På FR er der brukeren selv som må ta ansvar for å endre seg, mens de ansatte kan hjelpe de på vei til å endre tankegang og se ting i et annet lys. Noen var selvfølgelig mer bevisst en andre på hva som skulle til for å få i gang en endring, og kjente muligens litt mer på denne objektive mangel. Et eksempel på dette har jeg fra en skogstur som skulle gå etter en undervisningstime de hadde hatt om stress. Alle var veldig slitne og trøtte mentalt etter denne timen, og veldig mange snek seg unna denne turen. Det var kun tre som stilte opp for å være med på tur, og disse tre mente at de var like slitne som alle andre.

I motsetning til resten av gruppen visste disse at det ville hjelpe og komme seg ut, og at ved å gå og få frisk luft, ville de få mer energi. Vi hadde en kjempe fin tur i skogen denne dagen med strålende sol og litt snø som hadde falt for to dager siden. Det ble årets første vinterfølelse, og en tur med gode naturopplevelser som de tok med seg videre. De fikk en god og positiv opplevelse av tur denne dagen som bidro til å øke motivasjonen for neste tur. Disse tre hadde fått forståelsen under oppholdet om at turene og aktivitetene gav energi og mentalt overskudd når de var mentalt slitne. De har i bevisstheten overskredet det som er; mentalt slitne, mot noe som bør bli; overskudd og energi. De har som Martinsen (2004) beskriver lært at handlinger påvirker følelser, og at de ved egen innsats, med fysisk aktivitet kan påvirke hvordan de tenker og føler. En atferdsendring som fremmer positive tanker og følelser og en start på en livsstilsendring. Med Sartres ord; å leve autentisk ved å ta ansvar for seg selv ved å handle (Tordsson, 2006).

7.5.2 Glede og mestring i aktiviteten

For å ha lyst og for å finne motivasjon til å være i aktivitet, er det viktig at aktiviteten er meningsfull og gir en god følelse. Den gode følelsen man får av å være i bevegelse, men også gleden i selve aktiviteten er viktig.

Gjennom lek vil Skard (2004) få frem at vi kan finne gleden ved å være i aktivitet, hvor vi kan gi uttrykk for våre tanker og følelser. Leken kan virke som en demper på forventningene om hele tiden å være vellykket, som mange av de sykemeldte ofte føler på. Ved og stadig skulle fokusere på hva vi er i stand til å prestere, kan fjerne oppmerksomheten fra det som er viktig for å utvikle seg videre som menneske. Konkrete planer når det gjelder å bli mer fysisk aktiv er viktig, men ekstrem målsetting kan føre til mistriivsel hevder Skard (2004).

Det er mange som har dårlige erfaringer med fysisk aktivitet og friluftsliv fra barndommen på grunn av for mye fokus på prestasjoner. Tiril er et eksempel på dette, noe som kom frem i resultatdelen. Når hun var sammen med familien på tur når hun var liten, var det mye fokus på prestasjonene som for eksempel hvem som var raskest og hvem som kom fortest mulig på toppen. Dette var noe som ødela gleden Tiril kunne hatt på tur som liten. De gode opplevelsene vil bli vanskeligere å oppnå når vi stadig streber etter og nå et mål. Aktiviteten i seg selv bør være viktigere enn selve målet, og strebingen etter å oppnå et mål bør ikke få overskygge gleden ved selve prosessen (ibid).

Å finne gleden og oppleve mestring i aktiviteten vil i mange tilfeller for de sykemeldte være lettere dersom det legges vekt på enkle aktiviteter. Mer

kompliserte og vanskelige aktiviteter ville selvfølgelig ha ført til mestringsfølelse dersom brukerne hadde mestret dem, men ville derimot oppleves som en nederlagsfølelse i den prosessen de er i, dersom de ikke mestrer. Her er naturen som vi har sett en fin arena for å utføre enkle og ukompliserte aktiviteter hvor en lett kan oppleve mestring og glede i aktiviteten. I den frie naturen, når ingen passer på hva vi gjør, påstår Skard (2004) at vi har de beste mulighetene til å variere aktiviteten. Vi har da friheten og valget som jeg har vært inne på tidligere i kapittelet, vi kan være i bevegelsen, og det blir da lettere å gripe gleden i bevegelsen.

7.6 Oppsummering

Hvordan kan fysisk aktivitet og friluftsliv hjelpe de sykemeldte i gang med en livsstilendring? Brukerne utviklet seg mye i løpet av fire uker når det gjaldt både selvtillit og holdninger til fysisk aktivitet og friluftsliv. Fra å grue seg til å gå på tur den første uka av frykt for å bli hengende bak, er de den siste uken veldig bestemt på at dette skulle de klare å fortsette med når de kom hjem på grunn av at de nå syntes fysisk aktivitet var gøy og de kjente hvor godt det gjorde i kroppen. De har følt på den objektive mangelen som har ført til at de har klart å overskride sin tidligere situasjon til noe bedre.

Jeg vil nå kort oppsummere det jeg mener har vært det viktigste i brukernes prosess for å få til en livsstilsendring ved hjelp av fysisk aktivitet og friluftsliv på FR:

7.6.1 Tidligere erfaringer og økt kunnskap

Jeg fant blant mine intervjuobjekter og ut i fra hva de ansatte uttrykte ut at tidligere erfaring med friluftsliv og fysisk aktivitet hadde en del å si for hvor fort de kom i gang med en endring. De som hadde vært tidligere aktive var mer kjent med den gode følelsen dette gav, men likevel var økt bevissthet om hva fysisk aktivitet er og hva det gjør med kroppen viktig for de fleste. For noen var dette viktig for å unngå frykt for å gjøre sin situasjon verre, enten det var smerter, svimmelhet eller angst. Disse trengte å bli bevisst på at den fysiske aktiviteten ikke ville gjøre noe verre, men derimot bedre. De som hadde trent for hardt hadde behov for økt kunnskap om hvordan de skulle trene riktig for å unngå smerter. At en kombinasjon med intensiv trening og noe mer roligere aktivitet ville være bra, og gjøre de klar over at all bevegelse kan regnes som fysisk aktivitet, som blant annet husvasken da mange av dem slet seg selv ut.

7.6.2 Flytte av fokus og endring av prosjekt

Mange av de som har trent for intensivt før de kom til FR, trengte å endre sitt prosjekt til mer roligere aktiviteter med tanke på smertene. Det hjalp dem å flytte fokus fra at det kun var et treningsprosjekt for å bli kvitt smerter, til å trene fordi det er gøy og fordi det er godt for kroppen generelt. Turene på FR var rolige aktiviteter som gjorde det lettere for dem å flytte fokus. Fra kun å fokusere på smertene i aktiviteten, til å rette oppmerksomheten mot det de sanset i naturen. Samtidig som dette gav dem fysisk aktivitet gav turene dem en naturopplevelse som førte til stressreduksjon og avspenning. De trengte ikke nødvendigvis den harde fysiske aktiviteten da de fleste fikk god trening av å gå på tur, og det var enkle aktiviteter som de lett kunne ta med seg videre hjem uten

at det var for komplisert. De kan i naturen velge sitt eget prosjekt, som igjen førte til mestringfølelse.

7.6.3 Glede og mestring i aktiviteten

Mestring var en viktig del av prosessen får at brukerne skulle få tilbake selvtilliten, og er en viktig del i det å få lyst til å forandre seg. Økt selvfølelse og selvrespekt var det mange som fikk etter at de oppdaget at de klarte å være fysisk aktive og klarte å gå på tur.

Leken ble mye prioritert i aktivitetene på FR. Lek er en måte å få frem latteren og gleden i aktiviteten, samtidig som brukerne får god trening. Ved at det er glede i aktiviteten gir dette dem den gode følelsen som er viktig for motivasjonen videre og til neste gang de skal være aktive. Ved å drive med en aktivitet som de liker og føler glede med, øker også sjansen for å ville fortsette med aktiviteten når de kommer hjem. Friluftslivet og de enkle aktivitetene førte til mestringfølelse og glede i aktiviteten hvor de slapp og forholde seg til andres forventninger og målestokker.

Generelt om brukerne har trent fra før eller begynt å trene på FR mener Jo at det er viktig at de holder aktiviteten på samme nivå når de kommer hjem som de har hatt på FR. Dersom de begynner for intensivt vil de godt merke sin egen faktisitet, som gjerne vil ta fra dem motivasjonen i lengden. Kontakt med FR for hjelp og støtte mente både Jo og Elise i mange tilfeller også var viktig for å klare endringene.

Jeg vil helt avslutningsvis oppsummere det jeg oppfattet som de viktigste betingelsene for at brukerne skulle klare, og i tillegg ha lyst til å starte en livsstilsendring:

Mestringsfølelse som førte til økt selvtillit, glede i aktiviteten og den gode følelsen de fikk etterpå virket til å være de viktigste punktene hos de fleste av mine informanter. Dette var noe som kom mer og mer etter hvert som de hadde vært på FR en stund. De fikk i løpet av fire uker mer og mer erfaring, og jo dyktigere de ble, desto oftere overskrider de sin faktisitet i forhold til den fysiske aktiviteten, og de opplever mestring og økt selvtillit. Grensene for deres faktisitet ble gradvis flyttet, og faktisiteten ble mindre merkbar. Ved å overskride egen faktisitet, har de realisert sin frihet til å forandre seg.

7.6.4 Avsluttende kommentarer

Når det gjelder fenomenologien i forhold til min problemstilling synes jeg Sartres begreper har fungert godt i denne oppgaven. Jeg har med disse begrepene klart å grave dypere i de sykemeldtes erfaringer, begrensninger og opplevelser, og benyttet meg av disse begrepene til å utfylle og finne essensen i resultatene mine. Jeg har med en hermeneutisk fenomenologisk tilnærming kommet inn på de sykemeldtes egne opplevelser og fått svar på hvordan de opplever å skulle komme i gang med en livsstilsendring.

Dette med å gå igjennom en livsstilsendring ved å bli mer fysisk aktiv, trenger ikke kun gjelde for de som er sykemeldte, men er noe som kan gjelde for alle og en hver. Jeg håper og mener derfor at mine funn kan være representative for flere enn de jeg har undersøkt, da også for mennesker generelt som ønsker å endre seg ved å bli mer fysisk aktive og benytte seg mer av naturen. Jeg har et

ønske om at denne oppgaven kan inspirere og motivere alle mennesker som har behov for en livsstilsendring ved at det bevisstgjøres om de positive sidene ved aktiviteten og naturopplevelse, og det redegjøres for best mulig måte å komme i gang.

Videre undersøkelser på dette tema kunne vært relevant for å få mer kunnskap om tema. Å studere mennesker som gjennomgår en livsstilsendring over en lengre periode enn hva jeg gjorde ville muligens gitt flere svar på om fire uker i arbeidsrettet rehabilitering er nok til å få til en varig livsstilsendring. Jeg har ikke hatt muligheten til å følge opp mine intervjuobjekter etter oppholdet på FR, noe som kunne vært en styrke for min oppgave.

Litteraturliste

Bahr, Roald (2008) **Aktivitetshåndboka – fysisk aktivitet i forebygging og behandling.** Helsedirektoratet.

Batt-Rawden, Kari Bjerke, Skålholt, Asgeir (2009) **Fra sykdom til vitalitet – et utviklings- og dokumentasjonsprosjekt.** Østlandsforskning.

Bischoff, Anette (1995) **Friluftsliv og behandling- brugen av friluftsliv, idræt og mentaltrening af kvinder med kroniske muskelsmerter.** Upublisert notat, Høgskolen i Telemark.

Bjørnå, Thomas (2005) **Å vende innsiden ut når man går ut for å komme inn.** Masteroppgave i idrett og friluftsliv, Høgskolen i Telemark.

Dalen, Monica (2004) **Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming.** Universitetsforlaget.

Eriksen, Trond Berg, Knut Erik Tranøy m.fl (1985) **Filosofi og vitenskap- fra antikken til vår egen tid.** Universitetsforlaget.

Gilje, Nils, Grimen, Harald (1993) **Samfunnsvitenskapenes forutsetninger.** Universitetsforlaget, Oslo.

Grønmo, Sigmund (2004) **Samfunnsvitenskapelige metoder**. Fagbokforlaget.

Hågvar, Sigmund, Støen, Hans A(1996) **Grønn velferd – vårt behov for naturkontakt. Fra bypark til villmarksopplevelse**. Kommuneforlaget AS, 1996.

Kvale, Steinar (1997) **Det kvalitative forskningsintervju**. Ad Notam Gyldendal AS.

Lavik, Trygve (u.å) **Sartre og Solstad om rollespill og autentisitet**.

<http://uit.no/getfile.php?PageId=977&FileId=384>

Marcussen, Jens (2006) **At gå ut for at gå ned**. Masteroppgave i idrett og friluftsliv. Høgskolen i Telemark.

Miljøverndepartementet (2008) **Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse- rapport fra det nordiske miljøprosjektet ”Friluftsliv og psykisk helse”**. Nordisk ministerråd.

Norling, Ingemar (2001) **Rekreation och psykisk hälsa**. Sahlgrenska Universitetssjukhuset Gøteborg.

Postholm, May Britt (2005) **Kvalitativ metode – en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier.** Universitetsforlaget.

Skard, Halldor (2004) **Kunsten å være i bevegelse.** Skapende livsstil AS.

Stortingsmelding nr. 39 (2000-2001). **Friluftsliv- ein veg til høgare livskvalitet.** Miljøverndepartementet.

Stortingsmelding nr. 16 (2002-2003). **Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken.** Helsedepartementet.

Strømme, Ketil (2004) **Fra spikerbolter til limbolter.** Hovedfagsoppgave i idrett med fordypning i friluftsliv. Høgskolen i Telemark.

Thornquist, Eline (2003) **Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori – for helsefag.** Fagbokforlaget.

Thøgersen, Ulla (2004) **Kropp og fænomenologi – en introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi.** Ulla Thøgersen og Systime AS.

Tordsson, Bjørn (2006) **Perspektiv på naturmøtets pedagogikk.** CVU Sønderjylland, University College.

Tordsson, Bjørn (seminar): **Livskvalitet i naturen – et fenomenologisk perspektiv.**

60-årsdagen til Atle Tellnes, Skjenholmen Kystsenter, Hordaland.

Tordsson, Bjørn (2003) **Å svare på naturens åpne tiltale.** Dr. scient avhandling, Norges idrettshøgskole.

Vestre, Bernt (1966) **Væren og intet/Jean-Paul Sartre; innledning og oversettelse ved Bernt Vestre.** Pax Forlag AS.

Østerberg, Dag (1980) **Jean-Paul Sartre – erfaringer med de andre.** Gyldendal Norsk Forlag AS.

Østerberg, Dag (1993a) **Jean-Paul Sartre – filosofi, kunst, politikk, privatliv.** Gyldendal Norsk Forlag AS.

Østerberg, Dag (1993b) **Fortolkende sosiologi 1.** Universitetsforlaget AS.

Internett

www.fronrehab.no

<http://uit.no/getfile.php?PageId=977&FileId=384>

Vedlegg 1 Intervjuguide bruker

Yrke - situasjon

1. (navn) alder
2. Yrke – vil du fortelle litt om jobben din og årsak til sykemelding.

Forventninger

3. Hvilke forventninger hadde du før du kom til Fron?
4. Hvordan har oppholdet vært i forhold til forventningene?

Fysisk aktivitet

5. Hva er dine tidligere erfaringer med fysisk aktivitet?
6. Har du positive eller negative opplevelser med fysisk aktivitet fra tidligere eller fra barndommen?
7. Hvordan opplever du kroppslig i forhold til fysisk form eller eventuelle smerter å drive fysisk aktivitet? Opplever du dette som en hindring?
8. Om du ikke har vært aktiv, er det andre ting som har stoppet deg fra å drive fysisk aktivitet tidligere?
9. Har oppholdet på Fron ført til økt motivasjon til fysisk aktivitet? I tilfelle hvorfor tror du at du nå har blitt motivert?
10. Hvilke aktiviteter motiverer deg mest, og hva er det med denne aktiviteten du liker?
11. Har du tro på at fysisk aktivitet kan bedre din situasjon (dine plager), i tilfelle hvordan?

Friluftsliv

12. Hva er dine tidligere erfaringer med friluftsliv/aktivitet i naturen?

- 13.**Har du noen positive eller negative opplevelser med friluftsliv fra tidligere eller fra barndommen?
- 14.**”De naturbaserte fritidsaktivitetene synes å ha den avgjort mest allsidige positive effekten når det gjelder psykisk helse”
Har du selv, enten her på Fron eller tidligere, hatt opplevelser med at naturbaserte aktiviteter har hjulpet på humøret eller på den mentale helsa?
- 15.**Har du klart å bruke sansene, nyte naturen på turene her? Og har dette på noen måte fått fokuset vekk fra smertene?
- 16.**Det at det er et ikke-konkurranspreg over friluftslivet, synes du det er motiverende eller demotiverende?
- 17.**Vil du si at du får en annen opplevelse av den fysiske aktiviteten ute i naturen enn inne i en hall/treningsstudio? Hva oppleves eller føles annerledes?
- 18.**Oppelever du å bli sliten/tappet for energi av å være på tur, eller gir det deg påfyll? Andre opplevelser.
- 19.**Hvordan er mulighetene der du bor? Er det noe som hindrer deg fra å oppsøke naturen når du er hjemme? (umotivert, redd for å gå alene, i dårlig form, utilgjengelige turmuligheter, ingen turlag).

Mestring og selvfølelse

- 20.**Har sykemeldingen din hatt noen påvirkning på din selvoppfattelse/selvtilliten?
- 21.**Har noen av aktivitetene her på Fron gitt deg mestringsfølelse og økt selvtillit?
- 22.**Har du hatt noen opplevelser av generelt økt livskvalitet ved å være i fysisk aktivitet og ute i naturen på Fron? I tilfelle beskriv hvordan du opplever dette.

Motivasjon og veien videre

- 23.**Hva er det som motiverer deg til å være fysisk aktiv eller oppsøke naturen?
Holde seg i form, vektreduksjon, andres meninger, aktiviteten i seg selv eller annet?
- 24.**Har du gjennom aktivitetene og livet på Fron blitt motivert til å endre på noe ved din tidligere/nåværende livsstil?
- 25.**Hvordan tror du selv at du vil finne motivasjonen til å klare dette, eller hva tror du er kriteriene for at det skal gå?
- 26.**Se for deg at du klarer å endre livsstilen på den måten du ønsker, og beskriv så hvordan du tror livet ditt vil se ut om ett år.

Oppsummering

- 27.**Er det noe mer du vil fortelle om som du ikke har fått snakket om?

Vedlegg 2 Intervjuguide ansatt

1. Hvor lenge har du jobbet på Fron?
2. Hva er din stilling?

Aktivitetene

3. Hvilke aktiviteter (inne) bruker dere i behandlingen, og kan du si litt om hvorfor dere bruker disse aktivitetene.
4. Hvor mye aktivitet har dere utendørs, og hva slags type aktiviteter er det?
5. Har dere mye fokus på naturopplevelser på de utendørs aktivitetene? I tilfelle hvilken effekt tror du naturopplevelsene har på brukerne?
6. Har du noen formening om forskjellen på fysisk aktivitet inne i en hall/treningsstudio og ute i naturen?
7. Får du inntrykk av at det er brukere her som lever et liv helt uten kontakt med naturen? Hvordan er da holdningen på tur?
8. ”De naturbaserte fritidsaktivitetene synes å være den fritidsaktiviteten som har mest positive effekten når det gjelder psykisk helse”. Merker du positiv effekt på den psykiske helsa hos brukerne?
9. Opplever du ofte at smertene kan hindre de fra å få de gode naturopplevelsene på tur?
10. Hvordan er det sosiale på tur, endrer det sosiale samværet seg når dere er på tur?

Motivasjon

11. Hvordan opplever du motivasjonen for fysisk aktivitet og turer hos brukerne når de kommer til Fron?

12. Har du noen spesielle metoder/måter å motivere deltakerne på når de kommer?
13. Hvis en deltaker ikke ser noen mening eller ikke har noen glede av aktivitetene, hva skal da til, hva kan gjøres for at de skal se noen mening med det?
14. Endrer motivasjonskurven seg i løpet av oppholdet? Når er det mest vanlig at motivasjonen stiger?
15. Er det noen spesielle aktiviteter det er lettere eller vanskeligere å motivere til?
16. Er det stor forskjell mellom deltakernes motivasjon? Er det spesielle deltakere som er vanskeligere å motivere enn andre? Brukere med spesielle typer plager?
17. Kan du merke forskjell på om en bruker er indre motivert eller bare ytre motivert? Hvordan merker du dette? (Indre: glede og interesse av aktiviteten i seg selv). (Ytre: for eksempel straff eller belønning).

Smertene

18. Hvilke plager/smerter er det mest vanlig at brukerne på senteret på Fron er plaget av?
19. Er det vanlig at smertene har sammenheng med for lite fysisk aktive? Eller hva er mest vanlige årsak til smertene?
20. Opplever du ofte at smertene stopper de i å utøve fysisk aktivitet?

Mestring og selvtillit

21. Hvordan er selvtilliten til brukerne når de kommer til Fron?
22. Endrer denne selvtilliten seg i løpet av oppholdet, på hvilken måte ser du dette?
23. Tror du mestring av aktivitetene har mye å si på motivasjonen for å endre livsstil?

24. Tror du at mestring av turene og den fysiske aktiviteten er med på å styrke brukernes selvtillit og motivasjon for å endre livsstil?
25. Byr uteaktivitetene på mye mestring hos brukerne, hvordan?

Etter oppholdet

26. Opplever du ofte at brukerne har hatt sterke ønsker om å endre livsstil etter oppholdet? Beskriv hva det er med Fron som har motivert dem til dette.
27. Har du på oppfølgingsukene opplevd at de har klart det?
28. Hva tror du er kriteriene for at brukerne kan klare å holde på den ønskede livsstilen over tid?
29. Tror du at den fysiske aktivitet og friluftsliv kan hjelpe de fleste sykemeldte her til en bedre livsstil?

Vedlegg 3 Informasjonsbrev vedrørende intervju av bruker

For å finne flere svar på min problemstilling ”På hvilken måte kan fysisk aktivitet og friluftsliv hjelpe langtidssykemeldte i gang med en livsstilsendring?” ønsker jeg å intervju ca 3 av dere som nå er under rehabilitering på Fron. Tema på spørsmålene i intervjuet vil hovedsakelig dreie seg om fysisk aktivitet og friluftsliv (naturopplevelser). Det vil blant annet bli spørsmål om tidligere erfaringer med fysisk aktivitet og friluftsliv, den fysiske aktiviteten her på Fron, naturopplevelsene her på Fron, motivasjon, mestringsfølelse, eventuelt økt livskvalitet ved fysisk aktivitet og nærhet til naturen, ønske om endret livsstil og veien videre etter Fron.

Jeg vil bruke båndopptaker mens vi snakker sammen, og intervjuet vil ta ca en time. Vi blir sammen enige om tid og sted.

Det er frivillig å være med og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne kjenne seg igjen i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, innen 15/6-10.

Dersom du har lyst å være med på intervjuet, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen. Intervjuene vil foregå i løpet av neste uke, så det er fint om jeg får inn skjema fra de som ønsker å delta innen fredag.

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på 45281433, sende en e-post til hegeholtmoen@hotmail.com, eller henvende deg direkte til meg. Du kan også kontakte min veileder Alf Odden ved institutt for idretts – og friluftslivfag, på tlf 35952718.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Med vennlig hilsen

Hege Holtmoen

Vedlegg 4 Informasjonsbrev vedrørende intervju av ansatt

Jeg er masterstudent i idrett og friluftsliv ved Høgskolen i Telemark og holder nå på med den avsluttende masteroppgaven. Problemstillingen for oppgaven min er ”På hvilken måte kan fysisk aktivitet og friluftsliv hjelpe de langtidssykemeldte i gang med en livsstilsendring?” Med livsstilsendring mener jeg da til et liv med mer fysisk aktivitet og naturopplevelser som vil kunne hjelpe enkelte til å bli kvitt blant annet muskel- og skjellettplager, og gi økt livskvalitet. I tillegg til å se på hvordan fysisk aktivitet og friluftsliv kan hjelpe til med en endret livsstil, vil jeg komme inn på temaet motivasjon. Hva skal til får å bli indre motivert?

For å finne ut mer om dette, ønsker jeg å intervju ca 2 av de ansatte på Fron. Spørsmålene vil dreie seg om den fysiske aktiviteten og friluftslivet på senteret. Hva slags aktiviteter dere bruker og hvorfor, hva slags effekt har de. I tillegg vil jeg spørre om motivasjon for fysisk aktivitet og friluftsliv, både hvordan dere motiverer og hva dere føler motiverer deltakerne mest. Jeg vil bruke båndopptaker og ta notater mens vi snakker sammen. Intervjuet vil ta omtrent en time, og vi blir sammen enige om tid og sted.

Det er frivillig å være med og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du trekker deg vil alle innsamlede data om deg bli anonymisert. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne kjenne seg igjen i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, innen 15/6-10. Dersom du har lyst å være med på intervjuet, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen og leverer det til meg. Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på 45281433, sende en e-post

til hegeholtmoen@hotmail.com, eller henvende deg direkte til meg her på Fron.
Du kan også kontakte min veileder Alf Odden ved institutt for idretts – og
friluftslivfag, på tlf 35952718.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk
samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Med vennlig hilsen
Hege Holtmoen

Vedlegg 5 Informasjonsbrev vedrørende deltakelse i min masteroppgave

Jeg er masterstudent i idrett og friluftsliv ved Høgskolen i Telemark og holder nå på med den avsluttende masteroppgaven. Problemstillingen for oppgaven min er ”På hvilken måte kan fysisk aktivitet og friluftsliv hjelpe de langtidssykemeldte i gang med en livsstilsendring?” Med livsstilsendring mener jeg da til et liv med mer fysisk aktivitet og naturopplevelser som vil kunne hjelpe enkelte til å bli kvitt blant annet muskel- og skjellettplager, og gi økt livskvalitet. I tillegg til å se på hvordan fysisk aktivitet og friluftsliv kan hjelpe til med en endret livsstil, vil jeg komme inn på temaet motivasjon. Hva skal til får å bli indre motivert?

For å finne ut av dette, ønsker jeg å være en del av gruppen hvor jeg er med på aktiviteter og gjør observasjoner underveis. Denne observasjonen kan du selv velge om du vil være med på, og det vil kun bli gjort observasjoner av de som måtte ønske dette. Det jeg kommer til å observere og ta notater av er motivasjon for den fysiske aktiviteten og hvordan motivasjonen eventuelt forandrer seg underveis. Hva er kriteriene for å bli motivert? Hva motiverer? Jeg vil også se litt på hvordan den fysiske aktiviteten og naturopplevelsene på senteret har en positiv effekt både fysisk og psykisk.

Det vil være mulighet for å trekke seg fra observasjonen når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du trekker deg vil alle innsamlede data om deg bli anonymisert. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne kjenne seg igjen i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres når oppgaven er ferdig, innen 15/6-10.

Dersom du vil være del av observasjonen, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen og leverer det til en av de ansatte.

I siste uke av perioden ønsker jeg også å intervju ca 3 personer som har lyst til å være med på dette, men kommer med mer informasjon om det senere.

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på 45281433, sende en e-post til hegeholtmoen@hotmail.com, eller henvende deg direkte til meg her på Fron. Du kan også kontakte min veileder Alf Odden ved institutt for idretts – og friluftslivfag, på tlf 35952718.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Med vennlig hilsen

Hege Holtmoen