



Naturen som hjelpemiddel

Hvordan kan bruk av naturen i sosialt arbeid bidra til å fremme livskvalitet?

Kandidatnummer: 4006

VID vitenskapelige høyskole

Diakonhjemmet, Oslo

Bacheloroppgave

Bachelor i sosialt arbeid

Kull: SOSHEL17

Antall ord: 7409

05.05.2020

Sammendrag

Følgende oppgave er en litteraturstudie hvor det er blitt gjort systematiske søk etter forskning og litteratur i et forsøk på å svare på oppgavens problemstilling: *Hvordan kan bruk av natur i sosialt arbeid bidra til å fremme livskvalitet?* Forskning viser at naturen har en helsefremmende effekt på mennesker og har potensiale for en bred anvendelse innen sosialt arbeid både på individuelt, gruppe- & systemnivå. Det forekommer manglende forskning angående naturens påvirkningskraft uten andre elementers tilstedeværelse. Funn lagt frem viser dog at naturen har en helsefremmende effekt uavhengig av andre elementer, som for eksempel fysisk bevegelse, sin tilstedeværelse. Hvilke verdier et individ verdsetter vil være avgjørende i hvilken grad bruk av naturen kan påvirke livskvalitet under arbeidet, men det kan konkluderes dit hen at naturen vil ha en positiv påvirkningskraft uavhengig av dette.

Abstract

The following paper is a literature study where systematic searches has been made for literature in an attempt to answer the papers issue: *How can the use of nature within social work contribute to promote quality of life?* Research shows that nature has a positive effect on human's health and the potential for a wide variety of uses within social work in regard to individual, group or at the system level. There is a lack of research regarding natures influence without the presence of other elements. Research presented however shows that nature has a positive effect regardless of the presence of other elements, such as physical activity, on the quality of life. Which values an individual considers a priority will be a determinant factor regarding which degree nature will influence the quality of life, but it can be concluded that nature will have a positive influence regardless.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	4
1.1	Problemstilling	4
1.2	Begrepsavklaring.....	5
1.2.1	Livskvalitet	5
1.2.2	Subjektiv livskvalitet.....	6
1.2.3	Objektiv livskvalitet	6
1.2.4	Definisjon av livskvalitet.....	7
1.2.5	Natur	7
1.3	Førforståelse.....	7
1.4	Sosialfaglig relevans.....	8
2	Metode	10
2.1	Valg av data	10
2.2	Søkestrategier.....	11
2.3	Kildekritikk.....	12
3	Funn	14
3.1	Funn 1	14
3.2	Funn 2.....	14
3.3	Funn 3.....	15
3.4	Funn 4.....	16
3.5	Funn 5.....	17
3.6	Funn 6.....	17
4	Resultat og analyse	18
4.1	Empowerment.....	18
4.2	Avmakt	18
4.3	Anerkjennelse.....	19
4.4	Brukermedvirkning	19
4.5	Helse	19
4.6	Kritikk av funn.....	20
5	Drøfting.....	22
6	Avslutning/konklusjon.....	26
7	Litteraturliste	27

1 Innledning

Under utarbeidelsen av problemstilling for denne oppgaven funderte jeg en stund på hva jeg ønsket min oppgave skulle handle om og hvilket tema jeg kunne finne interessant nok til å klare skrive en bacheloroppgave om. Jeg er veldig glad i naturen i form av skog, vann og fjell, og har god erfaring med å inkorporere dette i arbeid med mennesker. Jeg har også erfaring innen dyreassisterte intervensjoner, noe jeg har valgt å inkludere i denne oppgaven. Jeg hadde derimot ingen teoretiske begrunnelser på hvorfor naturen tilsynelatende fungerer i diverse jobbrelaterte sammenhenger, og for meg personlig. Det fikk meg til å tenke på hvorfor jeg selv liker naturen, hva er det jeg får ut av den. Konklusjonen jeg fattet var at jeg får mye glede ut av å være i naturen fordi jeg føler det er et fristed. Jeg blir roligere, får bedre oversikt over eventuelle problemer jeg møter i hverdagen og tar meg bedre tid til å reflektere. Min manglende kunnskap om *hvorfor* naturen tilsynelatende gir meg disse sensasjonene er det som gjorde meg interessert i arbeidet lagt inn i denne oppgaven. Hva er det ved naturen som skaper disse sensasjonene i meg og hvordan kan jeg eventuelt bruke dette innenfor sosialt arbeid generelt. Som nevnt gikk jeg inn i denne oppgaven med en viss førforståelse og erfaring med bruk av naturen innen sosialt arbeid som jeg har valgt å nevne i et eget underkapittel. Målet med denne oppgaven er å vise deg som leser hvordan naturen kan affektere oss mennesker og hvordan den kan være et bredt hjelpemiddel innen sosialt arbeid. Gjennom oppgaven vises det til funn som poengterer naturens påvirkningskraft på menneskers helsebilde på det sosiale, psykiske og fysiske nivået, og hvordan den kan anvendes mot enkeltindivider, grupper eller som strukturelle utforminger for å oppnå bedring av livskvalitet for individene arbeidet er rettet mot.

1.1 Problemstilling

I utformingen av problemstillingen ønsket jeg å bruke begreper som konkret forteller hva jeg lurer på samtidig som det er tolkningsrom og overføringsevne, da jeg anser naturen som et hjelpemiddel som er svært anvendelig på flere nivåer innen sosialt arbeid. Problemstillingen jeg endte opp med er følgende;

Hvordan kan bruk av natur i sosialt arbeid bidra til å fremme livskvalitet?

1.2 Begrepsavklaring

Jeg velger å strukturere oppgaven slik at jeg starter med begrepsavklaring på begrepene i problemstillingen. Senere i oppgaven velger jeg også gjøre noen begrepsavklaringer som anvendes under drøfte-delen av oppgaven slik at du som leser opplever bedre flyt.

1.2.1 Livskvalitet

Livskvalitet, ifølge Barstad (2016, s. 21-23), er en måte å se livet til mennesket enten enkeltvis eller i grupper på et gitt tidspunkt og over tid. Det tilsier at et godt liv har flere kjennetegn som til sammen utgjør god livskvalitet. Hvilke kjennetegn som vektlegges vil variere ut ifra verdisynet til personen eller gruppen man spør, men de mest sentrale er ifølge rapporten til Barstad (2016) frihet og autonomi, trygghet og mening, helse og livsglede, deltaking og engasjement, mestring og selvutvikling, fravær og unødig lidelse. Dette er kjennetegnene som blir ansett å *ha* eller *gi* mening i et menneskes liv, det er disse kjennetegnene som omfavner hva som *virkelig betyr noe*.

Hvilke kjennetegn dette er varierer, men blant de mest sentrale finner vi frihet og autonomi, trygghet og mening, helse og livsglede, deltaking og engasjement, mestring og selvutvikling, samt fravær av unødig lidelse. Disse kjennetegnene representerer mål i seg selv, de er det som «virkelig betyr noe» og ikke bare midler til å nå andre mål. (Barstad, 2016 s. 9)

Amartya Sen utviklet et moralsk rammeverk, *capability approach* som omhandler hvordan livskvaliteten til et individ styres av hvorvidt man har friheten til å prioritere de verdier og funksjoner man selv setter høyt. Det vil altså si hvorvidt et individ har friheten til å leve et liv *han/hun/hen* selv velger uten at man tvinges eller styres mot et annet liv, uavhengig hvor bra det livet vil være på andre aspekter. Sen poengterer altså hvordan friheten til å kunne velge ens eget liv er det som vil være avgjørende for å kunne skape positiv livskvalitet (Robeyns, 2016). Jeg velger å inkorporere dette moralske rammeverket i definisjonen av livskvalitet som jeg ender med å bruke i denne oppgaven, da det konkret nevner frihet og mulighet som et kritisk element for oppnåelsen av et godt liv.

1.2.2 Subjektiv livskvalitet

Subjektiv livskvalitet består ifølge Nes, Hansen og Barstad (2018) av tre dimensjoner: kognitiv, affektiv og eudaimonisk. Kognitiv livskvalitet omhandler hvorvidt en person anser seg fornøyd med livet, både generelt og på områder de setter høy verdi, for eksempel jobb, familie eller bolig (Nes, Hansen & Barstad, 2018, s. 56). Affektiv livskvalitet refererer til det følelsesmessige spekteret og dets tilstedeværelse, hvorvidt en opplever positive følelser som lykke og glede, eller negative følelser som skuffelse og nervøsitet (Nes et al., 2018, s. 69). Den siste dimensjonen, eudaimonisk, legger vekt på menneskelig utvikling av ens potensialer og opplevelsen av mening, hvorvidt et individ opplever meningsfull utvikling, autonomi, mestring, utvikling og sosiale relasjoner (Nes et al., 2018, s. 79-80).

1.2.3 Objektiv livskvalitet

Dersom vi ser på de tidligere nevnte kjennetegnene for livskvalitet fra Barstad (2016) vil den objektive livskvaliteten være høyere jo mer godene *frihet, trygghet, helse, felleskap og selvutvikling* er realisert (Nes et al., 2018, s. 104).

Med *frihet* menes evnen til å realisere sine mål og styre sitt eget liv. Her igjen ser vi hvordan forståelsen i *capability approach* spiller inn (Robeyns, 2016). Store deler av befolkningen i Norge anser seg selv trolig som et fritt menneske i et fritt land da vi ikke er styrt av et diktatur som bestemmer over oss hvordan vi skal leve våre liv. Til tross for dette så er det deler av befolkningen som ikke nødvendigvis har mulighetene, eller friheten om du vil, til å leve sitt liv slik de ønsker. Det kan være økonomiske hindringer som hindrer dem fra å anskaffe bolig, stigmatiseringer i samfunnet som gjør det vanskelig å komme inn i på arbeidsmarkedet, eller det kan være sykdom som enten fysisk eller psykisk hindrer dem fra deltakelse i egen hverdag slik de muligens ønsker. Når vi snakker om frihet innenfor livskvalitet, enten objektiv eller subjektiv, handler det ikke kun om hvorvidt mulighetene er der dersom alt ligger til rette, men også om en reell frihet til å utøve disse mulighetene uten uoverkommelige hindringer, og en frihet hvor man ikke blir styrt i noen retninger annet enn den man velger selv (Robeyns, 2016). *Trygghet* omhandler fraværet av visse typer risiko som for eksempel skader eller sykdom, men også muligheten for hjelp dersom uhellet inntreffer, for eksempel god helsehjelp. Med *helse* menes det både fysisk og psykisk for individet og

nærliggende familie og venner. *Felleskap* er delaktighet og tilhørighet i forskjellige sosiale grupper & kretser. *Selvutvikling* handler om et individs evner, kompetanse, kunnskap og diverse dyder som for eksempel klokhet. De sistnevnte egenskapene er også nært beslektet til tidligere nevnte eudaimonisk livskvalitet (Nes et al., 2018, s 104-105).

1.2.4 Definisjon av livskvalitet

Valgt definisjon av livskvalitet slik det blir ansett for denne oppgaven vil omhandle verdiene et individ anser som betydningsfulle i sitt liv og hvorvidt en har evnen, mulighet eller friheten til å realisere disse i sin hverdag. Barstad (2016) forteller at kategorisering innenfor livskvalitet anses som mindre fruktbart da det vil være helhetsbildet hos et individ som vektlegges og ikke enkeltkomponentene (Barstad, 2016, s. 9). Derfor velger jeg også å anse det slik at det ikke vil være hvorvidt et individ vektlegger kjennetegnene innenfor objektiv eller subjektiv livskvalitet som er mest relevant, men hvorvidt individet har et positivt eller negativt syn på sin livskvalitet som helhet.

1.2.5 Natur

Natur er i sin definisjon det som ikke er bearbeidet av mennesket, men det som har blitt til ved biologisk utvikling (Svendsen, 2018). Når jeg referer til natur eller naturopplevelser gjennom denne oppgaven vil det omhandle skoger, parker, diverse grøntarealer og dyr. Selv om parker og dyr til stadighet bearbeides av mennesker kan det vises til en påvirkningskraft relevant for denne oppgaven.

1.3 Førforståelse

Personlig er jeg, som tidligere nevnt, veldig stor tilhenger av naturen og tar den selv i bruk for alt mulig rart. Hobbyene mine inkluderer terrengsykling og skikjøring som gjør at jeg tilbringer mesteparten av min fritid ute i skogen og i fjellet. Jeg er også veldig glad i å sove ute og drar støtt og stadig på overnattingsturer. Grunnen til at jeg nevner dette er for å få frem at jeg er veldig vant til å være i naturen, til det punkt at dersom jeg opplever stress eller kjedsomhet tar jeg meg en tur ut i skogen eller til nærmeste park. Naturen virker på meg som et sted jeg kan roe ned og ta en pause, ingen kan be deg ta en ekstravakt på jobb om du

er fem timer inn i skogen. Naturen er for meg synonymt med glede og ro. Min praksisperiode under dette studieløpet ble utført på en gård og miljøsender som anvender dyreassisterte intervensjoner og inkorporerer dette i diverse måter å arbeide på innen miljøterapi. Gården opererer som en alenestående rideskole for barn og ungdom som ønsker delta på dette, men også som et miljøsender for barn og ungdom som opplever ulike typer problematikk i sin hverdag. Miljøsenderet har tett kontakt med tjenester som barnevernet og PPT da det er barn og ungdom fra disse instansene som blir videresendt til gården. I tillegg til hester som brukes for rideskolen har gården dyr som griser, høner, sauer og kaniner. Hestene blir også brukt utenfor rideskolen. Denne arbeidserfaringen har gitt meg personlig erfaring med dyreassisterte intervensjoner og er grunnen til at jeg valgte å ha med dyr som en del av min forståelse av natur. Som med min personlige erfaring med skog og mark, fikk jeg her erfaring med at dyreassisterte intervensjoner ga god avkastning, men jeg hadde ikke særlig teori som kunne støtte opp under disse erfaringene.

Jeg nevner også dette fordi det har vært viktig i min utbredelse av brukt litteratur og forskning at jeg holder gjengivelsen så objektiv som mulig samtidig som jeg stiller like kritisk som jeg ville gjort til andre temaer som ikke affekterer meg personlig i samme grad. Selv om mine personlige erfaringer tilsier at naturen absolutt er et brukbart hjelpemiddel for en sosialarbeider til å fremme livskvalitet ønsket jeg i løpet av denne oppgaven å se på forskning og litteratur objektivt, være åpen ovenfor konklusjonene som ble gjort i fremlagte funn og ærlig gjengi dette utenfor mine førforståelser av naturen.

1.4 Sosialfaglig relevans

Sosialt arbeid kan defineres som arbeid hvor målet er å hjelpe mennesker i vanskelige livssituasjoner. Det er endringsarbeid innenfor sosialfaget (Kleppe, 2016, s. 19). Denne oppgaven viser til hvordan sosialt arbeid kan ta i bruk naturen som en ressurs i en hjelperposisjon for å skape endring som kan heve livskvaliteten hos individer. Hvordan bruke naturen for å bedre livssituasjoner. Målet er at jeg gjennom oppgaven formidler kunnskap om hvordan dette kan inkorporeres i en sosialarbeiders arbeidsoppgaver, samt vise til hvordan naturen kan være å anse som et bredt hjelpemiddel innen vårt fagfelt. Det vises til funn som poengterer naturens påvirkningskraft på menneskers sosiale verdener, psykisk og

fysisk helse, og hvordan det kan anvendes mot enkeltindivider, grupper eller som strukturelle utforminger for å oppnå økning av livskvalitet.

2 Metode

Denne oppgaven er skrevet etter metoden litteraturstudie. Litteraturstudie er en kvalitativ metode som tar i bruk systematiske søk etter litteratur som kan bidra til å besvare problemstillingen presentert for så å oppsummere funnene fra litteraturen valgt ut (Dalland, 2012, s. 223-231). Det er blitt utført fordypninger i visse bøker og forskning for å finne frem til sentrale begreper angående oppgavens problemstilling.

2.1 Valg av data

På bakgrunn av oppgavens problemstilling tenkte jeg at det ville vært fruktbart å bruke litteratur og forskning som tok i bruk både kvalitative og kvantitative undersøkelser for å forstå hvordan naturen kan påvirke oss mennesker og hvordan det kan brukes innenfor sosialt arbeid. Kvalitativ metode er ustrukturert og fleksibelt. Det er en metode hvor målet er å fange opp det som ikke lar seg måle i tall, gjennom for eksempel intervjuer. Følelse av mening for eksempel. Kvantitativ metode er omtrent det motsatte, det er målbar data i form av tall. Strukturert og lite fleksibelt i utregning av resultat (Dalland, 2017, s. 53). Jeg ønsket å se på forskning som benyttet begge disse metodene da kvantitativ ville hjelpe meg finne konkrete tall på hvorvidt naturopplevelser ga positiv helseeffekt på individer, samtidig som de kvalitative metodene ville kunne dykke mer i dybden og muligens forklare *hvorfor* naturopplevelser kan gi helsefremmende effekt. Denne oppgaven er altså skrevet etter kvalitativ metode, litteraturstudie, samtidig som jeg legger frem funn fra både kvalitativ og kvantitative metoder.

Når man velger litteratur for oppgaven kan det være lurt å tenke på hvorvidt de vil gi et bra resultat i forhold til metodene valgt (Dalland, 2017, s. 54). Jeg mener jeg kan forsvare at å velge litteratur og funn som baserer seg på både kvalitative og kvantitative metoder, selv om jeg utøver kvalitativ metode, var fruktbart for denne oppgaven. Som vi vil se senere i oppgaven bruker jeg forskning som viser til naturens objektive påvirkningskraft ved hjelp av kvantitativ metode, samt hvordan naturen kan påvirke vår subjektive livskvalitet via kvalitative undersøkelser.

Alle funn jeg har lagt frem i oppgaven er i mine øyne å anse som relevante for oppgavens problemstilling. Funn lagt frem viser til en korrelasjon mellom naturen og dens effekt på

mennesker eller en situasjon hvor naturen er blitt undersøkt i en form for helsearbeid. Ikke alle funn har fått like mye plass i oppgaven for å begrense antall ord. Det er også fordi jeg anser det ikke relevant for oppgaven å nevne metoden brukt i alle forskningsprosjektene jeg legger frem som funn, men det legges likevel frem i noen av dem for å vise til at det er gjort grundige avveininger hvorvidt forskningen er å anse som pålitelig. Det er som tidligere nevnt funn basert på både kvalitativ og kvantitative metoder.

2.2 Søkestrategier

Jeg startet med å kontakte prosjekter og institusjoner som jeg vet bruker naturen som hjelpemiddel i sine prosesser og hørte om de hadde noe litteratur eller forskning som de baserer sine arbeidsmetoder på. Jeg kontaktet *Tyristiftelsen*, *veienut.no*, *Den Norske Turistforeningen* og *Medvandrerne*. Tilbakemeldingene jeg fikk fra disse viste seg å ikke være relevant for denne oppgaven og jeg valgte derfor å ikke bruke denne informasjonen

Jeg gjorde søk i Oria gjennom ViD sine bibliotekstjenester. Søkeordene jeg brukte hyppigst var *livskvalitet*, *helse* og *natur*, med forskjellige sammensetninger av disse søkeordene for seg selv og i setninger. Der også var det veldig manglende litteratur som dekket problemstillingen i sin helhet og derav lite resultater som jeg anså relevante for oppgaven. Det kom derimot opp mye sosialfaglig relevante artikler og bøker rundt *livskvalitet* og *helse*. Da jeg slet med å finne litteratur som var både sosialfaglig relevant og samtidig rettet mot naturen i Oria, delte jeg opp min søkestrategi. Jeg gjorde systematiske søk mot naturaspektet av oppgaven, og det sosialfaglige for seg selv. Selv om jeg endte med å ta sosialfaglig litteratur hovedsakelig fra bøker og søkemotorer som *google.com* og *researchgate.net* for å få i gang en *snøballeffekt*.

Da fant jeg fort mer litteratur hvor en artikkel henviste til flere forfattere, som igjen henviste til andre prosjekter, og så videre. Denne metoden kan kalles *snøballeffekten* eller *snøballrulling*. I oppgaven har jeg endt opp med å bruke litteratur jeg fant gjennom denne søkemethoden, samt litteratur jeg hadde i form av pensum fra nåværende og tidligere semestre under sosionom-utdanningen.

Det var viktig at funnene jeg valgte å legge frem i denne oppgaven var pålitelige (Dalland, 2017, s. 55). Da det var manglende litteratur å finne som dekket oppgaven i sin helhet endte

jeg opp med flere forskningsartikler og prosjekter fra utlandet som jeg fant på nettet. For å avgjøre hvorvidt jeg anså en utgivelse pålitelig søkte jeg opp utgivelsessted og hovedforfattere av prosjektene jeg har lagt frem for å anslå deres kredibilitet gjennom tidligere utgivelser og eventuell forskningsbakgrunn. All litteratur, forskning og funn jeg har valgt å legge frem i denne oppgaven er fra kilder jeg anser som pålitelige.

2.3 Kildekritikk

Valgt problemstilling viser til forhold mellom sosialt arbeid og naturen. Dette er et felt det som tidligere nevnt var meget lite litteratur å finne, og enda mindre om jeg holdt meg til kun norsk eller skandinavisk forskning. De mest relevante kildene og forskningen jeg bruker i denne oppgaven er funn jeg har gjort på internett da det var manglende litteratur å fremdrive i papirformat på dette feltet. Jeg forsøkte i denne oppgaven å plukke ut den forskningen som jeg anså mest relevant for problemstillingen og nærmest sosialt arbeid som arbeidsfelt. Mesteparten av forskningen er fra nyere tid, 2015 eller nyere, men noe av den er også eldre, som for eksempel Ulrich som er fra 1984. Jeg valgte derimot å inkludere den noe eldre litteraturen fordi jeg anser det slik at den vil ha en overføringsverdi til nåtiden da det ikke var forskning avhengig av den tids kulturelle omstendigheter. Naturen sin effekt på oss mennesker, slikt lagt frem, har trolig ikke forskjøvet seg en annen retning enn resultatene den eldre forskningen konkluderer med. Denne påstanden mener jeg kan begrunnes med at nyere forskning brukt i denne oppgaven viste til lignende resultater og konklusjoner angående naturens påvirkningskraft på oss mennesker.

Rapportene jeg har valgt å bruke for å definere livskvalitet er den eneste litteraturen jeg fant på norsk som viste til både diverse typer for helsearbeid og naturens effekt på oss mennesker (Barstad, 2016; Nes, 2018). Disse rapportene hadde mange formuleringer som gjorde at det lød som påstander og i tillegg lite kildehenvisninger som kunne støtte opp disse påstandene. Derfor valgte jeg å bruke disse rapportene hovedsakelig for å finne andre forskere og forskning som hadde grundigere dokumentert arbeid angående bruk av naturen med tanke på helsebildet. Rapportene (Barstad, 2016; Nes, 2018) var et godt utgangspunkt for oppgavens snøballeffekt i innhenting av litteratur. Jeg valgte derimot å bruke rapportene for å definere livskvalitet fordi rapportene var grundigere i sine dokumenteringer her og viste til kjennetegn ved livskvalitet som ble støttet opp av både Folkehelseinstituttet (2019)

og Det store norske leksikon (Barstad, 2019). Dette er ikke nettsider som jeg anser som de sikreste kildene, men valgte allikevel å bruke dem fordi de viste samsvar i definisjonen av livskvalitet som jeg endte med å bruke for denne oppgaven.

Det var som nevnt manglende litteratur og forskning fra Norge som gjør at jeg måtte tenke på hvorvidt resultatene fra valgt litteratur ville ha en overføringsverdi til Norske forhold. Selv om forskningen jeg brukte foregikk i andre land og kulturer var fokuset i denne litteraturen naturens påvirkningskraft og hadde ikke noe søkelys på eventuelle naturlige eller kulturelle forskjeller som kunne ha vært mellom forskningsland og Norge. Den mest nevneverdige kritikken angående bruk av litteratur fra utlandet vil være at det er skrevet på engelsk. En mulig kritikk her da vil være hvorvidt informasjon kan bli mistolket eller direkte oversatt feil fra engelsk til norsk. Begrepet *sgPFC, the subgenual prefrontal cortex* for eksempel er et begrep jeg ikke evnet å oversette selv, og da jeg ikke fant kilder som henviste til dette på norsk eller som jeg anså sikre nok til å stole på oversettelsen valgte jeg heller å beholde begrepet på engelsk slik det kom frem i forskningen for å beholde oppgavens integritet. Selv om jeg ikke legger frem en direkte oversettelse av dette begrepet la jeg frem en forklaring av dets bruksområder på norsk.

Muligheten for å etterprøve forskningen jeg har anvendt i denne oppgaven lå ikke til rette da denne oppgaven er basert på litteraturstudie, men med bedre tid og ressurser kunne resultatene jeg har valgt å benytte blitt styrket opp under eller blitt utfordret av annen forskning (Dalland, 2017, s. 58).

3 Funn

På dette punktet i oppgaven ønsker jeg å legge frem litteratur og forskning jeg har funnet som henviser til naturens påvirkningskraft på oss mennesker. Ikke alle funn er utarbeidet med sosialfaget som bakteppet, men de viser allikevel til en helsefremmende effekt ved naturen som er å anse relevant til oppgavens problemstilling.

3.1 Funn 1

Roger Ulrich kom ut med forskningsresultater angående naturens påvirkningskraft på sengeliggende pasienter så langt tilbake som i 1984. Målet med forskningen var å finne ut om pasienter med utsikt til natur, som i Ulrich (1984) sitt prosjekt omhandlet grøntarealer og vann, ville ha en positivt helbredende effekt. Forskningsprosjektet sammenlignet 46 sengeplasser i perioden mai til oktober, fordi dette var perioden hvor det var løvverk på trærne. Alle pasientene var sengeliggende etter samme type kirurgiske inngrep. Halvparten av sengene hadde utsikt til tidligere nevnt natur og den andre halvparten hadde en mer urban utsikt mot sykehusets vegger. Bortsett fra utsikt var rommene og fordeling identiske. Det var flere fordelingsindikatorer som for eksempel kjønn, alder og veggfarge for å gjøre fordelingen av pasienter så identisk som mulig, men da det er resultatet av prosjektet som er relevant for denne oppgaven velger jeg å ikke fokusere mer på metoden i Ulrich sitt prosjekt.

In summary, in comparison with the wall-view group, the patients with the tree view had shorter postoperative hospital stays, had fewer negative evaluative comments from nurses, took fewer moderate and strong analgesic doses, and had slightly lower scores for minor postsurgical complications. (Ulrich, 1984, s. 421)

Resultatene prosjektet kunne vise til var at pasienter med utsikt til naturen hadde behov for betydelig mindre smertestillende enn pasientene med utsikt til sykehusveggen. Sistnevnte pasientgruppe viste også et litt høyere antall post-kirurgiske komplikasjoner.

3.2 Funn 2

Ved bruk av dyreassisterte intervensjoner skiller man gjerne mellom dyreassisterte aktiviteter, som for eksempel omhandler hund som pasientvenner, og dyreassistert terapi, som kan være i form av ridning for fysisk funksjonshemmede. Begge formene viser å ha en

oppmuntrende og helsefremmende effekt på menneskene det affekterer. Dyreassistert terapi opptrer systematisk på lik linje som annen terapi hvor dyret skal tilfredsstillende spesifikke behov og prosessen blir kontinuerlig evaluert av ansvarlig terapeut. Dyreassistert aktivitet er noe løsere i form og det er *besøket* som står i fokus (Thorød, 2018, s. 52-53). Det viser seg at kontakt med dyr innen dyreassisterte intervensjoner kan bidra til at vi fungerer bedre fysisk, psykisk og sosialt, men det avhenger av menneskets holdning til dyr og i hvilken grad de føler tilknytning (Thorød, 2018, s. 53).

Forskning på dyreassisterte intervensjoner har vist at kontakt med dyr har flere helsefremmende effekter på oss mennesker. Kontakt med dyr har en stressdempende effekt og kan påvirke fysiologien vår. Forskningen har vist at kontakt med dyr, da spesielt dyrehold, kan betydelig øke sjansene for å overleve et hjerteinfarkt eller alvorlig uregelmessig hjerterytme ved å gi lavere blodtrykk og puls. Det kan også redusere kolesterol og fett i blodet (Thorød, 2018, s. 54-55). Dyreassisterte intervensjoner brukes til å heve selvfølelse og mestring, som for eksempel ved arbeid i grupper for personer som skal tilbake i arbeidslivet (Thorød, 2018, s. 59). Kontakt med dyr, enten det er i terapi eller gjennom aktiviteter, ser man har en symptomhelbredende effekt mot for eksempel angstlidelser, men det er manglende forskning på hvorvidt resultatet holder over tid (Thorød, 2018, s. 62-64). Det er altså mange forskjellige måter kontakt med dyr kan påvirke oss på og gi en helsefremmende effekt. Forutsetningen er at de dyreassisterte intervensjonene er teoretisk basert og målrettet (Thorød, 2018, s. 67-68).

3.3 Funn 3

Det kan spekuleres hvorvidt det finnes en korrelasjon mellom urbanisering og økning av mentale lidelser, som for eksempel depresjon. Forskning som sikter seg inn på å undersøke dette kan vise en antydning til naturens påvirkning på oss mennesker. «Our results indicate that nature experience reduced rumination and sgPFC activation» (Bratman, Hamilton, Hahn, Daily & Gross, 2015, s. 2). Forskningsresultatet indikerer naturopplevelser som en reduserende faktor for negative selvtanker og sgPFC, eller *the subgenual prefrontal cortex*, aktivering.

Given the documented link between rumination and risk for depression and other psychological illnesses, the reduction in rumination among those with the nature experience suggests one possible mechanism by which urbanization-which reduces opportunities for nature experience-may be linked to mental illness. (Bratman et al., 2015, s. 2)

Vi kan derfor observere naturens påvirkningskraft på hvordan den aktiverer en hjernehalvdel vi kaller *den tenkende hjernen* (RVTSSØR, 2015). For denne oppgavens skyld velger jeg å ikke dykke inn i hjernens funksjoner da dette vil bli mer enn en hel bachelor i seg selv. Jeg velger likevel å forenkle hva som kan skje med et individ som lider av depresjon for å vise hvorfor disse forskningsresultatene er relevante. En person som lider av depresjon, finner ofte seg selv i en situasjon hvor han/hun/hen grubler rundt tanker som skaper et negativt selvbilde. Forskningen rundt dette viser at denne grublingen har en høyere sannsynlighet for å forekomme når *den tenkende hjerne* (sgPFC) aktiveres (Elsevier, 2015).

This suggestion draws support from our finding that at a neurobiological level, nature experience led to decreases in sgPFC activity, a brain region that previously has been shown to be associated with a self-focused behavioural withdrawal linked to rumination in both depressed and healthy individuals. (Bratman et al., 2015, s. 2).

Forskningen disse sitatene er hentet fra sammenlignet to grupper de sendte på en gåtur, hvor en gruppe gikk i urbane områder og den andre i naturområder, og målte deretter variasjon i hjerneaktivitet både før og etter turen hos begge gruppene. Gruppen som gikk tur i naturlige omgivelser hadde en tydelig forskjell i fysiologiske aktiviteter som er vist å kunne forårsake negative tankemønstre og annen uønsket adferd, som for eksempel stress, hos individer (Bratman et al., 2015).

3.4 Funn 4

Forskning utført på et pleiehjem for eldre i Sverige ønsket å se på forholdet mellom tilgang til grøntarealer og subjektiv livskvalitet hos beboerne. Prosjektet viste til positive resultater på beboeres subjektive livskvalitet da de fikk tilgang til grøntarealer som oppholdsarealet på pleiehjemmet. Studiet viste at det hjalp på beboeres selvbilde og subjektive helsebilde, samt økte frekvensen beboere ønsket å besøke grøntarealet. Forskningen ble utført via

spørreundersøkelse som ble gitt beboere på 72 institusjoner. Bakgrunnen for forskningsprosjektet var at eldre på pleiehjem ofte kan oppleve helseproblemer, som for eksempel redusert kognitiv kapasitet, depresjon og angst. Prosjektet ønsket å undersøke hvorvidt tilgjengelighet til grøntarealer kunne redusere disse negative helseeffektene. I tillegg til nevnte fordeler som kom ut fra studien, viste den også til at beboere opplevde forbedret humør, søvnkvalitet og reduksjon av stress (Dahlkvist et al., 2016).

3.5 Funn 5

En forskningsrapport utgitt i 2019 utførte en undersøkelse for å se sammenhengen mellom naturkontakt og subjektivt syn på egen helse. Rapporten undersøker altså naturens påvirkningskraft på subjektiv livskvalitet slik nevnt tidligere i oppgaven. Prosjektet kunne vise til resultater der deltakere som tilbrakte minimum to timer i naturen i løpet av en uke kunne rapportere betydelig høyere subjektiv livskvalitet enn de som tilbrakte mindre enn to timer ute i naturen i løpet av en uke (White et al. 2019).

3.6 Funn 6

Et annet forskningsprosjekt kunne vise til en påvist sammenheng mellom tilgang til naturopplevelser og positiv utvikling for mental helse, samt reduksjon i visse faktorer som kan forårsake noen typer mental lidelse. Naturen har en påvist positiv helseeffekt på mental helse ved at naturopplevelser har en effekt på søvnkvalitet og redusering av stress. Disse positive helseeffektene kan bidra til å forebygge andre mentale lidelser. Prosjektet poengterte også hvordan urbanisering senker kvalitet og kvantiteten av naturopplevelser tilgjengelig for befolkningen (Bratman et al., 2019).

4 Resultat og analyse

Før jeg går inn på drøftingen ønsker jeg å utdype noen sosialfaglige begreper og vise til hvordan funn lagt frem i denne oppgaven kan anvendes innenfor disse.

4.1 Empowerment

Empowerment, eller myndiggjøring som det heter på norsk, omhandler det å styrke og vise et individ hvilke ressurser som er tilgjengelig slik at det kan legges til rette for at individet blir en aktiv og handlende kraft i egen hverdag. Det er ikke nødvendigvis nok å bare se eller gjøre individet oppmerksom på egne ressurser, det skal også legges til rette for at disse ressursene kan utnyttes og tas i bruk. Det hjelper ikke å være seg bevisst sine ressurser, dersom man ikke har muligheten til å utøve de deretter (Hutchinson, 2016, s.21; Kleppe, 2016, s. 103). *Capability approach* (Robeyns, 2016) og *subjektiv livskvalitet* omhandlet noe av det samme vedrørende et individs kapabilitet til å leve et liv etter de verdiene han/hun/hen anser viktig. Det er snakk om den reelle friheten til å utøve disse mulighetene uten uoverkommelige hindringer.

4.2 Avmakt

Avmakt er et begrep som brukes innen sosialfag som omhandler opplevelsen et individ går igjennom når de står i en situasjon hvor en ikke klarer å se en utvei, eller ikke har midlene nødvendig for å gjennomføre sine ønsker og mål (Garsjø, 2016, s. 282). Ser vi på begrepet avmakt sammen med livskvalitet slik tidligere nevnt kan det være en klar sammenheng mellom manglende livskvalitet og følelsen av avmakt. Setter vi avmakt mot objektiv livskvalitet kan det for eksempel handle om økonomi eller mangel der av. Ser vi på begrepet mot subjektiv livskvalitet kan det handle om psykiske helseproblemer som for eksempel depresjon, at man ikke evner å oppfylle de verdiene man selv setter høyt som for eksempel fritid, familie eller jobb. Det kan også være linket til det at man for eksempel ikke føler mening i egen hverdag, som igjen kan linkes til *capability approach* (Robeyns, 2016) og *friheten* eller *muligheten* til å leve livet slik man ønsker etter de verdiene man selv setter høyt.

4.3 Anerkjennelse

Anerkjennelse bygger på at det er en likeverdig relasjon der man jobber for å forstå den andres perspektiv (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 261). Ved hjelp av åpenhet og bekreftelse av den andres handlingsunivers som gyldig, blir anerkjennelse et ideal og en holdning som gir makt og frihet til den andre.

4.4 Brukermedvirkning

Brukermedvirkning omhandler hvorvidt en klient eller bruker har medvirkningskraft i arbeidet som utføres med eller for dem. Det finnes flere gårder rundt om i Norge som bruker dyreassisterte intervensjoner, som for eksempel Søndre Aas Gard og Miljøsender (Søndre Aas Gård, u.å.). En form for brukermedvirkning som blir brukt her er hvordan barn og ungdom som besøker gården selv kan få bestemme hvilket dyr de føler seg mest komfortable med. Om det er griser, høner, hester, kaniner eller sauer. Hvorvidt dyreassisterte intervensjoner vil ha positiv helseeffekt avhenger av individets tilknytning til dyr, men ved å presentere flere valgmuligheter for individet øker sjansen for å fremme livskvalitet. Noen føler større tilknytning til en høne fremfor en hest for eksempel. Brukermedvirkning vil ha helt andre bruksområder i for eksempel NAV, men det går jeg ikke inn på da det ikke er relevant for denne oppgaven.

4.5 Helse

Ser vi på definisjonen av *helse* innen sosialt arbeid kan vi se mange likhetstrekk til denne oppgavens brukte definisjon av livskvalitet. God helse defineres som overskuddet en har i forhold til hverdagens krav. Det kan omhandle jobb, familie, sosiale kretser og lignende. Dårlig helse vil altså være mangel på nevnte overskudd og kan føre til begrensede handlingsmuligheter et individ har, samt dårligere generell livskvalitet. Dårlig helse øker risikoen for arbeidsledighet og kan resultere i kroniske smerter, redusert funksjonsevner og sosial isolasjon (Halvorsen et al., 2016, s. 67). Arbeidsmiljø, livstilfaktorer og arbeidsledighet er eksempler som kan forårsake mye stress og bidra negativt til helsebildet hos en person (Halvorsen et al., 2016, s. 58). Helse er fravær av sykdom, men allikevel er helse et begrep knyttet til sosiale normer og hva som anses *normalt*. Subjektiv helse er hvordan vi oppfatter

vår egen helse, på lik linje med subjektiv livskvalitet og kan variere fra person til person. Hva vi anser som god helse vil derfor kunne variere med tanke på hvorvidt en person anser seg selv som syk eller ikke (Halvorsen et al., 2016, s. 172).

Forebyggende helsearbeid omhandler tiltak hvor formålet er å redusere risikoen for sykdom, samt heve muligheten for god helse (Halvorsen et al., 2016, s. 185). Funn brukt i denne oppgaven viser til hvordan bruk av naturen kan utøves for å aktivt bedre helse eller som et forebyggende tiltak. Det ble vist til at kontakt med dyr har en stressdempende effekt, kan redusere kolesterol, gi lavere puls og ha symptomhelbredende effekt mot for eksempel angstlidelser (Thorød, 2018, s. 54-64). Naturopplevelser i andre funn viste også på lik linje til en stressdempende effekt, forebyggende helseeffekt for mentale lidelser, samt en generell høyere subjektiv livskvalitet (Bratman et al., 2015; Bratman et al., 2019; Dahlkvist et al., 2016; White et al. 2019).

Andre funn viste også til hvordan naturen kunne gi en helsefremmende effekt til beboere på pleiehjem ved at det skapte en følelse av å være borte eller vekk. Tilgang til grøntarealet skapte en fasinasjon og viste en økning i frekvens beboere besøkte grøntarealet, samt en økning av subjektiv livskvalitet (Dahlkvist et al., 2016).

4.6 Kritikk av funn

Ikke alle funn lagt frem i denne oppgaven kunne konkludere med at naturen alene har en uforpliktende positiv helseeffekt. Ulrich (1984) sin undersøkelse om utsikt til natur ville ha en helsefremmende effekt hos sengeliggende pasienter viste at pasientene med utsikt til naturen hadde diverse positive effekter sammenlignet med kontrollgruppen, men konkluderte med at dette like gjerne kunne skyldes at gruppene hadde forskjellige behov av smertestillende. Hvorvidt det behovet var styrt av tilgang til natur ble ikke konstatert. Prosjektet vil også ha manglende overføringsevne til andre pasientgrupper og sykehus da kriteriene under Ulrich (1984) sitt prosjekt var utsikt til grøntareal sammenlignet med en sykehusvegg. Det kan tenkes at dersom veggen var erstattet med en livlig bygate ville ikke resultatene mellom gruppene vært så forskjellige.

Bratman (2015) viser en korrelasjon naturen kan ha til positive responser hos oss mennesker, men det ble ikke gjort noen forsøk på eventuell nødvendig lengde av

naturopplevelser for at det skulle vise effekt (Bratman et al., 2015). White (2019) kunne derimot vise til at to timer med naturopplevelser i uken økte forskningsobjektene subjektive livskvalitet betydelig. Det forskningen ikke kunne konkludere med var hvorvidt det var naturen, fysisk aktivitet eller en kombinasjon av disse som utgjorde den positive effekten (White et al., 2019).

5 Drøfting

Arbeid med forskjellige individer vil alltid være påvirket av det faktum at noe som appellerer til en klient ikke nødvendigvis vil appellere til en annen. Det samme kan sies om kriteriene som ligger til grunn for endring av livskvalitet over en gitt periode. Når vi da ser på oppgavens problemstilling *Hvordan kan bruk av natur i sosialt arbeid bidra til å fremme livskvalitet?* kan vi se at det er ikke i alle tilfeller man *kan* bruke naturen for å fremme livskvalitet. På en side er det flere av kjennetegnene Barstad (2016) kobler til begrepet livskvalitet som kan treffes uavhengig av et individs verdier, som for eksempel helse og fravær av unødig lidelse. Velger vi derimot begrepet slik lagt frem i denne oppgaven, at livskvalitet omhandler de verdiene et individ anser som betydningsfulle i sitt liv og hvorvidt en har evnen til å realisere eller inkorporere disse i sin hverdag, kan vi forstå det slik at dersom en person ikke anser naturopplevelser som viktig vil inkorporering av naturen i arbeidet være mindre fruktbart. Muligens vil du arbeide med et klientell som ikke verdsetter naturen, men det kan også være individer som ikke har samme mulighet for naturopplevelser. *Capability approach* (Robeyns, 2016) forteller at det også handler om friheten til å kunne utøve de verdiene man verdsetter, hvor frihet innen sosialt arbeid kan bli ansett som mulighet. Det samme kan sies om dyreassisterte intervensjoner hvor det som tidligere nevnt vil avhenge av individet involvert sin tilknytning til dyr. Mulighet her kan selvfølgelig omfatte tilgjengelighet, men også eventuelle fysiske hindringer som kraftige allergier og fysiske funksjonshemninger som gjør opplevelser i naturen vanskelig. Når det er sagt vil det i mange tilfeller være mulighet for tilrettelegging dersom det er tilstrekkelig tilgjengelighet, som for eksempel en tur i parken istedenfor skogstur for et individ låst til en rullestol.

Kategoriseringen innen objektiv livskvalitet åpner for at utenforstående kan gjøre seg en mening om et individs livskvalitet. På den ene siden kan sosialarbeider bruke dette til å formidle faktiske ressurser til et individ som opplever avmakt (Garsjø, 2016, s. 282) ved å poengtere positive aspekter ved individets liv. Dette kan gi en helsefremmende effekt i at individet opplever anerkjennelse (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 261) og myndiggjøring ved å vise til eventuelle tilgjengelige ressurser slik at han/hun/hen kan bli en aktivt handlende kraft i egen hverdag (Hutchinson, 2016, s.21; Kleppe, 2016, s. 103). På den andre siden kan den samme muligheten føre til feiltolkninger tilsvarende de positive eksemplene nevnt.

Barstad (2016) mener, som tidligere nevnt, at kategorisering av kjennetegn ved livskvalitet kan anses mindre fruktbart fordi det vil være helhetsbilde hos et individ som burde vektlegges og ikke enkeltkomponentene. Jeg har derfor valgt å legge frem funn i denne oppgaven som viser enten til direkte helsefremmende effekter av naturens tilstedeværelse eller drar en konklusjon dit hen at naturen, sammen med eventuelle andre helsefremmende faktorer som aktivitet, vil ha en positiv effekt på vår helse.

Naturen kan brukes innen forebyggende helsearbeid. Det at gåturer i naturen påviste reduksjon i tankeprosesser som kan føre til depresjon eller stress (Bratman et al., 2015) tilsier at naturopplevelser kan anvendes forebyggende hos individer eller grupper som kan oppleve slik negativ stimuli. Slikt arbeid kan for eksempel brukes dersom du jobber hos NAV og har et grøntareal i nærheten av ditt kontor, eller om du jobber som miljøarbeider/terapeut på et ungdomshus. Dahlkvist (2016) viste også til hvordan et grøntareal påvirket beboeres subjektive livskvalitet på et pleiehjem. Også her kan det da være at naturen kan brukes som et hjelpemiddel innen forebyggende helsearbeid i institusjoner hvor beboere kan tenkes å føle på diverse restriksjoner, som for eksempel bevegelse, ved at et grøntareal blir gjort tilgjengelig. Dette var også et poeng i Dahlkvist (2016) sitt prosjekt. Resultatene gjaldt beboere som ikke hadde noen form for restriksjoner i sin tilgang til grøntarealene, og personalet måtte gjøre seg bevisst hvilke restriksjoner visse beboere eventuelt kunne ha slik at det kunne tilrettelegges for naturopplevelser deretter (Dahlkvist et al., 2016).

For denne oppgavens problemstilling derimot, anser jeg ikke hvorvidt naturen alene gir en positiv helseeffekt i disse forsøkene som det mest relevante, men at samtlige forsøk viser at naturen har en påvirkningskraft.

I løpet av en dag befinner vi oss i flere forskjellige sosiale verdener (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 177) hvor for eksempel jobb er en verden og hjemme er en annen. Disse verdenene stiller med forskjellige krav og forventninger til oss. Opplevelser i naturen kan være en arena hvor vi som sosialarbeidere kan skape en sosial verden der man presterer det man evner og opplever det man trenger, da naturen i seg selv ikke stiller noen krav til oss som mennesker slik andre aspekter i vårt samfunn gjør. Forskningen lagt frem viser derfor flere måter

naturen kan bli tatt i bruk i sosialt arbeid, og med litt kreativitet vil enhver sosialarbeider trolig finne flere måter naturen som ressurs kan inkorporeres i deres arbeid.

Dalland (2017) forteller hvordan nøyaktighet er viktig i en oppgave som denne. Hvorvidt det samme resultatet ville blitt nådd dersom en annen utførte arbeidet jeg nå har gjort (Dalland, 2017, s. 57-58). Jeg gikk inn i denne oppgaven med en spesifikk førforståelse basert på mine personlige erfaringer om at naturen er et fantastisk hjelpemiddel og redskap, når den er tilgjengelig for oss. En person uten samme erfaringer ville trolig ikke hatt de samme synspunktene mellom forskning og sosialfaglig teori som jeg har hatt, og ville kanskje sett etter eller brukt en annen litteratur enn jeg har valgt. Forskningen jeg legger frem i denne oppgaven har rom for tolkning fordi det er for mange variabler involvert til at alle eventuelle påvirkningskrefter har fått nødvendig oppmerksomhet for å trekke sikre konklusjoner.

Forskningen sier at naturen har en positiv helseeffekt når vi for eksempel har naturopplevelser på en spasertur, men det er ikke tilstrekkelig undersøkt om det er tilstedeværelse i naturen, fysisk aktivitet eller en kombinasjon av disse som utgjør den positive helseeffekten. Til tross for dette har jeg valgt å bruke den litteraturen jeg har brukt fordi jeg mener at selv om man ikke kan dra en skuddsikker konklusjon basert på funn lagt frem, viser det likhetstrekk til at naturen definitivt har en påvirkningskraft.

Hutchinson forteller oss at samfunnet skapes og konstrueres av mennesket og at samfunnet er en objektiv realitet gjennom historien og dets utvikling. (Hutchinson 2016, s. 15). Vår kultur er bygget på prinsipper og verdier som er bestemt viktige for oss som en befolkning. Mye av det er kanskje de fleste enig i at er nødvendigheter, som helsehjelp og lignende, men ser vi på kun det materialistiske i samfunnet er ikke nødvendigvis alle på samme bølgelengde. Det vakre med naturen i den forstand er at den er ikke skapt for noe formål og dermed står vi helt frie til å selv velge hvilke aspekter ved naturen som betyr noe for oss, og vi føler muligens en helt egen tilknytning som vi ikke har mulighet til å oppleve andre steder. Dette åpner opp for noe helst spesielt, mener jeg, innenfor sosialt arbeid. Denne slags *valgfrie tilknytning* kan tenkes å åpne for at naturen som hjelpemiddel vil appellere til et stort antall brukere innen sosialt arbeid. Som vi har sett i funn og diskusjon lagt frem i denne oppgaven er naturen anvendelig på individuelt nivå, gruppenivå og systemnivå. Individuelt kan være noe så enkelt som en spasertur i skogen eller i en park. Gruppearbeid kan være en

skoleklasse som besøker en gård for å lære om dyrene, eller en utflukt i skogen. På systemnivå vil det handle om for eksempel tilrettelegging for befolkningen og eventuelt utbygning av grøntarealer i byområder.

Læring, forandring og utvikling er alle elementer i livet vi kan anse som flere sider av samme sak. Det omhandler hvordan vi ser og forstår verden vi lever i, hvilken vanemønstre vi følger når vi skal forstå det vi opplever, og hvordan vi kan skape forandring på disse plan. *Hvem vi er, hva vi tenker, hvordan vi opptrer og hvordan vi reagerer* er i konstant forandring gjennom livet. Det kan skje ubevisst eller vi kan skape forandring og ny lærdom bevisst (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 165-166). Min erfaring når jeg snakker om hvordan jeg bruker naturen på min fritid og arbeidsdag er at de fleste reagerer med å ytre hvordan de kunne ønske de kunne gjøre det samme på sin arbeidsplass, at de også gjerne ville tatt med en klient på tur. Det er ikke alltid mulig å ta med seg kontoret fem timer inn i skogen, men dersom man som sosialarbeider har en arbeidsoppgave som tillater å befinne seg utenfor et kontor eller et spesifikt sted, kan man absolutt ta i bruk naturen i sitt arbeid. Det krever dog litt kreativitet fra sosialarbeideren i flere tilfeller da ikke alle arbeidsplasser og oppgaver er lagt opp med den muligheten i bakhodet. Problemløsning kan på visse oppgaver være umulig på grunn av premissene vi ser livet ovenfor og det er ikke før vi møtes med alternativ til premissene hvor vi ser en situasjon at vi kan se en løsning (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 173-174). Dette er like sant for våre klienter som for oss sosialarbeidere.

6 Avslutning/konklusjon

Forskningen, teoriene og drøftingen jeg har gjort gjennom denne oppgaven viser til at livskvalitet omhandler de verdiene et individ anser som betydningsfulle i sitt liv og hvorvidt en har evnen til å realisere eller inkorporere disse i sin hverdag. Ikke alt av forskning lagt frem kan konkludere med at det var naturens tilstedeværelse alene som skapte helsefremmende effekt, men det kunne likevel konkluderes med at naturen hadde en positiv påvirkningskraft. Med denne oppgaven ønsket jeg å svare på spørsmålet *Hvordan kan bruk av natur i sosialt arbeid bidra til å fremme livskvalitet?* og jeg mener at dette kan besvares på flere nivåer. Funn lagt frem viser til hvordan naturen kan påvirke oss på et fysiologisk plan og derav kan anvendes i arbeid med mennesker hvor naturopplevelser er tilgjengelig under arbeidet. Samtidig har funn vist til spesifikke arbeidsmetoder, som dyreassisterte intervensjoner og tilgjengeliggjøring av grøntarealer på et pleiehjem. Dyreassisterte intervensjoner kan anvendes på både individuelt og gruppenivå, og utarbeidelse av grøntarealer i form av for eksempel parker på systemnivå.

Konklusjonen jeg gjør meg etter arbeidet med denne oppgaven er at uavhengig av hvorvidt individer vi arbeider med har verdier knyttet til naturen så har naturen en positiv påvirkningskraft og kan til enhver tid bidra til å fremme livskvalitet. Variablene vil være som i alt annet sosialt arbeid, at mennesker er forskjellige og arbeidsmetoder må tilpasses klienten. Hvordan vi som sosialarbeidere eventuelt velger å inkorporere bruk av naturen i vårt arbeid vil være avhengig av tilgjengelighet, mulighet og kreativitet.

7 Litteraturliste

- Barstad, A. (2016). *Gode liv i Norge. Utredning om måling av befolkningens livskvalitet* (IS-2479). Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/gode-liv-i-norge-utredning-om-maling-av-befolkningens-livskvalitet/Gode%20liv%20i%20Norge%20%E2%80%93%20Utredning%20om%20m%C3%A5ling%20av%20befolkningens%20livskvalitet.pdf/_attachment/inline/4d212043-e2a4-4904-a360-94bfd977ed9a:51d6f261364996e6656a4e0564fb9bc967b4ecf0/Gode%20liv%20i%20Norge.pdf
- Barstad, A. (2019, 4. juni). Livskvalitet. Hentet fra <https://snl.no/livskvalitet>
- 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). Hentet fra <https://advances.sciencemag.org/content/5/7/eaax0903>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C. & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112 (28), 1-6. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Dahlkvist, E., Hartig, T., Nilsson, A., Högberg, H., Skovdahl, K. & Engström, M. (2016). Garden greenery and the health of older people in residential care facilities: A multi-level cross-sectional study. *Journal of Advanced Nursing* 72(9). <https://doi.org/10.1111/jan.12968>
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg). Oslo: Gyldendal Akademisk
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk
- Elsevier. (2015, 30. juli). Depressive Ruminations and the Idling Brain. Hentet fra <https://www.elsevier.com/about/press-releases/research-and-journals/depressive-ruminations-and-the-idling-brain>
- Folkehelseinstituttet. (2019, 23. september). Fakta om livskvalitet og trivsel. Hentet fra <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel/>

Garsjø, O. (2016). *Sosiologisk tenkemåte: En introduksjon for helse- og sosialarbeidere* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Halvorsen, K., Stjernø, S. & Øverbye, E. (2016). *Innføring i helse og sosialpolitikk* (6. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Hutchinson, G. S. (2016). *Samfunnsarbeid: Mobilisering og deltakelse i sosialfaglig arbeid* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Jensen, P. & Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene: Kommunikasjon i profesjonell praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kleppe, L. C. (Red.). (2016). *Sosialt Arbeid. En grunnbok*. Oslo: Universitetsforlaget.

Nes, R. B., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). *Livskvalitet: Anbefalinger for et bedre målesystem* (IS-2727). Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/livskvalitet-anbefalinger-for-et-bedre-malesystem/Livskvalitet%20E2%80%93%20Anbefalinger%20for%20et%20bedre%20m%C3%A5lesystem.pdf/_attachment/inline/e6f19f43-42f9-48ce-a579-2389415a2432:8d0fbf977b7dbd30e051662c815468072fb6c12c/Livskvalitet%20E2%80%93%20Anbefalinger%20for%20et%20bedre%20m%C3%A5lesystem.pdf

Robeyns, I. (2016, 3. oktober). The Capability Approach. Hentet fra <https://plato.stanford.edu/archives/win2016/entries/capability-approach/>

RVTSSØR. (2015, 27. Januar). Hjerne-opplysning for barn. Hentet fra <https://rvtssor.no/aktuelt/33/hjerne-opplysning-for-barn/>

Svendsen, L. F. (2018, 20. februar). Natur. Hentet fra <https://snl.no/natur>

Søndre Aas Gård. (u.å.). Søndre Aas Gård og Miljøsentert. Hentet fra <http://sondreaas.no/web/>

Thorød, A. B. (Red.). (2018). *Antrozoologi: Samspill mellom dyr og mennesker*. Oslo: Universitetsforlaget.

Ulrich, R. S. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, 224(4647), 420-421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730(2019). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>