



Ivaretagende omgivelser

Et oversett aspekt i ivaretagelsen av sosialarbeideren

37

VID vitenskapelige høgskole

Oslo

Bacheloroppgave

Bachelor i Sosialt Arbeid

Kull: SOSHEL2020

Antall ord: 9804

27.04.2023

Opphavsrettigheter

Forfatteren har opphavsrettighetene til oppgaven.

Nedlasting for privat bruk er tillatt.

Sammendrag

Vi befinner oss i en moderne verden som er svært forskjellig fra de naturlige omgivelsene menneskeheten utviklet seg i. Dette er noe som ofte ikke tas i betraktning når sosialarbeidere vurderer sin evne til å håndtere arbeidsbelastningen. Selv om det finnes strategier for å ivareta seg selv, er ikke alltid rammene og betingelsene som sosialarbeidere arbeider under lagt til rette for dette. Til tross for selvivaretakelsesstrategier, har helse- og sosialtjenester fortsatt det høyeste sykefraværet sammenlignet med andre yrkesgrupper. Det er mulig at vi har oversett et viktig aspekt som kan bidra til å gjøre en risikofaktor til en beskyttelsesfaktor. Ved å se på hva forskning sier om omgivelsenes påvirkning på oss, kan vi lære å etablere en forebyggende og restorativ praksis, inspirert av naturen. Ved å benytte denne kunnskapen kan det kanskje bli enklere å hjelpe andre, uten å ofre seg selv.

Abstract

We live in a modern world that is vastly different from the natural environments in which humanity evolved. This is often overlooked when social workers assess their ability to manage workloads. While there are strategies for self-care, the conditions under which social workers operate are not always conducive to this. Despite self-care strategies, health and social care services still have the highest sickness absence rates compared to other professions. We may have overlooked an important factor that could contribute to turning a risk factor into a protective one. By looking at what research says about the impact of our environment on us, we can learn to establish a preventative and restorative practice, inspired by nature. By using this knowledge, it may be easier to help others without sacrificing oneself.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	1
1.1	Problemstilling og avgrensing.....	1
1.2	Bakgrunn for valg av tema	2
1.3	Sosialfaglig relevans	3
1.4	Begrepsavklaringer.....	4
1.5	Struktur.....	5
2	Metode	6
2.1	Forforståelse	6
2.2	Litteratursøk	7
2.3	Metodekritikk	8
2.4	Kildekritikk	8
3	Teori.....	12
3.1	Hvorfor ivaretagelse?	12
3.2	Selvivaretagelsesstrategier.....	13
3.3	Natur og psykisk helse	14
3.4	Miljøpsykologi	15
3.5	På hvem hviler ansvaret?.....	15
3.6	Helsefremmende arbeid.....	17
4	Empiri.....	18
4.1	Naturens evner.....	18
4.2	Helsefremmende opplevelse fra hjelpernes perspektiv	18
4.3	Effekten av meditasjon.....	19
4.4	Hvem får mest ut av selvivaretagelsesstrategier?	19
5	Drøfting	21
5.1	Salutogen tenkning og beskyttelsesfaktorer	21
5.2	Biologiske forklaringsmodeller.....	21
5.3	Estetikkens rolle i omgivelsene.....	22
5.4	Arbeidsplassen	23
5.5	Egentidens behov for positive omgivelser	25
5.6	Endringens kronglete vei.....	26
5.7	Hvordan bruke kunnskapen?	27

5.8	Hvem kan ha utbytte av positive omgivelser?	28
6	Avsluttende betraktninger	30
	Litteraturliste.....	31
	Vedlegg – Selvvalgt litteratur	34

1 Innledning

Vi lever i en moderne verden som skiller seg stadig mer fra de naturlige omgivelsene som vår art utviklet seg i over millioner av år. Det er neppe urimelig å hevde at dette gir en noe unaturlig kontekst for mennesket og dets biologiske og psykologiske evne til å fungere «naturlig» i det daglige. Åpne sletter, grønne enger og vill natur er byttet ut med fargeløs betong og kunstig lys. Lange vandringer etter mat og ly er erstattet med kontorstoler og mer kunstig lys. Vi har gått fra å jobbe med flokken vår, til å måtte bevise oss selv for utallige fremmede mennesker. Karisma og sosiale ferdigheter har blitt avgjørende egenskaper i en verden som tilsynelatende er tilpasset de ekstroverte av oss. Dette er bakteppet når sosialarbeideren skal hjelpe, tåle, forstå og romme andre mennesker i sitt arbeid med sosiale problemer.

Forskning de siste tretti årene antyder at det er langt mer belastende å jobbe med mennesker enn vi først antok (Isdal, 2017, s. 18). Mennesket har utviklet seg dit hen at vi lar oss bevege av andre mennesker og deres responser. På et bredere plan kan vi betrakte dette som vår arts store evne til empati med sine medmennesker. Resultatet er at man som hjelper blir aktivert og berørt dag ut og dag inn, noe som er emosjonelt krevende (Isdal, 2017, s. 31). Dette kommer på toppen av at vi i mange situasjoner også befinner oss i omgivelser, som i et evolusjonsperspektiv, er unaturlig og har stor innvirkning på hvordan vi har det. På tross av at det finnes selvivaretalesstrategier profesjonelle kan ta i bruk i det daglige er sykefraværet i helse- og sosialtjenester stadig på topp av samtlige yrkesgrupper med 7,8 prosent pr. 2022 (Gading & Rothe, 2022). Kanskje finnes det enda noen steiner som er verdt å snu i et forsøk på å optimalisere hvordan vi ivaretar hjelpere.

1.1 Problemstilling og avgrensning

Jeg vil i denne oppgaven undersøke hvorvidt det kan være hensiktsmessig å inkorporere kunnskap om hvordan omgivelsene påvirker oss, og vår evne til å tåle belastningskonsekvensene i sosialt arbeid. Problemstillingen lyder:

«Hvordan kan kunnskap om omgivelser bidra til å styrke ivaretagelsen av sosialarbeideren?»

Denne oppgaven er i seg selv noe avgrenset i og med at jeg skriver om hvordan *den profesjonelle* kan ivaretas på en hensiktsmessig måte ved å inkorporere kunnskap om omgivelser, og derfor ikke forholder meg til ulike brukergrupper og deres ulike utfordringer. Sosialarbeidere er også individer som kan kategoriseres eller grupperes etter gitte markører (Berg & Ellingsen et al., 2015, s. 19). Jeg har likevel valgt å formulere denne oppgaven fra et mer generaliserende perspektiv med tanke på at sosialarbeidere kan oppleve mange av de samme påkjenningene, uavhengig av arbeidsplass.

Denne oppgaven preges også av prinsipper fra evolusjonspsykologi som postulerer at mennesker deler mange av de samme grunnleggende behovene i kraft av sin menneskelige natur, og at flere av disse behovene motarbeides av det moderne samfunn (Kennair & Strand, 2004). Jeg velger også å se *ivaretagelse* i et systemperspektiv da det ikke kun berører *den ene*, men flere deler av systemet (Haavik & Toven, 2020, s. 12-13). På grunn av dette vil jeg benytte både *ivaretagelse* og *selv ivaretagelse* som begreper for å være så presis som mulig. Dette er også grunnen til at *ivaretagelse* er brukt i problemstillingen i stedet for *selv ivaretagelse*. Noen aspekter ved omgivelsene har jeg valgt å holde utenfor; for eksempel «varme og kalde omgivelser». Det finnes mye forskning som viser at kulde og varme (for eksempel isbading og badstu), kan gjøre mye for folks psykiske og fysiske helse. Jeg har valgt å avgrense undersøkelsen til å gjelde visuelle fysiske omgivelser i størst grad. Selv om det finnes spennende litteratur fra flere kanter av verden har jeg også valgt en vestlig kulturell- og geografisk avgrensning når det gjelder teori og empiri, for enklest mulig å kunne knytte det til norske forståelsesrammer.

1.2 Bakgrunn for valg av tema

Det overnevnte har vekket min interesse for selv ivaretagelse. Det har også gjort meg nysgjerrig på naturen, vår tilknytning til den og i hvilken grad vi kan lære noe om hvordan våre omgivelser kan tilpasses til vår fordel. Hvis vi skal komme i posisjon til å hjelpe andre mennesker må vi starte med oss selv. Jeg har de siste årene merket betydelige forandringer i eget liv som en konsekvens av at jeg ble mer oppmerksom på omgivelsene og miljøet rundt meg. Dette forsterket ønsket om å se nærmere på hva som helt konkret kan ha bidratt til dette. Selv ivaretagelse er også et tema som etter min mening har fremstått litt neglisjert i

studietiden. Yrkesutøvernes egne belastninger og reaksjoner er reelt, og tabuet rundt dette forsvinner kun om vi prater om det (Isdal, 2017, s. 20). Håpet er at denne oppgaven i så måte kan være et lite, men genuint bidrag.

1.3 Sosialfaglig relevans

Enten sosialarbeideren jobber i barnevernet, på asylmottak, i rusfeltet, Nav eller andre steder, dreier det seg om endringsarbeid og mennesker - både grupper og enkeltpersoner (Berg et al., 2015, s. 19). Likefullt er en del av jobben å tydeliggjøre og motvirke marginaliserende og ekskluderende forhold i samfunnet. Majoriteten av de som jobber med mennesker, problemer og lidelse er svært eksponert for harde og vanskelige påvirkninger (Isdal, 2017, s. 59). Erkjennelsen av at vi arbeider i yrker som påvirker oss er viktig for å beskytte vår egen helse. Et sosialfaglig og dagsaktuelt eksempel på dette er knivdrapet på den kvinnelige Nav-ansatte under en brukersamtale 20. september 2021 (Mossing & Bolstad, 2022), som kan sies å være et eksempel på *det ekstreme* (Isdal, 2017, s. 45). I kontrast til *det ekstreme*, har vi *det daglige*. Eksempler på *det daglige* kan være historier om overgrep og vold, selvmordstanker, angst, smerte, depresjon og lignende, hos mennesker som jobber med mennesker. Isdal (2017) advarer om at det farlige med *det daglige* er at vi slutter å legge merke til det fordi det er så vanlig, men sier at det ikke desto mindre kan sette dype spor i oss over tid, som små dråper mot stein (s. 46).

Et annet aspekt er at styringsprinsipper formet gjennom New Public Management blant annet har økt effektivitetskravene til sosialarbeideren, noe som vil kunne gå på bekostning av kvaliteten når det gjelder skjønnsmessige vurderinger som må gjøres regelmessig (Oterholm, 2015, s. 178-179). At tallene framstår som viktigere enn kvaliteten på arbeidet kan bidra til en uoversiktlig arbeidssituasjon, og dette kan bidra til uønskede arbeidsbelastninger.

I 2021 valgte National Association Of Social Workers (NASW) i USA å inkludere et tydelig språk rundt «professional self-care» i sitt yrkesetiske grunnlagsdokument (Murray, 2021). Der formidles det at sosialarbeidere er usatt for et utfordrende arbeidsklima, faglige krav, eksponering for traumer, og dokumentet slår fast at profesjonell selvivaretagelse er avgjørende for en kompetent og etisk sosialarbeidspraksis. Sosialarbeidere bør iverksette

tiltak for å ta vare på seg selv, faglig og personlig. Organisasjoner og institusjoner oppfordres også til å fremme organisasjonspolitik, praksis og materiell for å støtte sosialarbeideres egenomsorg.

Mitt mål med oppgaven er å gjennom forskning vise at omgivelser og miljø er en viktig del av *det daglige*, og at oppmerksomhet rundt dette kan være nyttig i den helhetlige tilnærmingen som sosialt arbeid er så kjent for.

1.4 Begrepsavklaringer

Omgivelser

(Britannica) beskriver omgivelser som "alle de fysiske, biologiske og sosiale faktorene som påvirker en organisme." (u.å.). De gir også eksempler på omgivelsesfaktorer som jord, luft, vann, temperatur, planter og dyr. I denne oppgaven er det imidlertid følgende del av definisjonen som blir mest relevant: «Omgivelser gjelder alle eksterne faktorer som har en formende innvirkning på ens fysiske, mentale eller moralske utvikling.»

Selvivaretakelse

Personlig selvivaretakelse omfatter alle de handlingene vi selv kan utføre for å forebygge belastningslidelser, eller for å dempe de negative konsekvensene av å arbeide med meget krevende oppgaver, både i arbeidssituasjonen og i privatlivet (Isdal, 2017, s. 242).

Sekundærtraumatisering

Vi kan definere sekundærtraumatisering som den naturlige følgende adferden og følelsene som er et resultat av å vite om en traumatiserende hendelse opplevd av en betydelig annen – stresset som følge av å hjelpe eller ønske å hjelpe en traumatisert eller lidende person (Figley, 1995, s. 23). Vi snakker altså ikke om de som er direkte rammet, men de i andre rekke som absorberer vonde fortellinger over tid som gradvis skaper belastning (Isdal, 2017, s. 116). Denne belastningen kan lede til noen av de samme reaksjonene som hos de direkte rammede.

Compassion fatigue

«Compassion fatigue er en tilstand av utmattelse og dysfunksjon (biologisk, psykologisk og sosialt) som er et resultat av langvarig eksponering for andres lidelse. Compassion fatigue er

en naturlig konsekvens over tid av å hjelpe, eller ønske å hjelpe personer som er traumatisert eller som lever i smerte». (Figley, 1995, oversatt i Isdal, 2017)

Utbrenthet

Utbrenthet har blitt beskrevet på forskjellige måter som en rekke symptomer knyttet til følelsesmessig utmattelse (Figley, 1995, s. 26-27). Utbrenthet er en gradvis prosess, ikke en fast tilstand, som starter gradvis og forverres gradvis. Prosessen innebærer en langsom økning i arbeidsbelastning, forvitring av idealisme og en følelse av tomhet når det gjelder å oppnå suksess. Det kan skyldes en eskalering i intensiv kontakt med klienter og brukere.

1.5 Struktur

I introduksjonen har jeg presentert det overordnede temaet i oppgaven, og skrevet om bakgrunnen for dette valget. Jeg har presentert problemstillingen og hvordan jeg har valgt å avgrense oppgaven. Jeg har så redegjort for oppgavens sosialfaglige relevans, før jeg videre har jeg definert og klargjort min forståelse av begrepene "omgivelser", "selvivetakelse", "sekundærtraumatisering" "compassion fatigue" og «utbrenthet».

I det følgende kapittelet vil jeg si noe om min egen forforståelse, og vise mine fremgangsmåter for innhenting av forskningslitteratur. Jeg vil så se på metode og kilder med et kritisk blikk.

Videre vil jeg presentere teori og empiri, som jeg senere vil bruke når jeg drøfter problemstillingen. I drøftingsdelen diskuterer jeg problemstillingen ved å undersøke om det er behov for større kunnskap om omgivelser knyttet opp mot ivaretakelse, og hvem som eventuelt kan ha utbytte av det.

Til slutt vil jeg komme med noen avsluttende betraktninger.

2 Metode

Metoden er redskapet brukt til å samle inn data til det jeg har undersøkt (Dalland, 2017, s. 52). Dette arbeidet er et resultat av metoden litteraturstudie som inngår i det vi kaller kvalitativ metode. Hensikten med en slik litteraturoppgave er å utforske, sammenligne og vurdere tidligere utført forskning (Åm og Magin, 2021, s. 145). Kvalitativ forskningsmetode bygger på fortolkning av data som ofte presenteres i tekstform. Dette betyr at jeg med min egen forståelse vil påvirke hvordan forskningen presenteres i denne oppgaven (Tufte, 2018, s. 19). Kvalitativ forskningsmetode er preget av at forskeren går i dybden av det som skal studeres, heller enn å samle inn store mengder informasjon som kan generaliseres. Målet er å forstå menneskelige handlinger og oppfatninger samt hvordan vi gir mening til tilværelsen (Leseth og Tellman, 2018, s. 12).

Jeg begynner dette kapittelet med å si noe om min forforståelse for det valgte temaet, før jeg går videre til litteratursøk, metodekritikk og kildekritikk.

2.1 Forforståelse

Når vi samler inn, vurderer og tolker data selv, må vi være oppmerksomme på vår egen bakgrunn, vår egen forforståelse på hvilken sammenheng vi befinner oss i (Dalland, 2017, s. 47). Dette er viktig for å være bevisst på hvordan vår egen oppfatning kan påvirke hvordan dataene blir tolket. Som jeg var inne på i innledningen, har jeg de siste årene vært opptatt av å forstå hvorfor mennesker føler, reagerer og tenker som de gjør. Når jeg har forsøkt å «zoome ut» og se mennesker og meg selv i et evolusjonsperspektiv snarere enn å tolke ut fra hva som har skjedd i løpet av en generasjon eller to, har ting begynt å gi mer mening. Dette perspektivet har vært en katalysator i prosessen med å tilegne meg ny kunnskap, og denne kunnskapen har, slik jeg ser det, hjulpet meg å bedre ivareta meg selv. Det at jeg selv har positive erfaringer med dette, gjør at jeg må reflektere over i hvilken grad jeg selv har et ønske om å overføre min overbevisning til leseren. Det er rimelig å anta at jeg underbevisst kan ha et ønske om å løfte fram min forforståelse gjennom denne oppgaven, og på grunn av dette risikerer at betraktningene jeg kommer med blir unyanserte. Jeg prøver i oppgaven å forholde meg så nøytral som mulig til emnet jeg tar for meg, og stille meg kritisk til de

valgene jeg har tatt i arbeidet med å hente inn litteratur. I tillegg forsøker jeg etter beste evne å være kritisk til litteraturen. Likevel er det vanskelig å unngå at denne oppgaven i noen grad blir påvirket av min egen forforståelse og måte å tolke litteraturen på (Leseth & Tellmann, 2022, s. 107).

2.2 Litteratursøk

Litteraturstudiet baserer seg på empirisk og teoretisk litteratur. For å bedre komme i posisjon til å gjøre fornuftige søk etter relevant litteratur har jeg først brukt mye tid på å få et overblikk over landskapet ved å høre på forskjellige podcaster der ledende eksperter på forskjellige felt har vært gjester. På samme måte har jeg lest litt her og der i et utvalg dagsaktuelle bøker og tidsskrifter for å få en følelse av tidsånden, eller denne inneværende tids intellektuelle og kulturelle klima, om man vil.

I søket etter relevant informasjon som kan benyttes og knyttes opp mot problemstillingen, har søkemotorene Google Scholar, Fontene, Idunn og Oria blitt benyttet. Aller viktigst har kanskje Oria vært. Ulike kombinasjoner av søkeordene «well-being», «nature», «workplace», «environment», «self-care», “social work” og “occupational health” ble benyttet.

I et forsøk på å redusere antall treff, avgrenset jeg søkene til fagfelleverderte artikler fra de siste ti årene. I noen søk snevret jeg ytterligere inn, for eksempel til de to siste årene. Senere i arbeidet med oppgaven har jeg imidlertid valgt å ta med noen kilder som er eldre enn ti år også, da jeg har funnet at de fortsatt er de mest vektige når det gjelder de temaene jeg beskriver. Noen ganger er det også et poeng i seg selv at det finnes eldre kilder som man fortsatt peker på og trekker linjer tilbake til. En del av litteraturen jeg gikk gjennom, men som jeg til slutt valgte ikke å inkludere i den ferdige oppgaven, var likevel nyttige, all den tid de inneholdt nøkkelord jeg kunne bruke til å gjøre nye søk. Jeg hadde også nytte av å bruke litteraturlistene i slike artikler, for å komme videre i arbeidet (Jensen, 2020, s. 120). I all hovedsak har jeg likevel valgt å rette oppmerksomheten mot nyere forskning da jeg har vurdert det slik at den nyere forskningen står på skuldrene til tidligere forskning, og at det jevnlig refereres til det sistnevnte. I tillegg har jeg lett etter relevant teori og faglitteratur på fysiske bibliotek, i samtaler med fagfolk og i egne pensumbøker, for på best mulig måte kunne forstå funnene i en sosialfaglig kontekst. Jeg anser de utvalgte forskningsartiklene

som pålitelige etter å ha søkt på forskerne eller forfatterens navn, institusjonstilhørighet og tidligere publikasjoner. Det vil likevel finnes aspekter ved studiene som er verdt å være kritisk til, noe jeg kommer tilbake til i kildekritikken.

2.3 Metodekritikk

Når tekst benyttes i en bestemt kontekst, blir den ofte antatt å være "sann" uten at man vurderer om tekstene i seg selv kan plasseres i en annen sammenheng som gir dem en annen mening (Leseth & Tellmann, 2018, s. 110). Dette er en viktig innsikt i forbindelse med denne oppgaven, særlig fordi det finnes begrenset med litteratur som diskuterer den konkrete problemstillingen i sin helhet. Jeg har derfor måttet hente teori og empiri fra forskjellige kontekster, og trekke ut relevant informasjon derfra, for siden å sette det hele sammen. For eksempel har jeg sett på forskning på andre yrker enn sosialt arbeid, for eksempel terapeuter, kliniske psykologer og sykepleiere. Disse yrkene kan ha mye til felles med sosialt arbeid i og med at alle er hjelpere. Alle jobber de med mennesker og alle utøver de en form for omsorg. Samtidig finnes det så klart også vesentlige forskjeller.

Foreløpig finnes det lite norsk litteratur som tar for seg ivaretagelse av hjelpere (Haavik & Toven, 2020, s. 11). I all hovedsak er litteraturstudiet preget av engelskspråklig empiri, og av den grunn har det vært utfordrende å skulle finne litteratur som spesifikt kobler omgivelser og ivaretagelse sammen. Jeg har derfor måttet bruke noe teori og forskning som ikke direkte peker på ivaretagelse av sosionomen, men som snarere ser på menneskers psykiske og fysiske helse generelt.

2.4 Kildekritikk

Empirien som er lagt frem i kapittel 4.1 er hentet fra forskningsartikkelen «Nature and mental health: An ecosystem service perspective» publisert i Science (AAAS). Science ledes av en gruppe anerkjente forskere, og er et tverrfaglig tidsskrift som publiserer forskningsartikler og anmeldelser innenfor alle vitenskapsområder, innenfor spesifikke fagfelt så vel som på tvers av disipliner (Science, 2023). Tidsskriftet har som mål å gi en

rettferdig fagfelle vurdering til forfatterne og sikre publisering av en nøye utvalgt samling av forskning som er tilgjengelig for leserne uten kostnad.

Forskningsartikkelen er fra 2019 og er resultat av et samarbeid mellom 26 forskere med Gregory N. Bratman, fra respekterte Stanford University (USA) i spissen. Forskningsartikkelen bygger på en mengde eksisterende forskning på temaet, og er et forsøk på å konkretisere en modell som kan være til hjelp for de som arbeider for å utnytte naturens positive effekter i praksis. Forskningen kan altså sies å være kumulativ (Dalland, 2017, s. 58). Dette betyr at deler av artikkelen er å betrakte som sekundærlitteratur. Innholdet er med andre ord presentert og bearbeidet av andre enn den opprinnelige forskeren (Dalland, 2017, s. 158-159).

Selv om stadig flere undersøkelser peker i retning av at det å være eksponert for naturen kan ha en positiv effekt for mennesker på kort sikt, er det fortsatt uklart om dette faktisk fører til bedre psykisk helse på lang sikt (Bratman et al., 2019). Effekten naturen kan ha på din psykisk helse kan variere avhengig av faktorer som hvor du bor, hva slags jobb du har og hvordan du er som person. Det kan også avhenge av hva slags sanselig input du får fra naturen, som syn, lukt eller lyd. I tillegg er det uklart hvor lenge effektene varer, selv om noen studier har vist at effektene kan være langvarige. Det er viktig å ta hensyn til dette når man vurderer natureksponering som en måte å forbedre langvarig mental helse på. Det er også viktig å merke seg at mye av forskningen på dette feltet har blitt gjort i urbane områder i Nord-Amerika og Europa. Det ville være bra for diversiteten å i større grad undersøke dette også i andre deler av verden.

Empirien lagt frem i kapittel 4.2 er hentet fra en forskningsartikkel utarbeidet av et utvalg forskere med Dr. Sagha Zadeh fra Cornell University (NY) i spissen. Denne forskningen ble blandt annet støttet av «Center for Health Design's Research Coalition New Investigator Award og Cornell's Institute for Healthy Futures.» Deres mål var å undersøke betydningen av spesifikke karakteristikk i arbeidsplassens omgivelser for optimal helse og ytelse, angitt av helsepersonellet selv (Zadeh et al., 2018).

Selv om forskningsprosjektet har et mangfoldig fokus med hensyn til for eksempel stillingsrangering, kjønn, fasilitet og arbeidets art, er studieresultatene begrenset til kun tre

fasiliteter i én geografisk region. Man kan derfor stille spørsmål ved i hvilken grad dette er overførbart til andre steder, for eksempel Norge (Dalland, 2017, s. 157). En annen begrensning ved studien var at man ikke målte hvor godt de ansatte utførte jobben sin, men hvor god opplevelsen av ytelsen var. Det er også viktig å poengtere at denne undersøkelsen ikke tok for seg sosialarbeidere isolert sett, noe som ville vært en fordel med tanke på å kunne bruke resultatene til å diskutere problemstillingen i denne oppgaven.

Empirien lagt frem i kapittel 4.3 er hentet fra en forskningsartikkel skrevet av Jennifer (Rheingans) Bonamer (PhD) som er sykepleierfaglig utviklings-forskningsspesialist ved Sarasota Memorial Health Care System, Florida, og Catherine Aquino-Russell (PhD) som er professor på fakultet for sykepleie ved University of New Brunswick, Moncton, Canada.

Det er verdt å nevne at denne studien mottok et stipend gitt fra «Transcendental Meditation for Women Program Board.» Forskerene har på sin side fastslått at de ikke har noe vesentlig forhold til, eller økonomisk interesse i, kommersielle selskaper knyttet til denne artikkelen, og studien ble godkjent av organisasjonens Nursing Research and Evidence-Based Practice Council. Den fikk også fremskyndet godkjenning fra organisasjonens institusjonelle vurderingsnemnd (Bonamer & Aquino-Russell, 2019).

Kvantitative forskningsstudier med et større utvalg som bruker kontrollgrupper vil være nyttige for å utvide vitenskapen.

Denne forskningen sier ikke eksplisitt noe om min konkrete problemstilling. Likevel kan man argumentere for dens relevans fordi den sier noe om egentid eller refleksjonstid, som kan være positivt med tanke på selvivaretagelse. Det er trolig rimelig å hevde at en slik ivaretagelsesstrategi gjør seg selv avhengig av gunstige omgivelser. Dette bidrar til å styrke relevansen i forhold til denne oppgaven.

Empirien lagt frem i kapittel 4.4 er fra forskningsartikkelen «Family workers, stress, and the limits of self-care» av Caroline Mavridis*, Sara Harkness, Charles M. Super og Jia Li Liu fra *Center for the Study of Culture, Health, and Human Development, University of Connecticut*.

Familiearbeiderne som ble studert her var en mangfoldig gruppe når det gjelder utdanning, alder, etnisitet, yrke og arbeidsplass. På den annen side arbeider samtlige deltakere i ideelle

organisasjoner og betjener en noenlunde homogen befolkning i én enkelt region i landet. Derfor kan funnene i denne artikkelen gjøre seg mindre gjeldende for andre geografiske eller kulturelle områder, og for familiarbeidere som arbeider på andre institusjoner med en annerledes struktur. Studien benytter seg også av sekundærdata. Dette er viktig å merke seg fordi dataene blir gjenstand for fortolkning (Leseth & Tellmann, 2018, s. 52).

I likhet med de andre studier som er nevnt, er også denne engelskspråklig, noe som gjør at min fortolkning og oversettelse vil kunne påvirke leserens oppfatning (Dalland, 2017, s. 159).

3 Teori

I det følgende vil jeg legge frem litteraturen som er grunnlaget for denne oppgavens drøftingsdel. Jeg vil starte med å redegjøre for hvorfor det er et behov for ivaretagelse av sosialarbeidere, og hvilke selvivaretagelsesstrategier som kan benyttes.

3.1 Hvorfor ivaretagelse?

Hjelpere er, som nevnt i innledningen, blant de som lider mest av fysiske og psykiske arbeidsrelaterte helseplager (Gading & Rothe, 2022). Årsakene kan være sammensatte, men de mest fremtredende risikofaktorene bør nevnes. Berg (2015) bemerker at man som sosialarbeider jobber etter en viss etisk standard, og at yrkesutøvelsen ofte kan utfordre denne standarden, idet man kjenner på en lojalitet til sin egen organisasjon (oppover), som igjen kan rukke ved lojaliteten til brukerne (nedover) (s. 77). Berg viser til Lipskey (1980) som beskriver noen utfordringer som kan oppstå som følger av dette, blant annet forventningspress, tidsklemmer, ressursmangel og interessekonflikter (referert i Berg, 2015, s. 76). Andre ting som sterke emosjonelle inntrykk, trusler om vold, vold, liten kontroll i arbeidet og ikke minst høyt arbeidspress kan også nevnes (Haavik & Toven, 2020, s. 16). Det finnes altså sider ved det å arbeide som hjelper som kan være skadelige, som må forebygges og som helpere trenger beskyttelse mot. Dette sier arbeidsmiljøloven (2005) eksplisitt noe om, noe jeg vil komme tilbake til om litt.

Det andre viktige poenget i denne sammenheng er at man ser et tydelig samsvar mellom ivaretagelsen av helpere og kvaliteten på den hjelpen som gis. Mange helpere vet godt hvordan den økende risikoen for å gjøre en dårligere jobb henger sammen med det å føle seg overveldet, utmattet og stresset. Det samme gjelder også brukerne av tjenestene, som må forholde seg til fagpersoner som ikke synes å være til stede, og som ikke tar inn det som formidles til dem. Haavik & Toven (2020) drar parallellen til bygningsarbeideren som må bruke hjelm fordi hodet ikke er konstruert for å tåle sammenstøt med skarpe eller tunge objekter. En trøtt trailersjåfør er en farlig trailersjåfør, og derfor er trailersjåfører pålagt hviletid. Piloter må ha kunnskap om hvordan hjernen fungerer og oppfører seg i gitte situasjoner for å kunne fly på tryggest mulig vis. Det samme gjelder sosialarbeidere. Disse

trenger kunnskap om hvilke risikofaktorer som finnes, og hvordan de kan beskytte sitt viktigste redskap – seg selv (s. 18).

3.2 Selvivaretakelsstrategier

Selvivaretakelsens grunnmur kan sies å være: trening, sunt kosthold, søvn, ferie og hvile (Saakvitne og Pearlman referert i Isdal, 2017, s. 238). Videre følger utvikling og fornying, det å redusere arbeidsprosenten, stimulerende hverdagslige aktiviteter og ikke minst regelmessig tilgang på det man kaller debrifing.

Fysisk aktivitet

Enormt mye forskning peker mot at det å holde kroppen i form er avgjørende (Haavik & Toven, 2020, s. 114). Fysisk aktivitet er klart utslagsgivende for både vår fysiske og psykiske helse. Enten man vondt i ryggen, er stiv i nakken, har hjerteproblemer eller traumer – det samme faglige rådet går igjen og igjen: Beveg deg.

Fortsett å lære

I det lange løp er det å fortsette å utvikle seg en helt nødvendig ivaretakende praksis (Haavik & Toven, 2020, s. 115). Mennesker har et sentralt psykologisk behov for utvikling. Denne utviklingen kan man blant annet ivareta ved stadig å lære noe nytt. Dette vil gi faglig stolthet og personlig mestring. Å bli virkelig god til noe, er selvivaretagende.

Gjør det motsatte av det du vanligvis gjør

Det er naturlig å ville bruke ressursene og sine sterke sider så mye som mulig (Haavik & Toven, 2020, s. 115). De har tross alt hjulpet deg så mange ganger før. Det kan imidlertid være klokt å av og til gjøre det stikk motsatte, på jobb så vel som hjemme. Det handler om ikke å bruke opp det man har. Å hele tiden lene seg på det man er god på kan være slitsomt. Om man er flink til å ta initiativ hele tiden, kan det derfor gjøre godt å en gang iblant forsøke å overlate dette ansvaret til noen andre. Dette er krefter spart.

Egentid

For at tankene skal kunne bevege seg fritt, trenger man uforstyrret plass og tid (Haavik & Toven, 2020, s. 116). Å kunne være stille, reflektere over egne behov, følelser og opplevde

hendelser er spesielt viktig for hjelpere som utsettes for mye ytre påvirkning jevnlig. Denne «stilletiden» bør ikke fylles av aktiviteter som gir en illusjon av avslapning (for eksempel å tilbringe tid på sosiale medier). For å kunne endre noe trenger vi å være mentalt «til stede», og for å få tak på noe, må man våge å «holde i det» lenge nok til å oppdage hva det er.

Privatliv

En kjent og kanskje til og med noe klisjefylt måte å male et bilde av selvivaretagelse på er frasen «ta på din egen oksygenmaske før du hjelper andre» (Haavik & Toven, 2020, s. 118). Det er i grunn interessant at dette *ikke* er innlysende, siden folk som ikke tar på seg sin egen maske først risikerer å besvime uten å få hjulpet noen. I krevende situasjoner trenger vi å minnes på at vi må prioritere oss selv. Overskuddet til å hjelpe andre kommer fra å ha prioritert seg selv, og er på den måten hverken egosentrisk eller unyttig.

3.3 Natur og psykisk helse

Florence Nightingale (1860) påviste allerede under krigkrigen på 1850-tallet viktigheten av å gi pasientene helhetlig omsorg (s. 5 - 76). Dette innebar blant annet å utvikle pasientenes kunnskap om hvordan de selv kunne påvirke sin egen bedringsprosess. Nightingale dokumenterte at lys, fysisk berøring, musikk, natur og refleksjon i det stille var viktige faktorer i forhold til dette. Pasienter som ved hjelp av disse faktorene klarte å fokusere på positive følelser, selv i smertefulle og usikre situasjoner, opplevde bedre resultater enn de som ikke gjorde det.

Vi vet at mennesker generelt sett trives når de befinner seg i naturlige omgivelser (Ferneet al., 2023, s. 44). I naturen kan vi lære å akseptere oss selv som de vi er, uten frykt for å bli dømt eller vurdert. Vi kan føle oss frie til å være autentiske og utforske følelser uten å bekymre oss for ytre påvirkninger. Vi kan lære noe av det naturlige miljøet som ikke bryr seg om materielle besittelser eller sosial status, og finne glede i enkelheten og friheten. Det er i fraværet av menneskeskapt faktorer som hindrer oss i å kjenne etter, at vi kan møte oss selv. Herfra åpnes en mulighet for at vår psykologiske robusthet og psykiske helse kan bedres. For å vende på det: hvis vi lar egoet vokse og dets virkelighet får slå rot – flytter vi oss vekk fra naturen (Nordhelle & Sakhi, 2021, s. 16). Planter og trær følger sine naturlige

instinkter. Vi mennesker derimot, har en tendens til å skape en konstruert versjon av oss selv som er basert på vårt ego og vårt samfunns forventninger. For å virkelig utfolde vår sanne natur, må vi lære å lytte innover og hente inspirasjon fra naturens harmoni og enkelhet.

3.4 Miljøpsykologi

Vi tenker kanskje ikke vanligvis på helse i forbindelse med arkitektur og design (Aslaksen et al., 2012, s. 199). Men vi har en intuitiv forståelse av at visse omgivelser kan påvirke oss positivt eller negativt. Noen miljøer kan for eksempel få oss til å føle oss avslappet, mens andre kan gi oss en følelse av glede. På den andre siden kan visse omgivelser gjøre oss nedstemte eller bidra til å øke stressnivået. En miljøpsykologisk tilnærming fokuserer på å identifisere aspekter ved det fysiske miljøet som kan bidra til å redusere stress og negative opplevelser, samt å øke trivsel og velvære (Aslaksen et al., 2012, 195-196). Grunnleggende for denne tilnærmingen er innsikten om at omgivelser som oppleves som trygge og tillitsskapende, og som mangler negative fysiske faktorer, kan være helsefremmende. Dette skiller seg fra tradisjonelle helseinstitusjoner, som har kunnet bidra til å skape en følelse av fremmedgjøring, usikkerhet og manglende kontroll. En miljøpsykologisk tilnærming er imidlertid ikke bare til fordel for brukere. Det å utforme arbeidsplassen slik at belastningen reduseres kan også forbedre de ansattes arbeidssituasjon og gjøre arbeidet lettere og mer effektivt.

3.5 På hvem hviler ansvaret?

På hvem hviler ansvaret for at den profesjonelle blir ivaretatt? I denne oppgaven legger jeg vekt på tre nivåer av ansvar: *Arbeidsgivers ansvar, de ansattes ansvar for hverandre*, og til slutt *den profesjonelles ansvar for seg selv* (Isdal, 2017, s. 35). Med andre ord ses ivaretagelse i et systemperspektiv (Haavik & Toven, 2020, s. 12). For å etablere et ivaretagende system, er det viktig å ha kunnskap om de belastningene som finnes i hjelpeyrkene, hva som gir risiko for skader, hvordan man identifiserer tegn på slitasje og hva som kan være med å beskytte de ansatte. En hjelper som blir ivaretatt og som selv tar ansvar for sin egen velvære, vil ha mindre sannsynlighet for å bli syk eller skadet av belastningene som følger med jobben. Slike hjelpere vil også ha mindre behov for å beskytte seg selv på

ugunstige måter, noe som i verste fall kan gå ut over mottakeren av hjelpen. I et ivaretagende system som vi snakker om her, har ulike deltakere ulike ansvarsområder.

Arbeidsgivers ansvar

For bedre å forstå arbeidsgivers ansvar er det naturlig å se til Arbeidsmiljøloven.

Formålet med denne loven er blant annet å sikre en helsefremmende arbeidssituasjon som gir full beskyttelse mot psykiske så vel som fysiske skadevirkninger (Arbeidsmiljøloven, 2005, § 1-1, a). Kategorien «psykiske skadevirkninger» rommer både utbrenthet, compassion fatigue og sekundærtraumatisering (Isdal, 2017, s. 36). I § 2-1 slås det fast at tilretteleggelse for det overnevnte er arbeidsgivers ansvar (Arbeidsmiljøloven, 2005).

Videre i § 3-2 (1a) og (b) påpekes det at arbeidstakeren skal gjøres kjent med arbeidets mulige helsefarer, og at arbeidstakeren skal bli instruert og opplært i nødvendig grad i forhold til dette (Arbeidsmiljøloven, 2005). Isdal (2017) mener dette innebærer at sosial- og helsearbeidere burde ha kjennskap til compassion fatigue, traumatisering og sekundærtraumatisering (s. 37).

§ 4-1 (1) forsikrer at arbeidsmiljøet skal være fullt forsvarlig i forhold til den fysiske og psykiske helsen og velferden til arbeidstakeren. I tillegg skal arbeidsgiver til enhver tid tilegne seg den nyeste kunnskap som vil kunne innvirke på disse faktorene (Arbeidsmiljøloven, 2005).

§ 4-3 (4) berører det psykososiale arbeidsmiljøet og sier at arbeidstaker skal beskyttes mot «uheldige belastninger» (fysiske og psykiske) som følge av kontakt med andre (Arbeidsmiljøloven, 2005).

Arbeidstakernes ansvar for hverandre

§ 2-3 (1): De ansatte er pliktig å medvirke i arbeidsplassens helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid. Dette betyr å være med å forme, gjennomføre og følge opp tiltakene som har blitt satt til liv for å fremme et trygt og godt arbeidsmiljø (Arbeidsmiljøloven, 2005). De ansatte må selv komme frem til hvilke rutiner og tiltak som er hensiktsmessig når det gjelder å styrke det kollektive og kollegiale - mens det er ledelsens ansvar å sette av tid til at slike prosesser kan finne sted (Isdal, 2017, s. 39).

Eget ansvar

Det er vår plikt å være oppmerksomme på hva som foregår inni oss, samt å notere oss- og tolke tegn på forandringer og symptomer (Isdal, 2017, s. 40). De fleste arbeidsrelaterte problemer manifesterer seg på usynlig vis og er vanskelige å oppdage for andre. Det er i stor grad kun vi selv som kan kjenne eller oppleve dem. For at andre skal kunne forstå hva som skjer med oss, er det viktig at vi selv følger nøye med på vår egen tilstand.

3.6 Helsefremmende arbeid

Helsefremmende arbeid vil si å fremme prosesser og styrke beskyttelsesfaktorer som fører til god helse (Garsjø, 2018, s. 27). Dette er en tilnærming som legger vekt på hva som bidrar til at folk er friske og har god livskvalitet. Ideen er å observere hva som fungerer, for eksempel gjennom forskning av det slaget som presenteres i denne oppgaven, og gjøre mer av det. Det er viktig med et helhetssyn som åpner for å se sammenhenger i et helsefremmende perspektiv (Garsjø, 2018, s. 40).

Vi må se ting i en større sammenheng, der vi forstår at alt henger sammen med alt. Et slikt syn vil også være i tråd med det overordnede tenkesettet i sosialt arbeid (Berg et al., 2015, s. 26). Selv om vi ikke fullstendig kan forstå alle faktorer som påvirker en situasjon, vil vi kunne oppdage hindringer, muligheter og ressurser ved å ha en helhetlig tilnærming. Dette gjelder både for den enkelte person, for omgivelsene rundt dem og for samfunnet som helhet.

4 Empiri

I denne delen vil jeg presentere relevant forskning som senere brukes opp mot valgt teori i drøftingsdelen.

4.1 Naturens evner

Et kumulativt forskningsprosjekt publisert i 2019 baserer seg på et imponerende antall studier som viser at naturopplevelser er assosiert med psykisk velvære (Bratman et al., 2019). Dette gjelder både enkeltstående møter med natur - så vel som gjentatte møter med naturen over tid. Rapporten kobler naturopplevelser til blant annet økning i lykkefølelse, subjektiv opplevelse av velvære, styrket følelse av hensikt og mening med livet, forbedret evne til å håndtere livsoppgaver, reduksjon i psykiske plager, bedret kognitiv funksjon, hukommelse, oppmerksomhet, impulshemming, fantasi og kreativitet.

I tillegg assosieres i studien naturopplevelser med forbedret søvn og redusert stress. Dette kan videre bidra til redusert risiko for psykiske lidelser, siden stress og søvnproblemer er å anse som store risikofaktorer, særskilt når det gjelder depresjon. Effekten av grønne områder har gjennom studien i tillegg vist seg å redusere forekomsten av andre spesifikke psykopatologier som angstlidelser, oppmerksomhetssvikt og ADHD.

Videre vies det i studien oppmerksomhet til det faktum at moderne levevaner innebærer redusert regelmessig kontakt med naturen og leder til flere stillesittende aktiviteter, gjerne foran skjerm, og ofte innendørs. Menneskene har blitt mer og mer konsentrert rundt urbane områder det siste århundret. Fortsetter dette, kan det bli en ond sirkel ettersom direkte naturopplevelser gradvis blir utilgjengelige for nye generasjoner, og spekteret av naturopplevelser blir smalere.

4.2 Helsefremmende opplevelse fra hjelpernes perspektiv

Studien «The Importance of Specific Workplace Environment Characteristics for Maximum Health and Performance: Healthcare Workers' Perspective», basert på både kvantitativ og

kvalitativ metode, undersøkte sammenhengen mellom arbeidsplassens omgivelser og opplevelsen av god helse og ytelse hos helsearbeidere - fra helsearbeidernes egne perspektiv (Zadeh et al., 2018). Det mest helsefremmende (ifølge helsearbeiderne selv) var eksempelvis: naturlig lys (til fordel for kunstig lys), luftkvalitet, materialer, finish og farger i rommet, vinduer for visuell tilgang eller naturutsikt, positiv lyd/fravær av støy, frisk luft og innendørs naturelementer. I studien trekkes slike faktorer frem som enda viktigere enn for eksempel lederens lederstil eller de mer mellommenneskelige forholdene på arbeidsplassen.

4.3 Effekten av meditasjon

En meditasjonsteknikk kalt "Transcendental Meditation" ble i studien «Self-Care Strategies for Professional Development», introdusert til 27 helsearbeidere på ulike nivåer og områder i organisasjonen (Bonamer & Aquino-Russel, 2019). Ved hjelp av kvantitative og kvalitative verktøy ble virkningen av metoden målt på helsearbeidernes resiliens og evne til å håndtere compassion fatigue. Analysene avdekket at forbedringene var betydelige. Sykepleiernes resiliens ble betydelig styrket, samtidig som compassion fatigue ble redusert. Dette forskningsarbeidet kan bidra med ny kunnskap om en innovativ selvivaretakelsesstrategi som det er rimelig å tenke seg at kan hjelpe helsearbeidere med å forbedre motstandsdyktighet og redusere empatitretthet og utbrenthet, gitt at man klarer å legge til rette for gjennomføringen.

4.4 Hvem får mest ut av selvivaretakelsesstrategier?

Et forskningsprosjekt fra University of Connecticut viste seg å bli en rik kilde til informasjon om familiearbeideres opplevelser av stress, og hvilke typer selvivaretakelsesmetoder de praktiserte for å dempe dette stresset (Mavridis et al., 2019). To sett med funn - stressområder og selvivaretakelsespraksis - ble analysert sammen for å ta opp nøkkelspørsmålet "er det grenser for bruken – og effektiviteten – av selvivaretakelse for familietjenestearbeidere i høystress-roller?". De fleste arbeiderne beskrev et lavt til moderat antall belastninger eller stressfaktorer sammen med en rekke selvivaretakelsespraksiser, men gruppen som nevnte fem til seks stressfaktorer, formidlet likevel både en følelse av å være overveldet av en rekke krav både i arbeidslivet og på det personlige plan, og følelsen av

å være ute av stand til å implementere selvivaretakelsen de anså som viktig. Dataene peker i retning av at selvivaretakelsesstrategier benyttes minst av de som opplever lite stress, og mest av de som opplever moderat stress. Den sistnevnte gruppen er også den som har størst effekt av selvivaretakelsen. De som opplever mest stress føler seg derimot ikke i stand til å ta i bruk strategiene, og får ikke tilstrekkelig effekt til å håndtere belastningen jobben medfører.

5 Drøfting

I denne delen vil jeg drøfte problemstillingen ved å knytte den relevante empirien opp mot teorien. Jeg vil starte med å diskutere om et utvidet perspektiv og helsefremmende fokus kan hjelpe oss å identifisere nye beskyttelsesfaktorer. I etterkant av drøftingen vil jeg komme med noen avsluttende betraktninger.

5.1 Salutogen tenkning og beskyttelsesfaktorer

Ny forskning antyder at psykiske lidelser kan ha like stor påvirkning på helsen som hjerte- og karsykdommer (Bratman et al., 2019). Av alle sykdommer i verden utgjør psykiske lidelser 32% av all funksjonshemming. Dette kan blant annet si noe om hvor mye mer vi har å gå på i forhold til effektiv ivaretagelse. Høye nivåer av arbeidsrelatert stress er vanlig blant sosionomer i førstelinjen (Mavridis et al., 2019). Hvis dette ikke håndteres, kan det føre til utbrenthet og høy turnover som vil gå utover kvaliteten på arbeidet, organisasjonene og ikke minst brukerne. For at ivaretagelse faktisk skal ha helsefremmende effekt, er det viktig å identifisere positive faktorer som bidrar til å fremme helse (Garsjø, 2018, s. 28). I lys av dette kan det være rimelig å undersøke i hvilken grad også naturopplevelser og naturlige omgivelser kan bidra på en positiv måte.

Garsjø (2018) uttrykker at vi må styrke faktorer som gir god helse, beskytter mot sykdom, og motiverer oss til å nå målene våre (s. 28). I følge Bratman et al., (2019) kan slike positive faktorer finnes i de naturlige omgivelsene. Skal vi identifisere disse mulige beskyttelsesfaktorene, kan det være nyttig å flytte fokuset fra hva som *ikke* fungerer til hva som *kan* fungere – med andre ord en *salutogen* tankegang (Garsjø, 2018, s. 28). Malvridis et al. (2019) antyder at studien deres viser hva som *ikke* nødvendigvis fungerer: nemlig å forvente at de mest belastede hjelperne, i tillegg skal klare å benytte seg av de tradisjonelle selvivaretagelsesstrategier. Hvis vi utvider perspektivet og åpner opp for et helhetssyn, er det rimelig å anta, ut fra forskningen som er presentert i denne oppgaven, at kunnskap om natur og omgivelser kan by på beskyttelsesfaktorer for profesjonelle (Garsjø, 2018, s. 40).

5.2 Biologiske forklaringsmodeller

Ifølge biologiske forklaringsmodeller har mennesket i liten grad endret seg fysiologisk sett siden tiden vi levde som jegere og samlere (Ferneet al., 2023, s. 46). Men som innledningen antyder, har verden rundt oss gjennomgått radikale forandringer siden den gang. Vår arvemasse er resultatet av millioner av år med naturlig utvelgelse, hvor den som best har klart å tilpasse seg har overlevd. De største forandringene har skjedd i løpet av noen få generasjoner, og derfor er det rimelig å anta at vi fortsatt i stor grad er «rigget» for å leve i naturen, og at noe i oss responderer positivt på å ta inn hvordan trær, blomster, og alle slags ting i naturen både ser ut, lukter og føles.

Dette står i sterk kontrast til våre moderne, komplekse og ofte hektiske urbane liv, og ikke minst arbeidsliv, i følge Ferneet al., (2023, s. 46). Innvirkningen naturen har på oss framstår som signifikant gjennom studien til Bratman et al. (2019). Deler av forskningsartikkelen uttrykker eksplisitt at mennesker blir lykkeligere av å være i kontakt med naturen, og ikke minst friskere. Det er lett å la seg begeistre av slike forskningsfunn. Det virker imidlertid rimelig å forsøke å se dette gjennom flere perspektiver fordi det er rimelig å anta at det finnes eksempler som viser at naturopplevelser kan være så mangt, og at opplevelsene kan være forskjellige, alt ettersom hva man ser etter.

Forskningsartikkelen til Bratman et al. (2019) postulerer at vi nå må finne ut hvordan vi kan gå fra teori til praksis i en moderne og urban verden, slik at mennesker kan få mest mulig utbytte av denne kunnskapen. Men litteraturen om selvivaretagelse som finnes på norsk, sier lite om fysiske omgivelser. Det er verdt å stille spørsmål ved hvorfor noe som framstår så klart i forskningen, ikke vies mer oppmerksomhet i praksisfeltet. Det kan virke som at vi generelt sett er mer opptatt av omgivelsene og natur når vi snakker om brukere eller pasienter (Nordhelle & Sakhi, 2021; Ferneet al., 2023; Fyhri et al., 2012). Det er grunn til å spørre om dette ikke også burde legges vekt på når vi snakker om ivaretagelse av de profesjonelle, altså hjelperne. Denne gruppen har tross alt det høyeste sykefraværet av samtlige yrker, og kunne rimeligvis hatt godt av en helsefremmende praksis som åpner for å se på hva vi vet fungerer (Gading & Rothe, 2022).

5.3 Estetikkens rolle i omgivelsene

Vi vet at innflytelsen omgivelsene har på oss er stor (Nordhelle & Sakhi, 2021, s. 179). Omgivelsene påvirker oss både fysisk, psykisk og spirituelt. Nærmiljø, arbeidsplass, arenaer for aktivitet, pauserom, soverom og så videre betyr mye for hvordan vi føler oss (Nordhelle & Sakhi, 2021, s. 180).

Den estetiske siden ved fysiske miljøer har hatt en tendens til å bli nedprioritert til fordel for levestandard (Lynch, 1976, referert i Strumse, 2012, s. 284). Likevel er det ifølge Lynch liten tvil om at estetikk har en signifikant betydning for velferd og trivsel. Fra et nevropsykologisk standpunkt kan det hevdes at velvære krever en harmonisk balanse i stimuleringen av tre ulike områder i hjernen: den primitive og emosjonelle hjernedelen, den analytiske og tenkende delen, samt den visuelle, høyre hjernehalvdelen som er knyttet til romlig persepsjon (Smith 1974, referert i Strumse 2012, s. 287). Fra dette synspunktet kan det virke ugunstig at moderne byer og tettsteder preges av minimalisme og modernistisk arkitektur, som kan sies å ignorere den følelsesmessige og irrasjonelle limbiske hjernen, som har behov for gjentatte mønstre og mangfold i form av det eksotiske, fargerike og storslagne. Turister dras mot gamle italienske middelalderbyer for å oppleve denne typen sanseopplevelser som tilfredsstillende slike grunnleggende fysiologiske krav. Samlet sett indikerer dette perspektivet at moderne byområder, hvor de fleste arbeidsplassene finnes, ikke tilfredsstillende viktige menneskelige behov i tilstrekkelig grad. På en annen side kan noen rimeligvis argumentere for at steder som tilfredsstillende disse behovene, svikter når det gjelder andre viktige behov, og at disse behovene fremstår som viktigere i deres øyne.

5.4 Arbeidsplassen

Arbeidsytelsen til hjelpere kan påvirkes av faktorer på makronivå som *helsetjenestesystemer*, faktorer på mikronivå som *arbeidsplass, fasiliteter og omgivelser* og faktorer på individnivå som *livsstil og helse* (Zadeh et al., 2018). Zadeh et al. (2018) hevder at det å optimalisere ytelsen gjennom endringer i omgivelsene, heller enn på individnivået, reduserer byrdene på enkeltpersoner og bidrar til forbedret ytelse. Det blir også presisert at tiltak for å endre omgivelsene er den mest kostnadseffektive måten å påvirke ytelsen på. Det fysiske miljøet og fasilitetene utgjør den minste delen av et prosjekts totale kapitalinvestering (5% til 7%), samtidig som de påvirker ansattes ytelse og velvære - den største delen av de totale

kostnadene i helsetjenesten (40% til 50%). Dette taler for at det kan være forholdsvis liten risiko forbundet med å satse på optimalisering av omgivelsene, målt opp mot den mulige gevinsten. I alle fall på de arbeidsplassene som er inkludert i denne studien.

Vi kan kanskje kjenne igjen følelsen vi får når vi oppholder oss i tradisjonelle institusjoner. Slike steder er gjerne utformet på et vis som kan bidra til følelser av manglende kontroll, fremmedgjøring og usikkerhet (Aslaksen et al., 2012, 195-196). Mange av oss vil ha få problemer med å se for oss den fargeløse, nøytrale og sterile utformingen på et sykehus for eksempel. Pasienter i sårbare livssituasjoner er en gruppe som ofte får kjenne dette på kroppen, men det er rimelig å anta at det i enda større grad kan påvirke hjelperne som arbeider på disse stedene dag ut og dag inn i flere år. Mange av disse hjelperne har gjennom et forskningsprosjekt delt sitt perspektiv og beskriver det de samlet sett vurderer som de mest helsefremmende tiltakene som kan gjøres på arbeidsplassen (Zadeh et al., 2018). Disse vurderingene ser for meg ut til å stemme godt overens med de dokumenterte helsefremmende aspekter ved naturen gjennom forskningsartikkelen til Bratman et al. (2019). Hjelperne kommuniserer at tilgang på natur både innendørs og utendørs, god luftkvalitet, naturlig lys, naturlige materialer, farger, og *positiv* lyd (eller fravær av støy) er å anse som mer helsefremmende enn kvaliteten på ledelsen.

Nettopp *støy* er noe det er verdt å se nærmere på, mener Fyhri & Aasvang (2012, s. 262). Støy på arbeidsplasser og i moderne urbane områder er også noe som står i kontrast til lydbildet i mer naturlige omgivelser. Flere fagdisipliner har vært framtrødende i forskning på støy, blant annet epidemiologi, sosiologi, psykologi og fysiologi. Den mest umiddelbare og åpenbare konsekvensen av støy kan sies å være forstyrrelse. Støy kan komme i veien for ønsket lyd som musikk, eller menneskelig kommunikasjon. Støy kan også være særlig forstyrrende og inngripende i tanker, søvn, rekreasjon, konsentrasjon og avslapning. Dersom støy forårsaker stress, vil den grunnleggende mekanismen for stressreaksjonen sannsynligvis ikke være annerledes enn andre årsaker til stress (Fyhri & Aasvang, 2012, s. 272). Det er kanskje en grunn til at naturlyder nå virker å være tilgjengelig på utallige spillelister hos streamingtjenestene, og at det selges ørepropper som man kan lytte til dette med, som samtidig stenger ut nettopp, støy.

Oppsummert virker det rimelig å anta at støy og negative fysiske omgivelser kan være risikofaktorer når det kommer til ivaretagelse. Gode pauser, for eksempel, er restituerende, profesjonelt og ivaretagende, og skal i utgangspunktet fungere som en beskyttelsesfaktor (Haavik & Toven, 2020, s. 104). Men pausene kan bli lite effektive om man ikke vurderer omgivelsene. Er kantinen eller lunsjrommet fullt av folk, høylytt prat og støy, kan pausen plutselig oppleves som slitsom, og vil ikke gi kroppen den samme muligheten til å nullstille seg. Det er rimelig å anta at dette er noe man ikke alltid legger merke til med en gang, men som Isdal (2017) advarer om, kan små dråper sette store spor over tid (s. 46).

5.5 Egentidens behov for positive omgivelser

Forskningsprosjektet som tok for seg meditasjon som virkemiddel, konkluderer med at meditasjon ser ut til å lindre compassion fatigue, samtidig som det virker styrkende med tanke på resiliens (Bonamer & Aquino-Russel, 2019). Forskningsprosjektet tok for seg en spesifikk meditasjonsteknikk kalt "Transcendental Meditation" som har som formål å avlede forstyrrende tanker og fremme en tilstand av rolig bevissthet. Egentid av denne typen, med fokus innover og på en selv, er viktig for ansatte som påvirkes av ytre faktorer i så stor grad som de som jobber med mennesker (Haavik & Toven, 2020, s. 116). Men for virkelig å kunne komme i en tilstand som tillater oss å kjenne etter, er det rimelig å anta at positive omgivelser vil spille en viktig rolle. For å sette det på spissen: Hvis man skulle prøve å oppnå en tilstand av rolig bevissthet i et rom med kunstig lys, uønsket støy, dårlig luftkvalitet og andre triggere for negative følelser og stress, ville man sannsynligvis opplevd at *egentid* kunne fått en heller uønsket virkning, ut ifra hva forskningen på natur og helsefremmende aspekter forteller oss (Zadeh et al., 2018; Bratman et al., 2019; Bonamer & Aquino-Russel, 2019).

Flere kan av ulike grunner rimeligvis kjenne på vegring i forhold til spesifikke meditasjonsøvelser. Det kan også være rimelig å forvente at det kan føles utfordrende å gjennomføre rent praktisk både på arbeidsplassen og hjemme. Men selv om man ikke begir seg ut i en spesifikk meditasjonsøvelse, er rom for refleksjon likevel en viktig rutine å ha gjennom en arbeidsdag ifølge Haavik & Toven (2020, s. 104). Nightingale (1860) dokumenterte som nevnt allerede i 1850 at stille refleksjon hadde positiv effekt på helsen

vår (s. 5-76). Skal vi klare å tenke sammenhengende tanker, og legge merke til hva som skjer rundt oss og inni oss (Haavik & Toven (2020, s. 104), kan kanskje omgivelsene hjelpe oss på vei, enten det er gjennom positiv lyd som musikk eller en sildrende bekk, en rusletur til nærmeste grønne lunge ved kontoret, som Nightingale (1860, s. 5-76) virket opptatt av. Eller kanskje gjennom valget om å ta kaffen i en gate der man er omgitt av vakker arkitektur og naturlig lys, istedenfor et trangt pauserom med dårlig luft og små vinduer (Lynch, 1976, referert i Strumse, 2012, s. 284).

5.6 Endringens kronglete vei

Hvis vi vil påvirke hvordan det ser ut rundt oss må vi, som med så mye annet, gå veien om samfunnets beslutningstakere. Utøvere og beslutningstakere har tydelig uttrykt et krav om å ta hensyn til den nyeste forskningen om de positive psykologiske effektene av å oppleve naturen når de vurderer og utformer politikk (Bratman et al., 2019). På en annen side kan beslutningstakere ofte anse samfunnsvitere for å være naive når det gjelder politiske spørsmål og krever sterke bevis for å kunne støtte politiske endringer i følge Skorupka (2012, s. 19). Samtidig blir samfunnsvitenskapelige studier, spesielt kvalitative, ofte ansett som for vage til å tilfredstille beviskravene. Disse problemene fører til en mangel på gjensidig forståelse og kommunikasjon mellom politikere og samfunnsvitere, noe som igjen skaper en kløft mellom forskning og politikk, og mellom forskning og design.

De som har egenskaper til å skape positive omgivelser, som for eksempel designere og arkitekter, har blitt kritisert for ikke å verdsette forskning, for å være arrogante og for å betrakte designprosessen ene og alene som et uttrykk for deres kreativitet (Skorupka, 2012, s. 19). Et dagsaktuelt eksempel for et slikt synspunkt er *Arkitekturopprøret Norge* som argumenterer for at det må skapes vakrere omgivelser ved å bruke forskning som sier noe om hva som gir oss positive følelser. Positive følelser kan som nevnt komme blant annet når behovet for gjentatte mønstre og mangfold i form av det eksotiske, fargerike og storslagne blir møtt, skal vi tro Smith (1974, referert i Strumse 2012, s. 287). Mange av oss har registrert det store engasjementet knyttet til det nye Munch-museet. Hvorvidt dette designet baserer seg på forskning av det slaget som nevner *gjentatte mønstre, eksotisk og fargerikt* kan bare designeren selv svare på, men det virker som folk engasjerer seg når våre omgivelser

påvirkes i så stor grad som det gjør med et slikt signalbygg. I skrivende stund har AO Norge ca. sytti tusen følgere på Instagram (Arkitekturopprøret Norge, n.d.).

På den annen side kan man hevde at det også kan finnes begrensninger når det gjelder bruken av forskning på grunn av komplekse beslutningsprosesser, konflikter når det gjelder framtidsplaner, økonomi og andre faktorer som er en del av virkeligheten (Skorupka, 2012, s. 19). Slike motargumenter er vanlige, og sett fra et bestemt perspektiv er de vel for så vidt også rimelige. Et perspektiv alene vil imidlertid sjelden være tilstrekkelig, og dette er en kritikk som også kan rettes mot miljøpsykologi, evolusjonspsykologi og andre enkeltstående innfallsvinkler.

Likevel trenger vi kanskje ikke vente på at politikere eller andre beslutningstakere skal finne det rimelig å oppdage den mulige gevinsten som positive omgivelser kan gi. Ansvar ligger som nevnt også på ledelsen, kollegafelleskapet og ikke minst oss selv (Isdal, 2017, s. 35). Ledelsen har ifølge Arbeidsmiljøloven ansvar for til enhver tid å være oppdatert på den nyeste kunnskapen som vil kunne påvirke de ansattes fysiske og psykiske helse (Arbeidsmiljøloven, 2005, § 4-1 (1)). Forskning fremlagt i denne oppgaven, om hvordan omgivelser kan ha en positiv effekt, vil kunne være eksempel på slik kunnskap som ledelsen bør være oppdatert på. Spesielt med tanke på studien til Zadeh et al. (2018) som peker mot at de ansatte vurderer positive omgivelser som viktigere enn kvaliteten på ledelsen, i et helsefremmende perspektiv. Og den ansatte har også et eget ansvar. Selv om det ikke er lovfestet at den ansatte til enhver tid må være oppdatert på den nyeste kunnskapen knyttet til egen psykisk og fysisk helse, kan det sies å være ivaretagende i seg selv å utvikle seg og tilegne seg ny kunnskap (Haavik & Toven, 2020, s. 115).

5.7 Hvordan bruke kunnskapen?

De mer omtalte selvivaretagelsesstrategiene kan kanskje sies å være et resultat av menneskers mest basale behov, slik som ivaretagelse av vår fysiske kropp, sunn og god mat, stimulering av hjernen, tid med familie, egentid og ikke minst søvn (Haavik & Toven, 2020, s. 114-118). Imidlertid kan det også med rimelighet hevdes at det å oppholde seg i «naturlige omgivelser» også er et basalt behov (Ferneer et al., 2023, s. 46). Dette er selvsagt ikke et argument for at alle fremtidige Nav-kontor bør befinne seg under åpen himmel, eller

barnevernet bør legges til estetisk vakre omgivelser i utlandet. Snarere er det en påminnelse om at mennesker bør benytte kunnskapen som finnes tilgjengelig, slik at vi sammen kan vurdere hvordan kunnskapen kan anvendes for en helsefremmende praksis. Byplanleggere, arkitekter, utviklere og helsepersonell har bruk for verktøy som hjelper dem med å forutsi hvordan beslutningene de tar kan påvirke menneskers psykiske helse (Bratman et al., 2019). Selv om vi fortsatt trenger å lære mer om akkurat hvordan disse effektene påvirker oss, er det viktig at folk som tar slike beslutninger har så mye informasjon som mulig om hvordan de kan påvirke vår mentale helse i positiv retning.

Kanskje kan man sette i gang en prosess ved å få på plass noen naturelementer på arbeidsplassen, male en vegg eller henge opp kunst som gir positive konnotasjoner. Kanskje kan hver enkelt bli flinkere til å sette av deler av sin private tid til å være ute i naturen. Kanskje ledelsen, ved å oppdatere seg på denne kunnskapen, kan vurdere det som hensiktsmessig å sette av tid til å involvere de ansatte i å utforske hvordan omgivelsene kan optimaliseres. Kanskje kollegafelleskapet kan inspirere hverandre til å utnytte de positive omgivelsene som er tilgjengelig. Kanskje vi kan påvirke politikere til å jobbe for flere grøntområder i nabolaget og fremme vakker arkitektur på nybygg. Mye tyder i det minste på at det er mulig å gjøre en forskjell for svært mange mennesker hvis man bare tar noen enkle grep.

5.8 Hvem kan ha utbytte av positive omgivelser?

Forskningsrapporten fra universitetet i Connecticut antyder at det er de som opplever mest stress på jobben, som også sliter mest med å ta i bruk de mest tradisjonelle selvivaretalesstrategiene (Mavridis et al., 2019). Det virker rimelig at kunnskap om omgivelser spesielt kan være til nytte for disse menneskene, fordi det fremstår som et alternativ til den type selvivaretales som *krever mer* av oss, som for eksempel å komme seg på treningssenter, meditere eller endre kosthold. Dersom omgivelsene er tilrettelagt for at vi i større grad skal oppleve positive følelser og redusere negative følelser, kan det argumenteres for at vi kan få en liten dose «gratis» ivaretales. Kanskje kan dette beskjedne bidraget være det som skal til for at man evner å ta i bruk andre strategier, som gir ytterligere positiv effekt. Man kan naturligvis hevde at det som skjer i et rom er viktigere

enn rommet selv. Det virker rimelig. Og de tradisjonelle ivaretagelsesstrategiene som å ta vare på kroppen, og ha tilgang på debriefing er trolig av størst verdi og vil fortsette å være det (Isdal, 2017, s. 238). Men hvis forskning peker mot at «rommet» kan ha positiv effekt på det som skjer, er det kanskje verdt å gå flere runder på hvordan dette kan utnyttes når de store påkjenningene og det høye sykefraværet i førstelinjen, synes å vedvare.

6 Avsluttende betraktninger

Jeg har i denne oppgaven utforsket spørsmålet om hvordan kunnskap om omgivelser kan bidra til å styrke ivaretagelsen av sosialarbeideren. Drøftingen av empirien og teorien i denne oppgaven antyder at fenomenet *ivaretagelse* ikke fullt ut har utnyttet sitt potensial, når det gjelder å støtte sosialarbeidere i å håndtere arbeidsbelastningene.

Forskning peker mot at naturlige omgivelser har stor påvirkning på vår psykiske helse, men det finnes foreløpig lite litteratur som kobler naturlige omgivelser til ivaretagelse av hjelpere. Vi virker imidlertid mer bevisste på naturens positive egenskaper når vi forholder oss til brukere og klienter. Dette framstår som et tankekors.

Noe av litteraturen virker å fremstille naturen som utelukkende positiv for mennesker. Dette er et syn som ikke har forlatt oss siden romantikken. Man kunne vende på det og si at man i naturen kan bli spist av ville dyr, eller dø av kulde, eller av å være ute av stand til å skaffe mat, og alt dette er ting som også kunne føre til traumer. Dette illustrerer at det er viktig med flere perspektiver så vi kan dra slutninger på best mulig grunnlag.

I denne oppgaven er det ikke framlagt noe bevis for at natur og omgivelser alene kan bære arbeidets belastninger. Snarere kan det virke som natur og positive omgivelser kan være litt lik stolpene som et stabbur står på: en trygg og solid grunnvoll, som løfter deg akkurat nok til at noen risikofaktorer opphører. Når noen risikofaktorer går bort, er det rimelig å tenke at andre beskyttelsesfaktorer får større effekt. Empiri i denne oppgaven peker mot at dette kan være verdifullt, spesielt med tanke på den andelen av hjelpere som opplever høyest grad av belastning, da det er denne gruppen som evner å utnytte tradisjonelle selvivaretakelsesstrategier i minst grad.

I vårt moderne samfunn virker det samlet sett verdifullt å forske mer på naturlige omgivelser knyttet opp mot ivaretagelse, og undersøke om en slik helsefremmende tilnærming kan påvirke førstelinjens sykefravær i positiv retning.

Litteraturliste

- Arbeidsmiljøloven. (2005). *Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv.* (LOV-2005-06-17-62). Lovdata. https://lovdata.no/pro/#document/NL/lov/2005-06-17-62/KAPITTEL_1
- Arkitekturopprøret, N. [@aonorge]. (n.d.). Posts [Instagram profile]. Instagram. Retrieved 1. April., 2020, from <https://www.instagram.com/aonorge>
- Aslaksen, R., Bringslimark, T. & Nyrud, A. Q. (2012). Utforming av helseinstitusjoner i et miljøpsykologisk perspektiv. I Nordh, H., Hauge, Å. L., & Fyhri, A. (Red.), *Norsk miljøpsykologi: Mennesker og omgivelser*. (s. 195-213). Sintef akademisk forlag.
- Berg, B. (2015). Velferdsstatens sikkerhetsnett. I Ellingsen, I. T., Levin, I., Berg, B. & Kleppe, L. C. (Red.), *Sosialt arbeid. En grunnbok*. (s. 65-79). Universitetsforlaget.
- Bergt, B., Ellingsen, I. T. Levin, I. & Kleppe, L. C. (2015). Hva er sosialt arbeid. I Ellingsen, I. T., Levin, I., Berg, B. & Kleppe, L. C. (Red.), *Sosialt arbeid. En grunnbok*. (s. 19-35). Universitetsforlaget.
- Bonamer, J. & Aquino-Russell, C. (2019). Self-Care Strategies for Professional Development. *Journal for Nurses in Professional Development*, 35 (2), 93-97. [10.1097/NND.0000000000000522](https://doi.org/10.1097/NND.0000000000000522)
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., Vries, S., Flanders, J., ... Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, vol, 5, (7). [10.1126/sciadv.aax0903](https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903)
- Britannica (2022). *Environment*. Merriam-Webster. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/environment>
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Ferneer, C. R., Palucha, V., Olsen I. A. & Gabrielsen, L. E. (2023). *Utendørsterapi: En introduksjon*. Cappelen Damm Akademisk.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder In Those Who Treat The Traumatized*. Routledge.
- Fyhri, A. & Aasvang, G. M. (2012). Støy i boligmiljø: «The silent killer»? I Nordh, H., Hauge, Å. L., & Fyhri, A. (Red.), *Norsk miljøpsykologi: Mennesker og omgivelser*. (s. 259-282). Sintef akademisk forlag.
- Garsjø, O. (2018). *Forebyggende og helsefremmende arbeid: Fra individ- til systemorientert tenkning og praksis*. Gyldendal.
- Haavik, M. & Toven, S. (2020). *Ivaretagelse av hjelperen*. Universitetsforlaget.

- Isdal, P. (2017). *Smittet av vold: Om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i hjelpeyrkene*. Fagbokforlaget.
- Jensen, M. R. (2021). Litteratursøk; å finne den relevante litteraturen I I. Stuvøy, G. Tøndel & A. Tjora (red.), *En smak av forskning: bacheloroppgaven som prosjekt, prosess og produkt* (s. 115-123). Cappelen Damm Akademisk.
- Kennair, L. E. O. & Strand, N. (2004). Depresjon og evolusjon. *Psykologtidsskriftet*. <https://psykologtidsskriftet.no/intervju/2004/10/depresjon-og-evolusjon>
- Leseth, A. B. og Tellman, S. M. (2018). *Hvordan lese kvalitativ forskning*. (2. utg.). Cappelen Damm Akademisk.
- Mavridis, C., Harkness, S., Charles, M. S. & Liu, J. L. (2019). Family workers, stress, and the limits of self-care. *Children and Youth Services Review, Vol 103*, 236-246. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.06.011>
- Mossing, J. B. & Bolstad, J. (2022). Marianne (57) ble drept på jobb – mann dømt til 21 års forvaring. *Norsk Riksringkasting*. <https://www.nrk.no/vestland/nav-ansatte-marianne-amundsen-ble-drept-pa-jobb-for-nav-i-bergen--mann-domt-til-21-ars-forvaring-1.16211854>
- Murray, A. (2021). 2021 Amendments. NASW code of ethics: Self-care and cultural competence. *National Association of Social Workers*. https://www.socialworkers.org/LinkClick.aspx?fileticket=UyXb_VQ35QA%3D&portalid=0
- Nightingale, F. (1860). *Notes on nursing: What it is, and what it is not*. London: Harrison, 59, Pall Mall, Bookseller to the queen.
- Nordhelle, G. & Sakhi, U.S. (2021). Å leve i pakt med moder jord: Integral terapi. Cappelen Damm.
- Oterholm, I. (2015). Skjønnsutøvelse i velferdsorganisasjoner. I Ellingsen, I. T., Levin, I., Berg, B. & Kleppe, L. C. (Red.), *Sosialt arbeid. En grunnbok*. (s. 171-183). Universitetsforlaget.
- Sagha Zadeh, R., Shepley, M. M., Owora, A. H., Dannenbaum, M. C., Waggener, L. T. & Chung, S. E. (2018). The Importance of Specific Workplace Environment Characteristics for Maximum Health and Performance. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60 (5), e245-e252. [10.1097/JOM.0000000000001248](https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001248)
- Science. (2023, 2. April). *Mission and Scope*. <https://www.science.org/content/page/science-advances-mission-and-scope>
- Gading, R. & Rothe, J. S. (2022). *Stabilt Sykefravær*. Statistisk Sentralbyrå. <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/arbeidsmiljo-sykefravaer-og-arbeidskonflikter/statistikk/sykefravaer/artikler/stabilt-sykefravaer>

Strumse, E. (2012). Psykologisk forskning om miljøestetikk: bare om smak og behag?. I Nordh, H., Hauge, Å. L., & Fyhri, A. (Red.), *Norsk miljøpsykologi: Mennesker og omgivelser*. (s. 283-308). Sintef Akademisk Forlag.

Tufte, P. A. (2018). *Hvordan lese kvantitativ forskning*. Cappelen Damm Akademisk.

Åm, H. & Magin, M. (2021). Bruk av andres forskning. I I. Stuvøy, G. Tøndel & A. Tjora (red.), *En smak av forskning: bacheloroppgaven som prosjekt, prosess og produkt* (s. 145-154). Cappelen Damm Akademisk.

Vedlegg – Selvvalgt litteratur

- Bonamer, J. & Aquino-Russell, C. (2019). Self-Care Strategies for Professional Development. *Journal for Nurses in Professional Development*, 35 (2), 93-97. [10.1097/NND.0000000000000522](https://doi.org/10.1097/NND.0000000000000522) (5 sider)
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., Vries, S., Flanders, J., ... Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, vol, 5, (7). [10.1126/sciadv.aax0903](https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903) (14 sider)
- Mavridis, C., Harkness, S., Charles, M. S. & Liu, J. L. (2019). Family workers, stress, and the limits of self-care. *Children and Youth Services Review*, Vol 103, 236-246. <https://doi.org/10.1016/j.chilgyouth.2019.06.011> (10 sider)
- Sagha Zadeh, R., Shepley, M. M., Owora, A. H., Dannenbaum, M. C., Waggener, L. T. & Chung, S. E. (2018). The Importance of Specific Workplace Environment Characteristics for Maximum Health and Performance. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60 (5), e245-e252. [10.1097/JOM.0000000000001248](https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001248) (7 sider)
- Ferneer, C. R., Palucha, V., Olsen I. A. & Gabrielsen, L. E. (2023). *Utendørsterapi: En introduksjon*. (s.11-231). Cappelen Damm Akademisk. (220 sider)
- Nordhelle, G. & Sakhi, U.S. (2021). *Å leve i pakt med moder jord: Integral terapi*. (s.15-224). Cappelen Damm. (209 sider)
- Haavik, M. & Toven, S. (2020). *Ivaretakelse av hjelperen*. (s.9-138). Universitetsforlaget. (129 sider)
- Aslaksen, R., Bringslimark, T. & Nyrud, A. Q. (2012). Utforming av helseinstitusjoner i et miljøpsykologisk perspektiv. I Nordh, H., Hauge, Å. L., & Fyhri, A. (Red.), *Norsk miljøpsykologi: Mennesker og omgivelser*. (s. 195-213). Sintef akademisk forlag. (18 sider)

(Totalt 612 sider)

