

Mastergradsoppgave i kroppsøving, idrett og friluftsliv

Una Flaata

NATUREN SOM MEDSPILLER I TILFRISKNING

EN PILOTSTUDIE OM BETYDNING AV NATUR OG

NATURRELASJONER I TILFRISKNING AV SPISEFORSTYRRELSER.



Fakultet for humaniora, idretts- og utdanningsvitenskap

Høgskolen i Sørøst-Norge, mars 2017

Høgskolen i Sørøst-Norge
Fakultet for humaniora, idrett- og utdanningsvitenskap
Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving
Gullbringvegen 36
3800 Bø

Foto: Siri Gjendemsjø

<http://www.usn.no>

© 2017 Una Flaata

Denne avhandlingen representerer 120 studiepoeng

NATUREN SOM MEDSPILLER I TILFRISKNING

EN PILOTSTUDIE OM BETYDNING AV NATUR OG

NATURRELASJONER I TILFRISKNING AV SPISEFORSTYRRELSER.

Sammendrag

Temaet i denne oppgaven er naturens betydning i tilfriskning av spiseforstyrrelser. Problemstillingen som er undersøkt er: *Hvilken betydning kan natur og naturrelasjoner ha i tilfriskningsprosessen hos personer med spiseforstyrrelser og et tvangspreget forhold til fysisk aktivitet?*

Metode: Oppgaven bygger på kvalitative intervju av tre personer som har hatt spiseforstyrrelser med et tvangspreget forhold til fysisk aktivitet. Deres historier fra ulike livsfaser har vært utgangspunktet i det empiriske materialet som ligger til grunn for resultatene i undersøkelsen. Metodisk er det brukt en hermeneutisk narrativ tilnærming og analyse.

Det teoretiske hovedperspektivet i oppgaven er fenomenologisk eksistensfilosofi, med utgangspunkt i Merleau-Pontys forståelse av kroppen som essensiell i vår forståelse av væren til verden. Dypøkologi og økopsykologi blir beskrevet som et eksistensielt perspektiv, hvor *relasjonen* mellom mennesket og naturen forstås som et eksistensielt meningsperspektiv i menneskets væren. I tillegg; to teoretiske perspektiver på personorientert oppfølging i tilfriskning – Recovery og Salutogenese.

Resultatene viser at naturen og naturrelasjoners betydning kan knyttes til: minner om et friskere liv, meningsfull aktivitet og mestringsopplevelser, opplevelse av naturen som et trygt sosialt område, naturen som et fristed fra prestasjonspress, mat og utseende, opplevelse av ro, stimulering av egne sanser og endring av fokus fra sykdommen, som også inkluderer økt tilstedeværelse og kroppsbevissthet.

Meningsverdiene som knyttes til naturen omhandler blant annet glede i bevegelse, positivt sosialt samvær med folk og dyr, gode minner, mestring og meningsopplevelser. Naturens betydning i tilfriskning synes å være knyttet til forankring og tilkobling til et friskere liv, og omhandler slik sett friske opplevelser og erfaringer i samspill med naturens elementer. Tidligere opplevelser og erfaringer i naturen synes å ha betydning for disse opplevelsene i en tilfriskningsprosess. Samtidig beskrives sanseelementene i naturen som betydningsfulle. Det innebærer meningsopplevelser og mestringsmetoder som overgår de mer destruktive mestringsstrategier som har fulgt informantene i deres sykdomsperioder. Sanseelementene har hatt betydning for å åpne opp for en mer sanselig verden, koble seg til egne sanser og en ytre verden og fokusendring i aktiviteter som i en sykdomsperiode var tvangspreget.

Terapi: Personorientert tilrettelegging og sosiale miljøer synes vesentlig i en tilfriskningsfase. Å ta utgangspunkt i tidligere meningsfulle interesser, opplevelser og erfaringer ga opplevelse av eierskap og selvstyring i prosessen. Dette ga motivasjon for å arbeide mot å bli frisk. Informantene beskriver hvordan naturen kan brukes som verktøy i tilfriskning, blant annet ved å fokusere på sanseelementene/elementene. I tillegg beskriver de samspill med dyr, naturen som symbolverdi, fellesspråk og visualisering som verdifulle verktøy i en tilfriskningsprosess.

Nøkkelord: spiseforstyrrelser, tvangspreget forhold til fysisk aktivitet og/eller trening, natur, naturrelasjon, tilfriskningsprosess, fenomenologisk eksistensfilosofi, personorientert terapi, sanseelementer, fokusendring, tilstedeværelse, økt kroppsbevissthet.

Forord

Etter en lang prosess har endelig masteroppgaven kommet til sin slutt. Tidlig i prosessen fikk jeg tilbud om en jobb jeg ikke kunne si nei til, samtidig greide jeg ikke legge masterprosjektet helt vekk. Prosessen har dermed vært preget av flere store og nye utfordringer på samme tid. Til tider har jeg opplevd en følelse av utilstrekkelighet; jeg ville så gjerne rekke alt og samtidig gjøre en god jobb på begge felt. Prosjektet har vært krevende og frustrerende, som sikker mange andre mastergradsstudenter også kjenner til. Men lysten har vært der, og det skyldes først og fremst min store interesse for prosjektets tema. Prosessen har gjort at jeg har utviklet meg faglig og personlig – det har vært en reise i andres sårbare og gledesfulle historier, samtidig som jeg har fått enda større innblikk og forståelse for min egen historie. Underveis har jeg fått flere henvendelser fra andre som har vist sin interesse for feltet. Det har vist at temaet er aktuelt for et større publikum, noe som har inspirert meg ytterligere for å få oppgaven ferdig.

Jeg ønsker å takke informantene som har delt sine historier, opplevelser, erfaringer og refleksjoner med meg. Håper dere finner det som er skrevet av interesse. Som sagt, har denne masteroppgaven tatt sin tid og jeg takker mine veiledere, Solfrid Bratland-Sanda og Per Ingvar Haukeland, for tålmodighet og støtte i arbeidet. Det var Solfrid, med sin presentasjon av temaet som et aktuelt forskingsfelt, som utgjorde valget for mitt masterprosjekt. I tillegg har hennes kunnskap om spiseforstyrrelser vært betydningsfullt. Per Ingvar har vist et eksepsjonelt engasjement for oppgaven, noe som har hatt positiv innvirkning på min fremgang i prosessen. Han har veiledet meg gjennom et nytt og til tider krevende landskap. Jeg vil også takke min tidligere biveileder, Annette Bischoff, for inspirasjon i den første fasen av prosjektet.

I tillegg til veilederne har jeg fått hjelp og støtte fra andre. Jeg retter en spesiell takk til Nina, Hedda, Hilde, Jonas og Frode som har bidratt med gode tilbakemeldinger. Deres unike og ulike kunnskaper har gjort oppgaven til det bedre. Jeg vil også takke til Ingrid, Karoline og Marit som har lest korrektur. Familie, venner og min fantastiske kjæreste har vært tålmodige medspillere hele veien. Til slutt vil jeg rette en takk til Lofoten Folkehøyskole som har gitt meg muligheten til å ferdigstille prosjektet.

Bø i Telemark, 29. mars 2017.

Una Flaata

Bilder som kan gi mening

Fjell.

Fjell med tåke under.

Fjellene er øyer i skyene.

Fjelltopper som er veldig store.

En vaklende hengebru, mellom dem, med mange planker.

Under - et juv, et stort juv med masse tåke.

Den ene fjelltoppen er Sykdommens hjem. Den kom jeg til da jeg var syk. I begynnelsen var det spennende, i begynnelsen var det mestring - det å utforske stiene på dette fjellet. Der var en hule hvor jeg søkte ly. Hula ga ly, men det var kaldt, alt var kaldt, grått og hardt. Steinete.

I begynnelsen var det mestring å utforske og erobre dette fjellet.

Det andre fjellet er det Friskefjellet. På det Friskefjellet er det en hengekøye. Det er fullt av trær og fugler, ja et yrende liv. Men jo lenger jeg var på fjellet til Sykdommen, jo lenger borte blei det Friskefjellet, jo lenger jeg var der, jo mindre huska jeg av det yrende livet. Det var akkurat som tåka sløra for.

For å bli frisk måtte jeg gå ut på... hengebrua... Det er det skumleste jeg har gjort.

Hvis du faller der, så faller du...

Du vet ikke helt hvor du går, du ser ikke hvor du skal. Du vet bare at du kan falle uti. Og faller du så er det som å falle ...

... langt, langt ned i tåka.

På veien mot hengebrua finner jeg ut at jeg kan ta med meg et tau.

Hvis jeg faller med et tau så vet jeg at det er noen som drar meg opp igjen.

Det går bra om jeg faller.

Det er essensielt med sikringer, for ikke å falle ...

... langt, lang ned i tåka.

(Informant, redigert av Una Flaata)

Innholdsfortegnelse

1.0 Introduksjon:	1
1.1 Tema og avgrensning	4
1.2 Gangen i oppgaven	5
1.3 Tidligere forskning – natur og psykisk helse	6
1.4 Spiseforstyrrelser – hva er det?	9
1.5 Naturrelasjon – hva er det?	13
2.0 Teoretiske perspektiver	14
2.1 Fenomenologi – et helhetlig menneskesyn og tilnærming til helsebegrepet	14
2.2 Fenomenologisk eksistensfilosofi	15
2.2.1 Persepsjon og kroppsskjema	17
2.3 Dypøkologi og økopsykologi – eksistensielle perspektiv	19
2.4 Recovery og Salutogenese – personorienterte perspektiver	22
2.4.1 Recovery – en personorientert tilnærming	23
2.4.2 Salutogenese – opplevelse av sammenheng	25
3.0 Metode og tilnærming	28
3.1 Tilnærming til data	28
3.2 Hermeneutisk-narrativ tilnærming	29
3.2.1 Hermeneutikk	30
3.2.2 Narrativer	32
3.3 Forskerrollen og egen forforståelse	33
3.4 Narrative intervju	34
3.5 Rekruttering og utvalg	35
3.6 Intervjuguide og gjennomføring	36
3.7 Transkribering	36
3.8 Ethiske vurderinger	37
4.0 Presentasjon og analyse av intervjumaterialet	40
4.1. Analyseprosess	40
4.2 Analysestruktur	41
4.3 Analyser av informantens historier	43
4.3.1 Alvines fortelling	43
4.3.2 Gretes historie	53
4.3.3 Lives historie	65
4.4 Oppsummering av analyse	80

5.0 Naturen og naturrelasjoners betydning i tilfriskning:	
Drøfting av empirisk materialet med et eksistensielt fenomenologisk perspektiv	83
5.1. Naturen som en "mer-enn-menneskelig" verden	83
5.1.1 Vår naturlige livsutfoldelse	85
5.1.2 Forankring i tidligere opplevelser	86
5.2 Naturens betydning som sanselig verden	88
5.2.1 Utvikling av Selvet	89
5.2.2 Oppmerksomt nærvær	90
5.3 Betydningen av fysisk aktivitet i naturen	94
5.3.1 Meningsfull aktivitet	95
5.3.2 Lavintensiv aktivitet	96
5.3.3 Ridning som aktivitet	98
5.4 Betydningen av å være i bevegelse i naturen	99
5.4.1 Bevegelse - en eksistensiell betydning i vår væren i verden	99
5.4.2 Å være i bevegelse	100
5.4.3 Variert bevegelse	101
5.5 Naturens betydning som relasjon og som inngang til sosiale relasjoner	102
5.5.1 Naturen som inngang til sosiale relasjoner	102
5.5.2 Naturen som en betydningsfull relasjon i seg selv	104
6.0 Naturens og naturrelasjoners betydning i behandling:	
Drøfting av empirisk materialet tilknyttet Recovery-praksis og Salutogene	107
6.1 Personorientert tilnærming gir livet mening	108
6.1.1 Opplevelse av selvstyring	109
6.1.2 Opplevelse av sammenheng	110
6.2 Naturen som terapeutisk verktøy	110
6.2.1 Oppmerksomt nærvær og kroppsbevissthet	110
6.2.2 Natur som sosialt område og som en betydningsfull relasjon i seg selv	111
6.2.3 Dyreassistert terapi	112
6.2.4 Symbolverdi	114
6.2.5 Fellesspråk	115
7.0 Avsluttende refleksjoner og veier videre	116
Referanser	121
Vedlegg	128

1.0 Introduksjon:

Det var en gang en liten jente som delvis smøg og delvis gikk bortover en strand. Det var en rullesteinstrand. Det var utrolig mange steiner, med ulike farger og former. Hun greide ikke ta hendene og blikket vekk fra dem. I bakgrunnen buldret bølgene inn, og man hørte hvordan vannet flyttet steinene rundt, i takt med sine egne bevegelser. Her var denne lille jenta, med en kilometerlang rullesteinstrand rundt seg, med bølgene buldrende på nedsiden, med havhorisonten langt, langt, langt ut i havet, med skyene svevende raskt forbi oppe på himmelen med stadig skiftene former og farger, det var tidlig kveld. Hun holdt en stein i hver hånd, kjente dem, rullet dem i håndflatene, så utover, kjente vinden og var – bare var.

Det var en gang en liten jente som gikk med moren sin langs en bred elv. De bare gikk. Solen varmet, slik den varmer en tidlig vårdag, og vinden strøk dem forsiktig over ansiktet. Snart kom de til en liten sandstrand, de satte seg på huk, de nynnet på en sang samtidig som de silte sand mellom fingrene sine. Det var stille. Moren gikk bort til et tre, et stort, kraftig furutre med en ru barkestamme, og omfavnet den. Jenta gikk bort til moren, bort til treet og omfavnet det. Moren og jenta sto der sammen og omfavnet dette gamle treet, mens elven rolig gled forbi. De bare sto der og var – bare var.

Jeg er denne lille jenta. En liten jente som vokste opp med en nærhet til natur som er basert på en forståelse av at alt rundt oss har en kraft og energi som påvirker hverandre. Senere i livet, etter en periode som var krevende, en periode i livet hvor jeg stengte meg selv inne i en liten boble, en periode hvor sykdommen hadde kontroll over meg, fikk denne nærheten til naturen igjen en betydning. Dette er en liten del av min barndom, som for andre barn og ungdommer har det vært mange ting som har vært i eller tatt min oppmerksomhet.

Som barn har jeg aldri gått mye på lange turer i fjellet, padlet i elver, hatt en hytte som jeg dro til i ferier, eller vokst opp på gård med dyr omkring meg. Jeg har aldri hatt tradisjon for å plukke bær hver høst, fiske fisk i fjellvann eller i sjøen eller for den saks skyld drevet med organiserte aktiviteter ute i naturen, som speideren eller orientering. Jeg har spilt fotball, for så vidt ute, men en fotballbane vil etter min forståelse ikke betegnes som natur. Men jeg har lekt ute, jeg har syklet fram og tilbake til fotballbanen, og selv på fotballbanen har jeg vært omgitt av naturen. Det har regnet, jeg har blitt stekt av solen og jeg har kjent vinden mot kroppen. Jeg har hatt mine øyeblikk der naturen og jeg har opplevdes som ett.

På et tidspunkt ble jeg syk. I senere tid ser jeg at omgivelsene forsvant fra meg. Jeg bygde en mur som gjorde at jeg satt fast i meg selv. Alle ting mistet mening.

Da jeg ble litt eldre begynte jeg på folkehøyskole med friluftsliv som fag og senere friluftslivstudier på høyskolenivå. Jeg var mye ute på tur i naturen. Men mitt møte med naturen på den tiden var i stor grad fokusert på aktiviteten, på forbrenning og på å oppnå en slitenhet som var så fysisk at den tomheten jeg ellers følte fikk et påskudd for faktisk å eksistere. Jeg så ikke lenger enn føttene mine. Likevel ga naturen meg noe, selv om jeg der og da ikke så hva det var.

Aktivitetene jeg gjorde var fysiske; det innebar lange turer i fjellet på beina, på ski og med klatring. Disse aktivitetene ga meg mestring, det ga meg selvtillit og det ga meg rom for å arbeide med sosiale relasjoner. Noe som jeg periodevis opplevde som krevende. For inni meg var det noe som sa at jeg var til bry, til bry for hele verden, jeg var ingenting. Fysisk aktivitet gikk fra å være lek i barndommen, til å bli tvang og den eneste måten å håndtere mine egne følelser på, til igjen å inneholde et snev av den samme mestringen og selvtilliten jeg kjente på fotballbanen som barn. For meg ble fysisk aktivitet veien til en opplevelse av å være noe, fordi jeg mestret det. Men når det er det eneste som gir livet verdi og den eneste måten å holde følelsene i sjakk på, så sier det seg selv at det ikke holder i lengden. Det er umulig å være i aktivitet hele tiden. Jeg kunne ikke flykte fra følelsene mine.

Men nå skal jeg tilbake til naturen; for naturen ga meg noe mer. Gjennom å være i aktivitet i naturen fikk jeg sakte, men sikkert igjen et forhold til omgivelsene mine. Jeg husker hvordan jeg plutselig registrerte fargene rundt meg, hvordan fargene på lyngen lyste opp imot meg. Det var som om bevisstheten min åpnet seg. Det tok lang tid, men etter hvert fikk naturen større og større innpass i livet mitt. Jeg sanset vinden, været, vannet. Jeg oppsøkte elementene for å føle at jeg levde. Interessene mine lå fremdeles i ulike fysiske aktiviteter. Dette var fremdeles min måte å håndtere meg selv og mine følelser, slik at jeg kunne forsvare min eksistens i denne verden.

Gjennom å være mye ute i skolesammenheng, i arbeid og på fritiden, og gjennom møter med andre mennesker i miljøet, bygde jeg opp en relasjon til naturen, der naturen i seg selv har fått bidra med sine elementer. Menneskene rundt meg har hatt betydning i min oppfattelse av naturen, det skal jeg ikke legge skjul på. De har hjulpet meg med å vende blikket utover. Men jeg hadde ikke greid å holde blikket vendt utover om ikke naturen hadde holdt meg der med

sine utallige former, nyanser, farger, vind, regn, lyder og berøringer. På en eller annen måte vekket naturen meg sakte opp og trakk meg ut fra et mørkt dyp.

Selvfølgelig er det mange andre faktorer som har spilt inn, og kanskje kunne andre ting også hatt den samme funksjonen for min "vekkelse". Men mine interesser lå i det å være i bevegelse, og naturen ble mitt rom for mestring og tilstedeværelse. På et eller annet vis beveget jeg meg tilbake til barndommen, hvor både lek, tilstedeværelse og forståelsen av naturen som en gjensidig medspiller var en del av meg. Det var ting som ga mening på et dypere plan enn jeg egentlig klarer å formidle.

Jeg skulle ønske jeg kunne si at jeg i dag lever i fullstendig harmoni, og at den gjensidige relasjonen til natur kan ta all æren for det. Det ville vært usant å si at slik er det. Ingen lever vel i fullstendig harmoni? Det ville også vært for enkelt å si at naturen ene og alene har brakt meg ut av den bobla jeg på et tidspunkt befant meg i. Men naturen har hatt en verdi.

*

Med et lite innblikk i min historie, er det muligens forståelig at jeg fikk en interesse for psykisk helse og naturens verdi for menneskers livskvalitet. I en periode i livet slet jeg med spiseforstyrrelser med et tvangspreget forhold til fysisk aktivitet. Ved å være mye i naturen fikk jeg en relasjon til naturen som har hatt verdi i min tilfriskningsprosess. Som følge av dette ønsker jeg i denne studien å undersøke om andre som har hatt spiseforstyrrelser med tvangspreget forhold til fysisk aktivitet, har lignede erfaringer og refleksjoner omkring natur i en tilfriskningsfase. Gjennom å ta del i andres erfaringer ønsker jeg å undersøke hvilken betydning dette har hatt for dem. Jeg vil senere i oppgaven (3.3) reflektere over hvordan mine egne erfaringer kan ha påvirket meg som forsker i møte med informantene.

Spiseforstyrrelser er et komplekst og aktuelt tema, nettopp fordi det er et fenomen som eksisterer i et bredt spekter av miljøer og kulturer i den vestlige verden (Følgestad & Skårderud, 2000, pp. 24-25). Symptomene i en spiseforstyrrelse er relatert til overopptatthet omkring mat, kropp og aktivitet. I et historisk perspektiv eksisterer det beskrivelser av liknende fenomener. Likevel klassifiseres det som et "nytt" fenomen, med det utgangspunktet at spiseforstyrrelser som fenomen, i dag, eksisterer i et større omfang enn tidligere. Per dags dato preges den vestlige kultur av et omfattende fokus på kropp, hvor kroppen i mange tilfeller har blitt et symbol på mental og sosial mestring (Skårderud, 2013). Det argumenteres

for at den kulturelle belastningen, gjennom synlige og usynlige moter, som omhandler kroppsidealer, kan bidra til en redusering av kroppens bruksverdi. Som følge av dette, skriver Skårderud og Følgestad (2000) at det er grunn til å tro at spiseforstyrrelsene i fremtiden kan fungere som symptom for mange ulike former for psykiske konflikter. Videre er det viktig å påpeke at en spiseforstyrrelse aldri alene er et resultat av press fra reklame og media, men at det er en mestringsstrategi for ulike psykiske konflikter (Følgestad & Skårderud, 2000).

I denne undersøkelsen ønsker jeg å skape en forståelse for hvordan erfaringer med *naturen* kan ha betydning i en tilfriskningsprosess. Med utgangspunkt i at spiseforstyrrelser er et aktuelt samfunnsanliggende, er motivasjonen for denne undersøkelsen knyttet til å bidra til økt kunnskap og inspirasjon til videre forskningsprosjekter og behandlingsinstitusjoner innenfor feltet. Det er i tillegg behov for behandlingsmetoder, og ikke minst forebyggende tiltak innenfor problemfeltet (Bratland-Sanda S., 2012, p. 75). Personer som utvikler en spiseforstyrrelse finnes i store deler av samfunnet. Spiseforstyrrelser er derfor et viktig tema innenfor mange organer, som helsevesenet, skolevesen, fritidsorganisasjoner og blant pårørende.

1.1 Tema og avgrensning

Temaet for oppgaven er natur og tilfriskning av spiseforstyrrelser. Valget av temaet springer ut fra min interesse for natur og friluftsliv og fra mine egne erfaringer med naturen som betydningsfull i tilfriskning av spiseforstyrrelser. Oppgaven er videre avgrenset til å omhandle problemområdet spiseforstyrrelser med et *tvangspreget forhold til fysisk aktivitet*. Det foreligger kunnskap som viser at tvangspreget forhold til fysisk aktivitet og/eller trening ofte er en del av sykdomsbildet til personer med spiseforstyrrelser, og at det forekommer på tvers av ulike diagnosekriterier (Meyer, Taranis, Goodwin, & Haycraft, 2011). Siden det er mange med spiseforstyrrelser som har et tvangspreget forhold til fysisk aktivitet og trening, virket dette som en aktuell avgrensning. Jeg kommer nærmere inn på forholdet mellom spiseforstyrrelser og tvangsmessig trening senere (1.4). Siden mine egne erfaringer med spiseforstyrrelser har inkludert et tvangspreget forhold til fysisk aktivitet, vil jeg ikke utelukke at dette har påvirket avgrensningen av oppgaven. Det var naturlig å ta utgangspunkt i et tema jeg hadde personlig kjennskap til.

Jeg har valgt å gjøre en kvalitativ undersøkelse basert på dybdeintervjuer med tre kvinner (informanter) som tidligere har hatt spiseforstyrrelser med et tvangspreget forhold til fysisk aktivitet. Siden majoriteten av de som har spiseforstyrrelser er kvinner (Skårderud, Gøtestam, & Rosenvinge, 2004) synes dette som en relevant og aktuell avgrensning for undersøkelsen.

Intervjuene tar utgangspunkt i informantenes:

- Historier omkring opplevelser og erfaringer med natur før sykdommen, under sykdom/tilfriskning og i etterkant.
- Refleksjoner rundt bruk av natur i tilfriskning og behandling av spiseforstyrrelser.

På bakgrunn av dette har jeg formulert følgende problemstillingen:

Hvilken betydning kan natur og naturrelasjoner ha i tilfriskningsprosessen hos personer med spiseforstyrrelser og et tvangspreget forhold til fysisk aktivitet?

For å undersøke hvilken betydning naturen og naturrelasjoner kan ha for tilfriskning av spiseforstyrrelser, ønsker jeg å få innblikk i de tre kvinnenenes forhold til natur før sykdommen, under sykdommen/tilfriskning og i etterkant. For å undersøke dette nærmere har jeg i prosessen brukt noen veiledende spørsmål:

- Hvordan har informantene brukt natur før sykdom, under sykdom/tilfriskning og i etterkant?
- Hvilke erfaringer og opplevelser har informantene i og med natur?
- Hvordan har relasjonen mellom informantene og naturen utspilt seg?
- Hvilken meningsverdi tillegger informantene naturen i tilfriskning av spiseforstyrrelser?

Underveis i prosessen har spørsmålene kontinuerlig blitt omformulert for å tydeliggjøre og presisere hva jeg faktisk ønsker å undersøke. Endringene har funnet sted på bakgrunn av stadig ny informasjon og gjentagende gjennomlesing av empiriske materialet.

1.2 Gangen i oppgaven

Videre i dette kapitlet skal jeg redegjøre for tidligere forskning som er relevant for oppgavens tema. Deretter er det en begrepsavklaring av hva spiseforstyrrelser er og hva naturrelasjon blir forstått som i denne oppgaven. I kapittel 2 redegjøres det for de ulike

teoretiske perspektivene i oppgaven: Fenomenologisk eksistensfilosofi, dypøkologi og økopsykologi, Recovery og Salutogonese. Kapittel 3 inneholder informasjon om de metodiske tilnærmingene som blir benyttet og begrunnelse for valg av disse tilnærmingene. Kapittel 4 er selve analyse kapittelet, hvor intervjumaterialet analyseres og presenteres. Kapittel 5 og 6 er drøftkapiteler. I kapittel 5 diskuteres natur og naturrelasjoners betydning i tilfriskning med et eksistensielt fenomenologisk perspektiv. Kapittel 6, *Natur og naturrelasjoners betydning i behandling*, tar diskusjonen videre til å omhandle terapi og behandling. Kapittel 7 er avslutningen av oppgaven og inneholder oppsummerende betraktninger og tanker om videre forskning.

1.3 Tidligere forskning – natur og psykisk helse

Det eksisterer et bredt spekter av behandlingsformer med fokus på natur i terapeutisk helsearbeid. Forskning på feltet viser at natur kan være en hensiktsmessig og relevant ressurs for folkehelsen. Det innebærer både fysisk og mental helse (Annerstedt & Währborg, 2011). Artikkelen *Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies* (2011), skrevet av Mathilde Annerstedt og Peter Währborg, viser til positive resultater fra undersøkelser som omhandler naturassistert-terapi. Undersøkelsen deres, som presenterer ulik forskning med natur i terapeutisk helsearbeid, spenner fra fedme til schizofreni. Selv om feltet per dagsdato er relativt smalt, viser funnene til betydelig reduserte symptomer på ulike sykdommer og synes å ha signifikant betydning på psykiske, sosiale, fysiske og intellektuelle terapeutiske mål i ulike pasientkategorier (Annerstedt & Währborg, 2011).

Jeg har funnet lite forskning som går direkte på betydning av natur og naturrelasjoner i tilfriskning av spiseforstyrrelser. Det er derimot flere undersøkelser som omhandler natur og psykisk helse. Undersøkelsene som presenteres i denne oversikten tar for seg feltet: natur og psykisk helse, som inkluderer både lettere psykiske plager og mer alvorlige psykiske lidelser.

I kunnskapsoversikten *Friluftsliv og helse* (Bischoff, Marcussen, & Reiten, 2007) refereres det til flere norske undersøkelser knyttet til natur og helse. Denne oversikten inneholder både undersøkelser i forhold til generell helse og psykisk helse. Forfatterne skriver at selv om det er anerkjent at friluftsliv bidrar til økt livskvalitet og helse, er det lite dokumentert forskning på de positive psykiske effektene av opplevelsene i naturen. De fleste rapportene fra forskning på helse og friluftsliv fokuserer på den fysiske faktoren som helsebringende (Bischoff,

Marcussen, & Reiten, 2007). Flere av studiene de henviser til viser at bruk av friluftsliv, derav natur, *kan* bidra til bedre psykisk helse.

Undersøkelser som eksisterer innenfor feltet – natur og psykisk helse – beskriver at naturen kan ha innvirkning på faktorer som stressreduksjon, sosialisering og mestring. En undersøkelse gjort av Guri Ingebretsen (1990-1991), viser at det er signifikante forskjeller mellom graden av opplevd psykisk stress og hvorvidt man driver friluftsliv innimellom eller ikke i det hele tatt (Bischoff, Marcussen, & Reiten, 2007, pp. 18-19). En avhandling skrevet av Karin Lauman (2004) synes å bekrefte at eksponering for naturmiljø har en rekke stressreducerende effekter (ibid p. 22).

Det eksisterer også undersøkelser og tanker omkring bruk av natur i terapi fra andre steder i verden. I USA og Canada er det en rik tradisjon innenfor «grønn terapi». Resultatene fra undersøkelser i USA og Canada viser til at effektene er sterke og vedvarende, og at det er en mer åpen holdning til bruk av naturbaserte aktiviteter blant brukerne, selv om brukerne er skeptiske til mosjon og trening fra før (Miljøverndepartementet, 2009).

Eksempler på programmer som bruker natur i behandling av psykiske lidelser er blant annet *Adventure Therapy (AT)* og *Wilderness Therapy (WT)*. De har noe ulike praksiser i ulike land, men baserer seg på det samme. Mest utbredt er dette i Nord Amerika og Australia (Fernee, Gabrielsen, Andersen, & Mesel, 2015; Annerstedt & Währborg, 2011). WT programmene bruker tradisjonelle rådgivningsteknikker i et utendørsmiljø, og i samhandling med friluftslivbaserte aktiviteter (Hill, 2007). Programmene har en helhetlig tilnærming til en bedre mental helse, men det eksisterer ingen klart definerte behandlingsprosesser (Becker, 2010; Fernee, Gabrielsen, Andersen, & Mesel, 2015; Annerstedt & Währborg, 2011). Målet med WT er å forandre upassende adferd. Dette skal oppnås ved eksperimentell læring gjennom fysiske utfordringer og ved å utvikle sosial tilhørighet og sosiale evner. Undersøkelser knyttet til WT programmer og lignende, viser at det gir en effektiv behandling som gir positive resultater blant ungdom med blant annet depresjon, rusmisbruk, angst og andre psykiske problemer (Becker, 2010).

Et likende program eksisterer i Norge: *Friluftsterapi*. Dette er inspirert av empiri og erfaringer fra amerikanske og australske helsetilbud med bruk av natur i psykisk helsearbeid (Gabrielsen & Fernee, 2014). Masteroppgaven *Mestringstro i Friluftsterapi. En kvalitativ studie på Friluftsterapiens påvirkning på mestringstro* (Haanæs, 2016) viser at ungdommene som

deltok i undersøkelsen oppnådde større tro på egen mestring, både i fysiske aktiviteter og innen sosiale ferdigheter. Både aktiviteter, terapeuter, gruppa, terapien og naturen var betydningsfulle for resultatene. Naturen beskrives som en ramme for behandlingsprogrammet, som representerte et trygt miljø (Haanæs, 2016).

Økoterapi er også et begrep det henvises til i terapeutisk sammenheng. *Økoterapi* er et eksempel på bruk av et økopsykologisk perspektiv innen psykisk helse, hvor det tilrettelegges for ulike aktiviteter i natur med sikte på bedre psykisk helse gjennom et samspill med naturen. Terapimetoden er også kjent under begreper som naturterapi og grønnterapi. Grunnlaget for denne terapeutiske praksisen tar utgangspunkt i økopsykologiens studier av menneskets relasjon til økosystemet vi lever i, og at mennesket er en del av naturens økosystem (Tudor, 2014). Man tar i bruk grøntarealer som terapeutiske verktøy for å opprettholde en god mental og fysisk helse (Wilson, Ross, Lafferty, & Jones, 2008). De siste 20 årene har det vært en økning omkring bruk av grøntarealer som terapeutisk virke. En review skrevet av Wilson, Ross, Lafferty, & Jones (2008), tar for seg økoterapi brukt i behandling av mennesker med psykiske lidelser. Den viser at naturområder kan bidra til stressreduksjon, økt velvære, lavere forekomst av angst og depresjon og økt fysisk og sosial aktivitet.

Selv om mange undersøkelser viser til at naturen kan være av betydning for psykisk helse, og til positive effekter av bruk av natur i behandlingssituasjoner, er det lite fokus på hva i naturen som er av betydning. I mange tilfeller kan det synes som om natur i psykisk helsearbeid kun er en ramme for behandlingsopplegg og aktivitet. Det kan i tillegg synes som det i stor grad er fokus på fysisk aktivitet som helsebringende, også i forhold til psykisk helse. Som jeg senere beskriver nærmere er tvangspregget trening ofte en del av sykdomsbildet til personer med spiseforstyrrelser. For disse er aktiviteten ofte en destruktiv metode for å regulere og håndtere et indre kaotisk følelsesliv (Bratland-Sanda S., 2012). Trening og fysisk aktivitet i naturen vil derfor være et relevant anliggende for den videre undersøkelsen.

Gry Thyrrstrup og Mette Veronica Meling har skrevet bacheloroppgaven: *Spiseforstyrrelser og mestring av fysisk aktivitet. En kvalitativ studie om hvordan personer med spiseforstyrrelser kan normalisere sitt forhold til trening* (2014). Oppgaven er basert på tre kvalitative intervjuer av personer med spiseforstyrrelser. Den viser at god tilrettelegging av fysisk aktivitet og friluftsliv kan skape opplevelse av mestringstro, men at forholdet til fysisk aktivitet var komplisert og at det tok lang tid å endre adferdsmønsteret. Undersøkelsen viser

også til at sosial støtte, overtalelse og positive treningserfaringer på bakgrunn av egne valg var sentralt. I tillegg skriver forfatterne at friluftslivsaktiviteter kunne bidra til endring av fokus, vekk fra kropp og prestasjon. Naturopplevelsen synes å skape en ikke-styrt oppmerksomhet til omgivelsene, og en følelse av å være en del av en større helhet. De skriver videre at det tydet på at en god naturopplevelse kan hjelpe til med å kontrollere intensitetsnivået, og dermed skape opplevelse av å mestre adferden rundt trening (Thyrrestrup & Meling, 2014). Selv om dette er en liten undersøkelse er det interessante funn i forhold til mitt tema.

Med utgangspunkt i det jeg har lest meg opp til i løpet av denne prosessen og hva jeg i denne delen av oppgaven fremstiller, mener jeg det mest interessante er at det foreligger en vitenskapelig interesse for bruk av natur i terapeutiske sammenhenger. Det er flere undersøkelser som viser til at naturen kan ha betydning for bedre helse, derav også av betydning for bedre psykisk helse. Selv om noen av undersøkelsene ikke direkte er rettet mot psykiske *lidelser*, kan resultatene være relevant med tanke på bedring av mer alvorlige og langvarige psykiske plager og lidelser. Undersøkelsene beskriver noen faktorer som kan være av relevans for personer med spiseforstyrrelser. Det innebærer blant annet nettverk og relasjonsbygging, stressreduisering, mestringsopplevelser, reduisering av depresjon og angst og økt selvfølelse. Som jeg senere kommer inn på er dette faktorer som ofte er en del av spiseforstyrrelser; det er vanlig at personer med spiseforstyrrelser sliter med angst og depresjon, har lav selvfølelse og isolerer seg fra omverdenen. Men på hvilken måte kan naturen ha en betydning for å forbedre dette? I studiene som foreligger innenfor feltet ser man bort fra naturens utvidede meningsbærende betydningspotensiale for oss mennesker: naturen som menneskets hjem, mennesket som del av naturen, naturmøters appell til noe naturlig i oss og en mer umiddelbar og sunnere form for tilstedeværelse. Jeg tror det ligger et terapeutisk potensial her, som jeg ønsker å undersøke i denne studien.

1.4 Spiseforstyrrelser – hva er det?

For å få en dypere forståelse av hva denne oppgaven undersøker, er det essensielt å ha en forståelse for hva spiseforstyrrelser er. Det er et komplekst felt, som består av ulike faktorer og elementer. Det er også viktig å forstå at en spiseforstyrrelse arter seg forskjellig for hvert individ. I redegjørelsen under vil noen generelle symptomer bli presentert.

Spiseforstyrrelser er en psykisk lidelse som innebærer en overopptatthet av mat, vekt og kropp (American Psychiatric Association/APA, 2013). Man har en spiseforstyrrelse når tanker og adferd knyttet til mat og vekt begrenser livsutfoldelsen og forringer livskvaliteten (Skårderud, 2013). En definisjon av at alvorlige spiseforstyrrelser forekommer er: ”når pasientens forhold til mat forstyrrer eller hindrer normal fungering, sosialt, i arbeidsliv, skole og ut over en periode på seks måneder” (Rør, 2006, p. 33).

Spiseforstyrrelser omhandler lav eller svingende selvfølelse. Det innebærer at det er vanskelig å forholde seg til egne tanker og følelser, noe som fører til ambivalens og en opplevelse av indre kaos. Kontrollering av mat og kropp blir en fluktpreget mestringsstrategi og en måte å oppnå en opplevelse av kontroll og bedre selvfølelse. På denne måten blir mat og kropp et språk for å takle følelser og livsproblemer (Skårderud, 2013), samtidig en måte å kontrollere blant annet frykt, sorg, frustrasjon og kaos (Aas & Wennvold, 2008). Det er ulike former for spiseforstyrrelser. De nyeste diagnostiske kriteriene i DSM-5 systemet bruker hovedgruppene Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Uspesifiserte spiseforstyrrelser (Eating Disorders Not Specified, EDNOS) og Patologisk overspisinglidelse (Binge Eating Disorder) (APA, 2013).

Anorexia nervosa innebærer vekttap, fravær av menstruasjon, en intens frykt for å legge på seg og en forstyrret kroppssoppfatning. Man skiller mellom to underkategorier av anorexia – en bulimisk form og en restriktiv form.

Bulimia nervosa kjennetegnes ved gjentatte overspisingsepisoder, som forstås som inntak av store mengder mat over begrensede tidsrom med en eller annen påfølgende form for kompensatorisk adferd (oppkast, avføringsmidler, overdreven trening e.l.). Bulimia inkluderer en følelse av manglende kontroll og en selvvurdering som innebærer kropp. To underkategorier av bulimia er med eller uten selvfremkalt tømning/kompenserende adferd.

Uspesifiserte spiseforstyrrelser (Eating Disorders Not Specified) er en kategori for spiseforstyrrelser som ikke oppfyller kriteriene for anorexia eller bulimi, men likevel er altoverskyggende i hverdagen.

Patologisk overspising (Binge Eating Disorder) er en kategori som ble inkludert i diagnose-systemet DSM-5 i 2013. Det innebærer overspising uten selvfremkalt tømning/kompenserende adferd som ved bulimi. Patologisk overspising kjennetegnes gjennom å raskt innta store mengder mat uten selvkontroll og en viss regelmessighet i spisingen. I tillegg

foreligger et markert stress i forbindelse med måltider eller med forsøk på å kontrollere spisingen.

Dette er en presentasjon av hovedkategoriene av ulike spiseforstyrrelser. Det skal likevel nevnes at det er mange som sliter med spiseforstyrrelser som beveger seg mellom ulike former for spiseforstyrrelser (Skårderud, 2013).

Mange med spiseforstyrrelser har i tillegg et anstrengt forhold til trening og fysisk aktivitet. Dette kan både innebære overtrening eller inaktivitet (Bratland-Sanda S., 2012). Anslagsvis er 80 % av pasienter med anorexia og 50 % av dem med bulimi overtrente i den første fasen av sykdommen. En mye anvendt definisjon av overtrening er trening mer enn en time per dag minst seks dager i uka over en periode på minst fire uker (Martinsen, 2011). Men selv om man har et anstrengt forhold til aktivitet, behøver det ikke bety at man overtrener. I denne oppgaven har jeg valgt å fokusere på tvangsmessig forhold til fysisk aktivitet og trening. *Tvangsmessig fysisk aktivitet og/eller trening* viser seg å være et vanlig symptom blant personer med spiseforstyrrelser (Meyer, Taranis, Goodwin, & Haycraft, 2011). Ofte henger det sammen med et ønske om å gå ned i vekt og misnøye med egen kropp, og er gjerne kombinert med slanking og kontrollering av vekt. Tvangsmessig fysisk aktivitet og trening er et fenomen som også eksisterer blant personer som ikke sliter med spiseforstyrrelser. Forskjellen er at hos personer med spiseforstyrrelser forringer det livskvaliteten og blir et kontrollerende fenomen i hverdagen. Det er kjent at fokus på kropp og utseende ofte henger sammen med et tvangsmessig forhold til fysisk aktivitet og trening. Forholdet mellom mosjon og spiseforstyrrelser kan likevel ikke bli forstått som et ensidig forhold, derimot kan det ha en forsterkende effekt på hverandre. Blant personer med spiseforstyrrelser vises det at tvangsmessig fysisk aktivitet og trening i tillegg er knyttet til affektregulering, hvor det er en mestringsstrategi for å regulere og håndtere negative følelser (Meyer, Taranis, Goodwin, & Haycraft, 2011; Bratland-Sanda, Sundgot-Borgen, Rø, Rosenvinge, Hoffart, & Martinsen, 2010), på samme måte som de bruker mat og/eller kontrollering av mat som affektregulering (Skårderud, 2013; Aas & Wennvold, 2008). Tvangstrening synes blant annet å være forbundet til mestringsstrategi for å unngå ubehaget som oppstår ved fravær av trening, som blant annet innebærer at de opplever skyldfølelse og tanker om negative konsekvenser ved å ikke være i fysisk aktivitet (Meyer, Taranis, Goodwin, & Haycraft, 2011). Det skal også nevnes at for denne gruppen er

fysisk aktivitet ofte en viktig del av deres identitet og knyttet til en opplevelse av mestring i hverdagen. Det kan dermed være utfordrende å regulere eller ta fra dem denne aktiviteten (Skårderud, 2013).

Årsaken til utvikling av spiseforstyrrelser har som regel bakgrunn i belastninger fra flere hold samtidig, både familiære, individuelle, biologiske og kulturelle hold (Følgestad & Skårderud, 2000). Utløsende årsaker kan blant annet være psykiske belastninger i form av arbeidspress, konflikter, sorgreaksjoner (Røer, 2006, p. 33), en slankekur, en traumatisk hendelse eller sykdom (Sundgot-Borgen, 1994). Gjennom en spiseforstyrrelse (her: *anorexia*) kan kroppen fungere som et middel for disiplinering og prestasjoner, eksempelvis innenfor skjønnhet, sunnhet og idrett (Følgestad & Skårderud, 2000). Med dette som utgangspunkt ligger det til grunn at en spiseforstyrrelse er kompleks og det er ofte individuelt hvordan det utarter seg.

Spiseforstyrrelser er tidligere antatt å være en kvinnelidelse. Det er et flertall av kvinner, men spiseforstyrrelser rammer både kvinner og menn (Martinsen, 2011). Majoriteten av de som har en spiseforstyrrelse er kvinner mellom 15 og 44 år, og omkring 50000 norske kvinner i denne alderen har en alvorlig og behandlingstrengende spiseforstyrrelse (Skårderud, Götestam, & Rosenvinge, 2004). De siste to tiårene har det oppstått kunnskap omkring spiseforstyrrelser blant gutter og menn. Man antar at det er omkring 10 -15 % gutter/menn som har spiseforstyrrelser (Skårderud, Götestam, & Rosenvinge, 2004). Blant gutter/menn omhandler ofte spiseforstyrrelser et ønske om større muskelmasse og mindre fett (Pope, Phillips, & Olivardia, 2000), mens klassisk anorexia og bulimi er mindre vanlig. Siden spiseforstyrrelser, tradisjonelt, har blitt sett på som en kvinnelidelse antas det at slike symptomer er skambelagt, og antallet kan dermed være underrapportert (Røer, 2006, p. 15).

Denne undersøkelsen tar utgangspunkt i kvinner som har hatt anorexia som en del av sitt sykdomsbilde og med et tvangspreget forhold til fysisk aktivitet og/eller trening. Det er ikke årsakene til sykdommen som er i fokus eller hvordan selve sykdomsforløpet har utartet seg, derimot er det prosessen frem imot det å bli frisk som er vesentlig. I denne undersøkelsen er det naturens betydning i denne prosessen som er i fokus. For å få ytterligere forståelse for rammen til undersøkelsen blir det i neste avsnitt gjort rede for en forståelse av begrepet naturrelasjon.

1.5 Naturrelasjon – hva er det?

Jeg forstår begrepet naturrelasjon på følgende vis:

- Naturrelasjon innebærer et gjensidig forhold mellom natur og mennesket. Det innebærer et samspill med naturen, basert på at alt liv er av verdi og avhengig av hverandre for å overleve.
- Naturrelasjon innebærer et samspill med naturens sanselige elementer og at dette har betydning for individets forståelse av verden, som også betyr en forståelse for sine omgivelser og seg selv.
- Naturrelasjon er noe man har fått gjennom oppvekst og erfaring, familie, venner, skole etc.. Det kan også bli forstått som individets forhold til natur. Tidligere opplevelser og erfaringer med natur, i oppveksten og gjennom livet, kan slik sett ha betydning for hvordan individet opplever naturen senere i livet.

Forståelsen som ligger til grunn for begrepet naturrelasjon i denne oppgaven er basert på fenomenologi og økofilosofi/dypøkologi. Naturrelasjoner forstås som kroppslig erfarte og lærte opplevelser i natur, knyttet til historiske og kulturelle diskurser. Samtidig som det omhandler en gjensidig tilkobling og interaksjon mellom individ og natur, som kan ha verdi i seg selv.

Naturrelasjon kan forstås som et gjensidig forhold mellom natur og mennesket, hvor mennesket er avhengig av naturen for å ha en god helse og livskvalitet. Opplevelsene i natur vil også være sentralt. Opplevelsene i natur er avhengig av både en helhetlig kroppslig tilkobling til naturens iboende sanselementer, kulturelle og miljøbetingede faktorer og tidligere opplevelser og erfaringer i livet. Opplevelser knyttet til naturmøte trenger dermed ikke være begrenset til assosiasjoner til tidligere gode minner; det kan også gi muligheter for å skape nye gode minner. Det er informantens historier og erfaringer med natur som vil være sentralt når jeg senere skal drøfte betydningen av natur og naturrelasjoner for tilfriskning av spiseforstyrrelser.

2.0 Teoretiske perspektiver

For å få forståelse for informantens opplevelser og erfaringer med og i natur i en tilfriskningsprosess, har jeg i denne undersøkelsen valgt teoretiske perspektiver som baserer seg på en helhetlig tilnærming til mennesket og til tilfriskningsprosesser. Med en helhetlig tilnærming ønsker jeg å undersøke hvordan kroppens sanselige erfaringer har betydning for vår opplevelse av å være-i-verden. Det teoretiske grunnlaget i undersøkelsen baserer seg på eksistensfilosofi, med et fenomenologisk perspektiv. Dette perspektivet er valgt fordi subjektive og kroppslige opplevelser og erfaringer blir forstått som essensielt i menneskers forståelse av seg selv og omgivelsene. Siden det empiriske materialet i denne undersøkelsen omfatter informantenes historier, vil det være deres subjektive erfaringer og refleksjoner som ligger til grunn for analyse og resultat. På bakgrunn av dette ønsker jeg å ta utgangspunkt i et fenomenologisk-eksistensialistisk perspektiv, som bygger på Maurice Merleau-Pontys (1908-1961) diskusjoner av kroppen som essensiell i våre meningsopplevelser i verden.

I tillegg har jeg valgt dypøkologisk og økopsykologisk perspektiver. Perspektivene tar utgangspunkt i naturen som en ”mer-enn-menneskelig” verden. Det innebærer at naturen gir rom for menneskets naturlige utfoldelse og at et samspill med naturen er av betydning for menneskets velvære og livskvalitet. I denne sammenhengen forstås naturen å ha en egenverdi; det vil si verdi i seg selv (Haukeland, 2008). Disse perspektivene kan bidra til å skape en forståelse for hva naturen bringer med seg inn i en naturrelasjon, og dermed hvordan og hvorfor naturen kan være av verdi i tilfriskning av spiseforstyrrelser. For å belyse hvordan og hvorfor naturen kan være av verdi i denne prosessen vil jeg i tillegg bringe inn to teoretiske perspektiver på tilfriskning: Recovery og Salutogenese. Disse perspektivene omhandler i større grad et tilfriskning og behandlingperspektiv. De er valgt fordi de representerer en helsediskurs der helhetlig tilgang til mennesket og helsebegrepet er i sentrum. Noe som samsvarer med de andre teoretisk perspektivene og funnene i det empiriske materialet.

2.1 Fenomenologi – et helhetlig menneskesyn og tilnærming til helsebegrepet

Kunnskapsutviklingen innenfor helseinstansen, som medisin og psykologi, har tradisjonelt blitt knyttet til et dualistisk perspektiv; noe som har bidratt til å opprettholde skillet mellom kropp, sinn og miljø (Borge, 2014). Et dualistisk perspektiv innebærer en oppsplitting av mennesket i to uavhengige eksisterende substanser, kroppen som materie, og bevisstheten/

sjelen som noe ikke-materielt. Det innebærer i så måte et skille mellom det objektive og det subjektive, hvor sanseerfaringer betraktes som villedende og lite pålitelig.

Fenomenologi som filosofisk tradisjon har de siste ti årene av det 20. århundre vært økende innenfor samfunnsfag og helsefag. Fenomenologien retter oppmerksomheten mot verden slik den erfares for subjektet (Thornquist, 2006). På den måten har individets subjektive opplevelser og erfaringer fått større betydning i studier, som ønsker å skape forståelse for et fenomen. Innenfor fenomenologien er subjektivitet en forutsetning for forståelse (Thornquist, 2006). Hans Georg Gadamer (1900-2002) var en hermeneutisk fenomenologisk filosof, som tok avstand fra en dualistisk tankegang. Han var gjennom sitt liv opptatt av hvordan den moderne medisinske ekspertkunnskapen har rasjonalisert alle våre livsområder og at helsefokuset kun omhandlet fokus på kropp og diagnose. Han mente at helse er en helhetstilstand, hvor helse ikke kan deles opp i kropp og sjel, somatisk og psykisk, og at personens eget liv og kontekst burde ha mer fokus i arbeidet med å fremme helse (Borge, 2014; Martinsen, 2011). Gadamers hermeneutisk fenomenologi har vært en viktig inspirasjon for et alternativt syn på kropp og sjel i det 20. århundret. Slik sett har den fenomenologiske forståelsen vært en viktig inspirasjonskilde for fysisk aktivitet og rekreasjon innenfor helse (Borge, 2014; Martinsen, 2011). Med en fenomenologisk tilnærming i helseverdenen forholder man seg til pasientens livsverden (Borge, 2014). Det vil si at individets opplevelser, intuitive og pre-refleksive opplevelser har fått større betydning. Livsverden er i fenomenologien den verden vi lever i til daglig, og som vi har umiddelbar fortrolighet til og erfaring med. Det anses som menneskets primære erkjennelsesform (Thornquist, 2006).

2.2 Fenomenologisk eksistensfilosofi

Innen eksistensfilosofien analyserer ulike filosofer grunnleggende eksistensielle menneskelige utfordringer som angst, mening, frihet og lidelse (Sløk, 1966). Det vil si ulike synspunkter på det vanskelige ved å være menneske og på hvordan vi utvikler vår forståelse av hvem vi er og hva slags verden vi lever i, gjennom konkrete levde liv. Det er menneskets væren *med* omgivelsene som er utgangspunktet for å forstå seg selv og sin situasjon. Det innebærer en relasjonell tilknytning til omgivelsene, ikke kun som objekter i en verden. Opplevelsen av mening i individets væren-i-verden er knyttet til dette relasjonelle forholdet (Sløk, 1966).

Fenomenologien er en filosofi som har tilknytning til eksistensfilosofien; det er de subjektive opplevelsene i møter med omgivelsene som er utgangspunktet for å forstå seg selv og sin situasjon (Sløk, 1966). Sansing, persepsjon og bevegelse er sentralt i dette (Merleau-Ponty, 1994). Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) er en fenomenolog som tar utgangspunkt i at kroppen er det fundamentale i menneskets opplevelse og væren til verden. Kropp og sinn blir forstått som en enhet som samspiller med våre omgivelser. Samspillet er vår tilgang til forståelse. Merleau-Ponty legger vekt på hvordan konkrete kroppslige aktiviteter og opplevelser har en dannende og utviklende betydning i dette (Merleau-Ponty, 1994). Hans filosofi er inspirert av filosofene Edmund Husserl (1859-1938) og Martin Heidegger (1889-1976), men tar i større grad utgangspunkt i kroppen som fundamental i menneskers opplevelse og erfaringer. Merleau-Ponty skriver i sin bok *Kroppens fenomenologi* (1994):

”at de psykologiske motiver og de kroppslige anledninger kan sammenflettes, fordi der ikke er en eneste bevægelse i en levende krop, der er absolut tilfældig, hvad angår psykiske intensjoner, ikke en eneste psykisk akt, som ikke i det mindste har fundet sit udspring eller sin almene udformning i fysisologiske dispositioner. Det dreier seg aldri om et uforståelig møde mellom to kausaliteter og ei heller om et sammenstød mellom årsakskategorien og formålscategorien. Men ved en umærkelig drejning munder en organisk proces ud i menneskelig adfærd, en instinktiv handling slår om og bliver til følelse, eller omvendt en menneskelig handling falder i søvn og fortsætter adspredt som refleks. Mellem det psykiske og fysiologiske kan der være udvekslingsforhold, som næsten altid forhindrer en i at definere en mental lidelse som psykisk *eller* som somatisk” (p. 29).

”sjælens og kroppens enhed besegles ikke ved et vilkårligt dekret mellom to ytre led, objekt og subjekt. Den fuldbyrdes hvert eneste øyeblikk i eksistensens bevægelse. Det er eksistensen, vi har fundet i kroppen ved at nærme os den ad en første adgangsvei, nemlig fysiologiens” (p. 30).

Merleau-Ponty beskriver her hvordan kroppen blir forstått som fundamental i menneskets opplevelse av ens væren til verden. Kroppen er slik sett vår tilgang til avgjørende eksistensielle meningsperspektiv i våre liv (Merleau-Ponty, 1994). For personer med spiseforstyrrelser er kroppen sentralt. Kroppen er en måte å forholde seg til sine egne tanker og følelser, ikke (bare) et objekt for en destruktiv handling eller et redskap for å nå et ytre mål – som for eksempel en tynnere kropp. Selv om en spiseforstyrrelse karakteriseres som en psykisk lidelse, innebærer det kroppen som helhet.

Slik jeg forstår det, med et eksistensielt fenomenologisk perspektiv, er spiseforstyrrelse en eksistensiell ubalanse (i mange tilfeller kritisk) i en persons menneskelige væren til verden. I

denne oppgaven brukes ulik faglitteratur/teori om behandling av spiseforstyrrelser til å tydeliggjøre min egen forståelse av hva natur kan bidra med i en tilfriskningsprosess. For friske mennesker kan naturen romme en eksistensiell betydning. Det vil si at naturen innehar elementer som kan skape opplevelser knyttet til tilværelse, tilhørighet og mening. Muligens kan dette ha perspektivkorrigerende potensial ved behandling av spiseforstyrrelser.

I henhold til et helhetlig helseperspektiv kan et eksistensielt perspektiv i fenomenologien være relevant. Nettopp fordi det omhandler hvordan mennesket utvikler en forståelse for seg selv i samspill med omgivelsene, hvor individets livsverden, subjektiv forståelse og opplevelse er sentralt. Det innebærer både utfordringer, som kan utvikle seg til sykdommer, og meningsgivende opplevelser som kan bidra til bedre helse. I denne undersøkelsen er det bedre helse, derav økt positive meningsopplevelser og livskvalitet, som er hovedfokuset. I denne undersøkelsen bruker jeg Maurice Merleau-Pontys (1908-1961) fenomenologiske perspektiv for å forsøke å forklare hva i -og hvordan naturen kan ha betydning for tilfriskning av spiseforstyrrelser. Maurice Merleau-Ponty var en fransk filosof. Hans filosofi er basert på Husserls fenomenologi hvor individets livsverden er sentralt. I Merleau-Pontys filosofi fikk kroppen en avgjørende rolle i menneskets opplevelse av erkjennelse, mening og forståelse (Tranøy, 2011).

2.2.1 Persepsjon og kroppsskjema

I fenomenologisk forstand handler erfaring om hvordan fenomenet fremtrer for subjektet og hvordan erfaring etableres. Erfaring omhandler mer enn å registre det direkte observerbare og konstanterbare i omverden. I følge Merleau-Ponty er sansing og persepsjon sentralt i dette (Merleau-Ponty, 1994). Persepsjon handler om hvordan vi sanser våre omgivelser og gir det mening. Persepsjon er selektiv, det vil si at vår oppmerksomhet rettes mot noe, men velger noe annet bort. I fenomenologiens forståelse av persepsjon er sansene ikke uavhengige av hverandre i våre umiddelbare erfaringer, men en aktiv prosess med en åpenhet overfor verden. Sansefornemmelsene er sammensatte organiserte enheter, hvor lukt, lyd og berøringserfaring oppleves i en helhet og påvirkes av våre tidligere erfaringer og forventinger (Thornquist, 2006). Merleau-Ponty beskriver egenkroppen og vårt innfelte kroppsskjema som sentralt i våre opplevelser, i så måte også vår forståelse av verden. Kroppsskjemaet er dynamisk. Det innebefatter en romlig forståelse av seg selv i samspill med omgivelsene, situasjonen, sine egne forventinger og viten (Merleau-Ponty, 1994). Kroppsskjemaet vårt rommer implisitte

vaner og holdninger som utvikles gjennom livet. Disse vanene og holdningene vil modifieres og forandres i kontakt med nye hendelser og informasjon fra omgivelsene (Crossley, 2001). Med andre ord betyr det at våre opplevelser og erfaringer fra tidligere er essensielle for å skape forståelse og opplevelse av mening i møter med tingene rundt oss. Det gjelder møte med både levende og ikke-levende objekter, men også motoriske bevegelser og stimuli fra den ytre verden vil preges av tidligere erfaringer. Jeg kan prøve forklare dette nærmere:

I barndommen spilte jeg mye fotball. Jeg elsket å spille fotball; det var preget av lek og av nære sosiale relasjoner. I tillegg var jeg ganske god, så jeg fikk oppmerksomhet og annerkjennelse. På fotballbanen hadde jeg selvtillit. Så ble jeg syk. Fotballen vek unna for andre aktiviteter, der trening var viktigere en aktiviteten i seg selv, og omgivelsene rundt. I senere tid tok jeg opp igjen fotballen. Det ga en glede som jeg ikke hadde kjent på lenge. Jeg la merke til lukta av kunstgresset på banen, ble vår alle bevegelsene til spillerne rundt meg og merket at jeg, selv om jeg ikke hadde spilt på lenge, hadde kontroll på ballen og kroppen beveget seg intuitivt. Jeg greide å korrigere meg i samspill med lagspillerne mine, og visste hvor jeg burde være på banen for at spillet skulle gli. Jeg kjente selvtilliten i hele kroppen.

Dette er et eksempel på hvordan tidligere erfaringer er lagret i kroppen, både det motoriske og det sanselige, og hvordan også følelsen og bevisstheten er knyttet til bevegelse og ytre stimuli. Akkurat som lukten fra grantrærne en varm sommerdag gir meg en salig følelse av ro. Det minner meg om barndommen hvor vi trasket gjennom skogen, for så å hoppe i vannet, ligge og sole oss, lese en bok, og bare være.

Merleau-Ponty beskriver kroppsskjemaet som essensielt i vår opplevelse og forståelse av verden. Sansing, persepsjon og bevegelse er sentralt i dette. Vår forståelse av verden har en forankring i kroppens bevegelser, og ytre stimuli (Merleau-Ponty, 1994). Merleau-Ponty tar utgangspunkt i kroppen som det fundamentale. Mennesket er sanselig, og et udelelig hele, som omfatter både tanke, føle og handle (Lock & Strong, 2010, s. 85). Sanseintrykkene som innlemmes i vår kropp og kroppsskjema, utgjør persepsjon. Opplevelse vil dermed være forankret i individet. Fenomenologien omhandler i så måte en eksistensiell forståelse av mennesket væren til verden.

2.3 Dypøkologi og økopsykologi – eksistensielle perspektiv

Økofilosofien og dypøkologien tar i større grad enn fenomenologien for seg *relasjonen* mellom mennesket og naturen, og hvordan og hvorfor en relasjon til naturen kan ha betydning for menneskets helse. Slik jeg forstår det innbefatter det et eksistensielt meningsperspektiv i mennesket være. Økofilosofi og dypøkologi fokuserer på menings- eller betydningsaspektet i relasjonen mellom mennesket og natur. Det er en retning som legger til grunn at alt liv har verdi og at mennesket er en viktig del av et større felt av livsformer, slik sett ikke hevet over naturen (Stoknes, 1994; Næss, 2015).

Dypøkologien omhandler betydningen av en miljørettet livsstil, for å beholde en naturlig balanse i naturen. Å opprettholde denne balansen har betydning for menneskets livskvalitet og helse (Haukeland, 2008; Næss, 2015). Det omhandler en relasjon til natur gjennom miljøvern og et helseaspekt som omhandler mer enn mennesket i seg selv. I denne oppgaven er fokuset rettet på hvordan samspillet med naturen kan bidra til bedre helse. Miljøperspektivet blir dermed ikke omtalt i stor grad.

For å bringe *dypøkologien* til et helseperspektiv, som er sentralt i denne oppgaven, er opplevelser i naturen knyttet til identifikasjon og Selv-realisering vesentlig for vår opplevelse av velvære. Identifikasjon omhandler i denne sammenhengen om en *gjenkjennelse*; du ser deg selv i det du møter. Disse dype møtene innebærer spontane og dype erfaringer, og innebærer at møte i seg selv har egenverdi (Haukeland, 2008). Eksempler på dette kan være møter i naturen som utsikten over skogkledde sletter, synet av et tre, lukten av furu, varmen fra sola, vindens berøringer og/eller kommunikasjon med dyr. Møter i og med naturen handler om spontane følelser som fremkalles av sansene i møte med naturens iboende elementer. Den norske filosofen Arne Næss knyttet gestaltene til vår spontane erfaring av virkeligheten. I motsetning til opplevelser knyttet til vitenskapelige modeller og filosofiske teorier, omhandler dette meningstilskrivelse av virkelighetens konkrete innhold gjennom erfaringsbaserte og spontane opplevelser med omgivelsene (Haukeland, 2008). Denne erfaringsbaserte og spontane opplevelsen sammenfaller med et fenomenologisk perspektiv.

Selv-realisering er, i korte trekk, relasjoner til de tingene vi identifiserer oss med. Gjennom identifikasjon til tingene omkring oss utvikler vi Selvet. Det økologiske Selv, som er sentralt i dypøkologien, favner bredere enn relasjonene mennesket har til mennesker og det menneskelige samfunn. Det kan forstås slik at mennesket har vært i, med og av naturen fra

begynnelsen og dermed har en relasjon til alle levende vesener. Samhandling med og identifikasjonen til alt levende i naturen utgjør det økologiske Selvet, og er viktig for opplevelse av glede og mening i livet. Gjennom en dyp gjensidig og avhengig relasjon til naturen er identifikasjon og Selv-realisering potensielt alltid tilstede. Sentralt i dette er også vår *åpenhet* for å la det levende slippe til (Haukeland, 2008).

Dypøkologien tar utgangspunkt i at et nært samspill med naturen skaper en dyp glede og tilfredsstillelse (Gabrielsen & Fernee, 2014). I følge dypøkologien er naturen menneskets naturlige rom; hvis mennesket ikke har et naturlig samspill med naturen fører det til dårlig helse og livskvalitet. En materialistiske verden skaper en avstand til det naturlige rommet og dermed menneskets naturlige utfoldelse. Det forhindrer muligheten til den spontane identifikasjon og Selv-realisering, utvikling av det økologiske Selv. Livskvalitet er sentralt i denne dypøkologiske tenkningen (Næss, 2015). Med et helsemessig fokus og forståelse av dypøkologien, står dypøkologien for at naturen i seg selv har en verdi for menneskets velvære. I denne sammenhengen er naturens iboende elementer sentrale i naturopplevelsen, dermed en eksisterende gjensidig relasjon mellom mennesket og naturen.

Økopsykologien tar utgangspunkt i en dypøkologisk tankegang. Økopsykologien er mer enn et filosofisk perspektiv, og i større grad rettet inn mot et terapeutisk-psykologisk perspektiv. Det innebærer at menneskenes helse er tilknyttet alt liv på jordkloden og en relasjonell avhengighet mellom mennesket og naturen for overlevelse og trivsel (Fisher, 2013; Roszak, 1995). Et begrep som knytter naturen til meningsperspektivet i menneskets liv er *Biophilia*. Det betyr kjærlighet og liv (Wilson E., 1993). Biophilia hypotesen er et begrep som ble introdusert av Edward Wilson for over to tiår siden, og er ikke ukjent i en terapeutisk verden hvor det er bruk av natur i terapi (Annerstedt & Währborg, 2011). Det omhandler at mennesket har en medfødt emosjonell tilknytning til andre levende organismer og at vårt forhold til naturen er grunnleggende viktig for å opprettholde god helse. Ved forstyrrelser i denne forbindelsen til naturen kan vår psyko-fysiske helse endres og muligens skades (Annerstedt & Währborg, 2011). Biophilia tar utgangspunkt i evolusjonstankegang, der mennesket har utviklet seg i nær tilknytning til naturen og vår adferd henger sammen med utviklingen av liv på jorda. Mennesket er slik sett psykologisk og fysiologisk tilpasset et liv i naturen. Dette gjelder både kognitivt og adferdsmessig. Ved at utgangspunktet er at mennesket instinktivt er tilknyttet naturen og har en sameksistens med andre former for liv, foretrekker og fungerer mennesket best i naturlige omgivelser (Kellert, 1993). Med

utgangspunkt i en slik forståelse vil det være avgjørende å gjenskape et samspill med naturen og de naturlige elementer for å opprettholde og bedre vår psykiske og fysiske helse (Wilson E., 1993; Roszak, 1995). En forbindelse til naturen kan slik sett forstås som eksistensielt viktig.

Økopsykologi tar utgangspunkt i at en kulturell splittelse mellom mennesket og naturen er den dypeste kilden til psykisk lidelse i det moderne samfunnet (Fisher, 2013). En adskillelse fra naturen vil dermed bety at en viktig relasjonen i vårt liv svekkes. En svekkelse av relasjonen til natur vil føre til sykdom, mens en nærhet til naturen bidrar til bedre psykisk helse. Økopsykologien konsentrerer seg om de dypere emosjonelle båndene som eksisterer mellom naturen og mennesket og kan slik sett knyttes til begrepet Biophilia. Betydningen som samspillet mellom naturen og mennesket har for vår psykiske helse, innbefatter dermed en forståelse av at mennesket har en medfødt emosjonell tilhørighet til andre levende skapninger (Roszak, 1995; Wilson E., 1993) og at mennesket psykologisk og fysiologisk er tilpasset et liv i naturen.

”Gjennom mesteparten av vår art eksistens har mennesket forhandlet seg frem til relasjoner med hvert eneste aspekt av de sanselige omgivelsene, utvekslet muligheter med hver flagrende form, hver stofflige overflate og hvert skjelvende vesen som har fanget vår oppmerksomhet. Alle kunne de snakke, uttrykke en omskiftelig vev av mening med fakter og hvisling og sukk som vi følte på huden, åndet inn gjennom neseborene eller rettet våre lyttende ører mot. Og vi besvarte dem alle – med lyder, bevegelser eller øyeblikks skifte av sinnstemming” (Abram, 2005, p. 11).

David Abram skriver i *Sansenes magi* (2005) om hvordan mennesket opprinnelig er et sansene vesen, som har levd i ett med naturen, og hvordan samspillet med naturen har skapt felles følelser og gitt oss næring. Samtidig beskriver han hvordan samfunnet i dag har utviklet seg og bærer preg av avstanden til naturen, at mennesket nesten utelukkende samhandler med andre mennesker og menneskelig teknologier. Vi er i så måte heldige som har oppnådd denne velstanden, men Abram påpeker at vi fremdeles *trenger* det som er forskjellig fra oss selv og våre egne påfunn. Rett og slett med utgangspunkt i at kontakt og samspill med det ikke-menneskelige gjør at vi fullt ut er mennesker. Det innebærer ikke at vi må ta avstand fra teknologi, men at vi må fornye vårt bekjentskap med den sanselige verden (Abram, 2005). Han beskriver den direkte, sansede virkelighet som en håndgripelig verden i en verden som oversvømmes av det teknologiske. I følge Abram er det den sansede virkeligheten som kan hjelpe og orientere oss og navigere fra en verden fullt av krav (Abram, 2005). Abram tar

utgangspunkt i et fenomenologisk perspektiv med fokus på direkte erfaring gjennom sanser, der jorden selv er midtpunktet for all menneskelig erfaring. Han anerkjenner den subjektive opplevelsen som noe vesentlig og sentralt i vår meningsopplevelse i verden (Abram, 2005). Det dypøkologiske perspektivet er også svært nærliggende. Han henviser til en genuin økologisk tilnærming som streber etter å gå dypere inn i det sansende øyeblikket; at den materialistiske verden har bidratt til at menneskene til stadighet forneker sitt sanselige livsgrunnlag, og isolerer seg fra de andre dyrene og den sjelfulle jorden. Med dette blir en nødvendig del av livet ignorert og glemt – den naturlige balansen og relasjonen mellom alle *ting* og vesener (Abram, 2005). Slik jeg ser det, representerer Abram et tankesett som kan nyttes til et eksistensielt fenomenologisk perspektiv, hvor han bringer inn et relasjonelt samspill med naturen som eksistensielt i menneskets væren, opplevelse av mening og tilhørighet.

På lik linje med fenomenologien vil perspektivet som her er presentert, utgjøre en eksistensiell teoretisk og filosofisk forankring. Forutsatt at denne forståelsen er riktig, må menneskets relasjon til naturen være avgjørende for en god helse. Med en forståelse for at spiseforstyrrelse innebærer en *svekkelse* i relasjonen til naturen og menneskets naturlige måte å leve på, er det interessant å se nærmere på hvordan et samspill med naturen kan bidra til bedring av psykisk helse (her: spiseforstyrrelser). Med en fenomenologisk forståelse kan dette innebære at tidligere opplevelser og erfaringer i natur er innfelt i individets kroppsskjema, dermed at miljømessige faktorer fra oppveksten vil ha betydning for ens naturrelasjon. Samtidig kan også individets opplevelser og erfaringer være knyttet til ulike sanseopplevelser og landskapsområder.

2.4 Recovery og Salutogenese – personorienterte perspektiver

I dette delkapittelet redegjøres det for perspektiver som er fremtredende i en helsediskurs der helhetlig tilgang til mennesket og helsebegrepet er sentralt. Teoretiske perspektiver som blir redegjort for er Recovery og Salutogenese. Recovery og Salutogenese tar utgangspunkt i en personorientert tilnærming, med fokus på sentrale elementer i tilfriskningsprosessen. Salutogenese går ytterligere inn i sentrale elementer for bedring av psykisk helse. Perspektivene er valgt på bakgrunn av resultater som foreligger i det empiriske materialet og fordi personorientert tilnærming og brukerperspektiv er aktuelt i en helseverden. Det innebefatter informantenes erfaringer og refleksjoner omkring bruk av natur i tilfriskning og

behandling. Hensikten med bruken av disse perspektivene er å belyse hvordan informantene har erfart bruk av naturen og en relasjon til natur som betydningsfull i tilfriskning fra spiseforstyrrelser og et tvangspreget forhold til fysisk aktivitet. Muligens kan det være et bidrag til å forstå hvordan og hvorfor man kan bruke naturen i en behandlingssituasjon.

2.4.1 Recovery – en personorientert tilnærming

Recovery er en tilnærming som fokuserer på tilfriskningsprosesser, altså det å komme seg etter alvorlige psykiske problemer eller å greie å leve med den psykiske lidelsen uten for store komplikasjoner i hverdagen. Begrepet brukes både om individuelle tilfriskningsprosesser og praksiser som fremmer denne prosessen (Pedersen, 2014). En Recovery-tilnærming er en personorientert tilnærming (Hatling, 2010; Pedersen, 2014). Nettverk, selvbestemmelse og selvstyring er sentralt (Hatling, 2010).

Recovery-begrepet begynte å bli kjent i Norden for omkring tjue år siden, samtidig som fokuset på brukerperspektivet og ikke-institusjonelle praksiser økte. Et mål i denne fokusendringen var å redusere maktposisjonen og definisjonsretten til de psykiatriske institusjonene, og i større grad høre pasientens stemmer (Borg, Jensen, Topor, & Andersen, 2011). I motsetning til fokus på symptomer og diagnose, som tidligere har vært sentralt i en medisinsk og psykiatrisk verden, er det dermed et større fokus på individets egne ressurser og forståelse av egen situasjon for å oppnå bedring. I henhold til å ta i bruk personens egne ressurser er fokus på å oppdage eller gjenoppdage personlig identitet vesentlig. Selvstyring i tilfriskningsprosessen kan bidra til opplevelse av kontroll i eget liv. Individuell tilpasning er dermed et viktig element i Recovery-tilnærmingen (Pedersen, 2014). Recovery som tilnærming handler om å bevege seg fra *pasientorientert* til *personorientert* hjelp.

Recovery som tilnærming er forankret i en forståelse om alle menneskers rett til et selvstendig liv, til å være medborger, til et hjem, en jobb og trygge levekår (Borg, Jensen, Topor, & Andersen, 2011). Det vokste frem et behov for et bredere og mer livskraftig kunnskapsgrunnlag. Kunnskapsutviklingen ble knyttet til samspillet mellom pasientene og hjelperne, hvor pasientene selv skulle være med å bestemme tiltakene som behøvdtes for å gi dem selv et bedre liv. Både sosiale forhold og materielle forhold ble ansett som like viktige som de mer individrettede -og problemorienterte terapiene. Recovery-orienterte praksiser innebefatter dermed både sosiale relasjoner og personens egne behov. Det er fokus på å finne

og benytte seg av brukernes ressurser. Deres ønsker spiller en rolle i deres bedringsprosess (Borg, Jensen, Topor, & Andersen, 2011; Borg, Karlsson, & Stenhammer, 2013).

Et helsepolitisk mål, som blir presentert i *Den nasjonale helse- og sykehusplanen (2016-2019)* (St. Meld. 11 2015-2016), er å skape en pasientorientert helsetjeneste, hvor pasientene skal få større muligheter for selv å utforme innholdet i behandlingstilbud. Det vises til at mer reell innflytelse fra brukerne kan bidra til et bedre helsetilbud. Det innebærer større grad av medvirkning, selvbestemmelse, inkludering og deltakelse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Liknede mål har eksistert i helsepolitikken i mange år: ”Betydningen av brukeres egen kunnskap, erfaringer og rettigheter er således blitt fremhevet av myndighetene, både i ord og handling, de siste 30 år” (Borg & Karlsson, 2011, p. 315). I dag eksisterer det fremdeles grupperinger som strides innenfor dette. I mange sammenhenger kan det være vanskelig å få brukerens stemme til å passe inn i ”en tjeneste som er forankret i en grunnleggende antagelse om at den ekspertbaserte, psykiatriske kunnskapen er hegemonisk og i stor grad er synonym med «kunnskap»” (Borg, Jensen, Topor, & Andersen, 2011, p. 291). Selv om denne grunnleggende antagelsen, som presentert over, fremdeles kan betegnes som *regjerende* i psykiatrisk helsevesen har pasientenes stemme fått høyere anseelse enn tidligere (Borg, Jensen, Topor, & Andersen, 2011).

Kunnskapen som er utviklet av mennesker som er blitt bra etter alvorlige psykiske problemer møtes med nysgjerrighet. Det er kunnskap som har vist seg å være betydningsfull for andre som har erfaringer med psykiske problemer. I tillegg har det bidratt til redusering av stigmatisering. Fagfolk har også vist seg å sette pris på kvalitative historier fra pasienter som beskriver den hjelpen som var til nytte, en hjelp som ikke nødvendigvis har plass i rapporteringssystemer eller kvalitetssikringsprotokoller. Historiene har bidratt til inspirasjon for helsearbeidere innenfor det psykiske feltet, både til å stole på egne krefter og utvikle virksomheter som trengs for å møte hverdagslivets utfordringer. I dette arbeidet har både fagpersoner, pasienter og pårørende en stemme (Borg, Jensen, Topor, & Andersen, 2011).

”Resultatene fra bedrings- og mestringsforskning sammenfatter erfaringsbasert kunnskap som helt sentral for grunnlagsforståelse og praksisformer innen psykisk helsearbeid. Funnene tydeliggjør spesifikke forhold som viser vei for tjenesteutviklingen: 1) Det er helt sentralt at psykisk helsearbeidere møter og forstår personen som opplever psykiske lidelser som et helt menneske med ressurser så vel som problemer. Vedkommende er en person og en samfunnsborger, som skal oppfattes som en aktør i eget liv og ikke et passivt offer for en diffus sykdom; 2) Bedring og

mestring er personens egen innsats og eget arbeid og ikke fagpersoners behandlingstiltak eller rehabiliteringsmodeller. Det «å komme seg» handler om menneskelig utvikling som bygger på ressurser og erfaringer. Fagpersoner og andre rundt kan best bidra som dialogpartnere og støttespillere, tålmodige kartlesere og veivisere og noen som tror på personen og som kan holde håpet levende (Borg & Karlsson, 2011, p. 317).

Et av psykiatriens store problemer har vært at pasientene verken følger opp medisinsk behandling eller møter opp til avtaler. I følge Recovery-forskning handler dette i stor grad om at personene ikke forstår hensikten med behandlingen og ikke opplever hjelpen som virksom. Å få mer innflytelse i egen prosess har vist seg å bidra til fremgang i en bedringsprosess. Menneskelige relasjoner som vier tid, interesse og engasjement beskrives også som sentralt for at personer med psykiske problemer skal lykkes (Pedersen, 2014).

På bakgrunn av et voksende fokus på pasientenes stemme i helsetjenesten og innen helsepolitikken er formidling av historiene til personer med erfaring fra tilfriskning av ulike psykiske lidelser et aktuelt anliggende. Dette innebærer en Recovery-tilnærming. Denne oppgaven tar utgangspunkt i informantenes individuelle tilfriskningsprosesser, med fokus på bedring av spiseforstyrrelser og dermed økt livskvalitet. Målet med oppgaven er å kunne videreformidle deres erfaringer med natur i en tilfriskningsprosess. Det vil innebære både sosiale og relasjonelle forhold, i tillegg til naturens egenverdi.

2.4.2 Salutogenese – opplevelse av sammenheng

Salutogenese er en retning innenfor helseverdenen som fokuserer på aktiviteter som styrker og fremmer vår helse. Begrepet salutogenese kommer fra den israelske sosiologen Aaron Antonovsky (1923-1994) (Antonovsky, 2012). Målet er ikke kun å behandle symptomer, men bidra til at personer med psykiske problemer kan leve best mulig. Forebygging og behandling er sentralt. I motsetning til patogenese som fokuserer på sykdomsfrembringende faktorer, sikter den Salutogene-modellen på å skape ny kunnskap gjennom informasjon om positive opplevelser og erfaringer hos personen, som kan bidra til bedre helse (Langeland, 2014). Med et personorientert og helhetlig helsefremmede fokus på tilfriskning kan den Salutogene-modellen knyttes til Recovery-tilnærmingen. Den Salutogene-modellen beskriver ytterligere elementer som bidrar til å fremme helse. Opplevelse av sammenheng, på engelsk *sense of coherence* (SOC), er i den Salutogene-modellen en avgjørende faktor for å bedre helse.

Antonovsky laget en modell for SOC. Det innebefatter tre komponenter; opplevelse av begripelighet, håndterbarhet og mening (Antonovsky, 2012).

Begripelighet handler om å forstå verden og den nye situasjonen som: kognitiv forståelig, sammenhengende, strukturert og tydelig, fremfor: kaotisk, uorganisert og uforståelig. En person med sterk forståelse for begripelighet greier å plassere og forklare stimuli som hun/han møter i fremtiden, i en sammenheng (Antonovsky, 2012).

Håndterbarhet omhandler hvilke ressurser personen har til rådighet for å kunne takle kravene man blir stilt ovenfor. Ressurser til rådighet i den forstand at personen har en form for kontroll over ressursene, eller som kontrolleres av en person man har tillit til, eksempelvis venn, samboer eller terapeut. Ved å ha opplevelse av håndterbarhet vil man ikke føle seg som et offer for omgivelsene eller de omstendighetene som oppstår i livet, men ha ressurser til å takle og bearbeide det (Antonovsky, 2012).

Mening handler om hvilken grad man føler at livet er forståelig rent følelsesmessig, i hvert fall tilknyttet noen livsområder. Å være involvert i prosessene som former egen skjebne er vesentlig i opplevelsen av meningsfullhet. Gjennom å føle seg involvert og engasjert i egne livsprosjekter oppnås opplevelse av mening. Slik er dette et motivasjonselement knyttet til det å engasjere seg i stimuli som kommer fra personens indre og ytre miljøer (Antonovsky, 2012). Mening er identifisert som den viktigste følelses- og motivasjonskomponenten (Langeland, 2014).

Salutogonese, og dermed alle komponentene i SOC, er et verktøy for å fremme god helse. Det handler om å skape situasjoner som er forståelig for personen, ta i bruk personens iboende mestringsressurser og involvere personen i prosesser som gir mening i ens liv. Dette kan bidra til å fremme personens tilpasning til omgivelsene og god helse (Antonovsky, 2012). Å bruke personens egne ressurser for å oppnå en forståelse av den situasjonen de var i, og finne en mening i å bevege seg i en helsefremmende retning er sentralt i teorien. Det fokuseres mer på kulturelle og psykologiske behov, som sang, musikk, håndverk, og turer i skog og mark, hagearbeid og andre uteaktiviteter, enn kun naturlige fysiologiske behov (Tellnes, 2008). Studier viser at personer som har tilegnet seg høy SOC vil være bedre rustet til å mestre påkjenninger og stress i livet (Antonovsky, 2012).

Både sang, musikk, kunst, drama, kontakt med dyr og planter, friluftsliv og naturopplevelser, sunn ernæring, dialog og sosialt samvær er eksempler på hvordan Salutogenese kan gi *næring* og trivsel i våre liv. De fleste søker dette på egenhånd i fritiden. De med psykiske problemer trenger derimot, i mange tilfeller, hjelp og tilrettelegging fra andre (Tellnes, 2008; Langeland, 2014). Sosial støtte og nære emosjonelle relasjoner har vist seg å være en avgjørende mestringsressurs som bidrar til utvikling av SOC. Derimot vet man lite om hvilke komponenter av sosial støtte som er viktigst for styrking av SOC blant personer med psykiske problemer (Langeland, 2014). Teorien har som mål å identifisere ulike individuelle og kollektive motstandsressurser som kan fremme mestring og håndtering av krevende situasjoner. På bakgrunn av dette kan det være vesentlig å ta utgangspunkt i personens historier (Langeland, 2014).

I denne oppgaven vil disse perspektivene kunne bidra til å belyse hvordan informantene i denne undersøkelsen har erfart naturens betydning i behandlingssituasjoner. Det innebærer hvilken betydning naturen har for opplevelsen av selvkontroll, selvstyring og opplevelse av sammenheng. Forståelse for egen situasjon og opplevelse av mening i egen eksistens er sentralt. Videre: Hvordan dette har betydning for tilfriskning av spiseforstyrrelser og tvangspregte forhold til trening.

3.0 Metode og tilnærming

I dette kapitlet skal jeg gjøre rede for og begrunne valg av metodiske tilnærminger til intervjuundersøkelsen. Metodiske valg dreier seg om å finne best mulige måter å få svar på de spørsmålene man stiller. Det omhandler i så måte hvilke framgangsmåter som egner seg for å skaffe den kunnskapen man ønsker (Widerberg, 2001). Med andre ord er det hva man skal undersøke som bør avgjøre metodevalg. Tema og problemstillingen har vært utslagsgivende for mine valg. For å utvikle holdbar forskning er det viktig at valg av metode samsvarer både med forskningsområde og teoretiskperspektiv (Grønmo, 2011). Etersom jeg ønsker å få mest mulig innsikt i informantenes opplevelser og erfaringer i og med natur, har jeg benyttet meg av kvalitativ metode med en hermeneutisk-narrativ tilnærming. I dette ligger det også et ønske om å skape forståelse for meningsverdiene de knytter til natur i en tilfriskningsprosess. Undersøkelsen tar utgangspunkt i tre dybdeintervjuer med kvinner som tidligere har hatt en spiseforstyrrelse. Det empiriske materialet har blitt analysert med en narrativ analyse. Videre skal jeg gjøre rede for og begrunne valg av metodiske tilnærminger.

3.1 Tilnærming til data

To hovedretninger innenfor metodiske tilnærminger er kvalitative og kvantitative metoder. Disse tar utgangspunkt i ulike metoder for systematisk innsamling, bearbeidelse og analyse. Kvantitative metoder behandler store datamaterialer for å få frem signifikante forskjeller. Resultatene måles i tall og kan etterprøves. Kvalitative undersøkelser tar utgangspunkt i deltakerens perspektiv og forsøker å finne frem til deltakernes forståelse av fenomenet som undersøkes (Postholm, 2010). Målet er å få forståelse av meningsinnholdet i sosiale fenomener. Dette innebærer en interesse for deltakernes subjektive forståelse av verden (Repstad, 2002).

Arbeidsmaterialet en kvalitativ forsker behandler og analyserer er som oftest tekst. Dette kan være nedskrevne notater fra felt- og observasjonsstudier eller transkriberinger av forskningsintervjuer (Repstad, 2002). Noe av det som kjennetegner kvalitativ metode er at man undersøker et lite, relativt ensartet og begrenset felt og ønsker å gå i dybden på dette (Moen & Karlsdóttir, 2011; Repstad, 2002). Det legges vekt på nært forhold mellom forsker og miljø eller de personene som er med i undersøkelsen. Fleksibilitet er et annet kjennetegn ved kvalitativforskning. Det innebærer at forskeren kan endre formuleringer på

problemstilling, spørsmål og temaer underveis i prosessen. I mange tilfeller er endringer helt nødvendig for å kunne beskrive og drøfte essenser eller funn som fremstår i empiriske materialet. En kvalitativ prosess består av at ulike faser glir over i hverandre. Ny informasjon kommer til gjennom innsamling av data og teori, som i mange tilfeller fører med seg nye vinklinger og spørsmål. På den måten får forskeren større innsikt i fenomenet som undersøkes og bygger opp en analyse (Repstad, 2002).

Valget av kvalitativ metode baserer seg på at undersøkelsen er rettet inn mot et lite, begrenset området, som omhandler natur/naturrelasjoner og tilfriskning av spiseforstyrrelser. I tillegg ligger det til grunn at målet er å videreformidle og skape forståelse for de aktuelle deltakernes (informantenes) erfaringer og opplevelser *med* og *i* natur i en tilfriskningsprosess. For å kunne ta utgangspunkt i det som fremtrer i det empiriske materialet, er det avgjørende at man som forsker kan være fleksibel med tanke på veien videre i prosjektet. Det empirisk materialet, derav deres subjektive beskrivelser av opplevelser, erfaringer og meninger, er utgangspunktet for undersøkelsen. For å få innblikk i dette synes kvalitative dybdeintervjuer relevant. I motsetning til kvantitativ undersøkelser innebærer kvalitative studier informasjon fra få deltakere; fordelene er at denne metoden gir mulighet for å gå i dybden i det feltet man undersøker.

3.2 Hermeneutisk-narrativ tilnærming

For å undersøke hvilken betydning natur og naturrelasjoner kan ha i tilfriskning av spiseforstyrrelser er målet å skape en forståelse for informantenes *historier*. Det innebærer fortellinger om deres opplevelser og erfaringer med natur i en tilfriskningsprosess. Med dette som utgangspunkt har jeg valgt en hermeneutisk-narrativ tilnærming.

Narrativ forskning er en retning innenfor kvalitative metoder som tar utgangspunkt i historier for å skape forståelse av enkeltmenneskers opplevelser av en hendelse, møte eller/og en livsfase. Å arbeide narrativt handler om å sette historiene i fokus, for gjennom disse prøve å forstå hvordan fortelleren skaper mening i sine erfaringer og opplevelser (Riessman, 1993). Dette sammenfaller med et eksistensielt fenomenologisk perspektiv. Hermeneutikken har tilknytning med både et fenomenologiskperspektiv og narrativ forskning ved at subjektiv meningsforståelse er i sentrum.

3.2.1 Hermeneutikk

Tradisjonelt er hermeneutikk blitt brukt som en fortolkningslære om hvordan vi kan forstå en tekst, hvor sannheten i teksten lå i hva en forfatter egentlig mente når han skrev den. Med Heidegger og Gadamer beskrivelser av en fenomenologisk hermeneutikk er dette endret.

I denne undersøkelsen tar jeg utgangspunkt i Hans-Georg Gadamer (1900-2002) sin beskrivelse av en hermeneutisk tilnærming. Gadamer distanserer seg fra en naturvitenskapelig tilnærming der etterprøvbarehet og årsakssammenhenger er essensielt for at forskningen skal være gyldig. Gadamer kritiserer den naturvitenskapelige tilnærmingen for ikke å forstå subjektive erfaringer og opplevelser som vesentlige i en vitenskapelig verden. I hans beskrivelser av sannhet er nettopp den subjektive erfaring og virkelighetsforståelse sentralt (Gadamer, 2003). Han mener at en praktisk livserfaring er essensielt for å bringe frem innsikt. Selv om det ikke kan etterprøves eller bevis-føres kan det frembringe erkjennelse og forståelse for et fenomen. Selv etterprøvbare vitenskap må forstås av individer for å kunne gi mening. Setningen ”jeg forstår” gir bare mening hvis du gjør nettopp det. Han skriver at det er et forhold mellom sannhetserkjennelse og språklig formulering som ikke har utsagnetenes verifiserbarhet (i naturvitenskapelig forstand) som målestokk. Individets historier, samspillet mellom personene og konteksten vil være avgjørende for hvilken forståelse og mening som fremtrer (Gadamer, 2003).

I den sammenheng innbefatter *forståelse* en sammensmelting av samtid og fortid, hvor forforståelsen til de som samtaler alltid vil ligge til grunn for den meningen som oppstår. I forhold til dette uttrykker han at i vår søken etter sannhet forblir vi alltid ”fanget innenfor grensene av vår hermeneutiske situasjon” (Gadamer, 2003, p. 25). Det innebærer at det eksisterer mye som er sant ”som vi overhode ikke er i stand til å erkjenne fordi vi er begrenset av fordommer uten at vi selv er klar over det” (Gadamer, 2003, p. 25). Å forstå er likevel ikke avhengig av at man er bundet til det en selv mener, men at forforståelse alltid vil være sentralt i vår virkelighetsforståelse. Vår forståelse av verden eller fenomenet vil dermed erkjennes som sannheten. På bakgrunn av dette vil sannhet opptre forskjellig for alle individer. Dette vil alltid ligge til grunn i en hermeneutisk tilnærming. I en hermeneutisk tilnærming vil målet likevel være å utvikle de meningsrelasjoner i språk og samtaler som ikke intuitivt er synlig (Gadamer, 2003).

Oppsummert innbefatter begrepet *forståelse*, i hermeneutisk forstand, en forbindelse mellom fortolkning, forforståelse og kontekst, hvor et samspill mellom individer er sentralt (Gadamer, 2003). Samtale/språket er vesentlig for vår forståelse av væren: ”Hvordan noe er, viser seg ... først når vi snakker om det” (Gadamer, 2003, p. 32). Dette omhandler, slik jeg forstår det, at språket og konteksten som foreligger er sentralt for ens forståelse av teksten/samtalen.

”Den som vil forstå, kan ikke på forhånd hengi seg til sin egen for-menings tilfeldighet, for så konsekvent og så hardnakket som mulig å overhøre tekstens mening ... den som vil forstå en tekst, må tvert imot være rede til å høre etter hva den har å si. ... En forståelse som er styrt av en metodiske bevissthet, må ikke bare forsøke å sette sine foregripelser ut i livet, men også å gjøre seg dem bevisst, for å kontrollere dem og dermed oppnå den riktige forståelsen av saken” (Gadamer, 2003, pp. 38-39).

Det Gadamer her uttrykker er at man må teste ut sin egen forforståelse på saken for å se om den holder vann. Det vil si at jeg er åpen for at min egen forforståelse ikke er sann. At jeg har erfaringer fra lignende opplevelser som mine informanter er altså ikke en hindring for objektiv sannhet, i vitenskapelig forstand, men en positiv forutsetning for å kunne forstå. Så lenge jeg gjør meg dette bevisst for oppnå en riktig forståelse av saken, vil det bare bidra til å opplyse saken.

Den som vil forstå kan ikke på forhånd gi seg hen til det Gadamer beskriver som sin ”for-menings tilfeldighet” og hardnakket og konsekvent forholde seg til denne. Det vil i så fall gjøre at man overhører teksten/samtalens mening. Den som vil forstå må høre etter hva teksten/personen har å si (Gadamer, 2003, p. 38). Det innebærer at man må bli ens egne for-meninger og for-dommer bevisst. Det å høre historiene til informantene og se det i sammenheng med deres tidligere erfaringer har vært vesentlig for å skape forståelse og mening. Det er dette som er den hermeneutiske sirkel.

”Den hermeneutiske sirkel får dermed en helt ny betydning i Heideggers analyse. Tidligere hadde forståelsens sirkelstruktur holdt seg innenfor rammene av en formal relasjon mellom del og helhet og dennes relasjons subjektive refleks ... Sirkelen av helhet og del som ligger til grunn for all forståelse, må imidlertid – slik jeg ser det – inneholde foregripelsen av fullkommenhet. ... Hver gang vi leser en tekst, legger vi denne forutsetningen om fullkommenhet til grunn. Først når denne forutsetningen viser seg umulig å innløse, dvs. at teksten ikke blir forståelig, stiller vi spørsmålstegn ved den, tviler på overleveringen og forsøker å gjøre den hel” (Gadamer, 2003, pp. 39-40).

Gadamer skriver her, at når teksten blir uforståelig så forsøker vi å legge til ting som vi selv kjenner til, men som ikke står i teksten, for å se om det bidrar til en bedre forståelse. Gjør det ikke det begynner vi å tvile på det som står der.

I samsvar med den hermeneutiske sirkel har prosessen i arbeidet vært en utforskning av egne forforståelser. Til grunn for prosjektresultatet ligger informantenes- og egen forforståelse og konteksten historiene blir fortalt i. For å gjøre mine forforståelser åpen for testing har det i denne oppgaven vært sentralt for meg å tydeliggjøre min forforståelse og fortolkninger av informantens utsagn. Videre har det vært viktig å være i dialog med informantene om historiene som presenteres og forholde meg til oppgavens tema og problemstilling. Det betyr likevel ikke at resultatene er generaliserbare og gjeldene for alle, men at de representerer et forslag på en forståelse av historiene som er blitt fortalt.

3.2.2 Narrativer

Historier er en måte mennesker bruker for å uttrykke følelser og tanker om hvordan ting burde være (Fraser, 2004). Å konstruere mening er fundamentale aspekter for å skape forståelse og perspektiv både fra individuelle og sosiale erfaringer. Narrative undersøkelser er studier av individets relasjoner og opplevelser (Andrews, Sclater, Squire, Treacher, & Rustin, 2000). Gjennom å få innblikk i individuelle historier kan narrativer være betydningsfulle for forståelse av og omkring sosiale liv og kultur (Riessman, 1993). Ved at historier er en naturlig måte for oss mennesker å uttrykke følelser og tanker på, kan en narrativ tilnærming bidra til å få innblikk i og skape forståelse for naturens betydning i informantens liv og tilfriskning av spiseforstyrrelser.

Det eksisterer ingen klar definisjon av hva et narrativ er (Riessman, 1993). Narrativer er generelt definert som midlertidige (temporal) sekvenser av hendelser (Andrews, Sclater, Squire, Treacher, & Rustin, 2000). Narrativer er ikke kun beskrivende fortellinger, derimot forteller narrativer hvordan *individet* forstår hendelser og gir hendelsene mening (Riessman, 1993). Slik sett er fortalte historier konstruert, kreativt og retorisk forfattet og fulle av antagelser og fortolkninger. Historiene er dermed ikke en speiling av en ytre verden (Riessman, 1993).

Narrativ tilnærming tar utgangspunkt i subjektive historier. I henhold til dette kan informantens historier forstås som formidling av primærerfaring. Videre tolkes betydningen

av hendelsessekvenser i historiene i mer kortfattede evalueringer (Riessman, 1993). Det er gjennom interaksjon mellom intervjuer og intervjuobjekt (informant) det skapes en meningsforståelse av historiene (Riessman, 1993). Kunnskap, samlet gjennom narrativ tilnærming, er dermed situert kunnskap og ikke konstant (Etherington). Å studere narrativer er å undersøke subjektive forståelser og fortolkninger. Man tar ikke utgangspunkt i generaliserende forklaringer eller verdier (Riessman, 1993). Målet med denne undersøkelsen er å skape en forståelse omkring informantenes subjektive meninger, opplevelser og erfaringer, ikke å produsere en generaliserende sannhet.

3.3 Forskerrollen og egen forforståelse

Med utgangspunkt i en hermeneutisk tilnærming ligger forskerens refleksjon av egen forforståelse til grunn for å skape *forståelse* for det som blir undersøkt. For å gi plass til ny innsikt og oppnå den riktige forståelsen for fenomenet vil det derfor være viktig å reflektere over sin egen forforståelse, gjenkjenne sin egen historie og være åpen for at denne er feil (Gadamer, 2003).

Som jeg presenterte innledningsvis er valg av tema og avgrensing av denne oppgaven sterkt påvirket av egne erfaringer med spiseforstyrrelser og tvangsmessig forhold til fysisk aktivitet og trening, i tillegg til erfaringer med natur i en tilfriskningsprosess. Slik jeg ser det kan min egen bakgrunn bidra til at jeg forstår informantene bedre og dermed bidra til å øke forståelsen av spiseforstyrrelser for andre. Jeg har selv opplevd at det kan være vanskelig for andre å forstå dette fenomenet, dersom vedkommende ikke har erfaringer med det selv gjennom egen kropp. Dette gjør at man selv ikke føler seg forstått. Forkunnskapen jeg innehar *kan* bidra til å skape en dypere forståelse for fenomenet. For å oppnå denne dypere innsikten vil det være viktig å ikke låse seg til sine egne forforståelser (Gadamer, 2003). Faren er at jeg som forsker blir for sterkt knyttet til egne forventninger og at det blir styrende gjennom samtale og videre presentasjon og drøfting av temaet. I forhold til dette vil jeg også nevne at informantene ikke var tidligere bekjente.

I tillegg til spiseforstyrrelser og tvangsmessig forhold til fysisk aktivitet er natur og naturrelasjoner essensielt i dette forskningsprosjektet. Gjennom studier, jobb og egne erfaringer er min forkunnskap knyttet til en tro på at naturen kan være betydningsfull i en tilfriskningsprosess. Likevel er jeg bevisst på at dette ikke nødvendigvis er tilfelle og at det

kan forekomme tvil blant andre. Ved å bringe inn naturen som tema ønsker jeg å ”teste” min egen forforståelse; det innebærer en åpenhet for at dette faktisk ikke trenger å være tilfelle blant informantene. Det har derfor vært viktig for meg å høre deres fortellinger fra ulike livsfaser og få innblikk i hvordan de har *brukt* naturen, hvilke *opplevelser og erfaringer* de har med naturen og hvilke *meningsverdier* de eventuelt tillegger naturen. Samtidig har jeg ønsket å høre om det har vært andre elementer som har vært av betydning i deres tilfriskningsprosess. Tanken med dette har vært å beholde en åpenhet slik at viktige elementer ikke går tapt i det som kan oppfattes som en innsnevret forståelse av egen forforståelse. Temaet natur er styrende i undersøkelsen både i samtale med informantene, i presentasjonene av informantens historier og i drøfting av temaet.

Fortellingene er informantenes og temaene som er belyst springer ut fra deres fortellinger. Fortolkningene som presenteres i denne oppgaven er mine. I en kvalitativ undersøkelse vil forskerens rolle alltid ha betydning for hvordan resultatet blir, både i forhold til analyse og fremstilling. Jeg er derfor åpen for at hvis en annen person hadde gjennomført den samme undersøkelsen ville oppgaven sett annerledes ut. I denne redegjørelsen og i resten av oppgaven har jeg forsøkt å synliggjøre hva jeg har tenkt og hva jeg har gjort, for slik å best mulig fremstille min egen rolles betydning for resultatet av oppgaven.

3.4 Narrative intervju

Kvalitative forskningsintervju har som mål å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden, forstått som betydningen av individets erfaringer og opplevelser (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 20). Forskningsintervjuet konstruerer kunnskap gjennom interaksjon mellom intervjuer og intervjuobjektet (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 21-22).

Narrative intervjuer fokuserer på historiene intervjuobjektet forteller, både på handling og på oppbygningen. Historiene i intervjuene kan oppstå spontant, eller intervjueren kan spørre direkte etter historier. Sammen kan intervjuer og intervjuobjekt forsøke å strukturere ulike hendelser som fortelles om til en sammenhengende historie.

Narrative intervjuer kan tjene mange forhold. En fortelling kan blant annet henvise til et handlingsforløp eller en episode som har betydning for fortelleren. En fortelling kan handle om intervjuobjektets livshistorie, sett i aktørens eget perspektiv. Det kalles en *livshistorie* eller biografisk intervju (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 184).

Målet med å bruke narrative kvalitative forskningsintervjuer var å ta del i informantenes historier knyttet til natur og spiseforstyrrelser. Intervjuene var en fremgangsmåte for ta del i informantenes historier i ulike livsperioder. I denne undersøkelsen har det i størst grad vært fokus på tilfriskningsperioden til informantene.

3.5 Rekruttering og utvalg

I henhold til problemstilling og tema for undersøkelsen var ett av kriteriene for utvalget av intervjuobjekter at de hadde hatt spiseforstyrrelser med tvangspreget forhold til fysisk aktivitet. I tillegg skulle de være friske. Ved å intervju personer som ikke lenger var i den kritiske fasen av en spiseforstyrrelse ville informantene ha fortellinger fra ulike livsfaser, både med og uten sykdommen. Ønsket med dette var å få ta del i subjektive tanker og refleksjoner omkring tilfriskning. I tillegg: å få innsikt i hvordan informantene hadde brukt naturen og hvilke erfaringer og opplevelser de hadde i de ulike livsperiodene. Tanken med dette var om mulig å kunne se en sammenheng mellom tidligere opplevelser/erfaringer og den betydningen naturen hadde i en tilfriskningsprosess.

Et annet kriterium for informantutvalget var at de var kvinner mellom 18 og 44 år. Begrunnelsen for dette var at majoriteten av de som har en spiseforstyrrelse er kvinner i denne alderen (Skårderud, Gøtestam, & Rosenvinge, 2004). Jeg valgte en nedre grense på 18 år fordi de da er myndige.

Et tredje kriterium var at alle skulle ha et forhold til natur. Dette ble ikke nærmere spesifisert og sto på daværende tidspunkt åpent. I dette tilfelle viste det seg at alle hadde hatt og har interesser i idrett og aktiviteter knyttet til natur. I tillegg har de faglig bakgrunn fra videregående og/eller høyskole innenfor idrett og friluftsliv.

Jeg har valgt tre informanter med erfaring med tilfriskning etter spiseforstyrrelser med tvangspreget forhold til fysisk aktivitet. De er valgt fordi de har en bakgrunn som gir dem tilstrekkelig erfaringsbakgrunn og refleksjonsnivå i henhold til tema og problemstilling. Utvalget ble selektert i samarbeid med Rådgivning om spiseforstyrrelser (ROS).

3.6 Intervjuguide og gjennomføring

Som en del av forberedelsene til intervjuet utviklet jeg en intervjuguide med utgangspunkt i semi-strukturerte intervju (vedlegg 1). Intervjuguiden fungerte som et holdepunkt i forhold til temaer som kunne berøres i intervjuene. Intervjuguiden inneholdt forslag til spørsmål. Spørsmålene var derimot ikke styrende i samtalen. I tillegg var intervjuguiden en hjelp i forberedelsene frem mot intervjuet.

I forkant av intervjuene ble det utført to prøveintervjuer hvor spørsmålene i intervjuguiden ble testet ut. Gjennom prøveintervjuene ble lydopptaker og backup med opptak på Iphone utprøvd. Kandidatene til prøveintervjuene hadde erfaring fra friluftslivstudier og interesser knyttet til natur. I forhold til fokus på sykdomsperiode i intervjusituasjonen tok de utgangspunkt i egne opplevde ”kriser” i livet. De hadde derimot ikke konkret erfaring med spiseforstyrrelser.

Hvert intervju varte fra to til tre timer. Stedene intervjuene ble utført ble avgjort sammen med informantene. Dette med tanke på at informantene skulle føle seg trygge og komfortable i situasjonen. Intervjuene ble utført på tre ulike steder: informantens arbeidskontor, hjemme hos informanten og over Skype. Informantene befant seg på steder hvor de slapp forstyrrelser under intervjuet. Intervjuene foregikk som en åpen samtale. Samtalen vandret frem og tilbake mellom fortid og nåtid og var drevet av ulike minner og situasjoner som informantene kom på underveis. Ved å ha et semi-strukturert intervju var målet å åpne for informantens refleksjoner rundt temaene uten å påvirke dem i en bestemt retning. I samsvar med narrativ metode var informantens historier styrende for samtalen. Ved å stille oppfølgingsspørsmål kunne intervjuobjektene utdype og konkretisere svarene sine. Samtidig var tanken at oppfølgingsspørsmålene skulle hindre misforståelser og feiltolkning av informasjonen som ble gitt under intervjuet. Det har dermed foregått en vekselvirkning mellom historiefortelling og spørsmål. Det var i forkant informert om temaet til undersøkelsen (vedlegg 2).

3.7 Transkribering

For lettere å kunne gjengi nøyaktig hva informantene fortalte ble det brukt lydopptak under intervjuet. Datamaterialet er de utskrevne notatene fra lydopptaket. Transkriberingen fra hvert intervju inneholder hele samtalen, inkludert pauser, latter og mellom-ord. Pauser er notert som (pause) eller «... ». Disse notatene har gitt flere muligheter for strukturering av analyse. I

tillegg har det vært et hjelpemiddel for å gjenkalle intervjusituasjonen i gjennomlesing av materialet. Den detaljerte nedskrevne kommunikasjonen kan gi verdifulle antydninger til hvordan informanten forholder seg til det som blir fortalt. Slik sett kan det i noen tilfeller være et bidrag til dypere forståelse omkring deres opplevelse og erfaringer. I transkriberingsprosessen ble det noterte ned tanker, ideer og elementer fra intervjuene. Transkriberingen av hvert enkelt intervju var på den måten en del av tolkningsprosessen.

Transkriberingen var fra 28 til 55 sider per intervju. Dette materialet ble videre gjennomlest og bearbeidet.

3.8 Etske vurderinger

I en samfunnsvitenskapelig undersøkelse som bruker mennesker som studieobjekter, er etiske vurderinger en kontinuerlig prosess gjennom hele forløpet. For å ta hensyn til de etiske spørsmålene rundt informantenes identitet har det vært en åpen kommunikasjon med informantene om anonymisering. De fikk selv vurdere i hvilken grad de ønsket å være anonyme eller ikke (Kvale & Brinkmann, 2015). Informantene valgte å være anonyme i denne undersøkelsen. Med hensyn til informantenes identitet og lokalisering har de fleste stedsnavn og andre navn som har blitt nevnt i intervjuene blitt endret. På den måten skal ikke informantene kunne gjenkjennes av andre gjennom beskrivelsene.

Kvale og Brinkmann (2015, p. 97) tar utgangspunkt i sju forskningsstadier: tematisering, planlegging, intervjusituasjon, transkribering, analysering, verifisering og rapportering. Videre redegjøres det for egne etiske overveielser med utgangspunkt i de sju stadiene.

Tematisering. Formålet med undersøkelsen har blitt aktualisert med hensyn til en verdi i en vitenskapelig verden. Det er et samfunnsrelatert tema som både kan være et bidrag til en vitenskapelig forskningsverden, behandlingssklinikker og til personer som enten har spiseforstyrrelser selv eller er pårørende.

Planlegging. I forkant av intervjuene var det viktig å finne relevante informanter som kunne bidra til å belyse den aktuelle problemstillingen. Med hensyn til en etisk problemstilling fikk informantene et skriv med informasjon om tema. Det ble også bedt om en skriftlig signatur på deres samtykke for å delta i undersøkelsen (vedlegg 2). I informasjonsskrivet og samtykkeerklæringen ble det informert om at de kunne avbryte sin deltakelse i prosjektet når

som helst i prosessen. Dette ble ytterligere formidlet under intervjusituasjonen. Det ble gjort avtaler med informantene om at jeg kunne ta kontakt om det skulle være oppfølgingsspørsmål eller om det skulle dukke opp uklarheter.

Intervjusituasjon. For å ta hensyn til informantene i en intervjusituasjon kunne de bestemme et sted for intervjuet. Det skulle være et sted som passet dem, derav også et sted hvor de følte seg komfortable. Det ble formidlet at det var deres historier som skulle være i fokus, at jeg ønsket å få et innblikk i ulike livsperioder for å få større forståelse for en sammenheng i deres naturrelasjon og dens betydning i en tilfriskningsprosess, og at de kunne la være å svare på spørsmål som følte for private eller som de var ukomfortable med. Selv om informantene i dag ikke har en spiseforstyrrelse kan temaet være følsomt. Historier fra deres liv er i så måte en privatsak. I undersøkelsen var det ulike temaer som var ønskelig å komme inn på. Det var likevel i stor grad informantenes historier som styrte samtalen, hvor jeg heller spurte inn for ytterlige detaljer og for å se om det jeg *hørte* stemte overens med hva de *mente* å fortelle.

Transkribering. Transkriberingsprosessen ble gjort selv. Materialet nådde dermed i større grad "under huden", enn om andre skulle gjort dette arbeidet. Ved selv å ha intervjuene og gjøre transkriberingen fikk jeg gjennomgått materialet på flere måter: gjennom syn, hørsel og skriving. Det var en prosess hvor jeg fikk gjentagende gjennomgang av hver samtale. Noe som var verdifullt i forhold til å skape forståelse for deres historier og sette det i kontekst. Gjennom transkriberingen fikk jeg testet tankene som oppsto i og etter intervjuet og gjort opp nye tankeprosesser i forhold til vitenskapelige og teoretiske perspektiver. Jeg fikk i tillegg utforsket hvor jeg og min forkunnskap sto i relasjon til deres historier og utsagn. Dette var verdifullt med hensyn til å skape distanse i en forskningsprosess, samt viktig for en tydelig og pålitelig presentasjon av materialet.

Analysering. Analyseprosessen har forgått fra første møte med informantene til prosjektets avslutning. Jeg har forsøkt å fremstille prosessen så tydelig som mulig gjennom hele oppgaven. Utgangspunktet for analysen var først og fremst å formidle informantenes opplevelser og erfaringer knyttet til natur og tilfriskningsprosessen. Ved å ha en struktur på analyseprosessen var målet å tydeliggjøre en tolkningsprosess og differensiere direkte sitater fra meningsfortetninger. Med en kronologisk presentasjon av informantenes historier har målet vært å beskrive innholdet i deres utsagt og slik sett bevare meningsperspektivet i sitatene.

Verifisering. Verifiseringen av resultatene som kommer frem i analysen er avhengig av i hvilken grad metodens premisser har blitt opprettholdt (Kvale & Brinkmann, 2015). Gjennom å redegjøre og begrunne for metode og tilnærming har det blitt forsøkt å synliggjøre prosessen og hvilke valg som har blitt gjort underveis. For å opprettholde det etiske ansvaret forskeren har i henhold til å rapportere kunnskap så sikkert og verifisert som mulig har jeg, som nevnt ovenfor, forsøkt å fremlegge prosessen og resultatene så tydelig og troverdig som mulig. Jeg har forsøkt å ha et åpent forhold til forskningsmaterialet mitt. Tolkning og forkunnskaper vil uansett prege prosessen og resultatene, men det er forsøkt å tydeliggjøre dette.

Rapportering. Ved rapportering må man forholde seg til det etiske spørsmålet: i hvilken grad kan en offentliggjøring av prosjektet få konsekvenser for de involverte? I henhold til dette har informantene skrevet under på en samtykkeerklæring for å delta i undersøkelsen. At de, på nåværende tidspunkt, ikke tar del i et behandlingsopplegg har også vært av betydning med tanke på konsekvens av presentasjon av sensitiv informasjon. Informantene har lest og godtatt historien deres slik de presenteres i prosjektet. I tillegg representerer jeg en institusjon som arbeider med idrett og friluftslivsfag. Det krever at jeg må ha en forståelse og en bevissthet omkring teori og metoder som samsvarer med det fagfeltet institusjonen forholder seg til. Jeg mener også at det er viktig at det som presenteres er forståelig for allmennheten. Derfor anser jeg det som en styrke å la andre personer enn veilederne å gi tilbakemeldinger på arbeidet.

4.0 Presentasjon og analyse av intervjumaterialet

I denne delen skal jeg presentere analyseprosessen, analysestruktur og selve analysen av informantens historier.

4.1. Analyseprosess

Analyseprosessen startet allerede i møte med informantene. Å høre deres historier og være oppmerksom på følelsene som uttrykkes underveis var første steg analyseprosessen. I etterkant av hvert intervju ble det notert ned notater fra intervjusituasjonen og elementer i intervjuet. Etter transkriberingen har det vært en kontinuerlig prosess med gjennomlesing av det transkriberte materialet, strukturering av analysepresentasjon i henhold til metode og innholdet i empirien og lesing av teori og fagstoff. Intervjuene har bestått av mange fortellinger knyttet til undersøkelsens tema. Ikke alle fortellinger er tatt med i presentasjonen. Det har blitt valgt ut sekvenser som danner en sammenhengende og helhetlig fremstilling av informantenes historier knyttet til naturrelasjon og tilfrisking av spiseforstyrrelser. Historiene har videre blitt organisert i en kronologisk rekkefølge med utgangspunkt i relevante hendelser (Riessman, 2008; Riessman, 1993). I analyseprosessen ble historier fra ulike tidsepoker markert i fargekoder, for deretter sortert kronologisk.

Denne undersøkelsen tar utgangspunkt i en tematisk narrativ analyse. Jeg har valgt å bevare sekvensene i informantenes historier, heller enn en tematisk koding. Formålet med dette er å holde historiene intakte gjennom en detaljert presentasjon av de ulike livsfasene i historiene til informantene. Dette vil bidra til å tydeligere kunne se sammenhenger.

I en tematisk analyse ligger interessen i innholdet og meningen i historiene, i motsetning til andre former for narrative analyser som i større grad fokuserer på språket historiene uttrykkes i, og hvordan fortelleren forteller. Språket er i en tematisk analyse et redskap, mer enn et emne i forskningen (Riessman, 2008). I henhold til kvalitativ forskningstradisjon er det viktig å utvikle noen analytiske verktøy til den undersøkelsen av det empiriske materialet. Dette innebærer å etablere historiens kontekst, nærlesing av materialet, samle og kategorisere eksplisitte beskrivelser og tydeliggjøre symbolske/emosjonelle koder (Loseke, 2012). I narrative analyser er struktur viktig både i analysering og fremstilling av undersøkelsen. Det er mangfold av muligheter for å strukturere narrative analyser (Frank, 2012).

4.2 Analysestruktur

De analytiske verktøyene som er brukt i denne analyseprosessen tar utgangspunkt i Labovs struktur, som er en tilnærming som er mye brukt og referert til innenfor narrativ forskning (Riessman, 1993). Labov har mer fokus på struktur, heller enn en tema i sin form for analyse (Riessman, 2008). Den tar utgangspunkt i sekvenser av tekst og analyserer språk og hvordan personen uttrykker seg for å skape mening. Det er en teknikk for rapportering av tidligere hendelser og personlige erfaringer (Labov, 1997). Labovs struktur er i stor grad ment for kortere tekster, og er ikke like virksom på lengere historier (Riessman, 2008). Jeg har likevel valgt å ta utgangspunkt i denne strukturen, men ha gjort noen endringer som gjør den bedre egnet til denne undersøkelsen. Jeg valgt en tematisk analyse, men bruker en selvkomponert variant av Labovs struktur som hjelpeverktøy for meningsfortetning av de ulike sekvensene i historien til informantene. I tillegg er det, i større grad enn Labov, fokus på kontekst og innholdet i historiene. Under presenteres de fem punktene som er utgangspunktet for struktur og hjelpeverktøy i analysen av informantens historier:

- I. abstrakt - oppsummering av substansen i historien
- II. orientering - tid, sted, karakterer, aktivitet – beskriver konteksten
- III. hendelser - hva skjer i sekvensen, eller/og hva ligger til grunn for opplevelsen/erfaringen til informanten?
- IV. resultat - konsekvens av hendelsen (informantenes opplevelse/erfaring)
- V. fortolkning – betydning og mening i hendelsene (meningsfortetning)

I henhold til narrativ metode har historiene til informantene blitt delt inn i en innledning, en midtdel og en sluttdel (Riessman, 1993; Labov, 1997). Midtdelen er ofte den delen som fortelleren beskriver mest (Fraser, 2004). I denne undersøkelsen har det vært tilfriskningsprosessen som har vært mest i fokus.

Informantenes historier starter med en innledning som er ment å skulle gi leseren et innblikk i intervjukonteksten, informanten og intervjuer. Dette er ikke en del av det empiriske materialet, men heller et bakteppe for selve analysen. Presentasjonen av analysematerialet vil innbefatte en tydelig differensiering av mine fortolkninger og utsagnene fra intervjuene (Feldman & Almquist, 2012). For å tydelig differensiere dette blir fortolkningene og utsagnene presentert hver for seg. Analysen er dermed en totrinnsanalyse – hvor jeg først

tolker utsagn fra intervjuene i venstrekolonnen (hendelsessekvenser), mens høyrekolonnen presenterer min fortolkning (meningsfortetning).

Analysen av de 3 intervjuene følger en fast struktur. Venstre kolonne gir, gjennom et utvalg av hendelsessekvenser, en oppsummering av substansen i narrativet. Dette er punkt I, *abstrakt*, i analysestrukturen. Disse er delt inn i 3 tidsepoker: før sykdom, sykdom/tilfriskning og etter. Plasseringen i tid er en del av punkt II, *orientering*, i analysestrukturen. I tillegg er informantenes egne meningsyttringer presentert etter disse 3 tidsepokene. For å få mest mulig ut av historiene er hendelsessekvensene i venstre kolonne (abstraktet) analysert ved hjelp av koder som er basert på analysepunktene *Orientering*, *hendelse* og *resultat*. Fra hovedpunktet orientering har jeg brukt *sted* (S), *karakterer* (K) og *aktivitet* (A). Videre har jeg brukt hovedpunktene III – *hendelse* (H) og IV – *resultat* (R) som egne koder. Disse fem kodene, hentet fra 3 av hovedpunktene i analysestrukturen, fungerer som hjelpeverktøy for min fortolkning som kommer til syne i meningsfortetningen i kolonnen til høyre. Kodene er valgt ut på bakgrunn av at jeg mener disse er vesentlige for å knytte erfaringer og opplevelser til hendelsenes kontekst. Og jeg anser konteksten som vesentlig for å forstå betydningen av natur i tilfriskningsfasen. Meningsfortetningen som fremkommer i høyre kolonne er således forskerens, altså min fortolkning. Dette er en del av punkt V (fortolkning) i analysestrukturen. Hver av historiene avsluttes med noen sluttbetraktninger fra min side. Disse er organisert under 4 overskrifter basert på underspørsmålene til problemstillingen. Målet med dette er å få 3 unike fortellinger om hvert av de fire spørsmålene. Mine sluttbetraktninger vil også være en del av punkt V (fortolkning) i analysestrukturen. Sluttbetraktningene danner utgangspunkt for funn og tema som jeg vil ta opp og gå nærmere inn på i drøftingsdelen av oppgaven.

Målet med analysen er å tydeliggjøre elementer som beskriver informantens relasjon til natur og deres erfaringer i forhold til naturens betydning i tilfriskning av spiseforstyrrelser. Det som har blitt undersøkt er hvordan informantene har brukt naturen, hvilke erfaringer og opplevelser de har i og med natur og hvilke meningsverdier de tillegger natur i en tilfriskningsprosess. Dette blir tydeliggjort i sluttbetraktningene under hver historie.

Jeg har valgt å nummerere hendelsessekvensene og meningsfortningene. Tanken er at forbindelsen mellom disse blir mer oversiktlig. I tillegg er målet med å nummerere at det skal være mulig for leseren å gå tilbake til historiene når de senere i oppgaven (drøfting) blir henvist til. Temaene som senere drøftes tar utgangspunkt i presentasjonen av det empiriske

materialet (fortolkning). Analysen er case-sentrert. Det vil si at historiene til informantene har blitt analysert hver for seg, heller enn en sammenlikning av tendenser (Riessman, 2008).

Datamaterialet som er innsamlet og blir presentert, tar utgangspunkt i informantens historier og noen konkrete spørsmål om deres meninger omkring tema og problemstillingen knyttet til natur og tilfriskning av spiseforstyrrelser. I tilknytning til meningsyttringen i etterkant av informantens historie er ikke samme koding brukt som i informantens historie. Dette begrunnes med at det i større grad er svar på direkte spørsmål, i motsetning til fortellinger omkring deres egne erfaringer og opplevelser i natur.

4.3 Analyser av informantens historier

4.3.1 Alvines fortelling

Vi møttes i ROS (Rådgivning om spiseforstyrrelser) sine lokaler i Oslo, hvor jeg skulle intervjuet den første informanten omkring hennes relasjon til natur og hennes tilfriskningsprosess. I disse lokalene arbeider hun med andre kollegaer om å spre kunnskap om spiseforstyrrelser og selvfølelse. Her kommer personer som selv har spiseforstyrrelser og andre som kjenner noen, for å prate med noen som har forståelse og erfaringer på feltet. Det er mange historier som har blitt delt i disse lokalene.

Den dagen jeg tok turen hit var det en varm sommerdag og solen strålte utenfor. Innenfor var det svalt, noe som avkjølte mitt litt stressa hode. Hun møtte meg i gangen og tok meg imot med selvsikre skritt. Det er ingen som ved å se på henne ville tenkt at hun har hatt anorexia. Nå var jeg i hennes domene, hvor hun arbeidet med et felt som hun selv hadde vært sterkt preget av i en periode av livet. Øynene hennes viste et engasjement og nysgjerrighet. - Hvem var jeg og hvorfor hadde jeg valgt dette temaet? Slik startet vår samtale, med et glass vann i en sofa i et svalt rom midt i senteret av Oslos urbane liv. Jeg fortalte henne at jeg selv hadde hatt spiseforstyrrelser og at dette var en av grunnene til at jeg ønsket å skrive om dette temaet i mitt masterprosjekt. Men denne samtalen handlet ikke om meg. Den handlet om ei jente som hadde opplevd å ha spiseforstyrrelser i en periode i livet sitt, ei jente som i dag er friskmeldt etter behandling i flere år. Hun fortalte om hvordan livet igjen fikk en mening og rommet glede.

Intervjuet startet med en introduksjon av hvem hun var, hva hun drev med, jobbet med og hvor hun bodde. Videre fløyt samtalen fra barndom, til sykdom, til prosessen frem mot å bli frisk og tilbake igjen. Samtalen ble drevet av en historie til en annen, beveget av minner og bilder fra en fortid. Foruten en liten pause til å hvile hode, til påfyll av vann og et toalettbesøk befant vi oss i en himmelvid rekke av historier. Tiden fløy, og tilslutt hadde vi sammen skapt en ny historie av alle de andre.

Det er hennes historie jeg nå skal formidle. Jeg kaller henne Alvine.

Alvine vokste opp på et lite tettsted på landet sammen med familien. I barndommen gikk de mye på dagsturer i skogen og koste seg. I ungdomstiden begynte hun med ulike idrettsaktiviteter. Naturen har likevel fulgt henne. Blant annet gjennom å være på familiehytta. I litt senere alder fikk Alvine anorexia. Den utløsende faktoren for at Alvine utviklet en spiseforstyrrelsen var en skilsmisse mellom foreldrene. Som en mestringsstrategi for ubehaget hun opplevde ved skilsmissen utviklet hun et destruktivt mønster og fokus rundt mat og trening. Det var en måte å håndtere samlivsbruddet til foreldrene på. I dette fokuset var det ikke plass til å tenke på det vonde.

I dag er Alvine i slutten av tjuetårene og frisk. Hun bor sammen med sin samboer, som hun nå skal gifte seg med. Ved siden av å ha et engasjement i ROS arbeider hun som sykepleier og studerer helsesøster på deltid. Hun har en bachelor i idrettsvitenskap fra tidligere. Hun har et sterkt engasjement innenfor temaet helse, livskvalitet og fysisk aktivitet.

Hendelsessekvenser (sitater fra intervju)

Meningsfortetning/fortolkning

(Før sykdom)	
<p>1. Det har aldri vært noe sånn press i familien (K) i det hele tatt om å...at vi bruker det (naturen) (S) som å prestere på noen måte. (...). Ja...det var jo ofte vi var på skogturer (A) da, sånn ganske(latter) tradisjonelle familie...tur sånn type med sekk og nista (A).</p> <p>2. Mamma og pappa ... pappa (K)... har alltid drevi med idrett... (A) (...). de er veldig glad i det å være ute ute.. i frilu..ftsliv da... friluftslivrommet (H) (latter) (...) sykle, gå turer, ski (A). (stille). (...)</p> <p>Det har vært veldig sånn avslappende (R).</p>	<p><i>1.-3. Forholdet til naturen besto av ulike fysiske aktiviteter, derav tradisjonelle turer i skogen. Familien og vennene var sentrale.</i></p> <p><i>Naturen opplevdes som avslappende, et sted uten press på prestasjon.</i></p> <p><i>Naturen var knyttet til sosiale</i></p>

<p>3. Vi (vennene) (K) hadde noen steder (...) som vi... barn (...) lekte (A) sammen (...) når vi var ute. Noen steder (...) vi dro mer til enn andre steder, (...) for eksempel et skogholt (S) som vi... sykla (A) rundt ofte (...) (fnis). Det var så ujevnt terreng, så lagde vi sånn sykkelbane, litt på fjellet (S) og litt på stien (S). (...). Også var det et sted vi pleide å bade (A) (...) Vi gikk ned til en sånn elv, og der var det ehh, små stein, det var en veldig fin kulp (S). (...). Ellers var vi mye i hagene (S) til hverandre.</p> <p>4. Så har vi (familien) (K) hatt hytte (S) bestandig. Den er (på) fjellet (S) (...). Og der har jeg også tilbrakt veldig mye tid. Så det er liksom... mye av barneoppdrag..., eller barneoppveksten har vært liksom nært knyttet til det å være i, være i naturen, og det å være ute (H).</p> <p>5. Jeg har alltid vært glad i å tegne (H) da. Det er noe jeg har gjort (fnis). Tegna...(A)(...) For å koble av (R). Ellers har jeg alltid likt liksom å lage ting da (A). Å være kreativ (H). Så det (...) var ting jeg tok opp igjen i tilfriskningsfasen (H).</p>	<p><i>aktiviteter preget av lek med vennene.</i></p> <p><i>Forholdet til natur inkluderte forskjellig type landskapsområder og terreng.</i></p> <p><i>4. I barndommen ble mye tid tilbrakt på familiehytta på fjellet.</i></p> <p><i>5. Kreative interesser som tegning og lage ting var aktiviteter knyttet til avkobling, både før sykdomsperioden og i tilfriskning.</i></p>
<p>(Sykdom/tilfriskning)</p> <p>6. Det var sånn at jeg hadde sånn trang, ikke sant, at jeg måtte gå turer (A) hver dag. (...) Hvis samboeren (K) min var med, som han blei noen ganger, så om han ville stoppe å vise meg noe (H), så, så ville ikke jeg stoppe (R), for da gikk jeg for å gå den turen (A).</p> <p>7. Jeg måtte liksom gjøre det (gå tur) (A)(H). Men samtidig så fikk jeg liksom mer ro (R) av å gjøre det. (...) Det å bevege seg (H) i seg selv kan ha gunstige positive effekter (R).</p> <p>8. Når jeg var sammen med andre (venner (K)) så... så hjalp (R) det meg veldig at jeg hadde prøvd å forklare dem hvordan, hva det egentlig... hvordan det egentlig handla om for meg (H).</p> <p>9. Det var også veldig fint (R) for meg det der at han... (samboeren) (K) Han ehh,... så meg for den jeg var da, at han så gjennom sykdommen, og han var aldri sånn at han sa at jeg hadde en fin kropp. Han sa ikke at jeg hadde en stygg kropp (...) ... han (...) tok meg virkelig for den jeg var, den jeg er da, og ikke kropp og... ja (H). Og det tenker jeg er... altså, han sa jo at jeg var, ikke sant at jeg var søt og pen og sånne ting da. Men</p>	<p><i>6.-7. Naturrelasjonen knyttet til et tvangspreget forhold til fysisk aktivitet, gå turer. Omgivelsene var ikke i fokus.</i></p> <p><i>Sosialt samvær bidro ikke til økt oppmerksomhet til omgivelsene.</i></p> <p><i>Fysisk aktivitet bidro til å dempe uro.</i></p> <p><i>8. Å være åpen om sykdommen til nære sosiale relasjoner opplevdes som en støtte i prosessen mot å bli frisk.</i></p> <p><i>9. Ikke fokusere på kropp og utseende, men heller se utover sykdommen og fokusere på personen var viktig.</i></p>

<p>(...) han sa ikke noe positivt om kropp. Det tenker jeg er veldig bra (R).</p> <p>10. Jeg husker jeg var ehm, jeg var så syk (H) at jeg måtte... slutta å bruke sansene mine (R). Og for å trene opp de ehh så begynte jeg å gjøre en del sånn kreative oppgaver (R). (...) Det var en gang jeg fikk i oppgave å gå ut (S) å plukke blaadder, blader fra trær (...) også studere de, se på fargene, og forskjellige størrelser og sånn. Så tok jeg de med hjem også la jeg la de i press, også lagde jeg sånt fint bilde (H).</p> <p>11. Jeg brukte også veldig mye hytta (S) i tilfriskningsfasen (H). (...) Der kan jeg jo gå skiturer og gå turer (A) til steder som vi gikk til, har gått til alltid da. Som jeg har masse gode minner i fra. (...) Det er fint, det er fint landskap, du ser jo bare... ja... du ser ikke... på måte vanlig by eller, ikke sant, det er bare skog eller fjell (S). Bare natur (S) du ser (H). Og elv (S) som gir lyd fra seg, ehh... Det er en seter langt opp på fjellet (S). (...) Det er veldig fint der året rundt. (kremt). Det er helt sånn... frihet (R)(stille). Ja...Det er jo, det er jo...gjennom hele min tilfriskningsfasen så har jeg jo.. likt veldig godt å være, merke at jeg det gjør meg noe det å være ute i naturen (R). Fordi det er på en måte eh... kremt, det er ikke noe jag og mas om noe (R). Det er den roen og stillheten, det er ikke noe krav (R) (...). Du kan senke skuldrene og.. også bare være seg selv. Og tenker og bare sitte og..., lukke øynene også høre alt du hører liksom. Om du hører noe... og du føler at eh... (stille) tiden på en måte ikke er (R).</p> <p>12. Jeg var jo mye hjemme (på barndoms sted) (S) også da, og på hytta (S) som sagt, (...) (stille). Selv om jeg har vært syk der, har jeg ikke noe sånn...det var jo også fordi at jeg ikke... det var jo ikke der jeg bodde... jeg har (ikke) noe sånn dystre minner på den måten, og det ligger der... det har alltid vært der for meg ikke sant. Eller det er liksom der er jeg jo oppvokst og vært hele livet...(H) Og har den tryggheten som hører til de stedene (R).</p> <p>13. Det å faktisk stå der ute (S) å se på utsikten, altså ta de pausene (A) ... (H) Jeg merket (...) at det var det jeg hadde lyst til (R), og da gjorde jeg det (H). (...) Jeg begynte å bli herren over meg selv igjen (fnis) (R).</p> <p>14. Jeg brukte naturen (S) og idrett (A) gjennom hele tilfriskningsfasen (H). Sånn gradvis, og fått smakebiter av det, som har gitt meg motivasjon (R) ehmm, og gitt meg... det husker jeg veldig godt, sånne gitt meg noen følelsen av at - ohh det er det her som liksom er meg da,</p>	<p><i>10. Sykdommen hindret normal sansefunksjon</i></p> <p><i>Naturen ble brukt for å trene opp sansene.</i></p> <p><i>Stimulering av sansene gjennom naturens elementer kan bidra til opptrening av sanser.</i></p> <p><i>11. Hytta og naturområdene rundt var viktig i tilfriskning.</i></p> <p><i>Meningsopplevelsen knyttes til tilhørighet til stedet, gjennom gode minner fra landskapet og aktivitetene fra tidligere.</i></p> <p><i>Naturen opplevdes som en tidløs arena som ikke stilte krav, ikke noe jag og mas, derimot ga muligheter til å være oppmerksom og sanse. Knyttes til tilstedeværelse, oppmerksomt nærvær og en frihetsfølelse, hvor man kunne være seg selv.</i></p> <p><i>12. Steder fra før sykdommen, som ikke var knyttet til sykdomstida, ga en opplevelse av trygghet.</i></p> <p><i>13. Å se på utsikten og ta pauser underveis på turene ga en opplevelse av lyst.</i></p> <p><i>Sanseopplevelser i naturen bidro til opplevelse av selvkontroll og selvbestemmelse.</i></p> <p><i>14. Bruk av natur og idrett ga en påminnelse om egen identitet og ga motivasjon til å jobbe mot å bli</i></p>
---	---

<p>som jeg vil tilbake til (R). Ehhh, samtidig som ehh jeg også da hadde kjent på kroppen at det her er faktisk ikke kroppen i stand til enda (R). Det ga bare enda mer motivasjon til at atte at jeg vil ha en frisk kropp (R).</p> <p>15. Jeg gjorde liksom noen former for aktivitet, men det var ... alt mulig, det var ikke sånn veldig intensivt (A) (...). Jeg kanskje jogga (A), og det kunne gå tre uker til jeg jogga igjen (...) Og da, da husker jeg vi (hun og samboeren (K)) stoppa midt i løpet (latter) holdt på å si, midt i jogging og bare sto å kikka (H). Det var skikkelig sånn ah... digg følelse det derre ... og ikke ha... og bare kunne liksom kunne sanse inn alt rundt meg (R) (...). Det var skikkelig deilig følelse (R), (...) Sååå, i hele tilfriskningen har jeg liksom brukt ehmm, alle omgivelser i naturen (S) (H), naturopplevelser har bare blitt på en måte forsterket, kommet tydeligere og tydeligere frem da...(R)</p> <p>16. Det faktisk, det hjalp litt å trene (A) (H). For da forsterka det sansene, det forsterka også sulten (R). Jeg kjente at, også ehhh,.. at jeg kjente sulten bedre, og i tillegg kanskje at nå trenger jeg mere enn det jeg egentlig pleier (R).</p> <p>17. ...det glemte jeg å si i sta... ehmm, med aktivitet når jeg i tilfriskningen, så var det også sånn at jeg også gjorde noe sammen med terapeuten (K)...(...) Vi hadde liksom forskjellige fjelltopper (S) på en måte høyere og høyere. Så jo friskere jeg ble, vi hadde liksom ulike mål da, både fysisk og psykisk på en måte...så når jeg blei friskere og friskere gikk vi en høyere og høyere topp sammen (H).</p> <p>17.1. Jeg husker veldig godt den siste da, (turen til et fjell) (H). (...) Det husker jeg veeldig godt fordi (stille) det var liksom veldig spesielt fordi det var liksom den siste toppen, og da hadde jeg liksom lagt tilbake alt. Det var så mye smerte på en måte, som lå tilbake for det. (...) (stille) Vi (hun og terapeuten (K)) hadde med...med.. . et par bukser da, som jeg hadde brukt når jeg var på det aller aller... magreste for å si det sånn....og de gravde vi ned i noen steiner på toppen (smil) (H). Og det var veeldig sånn, jeg følte den, ja det var veldig ... det var både godt (latter) (...). Det var bare godt, det er ikke noe sånn savn i det hele tatt (R), for det var så mye, det var så mye ... smerte og ondskap i de buksene...Det var en sånn, jeg fikk en sånn merkelig følelse av på en måte og legge de igjen der oppe (latter). Ehh... (...), men egentlig så er</p>	<p><i>frisk.</i></p> <p><i>Å få kontakt med kroppens begrensninger og muligheter ga motivasjon til å jobbe mot en frisk kropp.</i></p> <p><i>15. Fysisk aktivitet i naturen var viktig i tilfriskningsfasen. Aktivitetene som ble gjennomført var av lavintensitet.</i></p> <p><i>Lavt tempo i naturen bidro til økt kontakt med omgivelsene. Bruk av naturen forsterket sanseapparatet.</i></p> <p><i>16. Fysisk aktivitet hjalp til med å trene opp sultfølelsen, og bidro til regulering av matinntak.</i></p> <p><i>17.-17.3 I behandling ble fjellene brukt fysisk og som et mentalt bilde på å se fremgang mot det friske.</i></p> <p><i>Naturen ble brukt som symbol i tilfriskningsprosessen. Elementer i naturen bidro til refleksjon av egen historie.</i></p> <p><i>Den siste fjellturen ble et symbol på at spiseforstyrrelsen var vekk.</i></p>
--	--

<p>det jo bare... ja, de fortjener å ligge... med masse tunge steiner opp å seg (latter) (R).</p> <p>17.2 Ehhmm, ja, også var det skikkelig fint vær (stille), også husker jeg ... (stille) jeg følte liksom at den turen (H) illustrerte på en måte hele veien fra jeg var syk til jeg var frisk da (R). Jeg husker vi parkerte så var liksom det skygge der nede vi parkerte. Også kom det liksom mer og mer sol. Når vi var på toppen var det bare sol.</p> <p>17.3 Også gikk vi... vi gikk jo bare i vårt tempo da, og det tenker jeg det har jo jeg gjort når jeg har vært sy.. fra syk til frisk så har jeg gått i mitt tempo hele veien (H). Og det har jeg fått lov til (H), og det tenker jeg er kjempe viktig (R) (pust). (...) Det er faktisk veldig, jeg tror det er kjempe viktig!...(R).</p> <p>(Etter)</p> <p>18. Når jeg dro ut for å jogge (A) så dro jeg ut for å jogge liksom. Da stoppa jeg ikke, men nå kan jeg stoppe. Her om dagen var jeg ute å løp (A) og da så jeg en luftballong (H). Og da stoppa jeg å kikka på den (latter) (H). Jeg har fått et helt annet forhold til aktivitet (R).</p> <p>19. Det var jo sånn her en annen dag også... det hadde jo aldri skjedd før... for det har vært litt motsatt: at samboeren min (K) er veldig glad i å gå i natur (S), han har ikke vært så glad i å... synes det var litt kjedelig å jogge (A). Men nå er han blitt sånn at han liker det litt. Nå har han finni en sånn en liten sånn... på slutten av turen så spurter han opp en sånn... ja, en slags spurt da, opp en bakke (H). Og to ganger så har jeg bare stått å sett på (R). (...) det er egentlig litt sånn helt fantastisk å tenke på (R). (Tidligere) da hadde jeg eh... da hadde jeg væ..var jeg ikke den som sånn som ikke skulle gjøre noe hvertfall...så... det.. det er fantastisk (R).</p> <p>20. Jeg har blitt veldig flink til å gjøre hverdagslige aktiviteter. Jeg går mye sånn i byen å sånn (H), men det har blitt helt annerledes ehh... opplevelse av det. For når (jeg) går tar jeg inn inntrykk og kan stoppe og sette meg ned (...)(R). Nå går det veldig bra (...), jeg er glad i hverdagen, og koser meg i hverdagen. (...) Jeg er veldig sosial og... mmm. ... gjør akkurat det jeg digger (R).</p>	<p><i>Været på turen, som var skyggefullt i starten og sol på toppen, opplevdes og beskrives som et symbol på sykdomsprosessen.</i></p> <p><i>Tempo på turen ble en metafor på tempoet i prosessen.</i></p> <p><i>Å få gå i eget tempo beskrives som viktig del av tilfriskningsprosessen.</i></p> <p><i>18-20. Forholdet til aktivitet var blitt endret. Kontakten med omgivelsene tok i større plass i aktivitetene.</i></p> <p><i>Hverdagsaktiviteter og turer i byen var i en sykdomsperiode knyttet til tvang. I dag er aktiviteter basert på lyst.</i></p> <p><i>Å senke tempoet, ta inn inntrykk og få tilbake sitt sosialt liv opplevdes som meningsfullt.</i></p>
---	--

Meningsytring:

1) ”Hva tror du er viktig å fokusere på for å øke livskvaliteten til personer med spiseforstyrrelser?”

1. Det der å... (...) gå i et tempo som passer den personen (...). Det å få lov til å gå sine steg, og gå sånn som jeg synes... Jeg har fått gått et trappetrinn... også føler jeg meg stødig på det, før jeg går neste. Det tror jeg sikrer det at jeg føler meg så ferdig med trinna som har vært da .
Også sikrer ehh, at det gir mye risiko for tilbakefall.

2. Det å hente ting - være den persons...- ehmm, verdier (...), ting som betyr, og har betydd mye, og finne frem til på en måte å prøve og på en måte oppta de igjen da.

3. (i behandling) Vi har brukt en del sånn, ja tenkt litt på steder som kjennes som et fristed. (...) sånn at jeg kan tenke meg til steder som jeg som er fristeder for meg, men også at jeg drar dit, sånn som hytta og, og, og steder vi dro på ferie.

4. Og det å gjøre ting som er... som gir gode opplevelser og... mestring og mening.

2) ”Hvordan kan vi benytte natur i tilfriskning med personer med spiseforstyrrelser?”

1. Jeg tror at naturen er ehh, på en måte er positiv i seg selv på grunn av at det er ehm... at det ikke er noe... den stiller ingen krav. Det er ingen sånn, hvis det ikke er snakk om noe sånn idrett i naturen, så er det ikke noe sånn prestasjon, asså... det er mye vanskeligere å måle seg med noe da, tenker jeg, i naturen.

2. Det er ikke så mange andre steder som du er helt fri for på en måte ett eller annet form for.. jag eller krav om prestasjoner (...)

3. På en måte den roen som jeg tror mange vil kjenne. At det er mulig at det kanskje, at det er et sted som på en måte åpner opp for å bare være. Mye lettere enn andre steder i dagens samfunn.

4. Og...at du har mye du kan...ehh sanse. Mmm, du kan bruke egentlig alle sansene dine. Det å observere, kjenne på ting, lukte og høre, smake

1. Tilpasning av tempo er viktig i en tilfriskningsprosess. Ved å ta sted for steg, og føle seg trygg før man går videre, hindrer det tilbakefall.

2. Å hente frem personens verdier og ting som betyr noe og har betydd mye for personen.

3. Å finne/tenke/dra til steder som kjennes som et fristed. For eksempel steder knyttet til positive opplevelser fra barndommen.

4. Å gjøre ting som gir gode opplevelser, mestring og mening.

1.-2. Naturen er positiv i seg selv, fordi den stiller ingen krav. Det er vanskeligere å måle seg med noe i naturen.

3. Å være i naturen kan gi rom for opplevelse av ro og for å bare kunne være.

4.-5. Å bruke naturen til å trene opp sansene igjen kan bidra til å

<p>på ting. Også bruke og forsterke sansene, og la de på en måte komme tilbake da. Trene opp sansene (stille).</p> <p>5. Det er veldig deilig når det er.... under tilfriskningen for min egen del, så husker, jeg var jo så kald hele tiden. Det å kunne kjenne liksom varme underlag...ehhh... varma opp å sola, fjell og, og kjenne på det varme da. Ehh... Det var fint... (stille).</p> <p>6. At du også kan bruke ting i naturen, til å lage ting. og gjøre også ting i naturen som er... som ikke krever så mye, men som likevel gir mestring.</p> <p>7. Jeg tror naturen er, kan være gunstig, eller positiv for alle former for spiseforstyrrelser. For den, du trenger heller ikke kreve at du må være noe aktiv heller. Ikke mye aktiv. Du kan jo kjøre... hvis du ikke skal være så mye aktiv, så kan du jo kjøre ganske... til naturen og bare gå litt og være midt i naturen.</p> <p>8. Det er ikke alltid man må reise så langt heller. Frognerparken, selv om det også er, på en måte ehmm... statuer der, byggverk der, så er det likavel... synes jeg det er veldig, veldig fint å være der. Så det er masse nat...det er liksom dominert med masse natur. Det er ehhh, plutselig er du liksom midt i... Du føler ikke at du er midt i byen når du er der. (...) Jeg koser meg veldig når jeg går i byen (...) Men det er mye mer støyete enn..."ute i naturen..." Ja.</p>	<p><i>forsterke sanser.</i></p> <p><i>6. Å bruke naturen til å lage ting.</i></p> <p><i>Fokusere på mestring.</i></p> <p><i>7. Å bruke naturen krever ikke at man må være aktivitet.</i></p> <p><i>Man kan være midt i naturen uten å være aktiv.</i></p> <p><i>8. Oppsøke natur i nærområdet.</i></p> <p><i>Det krever ikke at man reiser langt. Parker i byen er også natur.</i></p> <p><i>Natur er mindre støyete enn byen.</i></p>
--	--

Bruk av natur

I barndommen var forholdet til natur preget av en oppvekst i naturnære omgivelser. Det innebar tradisjonelle turer i skogen med familien, lek i natur i nærområdet og fysisk aktivitet og trening i mer eller mindre organiserte former. Bruk av familiehytta på fjellet var sentralt i alle livsperiodene. I en sykdomsperiode ble naturen brukt som en *arena* for tvangspreget fysisk aktivitet. I tilfriskningsperioder ble naturen brukt aktivt som et *sanse-rom*. I terapien ble det fokusert på bevegelse i naturen. Man gjenopptok da aktivitet som opplevdes som meningsfull før sykdommen. Fjelltopper ble brukt som et fysisk og mental bilde på progresjon.

Opplevelser og erfaringer i og med natur

Før sykdomsperioden opplevdes naturen som et sted uten krav til prestasjon. Naturen var et sted hun opplevde å bare kunne være. I sykdomsperioden ble naturen et sted der hun kunne dempe uroen med hjelp av å være fysisk aktiv. Samtidig opplevdes det som spiseforstyrrelsen blokkerte for sanseopplevelsene.

Å ta i bruk tidligere interesser i tilfriskning syntes å gjenkalle en identitet fra *før* sykdommen. En påminnelse om identiteten før sykdommen gjenkalte lysten i aktiviteten. Innstilling, tilrettelegging og tempoet på aktivitetene hadde betydning for sanseopplevelsene i naturen. I denne perioden bidro sanseelementene i naturen til stimulering av egne sanser. Å stimulere og trene opp sanser gjennom kreative oppgaver i natur og turer i naturen hadde innvirkning på økt sansefølelse.

Aktivitet i naturen bidro også til økt kroppsfølelse gjennom å kjenne kroppens muligheter og begrensninger. Lystbetonte turer i naturen med fokus på lav-intens aktivitet hadde innvirkning på opplevelse av kontroll og selvbestemmelse i tilfriskningsprosessen. Lav intensitet bidro til større kontakt med omgivelsene og til å forsterke eget sanseapparat. Turer på ulike fjelltopper synliggjorde en progresjon gjennom å gå høyere og høyere topper jo friskere hun ble. Turene bidro til refleksjon over egen situasjon og fremgang. Samboeren hadde en viktig rolle i tilfriskningsfasen, i det han rettet oppmerksomheten mot omgivelsene rundt når de gikk tur. Steder som var viktige før sykdomsperioden og som ikke var knyttet til sykdomstiden, derav hytta, ga en opplevelse av trygghet.

I en tilfriskningsprosess ble naturen igjen knyttet til et sted fri fra jag og mas og krav om prestasjoner. Naturen var et sted forbundet med stillhet og ro, oppmerksomt nærvær og en frihetsfølelse. Det var et sted der tiden ikke *var* og et sted hvor man kunne være seg selv.

Relasjon til natur

Relasjonen til natur endret seg i de ulike livsperiodene. Før sykdommen bar det preg av tradisjonelle turer, lek og lystbetont fysisk aktivitet. Familie og venner, nære relasjoner, var sentralt i hennes forhold til naturen før sykdomsperioden. I en sykdomsperiode var relasjonen til naturen preget av mindre tilstedeværelse og dermed mindre sanselige opplevelser av naturen. I tillegg var aktivitetene i større grad preget av tvang. Lysten ved selve aktiviteten var i mindre grad tilstede, det samme gjelder det sosiale aspektet. I en tilfriskningsfase og i

etterkant ble igjen relasjonen til natur endret. Fysisk aktivitet i natur bar igjen preg av lyst, glede og motivasjon for selve aktiviteten og bevegelsen. Sanseopplevelser og naturens sanseelementer ble også i betydelig større grad beskrevet som en del av naturrelasjonen.

Meningsverdi

Meningsverdiene knyttet til natur i en tilfriskningsfase kan kobles til en opplevelse av naturen som et fristed, hvor opplevelse av ro, trygghet, tilstedeværelse og fravær av krav og prestasjoner var sentralt. Meningsverdiene innebærer endring av fokus, derav en økt sanselig opplevelse av verden og det å få kontakt med en identitet som var før sykdommen. Fokusendringene bidro til en økt kroppsbevissthet og sanseførmelse. Det omfatter kontakt med egne grunnleggende behov som mat, sosialt nettverk og lysten i ulike aktiviteter. Å gjenoppta kontakt med sin tidligere identitet var dermed en sentral meningsverdi.

I meningsytringsdelen uttrykker hun betydningsfulle elementer i en tilfriskningsprosess som samsvarer med hennes egne erfaringer i naturen. Det innebærer blant annet:

- Å ta utgangspunkt i personenes verdier og å hente opp ting som har betydd mye for personen tidligere, kan ha betydning i arbeid med å øke livskvaliteten til personer med spiseforstyrrelser.
- Det å gjøre ting som gir gode opplevelser, mestring og mening er vesentlig for å øke livskvalitet blant personer med spiseforstyrrelser.
- Steder som oppleves som et fristed, derav steder som var av positiv betydning i barndommen, kan bidra til økt livskvalitet.
- Naturen kan gi ro og dermed rom for bare å være.
- Naturen i seg selv stiller ingen krav til prestasjoner som skal måles opp imot noe.

4.3.2 Gretes historie

Jeg sitter på toget og kikker ut av vinduene. Nå er jeg på vei vekk fra det urbane livet i storbyen. Trær og jorder flyr forbi mens jeg tenker på det neste intervjuet jeg skal ha. En ny historie skal bli fortalt og jeg er spent på hvordan jeg får ta del i hennes historie.

Da jeg går ut av toget kommer hun og møter meg. Hun presenterer seg, i denne historien heter hun Grete. Vi befinner oss på et lite tettsted ute på landet. Vi går forbi en kafe hvor barn og voksne prater om hverdagslige ting. Det er mye støy. Det blir ikke her vi setter oss. Hun viser vei til huset hun bor i og prater løst om stedet vi befinner oss på, hva hun studerer og vi prøver å finne ut om vi har felles bekjente. Ikke lenge etter går vi opp en liten trapp i et litt gammelt og veldig sjarmerende trehus, og setter oss på kjøkkenet. Vi setter oss ned ved kjøkkenbordet og snart har vi hver vår kopp med te foran oss. Før vi møttes har hun tenkt på temaet og sin prosess frem til i dag. Hun forteller at hun er friskere, men at det fremdeles kan være dager som er preget av gamle tanker. Forståelig nok er vi begge spent på det som nå skal skapes. Det er en personlig historie som skal fortelles.

Intervjuet vandrer frem og tilbake mellom fortid og nåtid, mellom barndom, sykdom og prosessen mot å bli frisk. Vi får en ny kopp te på bordet. En annen som bor i huset stikker hodet inn å sier hei, før personen tusler videre. Selv om jeg har hatt et intervju tidligere på dagen føler jeg meg konsentrert og spent. Det er en nye historier som fortelles, nye minner, bilder, erfaringer og opplevelser fanger meg.

Grete starter med å fortelle hvem hun er, hva hun har studert og hva hun nå studerer. Hun er i slutten av tjuårene, har tidligere studert friluftsliv og studerer på nåværende tidspunkt naturforvaltning. Videre forteller hun at hun har vokst opp på et lite småbruk på landet med familien. Der har de hester og en hund. Det er et idyllisk og skjerma sted med utsikt til fjellene, og med flotte store områder for dyrene å beite på. Bikkja kan løpe fritt, og om man ønsker det man kan traske rundt naken uten at noen ser deg. Det var i disse omgivelsene Gretes liv startet og det er her hennes historie begynner. Nå begynner vi å forme en ny historie.

Hendelsessekvenser (sitater fra intervju)

Meningsfortetning/fortolkning

(Før sykdom)	
<p>1. Hver sommer siden jeg var født har vi tilbrakt, (...) sånn ca 2 måneder på fjellet (S) hele familien (K) faktisk. Ehhh. Mor og far dreiv en, eller har driv en rideleir øst på "Vidda", så da tok de med seg hele røkla og flytta opp der. Også var vi der når vi hadde fri fra skolen (H). (...)</p>	<p><i>1. Aktiviteter med familien var en viktig del av relasjonen til natur.</i></p> <p><i>Var på fjellet, på rideleir i ferier.</i></p>
<p>2. På vinteren var vi (familien) (K) veldig mye på ski (A), ehhh, nesten kun bortover ski da, fjellski (A). Ehh, også sto vi litt i bakke (A) og sånn, (...) Og var litt på hytta (S), og sånne ting. Men oftest mest dagsturer da, hjemme i fra.</p>	<p><i>2.-3. Relasjonen til natur, fra barndommen, var knyttet ulike uteaktiviteter i nærmiljøet, både i tilrettelagt og mindre tilrettelagte naturområder.</i></p>
<p>3. (Der hvor vi bor så er) det kanskje oppkjørt sånn i utkanten, ehhh av noen tuområder (S) da, også går man kanskje første de første kilometerne på oppkjørte også, ja, tar man av fra løypa for eksempel da. (...) Men sånn i hverdagen (...) så reiste (familien) (K) opp, ofte opp i lysløypa, som ligger vest for (hjemstedet). Og gikk der da. (...) Det var jo oppkjørt.</p>	<p><i>4. Fysisk aktivitet var en viktig del av naturrelasjonen.</i></p>
<p>4. (Langrenns løypa) (S) har jeg faktisk ekstremt ehhh, bra forhold til. Alltid hatt det. Det er litt sånn min perle da (...). Ehh, selv om man egentlig går parallelt med riksveien. Etterhvert så tar den liksom litt av fra riksveien sånn at du ikke hører bilene. Ehhh...og når jeg tenker på den i hue nå så ser jeg liksom for meg ehhh.. ehhh.. grantræra med tung snø på og sånne ting, men ofte så var det jo liksom hard da. Sånn at jeg kvia meg litt for å kjøre ned bakkene. (...) (H) Men mest ehm, idyllisk bilde (R) og gjerne det at bikkja løper foran da, ehhh.</p>	<p><i>Naturen, steder i barndommen, forbindes med gode opplevelser.</i></p>
<p>5. (Som barn) var (det) veldig mye hest (A). Jeg hjalp jo veldig mye til hjemme på gården (S), var sånn hjelpejente, for vi (familien) (K) driver med terapiridning(A). (...) så hjalp til der</p>	<p><i>5. – 6. Hester, dyrestell, uteaktivitet og lek var viktige elementer relasjonene til natur.</i></p>
<p>6. Jeg hadde ei venninne (K)(...) hu (var) annenhver helg, ehh hos faren sin. (...) Når hu var (pust) ehhh... hos han (...) holdt vi på med hestene (...) Vi var ute med hestene hele tida egentlig (H) (...) Det var sånn (vi) glømt å spise og sånn ja (R). Type helt oppslukt (R) og ja, dulla med dissa hestene da (...) Det var liksom sånn alt mulige aktiviteter, sto ski etter de og akebrett (A).</p>	<p><i>Sosiale aktiviteter.</i></p> <p><i>Hesteinteressen opplevdes som oppslukende.</i></p>

7. Nå som jeg har blitt eldre så setter jeg jo veldig stor pris på det egentlig (å ha vakt opp på et småbruk) (H), og har jo et ønske om å kunne bo, (pust) på et lite småbruk(S) sjøl egentlig. For det er en spesiell ro og tida er jo... eh... på en annen måte, enn i byen (R). (...) Ehh, og det å ... stå opp og det første du gjør er å gå ut til hestene (H) og de på en måte møter jo deg som du er, akkurat, eh ja, som du ser ut. Du er bra for dem uansett (R). Ehhh (...) og ha med seg bikkja (H) og sånn, det er sånne eh... eh... ja, sånn som jeg får litt halleluja opplevelse av egentlig da (R). (...) eh... så det er ting som har gjort, setter veldig positive spor i meg (R).

8. Et sted, som jeg ofte gikk til ehm.. (...) vi (har) jo veldig svær innhengning til hestene da (S)(...), eh... der også va.. er det et sånt veldig fint tre (S) som er også på jordene eh..., jordet til hesten(S), hvor det var en sånn fin grein som jeg kunne sitte på. (...) Der satt jeg ofte (pust)(...) og ellers generelt bare var veldig mye inne hos hestene, jeg kunne på en måte bare sette meg på en hest og bare følge, følge de mens de gikk på jordet på en måte (H) (...) Bare ligge oppå hesten egentlig (H). Så det kan man jo si var litt sånn fast plass da (...) Ehhh, synes det var veldig sånn fasinende å bare være... eh... med de på en måte (R). Og lese litt demmes språk da. (...) Det var nok litt sånn friplass (R). Litt sånn (pust), kunne holde på, holde på for meg sjøl da (R). (...) (Jeg) kan bare huske at jeg var glad på de stedene (...) Gode plasser ja, litt sånn ro da (R).

(Sykdom/tilfriskning)

9. En av vinterturene (på folkehøyskolen) så (...) liksom delte (vi/elevne i teltet) på en sånn snackspose, eh... eh ja til hver dag (...) Jeg satt å spiste av den, også tenkte jeg, at jeg blir jo aldri mett liksom, jeg kunne jo bare spise den opp (H) (...) Jeg kunne bare spise og spise, mens de andre jentene (i teltet) spiste så lite da (H). (...) Men (...) eller(s) tenkte jeg aldri på det (...) på turene (H). Jeg tror egentlig turene da var et sånn fristed (R). (...) Det var mer sånn eh... hjemme, når man kom hjem. For da kunne man liksom bare velge å spise grønnsakene på en måte. (...)

10. Jeg har vært innlagt to ganger. Så har jeg vært innlagt... eh... tilsammen i et halvt år da. (...) Først så var jeg i (behandlingstet) (S) på... ja, det var vel kanskje ikke lukka avdeling, men, jo det var vel det,

7. Tida på gården ble knyttet til en opplevelse av ro.

Hestene/dyra tar deg for den du er, uansett hvordan du ser ut.

8. Å være med hestene var en arena for opplevelse av ro, glede og en friplass.

9. Turene var for det meste et fristed fra valg og beslutninger omkring mat.

10.- 11. Begrensninger, derav mangel på meningsfulle aktiviteter og stort ytre press på

<p>føltes sånn ut i hvert fall (latter). Da var jeg veldig dårlig. (...) (H). Ehhmmmm, og når jeg tenker (...) tilbake på det nå, så var det eh... (...) helt jævlig faktisk (R). For det var sånn nesten litt sånn tvangsforing da. (...) (H)</p> <p>11. Ehh, jeg strikka enormt mye (A). Så jeg hadde sånn herre hakk på fingern (latter) av tråden, fordi jeg stikka så mye. Ehmmmm. ... også lagde vi sånn smykker (A) tror jeg gjorde der, men det var det da. (...) Det gikk jo veldig mye tid på spising og sånn.... (...) Jeg brukte jo 5 timer pluss samtale etter å ha, så det blir jo 5,6, 7, 7 og en halvtime bare på mat, bare på mat, når jeg var innlagt (H). (...) Det var jo eh...ehhh sitte bare i stolen å strikke... Det var ikke mye jeg fikk lov til da (pust) (H). Eh... og jeg tror det var da det, det som gjorde at jeg fikk veldig mye angst og sånne ting og (...) (R) Fordi det var veldig hardt press da (H).</p> <p>12. (På studiested... senere) (...) Det var liksom ingen... ingen gode minner fra å skulle planlegge mat (A) til de turene da. (...) Jeg kunne bruke timevis i butikken på mat, og timevis bare på å google ting som.. (pust) eh... ofte ga mye metthetsfølelse, men lite energi,...)(H). Nei så det eh... (pust) eh... den turplanlegginga av maten (på studiested) ja det var ikke så gøy nei (R). (...). Ehmm, og vanskelig å forholde seg til, og kunne liksom ofte grue meg til det da (R).</p> <p>12.1 (...) Og grua meg (R) veldig til alle de derre stoppa, hvor folk skulle tilby deg sjokolade liksom (latter)(H) (...). Det var det verste jeg visste husker jeg (R). Ahhh. Så ofte så var det liksom (...) mens vi gikk, så gikk jeg liksom å tenkte – Okei, åssen skal jeg plassere meg i neste pause. Hvem er det som alltid pleier å spørre om du vil ha sjokolade. Da må jeg plassere meg lengst vekk i fra den, sånn at jeg slepper å si nei da, at jeg alltid blir den personen som sier nei takk (H). Eh... ja, det var det hue mitt var fylt med når vi, jeg gikk i (studiested) (...) (fnis) på de turene.</p> <p>13. Det var ofte vinterturene som ... (...) sånn eh... sykdomsmessig var kanskje vinterturene de hardeste da. (...) Eh... og jeg fikk jo alltid veldig masse gnagsår på hoftene på grunn av sekken og...sånne ting (H). For jeg hadde jo liksom ikke noe beskyttelse. (...) Eh...og ofte veldig kald på hender og over alt, og fikk ofte veldig mye sånn hårvekst i ansikt på en måte (...) for å beskytte hele kroppen, (...) eh... og ofte</p>	<p><i>mat var vanskelig.</i></p> <p><i>12. Planlegginga av mat til turene var det mest krevende.</i></p> <p><i>12.1 Det sosiale på turene var krevende i forhold til mat. Det skapte mye bekymringer.</i></p> <p><i>13. Turene var tøffe for kroppen.</i></p> <p><i>Turer opplevdes som positive, ga en følelse av å være sterk. Selv om det ikke var en realitet på</i></p>
--	--

<p>vondt å sove i telt og sånn da, sov veldig dårlig, for det var så vondt å ligge på sida (...) (H). Men (...) jeg hang liksom godt med og sånne ting da, følte jeg (H) (...) Ehhh, av en eller annen merkelig grunn...(...) syns (jeg) huske at jeg var sterk da (R). Jeg var jo ikke det i forhold til nå. (fnis).</p> <p>14. Jeg husker...ehh... en tur (A) som var helt fantastisk i Hurrungane (S) sammen med en kompis (K) (...) Vi (reiste) til Hurrungane, (...) også gikk vi hele den ryggtraversen (A)(...). Da var det bare to dager med helt skyfrihimmel også overnatta vi da i midten (...). Det var en veldig, veldig flott tur. Og da følte jeg liksom at jeg hadde overskudd, men jeg hadde jo selvfølgelig tatt med meg alt for lite mat, fordi den grensa skulle man jo hele tida skrenke inn da (...) (H). Men (kompisen) (K) hadde jo med nok mat da, så det var jo bra (fnis) (H). (...) Men da husker jeg liksom -Oh nei, jeg er tom for mat. Ahhh, jeg hadde egentlig ikke lyst til å spise noe, men jo jeg måtte jo det på en måte, (...) for når man blir svimmel så må man jo spise noe (R). Ehh, men den turen var ehh helt rå ja. ehh, så det var veldig positivt ja (R). (...)</p> <p>14.1. (På turen med kompisen)(K) leda jeg ofte mye, så da blei jeg, da måtte jeg være fokusert på å gjøre riktig og gode veivalg og sånne ting (H). Og jeg visste jo i hue at hvis han tryner... asså jeg hadde jo ikke sjans til å holde igjen han. (...). Men når jeg gikk foran så var jeg nokså fokusert da, men når man kunne gå bak og bare følge så ... kommer fort tankene da (R).</p> <p>15. Det var jo ofte det som skjedde at jeg valgte å ikke reise på tur (A), (...) fordi det kunne inneholde måltider som jeg ehmm... og mat som jeg ikke hadde lyst til å spise da (H). (...) Det er det eneste du tenker eller ofte tenker ehmm (H)... ja, så unngår man rett og slett situasjonene (R) rett og slett fordi man ikke får spise salat (fnis).</p> <p>16. Det er egentlig bare positive minner med turene (A), bortsett fra den herre, ehh, matplanlegginga da, (...) men ellers turene ehah, jeg elsker jo liksom å være ute (R), så det.. ehh,mmm... det er egentlig bare positivt ja (...). Det var nok vanskeligere når jeg var innlagt (R), hvor jeg på en måte blei begrensa (H). Hvor dem sa liksom: - Du er så dårlig at du får ikke lov til å gå ut (...). Du får lov til å stå på ski, du får ikke lov til det og det og det, fordi...ja, det kan du ikke nå på en måte (H).</p> <p>17. (aktiviteter utenom skolen/studiene): Ehhh veldig lite sosial egentlig</p>	<p><i>daværende tidspunkt.</i></p> <p><i>14. Å være på tur bidro til å kjenne at et behov for og nødvendigheten å spise.</i></p> <p><i>Motivasjon til å gjennomføre en tur bidro til å spise litt ekstra.</i></p> <p><i>14.1. En aktivitet hvor sikkerhet var sentralt skjerpet fokuset.</i></p> <p><i>Konsentrasjon omkring en meningsfullaktivitet ga pause fra tankekaos og matregimet.</i></p> <p><i>15. Matregimet var en hindring for å dra på tur.</i></p> <p><i>16. Det å være ute og få gjøre sine egne interesser ble knyttet til meningsopplevelser. Det å bli begrenset i gjøre uteaktiviteter opplevdes som krevende.</i></p>
---	--

<p>(R)... for det var jo mest forbinni med, med enten med mat eller alkohol (H). (...) Det var jo ting jeg syns var vanskelig. Alkohol var jo i hvert fall masse kalorier (H), så (...) holdt jeg meg jo unna selvfølgelig (R).</p> <p>18. Jeg trente (A) jo hver dag stort sett. (...) Da var det ofte i skogen (S), ehh... ja, og langs grusveien (S) og sykla (A). Ehhhm... løpinga (A) har jeg nok alltid vært veldig glad i da (H). Det er litt sånn meditasjon for meg på en måte (R)(...). Det har jeg gjort mye før jeg ble syk også, og egentlig gjør mye ennå da (H). (...) Løp alltid..., ikke noe glad i å være på sånn treningssenter og sånn (H). (...) Jeg løp nok mest på grus (H), fordi det var litt ehh for slitsomt (R) å løpe i skogen (S) (...) For det krever jo ofte mer på en måte, både stabilitet og krefter (R). (...)</p> <p>19. Når jeg var veldig dårlig, så var det, jeg hadde veldig lite krefter (...) Jeg klarte ikke gå opp en trapp uten å holde meg i gelenderet (...) ehh og da blir man jo begrensa (H). Men man kommer seg jo alltid opp på en hest, så da kan man jo i prinsippet bare sitte der (R). (...) Ehm... og det og husker jeg jo fra (ridested på fjellet) at jeg (pust) ehhh... jeg klarte rett og slett ikke å ri (A) de ehh heftigste hestene da, for jeg hadde ikke nok krefter (H). Ehh, og det og er jo en sånn kjempe mestringsfølelse nå, og kan ri de sprekeste hestene og liksom føle at det, kroppen er tilbake og jeg har overskudd til det da (R).</p> <p>20. Jeg rei mye mer da egentlig (i sykdomsperiode)... ehh ... mer enn det jeg gjør nå (pust). Ehh... ..ja, så jeg var veldig mye med hestene, og bikkja selvfølgelig (H). (...)Vi hadde veldig mange fine turer sammen (R) da (pust) ehh og (...) dyr de tar jo deg for den du er uansett om du er glad eller trist eller... (R)</p> <p>20.1 Når du på en måte føler eller du sitter på den rette hesten da (H), så får du en sånn spesiell følelse at du går, at man går litt i ett (...). Litt sånn ehh ja, det der flowfølelsen (R).</p> <p>21. Brødrene (K) ville ikke ehhh... de ville ikke gjøre noe med meg, fordi ehm, ehhhm... de ville at jeg skulle være i minst mulig aktivitet da (H). (...) Jeg husker ofte at jeg blei lei meg (R) fordi de hadde vært å løpt...eller ehhh løp (A) i hemmelighet eller reiste på turer (A) i hemmelighet fordi at... ehhh de ikke ville at jeg sku være med (...) ehhh fordi de var redd for meg (H). Og det å er jo helt fantastisk, ehh, jeg blir så glad (R) når de, liksom spør om... ehhh, om jeg har lyst til å være med de å løpe (A) en tur på fjellet (S)(...) i dag (...) (H). Det også har vært</p>	<p><i>17. Sosiale aktiviteter ble forbundet med mat og alkohol, det gjorde at sosiale livet ble lite tilstedeværende.</i></p> <p><i>18. Fysisk aktivitet ble i stor grad gjort i naturlige omgivelser.</i></p> <p><i>Fysisk aktivitet, (løping) var en interesse også før sykdommen, forbundet med ro og tilstedeværelse (mindfulness).</i></p> <p><i>Å løpe i skogen opplevdes som mer krevende enn på grusveier.</i></p> <p><i>19. Å mestre aktiviteter/interesser som i en kritisk sykdomsperiode var for krevende, ga mestring</i></p> <p><i>20. Man kan sitte på en hest uten å ha så mye krefter.</i></p> <p><i>Positive opplevelser knyttet til at dyra/hestene aksepterer deg som den du er uansett hvordan humør du er i.</i></p> <p><i>20.1. Det å ri en hest kan gi en meningsverdi gjennom en opplevelse av flow.</i></p> <p><i>21. Å ikke bli inkludert i aktiviteter som ga meningsopplevelser var vanskelig. Å bli inkludert i aktiviteter som ga meningsverdi var motivasjon for å arbeide mot å bli frisk.</i></p> <p><i>Nære relasjoner og lystbetont</i></p>
--	---

<p>ofte en motivasjon.... ehhh... til å kunne gjøre ting sammen med andre da (R). Ehh og bli spurt liksom, for når man ikke blei inkludert fordi folk er redd for... redd for deg (H) på en måte er det vondt da (R).</p> <p>22. Jeg (har) vært (på) ehk litt lengere turer, en gang til New Zealand, og en gang til Sør-Amerika. Ehkk, og det har vært sånn helt supert (P), med to forskjellige venninner (K)(...) på hver tur. (...). På New Zealand så gjorde vi litt forskjellig. Da gikk vi en litt lengere tur og en kort (A)(...). Klatra en del (A). (...) Mens i Sør-Amerika, såå... gikk vi bare da. En lang tur og to korte (A). (...)</p> <p>22.1 Når jeg skulle til New Zealand, var det rett etter oppholde på (behandlingstid 2), så da var faktisk ehkk venninna mi (K) på (behandlingstid) og vi på en måte snakka gjennom ting, og satte (...) målsetninger for ehkk meg da (H), (...) både med spising og, ofte kan spisesituasjonen være vanskelig, fordi man med en gang sammenlikner seg med (pust) den man spiser med for eksempel da. (...) Og venninna mi (K) er jo et hode mindre enn meg og trenger jo mindre mat (R).</p> <p>22.2. Når jeg var i Sør-Amerika, (...) ehkk, så trur jeg ehk...ehhhm... (venninne) venninna mi (K) hu er ehk så avslappa, eller, hu gir meg en sånn... ehkk... ..ehk hu ehk av en eller annen merkelig grunn så sammenlikner jeg meg ikke med (venninna)(H). Det er et eller annet, det er egentlig veldig rart for (navn) er veldig tynn og liten (...) så en sku jo tru at jeg gjorde det med en gang. Men hu har så avslappa forhold til mat og seg sjøl og meg (H), atte det eee, eh, da hadde jeg faktisk litt sånn halleluja-opplevelse når jeg kom hjem og tenkte bare - og shit det her gikk drit bra (R). (...). Veldig sånn mestringsfølelse for meg (R).</p> <p>22.3. Når jeg var i Sør-Amerika så (pust) ehk, så hadde jeg klart å legge på meg ganske mye og begynte å få tilbake muskler og sånne ting igjen (H), så det var veldig motiverende og kunne bære en tung sekk (A)(R). Ehh og kjenne at man var sterk egentlig da, (...) ehk, ehk ehkk, og ha overskudd på en helt annen måte (R).</p> <p>23. Jeg (har) fått ofte litt Aha-opplevelser... atte ehkk nå så kan jeg liksom høre fuglene synge (R). Før så var jeg så inni meg sjøl at det - ...det nådde meg ikke på en måte (...) Ehk, mens nå så er jeg mere frigitt de diskusjonene i hue og sånne ting (H) atte jeg klarer å ta inn mer da (R). Det tror jeg var på en joggetur (A) jeg var på (...) hvor jeg liksom tenkte at –Wow... ehkk...ja... nå får jeg naturen inn på meg igjen på en</p>	<p><i>fysisk aktivitet var viktig bidrag til motivasjon i tilfriskningen.</i></p> <p><i>22. Å gjøre egne interesser med sammen med nære relasjoner, i tilfriskningen, opplevdes som meningsfullt.</i></p> <p><i>22.1. I tilfriskningsprosessen var nære relasjoner og felles målsettinger viktig for å slippe å kjenne på presset i forhold til mat.</i></p> <p><i>22.2. Å omgås med personer som hadde et avslappet forhold til mat og seg selv, motiverte sammenlikning. Å slippe fokuset på mat og kropp ga mestringsopplevelse i forhold til fremgang i prosessen.</i></p> <p><i>22.3. Å mestre aktiviteter som ga mening før en kritisk sykdomsperiode, ga i tilfriskning motivasjon til å bli frisk. Gjennom en opplevelse av overskudd.</i></p> <p><i>23. Ved at spiseforstyrrelsen tok mindre plass, ble sansene mer tilstedeværende. Å få mer kontakt med sansene, bidro til kontakt</i></p>
---	---

<p>måte (H). Det var litt sånn, (latter) og født på ny, tipper jeg (R). (...) Litt sånn vanskelig å beskrive, men det det var akkurat som noen dro ut proppene da (latter). (...) Men det var jo veldig fint (R) (følelsen): Litt sånn varm innvendig, ehmm...ja. Sånn stolt og varm faktisk (R). Ja. Ehh, veldig glede, egentlig (...) (R). Nå var det jeg som begynte å ta kontrollen igjen på en måte da, over ting, (...) og ja, bestemte sjøl hva jeg skulle ta innover meg (R).</p>	<p><i>med naturomgivelsene.</i></p> <p><i>Å få kontakt med naturomgivelsene skapte en positiv opplevelse av igjen kunne få ta kontrollen over eget liv.</i></p>
<p>(Etter)</p>	
<p>24. Jeg egentlig alltid vært veldig glad i (...) og få ehmm være i bevegelse (A) da. (...) Det er mye... for meg (...) Det ikke noe pisk der på en måte (H). Det er mere den ...(...) og bare ja... kjenne.. varme vinden på en måte på kroppen (...), se det grønne fine gresset og ja... nei så det er veldig... ja fint, ... og være tilbake der (...) (R). Jeg er nok veldig opptatt av det da, ehmm når jeg først skal ut å trene (A) så så vil jeg ha mest mulig natur (S) for penga (...). Så jeg gidder ikke å løpeee..., (A) eh på en måte, der bilene kjører og sånne ting. Jeg vil på en måte få (pust) ehmm støy, støyreduksjonene ned, eller på en måte ja. Minst mulig støy, mest mulig naturstøy. Fuglekviser og...ehh ja, farger. (...) Og lukt. (...)</p>	<p><i>24. Fysisk aktivitet i naturen har alltid vært knyttet til opplevelse av mening. Å igjen kunne være aktiv i naturen og sanse omgivelsene opplevdes som positivt.</i></p> <p><i>Naturomgivelser ga opplevelse av mindre støy, derav mer stimulering av sanser.</i></p>
<p>25. Den sosiale opplevelsen, ja, det å ha overskudd til å gå ut og på en måte... (...) og være med folk (H)(...) For jeg veit jo med meg sjøl at opplevelse, naturopplevelsen min blir også mye større (R) når jeg er med andre, ofte, kanskje (H). (...) Man kan kjenne litt på den stemninga som andre også utstråler ja, atte de er fornøyd da (R). At man sitter der begge to og er fornøyd over og sitte akkurat her og se utover havet (S) og akkurat har vært og bada (A) og, og ... sola varmer og ... måkene skriker.... ja, det var sånn ahh skikkelig digg (R). (...) Nå er det ingenting som begrenser meg lenger til å gjøre det da (H)(...). Nå er jeg såpass frisk atte jeg velger å gjøre det, eh og også med andre (R).</p>	<p><i>25. Sosialt felleskap gjorde naturopplevelsen sterkere.</i></p> <p><i>Å oppleve naturomgivelsene bidro til opplevelse av igjen kunne kontrollere livet og ta selvstendige valg, uten spiseforstyrrelsen.</i></p>
<p>25.1 Fordi før så kunne jeg tenkt at jeg tar meg ikke tid til det fordi jeg heller burde ... ehmm peise på med løpinga (H). Ehh også kan man si –Ja, men da får man naturopplevelsen, men jeg klarte ikke ta inn, eh jeg var så fokusert på meg sjøl at jeg klarte ikke ta inn det rundt meg, så jeg fikk ikke noe naturopplevelse av det (...) ehmm... i like stor grad da (R).</p>	<p><i>25.1. I en kritisk sykdomsfase styrte spiseforstyrrelsen adferdsmønsteret, som førte til mindre tilstedeværelse med omgivelsene, både sosiale omgivelser og natur.</i></p>
<p>26. Det er noen ganger jeg møter meg sjøl i døra, hvor jeg må spørre meg sjøl ehmm... om jeg gjør detta (pust) (sykle/løpe...)(A) eh fordi jeg har lyst eller fordi jeg må da (H). (...) Ehmm, og daaa... må jeg være</p>	<p><i>26. Fremdeles er fysisk aktivitet i</i></p>

<p>så inn...ærlig med meg sjøl at jeg... ehhh jeg gjør det jo.. s.. kanskje... nå så gjør jeg kanskje 80 % fordi jeg har lyst, og 20 % fordi jeg må . (...)</p> <p>Det er nok litt fordi jeg må holde den angsten litt borte (R).</p> <p>27. Det er så deilig å sitte på hesten (A) og sleppe og tenke, være nervøs for hva som ska bli servert til middag. Man gleder seg liksom til middagen nå (H). (...) Det er jo og veldig deilig (R).</p>	<p><i>noen tilfeller en mestringsstrategi for følelshåndtering. Men i stor grad er fysisk aktivitet knyttet til lyst.</i></p> <p><i>27. Hesten som sted og aktivitet er igjen fri fra spiseforstyrrelsen.</i></p>
--	---

Meningsytring:

<p>1) ”Er det noe du tenker på som kan bidra til å gi økt livskvalitet hos personer med spiseforstyrrelser?”</p> <p>1. Det er jo og fjerne alle sånn derre kroppslige instagram-kontoer, legge ned VG og Dagbladet (latter), og alle de derre magasinene som bare flasher deg i ansiktet i det du kommer inni en butikk. (...). Selv om ikke jeg har vært noe sånn... så lager man seg et sånt fokus på det likavæl. Og jeg tror det er bare negativt.</p> <p>2. Mennesker er veldig viktig. Det gir veldig livskvalitet, større livskvalitet tror jeg. (...) Møte med mennesker er veldig viktig (...) fordi for meg så var det noe jeg trakk meg bort da fra. (...) Jeg tror det er super viktig. Gode møter med mennesker. Vi er sosiale skapninger vettu, så vi trenger den stimulien der.</p> <p>3. For meg så blei det feil å si: Du får ikke lov til å gjøre det her, fordi det er en aktivitet som gjør at du kan forbrenne kalorier, derfor legger du ikke på deg. Det er veldig viktig å kjøre på med, for det... (pust) ehhh... Ellers hadde jeg ikke jeg hatt noen motivasjon da til å bli frisk. For det har vært det viktigste motivasjonen for meg er å kunne ... være ute og overskudd og energi til og være på tur og være ute og gjøre ting jeg liker. Og da er det viktig å ha det med i prosessen ehhh, veien til å bli frisk og ikke bare si at Sorry, nå skal vi fore deg opp før du får lov til å gjøre noe av det her. Ehmm... for det ja. Det blei helt feil for meg, så det unner jeg ingen andre. For det var ikke noe gøy i det hele tatt, og da mista jeg ehhh... .. ja, det er litt vondt å si faktisk, men da mista jeg så mange viktige verdier for meg i livet at jeg like, like greit ehhh... ehhh begynte å tenke på at jeg ikke hadde lyst til å leve egentlig. Ehmmmm... .. og det var veldig vondt da egentlig, (pust). Så det tror jeg er veldig viktig ja.... at man finner ehhh... ehhh fram de tinga som er viktige i</p>	<p><i>1. Fokusere på kropp er ikke et bidrag til økt livskvalitet blant personer med spiseforstyrrelser.</i></p> <p><i>2. Positiv stimuli fra sosiale fellesskap og møte med mennesker er viktig.</i></p> <p><i>3. Det er viktig å finne frem til meningsgivende ting i livet til personen som har spiseforstyrrelser, og dyrke dem på veien mot å bli frisk.</i></p> <p><i>Å ta utgangspunkt i personens interesser, derav aktiviteter og verdier, fra før en sykdomsperiode er vesentlig for meningsopplevelse, livskvalitet og motivasjonen til å bli frisk.</i></p>
--	---

dens sykes sitt liv, og på en måte dyrker de i veien til å bli frisk.

2) "Hvordan tror du vi kan benytte natur i tilfriskning med personer med spiseforstyrrelser?"

1. Da jeg var på det dårligste ... ehh, og heller fikk se alt hva jeg ikke kunne gjøre...ehhh...så synes jeg det var vanskelig å... ellers så blei det kanskje ikke brukt på riktig måte der (på behandlingsted 1) da. (...)
"Hvordan brukte de natur i?" Nei, de brukte det nok ikke, det var liksom (pust)... Du fikk det kvartere og gå den turen på og da var du mer fokusere på å skulle gå liksom fortest mulig eller asså ehhm... .. de sku de sku gjort det på en annen måte da. De skulle skapt litt mer sånn positive opplevelser når man var ute. Ehhh og ikke liksom fokusert på at man skulle gå.

2. På (behandlingsted 2) så var det veldig bra for da putta de lek inn i bilde ehhm... ehhh og de brukte ehh aktivitet mer som begrep... (...) Vi var jo ikke på noen heftige turer eller noe sånn, men vi var ute i sånn veldig fin furuskog. Ehh, og det var veldig deilig da. (...) Man fikk faktisk lov til å være ute og røre på seg på en måte (...) Og det tror jeg er viktig, at man får ... for da kjenner man, da begynner man å kjenne hvor mye man savner det og være der (i naturen). (...)

3. Så det å skulle dem gjort (på behandlingsted 1) da. Dem sku ikke begrensa.... Da er det heller bedre og begrense ehhh aktivitetsnivået på en måte. Det liksom hvor fort det går, på en måte, man må jo ikke springe. Man kan jo heller gå eller...eller ja. Man da må man heller prøve å gå litt mer sånn kompromiss da. (pust) Med at -okei nå må du spise en halv brøskive mer, for at vi skal gjøre det ute. Men da gjør man kanskje det for å være ute da. Ehhhmmm...Og da ehh ja for meg så var det, ja. Ga det større (pust) motivasjon til å ... å ville bli frisk igjen, ordentlig frisk igjen da. Når man ehhh ser hvor deilig det er å være ute.

1. Skape positive opplevelser ute, ikke bare gå.

2. Bruke fysisk aktiviteter og leker ute i naturen.

Bruke aktivitet som begrep.

Det å få lov til å være i aktivitet i naturen kan gjøre at man kjenner savnet etter å være i naturen.

3. Bedre å begrense aktivitetsnivå enn å nekte fysisk aktivitet. Lavere intensitet.

Å inngå kompromisser omkring mat og uteaktivitet kan motivere til å spise litt ekstra.

Det å få lov til å være ute ga motivasjon til å ville bli frisk igjen.

Bruk av natur

Gretes forhold til natur preges av hennes oppvekst på en gård i naturnære omgivelser. Det innebar gårdsarbeid, dyrestell, lek og ulike fysiske aktiviteter, derav skiturer og ridning. Aktivitetene foregikk i både tilrettelagte og uberørte naturområder. Familie og venner tok del i de ulike aktivitetene.

I sykdomsperioder var bruk av natur knyttet til tvangspreget fysisk aktivitet og trening. Det innebar mye løping og kondisjonsrettet trening og naturen i seg selv var mindre i fokus. I mer kritiske sykdomsperioder drev hun mye med ridning, først og fremst fordi hennes generelle helsetilstand ikke tillot mer krevende fysisk aktivitet. I denne perioden hadde hun mindre sosial omgang.

Fysisk aktivitet i tilfriskningsfasen innebar turer i naturen, klatring i fjellet og ridning.

Opplevelser og erfaringer i og med natur

Oppveksten var preget av gode opplevelser i naturen gjennom ulike aktiviteter. Aktivitetene opplevdes som meningsfulle. Steder i nærområdet og gården ble knyttet til ro, glede og fristed.

I utgangspunktet opplevdes naturen som et fristed fra valg og beslutninger omkring mat. Men i mer kritiske sykdomsperioder var heller ikke naturen et fristed lenger. Særlig var sosiale situasjoner anstrengende. Det opplevdes vanskelig å kontrollere maten. Det var likevel planlegginga av mat til turene som opplevdes som mest krevende. Fokuset på mat gjorde at hun ofte droppet å være med på sosiale hendelser. Det innebar at hun droppet turer i naturen, som i utgangspunktet var en viktig del av hennes meningsopplevelser i livet.

Turene i sykdomsperioden beskrives som tøffe for kroppen, men opplevdes likevel som positivt. Det innebar en overskudd og en følelse av å være sterk. Selv om det ikke stemte i kritiske sykdomsperioder ga denne aktiviteten en meningsopplevelse som beskrives som viktig i en tilfriskningsfase.

I kritiske sykdomsperioder erfarte hun at det å bli begrenset i å drive med aktiviteter i naturen bidro til å senke hennes livskvalitet ytterligere. Det var viktig for henne å kunne gjøre meningsgivende aktiviteter for opplevelse av mestring og mening i livet. Dette økte også hennes motivasjon til å arbeide mot å bli frisk.

Behandlingsstedets tilrettelegging for fysisk aktivitet og lek i naturnære omgivelser var betydningsfullt i tilfriskningsfasen.

I tilfriskningsfasen ga ridning mestringsopplevelse, ved igjen å mestre en meningsfull aktivitet som var krevende i en sykdomsperiode. Opplevelsen av at dyrene tok henne som den

hun var, uansett hvordan hun så ut og hvilket humør hun var i, var også av betydning.

Å være i naturen var av betydning for å vekke hennes sanser til liv. Å høre fuglene ga en opplevelse av igjen å ta kontrollen over eget liv. Naturen ga sanseopplevelser og opplevelser av selvkontroll. Også sosiale aktiviteter i naturen hadde innvirkning på opplevelsen av naturens sanseelementer.

Relasjon til natur

Relasjonen til natur var før sykdommen preget av meningsfulle aktiviteter og sosiale relasjoner. I en sykdomsperiode var naturen fremdeles en sentral del i hennes aktiviteter. Men aktivitetene var mer preget av tvang enn lyst. Fokus på omgivelsene var også i mindre grad tilstede. I en tilfriskningsfase ble naturrelasjonen knyttet til tidligere opplevelser og erfaringer i naturen og opplevelser og erfaringer med sanseelementene i naturen. I en tilfriskningsfase blir naturens sanseelementer i større grad enn tidligere, beskrevet som en del av naturrelasjonen.

Meningsverdi

Naturens og naturrelasjonens meningsverdi kan i dette tilfelle knyttes til opplevelse av mestring av tidligere aktiviteter som har økt motivasjonen for å arbeide mot å bli friskere. Å være ute på tur ga mening og livskvalitet.

Meningsverdien innebærer også naturen som et fristed fra overdreven fokus på mat. Oppmerksomhet på aktiviteten, synes å gi en pause fra sykdomspreget tankemønster. Tur virker som å kunne bidra til positiv utvikling av tanker og holdninger rund mat. Motivasjonen til å gjennomføre en meningsfull aktivitet (her: klatretur) bidro til at hun spiste litt ekstra.

Dyrene (hunden og hesten) var viktige for henne, fordi de møtte henne fordomsfritt og ikke-dømmende. Ridningen blir beskrevet som en meningsfull aktivitet fra tidligere, og blir særlig viktig i en sykdomsfase hvor hun ikke kan gjennomføre meningsfulle aktiviteter som er mer krevende.

Sanseelementene i naturen bidro også til meningsopplevelser ved å gi minner om tidligere identitet og opplevelser av å igjen ha kontroll over eget liv.

I sine meningsytringer uttrykker hun momenter som støtter opp om hennes egne erfaringer og opplevelser i og med natur:

- Å finne meningsgivende ting i personens liv, derav verdier og interesser fra før sykdommen, kan bidra til økt livskvalitet.
- Bedre å begrense enn å nekte fysisk aktivitet. At man heller kan ha lavere intensitet og inngå kompromiss mellom matinntak og aktivitet.
- Positiv stimuli fra sosiale felleskap og møte med mennesker er viktig for økt livskvalitet.
- Skape positive opplevelser ute, ikke bare gå. Bruke fysisk aktiviteter og leker ute i naturen.
- Å få lov til å være i aktivitet i naturen kan gjøre at man kjenner savnet etter å være i naturen, som kan gi motivasjon til å ville bli frisk igjen.

4.3.3 Lives historie

Det er sommer. Det er 17 grader og sol. Jeg er i Lofoten, hjemme i en liten kjellerleilighet midt mellom fjella og havet. Det står en kopp med rykende, varm kaffe på kjøkkenbordet. I dag skal jeg ha det siste intervjuet. Det skal fortelles nye historier. Hun som jeg skal intervjuer bor på andre siden av Norge. I sør. Det er stor avstand, så dette intervjuet blir over Skype. Vi prøver oss med video og videoopptak. Vi hilser og presenterer oss. Videoopptaket fungerer dårlig. Det krever for mye nettkapasitet. Det hakker. Jeg avslutter videoopptaket og håper det vil bli bedre. Intervjuet er til tider preget av dårlig signal. Midt i intervjuet fører det til et langt avbrekk hvor vi ikke får kontakt. Avbrekket gjør derimot at vi begge får oss en ny kopp med kaffe. Selv om samtalen er alvorlig, med et alvorlig tema, er samtalen preget av mye latter. Historiene hun forteller er i stor grad nedskrevne kapitler i hennes liv. Avsluttet.

Live, jeg kaller henne Live, har vokst opp på gård hvor de drev med lafting og dyredrift. De hadde melkekyr og sauer. Gården ligger litt avsides opp i lia, i skogkanten med jorder rundt. Det ligger noen andre gårder i området, men det er god plass i mellom. Hun er eldst av flere søsken. Moren fikk henne når hun var 17 år, derfor var hun mye hos besteforeldrene og hjalp til på gården. Hun har alltid vært glad i å være aktiv, glad i å være ute i naturen og drive med ulike aktiviteter til alle årstider. På videregående gikk hun på idrettslinja og var mye i *fri-luft*. Hennes identitet og selvfølelse var fra barndommen av knyttet til kroppen, til å bruke kroppen og til å være sterk. Hun hadde et mål om å bli redningskvinne eller politi. En dag ble hun

skadet og målet brast. Mye av identiteten som var knytta til fysisk aktivitet, til miljøene og det sosiale felleskapet i aktivitetene og til mestringen ved aktivitetene ble brått borte. Kroppen endra seg. Opptreninga fra skaden handla ikke om mestring og om ha det gøy. Plutselig ble treninga forandret til noe helt annet. Det ble mange regler på hvordan treninga skulle utføres, hvilken type trening hun skulle gjøre og hvor mye trening det skulle være. Hun opplevde ikke mestring, det ga ikke noe mening. Med hensyn til skaden begynte hun å løpe altfor tidlig og skaden ble verre. Det var tøft. Det ble kaos. Dette var den utløsende faktoren til at hun utviklet en spiseforstyrrelse, men likevel ikke årsaken alene. Hun slet med anorexia, overspising og bulimi, i tillegg misbrakte hun alkohol og hadde et tvangspregget forhold til trening. Det var en lang periode i livet som var svært tøff og det var en lang kamp å komme ut igjen.

I dag er Live i midten av trettiårene år. Hun er engasjert i ROS i form av undervisning, foredrag, kursvirksomhet og med rådgivning omkring spiseforstyrrelser. Live har mye erfaring med spiseforstyrrelser fra eget liv og fra andres liv. Hun har fått tatt del i mange historier og reflektert mye over hvordan personer med spiseforstyrrelser kan bli friske. Historien som fortelles her er Lives, det er den vi nå får ta del i.

Hendelsessekvenser (sitater fra intervju)

Meningsfortetning/fortolkning

(Før sykdom)	
<p>1. På det tidspunktet var det Goffaen min (morfar) (K) som hadde gården (S). (...) Jeg bodde mye hos mine besteforeldre (K), også ble det til at jeg bare elska å være der. (...) Jeg sprang like mye der på sommeren, som jeg bodde hjemme (...). Det var selvfølgelig lam, kopplam (latter), mating av kopplam og den type. (...) Det jo egentlig mer leik og moro, også bare det å være... (H)(...). Vi var bare på gården (S) og sprang rundt (A), og lagde trehytter (A), klatra på stein (A) og egentlig hadde hele dagene til å være... ute og på en måte holdt på å si fri ... egen aktivitet (A) (H). (...) (Jeg har) opplevd det som veldig positivt, så det er bare ehh gode minner om å være der (R). (...) Rett ovafor gården (S) så er det, så har vi en støl som vi har vært mye oppå fjellet (S) og fiska (A)og bada (A)og mye sånn... fjellidyll (H).</p>	<p><i>1.-2. Nære sosiale relasjoner var en viktig del av naturrelasjonen i barndommen.</i></p>
<p>2. Noe av på en måte de kjæreste barndomsminnene mine (...) fra den tida er når Goffa (K) og jeg gikk for å mate sauene på den andre låven</p>	<p><i>Gode minner fra opplevelser i</i></p>

(S) seint på kvelden, på vinteren: Det er jo bekmørkt (og) snø. (...) Du har månen og stjernene (og) snøen, også har du det å gå den kilometeren (mellom to gårder) sammen med Goffa da. (...) Den spaserturen mellom det å gå å titte på stjernene og kikke på snøkrystaller (H) og ...det er et veldig sånn godt å kjært minne sånn for min del (R).

3. Rett over gården (S), så er det et stort jorde, og ovafor der igjen, akkurat der ved skogkanten (S) så er det en kjempe stein og en kjempe bjørk (S) som vi pleide og klatre, der hadde vi på en måte et eget univers da. Og der pleide jeg å gå uansett, ehmm bare å.. for da ser du på en måte utover og ned til vannet som ligger litt nedafor. Og det å sitte på, klatre i den bjørka (S) og bo i den bjørka (...) (H) da ble det sånn frihetsfølelse og trygg og god følelse (R), å på en måte mitt sted som barn. Ehh, og det er jo også noe som har vært hjelp ehmm litt senere (R).

4. Så har jeg alltid vært glad i å skrive (A) og sånne ting. (...) Ehm, nei, så det er egentlig vært det å være mye ute (S), også ake (A) og sånn (...). Det var stort sett (latter) enten idrett (A) eller henge og finne på ting (A) ute, som var det ... var det vi dreiv med. (...). Så opp igjennom barndommen, så var det egentlig det å være ute (S) og leike (A).. være på fjellet (S), henge i hengekøye, hoppe i høyet, klatre på stein (A)

5. Jeg mista broren (K) min når jeg var 2 år, også har jeg mista jeg søskenbarnet (K) mitt, når jeg var...6 år . (...) Det var veldig mange som døde brått opp gjennom hele oppveksten min (H). (...) Så jeg (ble) ganske tidlig (...) redd for døden (...) (R) Så det er også en grunn til at jeg var mye på gården (S), (...) en måte å håndtere det hele på (R). (...) Jeg søkte jo mye ut i forhold til at tanker rundt at de jeg var glade i, som var borte, var oppe på himmelen, altså satt på skyene eller ... (R). Det var godt med nærhet i naturen da på en måte (R).

6. Goffa (K) (latter) var en bauta, (...) roen selv, (...) naturmann og skogsarbeider. Han var ehmm... han hadde gård (S) og var veldig nært med dyrene og han var liksom sånn...en sånn utrolig god trygghet. (...) Det var en veldig nær relasjon da. (...) Det å på en måte ehmm komme bort fra alt det som var litt vanskelig (R) gjorde jeg jo også ved å klatre opp i trærne (H).

7. Jeg har også opplevelser fra ehmm... fra når jeg gikk idrettslinja, og jeg hadde en ... lærer (K) som var veldig glad i friluftsliv også. (...) Ho (K) hadde på en måte med seg det inn i idrettslinja (H). (...) Fredager

naturen, refererer til en god relasjon til naturen i barndommen.

3. Steder i naturen blir assosiert med et eget univers, koblet til en frihetsfølelse, trygghet og en god følelse.

Steder i naturen var av betydning i tilfriskning.

4. Interessene var i størst grad preget av ulike fysiske aktiviteter ute. Preget av lek og natur.

5. Å være på gården og ute i naturen ble en forankring, en måte å håndtere det vonde på.

Himmelen ble et sted knyttet til tilhørighet til de som hadde gått bort.

6. Nære sosiale relasjoner med nærhet til naturen, bidro til at naturen opplevdes som en trygg arena i en vanskelig tid.

7. Skole og lærer bidro til å skape en positiv relasjon til natur.

hele året så var vi bare ute (S) hele dagen. Ehh, på vinteren sto vi mye på ski (A) eller gikk på ski (A). På høsten var vi på tur (A) (H) (...) Og der har jeg masse sånne (positive) minner (R). Vi sov mye ute og var mye på ekskursjoner (A).

7.1. Minnene går rundt det her med å komme dit, gjøre ting og sitte rundt bålet og skravle og prate, også og sove under åpen himmel (H). Ehhh.. tett i en klynge, (...) sånne stunder som rundt bålet (S) på kvelden. (...) Vi hadde en klasse på 13 (K), som var veldig glade i hverandre. Vi var veldig nære (H). (...) Men det tror jeg handla mye om at vi (K) var mye på tur (H). (...) På tur også så (...) så åpna det opp for å faktisk å ligge å prate litt (R) (...) Og vi delte veldig mye (R). Åpnet både med vanskelige ting og gode ting. Også det med å pushe grenser også (R). (...) sånne grenser forhold til det med... nære relasjoner da.

7.2. Jeg kommer ikke fra en familie (K) som nødvendigvis prata så mye, så av naturlige grunner så er ikke det med å prate om vanskelige ting noe jeg har fra barndommen, også med kroppslig nærhet ikke jeg vant til. (...) Så for meg å oppleve disse samtalene, og den fysiske nærheten også, det og sove i klynge eller det å på en måte ehhm... det å være på tur (A) og (...) vi sminka oss jo ikke, (...) håret sto til alle kanter og vi så jo ikke bare ut (...) og det og på en måte bare rusle rundt i ullundertøyet, ehhh... og alle gikk jo bare rundt i ullundertøy og stinka periodevis (H). Og måten den friheten (R) som ligger ved det, det var ehhm... ehh.. det er en avslappethet (R) som jeg ikke var vant med fra før av. Som ehm.. (...) var utrolig deilig (R).

8. Jeg var på en måte større en de andre jentene. Men det gjorde ikke noe heller, for jeg hadde jo også han (...) håndball treneren min (K), (...) ga meg utrolig mye god feedback (H). (...) Jeg spilte i kretsen og der fikk jeg beskjed om at jeg burde gå ned i vekt, du burde bli høyere, hvis du skal satse må du ned i vekt. Det dreit jo jeg i da, (...) det gjorde ingenting med meg, for treneren min (K), han hadde helt andre meninger (H). Og det var å stå på og samhold. Det var helt andre verdier (H), så vi, også det hjalp meg å holde liksom alt i ... den mestringa og samholdet (...) gjorde jo også at disse tingene som var vanskelig egentlig ikke hadde så stor effekt på meg (R).

8.1. Men når da skaden kom..., (...) det var omtrent samme tid som Goffa (K) døde (at) jeg skada meg... Det var på en måte da to ting som

7.1. Å være mye på tur sammen med andre bidro til å skape nære sosiale relasjoner og trygghet.

Trygghet til å snakke om gode og vanskelige ting.

Bålet var et sted som skapte rom for å sitte å prate.

7.2. Å være i et miljø med et avslappa forhold fysisk nærhet, kropp og utseende ga en positiv opplevelse av frihet.

8. Gode verdier i sosiale miljøet, derav samhold og mestring, hadde betydning for håndtering av vanskelige følelser og opplevelser.

8.1. Kroppen ble et redskap for å håndtere det vanskelige, på en destruktiv måte. Positivt forhold

<p>hadde vært, på en måte mine sikringer da, forsvant (sosialt idrettsmiljøet og morfar)(H). Og da ble alt annet veldig mye mer tyngre (R). Men jeg hadde jo ikke noe måte å håndterere på, for jeg hadde jo aldri lært å sette ord på det gjennom barndommen heller (H). Så de måtene jeg håndterte ting på var jo gjennom kroppen (R). (...) Kroppen ble både måten jeg håndterte det på destruktivt (R), og via kroppen en viktig måte å komme tilbake igjen da (R). (...) å ehh finne tilbake til gleden ved å bruke kroppen, finne tilbake til å like å slappa av, det å kunne ligge i hengekøya igjen og bare ikke måtte gjøre noe (H)... sånne ting har jo også vært sånne aha-opplevelser, som jeg husker fra tilfriskninga da (R).</p>	<p><i>til egen kropp ble en viktig inngang til en frisk kropp.</i></p> <p><i>Å finne verdier og aktiviteter fra før sykdommen var av betydning i tilfriskningsprosessen.</i></p>
<p>(Sykdom/tilfriskning)</p>	
<p>9. Jeg tenker jeg har lyst til å begynne å beskrive hvordan verden var, hvor på en måte rigid den verden jeg var i når disse, når jeg ikke opplevde (det) utenfor (latter). I den verden når jeg var syk, var jeg fanga i den ...</p>	<p><i>9.-9.2. En kritisk sykdomsperiode var preget av rigide regler med mat og trening.</i></p>
<p>9.1. En typisk dag for meg, dette er litt utti,(...) da drev jeg med boksing aktivt, så var det først boksetrening (A), så gikk jeg på spinning (A), også gikk jeg på Pais (A). Det er styrketrening i sirkel (...). Det var på en måte en vanlig dag. Ehhm, eller vanlig trening da (H). (...) Kroppen min var svunnet (R). (...) Det hadde gått utover maten også, jeg hadde begynt å spise stadig mindre, stadig mer snevert (H), så på det tidspunktet her så er jeg ikke topp ernært, i forhold til treningsmengdene. (R) Så kroppen var begynt å bli ganske sliten på det tidspunktet (R)(...). Det regimet jeg var i på det tidspunktet her var utrolig stengt. Måtte ut å springe(A) på nettene hvis jeg ikke.. hvis noen hadde ødelagt for, for ehhm kvoten jeg måtte fylle opp den dagen eller hvis det hadde skjedd noe, eller noe ikke var bra nok (H). (...) Det hadde ingenting med hvorvitt, hva kroppen min sa (R).</p>	<p><i>Opplevelse av å fanget i en destruktiv verden.</i></p> <p><i>Kroppen var sliten av overbelastning og av lite næring.</i></p> <p><i>Signalene kroppen sendte ble overkjørt.</i></p>
<p>9.2. Jeg hadde stengt av alt som hadde signaler (H). (...) Jeg dreiv jo å sprang sunn kneet mitt (H). Ehhh, sånn att, det som, den smerten var også en ting som jeg tenkte at jeg fortjente (R). (...) Jeg måtte jo gjennomføre (H). Jeg hadde, jeg hadde ingen annen måte å unnslipe...(R)(...) Jeg søkte jo smerten også for å lindre en indre smerte (H). (...) Også prøve å ta kontrollen tilbake (H).</p>	<p><i>Trening ble brukt for å fremprovosere smerte. En smerte som opplevdes som fortjent.</i></p> <p><i>Trening var en måte å lindre og kontrollere en indre smerte.</i></p>
<p>10. Noe av det (...) jeg gjorde var å springe (A) fra følelsene mine. Springe fra tankene, og springe fra ensomheten, og springe fra ubehaget,</p>	<p><i>10.-10.1. Aktiviteter i natur var</i></p>

uroen(H). (...) Det var mest opp og ned gater (S), eh, det var sånn nattespringing, asså desperatspringing (A), (...) Ellers så brukte jo jeg topper, asså disse fjelltoppene (S) i (byen) til å springe opp og ned og pershe tider(A). (...) Også hadde jeg også treningssenter (S) som jeg var medlem av(...) eh, jeg trente også mye på tredemølle og timer (A). (...) Og en del langrenn også (A). Selv om jeg er egentlig veldig glad i å gå på ski, og har masse gode opplevelser, (...) var (det) ikke så mye jeg brukte det (når hun var syk) (H) (...) Jeg sprang mer enn jeg brukte skia (A). Ski (A) er veldig knyttet til gode opplevelser og lange turer å gå inn til hytta (S) og det med lavt tempo (H). Men (i sykdomsperioder) var (det) mer sånn, bare gå lengst mulig og fortest mulig for å forbrenne mest mulig (H).

10.1. Jeg fikk mye mer vondt når jeg sprang på asfalt (A), i skaden (H). (...) (latter). Hadde (jeg) hatt en virkelig dårlig dag (H) så var det det jeg søkte (R). Da på en måte det å springe på turer i fjellet (S) det var liksom på en måte litt for luksus (R). (...) Tredemølle eller springe på asfalt (A)(...)... det var både mest ubehagelig, mest kjedelig, og eh, lettest tilgjengelig (H). (...) Det andre ga jo også mye mere minner fra en bedre tid... (R) så eh de ... jo sykere jeg blei (H) jo mindre sprang (A) jeg i fjellet (S) (R). (...) Jo mer jeg ble fanga (H), jo mindre natur (S) blei det (R).

11. Jeg hadde jo glømt hva normalt var, jeg hadde glømt hvordan det var å ikke ha vondt (R). Jeg hadde glømt hvordan det var å føle kroppen (R). Jeg hadde glømt det å være sosial og tilstede(R). (...) Når jeg var veldig aktiv i spiseforstyrrelsen (H) så la jeg jo ikke merke til, da klarte jeg jo ikke å sanse (latter)(R).

12. Jeg huska veldig godt at jeg tidligere hadde hatt latterkramper sånn (latter), du vet når du ler så du griner, sånn utrolig gjennomgående latterkramper, men det har jeg ikke hatt de siste årene (H). Sånn at min sterke motivasjon var egentlig å le (latter) sånn skikkelig godt igjen (R). Og den holdt jeg veldig fast i. Og i forbindelse med de gode minnene å le (H) så brukte dukka det også opp sånne gledes-oppvelser da, altså som jeg på en måte søkte til ... (R)

13. Jo dårligere jeg blei (H) jo vanskeligere var det for meg å eh, å ... være sosial (R). Vaffelkvelder ble vanskelig (R). Eh, sånn at jeg trakk meg mer og mer tilbake (R).

knyttet til gode opplevelser fra før sykdommen.

I en kritisk sykdomsperiode var formålet med aktivitetene å søke smerte og forbrenne mest mulig kalorier. Å springe eller gå på tur i fjellet var for luksus. Det ga minner fra en bedre tid.

11. Å sanse innebar å kunne ha kontakt med kroppens tilstand og med omgivelsene.

12. Gode minner ble brukt for å fremkalle gode opplevelser. Det hadde betydning for motivasjonen til å bli frisk.

13. Mat i sosiale sammenhenger gjorde det sosiale livet vanskelig.

14. Jeg har minner fra hvor jeg ble dratt ut på sykkelturn (A) med venner (K)(H). (...) En lørdag eller en fredag, da hadde jeg en god dag, så jeg sa ja til å være med på sykkelturn (A). (...) Det var ikke helt den første fasen (av sykdommen) (...) Jeg var egentlig litt sliten av å være syk på det tidspunktet her.(H) (...) Når søndagen kom og sykkelturen sku være, så hadde jeg en skikkelig dårlig dag. (H) Tjukkfølelse var stor, jeg følte meg helt for jævlig. Så da ville jeg jo ikke være med (R), (...) men de (K) dro meg jo ut (latter) (H). Jeg skal jeg innrømme at jeg var sur,(...) tverr og jeg var ikke noe hyggelig i det hele tatt på hele turen. Vi sykla (A) ut til et sted (...). Det er veldig grønt å fint der... og turområder (S) (H). Men jeg var(...)sur når jeg var der, introvert, og jeg var sur på vei tilbake (H). Så det var det de så. Men det jeg opplevde var noe annet, for (det) jeg faktisk opplevde da, var jo å legge merke til vinden i håret, jeg la merke til grønne trær (R). Så jeg la merke til på en måte en del av det å være frisk igjen (R). Og jeg la også merke til at de koste seg, (...) akkurat det klarte jeg ikke ta innover meg. Men vinden og trærne og sånn, den derre friske opplevelsen av å være ute (R) og være med på noe (H), den satt et sånt friskhetsfrø (R). (latter). Som gjorde at jeg faktisk egentlig fikk lyst tilbake, det var på en måte en god opplevelse (R).

15. Vi (Live og terapeuten (K) kom også til et punkt hvor vi var nødt til å ta tak i treninga mi. Ehh, for at jeg skulle komme videre (...). I den forbindelse satt vi oss ned og han (K) sa egentlig veldig pent – ”jeg er ingen ekspert på trening, jeg er ingen ekspert på det her i det hele tatt, men dette her er jo noe du kan. Det som er min fordel er at jeg anser meg som normal, sa han. (latter). Det vil jo si at hvis vi kombinerer det som jeg gjør, med det du kan, så finner vi en god linje for deg”(H). Ehh... i forbindelse med det så eide jo jeg prosessen min veldig selv (R). Vi søkte tilbake til tidligere før sykdommen kom inn og se hvordan det var tidligere og, også da, så brukte vi på en måte mine egne erfaringer med trening, idrett, natur også alt det her til på en måte å klare å finne ut hva vi skulle jobbe mot (H). (...) Og i den forbindelse så dukka bjørka, også trærne opp igjen og bjørka (S)(R). Også kobla jeg på det (R).

16. I den perioden som jeg finner ut at nå, nå skal jeg eller...nå er jeg klar til å gjøre endringer, (...) å gjøre de tingene som må til da... åpne litt mer opp sinnet for det som finnes utenfor spiseforstyrrelsen, det friske (H). Da er det sånne ting som stjerner (S) som blir på en måte... Det å gå ut å titte på stjerner på vinteren, lukke øynene, søke anker og

14. Nettverk (her: med samme interesser) og sosiale aktiviteter bidro til å komme inn i et annet fokus enn det syke.

Tidspunktet i sykdomsperioden kan være relevant i forhold til hvor mottakelig man er for å ta inn naturen.

Naturen bidro til å trene opp sanser. Sansing – å kjenne naturelementer, bidro til å kjenne på det friske og ga motivasjon til å bli frisk igjen.

15. -16. Å bruke egen kunnskap og erfaring i terapi (her: trening, idrett og natur) ga opplevelse av eierskap til prosessen frem mot å bli frisk.

Å søke interesser og steder som ga mening tidligere i livet var av betydning i en tilfriskningsprosess.

I en tilfriskningsprosess ble naturen brukt for å åpne opp for en verden utenfor spiseforstyrrelsen. Relasjonen til stjernene og bjørka fra barndommen ble forankringspunkter til det friske.

puste er med på å klare å lande da (R).

17. Sosiale familiesammenkomster, mye mat, mye mennesker, det er kjempevanskelig, hele tiden. Mat er vanskelig og sosialt er vanskelig og alt er vanskelig (latter)(H). Det da å gå ut på trammen og bare koble opp på stjernene (S), (H) det tror jeg, her tror jeg det er en direkte link da til tidligere opplevelser (R).

18. Det å gå til en bjørk (S), på de dagene som egentlig var tunge, ikke på de verste dagene, da måtte jeg litt mer, det å gå ut og på en måte å gå å kjenne luften av trærne (S) eller på en måte det å søke... ehh, ja, bjørk (S) (H), det er nok til kanskje på en måte ehh holde det gående da (R). (...). Når jeg søker trærne (H) så fant jeg indre ro da (R). (...). Tilstedeværelse på en måte, et trygt sted (R).

19. Jeg jobber alltid med å finne sikringer på de dårlige dagene (H). Sikringer for å hjelpe å holde fast når man holder på å falle tilbake (R). Og da er det på en måte sånne ting, for meg så bruker jeg å bjørka (S) eller treet (S) som en veldig... på en måte... som et eksempel. (...) Sånne enkle ting som kan ehh.. være med på en måte ankre deg fast til noe i sykdomsepisoden(R). (...) Jeg har brukt det aktivt hele veien for å bli frisk (H).

20. Å ta tak i treningsavhengigheten på var, ehh for det første og normalisere mengder også... måtte jeg jo ha mer restitusjon. (H) (...) Jeg måtte begynne med ny aktivitet som var med andre, altså noe sosialt da (H). Da begynte jeg å danse (A) da, av alle ting. (...) Jeg fikk lov til å gå tur (A) med andre (...), eller jeg måtte ha gummisko (A)(H), (...) for ellers jeg begynte å springe (R).

20.1. Første dagen jeg gikk (A) med gummisko, så prøvde jeg å springe (A), med gummisko, opp i sånn turområde (S) (H). Jeg møtte jo folk og jeg grein, for det var så jævlig og springe med gummisko (latter). Jeg grein og hadde på meg gummisko og sprang (latter) bortover i solskinn (latter) (H) og folk så jo på meg som jeg var tullete. (...) Andre gangen så grein jeg jo ikke hvert fall ikke, men det var ikke en behagelig opplevelse. (...) Etter hvert så... via på en måte litt den derre bremsen og det at jeg hadde bestemt meg (H) så vart det tvangsprega tempo, det vart på en måte, gikk litt gradvis ned (R) og jeg la merke til trær og sånn (R). Ehh, la merke til ting rundt meg mer enn på en måte mine egne skritt da (R). (...) Før det så ... for min del hvert fall så var jeg bare

17.-19. Sanseopplevelser og steder fra barndommen var en arena for å koble av, en arena knyttet til trygghet, tilstedeværelse og en indre ro.

På dårlige dager kunne naturen fungere som forankring.

Istedenfor å falle i gamle mønster (spiseforstyrrelsen) ble det å søke til naturen, sanseopplevelser, en metode for å holde på det friske.

På dager som var veldig tunge var ikke dette nok.

20. – 20.1.

Sosiale aktiviteter, derav gå på tur med andre, bidro til å senke tempo på aktivitetene.

Å gå med gummistøvler bidro til å senke tempoet.

Å endre rytmen og senke tempoet bidro til økt sanseopplevelse, og til å registrere omgivelsene rundt.

fanga i den derre ehhh... (...) det var å nå fortest mulig, lengst mulig (H). (...) Sansa ikke nei (R). (...) Etter hvert så åpna horisonten litt... ehhh først så merka jeg en fugl (...) (R). Og det har også mye med rytmen å gjøre (R).

21. I samme avtale som vi (Live og terapeuten (K)) gjorde i forhold til gummisko, så skulle jeg jo melde meg på et kurs. Og det var ehm, av alle ting Pole Dance (A) (latter). (...) Det er jo veldig eh, viktig med tilstedeværelsen i kroppen. Du må på en måte forholde deg veldig tydelig til egen kropp (H). (...) Jeg måtte på en måte virkelig kjenne etter (H). (...) Jeg opplevde også en selvhøytidelighet, lite sånn litt fri holdning, lite sånn selvhøytidelighet hos instruktøren (K) min (H). Også sånn leikenhet da (H). En sånn avslappa til på en måte eh... ja, seg selv og kroppen og alt det her (H), som var nok betydningsfullt (R).

22. Jeg møtte også en mann (K), som eh... som var veldig avslappa i forhold til kropp (H) og som på en måte klarte å få meg, hjelpe meg til å se på kroppen min på en annen måte (R). (...) Han (K) så på min kropp og måten han var komfortabel (H), gjorde at jeg var mer komfortabel med min egen eh... nakenhet (R). (...) Det kombinert med det å på en måte være i et miljø (S) hvor det var helt naturlig, og ikke ha på seg så mye klær, og kropp (H). (...) Det var ikke sånn supertrente kropper, og supertynne kropper. Det var kropper i alle mulige varianter og størrelser og penheter. (...) I begynnelsen så er du jo litt sånn låst til – gud hvordan ser egentlig kroppen min ut. (...) Sånn atte... der merker jeg en tydelig perspektivforflytning (R).

23. Jeg misbrakte jo alkohol på akkurat samme måte som jeg gjorde med maten og treningen og absolutt alt (H). (...) Jeg fikk jo aldri treningsforbud når jeg tok de andre tingene (H). Så jeg hadde jo støtte i treninga (A) på en destruktiv måte også (latter) (R). Den hjalp meg å dempe en viss uro og... eh... og holdt mye annet i sjakk også trur jeg (R). (...) Så det å få lov til å være aktiv selv om det ikke nødvendigvis var en ... positiv aktivitet enda (H) (...) Det trur jeg hjalp (R).

24. Jeg kunne lukke øyene og tenke meg tilbake, og (...) hente frem stemninga, jeg brukte det aktivt, sånn som bilde av bjørka (S) (latter) (H). Eller liksom tenke meg tilbake (A), tenke meg til skogen (S), ehm, lukka øynene og på en måte kjente vinden... Nå har jeg drevet veldig

21.-22.

Dans ble en arena for å forholde seg til egen kropp igjen, å være tilstede i kroppen.

Miljøer og personer som var lite selvhøytidelig og hadde et avslappa forhold til kropp var betydningsfullt for perspektivendring i tilfriskningsprosessen.

Å finne aktiviteter som ga mening var viktig i tilfriskningen.

23. Å få lov å være aktiv var hjelpende i forhold til å holde annen destruktiv adferd i sjakk.

24. Visualisering av steder i naturen, knyttet til barndommen, ble brukt for hente opp gode

<p>mye med visualiseringer og mental trening (H)(latter) på idrett. (...) Den har vært gull nå i tilfriskning. Helt fantastisk (R) Ehm.. den har jeg brukt for alt det er vært (R).</p> <p>(Etter)</p> <p>25. Jo mer frisk, (H) jo... mer tilbake til naturen har jeg sett da (R). (...) Det er noe med å ha... det og bruke kroppen uten å nødvendigvis tenke på at jeg bruker kroppen, (...) Ehh, men faktisk ehhe, være ute og oppleve det her, oppleve.... Ja, oppleve naturen (S) og fugler og vann og .. jeg synes det er så vakkert (R). Atte det er noe med det, også synes jeg det er deilig å bruke kroppen (R), jeg må innrømme at jeg synes det er kjempe deilig (R) å komme hjem etter en lang padletur og bare kjenne at jeg er faktisk drit-slitet (latter)(H)). På en sånn god måte, den er fylt opp med energi (R). (...) Det ligger litt sånn helseaspekt i treningene, men det er hovedsakelig en opplevelse(R). Ehhm, jeg synes det er vakkert, det er mestring (R).</p> <p>26. Pole Dance`n (A) er ... ehhehm (...) god trening, eller det er hard trening (H). Men det legger jeg egentlig ikke merke til for det er jo så utrolig gøy (R) og svinge seg (A) og bruke ehhe... og leike (A) opp i den. (...) Også er det noe med og få til de nye triksene (H) og få til bedre og få (...) den mestringa (R). (...) Det er også noe med å ... la kroppen gi uttrykk eller la seg selv på en måte lande (H) eller ehhehm... det er på en måte et fristeed da (R).(...) Et sted hvor jeg bare kan være (R), også være i takt med musikken og sleppe... senke skuldrene og, mm, så det .. det handler om å koble av også (R). Og det gjør jeg i naturen (S) og da. Koble av og bare være (R).</p> <p>27. Nå har jo jeg vært frisk i ganske mange år, (likevel) er det noe magisk ved det å... være tilstede ute (H), se på stjerne (S), bjørka (S), ja, fjellveggen (S) for den slags skyld, nå da. (...) Det er noe veldig magisk (R) (...). Det er noe som tar litt tid det også (R).</p>	<p><i>følelser og for avkobling.</i></p> <p><i>25.-26. I tilfriskningen fikk naturen igjen en større plass i livet. Fokuset på fysisk aktivitet ble et annet enn i en sykdomsperiode.</i></p> <p><i>Helseaspekter ved fysisk aktivitet og turer i naturen er nå i fokus, hovedsakelig er opplevelsene det sentrale. Fokuset er på mestring, opplevelse, sansing og natur.</i></p> <p><i>Pole Dance er en lekende form for trening, det er en form for å uttrykke seg og en arena for avkobling og bare være. På samme måte som Pole Dance rommer naturen opplevelser av å koble av – og det å bare være.</i></p> <p><i>27. Det å være tilstede ute i naturen beskrives som noe magisk.</i></p> <p><i>Det tar tid å få tilbake en tilstedeværelse i naturen.</i></p>
--	---

Meningsytring:

1) "Hvordan kan man bidra til å gi økt livskvalitet hos personer med spiseforstyrrelser"?

1. Når en spiseforstyrrelse er i livet ditt tar den gjerne opp 90% av tida. (...) Jeg tenker det er like viktig å sette av spiseforstyrrelsen på benken, og fokusere på noe helt annet, fokusere på det friske livet. (...) Også i en behandlingsprosess ha fokus på ehh... deg som person og dine interesser, og stimulere til ehhmm... til det friske (...). Hjelp til å fylle ut, finne hobbyer (...) for å fylle ut sirkelen med andre ting. Hjelp til med fokusendring. (...) Det handler om på en måte... hva den livssirkelen min består av da. - Hva har du i livet ditt, som gir mestring, som gir ehh påfyll som gir.. altså relasjoner og opplevelser?

2. Man får veldig ofte brudd med gamle kjente eller du isolerer deg eller, hvis du har vært sjuk lenge så faller du ofte ut av alt. (...) og det da å komme tilbake inn i nettverk. (...) Det å klare etablere miljøer, (...) spesielt underveis, men også litt i etterkant... Det å komme tilbake i gamle relasjoner eller bygge nettverk og sosiale miljøer igjen.

3. Selvfølelse-bygginga er noe av det viktigste. (...) Noe av det som er viktig for å ha det godt med seg selv, er jo selvfølelsen. Og (...) det er jo i det friske du bygger selvfølelsen.

4. Jeg tror det er altfor lite kropp i behandling. Jeg tror de fleste behandlinger underkjenner betydningen av hvordan spiseforstyrrelsen sitter i kroppen og hva den har gjort med kroppen og tankene om kroppen, og betydningen av å få lov til å flytte inn i egen kropp igjen. Og eide den. (...) Sykdommen sitter jo veldig bokstaveligalt i kroppen. Det og faktisk bli glad i egen kropp. Tenker jeg er kjempe viktig.

2) "Hvordan tror du man kan benytte natur i en tilfriskningsprosess"?

1. Man kan begynne veldig tidlig, ehh i behandling også med og... hjelpe til med sånn perspektivforflytninger. Uten at det er store, lange turer, ekskursjoner ... (...) men enkle... sansøvelser kanskje, eller hjelpe til å stimulere til å (...) bli oppmerksom på ute.

2. Det med å mestre ting er viktig, det med tur og mestring og senke

1. -2. Sette spiseforstyrrelsen på benken. Fokusere på det friske.

Finne meningsfulle ting å fylle livet med som kan erstatte for spiseforstyrrelsen.

Ta utgangspunkt i personen og interesser som gir mestring, og skape meningsfulle opplevelser.

Bygge opp sosiale nettverk, å komme tilbake til gamle relasjoner.

3. Å bygge selvfølelse er viktig for å ha det bra med seg selv.

4. Fokusere på å bli glad i sin egen kropp, og eie den.

1. Bruke natur til perspektivforflytning. Bruke sansøvelser til å stimulere og trene opp oppmerksomheten.

2. Turer i naturen kan gi mestring, og bidra til å redusere intensitet i

<p>tempo.</p> <p>3. Å få lov til å sitte og samtale rundt bålet. Tenker det også er noe som sannsynligvis vil (bidra til å) komme ut av terapiboblen litt. Det å ha noen samtaler andre steder enn å sitte i det sterile terapirommet...</p> <p>4. Man kan eh... få mestring eller gjøre ting og bruke kroppen på en god måte. For å bruke kroppen så kan man også lære å lytte til kroppen, oppleve mestring og sånne ting... Det trenger jo ikke være så hardt eller så avansert. Det kan være veldig enkelt og gøy ikke minst.</p> <p>5. Det er måter å koble på kroppen som ikke er så skummel da. (...) Hvis du går en tur i skogen da, eller går ved sjøen, en park, så er det noe med å prøve å lytte til det som er rundt deg, skape oppmerksomhet ut, eh... og bare det i seg selv kan være vanskelig til tider. (...) Kanskje er det lettere å skape oppmerksomheten innover etterpå.</p> <p>6. Også finnes det så mange metaforer man kan bruke med trær og røtter og ... vind og det.. det språket som naturen gir... (...) Det er naturbilder kan alle forholde seg til. (...) Sykdomsspråket... og behandlerspråket kan være to forskjellige, mens alle kan forholde seg til de naturbildene. Språklig sett også gir det fellesskap, som også man kan jobbe med. (...) Det er uante muligheter for å møtes språklig, hvis man bruker sånne naturbilder for der har vi en felles forståelse i større grad eh... enn eh... behandlerspråket.</p> <p>7. Treningssenter har utrolig mye som eh... eh... kroppsfokus da, som handler om helt annet enn hva kroppen kan få til. (...) Mange har dårlige og gode minner derifra (...) det kan være en lada-arena. Samme med gymsaler, og gymtimer. (...) Det er ikke alle som har gode opplevelser (...), sånn sett naturen som arena er jo en ofte litt mere nøytral.</p> <p>8. Det er viktig å finne konkrete verktøy, (...) for eksempel med natur. (...) Så enkelt som når du går til bussen (...) Bare det og (...) eh... strekke hånda ut å ta på buskene siden av da. Eller bare legge merke til lufta, på en måte koble på her og nå. (...) Det er alltid ett eller annet i naturen som er fint... deilig lukter eller... noe å ta på eller lufta. (...) Det skal mye til for å ikke klare å hente opp en eller annen ting i omgivelsene. Som kan bidra til å... ja, håndtere den følelsen som</p>	<p>aktivitet.</p> <p>3. <i>Samtaler rundt et bål kan åpne for samtale og refleksjon. Bålet kan være et alternativ til terapirommet.</i></p> <p>4. <i>Naturen kan ha betydning for å lære å bruke kroppen på en god måte. Derav lære å lytte til kroppen gjennom å bruke kroppen gjennom mindre krevende og harde aktiviteter.</i></p> <p>5. <i>Naturen kan ha betydning for å flytte oppmerksomheten ut fra deg selv. Det ytre fokuset kan være lettere å forholde seg til enn for eksempel å rette oppmerksomheten innover.</i></p> <p>6. <i>Bruke naturen og naturbilder som et fellesspråk. Det kan gi muligheter til å møtes språklig og skape felles forståelse i større grad enn et behandlerspråk.</i></p> <p>7. <i>I henhold til et kroppsfokus oppleves naturen, i større grad enn treningssenter og gymsaler, som nøytral.</i></p> <p>8. <i>Naturen har mange ting som kan brukes som verktøy for å håndtere følelser og koble til nuet.</i></p> <p><i>Bruk av sanser kan være et verktøy for å koble til nåsituasjonen.</i></p>
---	--

<p>kommer da.</p> <p>9. Fellesskapsprosjekter. Det å reise på tur sammen med andre mennesker. Hyttetur, og sånne ting på en måte... men det også er jo krevende å få til da, kanskje i behandlingssetting. (...) Jeg tror... .. gjennomgående så har jeg masse gode opplevelser som er knytta til det å være med andre ute i naturen.</p>	<p>9. <i>Naturen kan brukes til å skape nettverk og sosiale relasjoner.</i></p> <p><i>Sosiale situasjoner i naturen kan skape gode opplevelser.</i></p>
---	---

Bruk av natur

Forholdet til naturen før sykdommen var knyttet til gårdsdrift, dyrestell, leik og turer i skog og på fjellet. Nære sosiale relasjoner var sentralt for gode opplevelser i natur i barndommen og i ungdomsårene.

Fysisk aktivitet og trening i naturen var sentrale deler av hennes identitet og interesser gjennom hele livet. I en sykdomsperiode ble fysisk aktivitet en måte å lindre og kontrollere en indre smerten. Hun var i mindre grad ut i naturen. Det hun tilbrakte av tid i naturen var preget av tvangspreget fysisk aktivitet for å håndtere et indre kaotisk og smertefullt liv.

I tilfriskningsfasen ble gode minner og steder fra tidligere, som stjernene og bjørka, brukt som forankringspunkt til det friske.

Naturen var i en tilfriskningsfase en *arena* for fysisk aktivitet og sosiale aktiviteter. Et mål i behandlingen var å gjennomføre aktivitetene med lavere intensitet.

Opplevelser og erfaringer i og med natur

Naturen opplevdes som et trygt sted gjennom hele livet. I en sykdomsperiode forteller hun at naturen ga minner om en bedre tid, men at det å være i naturen opplevdes som en luksus som hun ikke fortjente. Senere i tilfriskningsfasen hadde de gode minnene innvirkning på motivasjonen til å bli frisk. Minner fra naturen i barndoms- og ungdomsårene opplevdes som verdifullt verktøy i tilfriskningsprosessen.

I en sykdomsperiode opplevdes det enkelt og smertefullt å springe på asfalt og tredemølle. Å springe eller gå på ski i fjellet med lavt tempo var forbundet med gode opplevelser, noe som i en kritisk sykdomsperiode opplevdes som en luksus som ikke var fortjent. Selv om noe av treningen foregikk ute i naturlige omgivelser var ikke naturen i fokus i en kritisk

sykdomsperiode.

Det å søke til naturen og det å sanse ulike naturelementer bidro til å koble seg til nuet. Det innebar en opplevelse av tilstedeværelse og indre ro. I tillegg beskrives det som betydningsfullt i forbindelse med å håndtere negative følelser.

Lives og terapeutens fokus på hennes kunnskap og erfaring med fysisk aktivitet og natur bidro til en opplevelse av eierskap til prosessen frem mot å bli frisk.

Aktiviteter i natur som var preget av lek, mestring, avkobling og tilstedeværelse, var betydningsfulle både i barndoms-/ungdomsår og i tilfriskningen. Sosiale miljøer som hadde et avslappet fokus på kropp og utseende var også av betydning i de ulike livsfasene. Turer i naturen kunne bidra til å skape et felleskap der man seg imellom hadde et avslappet forhold til kroppslig nærhet, hvor fokuset på utseende var dempet.

Fysisk aktivitet bidro til å dempe uro og forhindre andre destruktive måter å håndtere negative følelser og en indre smerte. Det å få lov til å være fysisk aktiv i en behandlingsprosess var derfor av betydning. Ved å arbeide med å endre rytmen og senke tempoet i aktivitetene åpnet bevisstheten seg opp for omgivelsene rundt. Det bidro til å øke tilstedeværelsen i naturen og til sanseopplevelser. Sosiale relasjoner var også av betydning for å endre fokuset i aktivitetene i naturen. Tempoet på aktiviteten ble også senket ved å være på tur sammen med andre.

Relasjon til natur

Relasjonen til natur endret seg i de ulike periodene. Fysisk aktivitet og bevegelse var en sentral del av relasjonen i alle fasene. Relasjonen var før sykdomsperioden og i etterkant preget av lyst, lek, mestring, avslappet atmosfære og opplevelse av et nært og trygt sosialt felleskap.

Selv om naturen gjennom hele livet ble assosiert med gode opplevelser, var den gjensidige relasjonen mellom Live og naturen redusert i den kritiske sykdomsperioden. Sykdommen skapte et destruktivt innover-rettet fokus som innskrenket hennes kontakt med ytre omgivelser.

I tilfriskningen åpnet bevisstheten seg for omgivelsene. Sanseelementene i naturen ble en viktig del av relasjonen, i større grad enn i sykdomsperioden.

Meningsverdi

Meningsverdien av natur i en tilfriskningsprosess kan knyttes til naturen som verktøy, som tilkobling til et friskt liv og forankring til nuet. Naturens sanseelementer hadde betydning for perspektivforflytning, vekk fra spiseforstyrrelsen og for økt tilstedeværelse i nuet. Det å sanse, å kjenne naturelementer, bidro til å kjenne på det friske og ga motivasjon for å bli frisk igjen.

Fokusendring i aktiviteter, trygge sosiale felleskap, opplevelse av en avslappet atmosfære, økt oppmerksomt nærvær, stillhet og ro, kan knyttes til naturens meningsverdi i tilfriskningsfasen.

I meningsytringsdelen uttrykker hun betydningsfulle elementer i en tilfriskningsprosess som samsvarer med hennes egne erfaringer i naturen. Det innebærer blant annet:

- Å ta utgangspunkt i tidligere opplevelser og interesser som gir mening og mestring. Dette innebærer fokus på verdier og aktiviteter fra før sykdommen.
- Bruk av natur gjennom fysisk aktivitet kan bidra til å lære å lytte til kroppen. Gjennom å bruke kroppen gjennom mindre krevende og harde aktiviteter blir kroppen brukt på en mindre destruktiv måte enn i en kritisk sykdomsperiode.
- Sette spiseforstyrrelsen på benken og fokusere på det friske.
- Å bygge opp sosiale relasjoner, gjenoppta gamle relasjoner. Naturen kan være nyttig for å skape nettverk og sosiale relasjoner, og at sosiale situasjoner i naturen kan skape gode opplevelser som har betydning for tilfriskning av spiseforstyrrelser.
- Naturen kan oppleves som et trygt sted for å prate om gode og vanskelige ting. Bålet er et sted som kan åpne for samtale og skape refleksjoner.
- Naturen oppfattes, i større grad enn treningssenter og gymsaler, som nøytral – blant annet i forhold til fokus på utseende.
- Naturens sanseelementer kan stimulere sanser og øve opp oppmerksomhet ved bruk av sanseøvelser.

I tillegg beskriver hun at naturen kan brukes som fellesspråk. Hun peker her på å bruk av naturbilder, som i en terapisisituasjon kan gi muligheter til å møtes språklig, og skape felles forståelse i større grad enn et behandler-språk.

4.4 Oppsummering av analyse

I sluttbetraktningene av hver historie tok jeg utgangspunkt i underspørsmålene til problemstillingen:

- Hvordan har informantene brukt naturen før sykdommen, under og etter tilfriskning?
- Hvilke erfaringer og opplevelser har informantene i og med natur?
- Hvordan har relasjonen mellom informantene og naturen utspilt seg?
- Hvilken meningsverdi tillegger informantene naturen i tilfriskning av spiseforstyrrelser?

Selv om hver av historiene er unike historier har de noen fellestrekk. Jeg skal videre kort oppsummere noen hovedtrekk, dette inkluderer mine fortolkninger av informantens historier.

Bruk av naturen før en sykdomsperiode baserer seg i stor grad på ulike fysiske aktiviteter, lek og sosialt samvær med mennesker og dyr. I en kritisk sykdomsperiode preges bruk av naturen av destruktiv adferd og tanker. Naturen blir en *arena* for fysisk aktivitet med et tvangspreged fokus. I en tilfriskningsfase brukes naturen som et sted for å gjenoppta tidligere meningsfulle aktiviteter, derav ulike lystbetonte aktiviteter. I tillegg brukes naturen som et verktøy for å stimulere og trene eget sanseapparat.

Alle informantene har hatt **gode opplevelser og erfaringer i og med naturen** før sykdommen. I en kritisk sykdomsperiode preges deres opplevelser i naturen av vanskelige tanker og destruktiv adferd. I en tilfriskningsprosess beskriver de at naturen ble assosiert med gode opplevelser og minner, noe som var av betydning i tilfriskningsprosessen. Det å gjenoppta meningsfulle aktiviteter fra tidligere ga opplevelser av mestring, lyst, det å kjenne kroppens begrensinger og muligheter og kjenne på kroppens faktiske behov. I deres historier har naturen vært sentral i dette. Naturens sanselementer bidro til endring av fokus, det inkluderer økt kontakt med egne sanser og sanselementene i naturen.

Naturen opplevdes både før sykdom og i tilfriskning som et fristed, knyttet til ro, stillhet og et sted fri fra press på prestasjoner og utseende.

Sosiale felleskap og stemningen som følger, kan bidra til å forsterke naturopplevelsen. I tilfriskning synes inkludering av nære sosiale relasjoner med felles interesser og målsettinger viktig for å dempe spiseforstyrrelsens press i forhold til mat og kropp.

Relasjonen til natur synes å være preget av opplevelser og erfaringer med natur i oppveksten. Familie, venner og skole har vært betydningsfullt for deres bruk av natur og opplevelser og erfaringer i og med natur. Naturrelasjonen har i alle livsperiodene vært preget av ulike fysiske aktiviteter. Før sykdommen og i tilfriskning beskrives aktivitetene som lystbetonte. Lek og nære sosiale relasjoner var viktige momenter.

Naturrelasjonen forstått som et samspill med naturens sanseelementer, er i større grad synlig i informantenes tilfriskningsfaser. Før sykdommen beskrives ikke naturens sanseelementer i stor grad. Det trenger likevel ikke bety at disse ikke var en del av opplevelsene og erfaringene deres i naturen i denne perioden. I en sykdomsperiode virker det som relasjonen til naturen *svekkes*. Deres oppmerksomhet mot omgivelsene er i mindre grad tilstede. Det gjelder ikke bare oppmerksomheten i naturen, men også sosiale forhold. I tilfriskningsfasen beskrives naturens sanseelementer i større grad i deres relasjonen til natur. Det virker som de var av betydning for deres tilfriskningsprosess. De beskriver blant annet at det bidro til en økt forståelse for sine omgivelser og seg selv.

I forhold til **meningsverdien** informantene tillegger naturen i en tilfriskningsprosess har jeg funnet syv momenter som går igjen. Dette tar utgangspunkt i deres bruk av natur, opplevelser og erfaringer i og med natur og deres egne meningsytringer angående hvordan man kan øke livskvaliteten til personer med spiseforstyrrelser og hvordan naturen kan benyttes i en tilfriskningsprosess. Meningsverdien tilknyttet natur og tilfriskning kan kort oppsummeres med disse punktene:

- Minner om et friskere liv
- Meningsfull aktivitet
- Trygt sosialt område
- Fristed - et nøytralt rom fri for prestasjonspress, fokus på mat og utseende
- Opplevelse av ro
- Stimulering av egne sanser
- Endring av fokus, inkluderer økt tilstedeværelse og kroppsbevissthet

*”Jeg gikk så lenge aleine.
Tilslutt ble jeg ensom. Selv kroppen min forlot meg;
et sinn gikk nakent gjennom skogene:
Det snødde på min lengsel, det blåste vind gjennom mine drømmer,
det grodde villblomster rundt min kjærighet.
Slik fant mitt vilskne sinn veien tilbake til
Alt.*

Hans Børli

5.0 Naturen og naturrelasjoners betydning i tilfriskning:

Drøfting av empirisk materialet med et eksistensielt fenomenologisk perspektiv

For å undersøke hvilken betydning naturen og en naturrelasjon kan ha for tilfriskning av spiseforstyrrelser har jeg undersøkt hvordan informantene har brukt naturen, og hvilke erfaringer og opplevelser de har hatt i og med naturen *før* sykdomsperioden, *i* sykdomsperioden, *underveis* i tilfriskningen og *i etterkant*. Gjennom dette har jeg fått et innblikk i hvordan relasjonen til naturen har utspilt seg i de ulike tidsperiodene, og hvilke meningsverdier de tillegger naturen og naturrelasjoner i en tilfriskningsprosess. Dette er presentert i analysekapittelet og vil i det neste kapittelet bli drøftet videre.

For å forsøke å skape en *forståelse* for hvilken betydning naturen og naturrelasjoner har hatt for informantenes tilfriskningsprosess, vil meningsverdiene som er presentert i analysen være sentrale i drøftingen. Meningsverdiene, som tar utgangspunkt i deres bruk av natur, erfaringer, opplevelser og refleksjoner i og med natur, vil videre knyttes opp mot de foreliggende teoretiske perspektivene: et eksistensielt fenomenologisk perspektiv, der kroppen som essensiell i vår forståelse av verden er sentralt, og dypøkologi, der en forståelse av at naturen er en ”mer-enn-menneskelig” verden ligger til grunn; og at naturen gir rom for menneskets naturlige utfoldelse. Mine egne betraktninger vil også komme frem.

5.1. Naturen som en ”mer-enn-menneskelig” verden

”Ekstasen i gjenforeningen med meg, kan dere oppleve når dere vil. Når hatten blåser av. Ved å føle vinden i ansiktet. Ved lyden av sirisser i lyse sommernetter. Idet du oppdager regnbuen og hører det første skriket fra et nyfødt barn. Ved synet av de siste solstråler i en vakker solnedgang, og det siste åndedrag etter et godt liv”

Neale Donald Walsch:

(”Himmelske samtaler”, bok 2, s 264, Hilt & Hansteen, 1999)

I denne delen skal jeg drøfte hvilken betydning *naturen som en ”mer-enn-menneskelig” verden* kan ha i en tilfriskningsprosess for personer med spiseforstyrrelser. Det innebærer også en forståelse for at en spiseforstyrrelse kan betraktes som en hindring i denne eksistensielt viktige relasjonen.

Jeg har tidligere i oppgaven skrevet om dypøkologi og økopsykologi. Disse perspektivene beskriver naturen som menneskets naturlige utfoldelse, og at samspillet med det økofilosofen Abram (2005) kaller en ”mer-enn-menneskelig” verden, en gjensidighet som, kan forstås som eksistensielt for menneskets væren i verden. Det inkluderer et meningsperspektiv i våre liv og er betydningsfullt for å opprettholde og oppnå god helse (se delkapittel 2.3). Et økopsykologisk perspektiv tar utgangspunkt i at en splittelse av relasjonen mellom mennesket og naturen er hovedårsaken til psykiske lidelser i det moderne samfunnet (Fisher, 2013). Dette kan muligens forstås ut fra at det er i og med naturen mennesket har blitt til, utviklet seg og levd (Haukeland, 2008), og at mennesket har en medfødt emosjonell tilhørighet til andre levende skapninger og instinktivt er tilknyttet naturen og andre former for liv (Roszak, 1995; Wilson E., 1993; Kellert, 1993). Slik sett kan naturen forstås som menneskets ”hjem”, noe som kan gi en opplevelse av trygghet og indre ro. Ved å hindre eller fortrenge denne relasjonen kan det skapes uro og utrygghet. Muligens er det slik at en avstand til naturen fører til at mennesket føler seg hjemløst, rotløst og uten tilhørighet. En spiseforstyrrelse er, slik sett, både et uttrykk for denne adskillelsen, og en måte å håndtere dette på. Med et dypøkologisk og økopsykologisk perspektiv vil det å leve nært knyttet til naturen bidra til et rikere liv, bedre livskvalitet (Haukeland, 2008; Næss, 2015), og dermed føre til økt psykisk helse. Naturen har slik sett betydning for menneskets eksistensgrunnlag. Et nært samspill med naturen kan således innebære å gjenfinne vår naturlige levemåte, likeens som å gjenfinne mening i livene våre.

David Abram (2005) skriver om naturen som en kvalitativ forlengelse av oss selv. Slik han beskriver naturen innebærer det et historisk og kulturelt perspektiv, der mennesket til alle tider har levd i et nært samspill med naturen og det ”mer-enn menneskelige”. Han skriver at naturen har vært og fremdeles er en sentral navigatør i vår tilstedeværelse. Det at menneskeheten har flyttet sin oppmerksomhet fra naturen som en gjensidig medspiller, kan muligens føre til et hinder for å leve et liv som er naturlig for oss. Muligens er det slik at kulturen og samfunnet vi lever i i dag, skaper avstand fra et helhetlig kroppslig samspill med oss selv, omverden og dermed også opplevelsen av trygghet.

I følge Følgestad og Skårderud (2000) forblir spiseforstyrrelser et økende problem i samfunnet, fordi det er et stort fokus på kropp, trening, mat og ”sunnhet”. Spiseforstyrrelser kan bli en mestringsstrategi for håndtering av eventuelle kriser i menneskers liv (Følgestad og Skårderud, 2000; Skårderud, 2013). Grete beskriver i sin meningsytring (1.1) at det i media er

mye fokus på kropp, og at dette skaper et negativt fokus rundt kropp. Live beskriver at treningssenter innehar et unaturlig kroppsfokus, som ikke omhandler hva kroppen faktisk kan få til (M.2.7). Disse eksemplene illustrerer hvordan samfunnet vårt preges av et unaturlig kroppsfokus som det er vanskelig å slippe unna. Eksemplene beskriver også hvordan en materialistisk verden trekker vår oppmerksomhet vekk fra ikke-menneskelig natur og fra vår naturlige forankring i livet. Muligens kan det gi en forståelse for hvordan den materialistiske verden dirigerer vår søken etter mening, og dermed hvorfor det *ytre* har blitt en sentralt del av mestringsstrategier i situasjoner som opplevelser som kaotiske, uforståelige og smertefulle.

I forhold til det å være *hindret* et meningsfullt liv, har informantene flere eksempler på at en spiseforstyrrelse kan ha innvirkning på dette. Det kan blant annet innbefatte et tidvis blokkert samspill med naturen og en redusert åpenhet for sanseopplevelser i naturen. Et eksempel som kan illustrere hvordan en spiseforstyrrelse kan forstås som en blokkering for sanseopplevelser, og i så måte en gjensidig kontakt med naturen, er Alvin's beskrivelse av hvordan naturen var knyttet til et tvangspreget forhold til aktivitet. I en sykdomsperiode var aktivitet målet, mens omgivelsene rundt ikke var tilstede (6-7). Alvin beskriver også hvordan en tilkobling til naturen kan ha betydning for å trene opp sin sanselige verden (10).

I sin historie forteller Grete om hvordan et samspill med naturen ga en opplevelse av å "bli født på ny"; naturen "dro ut proppene" og ga en opplevelse av å kunne ta kontrollen over eget liv (23). Også Live forteller hvordan elementene i naturen bidro til å koble seg på nuet og få avstand fra spiseforstyrrelsen (14, 15-16, 17-19). Eksemplene omhandler et samspill med naturen. Når blokkeringen for sanseopplevelser åpnes synes det som informantene gjenfinner viktige meningsperspektiver i sin væren i verden. Muligens kan dette ha sammenheng med at et samspill med naturen er naturlig for mennesket.

5.1.1 Vår naturlige livsutfoldelse

En spennende synsvinkel koblet til betydningen av naturen, som en "mer-enn-menneskelig" verden, er menneskets naturlige *livsutfoldelse*. Med et dypøkologisk og økopsykologisk perspektiv, tenker jeg, at den materialistiske verden bidrar til at våre handlinger ikke nødvendigvis henger sammen med våre faktiske behov. I dette ligger det også til grunn at en gjensidig relasjon til naturen kan bidra til et økt fokus på disse behovene.

Følgestad og Skårderud (2000) skriver at et økende fokus på kropp, mat og ”sunnhet” i samfunnet har innvirkning på vår adferd. For personer med spiseforstyrrelser blir dette fokuset strekt ut i det lengste. Det innebærer at dette fokuset i større grad styrer hverdagen enn deres naturlige fysiologiske og psykologiske behov.

Gjennom sine historier beskriver informantene hvordan kroppen ble et redskap for å håndtere det vanskelige. Adferden synes ikke å samsvare med en naturlig livsutfoldelse med hensyn til ens egentlige fysiske og psykologiske behov. I en sykdomsperiode var bruk av kroppen og forholdet til egen kropp preget av destruktiv adferd og destruktive tanker og følelser (Alvine 6-7; Live 8.1, 9-9.2, 10-10.1). Det innebar at mat, kropp, trening ble en destruktiv mestringsstrategi, hvor naturen kun beskrives som en ytre arena, mer enn en konstruktiv og nær relasjon. Det som derimot synes i informantens historier er at en åpenhet til naturen – et samspill med naturen – kan bidra til å gi perspektiv på livet og gjenfinne mening i livet. Jeg kommer tilbake til dette senere i kapitlet.

Ved at et samspill med naturen kan innebære naturlig livsutfoldelse og opplevd meningsverdi vil jeg trekke inn barnet:

I følge Østerberg (1994) beskriver Merleau-Ponty at barn lever kroppslig i mer utpreget grad enn voksne. At barna har en åpenhet ovenfor verden som er skjermet fra den objektiveringen som samfunnet har skapt. Han skriver at barna innehar en naturlig kroppslig åpenhet til omgivelsene som kan forstås som en naturlig livsstil. Slik jeg ser det innebærer denne objektiveringen et økt fokus på kropp, mat og ”sunnhet” som Følgestad og Skårderud (2000) beskriver har innvirkning på vår adferd. I tillegg tenker jeg at fokuset på det å prestere er vesentlig i denne objektiveringen. Man kan se det slik at kroppen har blitt et objekt for å nå ytre mål heller enn å ta hensyn til de faktiske, naturlige behovene. En kan dermed spørre seg om naturen med sine iboende elementer gjennom å øke vår kroppsfornekkelse, ensbetydende med å ”fjerne” skillet mellom det objektive og subjektive, intellekt og følelse, kan bidra til å gjenskape denne naturlige, barnlige åpenheten til omgivelsene? En kan slik oppnå en mening som overgår en ytre motivasjon for å nå et mål ved å prestere med kroppen.

5.1.2 Forankring i tidligere opplevelser

Når jeg nå er inne på barnets kroppslige opplevelser, skal jeg videre drøfte hvordan informantens tidligere opplevelser med natur kan ha betydning i en tilfriskningsfase. Det

inkluderer naturens meningsverdi knyttet til minner om et friskere liv, naturen som et fristed – et sted fritt for prestasjonspress, fokus på mat og utseende og en opplevelse av ro.

Harald Beyer Broch skriver i artikkelen: *Barndommens grønne dal. Om betydningen av barns naturopplevelser* (2004), at mye tyder på at natursynet vårt preges av både kulturelle og sosiale forhold/idealene. Han viser til ulike eksempler fra ulike kulturer og miljø i ulike land og i Norge. På bakgrunn av dette hevder han at innflytelsen som starter i barndommen vedvarer gjennom det meste av livet, og at natursynet individet utvikler inspireres av hvordan signifikante andre forholder seg til naturen (Broch, 2004). Gjennom det empiriske materialet er det indikasjoner på at innflytelsen fra samfunnet og derav familie, venner og skole spiller inn i informantenes forhold til natur. Dette synes som relevant for hvordan naturen kan ha betydning i en tilfriskningsprosess.

Med et fenomenologisk perspektiv vil erfaringer, opplevelser og holdninger være lagret i vårt kroppsskjema og vil være sentrale for våre opplevelser senere i livet (Merleau-Ponty, 1994). Om en person har hatt et nært forhold til natur tidligere, kan det å være i naturen i senere alder bringe frem gode minner. En forståelse av kroppsskjema vil i dette tilfelle være relevant i forhold til hvordan tidligere opplevelser i naturen kan ha betydning i en tilfriskningsfase. I det foreliggende empiriske materialet synes det som alle informantene har gode minner knyttet til natur. Jeg skal videre presentere noen eksempler fra informantens historier, som illustrerer hvordan tidligere opplevelser i natur kan ha positiv betydning i en tilfriskningsfase.

Alvine beskriver hvordan hytta var sentral i hennes tilfriskningsprosess. Det var et sted hun gjentatte ganger søkte tilbake til, blant annet fordi det ga assosiasjoner til opplevelser i natur og en identitet før sykdommen. Det innebar gode minner fra naturområder og aktiviteter fra tidligere (Alvine 11). Hytta og områdene rundt opplevdes som et fristed fra sykdommen og ble knyttet til en avslappet atmosfære med stillhet, ro; et sted å kunne være seg selv. Et annet eksempel på hvordan en relasjon til natur kan ha betydning i tilfriskning, gjennom en forankring til det friske livet, er Live sine beskrivelser av stjernene og bjørka. Live nevner flere ganger hvordan det å rette fokuset mot stjernene og bjørka (trærne) kan bidra til å koble av. Det er knyttet til opplevelser i barndommen som assosieres med trygghet, tilstedeværelse og indre ro. Dette har i senere tid fungert som forankring – å holde en selv til det friske i livet (Live 17-19). Bjørka assosieres med et eget univers, koblet til en frihetsfølelse og trygghet, fra barndommen (Live 3). Begge eksemplene beskriver hvordan tidligere opplevelser og

erfaringer i naturen synes å være lagret i deres kroppsskjema. Ved å igjen åpne opp for en gjensidig relasjon med naturen, gjenskaper de en kontakt med et friskere liv.

Sett fra en annen side kan eksemplet med stjernene og bjørka også illustrere en forbindelse og en opplevelse av samhørighet til en verden større enn seg selv. Slik sett blir naturen brukt for å åpne opp for en ytre verden, utenfor spiseforstyrrelsen (Live 15). En tilkobling til det friske livet trenger ikke *kun* handle om tidligere lagrede minner; det kan også sees på som at man forenes med naturen – som en ”mer-enn-menneskelig” verden og naturlig utfoldelse.

Oppsummert kan betydningen av naturrelasjoner i en tilfriskningsprosess for personer med spiseforstyrrelser knyttes til å gjenoppta en gjensidig relasjon til naturen. Det innebærer et samspill med naturens elementer. Naturrelasjoners betydning kan også knyttes til en naturlig livsutfoldelse, hvor kontakt med våre faktiske behov er vesentlig for konstruktiv og meningsfull adferd. Det innebærer at naturen kan bidra til å skape avstand fra det objektivt og subjektivt lærte skillet som eksisterer i vårt kultur og samfunn. Opplevelser i naturen kan betraktes som sentrale i dette, som også inkluderer tidligere interesser, erfaringer og opplevelser i/med natur. Opplevelsene i naturen synes å ha betydning for å koble seg på nuet, men også gi minner fra tidligere meningsfulle opplevelser og erfaringer i natur kan ha stor betydning.

5.2 Naturens betydning som sanselig verden

”Å vende tilbake til sansene er å fornye båndet til dette større livet, å føle jorden under fortauenes asfalt, å sanse månens kjølige ansikt bak mønet selv når vi er innendørs”

(Abram, 2005, p. 249).

I denne delen skal jeg komme nærmere inn på naturen som sanselig verden som betydningsfullt i informantens tilfriskning. Det innebærer opplevelse av ro, stimulering av egne sanser, endring av fokus, som inkluderer økt tilstedeværelse og kroppsbevissthet, som i deres historier synes å være meningsverdier knyttet til natur.

5.2.1 Utvikling av Selvet

En relasjon til naturen, møte med naturens iboende sanseelementer, kan kobles til identifikasjon, Selv-realiserings, og det økologiske-Selvet. Dypøkologien tar utgangspunkt i at identifikasjon og Selv-realiserings potensielt alltid er til stede om en har en dyp gjensidig relasjon til naturen (Haukeland, 2008). For informantene har denne relasjonen til tider vært forhindret av spiseforstyrrelsen, på samme måte som den materialistiske verden skaper avstand til naturen (Næss, 2015). Da hindres også muligheten til identifikasjon, Selv-realiserings og utvikling av det økologiske Selv. I en tilfriskningsfase tillegges derimot sanseelementene i naturen en betydning. Grete beskriver blant annet at opplevelsen av igjen å kunne sanse, å ha kontakt med naturomgivelsene, bidro til en opplevelse av å ha kontroll over eget liv – gjennom å kjenne at man selv bestemmer hva man skal ta innover seg (Grete 24). Live opplevde det å sanse naturen som et bidrag til å kjenne på en frisk kropp, noe hun hadde lyst å komme tilbake til. Dermed ga sanseopplevelsene i naturen en motivasjon for å bli frisk (Live 14). Eksempelet knyttet til stjernene og bjørka (15-19), som Live forteller om i sin historie, er et eksempel som beskriver hvordan naturens elementer kan fungere som en forankring til ens friske identitet.

Informantene uttrykker at bevisstheten igjen åpnes for naturens sanseelementer. Det er sikkert mange faktorer som spiller inn i dette. Poenget er at de tilskriver *sanseopplevelsene* som betydningsfulle i en tilfriskningsprosess. I forhold til naturens og naturrelasjoners betydning i tilfriskning av spiseforstyrrelser, synes eksemplene over å illustrere at sanseopplevelser i naturen innbefatter dype erfaringer omkring ens egen identitet og mening i ens tilværelse. Det at opplevelsene ga motivasjon for å arbeide mot å bli frisk, eller fungerte som en forankring til det friske, kan således forstås som at naturen bidrar til utvikling av Selvet. Selvet omhandler i denne sammenhengen en gjensidig relasjon mellom naturen og individet. Det er dette dypøkologien omtaler som det økologiske-Selvet.

Den intuitive opplevelsen gjennom sanseapparatet synes å være sentral i naturrelasjonens betydning i tilfriskningsprosessen til informantene. I det empiriske materialet kan det synes som spiseforstyrrelsen hindrer for disse opplevelsene i kritiske sykdomsperioder. Men som Alvine beskriver består naturen av mange ting som kan sanses – lukt, lyder, smak, berøring. Dette er iboende elementer i naturen som kan brukes for å *trene* opp og *forsterke* sanser som har vært redusert i en kritisk sykdomsperiode (Alvine M.2.4.5). Naturen kan slik sett anses som et aktuelt sted for å øve sitt eget sanseapparat, samtidig som sanseopplevelsene kan bidra

til refleksjon av egen situasjon og en utvikling av Selvet. Med utgangspunkt i et dypøkologisk perspektiv er det økologiske Selvet vesentlig for opplevelse av glede og mening (Haukeland, 2008).

Kort og enkelt sagt kan et samspill med naturen være av verdi for å få kontakt med en ytre og indre *sanselig verden*, som Abram (2004) beskriver det. Økt nærhet til den sanselige verden gir muligheter for meningsopplevelser. Denne relasjonen har vært av verdi for informantenes tilfriskningsprosess.

5.2.2 Oppmerksomt nærvær

Live forteller i sin meningsytring at naturen kan bidra til å flytte oppmerksomheten ut fra seg selv, og at dette kan oppleves som enklere enn å forholde seg til ens indre. Dette tar utgangspunkt i at det *indre* i sykdomsperioder oppleves som kaotisk og smertefullt (Live M.2.5). Hun forteller også at de iboende sanseelementene i naturen kan brukes som verktøy for å håndtere følelser, og være tilstede i nuet (Live M. 2.8).

I historiene til informantene er det flere eksempler på hvordan naturen i seg selv, og tilrettelegging for bruk av sanser i naturen, har bidratt med tilstedeværelse i deres egen sanselige verden. Informantene uttrykker blant annet at naturens sanselementer kan bidra til: endring av fokus, tilstedeværelse i nuet, økt kroppsformennelse og økt bevissthet til omgivelsene våre. I denne delen skal jeg komme nærmere inn på hvordan naturens sanselementer kan bidra til økt tilstedeværelse og kroppsbevissthet.

I boka *Å lytte til hakkespetter. Naturen som terapeut* (Lillegraven, 2016) forteller Agathe Svela, en tidligere pasient på Avdeling for spiseforstyrrelser på Modum Bad, sin historie og erfaringer med natur. Hun har, som informantene i denne undersøkelsen, hatt et tvangspreget forhold til fysisk aktivitet, hvor løping ble en form for å flykte fra angst. I hennes fortelling beskriver hun hvordan naturen ble et verktøy for å håndtere problemer. Selv om det i noen faser i hennes sykdomsperiode var vanskelig å være noe særlig på tur, kom hun seg til fjells. Hun kunne sitte i en skråning eller legge seg ned i mosen. Naturen opplevdes som et sted hvor hun kunne puste og slippe ut depresjonen – tid og sted forsvant; hun fikk pause fra angsten. Det som videre er interessant i hennes fortelling er hva i naturen som skaper dette pusterommet: Lyder og lukter, skriver hun. Hun beskriver det som annerledes enn å gjøre avspenningsøvelser inne. Inne ønsket hun bare at det skulle ta slutt, mens ute grep

sanseelementene tak i oppmerksomheten hennes. Samtidig beskriver hun bevegelsen i terrenget som viktig:

”for hvert steg jeg tar, må jeg se etter et sted å sette foten – mellom tuer og steiner, lyng og bekk. To steg er aldri like. . . . Samtidig må jeg også holde blikket framover Jeg må lese og vurdere terrenget hele tiden Det er mindfulness for meg” (Lillegraven, 2016, p. 57).

Jeg synes hennes historie både er flott og interessant, den rører ved noe av det jeg ønsker å undersøke i denne studien – naturens egenverdi. I hennes historie beskriver hun både terrenget og sanseelementene som sentrale i opplevelsen av mindfulness. Slik jeg leser det synes det som hun beskriver naturens elementer som en forankring til nuet.

Mindfulness handler om tilstedeværelse, om å være tilstede i nuet. Det er også forstått som oppmerksomt nærvær. Opprinnelig er mindfulness en meditasjonsform som stammer fra buddhistisk tankegang, hvor man fokuserer på pusten for å stabilisere sinnet og finne ro (Egeland, 2010). Tradisjonelt har mindfulness blitt brukt for å øke selvinnsikt og redusere lidelser, derav redusere stress og få det bedre med seg selv (Egeland, 2010). I denne sammenhengen kan det knyttes til naturens iboende sanseelementer, som knytter individet til nuet og skaper en opplevelse av ro. Også i historiene til informantene er det flere eksempler med naturen, som en sansende verden, som kan knyttes til mindfulness. Som Agatha Svela, forteller også Live at naturens sanseelementer kan brukes som forankring eller verktøy for perspektivforflytning; ikke kun i en akutt situasjon, men også som forebygging før følelsene tar overhånd. Hun forteller hvordan det å ta på en busk eller se på stjernene aktiverer hele kroppen; det hjelper til med å koble til nuet og skaper avstand fra sykdommen. Hun forteller også at det kan gi minner, opplevelser og erfaringer, som kroppen registrerer som positive og friske erfaringer. Med utgangspunkt i Lives egne erfaringer og refleksjoner syntes ikke dette alltid tilstrekkelig når situasjonen sto på som verst (Live 17-19 og M.2.8). Likevel mener hun at man kan bruke elementene i naturen til perspektivforflytning, at sanseøvelser kan stimulere og øve oppmerksomheten (Live M.2.1) og dermed bidra til å rette fokuset vekk fra spiseforstyrrelsen.

Opplevelser knyttet til naturen som *sanse-rom* beskriver blant annet Alvine i sin historie: Hun beskriver hvordan naturen oppleves som tidløs og uten krav; noe som ga mulighet til å være oppmerksom og sanse omgivelsene. For Alvine knyttes dette til: en frihetsfølelse, avslappende atmosfære uten jag og mas og til å kunne være seg selv (Alvine, 11). Naturen

kan gi opplevelse av ro og for bare å være (Alvine M.2.3). Dette sammenfaller med et mindfulness-perspektiv.

En annen side ved naturen – som *sanse-rom* – som synes relevant, i forhold til naturrelasjoners betydning i tilfriskning av spiseforstyrrelser, er *kroppsbevissthet*. Mindfulness/oppmerksomt nærvær innebærer også fokus på økt kroppsbevissthet. Det å sanse kan relateres til *føling* av egen kroppstilstand; det trenger ikke kun relateres til kontakt med ytre elementer (her: naturens sanseelementer). Informantene beskriver i sine historier hvordan det å kjenne egen kroppstilstand i sykdomsperioder var vanskelig. Live beskriver blant annet hvordan hun ikke klarte å sanse; hun hadde glemt hvordan det var å føle kroppen uten smerte; hun hadde glemt det å være tilstede (Live 11).

I en *sanselig verden* er blant annet sultfølelse sentralt. For de aller fleste er det en selvfølge å kjenne når man er sulten og mett. For mange med spiseforstyrrelser forsvinner den fornemmelsen, eller mer utdypende uttrykt: En person med spiseforstyrrelser (her: anorexia) tenker på mat mer eller mindre hele tiden. Å sulte er blitt en måte å undertrykke grunnleggende menneskelige, psykologiske og fysiologiske behov (Skårderud, 2013). Å undertrykke sultfølelsen kan slik sett være et bilde på hvordan personens sanselige verden undertrykkes. Det å forholde seg til egne sanser kan dermed forstås som generelt vanskelig. Alle informantene i denne undersøkelsen beskriver hvordan sansene forsvant i *kritiske* sykdomsperioder. Alvine forteller hvordan sultfølelsen opplevdes som ikke tilstedeværende. For henne hjalp fysisk aktivitet til med å trene sansene, og dermed også sultfølelsen (16).

Poenget er at den sanselige verden som Abram, Merleau-Ponty og for så vidt Næss beskriver som vesentlig for opplevelse av mening og livskvalitet, tidvis synes å være hindret for informantene. Å få kontakt med *sin* sanselige verden kan muligens anses som viktig for personer med spiseforstyrrelser. Det handler ikke nødvendigvis kun om behovet for mat selv om det er elementært for å leve. Det handler også om å få kontakt med andre eksistensielle behov – det som gir livet mening.

Tilstedeværelse gjelder i så måte både en indre og en ytre verden. Informantene erfarte naturen som betydningsfull for igjen å koble seg på den sanselige *kroppen*, derav å kunne kjenne på sine grunnleggende behov. Dette kan knyttes både til fysiologiske og psykologiske behov, derav: sultfornemmelse, kroppens faktiske fysiske kapasitet og oppsøking av

situasjoner, aktiviteter og sosiale relasjoner som gir mening i ens tilværelse (Alvine 13, 14, M.2.4-5; Grete 14, 23; Live 8.1, M.2.4).

Flere studier viser at mindfulness-praksis, som for eksempel yoga, kan bidra til økt kroppsbevissthet og kroppstilfredshet. Men det er lite forskning på området, noe som gjør at det er ikke er tilstrekkelig grunnlag for å bekrefte denne økningen (Douglass, 2009; Karlsen, 2011). Yoga har også vist seg å være av betydning mot depresjon. Dette henger sammen med at kortisol-nivået kan reduseres gjennom mindfulness-praksiser (Douglass, 2009). Det er kjent at det er en sammenheng mellom høye verdier av kortisol og depresjon. Kortisol er et stresshormon; ved depresjon er det vist at dette stresshormonet ikke faller til et normal nivå (Christiansen, 2015). Det er vanlig at personer med spiseforstyrrelser lider av depresjon (Douglass, 2009; Karlsen, 2011). Dette kan forklare hvorfor mindfulness-praksiser kan være av betydning for personer med spiseforstyrrelser, ved at det senker stressnivået. Det å være avspenst kan gi øyeblikk av stillhet og ro, som gjør at man kan erfare seg selv i en harmonisk tilstand og med egne definisjoner om hva og hvem man er (Douglass, 2009). Yoga er sakte bevegende meditasjon hvor det ikke er et fokus på å forandre, men å akseptere situasjonen her og nå. Selv om mange opplever dette som stressreducerende og avspennende, er det også mange som synes det er utfordrende å være i sin kropp (Douglass, 2009). På bakgrunn av det som er skrevet, kan det tenkes at personer med spiseforstyrrelser opplever at slike praksiser kan bidra til økt kroppsbevissthet og kroppstilfredshet, men det kan muligens også oppleves som et for intenst fokus på egen kropp.

Med utgangspunkt i informantenes beskrivelser kan det synes som sanseelementene i naturen kan bidra til stressreduering. En tanke er at naturen muligens i større grad enn klassiske yoga/mindfulness programmer, bidrar til å rette oppmerksomheten utover heller enn innover. Agathe Svela beskriver hvordan avspenningsøvelser inne var mer preget av angst enn av at det hadde en stressreducerende betydning; mens det å komme ut, bevege seg og sanse, ga ro (Lillegraven, 2016). Dette kan henge sammen med at fokus på egen kropp kan være krevende for personer som har spiseforstyrrelser, og at naturen dermed oppleves som tryggere. Muligens kan det kobles til naturen som ”mer-enn-menneskelig” og menneskets naturlige utfoldelse, ved at det å gjenoppta et naturlig samspill med naturens elementer i seg selv føltes betryggende og ga ro. Her vil det nødvendigvis være individuelle preferanser og erfaringer knyttet til dette.

Oppsummert så omhandler betydningen av naturen som sanserom i en tilfriskningsprosess om å gjenskape en forbindelse med og en nærhet til en indre og ytre sanselig verden; en kontakt som spiseforstyrrelsen tidvis har forhindre. Relasjonen til natur blir beskrevet som sanselig, og mennesket er i utgangspunktet et sansende vesen. Gjennom sansene skapes forståelse; situasjoner, møter og egne følelser gis mening. Å gjenskape et nærvær til sin sanselige verden synes å være sentralt i tilfriskning. Stimuli fra naturens sanselementer og terreng kan bidra til å gjenskape en kontakt med den verden. Det gjelder både kontakt med ytre omgivelser, men også tilstedeværelse i sin egen kropp – det innebærer å kjenne lyster, ønsker, fysisk kapasitet og psykologiske behov. Naturen med sine iboende sanselementer synes å bidra til økt oppmerksomhet, tilstedeværelse i nuet og ha en stressreducerende verdi. Å være i naturen kan gi pause fra spiseforstyrrelsens gjentakende formaninger, oppleves som avslappende og gi ro. En sanselig verden kan knyttes til økt kroppsbevissthet. Økt kroppsbevissthet kan være betydningsfullt for å få et mer naturlig forhold til følelse av sult, men også andre behov, som omhandler å oppsøke det som gir mening i ens tilværelse.

5.3 Betydningen av fysisk aktivitet i naturen

”Det er ikke noe ”burde være” i kropp. Det er ikke spørsmål om form eller alder, heller ikke om å ha to av alt, for det er noen som ikke har det. Det eneste som teller er dette: Føler kroppen? Har den ekte forbindelse med glede, hjerte, sjel, det som er vilt? Kjenner den lykke og fryd? Kan den på sitt eget vis bevege seg, danse, riste, vugge, støte? Det er det eneste som betyr noe”

Clarissa Pinkola Estès (“Kvinner som løper med ulver”, 1993, s. 211)

En av meningsverdiene som synes betydningsfull i tilfriskningsprosessen til informantene var meningsfull aktivitet. Gjennom historiene til informantene er det tydelig at fysisk aktivitet i natur har vært en sentral del av deres liv, i alle faser av livet, og dermed også en sentral del av deres relasjon til natur. Mestring av tidligere meningsfulle aktiviteter synes å være av verdi. I denne delen skal jeg videre diskutere hvordan fysisk aktivitet i naturen kan være betydningsfullt i en tilfriskningsprosess.

5.3.1 Meningsfull aktivitet

For personer med spiseforstyrrelser blir tvangstrening i mange tilfeller brukt som en mestringsstrategi for regulering av ubehagelige følelser, og som et tilfluktssted fra tanker om mat og kropp (Bratland-Sanda, Sundgot-Borgen, Rø, Rosenvinge, Hoffart, & Martinsen, 2010; Meyer, Taranis, Goodwin, & Haycraft, 2011). Dette kan forstås som destruktiv affektregulering. To sitater hentet fra Bratland-Sanda sin bok *FRI! Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser* (2012) beskriver dette tydelig. Dette er sitater fra pasienter på Modum Bad: ”Først nå skjønner jeg at trening er min form for selvskading” (p. 34), ”Jeg kan ikke gå fra angsten, jeg må løpe fra den” (p. 36). Budskapet i disse sitatene gjengis i informantenes historier, hvor de aktivt *bruker* trening og fysisk aktivitet som en destruktiv mestringsstrategi for håndtering av vanskelige følelser: Live forteller at trening ble brukt som en måte å lindre og kontrollere indre smerte (9.-9.2). Alvine beskriver at fysisk aktivitet bidro til å dempe uro i en sykdomsperiode (7). Grete forteller at hun fremdeles i dag, i noen tilfeller, bruker fysisk aktivitet som en mestringsstrategi for å dempe angst, noe som henger igjen etter den perioden spiseforstyrrelsen hadde overtaket (28). Så selv om fysisk aktivitet i en sykdomsperiode var destruktiv, og en lite konstruktiv mestringsstrategi, hadde det en funksjon.

Egil W. Martinsen skriver i boka *Kropp og sinn* (2011) at fysisk aktivitet kan gi avledning og avspenning fra en akutt situasjon, som også informantene beskriver i eksemplene over. Martinsen skriver også at hvis det blir for mye og overdreven aktivitet kan det føre til dårligere helse, om ikke helsefarlig, både psykisk og fysisk (Martinsen, 2011). Blant mange med spiseforstyrrelser kan det være tilfelle, nettopp fordi de i tillegg har et anstrengt forhold til mat. Selv om fysisk aktivitet kan være et bra alternativ til mindre hensiktsmessige metoder for følelsesregulering, det gjelder blant annet selvskading, overspising og rus (Martinsen, 2011), kan fysisk aktivitet være en lite hensiktsmessig mestringsstrategi. Det vil derfor være viktig å ta forhåndsregler i forhold til den generelle helsetilstand, sammen med pasienten, og tilpasse den fysiske aktiviteten, med tanke på: type aktivitet, intensitet/belastning, frekvens og varighet (Bratland-Sanda S., 2012).

Mange med spiseforstyrrelser har en fortid med idrett (Skårderud, 2013). Dette gjelder også for informantene i denne undersøkelsen. Skårderud (2013) skriver at det vil være viktig å finne tilbake til det gode i aktivitetene i en tilfriskningsprosess, og at aktivitetene bør være: lystbetonte, sosiale, ikke konkurransepreget, fokusere på avslapning og kroppskunnskap og

være mestringsorienterte (Skårderud, 2013). En av meningsverdiene som fremstilles i det empiriske materialet er meningsfulle aktiviteter. Det innebærer tidligere interesser, blant annet fysisk aktivitet i natur. I en tilfriskningsfase var de fysiske aktivitetene i naturen i større grad sosiale aktiviteter preget av lyst og mestring, heller enn av prestasjon. Dette er elementer Skårderud (2013) uttrykker at aktivitetene bør preges av. Disse elementene kan forstås som en motsetning til det tvangspregede fokuset, som dominerer i informantenes sykdomsperioder. Å få bruke sine interesser i en tilfriskningsprosess, har vært betydningsfullt for å gjenfinne mening både i aktivitet og i livet generelt: Grete beskriver hvordan livsgleden forsvant ved begrensning av blant annet fysisk aktivitet i natur i en kritisk sykdomsperiode (11-12 og 17), og hvor viktig det var å få lov til å være i bevegelse for å oppleve mening i livet (Grete 17 og M.1.3 og 2.3). Alvine forteller i sin historie at fysisk aktivitet i en tilfriskningsfase ga en følelse av at: ”det her er meg da, som jeg vil tilbake til” (14).

For informantene var naturen et sentralt moment i den fysiske aktiviteten, både i mer kritiske sykdomsperioder og i tilfriskning. Men fordi spiseforstyrrelsen kontrollerte tanker og adferd, hadde ikke naturen vesentlig betydning i aktivitetene i de mer kritiske sykdomsperiodene. Dette kan man blant annet se gjennom eksempler der terrenget som oppsøkes i større grad var avhengig av at det var lett tilgjengelig og ikke for krevende å bevege seg i, som grusveier og asfalt (Grete 19; Live 10-10.1). Live uttrykker også at smertehåndtering, derav fremprovosering av ytre smerte for å håndtere indre smerte, kunne være bestemmende for valg av terreng og motivasjon for treningen. Treningsstudio var en arena for fysisk aktivitet i denne perioden (Live 9-10.1) i større grad enn tidligere og senere i livet.

Selv om naturen i liten grad har vært i fokus i mer kritiske sykdomsperioder, og ikke fått slippe til med sine iboende sanseelementer, har de foretrukket å bevege seg ute. I forhold til at fokuset i bevegelsene i naturen var annerledes i en kritisk sykdomsperiode enn tidligere, synes ikke naturomgivelser å ha stor betydning i denne fasen. I en tilfriskningsfase åpnes det derimot for at naturen kan slippe til med sine iboende sanseelementer. Spørsmålet er hvordan?

5.3.2 Lavintensiv aktivitet

Personer med spiseforstyrrelser med tvangspregede forhold til aktivitet har ofte høyt intensitetsnivå på aktivitet. De trener overdrevent mye med et fokus som retter seg mot å forbrenne kalorier og/eller håndtere negative og kaotiske følelser, slik sett en flukthandling (Bratland-Sanda, 2012; Martinsen, 2011). Dette synes også som et fokus i mer kritiske

sykdomsperioder blant informantene (Live 10-10.1; Alvine 6-7). I historiene til informantene synes det å senke intensiteten på aktivitetene å ha vært et viktig moment for igjen å få kontakt med naturomgivelsene (Alvine 10; Live 10 og 20.1).

Aktivitet med lav intensitet virker å kunne bidra til å åpne personens bevissthet slik at naturelementene når inn i og kan trekke fokuset utover, vekk fra spiseforstyrrelsen (Live 20.-20.1). Ut fra det empiriske materialet er det vanskelig å konstatere akkurat hvordan. En tanke kan være at sansene får *tid* til å registrere naturens sanseelementer. På en annen side kan det være vanskelig å argumentere for tid som en faktor alene for å åpne opp for naturomgivelser. I en kritisk sykdomsperiode brukte ikke Alvine aktivitet med høy intensitet fordi hun ikke hadde krefter nok. I hennes tilfelle ga ikke turer med lavintensitet mer oppmerksomhet til naturmiljøer. Heller ikke sosialt samvær på turene (15). Derfor synes det som kontakt med naturen, derav sanseopplevelser, er avhengig av flere faktorer. Man kan diskutere om Alvine sin tilstand var så alvorlig på daværende tidspunkt at helsen satte en stopper for hennes åpenhet for omgivelsene. Det eksisterer blant annet forskning som sier at hjernen fungerer dårligere i forhold til arbeidsminne og tempo blant personer med anorexia enn normalt friske mennesker, men at disse endringene vil forbedre seg igjen når personene blir normalvektig (Mathisen, 2016). Muligens kan endringer i hjernefunksjonen være en forklaring på hvorfor sansene hennes fungerer dårlig i en sykdomsperiode og bedre i en tilfriskningsperiode. Dette kan også innebære andre fysiologiske prosesser. Dette er et felt som jeg ikke har nok kunnskap om til å diskutere videre. Uansett: I en behandlingsprosess fikk Alvine tilrettelagte opplegg med fokus på stimulering av sanser; med kreative oppgaver i naturen (Alvine 10). I forhold til å gjenskape en relasjon til naturen, å åpne opp for et samspill med naturen, var det i dette tilfelle muligens et behov for å *senke aktiviteten ytterligere*, ut fra hennes daværende tilstand. Man skal likevel ikke utelukke at hun på daværende tidspunkt var i behandling uten tvang. Dette kan også ha vært av betydning med tanke på at hun i større grad var klar for å gjøre endringer og arbeide mot å bli frisk. Et annet poeng kan være at hennes generelle helsetilstand ble bedret gjennom behandling, noe som førte til at hun hadde overskudd til å ta inn omgivelsene. Med utgangspunkt i en slik forståelse kan tidspunktet i sykdom/tilfriskningsperioden være vesentlig for å åpne opp for en mer sanselig verden, dermed også naturrelasjonens sanselige betydning i tilfriskning. Likevel synes det å senke intensiteten på aktivitetene i naturen å være av betydning for å åpne opp for et gjensidig samspill med naturen.

5.3.3 Ridning som aktivitet

Et eksempel på betydningen av naturrelasjon og fysisk aktivitet i tilfriskning kan knyttes til samvær med dyr, derav ridning som aktivitet. Naturrelasjonen innebærer her en gjensidig relasjon og et samspill mellom hesten og informanten.

Det er lite forskning på spiseforstyrrelser og hestetterapi. Den forskningen som eksisterer innenfor feltet, beskriver derimot at hestetterapi kan bidra til økt selvtillit og mestring og dermed redusere dysfunksjonell perfektjonisme og kroppsmisnøye. Det innebærer et samspill mellom hesten og individet som er basert på en ikke-dømmende og fordomsfri relasjon (Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012). Grete beskriver også samvær med hest og ridning med opplevelse av *mestring* (21.1). I en tilfriskningsfase opplever hun igjen å mestre og ri mer krevende hester. Det beskrives som en god erfaring. Som andre eksempler med mestring av tidligere aktiviteter, synes det å igjen mestre å ri også bidra til motivasjon for å arbeide mot en frisk kropp. Muligens henger dette sammen med at hun har hatt gode relasjoner til hester fra før sykdommen, men det utelukker ikke at andre kan få lignende erfaringer.

Et annet moment i forhold til relasjon til hest som betydningsfullt i tilfriskningsprosessen til Grete, kan knyttes til at ridning var en *meningsfull aktivitet* som hun fikk lov til å gjøre selv i mer kritiske sykdomsperioder. Siden hun ble begrenset i mye annen aktivitet, som var meningsfull for henne tidligere, ble ridning en veldig viktig aktivitet i en tilfriskningsprosess. Det å oppleve mestring gjennom en aktivitet som var en stor del av hennes identitet, kan synes som betydningsfullt for hennes livskvalitet i en tilfriskningsfase. Det at Grete har hatt et nært forhold til hest gjennom hele livet, og at interaksjonen mellom dem allerede var etablert, kan også være av betydning for en opplevd trygg relasjon og opplevelse av mestring og mening. Om det bidrar til mestrings- og meningsopplevelser for personer som ikke har relasjon til hester tidligere, kan ikke dette materialet si noe om.

Det forskning med hestetterapi også peker på er at samvær med hester kan stimulere til økt evne til å knytte seg til andre. Det innebærer blant annet en emosjonell aktivering og håndtering av følelser som påløper i møte med hesten. Sagt på en annen måte omhandler det å identifisere og reflektere over egne følelsesmessige reaksjoner. Dermed kan hestetterapi hjelpe pasienter med å bli bedre kjent med og håndtere egne følelser (Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012). Siden spiseforstyrrelser og tvangspreget fysisk aktivitet/trening er metoder for å håndtere og regulere negative og kaotiske tanker og følelser (Bratland-Sanda, Sundgot-

Borgen, Rø, Rosenvinge, Hoffart, & Martinsen, 2010; Meyer, Taranis, Goodwin, & Haycraft, 2011; Skårderud, 2013; Aas & Wennvold, 2008), kan hestetterapi slik sett være relevant tilnærming i en tilfriskningsprosess blant personer med spiseforstyrrelser og tvangsmessig forhold til fysisk aktivitet/trening. I eksemplet til Grete kan det synes som hesten var et viktig referansepunkt for hennes helsetilstand i en sykdomsperiode og i tilfriskning. Gjennom refleksjoner omkring hestens verdi i en sykdomsperiode, beskriver hun at hun satte pris på å ri selv om helsetilstanden hennes var dårlig (21). Beskrivelsen av mestring i tilfriskningsfasen kan være et bilde på opplevelse av bedring. Det beskriver ikke direkte refleksjoner omkring spontane emosjonelle reaksjoner i kontakt med dyret, som det henvises til i artikkelen *Terapeuters opplevelse av hestebasert behandling for pasienter med spiseforstyrrelser* (Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012). Det kan likevel tyde på en refleksjon over kroppens funksjonsnivå.

5.4 Betydningen av å være i bevegelse i naturen

Dette delkapittelet er en videre diskusjon omkring fysisk aktivitet i natur som betydningsfullt i en tilfriskningsfase. Her vil jeg fokusere på *bevegelse* i naturen. *Bevegelse* blir knyttet til fysisk aktivitet, men også til naturens bevegelser og informantens indre bevegelser.

5.4.1 Bevegelse - en eksistensiell betydning i vår væren i verden

Siri Moe har skrevet artikkelen *Et kroppsfenomenologisk perspektiv på fysisk aktivitet og bevegelse* (Moe, 2009). I artikkelen ønsker hun å utvide den teoretiske forståelsen av begrepet fysisk aktivitet. Hun tar utgangspunkt i Merleau-Pontys fenomenologisk perspektiv der sansing, persepsjon og bevegelse er en organisk enhet, og at bevegelse er eksistensielt for mennesket. I følge Moe forutsetter all aktivitet bevegelse, og at det er gjennom bevegelse en opplever seg selv og omgivelsene sine. Bevegelse er dermed grunnleggende for menneskers måte å være på. Hun skriver, med utgangspunkt i et fenomenologisk perspektiv, at bevegelse rommer mer enn fysisk aktivitet (Moe, 2009). Flere eksempler i informantens historier inkluderer bevegelse, med den forståelse at det omfatter eksistensielle forhold. Sagt med andre ord så omfatter *eksistensiell bevegelse* meningsopplevelser som ligger utenfor handlingen i seg selv og de fysiologiske prosessene. Det gjelder i så måte ikke erfaringer kun knyttet til fysisk aktivitet i naturen.

Før jeg går videre vil jeg først kort gjøre rede for de ulike begrepene fysisk aktivitet, trening

og bevegelse. Moe skriver i artikkelen at fysisk aktivitet, trening og bevegelse er begreper som ofte brukes om hverandre. I artikkelen skiller hun dette fra hverandre. Fysisk aktivitet omfatter all kroppslig aktivitet produsert av skjelettmuskulatur som øker energiforbruk utover hvilenivå (Bouchard, Blair, & Haskell, 2006). Dette innebærer aktivitet både i arbeid og fritid hvor kroppen er i mer eller mindre kroppslig deltakelse. Handlingen er som oftest vesentlig, ikke nødvendigvis at den fysiske formen bedres (Moe, 2009). Trening innebærer derimot planlagt, strukturert og repeterende fysisk aktivitet med mål om å forbedre eller opprettholde en eller flere komponenter i fysisk form, derav prestasjon og/eller helse (Bouchard, Blair, & Haskell, 2006). Bevegelse innebærer i større grad eksistensielle forhold (Moe, 2009).

Fysisk aktivitet og trening er begreper informantene bruker om hverandre. Men begrepet *aktivitet* synes og oppfattes som et mer positivt ladet begrep (Grete M.2.2). Jeg tolker det dit hen at begrepene *fysisk aktivitet* og *trening* kan skape assosiasjoner til en tid hvor nettopp trening og fysisk aktivitet ble brukt for å håndtere vanskelige og vonde følelser. Dette er også en begrunnelse for hvorfor jeg videre ønsker å diskutere *bevegelse* som en eksistensiell betydning i tilfriskning. Jeg skal videre gå nærmere inn på hvordan bevegelse i seg selv og som eksistensiell betydning, kan være relevant for tilfriskning.

5.4.2 Å være i bevegelse

Leif Gunnar Engedal, teolog, skriver i *Å lytte til hakkespetter. Naturen som terapeutisk verktøy* (Lillegraven, 2016) at mange erfarer at det mentale rommet åpner seg når kroppen er i bevegelse, særlig hvis bevegelsen får vare en stund. Det kan bidra til å klarne tankene og åpne opp for bortglemte følelser. Samtidig referer han til en grunnleggende eksistensiell metafor: ”Å være underveis”. Det handler om å rette perspektivet/blikket fremover (Lillegraven, 2016, p. 169). En betydning av bevegelse kan slik sett omhandle mer enn egen motorisk og fysisk gange. Det kan også inkludere bevegelser *i* naturen og *i* sitt eget Selv. Med andre ord kan bevegelse innbefatte kontakt med ens egen sanselige verden, både tilstedeværelse i egen kropp og til omgivelsene rundt. *Å være underveis* er en god metafor – å gå kan slik sett være et bilde på ens egen indre prosess mot å bli bedre.

Engedal beskriver også at naturen innehar mange uttrykksfulle symboler som kan være til hjelp for personer som har behov for å arbeide med spørsmål knyttet til identitet og selvbildet (Lillegraven, 2016). Dette kan være relevant i forhold til personer med spiseforstyrrelser. På bakgrunn av sine erfaringer fra engasjement på Modum Bad med pasienter med ulike

psykiske lidelser, beskriver han at man kan bruke naturen som et språk for å uttrykke seg. Enkle symboler i naturen kan åpne opp for viktige innsikter i egen situasjon. Blant annet beskriver han hvordan man kan gå ute i naturen å lete etter ting som kan symbolisere og representere ens selvbylde. Han beskriver hvordan det kan bidra til at følelser kommer til overflaten og skaper refleksjoner (Lillegraven, 2016). Det kan også forstås som at naturen kan ha betydning for å bevege ens indre liv gjennom selv-refleksjon. Dette kan knyttes til identifikasjon, Selv-realiserings og utvikling av det økologiske Selvet, som tidligere har blitt diskutert i delkapittel 5.2.1, og hvordan elementene i naturen kan gi dype erfaringer omkring ens egen identitet og mening i ens tilværelse.

5.4.3 Variert bevegelse

Moe (2009) skriver at for mange kan aktiviteter som består av ensidige og styrte bevegelser forsterke og utvikle kroppsmønstre som hemmer personens mulighet for å se nye handlingsalternativer og iverksette endringer i sin livssituasjon. Med tanke på hvordan informantene forholder seg til fysisk aktivitet, i en sykdomsperiode, kan dette være relevant; det er i stor grad ensidig aktivitet der handlingen ikke er i fokus. Aktiviteten er i større grad knyttet til det å håndtere en indre smerte og kaos (Alvine 6-7; Live 8.1, 9-9.2, 10-10.1).

I følge Moe er *bevegelse* grunnleggende for personens opplevelse eller oppfattelse av seg selv og omgivelsene. Det å utfordre kroppen på forskjellige måter, gjennom variert sanseraktivering, vil derfor være av betydning for personlig utvikling og vekst. Vektlegging av avpasset, allsidig fysisk aktivitet vil være vesentlig (Moe, 2009). Det Engedal skriver om naturens og bevegelsens varierende muligheter synes relevant i forhold til dette. Også informantens historier beskriver at naturen består av varierte former for bevegelse og sanseraktivering som har vært av betydning i en tilfriskningsprosess (Alvine 10, 14; Grete 23; Live 14, 17-19, M.2.1, M.2.4).

Fordi fysisk aktivitet og trening har blitt brukt for å håndtere vonde og kaotiske følelser, trenger ikke det å være i *fysisk bevegelse* være ensbetydende med positive opplevelser. I en tilfriskningsfase synes det som fokusendring i aktivitetene har vært essensielt for å skape mening. Naturens elementer er et eksempel på bidrag til fokusendring. I forhold til dette kan det synes som betydningen av natur og naturrelasjoner, kan relateres til *elementenes* bevegelser. Som jeg også var inne på i delkapittel 5.2, har naturens elementer i tillegg til å trekke fokuset utover, vekk fra sykdommen, bidratt til å rette fokuset innover – forstått som en

økt tilstedeværelse i egen kropp. I denne sammenhengen omtales *sanseelementenes bevegelse* som betydningsfulle for å skape bevegelse i *egen tilfriskningsprosess*. Dette innebærer blant annet naturen som symbolverdi for identifikasjon av egne følelser, og refleksjon over egen situasjon og sinnsstemning. Naturen innehar et mangfold av muligheter for allsidig sanseaktivering: fysisk-bevegelse, variasjoner i terreng og ulike sanseelementer. Man kan dermed ane at naturen rommer mangfoldige muligheter for å gi sin eksistens mening.

5.5 Naturens betydning som relasjon og som inngang til sosiale relasjoner

Legg di han i mi hand

Så er vi sterke saman

Så er vi svake saman

Så er vi saman

Åse-Marie Nesse

I denne delen skal jeg se på informantens erfaringer med natur tilknyttet sosiale relasjoner. Deres historier beskriver naturen som et trygt sosialt felt, og nære relasjoner synes sentralt i deres tilfriskningsprosess. Videre skal jeg komme nærmere inn på hvilken måte naturen er av betydning som inngang til sosiale relasjoner. Det innebærer hvordan de tillegger naturen en meningsverdi som et trygt sosialt område. Deres beskrivelser av naturen som nøytral er sentralt i dette. I tillegg diskuterer jeg hvordan naturen som relasjon i seg selv kan være av verdi i en tilfriskningsprosess.

5.5.1 Naturen som inngang til sosiale relasjoner

Hos personer som har spiseforstyrrelser er det vanlig å isolerer seg fra en sosial verden. Ofte er det å være synlig, å kjenne seg selv og egne subjektive opplevelser noe som personer med spiseforstyrrelser synes er krevende (Iversen, 2012). I forhold til dette beskriver informantene at de i kritiske sykdomsperioder har isolert seg fra omverdenen og sosiale nettverk. I en tilfriskningsprosess syntes det som nære sosiale relasjoner var av verdi (Live M.1.2; Alvine 8; Grete M.1.2). Naturens plass i arbeid med sosiale relasjoner og sosialt samvær kan forekomme naturlig med tanke på interessene til informantene; på bakgrunn av felles interesser, knyttet til aktiviteter og bruk av natur, synes interaksjon og samvær med venner og familie betydningsfullt i tilfriskning (Live 14; Grete 22.-23). En følge av erfart nært felleskap

kan kobles til opplevelser av: å føle seg inkludert, endring av fokus, menings-opplevelser og motivasjon (Grete 22).

Informantene beskriver naturen som nøytral: uten press på prestasjoner, fokus på kropp og utseende og som et fristed fra valg og beslutninger (Alvine 1-2, M.1-2; Live 7.1; Grete 10). De beskriver at et avslappet forhold til kropp, utseende og mat blant nære sosiale relasjoner var av betydning i tilfriskningsprosessen (Alvine 9; Grete 23.2, M.1.1; Live 21-22). For at naturen skal forbli ”opplevd” nøytral kan det slik sett være nyttig at sosiale relasjoner og miljøer opprettholder et nøytralt fokus i aktiviteter i naturen. Å bevare et nøytralt fokus kan dermed forstås som en viktig faktor for at naturen skal oppleves som en positiv inngang til sosiale relasjoner i en tilfriskningsprosess.

Et annet eksempel på naturen som inngang til sosiale relasjoner av betydning i tilfriskning, er bålet. Live beskriver bålet som et alternativ til terapirommet i en tilfriskningsprosess. Dette kan kobles til naturen som et nøytralt sosialt-rom, der fokuset på sykdommen kan oppleves mindre påtrengende enn i et terapirom. Samtidig blir bålet beskrevet som et stemningsfullt og trygt sosialt område, som kan åpne opp for refleksjon og samtale. Det kan innebefatte at det er lettere å snakke om gode og vanskelige ting (Live 7.1 og M.2.3). Dette var noe hun hadde erfaring med fra tidligere perioder i livet, før spiseforstyrrelsen. Den perioden var heller ikke helt problemfri i forhold til utfordringer som livet allerede hadde gitt henne. Det er fra denne perioden hun trekker inn bålet som et element med tanke på bruk av natur i tilfriskning av spiseforstyrrelser. Bålet er også noe man kan koble til naturen som ”mer-enn-menneskelig” og naturlig for mennesket, med tanke på menneskets historiske og kulturelle utvikling. Selv om det ikke eksplisitt blir beskrevet i eksemplet, kan dette være en faktor for bålets betydning i en tilfriskningssammenheng.

Med utgangspunkt i et av de foregående avsnittene kan det synes som naturen kan være av betydning for å gjenskape gode, trygge sosiale relasjoner, og samtidig *brukes* som et sosialt område for å reflektere og arbeide med egenprosess i tilfriskning. Selv om mange av eksemplene til informantene kan knyttes til opplevelser og erfaringer i natur før sykdomsperioden, trenger ikke naturens betydning som inngang til sosiale relasjoner utelukkende å henge sammen med tidligere opplevelser. Bålet er et eksempel på dette. Grete beskriver også hvordan stemningen i et sosialt felleskap kan gjøre naturopplevelsen sterkere. I hennes eksempel blir naturopplevelsen beskrevet som sanseopplevelse og tilstedeværelse i

situasjonen (Grete 27). Dette eksempelet beskriver hvordan nære relasjoner og sosial støtte kan være av betydning i tilfriskningsprosessen, i forhold til å skape verdifulle opplevelser i natur. En slik opplevelse kan være uavhengig av tidligere opplevelser og erfaringer i natur. Derimot er det vanskelig å si noe om dette, fordi informantene i denne undersøkelsen har et nært forhold til natur fra oppveksten.

5.5.2 Naturen som en betydningsfull relasjon i seg selv

*”Mennesket er et sosialt vesen;
vi er biologisk sett innrettet på felleskap i en eller annen form”
(Ekeland, 2010a, p. 206).*

Møter med naturen består av sansing, persepsjon og bevegelse. Blant informantene har naturen bidratt til å skape gode minner og en tilkobling til et friskere liv. Det handler om en fortolkning av møte mellom elementene og steder i naturen, som blant annet kan være forankret i tidligere opplevelser og erfaringer. Fortolkningen, også forstått som persepsjon, gir situasjonen mening. Siden informantene knytter opplevelsene i naturen til positive erfaringer og minner, synes det som dette kan ha vært av betydning i deres tilfriskningsprosess. Meningsopplevelsen virker å ha ført til økt velvære og motivasjon for å arbeide mot en frisk kropp.

Møter med mennesker innebærer også sansing, persepsjon og bevegelse. I møte med andre mennesker vil det også foregå en fortolkning av inntrykkene som oppstår i samspillet mellom personene, situasjonen og hendelsene. En person vil tolke den andre personen gjennom kroppsspråk, stemmeleie, blikk, tonefall og måten han/hun ter seg på. Tolkningen personen gjør kan også si noe om andres oppfatning av en selv. Kroppsholdninger og ansiktsuttrykk forteller mye om andres følelsesmessige tilstand (Ekeland, 2010b). Ekeland (2010b) skriver at gode møter mellom mennesker ofte er preget av gjensidig stimuli slik at positive følelser blir aktivert. Meningsbærende stimuli består av ikke-verbal kommunikasjon, mer enn språklig innhold.

Hest som en betydningsfull (natur)relasjon

Sosial persepsjon kan forstås som et viktig element i betydningen av sosiale relasjoner og nettverk i tilfriskning av spiseforstyrrelser. Informantene har ulike eksempler der sosiale

relasjoner har vært sentrale i tilfriskningsprosessen. Blant annet synes jeg historier som beskriver deres sosiale relasjoners holdninger til mat, fokus på kropp og utseende og prestasjoner (Alvine 9; M.1-2; Live 21-22; Grete 23.2 og M.1.1.) er viktig i denne sammenhengen. Møter med mennesker og dyr som har denne holdningen gir meningsopplevelser som går utover spiseforstyrrelsens innsnevrede virkelighetssyn. Et eksempel på betydningen av sosial persepsjon er Gretes møte med hestene.

I artikkelen til Træen, Moan og Rosenvinge beskriver de hestens ærlige og tydelig kommunikasjon, gjennom kroppsspråket, som et viktig element i hestetterapi. Hesten har ikke forventinger til våre prestasjoner, den er ikke dømmende eller fordomsfull, og kan slik sett være enklere å forholde seg til enn et annet mennesket (Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012). Dette kan knytte naturrelasjoner til sosial persepsjon, og er et interessant element i betydningen av naturrelasjoner i tilfriskning. Ved at de sosiale relasjonene innehar dette nøytrale fokuset forblir naturen nøytral, og kan dermed gi en pause fra sykdommen. I artikkelen til Træen, Moan og Rosenvinge påpekes nettopp dette som betydningsfullt i hestetterapi; det gir et pusterom fra sykdomsfokuset gjennom en kontekst uten fokus på problemområdet. I forhold til spiseforstyrrelser omhandler det blant annet mat og måltider (Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012). Grete beskriver også meningsopplevelsen knyttet til samvær med dyra gjennom at de aksepterer deg som den du er uavhengig av hvordan du ser ut (7) og hvilket humør du er i (20). Dette eksempelet synes å støtte opp om det artikkelen påpeker; at det kan oppleves som enklere å være med hester enn andre mennesker. Som tidligere beskrevet fremstiller Grete hesten som en fordomsfri og ikke-dømmende medspiller (Grete 7 og 21). Dette er en fortolkning hun gjør i møte med hesten. Det betyr likevel ikke at alle vil oppfatte det på samme måte.

Hestens kroppsspråk beskrives som sentralt i kommunikasjonen mellom individet og hesten. Det kan speile ens egne reaksjoner og følelser og bidra til refleksjon og trening av relasjonelle ferdigheter (Træen, Moan, & Rosenvinge, 2012). Gjennom sanselige inntrykk, der samspillet mellom hestens bevegelser og egen kroppsbevissthet er sentralt, kan interaksjon med hesten stimulere til kontakt med en ytre og indre sanselig verden. Det kan være av betydning i forhold til å forstå og håndtere egne følelser. I tillegg kan det innebefatte en opplevelse av tilhørighet, gjennom en tilkobling til en større verden og en sanselig verden.

Sosiale relasjoner, så vel som en relasjon til natur i en tilfriskningsprosess, består av informantens fortolkning av møte. Med utgangspunkt i det informantene forteller er ikke-dømmende og fordomsfrie holdninger sentralt. For en person med spiseforstyrrelser kan fokus på utseende, mat, trening og prestasjoner være knyttet til negative situasjoner, erfaringer og opplevelser. Slik sett er det forståelig at situasjoner som bærer preg av slike holdninger kan skape negative assosiasjoner. Når jeg er inne på dette, vil jeg nevne at sosialt samvær, uansett miljø og omgivelser, ikke nødvendigvis er positivt for tilfriskning av spiseforstyrrelser. Jeg mener ikke å hevde at sosialt samvær i så måte er negativt, men at bildet er noe mer nyansert. I en mer kritisk sykdomsperiode er sosiale situasjoner forbundet med mat (og alkohol), noe som kan være en av årsakene til at informantene trekker seg vekk fra sosiale nettverk og sosiale situasjoner (Live 13; Grete 12.1, 15, 17). Med tanke på at sosiale situasjoner i sykdomsperioder kan være forbundet med et negativt forhold til mat, kan det være viktig å redusere dette fokuset når man bruker naturen til å arbeide med relasjonelle forhold. Bruk av hest og hvilken hest man bruker i en terapeutisk situasjon, kan også ha innvirkning på om møtet vil være av positiv betydning. Akkurat som forventinger og kroppsspråk har innvirkning på våre opplevelser i møter med andre mennesker, eller for den saks skyld steder, kan foreliggende forventinger og hestens kroppsspråk være av betydning for opplevelsen i møte med hesten. Med tanke på naturen som et rom for et trygt sosialt samspill, kan det å skape situasjoner som er nøytrale og ikke assosieres til negative erfaringer, muligens være et moment å ta med seg videre.

6.0 Naturens og naturrelasjoners betydning i behandling:

Drøfting av empirisk materialet tilknyttet

Recovery-praksis og Salutogene

*Hvis det i sannhet skal lykkes å føre et menneske hen til et bestemt sted,
må man først passe på å finne ham der hvor han er og begynne der.
Dette er hemmeligheten til all hjelpekunst.*

Søren Kirkegaard

Kronikken *Den eksistensielle helsens betydning* (2016), skrevet av Gry Stålsett, tar for seg et helhetlig perspektiv på helse. Eksistensiell helse forener de fysiologiske og psykologiske behovene vi mennesker har. Det handler om vårt forhold til mening, døden, tilhørighet, frihet og vår grunnleggende ensomhet, og hvordan dette påvirker vår væren, livskvalitet og helse (Stålsett, 2016). Stålsett arbeider på Modum Bad med pasienter med ulike psykiske problemer, derav spiseforstyrrelser. I følge Stålsett trenger vi både det patogenetiske (hva som fremkaller sykdom) og det salutogenetiske (som fremmer helse) perspektivet for å utvikle behandlingsmetoder. Dermed er både kunnskap om fortid og fremtid viktig for å utvide livsrommet i nåtiden. Menneskets identitet er således sentralt i et eksistensielt helseperspektiv. Følelser, livssyn og kilder til mening må være tema i behandling, skriver Stålsett (Stålsett, 2016). Mye av det informantene forteller handler nettopp om eksistens. Det handler om å gjenfinne mening i livet, gjennom blant annet aktivitet, sosialt samvær og kontakt med naturen.

I denne delen ønsker jeg å undersøke hvilken betydning naturen og naturrelasjoner *kan* ha i en *behandlingssituasjon*. Diskusjonen vil være basert på informantenes erfaringer og meninger innenfor feltet og kobles til annen fagteori. Recovery og Salutogene vil være sentrale perspektiver; det inkluderer et personorientert fokus. I tillegg vil naturen som terapeutisk verktøy bli diskutert. Kapittelet innbefatter temaer som allerede er diskutert (5.0), men som i denne delen vil bli knyttet til et terapeutisk perspektiv. Naturen som et rom for oppmerksomt nærvær, som sosialt område og som en betydningsfull relasjon i seg selv, derav dyr som en betydningsfull naturrelasjon, inngår i dette. Tilslutt skal jeg kort bevege meg innom temaene natur som symbolverdi og fellesspråk, som er to elementer som kommer frem i informantens historier.

6.1 Personorientert tilnærming gir livet mening

Audun Pedersen, spesialrådgiver innenfor psykisk helse i Bergen kommune aktiv i World Association for Psychosocial Rehabilitation (WAPR) siden 1998, har skrevet kapittelet *Recovery som fagperspektiv og praksisfelt*, i boka *Å sette farger på livet. Helhetlig psykisk helsearbeid* (Pedersen, 2014). I følge Pedersen (2014) har Recovery-forskningen de siste 30-40 årene fokusert på det å tilfriskne, altså komme seg etter alvorlige psykiske lidelser, eller hvordan leve med en psykisk lidelse slik at den ikke er dominerende i hverdagen. I en Recovery-tilnærming er personen selv medvirkende i forhold til å legge premisser for livet sitt og sine hjelpetilbud. Pedersen skriver at et av psykiatriens store problemer har vært at pasientene ikke følger opp medisinsk behandling og møter opp til avtaler. I følge Recovery-forskning handler dette i stor grad om at personene ikke *forstår* hensikten med behandlingen og ikke opplever hjelpen som virksom. Å få mer innflytelse i egen prosess har vist seg å bidra til fremgang i en bedringsprosess. Menneskelige relasjoner som vier tid, interesse og engasjement beskrives også som sentralt for at personer med psykiske problemer skal lykkes (Pedersen, 2014).

Innflytelse på egen prosess skal i følge Recovery-praksis og den Salutogene-modellen bidra til opplevelse av kontroll i eget liv, derav bedre livskvalitet og helse. Den Salutogene-modellen fokuserer på kulturelle og psykologiske behov mer enn fysiologiske. Bruk av natur blir referert som eksempler på dette, noe som informantene synes å støtte gjennom sine beskrivelser av meningsfulle opplevelser med natur i tilfriskning. Deres erfaringer kan kobles til komponentene i salutogonese: a) bruke personens *egne ressurser*, erfaringer og interesser b) involvere personen i aktiviteter som oppleves som *meningsfulle* og *forståelig*. Forståelse av egen situasjon er også noe Recovery-praksisen fremmer som vesentlig for bedre livskvalitet og helse.

Gjennom historiene til informantene synes det å bli inkludert i egne prosesser av betydning i tilfriskning. Det har bidratt til forståelse av egen situasjon og opplevelse av mening, noe som videre har økt motivasjonen for å bli frisk. Informantenes erfaringer med tilrettelegginger i behandling, som fokuserer på personens historie, derav interesser, verdier, og kunnskap, (Alvine 17-17.3; Grete M. 2.2-3; Live 15-16) eller mangler på dette i behandling (Grete 17), synes å bekrefte en positiv betydning ved å fremme individuelle tilfriskningsprosesser. Tilpasningene synes å bidra til økt kroppsbevissthet, skape meningsopplevelser og frembringe

en tilkobling til det friske livet. I følge Pedersen (2014) er individuell *tilpasning* et viktig element i Recovery-praksiser. For informantene var *riktig* tilpasning i og tilrettelegging for fysisk aktivitet et viktig fokusområde i tilfriskningsprosessen. Å fokusere på å senke tempoet i aktivitetene og benytte seg av aktiviteter som har vært meningsgivende tidligere er eksempler på dette. Tilrettelegging for *fokusendring* i aktivitetene var vesentlig; for informantene i denne undersøkelsen har naturen vært sentral i dette. Med utgangspunkt i informantens historier er det å benytte seg av natur i terapi et eksempel på å ta i bruk personens ressurser og kompetanse i en tilfriskningsprosess.

Selv om det å være medvirkende i å legge premisser for livet sitt og i sine hjelpetilbud er sentralt i Recovery-tilnærming, kan det være viktig å reflektere over hvilken grad av medvirkning som er hensiktsmessig. I mange tilfeller kan det være vanskelig å fastslå hvor grensa går. Hvor frisk må personen være for selv å kunne bestemme? Hvis det er den ”syke delen” av personen som bestemmer, kan det muligens gå ytterligere utover fysisk og psykisk helse. Det kan slik sett være viktig med tett oppfølging og tilrettelegging med hensyn til personens generelle helsetilstand.

6.1.1 Opplevelse av selvstyring

I følge Pedersen (2014) kan det å ta utgangspunkt i meningsfulle aktiviteter, opplevelser og erfaringer, bidra til en opplevelse av selvstyring og kontroll over egen prosess. For informantene knytter deres opplevelser av selvstyring og selvkontroll seg til: a) naturen som sanselig verden b) tidligere interesser, verdier og kunnskap.

Alvine forteller om en tur sammen med samboeren, i tilfriskningsprosessen, hvor verdien av det å stoppe å *se* på utsikten var preget av lyst og selvkontroll (13). Hun velger å stoppe den fysiske aktiviteten for å *se* på utsikten. Utsikten har fått større betydning enn fysisk aktivitet, som i en kritisk sykdomsperiode var regjerende fokusområde. Et annet eksempel på naturens betydning for opplevd selvstyring forteller Grete om (23): På en løpetur hørte hun plutselig fuglene igjen. Den spontane opplevelsen av å høre fuglene beskriver hun som en følelse av å ”bli født på ny”. Det å sanse naturomgivelsene assosieres med en opplevelse av å få kontrollen over eget liv. Eksemplene illustrerer at naturen i seg selv kan ha betydning for opplevelse av selvkontroll, selv om det nødvendigvis ikke er den eneste faktoren.

6.1.2 Opplevelse av sammenheng

Med tanke på bruk av informantenes interesser og kompetanse i behandling skal jeg videre komme inn på deres erfaringer knyttet til bruk av fysisk aktivitet i natur og opplevelse av sammenheng (SOC). Det å fokusere på deres tidligere interesser i et behandlingsopplegg synes å bidra til opplevelse av sammenheng, ved å fremme meningsperspektiver i egen eksistens. I dette ligger det også et mestringsperspektiv.

I den grad informantene var i naturen i mer kritiske sykdomsperioder, ble naturen benyttet som en *arena* for destruktiv adferd, der fysisk aktivitet ble brukt for å håndtere vonde og kaotiske følelser. Gjennom en tilfriskningsprosess (derav behandlingsopplegg) ble derimot naturen igjen et rom for gledesopplevelser. I historiene fra informantene er det flere eksempler på *mestringsopplevelser* – gjennom igjen å mestre aktiviteter som i en kritisk sykdomsperiode var for krevende – derav, igjen å kunne bære tung sekk på tur og å kunne ri mer krevende hester (Grete 19 og 22.3). Det henger sammen med en opplevelse av overskudd som ikke var tilstede i en kritisk sykdomsperiode. Et annet moment i dette er opplevelsen av lyst som også kan knyttes til opplevelse av mening. Å få være ute å holde på med egne interesser, i motsetning til å bli totalt begrenset, er et eksempel på dette (Grete 16). Et annet eksempel på dette er da Grete var på klatretur med en kompis. Det at det opplevdes som en lystbetont og meningsfull aktivitet, synes å ha innvirkning på hennes valg. Hun prioriterte denne turen fremfor å være hjemme å trene og spise salat, og underveis forsto at hun måtte spise litt ekstra (enn det matregimet ellers tillater) for å kunne gjennomføre. Motivasjonen for å gjennomføre virker å være større enn spiseforstyrrelsens kontroll.

6.2 Naturen som terapeutisk verktøy

6.2.1 Oppmerksomt nærvær og kroppsbevissthet

Bratland-Sanda skriver i *FRI! Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser* (2012) at lav kroppsbevissthet er vanlig blant personer med spiseforstyrrelser, og at det å bruke kroppsbevissthetsøvelser kan være gunstig for denne pasientgruppen. I følge Iversen (2012) kan naturen være et sted for å øve oppmerksomheten. Naturen med sine iboende sanseelementer kan bidra til opptrening av oppmerksomt nærvær for personer med spiseforstyrrelser. Hun refererer til et sanselig nærvær som hjelpemiddel til å: ”gi en forankring til her og nå, som kan gi en holdning av aksept av det som er, uten å dømme,

analysere eller kategorisere, men bare være i det som er”, og at dette gir muligheter for opplevelse av oppmerksomt nærvær (Iversen, 2012, p. 75). I historiene til informantene er det flere eksempler på at naturen gir opplevelser av økt oppmerksomhet, der sanselementene i naturen synes å stimulere deres sanselige verden. Sanselementene trakk fokuset vekk fra sykdommen – mot en større verden, og økte deres oppmerksomhet på egne fysiologiske og psykologiske behov – slik sett av betydning for å øke deres kroppsbevissthet.

Informantene forteller at det å slippe spiseforstyrrelsen var krevende i mer kritiske sykdomsperioder. Det synes likevel som at tilrettelegging for ulike aktiviteter i naturen, i en behandlingssituasjon, bidro til økt fokus på sansene.

6.2.2 Natur som sosialt område og som en betydningsfull relasjon i seg selv

I tillegg til at naturen rommer muligheter for økt oppmerksomhet beskriver Iversen friluftslivet som et sosialt område; fokus på samspillserfaringer og relasjonsbygging er sentralt (Iversen, 2012). Som jeg har vært inne på tidligere i oppgaven (5.5), beskriver informantene dette som betydningsfullt i tilfriskningsprosessen. Naturen har vært et naturlig rom for å gjenskape/skape sosiale relasjoner. Grunnlaget for dette virker å ha tilknytning til naturens sentrale plass i deres interesser fra oppveksten. I tillegg kan det kobles til miljøer som har begrenset fokus på utseende og prestasjon. I forhold til dette vil jeg poengtere at dette kan variere i ulike ”sosiale naturmiljøer”.

Med utgangspunkt i en forståelse av at naturen er nøytral, kan naturen oppleves som et trygt rom for å arbeide med sosiale relasjoner og relasjonelle ferdigheter. I situasjoner eller tidsperioder hvor det er vanskelig å forholde seg til andre mennesker, kan blant annet samvær med hest oppleves som en trygg relasjon – ikke-dømmende og fordomsfri. Samvær med hest kan slik sett forstås som gunstig for å øve relasjonelle ferdigheter.

Fordi personer med spiseforstyrrelser ofte isolerer seg sosialt, kan det å fokusere på sosiale relasjoner i naturen være nyttig i en tilfriskningsprosess. Iversen (2012) skriver at det bør tilrettelegges med tanke på hvem som er med, hvilke område man bruker og hva man ønsker å oppnå med aktiviteten. I tillegg bør fokuset ute være på refleksjon og sanselighet, en opplevelse av trygghet, mestring og glede. Med utgangspunkt i materialet som er behandlet i denne undersøkelsen synes det som informantenes erfaringer støtter opp om dette med tanke på å bevare et nøytralt fokus og åpne opp for omgivelsene.

En undersøkelse av Ingeborg Eikenes og Asle Hoffart omkring bruk av friluftsliv i behandling av unnvikende personlighetsforstyrrelser, viser at bruk av friluftsliv gir en mer intens terapi¹. Dette innebærer at problemområder blir raskere avdekket, derav temaer som ofte er vanskelige å snakke om som forhold til mat, kropp, seksualitet osv. Pasientene som deltok i undersøkelsen viste mindre sosial unngåelsesadferd (Bischoff, Marcussen, & Reiten, 2007, pp. 22-23). Dette kan tolkes dit hen at naturen også kan være et rom for sosialt og språklig fellesskap, og at naturen som inngang til sosiale relasjoner, kan ha betydning med tanke på at det muligens er lettere å prate om vanskelige ting. Det antydtes også Live i eksempelet med bålet (delkapittel 5.4).

6.2.3 Dyreassistert terapi

Tidligere i drøftingen har jeg vært inne på hvordan en relasjon til hest kan være av betydning for tilfriskning av spiseforstyrrelser. Det gjelder både som en meningsfull fysisk aktivitet (5.3.3) og naturen som en betydningsfull relasjon i seg selv (5.5.2). Grete brukte ikke hest i terapi, men hadde en nær tilknytning til hest gjennom hele livet; dette kan være bakgrunnen for at hest og ridning var betydningsfullt i hennes tilfriskningsprosess. Hun beskriver også en åpen og ærlig kommunikasjon med hesten, en ikke-dømmende og kjærlig relasjon som betydningsfullt. Dette trenger ikke henge sammen med tidligere opplevelser og erfaringer med hest, og kan være et interessant moment med tanke på å bruke hest som et verktøy i en terapisituasjon.

Bruk av dyr i terapi er ikke noe nytt (Braastad). Første gang bruk av dyr i terapisammenheng ble beskrevet var i 1792 av William Tuke. Han brukte husdyr på et asyl for sinnslidende. I dag brukes dyr som hjelpemiddel innenfor mange former for terapi. Det kommer stadig flere vitenskapelige rapporter og praktisk erfaring som viser at dyr er viktige for helsen vår. Forskning viser at dyr kan bidra til at man fungerer bedre fysisk, psykisk og sosialt, enn man ville gjort uten dyr. Det kan gi økt livskvalitet. Det skal også nevnes at det foreligger forskning som tilsier at det er null effekt (Braastad). Det betyr ikke at dyr ikke kan ha en betydning for mange. Spørsmålet er hvordan dyr kan benyttes, og hvordan dyr kan være av betydning som en naturrelasjon?

¹ Bruk av friluftsliv i terapi kan knyttes til endring av "dårlig adferd" og skape nye mestringsstrategier (Bischoff, Marcussen, & Reiten, 2007 p. 11)

Det beskrives at dyr i terapi kan brukes for å arbeide med sosiale nettverk, og at sosiale nettverk er viktig for helsa vår. Å skape relasjoner mellom dyr og mennesker kan dermed bidra til bedre helse. Dyr kan blant annet: dempe depresjoner og angst, bidra til sosiale ferdigheter, bidra til at personene blir mer normalt fungerende, dempe emosjonelle kriser og gjøre at man føler seg mindre ensom. Det synes som dyreassistert terapi er spesielt gunstig i krisesituasjoner, for eksempel når man opplever sosial isolasjon (Braastad). Med utgangspunkt i det empiriske materialet, og det som er presentert om spiseforstyrrelser, kan det synes som dyreassistert terapi kan være av betydning for mange som sliter med nettopp spiseforstyrrelser. Det gjelder både med hensyn til relasjonelle ferdigheter, opplevelse av samhørighet og konstruktiv håndtering av vanskelige følelser. Samtidig skal man ha i bakhodet at alle dyr er forskjellige, akkurat som mennesker er forskjellige; det finnes ikke *en* type dyr, dyreart, rase eller individegenskaper som passer for alle pasienter (Braastad). Det er derfor viktig å vurdere hva dyret skal bidra til. Skal det stimulere sosiale kontakter og kommunikasjon, gi trygghet og sikkerhet eller motivere for mosjon? Like viktig er det å forstå at pasientens holdning til dyr og i hvilken grad pasienten utvikler en tilknytning til dyret vil være sentralt for om terapien har positiv innvirkning på tilfriskningsprosessen (Braastad). I Grete sitt tilfelle var møtet med hesten ikke tilknyttet frykt eller noe ukjent, men for andre kan det være tilfellet.

I boka *Å lytte til hakkespetter. Naturen som terapeut* (Lillegraven, 2016) forteller en tidligere traumepasient på Modum Bad om sin relasjon til naturen. Selv om hun ikke har hatt spiseforstyrrelser, innehar hennes fortelling betydningsfulle komponenter som også beskrives av informantene: sanseelementene, det håndfaste, relasjon til dyr og meningsopplevelsen ved å være i naturen.

”Heile dagane er dei ute, ho og hundane. Også tidligare har hu budd på ei hytte, inst i ei grend, oppunder ein bre. Det var vanskeleg å flytte frå fjella, som alltid har vore hennar element. Ho har byrja å venne seg til å bu i skogen, har blitt vener med trea, seier ho ... Eg skal ha hund til eg døyr. Det er bra for meg, som en motvekt til all tankeverksemd, at eg har det konkrete og rutinane med hundane eg må halde fast i. ... Å halde på med desse konkrete tinga gjer at eg i større grad er til stades her og no, held meg til augneblinken og det handfaste. ... Kvar dag går ho og hundane tur, lang eller kort. Bikkjene trekker. Dei ser fuglar, skogsfugl, tiur, storfugl. Så stoppar dei ved et vatn, eller berre går. Lyset, Vinden. Stilla. Dei går over myrar. Det luktar godt av frosten. Friskt, grønt, moseaktig. Årstidene som skiftar. Vinteren som kjem. Snøen som endrar landskapet. Knirkinga av skistav i snø. ... Eg har tenkt på kvifor naturen er så viktig for meg. Eg trur det er fordi den er heimen min, levande, full av lukt, fargar, lys og mørke. Naturen og bikkjene er eit –

dei elsker og drep med same hjarte. ... Naturen er. Sann. Rå. Det er det som gjer så godt. ... Det er ikkje så mange folk å sjå, det er greitt. Dei som kjem er velkomne. Eg har hundane, og dei har meg. Og så har vi ei ugle som vi snakkar med. Ho kjem i periodar. Seier *ho ho ho*. Så seier eg *ho ho ho* tilbake. Det er i grunn ein av dei finaste relasjonane eg har, utanom hundane.” (Tidlegare pasient på Avdeling for traumelidelser, Lillegraven, 2016, p. 71)

I dette eksempelet er hundene et viktig moment i hennes relasjon til natur, men samtidig beskriver hun andre elementer i naturen med den samme betydningen for hennes livskvalitet. Dette er spennende, – for møter med dyr kan synes å oppfattes litt på samme måte som møter med levende natur og levende vesener. Det omhandler samspill, samvær, non-verbal kommunikasjon, opplevelser av ubetinget/kravløs kjærlighet, sanseopplevelser og opplevelse av samhørighet. Det innebærer en mer førmodernistisk, naturlig måte å være et levende vesen i samspill med naturen på, som også Abram (2004) refererer til. Muligens kan dette representere opplevelsen av naturen som nøytral, og en naturrelasjon som betydningsfull i seg selv som ikke nødvendigvis er begrenset til selskap med dyr. Om det er slik kan flere elementer i naturen benyttes og ha betydning i behandlingssituasjoner med personer med spiseforstyrrelser.

6.2.4 Symbolverdi

I historiene til informantene er det noen konkrete eksempler på hvordan naturen har blitt brukt i terapeutisk situasjon. Jeg går ikke dypt inn i dette, men mener det kan være av interesse og til inspirasjon i senere behandlingstilbud og forskning innenfor feltet.

Et eksempel på natur som symbolverdi i behandling tar utgangspunkt i Alvinnes beskrivelser av hvordan hun og terapeuten brukte fjelltopper i behandling. I det terapeutiske arbeidet mot å bli frisk, brukte de fjelltopper som et fysisk og mental bilde på progresjon. Turer på ulike fjelltopper synes å synliggjøre hennes progresjon gjennom å gå høyere og høyere topper jo friskere hun ble, og slik sett bidra til refleksjon og forståelse over egen situasjon og fremgang. Dette eksempelet viser også at terapeuten spiller på hennes ressurser og kompetanse; å gå på tur i natur har vært sentralt gjennom hele hennes liv. Dette kan også knyttes til det å koble seg på meningsfulle områder i livet, i den forstand at et slikt opplegg gjenkaller positive minner om et frisk Selv.

Alvine mener det er viktig å ta steg for steg og føle seg trygg før man går videre i behandlingen (M.1.1). Det var nettopp det hun og terapeuten gjorde på turene, tok steg for

steg ved å gå lengre og høyere først når den aktuelle avstanden opplevdes som overskuelig og trygg. Kan det også være et symbol på hvordan man *kan* gå frem i en tilfriskningsprosess generelt? Kan det å bruke turer i naturen på det viset, kombinert med annen behandling, bidra til selvinnsikt på egen progresjon i tilfriskningsprosessen i en videre forstand enn kun kroppslig funksjonsnivå?

6.2.5 Fellesspråk

Et annet eksempel som jeg ønsker å trekke frem, med tanke på bruk av natur som terapeutisk hjelpemiddel, er natur som fellesspråk. Jeg har så vidt berørt dette tidligere (kapittel 5.4). Live uttrykker at man kan bruke naturen som et fellesspråk (M.2.6). Ved å bruke naturbilder for å forklare hvordan man har det, eller opplever sin egen situasjonen, er det muligheter for å skape en fellesforståelse og møtes språklig. Som Live antyder kan et beholderspråk i mange situasjoner være uforståelig. Det innebærer at det eksisterer mange termer som er integrert i språket til terapeuten, men derimot er uforståelig for pasienten. Om dette er en generell oppfattelse, har ikke det empiriske materialet grunnlag for å si noe om. Uansett kan temaet, natur som fellesspråk, være interessant med tanke på å anvende naturen i behandling.

Live forteller at man ikke nødvendigvis trenger å være i naturen for å kunne ha nytte av naturen i en tilfriskningsprosess. Ved å visualisere seg til steder og opplevelser i naturen kan man hente opp gode følelser og koble av (Live, 19). Alvine uttrykker at hun og terapeuten fant steder som kjennes som et fristed, som hun kunne tenke på eller dra til. Hytta er et eksempel hvor naturområdene har vært sentrale (M.1.3). Dette er interessant med tanke på behandlingssituasjoner, nettopp fordi naturen kan ha betydning uten å *være* i naturen: Om situasjonen tilsier at personen ikke kan være i naturen, for eksempel på grunn av helsemessige faktorer, kan likevel steder i naturen, positive opplevelser i naturen og sansefølelser av naturens elementer fremkalles gjennom visualiseringer.

Naturbilder kan være et hjelpemiddel for å uttrykke seg. Det kan oppleves som enklere enn å gå direkte inn på de indre tankene og følelsene, noe som kan være sårbart og knyttet til skam. Gjennom oppgaven forteller informantene om mange positive opplevelser og erfaringer knyttet til naturen. Naturbilder kan dermed uttrykke glede og lyst. Det å bruke naturen som fellesspråk og visualisering som verktøy, kan slik sett hente frem gode minner som kan fungere som en forankring til den friske identiteten. Naturen kan anvendes både ved å være i og med den, i tillegg til å brukes visuelt og billedlig.

7.0 Avsluttende refleksjoner og veier videre

Det som overrasket meg mest gjennom samtalene med informantene, var deres *samstemthet* omkring betydningen av elementene i naturen og sanseopplevelser, og ikke minst hvordan deres *tidligere* (før sykdommen) bruk av natur og opplevelser og erfaringer i natur var av betydning i tilfriskningsprosessen. Meningsopplevelsene i og med naturen har vært viktige motivasjonsmomenter i deres tilfriskningsprosess. Slik jeg forstår det, har betydningen av disse meningsopplevelsene hatt en eksistensiell karakter. Dette forklarer også den retning oppgaven har tatt.

Positive opplevelser og erfaringer i og med natur tidligere i livet, har hatt en betydning for opplevelse av mening, mestring og motivasjon hos informantene. Ulike aktiviteter i natur og nære sosiale relasjoner har vært vesentlig, både i deres forhold til natur *før* sykdommen og i en tilfriskningsprosess. Gjennom informantenes historier synes betydningen av naturen og naturrelasjoner i en tilfriskningsprosess blant annet å innbefatte opplevelse av glede i bevegelse, positivt sosialt samvær med folk og dyr, gode minner, mestring og mening. Naturen opplevdes som et trygt rom, fri fra prestasjonspress og fokus på kropp og mat. Dette rommet kan være et godt sted for å gjenskape nye og gamle sosiale relasjoner. Informantene beskriver også naturen, og/eller elementer i naturen, som betydningsfulle forankringer til et friskere liv. Dette kan ses på som holdepunkter i livet som oppleves som faste, fordomsfrie, meningsfulle, trygge, fortrolige, gode og sanselige. Betydningen av naturen og relasjoner til natur i tilfriskning, omhandler dermed *friske* opplevelser og erfaringer. Slik jeg tolker dette, kan dette forstås som en *tilkobling* til et friskt liv og en frisk identitet. Informantene beskriver naturens *sanselementer* som sentrale i deres meningsopplevelser i en tilfriskningsprosess. Det synes som naturens bevegelige sanselementer har vært av betydning for å *åpne* opp for en mer sanselig verden. I følge informantene har et samspill med naturen bidratt til fokusendring i aktivitetene, som i en sykdomsperiode var tvangspregget, men som etter hvert ble mer og mer lystbetont. Naturen som sanselig verden har vært viktig for å koble seg til deres egne sanser og en ytre verden. Dette innbefatter en økt tilstedeværelse, både til en ytre verden og til egen kroppsbevissthet, økt forståelse for sin egen situasjonen, kapasitet, hensyn til egne fysiologiske og psykologiske behov, og til å erfare nye og gamle meningsperspektiver i livet. Meningsverdien blir, slik jeg ser det, tilknyttet et eksistensielt perspektiv – mening i ens tilværelse. Det innebærer i så måte meningsopplevelser og mestringsmetoder som overgår en destruktiv mestringsstrategi, som regjerer i informantens sykdomsperioder. I dette tilfelle

kan det tolkes som en gjensidig relasjon til naturen, et samspill med naturens elementer, som gir eksistensielle meningsopplevelser for informantene, noe som er av verdi i tilfriskningen.

I en terapeutisk situasjon, hvor også naturen har vært brukt, har det å fokusere på gode meningsopplevelser og en frisk identitet vært sentrale momenter. Informantene uttrykker at det å bli inkludert i egne prosesser var av betydning i tilfriskning. Å ta i bruk tidligere interesser kan bidra til opplevelse av eierskap til og selvstyring i prosessen. Det handler om å finne og bygge opp om opplevelser og erfaringer som gir mening for personen. Med utgangspunkt i informantens historier og de personorienterte perspektiver som er fremstilt i denne oppgaven, mener jeg et slikt fokus i en tilfriskningsprosess kan bidra til å skape forståelse for personens egen situasjon og opplevelse av mening. For informantene virker det som dette gir motivasjonen til å arbeide mot å bli frisk. I tillegg beskriver informantene at naturens sanselementer kan ha betydning i en terapeutisk situasjon som et verktøy for å stimulere eget sanseapparat. Slik jeg tolker det, omhandler dette opplevelser av økt oppmerksomhet og kroppsbevissthet. Med utgangspunkt i informantens historier kan naturen også tillegges en betydning i terapeutiske situasjoner som symbolverdi, forstått som et konkret bilde på tilfriskningsprosessen, et fellesspråk mellom eksempelvis terapeut og pasient, et visualiseringsverktøy.

I *terapeutiske situasjoner* tenker jeg det vil være viktig å tilrettelegge for et samspill med en sanselig verden, fokusere på tilstedeværelse i en *nøytral* ytre verden og tilstedeværelse i egen kropp. Det gjelder å åpne opp for naturens muligheter, for eksempel som en forankring til en frisk identitet og et friskt liv. Det innebærer tilrettelegging for opplevelser med glede, mestring, gode relasjoner og variasjoner av bevegelser. Naturen har mange muligheter for å oppnå opplevelse av mening. Historiene informantene forteller, gir en forståelse av at en tilfriskningsprosess er en individuell prosess, hvor personens interesser og opplevelse av mening vil variere. Min tanke er at alle meningsgivende elementer er viktig å ta tak i. Det kan gi ulike variasjoner og mangfoldige muligheter i benyttelse av natur i en tilfriskningsprosess og i behandling. Altså: Å få innblikk i det som for personen oppleves som meningsgivende, kan være betydningsfullt for å se *hvordan* man i en *terapeutisk situasjon* kan benytte seg av naturen i en tilfriskningsprosess. Det empiriske materialet viser at det kan være virksomt å benytte seg av kjente elementer (for individet) når man ønsker å anvende natur i behandling. Om en person er interessert i kunst, tegning, fysisk aktivitet, matematikk eller andre ting, så kan det utføres i naturlige omgivelser. Muligens kan dette bidra til økt oppmerksomhet på

omgivelsene rundt, og dermed kan naturens elementer være behjelpelig i en tilfriskningsprosess. For informantene var ulike fysiske aktiviteter særdeles viktig, noe som gjelder mange med spiseforstyrrelser med et tvangspregget forhold til fysisk aktivitet. Å endre rytme og intensitet, og finne oppgaver som innebar økt bruk av egne sanser, men samtidig ga mening for dem, synes å være betydningsfullt for å endre fokuset og få kontakt med ytre omgivelser. Så hvorfor kan ikke dette være tilfelle også for andre med andre interesser?

Denne oppgaven har hatt som mål å *inspirere* til at flere historier skal bli hørt, til at nye tanker skal formes og at pasientens meningsopplevelser, ønsker og behov skal få oppmerksomhet. Hensikten har derfor ikke vært å *bevise* at naturen er essensiell for tilfriskning, økt livskvalitet og bedre psykisk helse. I det empiriske materialet beskrives mange faktorer som betydningsfulle i informantenes tilfriskningsprosess. Dette gjelder også faktorer som ikke nødvendigvis innebærer natur og naturrelasjoner. Presentasjonen av analyse og av informantens historier inneholder mange momenter som jeg ikke har drøftet i denne oppgaven. Jeg har likevel valgt å la noe av dette bli stående, nettopp for å vise at det er mange faktorer som spiller inn i en tilfriskningsprosess for informantene. Dette er elementer som ikke nødvendigvis har vært knyttet til natur i seg selv.

Selv om informantenes opplevelser, erfaringer og refleksjoner ikke kan generaliseres, mener jeg likevel deres historier kan danne et grunnlag og en forståelse for hvordan naturen og naturrelasjoner *kan* ha betydning for bedre psykisk helse og økt livskvalitet. Mange momenter informantene beskriver omkring naturens betydning i tilfriskning, kan jeg identifisere meg med. Og det gir meg økt tro på at naturen faktisk kan være en ressurs for flere i liknende situasjoner.

Denne undersøkelsen sier kun noe om mine tre informanternes opplevelser, erfaringer og tanker omkring natur og naturrelasjoners betydning i tilfriskning. Mine tanker for videre *forskningsarbeid* er derfor å undersøke naturen og naturrelasjonenes betydning i et større omfang. For å kunne skape et brukerorientert behandlingstilbud knyttet til natur som gagnar pasienter med spiseforstyrrelser, mener jeg det er viktig å høre flere historier nettopp for å få innblikk i gode og dårlige opplevelser og erfaringer i og med natur. Hva bør fokuseres på og hva bør unngås? Er det flere med spiseforstyrrelser som har liknende erfaringer, eller er det andre erfaringer i natur som kan være av betydning? Da tenker jeg blant annet på hvordan sanseelementene i naturen har betydning, og hvordan man kan tilrettelegge for økt fokus på

en indre og ytre sanseverden. Å ha en forståelse for at personens tidligere meningsfulle interesser kan gjenkalle en friskere identitet og gi motivasjon for å arbeide mot en frisk kropp, kan være et interessant moment for videre forskning og behandling av spiseforstyrrelser.

Avslutningsvis vil jeg kort oppsummere noen tanker rundt de empiriske resultatene og diskusjonen knyttet til elementer for bruk av natur i terapi og videre forskning innenfor temaet:

- Få innblikk i og fokuser på personens tidligere opplevde og erfarte meningsfulle opplevelser, interesser, aktiviteter og verdier i naturen og benytt disse.
- Om personen har tidligere gode erfaringer med ulike fysiske aktiviteter, fokuser på den/disse og de gode opplevelsene knyttet til dem, eksempelvis hva ”godt”/positivt er det personen knytter til turer i naturen? Ro, stillhet, mestring av aktivitet osv.?
- For personer med tvangspreget fysisk aktivitet kan det være nødvendig og nyttig å sikte inn på å senke intensiteten på aktiviteten(e). Sosiale relasjoner kan være et viktig hjelpemiddel i dette. Gjennom dette kan individets bevissthet åpnes slik at naturen kommer mer inn og trekker fokuset bort fra sykdomsmønsteret. Det kan øke personens oppmerksomhet og selvbevissthet og virke stressreducerende.
- Å fokusere på elementene i naturen kan bidra til å øve opp eget sanseapparat mot en ytre verden, samtidig som naturens elementer kan benyttes som terapeutisk verktøy for å identifisere seg selv i *tingene*, identifisere sine følelser og å skape refleksjon over egen situasjon.
- Dyr kan benyttes i terapi med tanke på opptrening av relasjonelle ferdigheter som er sentralt for mange som sliter med spiseforstyrrelser på grunn av økt isolasjon i sykdomsperioder. Det kan også gi opplevelse av mestring av aktivitet og opplevelse av tillitt og trygghet knyttet til egen selvfølelse og sosiale relasjoner.

Dette er elementer som kan være til inspirasjon for brukertilpasset behandling med naturen forstått som et viktig bidrag i tilfriskning. Samtidig anser jeg dem som vesentlige momenter for fremtidig forskning, og som inspirasjon til videreutvikling av modeller for bruk av natur i tilfriskning av spiseforstyrrelser. Dette kan testes ut gjennom intervensjonsstudier med både kvantitative og kvalitative metoder.

Jeg håper at undersøkelsen har gitt inspirasjon til mennesker som arbeider med personer med spiseforstyrrelser, til forskere som ønsker å undersøke temaet nærmere, til pårørende og til personer som selv sliter med spiseforstyrrelser.

"Hvorledes kan min, hva vi kaller for livskvalitet, beholdes eller bli høyere? Og livskvalitet går overhodet ikke på hva man har, men hvordan man føler man er og hvorledes det er; hva er det som gleder oss?"

Arne Næss i "If We Want It, It's Right", Thomas Dybdahl

Referanser

- Abram, D. (2005). *Sansenes magi. Å se mer enn du ser* (1. utg.). Oslo: Flux Forlag.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth edition, DSM-5*. Arlington: American Psychiatric Association.
- Andrews, M., Sclater, S. D., Squire, C., Treacher, A., & Rustin, M. (2000). Introduction. I M. Andrews, S. D. Sclater, C. Squire, & A. Treacher (Red.), *The Uses of Narrative. Explorations in Sociology, Psychology and cultural Studies* (ss. 1-9). New Brunswick: Transaction Publishers.
- Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Social Medicine* (39), ss. 371-388.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium. Den salutogene modellen* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Aas, S., & Wennvold, E. (2008). *Helt alminnelig galskap. En oppslagsbok over psykiske lidelser*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Becker, S. P. (2010). Wilderness Therapy: Ethical Considerations for Mental Health Professionals. *Child Youth Care Forum*, 39 , ss. 47–61.
- Bischoff, A., Marcussen, J., & Reiten, T. (2007). *Friluftsliv og helse. En kunnskapsoversikt*. Bø: Høyskolen i Telemark. Institutt for idrett og friluftslivfag.
- Borg, M., & Karlsson, B. (2011). Recovery – og hva så? Om erfaringsbasert kunnskaps vilkår og muligheter. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid (Vol. 8) (4)*, ss. 314-323.
- Borg, M., Jensen, P., Topor, A., & Andersen, A. J. (2011, 08). Recovery med nordisk blikk. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid (Vol. 8) (4)*, ss. 290-292.
- Borg, M., Karlsson, B., & Stenhammer, A. (2013). *Recoveryorienterte praksiser. En systematisk kunnskapssammenstilling (Nr. 4)*. Drammen: Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA).
- Borge, L. (2014). Helhetlig psykisk helsearbeid. I A. Almvik, & L. Borge (Red.), *Å sette farger på livet. Helhetlig psykisk helsearbeid* (ss. 31-41). Bergen: Fagbokforlaget Vigemostad & Bjørke AS.

- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2006). Why Study Physical Activity and Health? I *Physical Activity and Health* (ss. 11-20). Champaign: Human Kinetics.
- Braastad, B. O. (u.d.). *Kjæledyr og husdyr – kilde til trivsel og helse*. Hentet 1 24, 2017 fra www.braastad.info. Etologi, katter, dyrevelferd og forholdet mellom dyr og mennesker: <http://www.braastad.info/dyr-og-mennesker/>
- Bratland-Sanda, S. (2012). *FRI! Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser*. Bø i Telemark: ROS, Rådgivning om spiseforstyrrelser.
- Bratland-Sanda, S., Sundgot-Borgen, J., Rø, Ø., Rosenvinge, J. H., Hoffart, A., & Martinsen, E. W. (2010, Januar). ‘‘I’m Not Physically Active - I Only Go for Walks’’: Physical Activity in Patients with Longstanding Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders* (43), ss. 88-92.
- Broch, H. B. (2004, 02 01). Barndommens grønne dal. Om betydningen av barns naturopplevelser. *Norsk antropologisk tidsskrift (Volum 15)* , ss. 101-113.
- Christiansen, A. (2015, 1 29). *Deprimerte klarer ikke å stresse ned*. Hentet 1 15, 2017 fra forskning.no: <http://forskning.no/stress-depresjon/2015/01/deprimerte-klarere-ikke-stresse-ned>
- Crossley, N. (2001). *The Social Body. Habit, identity and desire*. London: SAGE Publications Ltd.
- Douglass, L. (2009, 2 25). Yoga as an Intervention in the Treatment of Eating Disorders: Does it Help? *Eating Disorders 17:2* , ss. 126-139.
- Egeland, R. T. (2010). *Mindfulness i hverdagen. Å leve livet nå*. Oslo: Pantagruel forlag.
- Ekeland, T.-J. (2010a). Mennesket som sosialt og kulturelt vesen. I T.-J. Ekeland, O. Iversen, G. Nordhelle, & A. Ohnstad, *Psykologi for sosial - og helsefagene* (2.. utg., ss. 193-212). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Ekeland, T.-J. (2010b). Sosial persepsjon. I T.-J. Ekeland, O. Iversen, G. Nordhelle, & A. Ohnstad, *Psykologi for sosial- og helsefag* (2.. utg., ss. 213-230). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Etherington, K. (u.d.). Narrativ approaches to casestudies.
- Følgestad, K., & Skårderud, F. (2000). *Sultekunstnerene...djupt og grunnleggende overflatitisk*. Oslo: Achehoug.

- Feldman, M. S., & Almquist, J. (2012). Analyzing the Implicit in Stories. I J. A. Holstein, & J. Gubrium, *Varities of Narrative Analysis* (ss. 207-219). L.A.: Sage.
- Ferne, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J., & Mesel, T. (2015, 9 12). *Therapy in the open air: Introducing wilderness therapy to adolescent mental health services in Scandinavia*. Hentet 11 12, 2016 fra Scandinavian Psychologist: <https://psykologisk.no/sp/2015/09/e14/>
- Fisher, A. (2013). *Radical Ecopsychology*. Albany, New York: State University Of New York Press.
- Frank, A. W. (2012). Practicing Dialogical Narrative Analysis. I J. A. Holstein, & J. Gubrium, *Varities of Narrative Analysis* (ss. 33-51). L.A.: Sage.
- Fraser, H. (2004). Doing Narrative Reseach. Analysing Personal Stories Line by Line. (Vol. 3(2)), 179–201.
- Gabrielsen, L. E., & Ferne, C. R. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen - friluftliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid Vol. 11* (4), ss. 358-367.
- Gadamer, H.-G. (2003). *Forståelsens filosofi*. (H. Jordheim, Overs.) Oslo: Cappelens Forlag a.s.
- Grønmo, S. (2011). *Samfunnsvitenskapelige metoder (4.opplag)*. Fagbokforlaget.
- Haanæs, H. B. (2016). *Mestringstro i Friluftsterapi. En kvalitativ studie på Friluftsterapiens påvirkning på mestringstro*. Sogn og Fjordane: Høgskulen i Sogn og Fjordane/Norges Idrettshøgskole.
- Hatling, T. (Red.). (2010, 08 12). *Recovery*. Hentet 06 17, 2016 fra Napha - nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid: <https://www.napha.no/content/13883/Recovery>
- Haukeland, P. I. (2008). *Dyp glede. Med Ane Næss inn i dypøkologien* (1. utg.). Oslo: Flux forlag.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015, 11. 20.). *Meld. St. 11 (2015–2016)*. Hentet 1. 15., 2017 fra Regjeringen.no: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-11-20152016/id2462047/>
- Hill, N. R. (2007, October). Wilderness Therapy as a Treatment Modality for At-Risk Youth: A Primer for Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling Vol. 29* (4), ss. 338-349.

- Iversen, B. R. (2012). Friluftsliv som helsefremmende arbeidsform. I S. Bratland-Sanda, *FRI! Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser* (ss. 73-79). Bø i Telemark: ROS. Rådgivning om spiseforstyrrelser.
- Karlsen, K. E. (2011, 10. 24.). Yoga som terapeutisk verktøy for kvinner med spiseforstyrrelser. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Kellert, S. R. (1993). The Biological Basis for Human Values of Nature. I S. R. Kellert, & E. O. Wilson (Red.), *The Biophilia Hypothesis* (ss. 42-69). 1718 Connecticut Avenue NW, Washington, DC: Island Press.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). (T. M. Anderssen, & J. Rygge, Overs.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Labov, W. (1997). Some Further Steps in Narrative Analysis. *The Journal of Narrative and Life History* .
- Langeland, E. (2014). *Salutogenese og psykiske helseproblemer - en kunnskapsoppsummering*. Bergen: Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helse (NAPHA).
- Lillegraven, R. (2016). *Å lytte til hakkespetter. Naturen som terapeut*. Dinamo Forlag AS.
- Lock, A., & Strong, T. (2010). *Sosial konstruksjonisme - teorier og tradisjoner*. Bergen: Fagbok forlaget.
- Loseke, D. R. (2012). The Empirical Analysis of Formula Stories. I J. A. Holstein, & J. Gubrium, *Varieties of Narrative Analysis*. L.A: Sage.
- Martinsen, E. W. (2011). *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse* (2.. utg.). Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.
- Mathisen, J. R. (2016, 12. 15.). *Hva skjer med hjernen til unge anorektikere?* Hentet 1. 28., 2017 fra forskning.no: <http://forskning.no/2016/12/hva-skjer-med-hjernen-til-unge-anorektikere/produsert-og-finansiert-av/uit-norges-arktiske>
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. (B. Nake, Overs.) Oslo: Pax Forlag.
- Meyer, C., Taranis, L., Goodwin, H., & Haycraft, E. (2011). Compulsive Exercise and Eating Disorders. *European Eating Disorders Review* , ss. 174–189.

- Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. Nordisk Ministerråd.
- Moe, S. (2009, april). Et kroppsfenomenologisk perspektiv på fysisk aktivitet og bevegelse. *Fysioterapeuten* (4), ss. 17-21.
- Moen, T., & Karlsdóttir, R. (2011). *Sentrale aspekter ved kvalitativ forskning*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Næss, A. (2015, 1. 27.). *Overskuddsliv i naturen: Friluftsliv*. Hentet 11. 17., 2016 fra Harvest.: <http://harvest.as/artikkel/overskuddsliv-i-naturen-friluftsliv-arne-naess>
- Pedersen, A. (2014). Recovery som fagperspektiv og praksisfelt. I A. Almvik, & L. Borge (Red.), *Å sette farger på livet. Helhetlig psykisk helsearbeid*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis Complex. How to Identify, Treat, and Prevent Body Obsession in Men and Boys*. New York: Touchstone.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Rør, A. (2006). *Spiseforstyrrelser. Symptomforståelse og behandlingsstrategier*. (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Repstad, P. (2002). *Mellom nærhet og distanse. Kvalitative metoder i samfunnsfag* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative Analysis. Qualitative Research Methods Volume 30*. Newbury Park, California: SAGE Publications, Inc.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. Thousand Oaks, California, USA: Sage Publications, Inc.
- Roszak, T. (1995). Where Psyche Meets Gaia. I T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner (Red.), *Ecopsychology. restoring the earth, healing the mind*. 85 Second Street, San Francisco, CA: Sierra Club Books.
- Skårderud, F. (2013). *Sterk/Svak. En håndbok om spiseforstyrrelser*. Oslo: H. Aschehoug & Co.

- Skårderud, F., Götestam, K. G., & Rosenvinge, J. H. (2004). *Spiseforstyrrelser - en oversikt*. Hentet 10. 24., 2016 fra Tidsskriftet. Den norske legeforening: <http://tidsskriftet.no/sites/tidsskriftet.no/files/pdf2004--1938-42.pdf>
- Sløk, J. (1966). *Eksistensialisme. En innføring i eksistensfilosofien og dens innflytelse på det moderne åndsliv, ved Nordens fremste kjenner av emnet*. (B. Vestre, Overs.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Stålsett, G. (2016, 5. 12.). *Den eksistensielle helsens betydning*. Hentet 12. 21., 2016 fra Modumbad - en kilde til liv: <http://www.modum-bad.no/12727-2/>
- Stoknes, P. E. (1994). *Økopsykologi. Fra et intrapsykisk selv til et økologisk Selv*. Hentet 11 11, 2016 fra naturliv.no: <http://www.naturliv.no/stoknes/Hovedoppg%20%D8kopsykologi.pdf>
- Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Official Journal of the American College of Sports Medicine* , ss. 414-419.
- Tellnes, G. (2008). Salutogenese. I Ø. Larsen, A. Alvik, K. Hagestad, & M. Nylenna (Red.), *Samfunnsmedisin* (1. utg., ss. 455-460). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Thornquist, E. (2006). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget Vigemostad & Bjørke AS.
- Thyrrestrup, G., & Meling, M. V. (2014). *Spiseforstyrrelse og mestring av fysisk aktivitet*. Sogn og fjordane: Høgskulen i Sogn og fjordane.
- Tranøy, K. E. (2011, 11. 4.). *Maurice Merleau Ponty*. Hentet 1. 5., 2017 fra Store norske leksikon: https://snl.no/Maurice_Merleau-Ponty
- Træen, B., Moan, K.-A., & Rosenvinge, J. H. (2012). Terapeuters opplevelse av hestebasert behandling for pasienter med spiseforstyrrelser. *Tidsskrift for norsk psykologforening Vol. 49* , ss. 349–355.
- Tudor, K. (2014, 1. 8.). *Routhledge. Taylor & Francis Group*. Hentet 10. 25., 2016 fra Person-Centered psychology and therapy, ecopsychology and ecotherapy: <http://dx.doi.org/10.1080/14779757.2013.855137>

Widerberg, K. (2001). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Wilson, E. O. (1993). *Biophilia and the Conservation Ethic*. I S. R. Kellert, & E. O. Wilson (Red.). Connecticut Avenue NW, Washington, DC: Island Press.

Wilson, N. W., Ross, M. K., Lafferty, K. A., & Jones, R. (2008, 11). A review of ecotherapy as an adjunct form of treatment for those who use mental health services. *Journal of Public Mental Health Close Vol 7.3* , ss. 23-35.

Østerberg, D. (1994). Innledning. I M. Merleau-Ponty, *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax Forlag A/S.

Vedlegg

- 1) Intervjuguide
- 2) Samtykkeerklæring

1) Intervjuguide

Intervjuguide

Struktur:

1. Oppvekst
2. Sykdomsperiode
3. Etterkant/nå

	Tema	Spørsmål (intervjuer)
	Innledning: Hva som har vært sentralt for deg i disse periodene i løpet av livet.	Navn, alder, yrke, bosted
1	Naturopplevelser i barndommen Hvilke forhold har du til natur som barn? Hvordan har det formet ditt forhold til natur? Naturelementer (vann, hav, fjell, skog)? DYR Hvordan har du eller dere brukt	Hvor er du vokst opp? Hva gjorde dere i helgene, feriene, hverdagene... Hvilke interesser eller aktiviteter drev du med som barn? Hvordan så det ut? Hvor var dere? Hvem har du vært med? (familie, venner, alene) Skoleveien (hvordan, hvor, hva, hvem) Hvordan så det ut? Barndommens steder – hvilke steder husker du fra barndommen? Har du vært på turer, hytteturer, andre aktiviteter eller annet ute i natur gjennom oppveksten?

	<p>naturen?</p> <p>Fortellinger fra oppveksten fra natur? (aktivitet, sanseopplevelser, formål, meningsdimensjon)</p>	<p>Kan du fortelle om noen av opplevelsene dine fra du var ute i naturen i denne perioden? (aktivitet, sanseopplevelser, formål, meningsdimensjon)</p>
2	<p>Naturopplevelse i sykdomsperioden</p> <p>Mestringsopplevelser</p> <p>Hvilken betydning hadde naturen for deg i denne perioden?</p> <p>Hvilke formål hadde du med «aktiviteten»? motivasjon?</p> <p>Positive/negative – mestringsopplevelser?</p> <p>Naturtype?</p> <p>DYR</p> <p>Beskrivelser av områder, steder, følelser</p>	<p>Tidsperiode?</p> <p>Hvor bodde du?</p> <p>Hvordan brukte du tiden din?</p> <p>Hva var hverdagene fylt med?</p> <p>Helger, ferier?</p> <p>Med Venner, familie? Hvilken betydning hadde denne/disse personene/e for deg under denne livsperioden?</p> <p>Hadde du noen spesielle steder du dro til i løpet av denne perioden?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan så det ut? • Hva følte du? • Hvorfor dro du dit? <p>Hvilke aktiviteter/interesser hadde du under sykdomsperioden?</p> <p>Kan du fortelle om noen av opplevelsene dine fra du var ute i naturen i denne perioden? (aktivitet, sanseopplevelser, formål, meningsdimensjon)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva gjør at du husker denne opplevelsen? • Hvor? Hvordan husker du området? Hvordan så det ut? • Hvem og betydningen av mennesket? • Hvilke dager brukte du naturen, gode dager/dårlige dager?

<p>3</p>	<p>Naturopplevelse i etterkant/nå</p> <p>Hvilke «aktiviteter» gjør du ute i naturen?</p> <p>Hvilken har betydning har naturen for deg i etterkant av sykdomsperioden?</p> <p>Naturtyper?</p> <p>DYR</p> <p>Beskrivelser av områder, steder, følelser</p> <p>Noen aktiviteter som gir mestring? Hva og hvordan?</p>	<p>Hvor bor du nå?</p> <p>Hvilke aktiviteter/interesser har du i dag?</p> <p>Hva gjør du på fritiden, helger, ferier?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Med hvem? • Hvor? • Hvordan ser det ut? <p>Steder?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan så det ut? • Hva følte du? • Hvorfor dro du dit? <p>Kan du beskrive noen opplevelser i naturen i etterkant av sykdomsperioden? (aktivitet, sanseopplevelser, formål, meningsdimensjon)?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hva gjør at du husker denne opplevelsen? • Hvor? Hvordan husker du området? Hvordan så det ut? • Hvem og betydningen av mennesket?
	<p>Avslutning</p>	<p>Hvordan mener du vi kan benytte natur i tilfriskning av personer med spiseforstyrrelser?</p> <p>Hvordan kan man bidra til økt livskvalitet hos personer med spiseforstyrrelser? Hva tenker du er viktig å fokusere på?</p>

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Natur, livskvalitet og psykisk helse”

En studie omkring meningsdimensjonen i naturopplevelse og betydning av natur i en tilfriskningsprosess.

Bakgrunn og formål

Formålet med studien er å kartlegge hvilke relasjoner personer med spiseforstyrrelser har til natur.

Problemstillinger som skal analyseres er:

- Hvilke relasjoner har personer med spiseforstyrrelser til natur?
- Hva er formålet med å bevege seg i naturen?
- Hvordan har ulike naturelementer innvirkning på naturopplevelsen?
- Hva er det i eller med naturen som gjør at den oppleves meningsfull eller ikke?
- Hvordan kan naturopplevelser benyttes i tilfriskning av personer med spiseforstyrrelser

Denne studien er en masteroppgave ved Høgskolen i Telemark, avdeling Bø. Det er i tillegg en pilotstudie til et større prosjekt med Lise Trangsrud, som skal undersøke hvordan man kan bruke natur til tilfriskning av spiseforstyrrelser.

Utvalget til denne masteroppgaven er strategisk utvalgt. Inklusjonskriterier for informanter er personer som har hatt spiseforstyrrelser tidligere og som hadde overdreven/tvangspreget trening som del av sitt sykdomsbilde. Siden du har et samarbeid med prosjektgruppen som dette er en pilotstudie til og ROS og i tillegg har egenerfaring på feltet har du fått en forespørsel om å delta i denne studien.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Denne studien er en kvalitativ undersøkelse. Analysen vil baseres på det empiriske materialet, som tar utgangspunkt i kvalitative dybdeintervjuer. Spørsmålene i intervjuet vil omhandle informantene sine livshistorier: aktiviteter, erfaringer og opplevelser gjennom ulike livsperioder. Det vil fokuseres på informantens relasjon til natur, men under intervjuene vil jeg i tillegg gå mer i dybden av ulike opplevelser og beskrivelser uavhengig om det er tilknyttet natur eller annet. Intervjuene kommer til å bli tatt opp på bånd.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. De som kommer til å ha tilgang til personopplysninger er: meg, Una Flaata – masterstudent, og veilederne Solfrid Bratland-Sanda og Annette Bischoff. Opptakene kommer til å lagres på min pc, hvor det kreves kode for å kunne komme inn. Prosjektet skal etter planen avsluttes i desember 2016. Opptak slettes på det tidspunktet fra min maskin.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Una Flaata, mobil: 95825890, e-post: Unaflaata@hotmail.com.

Veiledere: Solfrid Bratland-Sanda, telefon: +47 35 95 27 98, e-mail: solfrid.bratland-sanda@hit.no, Annette Bischoff: e-post: Annette.Bischoff@hit.no

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)