

**BSOBAC - Bacheloroppgave med forskningsmetode**

En kvalitativ studie

“Vinterbading som et verktøy for sosialt arbeid”



**Universitetet  
i Stavanger**

**Det samfunnsvitenskapelige fakultet**

**Bachelor i sosialt arbeid**

Stavanger / 11.05.2022

**Kandidatnummer: 7132**

Antall ord: 13170

## **INNHOLDSFORTEGNELSE**

<b>1.0 INNLEDNING</b>	<b>3</b>
1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA	3
1.2 PRESENTASJON AV PROBLEMSTILLING	4
1.3 BEGREPSAVKLARINGER	5
1.4 FORMÅL MED OPPGAVEN	6
<b>2.0 TIDLIGERE FORSKNING</b>	<b>6</b>
2.1 TIDLIGERE FORSKNING	7
<b>3.0 TEORETISK REFERANSERAMME</b>	<b>8</b>
3.1 SALUTOGENESE	8
3.2 TRO PÅ EGEN MESTRING	9
3.3 RELASJONSKOMPETANSE	11
<b>4.0 METODE</b>	<b>12</b>
4.1 VALG AV METODE	12
4.2 DATAINNSAMLING	13
4.3 VALG AV INTERVJUOBJEKTER	15
4.4 GJENNOMFØRING AV INTERVJU	17
4.5 ANALYSE	18
4.6 ETISKE OVERVEIELSER	20
4.7 RELIABILITET OG VALIDITET	21
<b>5.0 PRESENTASJON AV FUNN</b>	<b>23</b>
5.1 FYSISKE OG PSYKISKE EFFEKTER	23
5.2 MESTRINGSFØLELSEN	25
5.3 DET SOSIALE ASPEKTET	27
5.4 FORBEHOLD	28
<b>6.0 DISKUSJON</b>	<b>29</b>
6.1 FYSISKE OG PSYKISKE EFFEKTER	29
6.2 MESTRINGSFØLELSEN	31
6.3 DET SOSIALE ASPEKTET	33
6.4 FORBEHOLD	34
<b>7.0 AVSLUTNING</b>	<b>35</b>
7.1 KONKLUSJON	35
7.2 AVSLUTTENDE REFLEKSJONER	37
<b>LITTERATURLISTE</b>	<b>38</b>
<b>VEDLEGG</b>	<b>40</b>

*"Nature does not hurry, yet everything is accomplished."*

- Lao Tzu

## 1.0 INNLEDNING

### 1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA

Denne oppgaven handler om vinterbadingens relevans for sosialt arbeid. De siste årene har jeg lagt merke til en enorm oppblomstring av vinterbading både i min personlige krets og utenfor. Sosiale medier som Instagram og Facebook oppdateres daglig med friskuser som med store smil kaster seg ut i vinterkald sjø, samtidig som badeklubber landet over øker sine medlemstall i rekordfart. Stavanger Aftenblad, NRK og Forskning.no er blant de norske mediene som har laget dybdeintervjuer med personer som har erfart vinterbadingens effekter på kropp og sinn. Som en spenningsøkende og aktiv person fanget dette min interesse ganske fort, og jeg kjente straks at de kalde badene gjorde noe med meg da jeg testet det selv. Uten å kunne si noe med faglig sikkerhet om hvilke fysiske eller psykiske effekter jeg faktisk opplevde, kjentes det likevel bra ut. Som sosionomstudent fikk dette meg til å tenke at det ville være interessant å se nærmere på hvorvidt vinterbading har et potensiale til å anvendes i sosialt arbeid. Hvordan oppleves effektene av de som aktivt vinterbader? Kan brukere eksempelvis i et post-miljø oppleve bedring av å dyppe seg i sjøen en kald desembermorgen? Passer vinterbading i det hele tatt for alle? Dette var spørsmål jeg stilte meg selv og som jeg anså som interessante i lys av sosialt arbeid.

Sosialt arbeid handler om endringsarbeid. Endringsarbeid skjer i møte med ulike mennesker i ulike situasjoner, hvor målet i stor grad handler om å bistå til å skape endring i atferd, holdning eller motivasjon som kan bidra til økt livsglede. Metodene som anvendes i det sosiale arbeidet hviler stort sett på tung empiri og er under kontinuerlig vurdering og oppdatering. Likevel har jeg gjennom mitt arbeid på Distriktpsikiatrisk Senter (DPS) og innenfor rusvern selv sett at lystbetonte, gjerne spontane aktiviteter som ofte skjer utenfor behandlingsplaner kan gi positiv energi og heldige effekter til brukere. Dersom vinterbading i all sin simplisitet på noen måte kan fungere som et verktøy for sosialarbeidere i det endringsskapende sosiale arbeidet, vil jeg argumentere for at det er verdt å se nærmere på.

Denne oppgaven bygger på intervjuer av aktive vinterbadere og viser til relevant forskning på feltet. Mens intervjuene tar sikte på belyse den subjektive opplevelsen og effektene av vinterbading, viser forskningen til tidligere resultater. Funnene av denne oppgaven omhandler

i hovedsak vinterbadingens positive effekter knyttet til sinnsro, mestringsfølelse og dannelse av sosiale relasjoner, og at dette er noe man som sosialarbeider med fordel kan anvende i det sosiale arbeidet for å skape endring og å styrke sosiale relasjoner.

## 1.2 PRESENTASJON AV PROBLEMSTILLING

For å kunne undersøke om det finnes aspekter av vinterbading som gjør det aktuelt å anvendes innenfor sosialt arbeid har jeg valgt følgende problemstilling:

*“Hva gjør vinterbading relevant for sosialt arbeid?”*

Problemstillingen er formulert på denne måten fordi jeg mener den åpner for å løfte frem de ulike sidene av vinterbading som fenomen og på samme belyse hva som gjør det relevant i et sosialfaglig perspektiv. Omfanget av fysiske aktiviteter som anvendes innenfor det sosialfaglige feltet er stort og variert, men det er likevel av mitt inntrykk at vinterbading anvendes svært sjeldent. Dette kan være både fordi det av mange anses som en relativt “ny” aktivitet, eller fordi det finnes relativt lite relevant empiri. I disse dager dukker det på tross av dette stadig opp nye artikler og studier på effektene av vinterbading, mye på grunn av aktivitetens økende popularitet. Resultatene av disse kan ses å øke aktivitetens potensielle relevans for det sosiale arbeidet.

Oppgaven avgrenses til å ikke ta høyde for evt. lover eller krav om eksempelvis livredderkurs som begrenser muligheten for å gjennomføre vinterbading for sosialarbeidere i arbeidstid sammen med brukere. Oppgaven tar hovedsakelig utgangspunkt i å drøfte vinterbading som et aktivitetstilskudd relatert til det sosiale arbeidet som utøves i et post-miljø, eksempelvis ved en DPS eller Klinikk psykisk helsevern voksne.

## 1.3 BEGREPSAVKLARINGER

I denne oppgaven brukes begrepet **vinterbading** for å beskrive en aktivitet som ofte assosieres med ‘isbading’. Forskjellen er at isbading brukes som begrep når man bader i

omgivelser hvor vannflaten er dekket av is, mens vinterbading beskriver aktiviteten som omhandler å bade hovedsakelig i vintermånedene, men gjerne helt fra september/oktober til april/mai. Definisjonen på hva som gjør vinterbading til vinterbading er relativ i forhold til hvor i verden man bader. Likevel synes det å være en felles forståelse blant mine intervjuobjekter og ifølge relevant forskning at vinterbading oftest anvendes som begrep når man bader i temperaturer fra 4-6 grader celsius eller kaldere. På engelsk brukes ofte begrepet 'winter-swimming' om vinterbading. Selv om begrepet indikerer et større fokus på svømming fremfor bading, er det effekten av å oppholde seg i kaldt vann som vektlegges i relevante artikler og forskning (Huttunen et al., 2004, s. 141). Det skal understrekes at begrepet *vinterbading* ikke var et fastsatt begrep ved studiens start eller under alle intervjuene. Gjennom intervjuene, forskning og relevant litteratur har *vinterbading* som begrep likevel skilt seg ut som det mest treffende for denne oppgaven.

I denne oppgaven anvendes begrepet **bruker** om personer som på én eller flere måter mottar hjelp eller veiledning innenfor det sosialfaglige feltet. **Bruker** kan sammenlignes med begrepet *klient*, men anvendes i denne oppgaven fordi det har vært den gjennomgående betegnelsen på en person som mottar sosialfaglig bistand i studiets forløp.

Å være i **behandling** er et begrep som anvendes i denne oppgaven med utgangspunkt i personer som gjennomgår behandlingsforløp i et post-miljø, eksempelvis ved en DPS eller Klinikk psykisk helsevern voksne. Selv om begrepets anvendelse er tiltenkt et post-miljø, anser jeg det likevel som relevant også for andre brukere eller personer som inngår i en relasjon til en sosialarbeider hvor målet er å skape en endring hos brukeren/personen. Begrepets overordnede intensjon er å illustrere en situasjon hvor en sosialarbeider har rom og mulighet til å benytte seg av nye metoder eller aktiviteter i møte med brukere.

#### 1.4 FORMÅL MED OPPGAVEN

Formålet med oppgaven er å øke forståelsen av vinterbading som fenomen og å se nærmere på om det finnes aspekter av vinterbading som kan ha en positiv effekt spesielt for brukere innenfor sosialt arbeid. Jeg ønsker gjennom intervjuene å tilegne kunnskap om vinterbaderes

subjektive opplevelse av vinterbading, hva som motiverer dem og hvorvidt vinterbading er en aktivitet som passer for alle.

Som aktivitet i seg selv fremstår vinterbading slik jeg ser det som et kostnadsfritt lavterskeltilbud som kan tenkes å fungere som et friskt alternativ til personer som av ulike grunner ikke deltar i andre fysiske aktiviteter. En sentral del av formålet med oppgaven er derfor å undersøke aktivitetens muligheter og begrensninger for den enkelte.

## 2.0 TIDLIGERE FORSKNING

I dette kapitlet vises det til tidligere forskning på vinterbading. Forskingen er relevant for oppgaven fordi den viser hvorfor vinterbading er aktuelt i dagens samfunn. Forskingen belyser også viktige sider av vinterbadingen som ikke kommer direkte til uttrykk gjennom oppgavens intervjuer og som det enda ikke fremstår å finnes relevant litteratur på.

### 2.1 TIDLIGERE FORSKNING

De seneste årene har det dukket opp stadig flere studier som ser nærmere på ulike aspekter av vinterbading. En av de mest omtalte studiene er likevel en studie fra 2004, publisert av *International Journal of Circumpolar Health*. Studien "*Winter swimming improves general well-being*" hadde som mål å se på effektene av vinterbading. Studien tok utgangspunkt i at det på denne tiden fantes svært begrensede mengder forskning som kunne forklare om vinterbading hadde helsemessige fordeler. Selv om det fremgår av studien at deltakerne ikke bare badet, men *svømte* i kaldt vann, er det likevel selve nedkjølingen og effektene av den som er i fokus. Resultatene av studiene viste at deltakerne etter kort tid begynte å kjenne på effekter som at de opplevde å ha mer energi, mindre kroppslige spenninger, bedre humør og bedre hukommelse. Etter fire måneder følte deltakerne seg friskere og raskere enn hva målingene tilsa. I konklusjonen ble det fastslått at vinterbading forbedrer den generelle følelsen av velvære (Huttunen et al., 2004, s.140).

Flere studier har i ettertid støttet beslektede forhold. De fleste belyser de positive effektene av å senke seg ned i kaldt vann. I 2018 publiserte BMJ blant annet en case report om en 24 år gammel småbarnsmor som kvittet seg med angst, depresjon og all medisinbruk etter å ha deltatt i et behandlingsprosjekt med jevnlig vinterbading som metode (Tulleken et al., 2018).

I 2020 publiserte det vitenskapelige tidsskriftet 'International Journal of Environmental Research and Public Health' en metastudie som tok for seg en rekke studier om vinterbading kalt "*Cold Water Swimming - Benefits and Risks: A Narrative Review*". Gjennomgangen av foreliggende forskning ga resultater som viser at vinterbading bidrar til bedre helse når badene utføres av erfarne badere med kontroll over situasjonen. Det legges samtidig vekt på at det finnes en risiko for å dø av kuldesjokk eller ved drukning. Gradvis akklimatisering og tilpassing til det kalde vannet understrekes i artikkelen som svært viktig (Knechtle et al., 2020, s.1).

### **3.0 TEORETISK REFERANSERAMME**

Teori er ifølge Johannessen en samling av antakelser om et fenomen som brukes til å stille, begrunne og besvare spørsmål (Johannessen et al., 2018, s. 28). I dette kapitlet gjøres det rede for teori som er relevant for å skape en forståelse av vinterbading som fenomen og dens relasjon til sosialt arbeid. Det teoretiske perspektivet for oppgaven tar utgangspunkt i den medisinske sosiologen Aaron Antonovskys salutogene modell. Albert Banduras mestringsteori og relasjonsteori er utgjør i tillegg oppgavens teoretiske rammeverk. Dette er teori som er aktuelt for alle sosialarbeidere i møte med brukere hvor man arbeider for å skape endringer. Den aktuelle teorien er valgt ut også på bakgrunn av sin relevans for de psykiske effektene av å være i fysisk aktivitet.

#### **3.1 SALUTOGENESE**

Den salutogene modellen ble for første gang publisert i 1979 i Aaron Antonovskys bok "Health, Stress and Coping" og handler om å innta et perspektiv hvor man spør "hva er det som gir god helse?" (Lindström & Eriksson, 2015, s. 14). Ideén til utformingen av modellen



ble ifølge Antonovsky til da han undret seg over hvordan mennesker som har vært utsatt for krigens grusomheter, vært årevis på flukt og etablert seg på nytt i krigsherjede land fortsatt kunne være ved god helse? (Antonovsky, 2012, s. 15).

Problemstillingen førte Antonovsky til å se nærmere på hvilken tilnærming man i hovedsak har til syke i samfunnet. Hans konklusjon var at de aller fleste i det moderne industrisamfunnet defineres av en patologisk tilnærming hvor fokuset er å se på de bakenforliggende forholdene til *hvorfor* folk blir syke (Antonovsky, 2012, s. 16). I en slik tilnærming er en patogent orientert kliniker ifølge Antonovsky dømt til å overse viktige årsakssammenhenger i personens sykdomsbilde. Den salutogene tilnærmingen ville derimot sørge for en dypere forståelse og mer kunnskap om sykdomsbildet ved å se nærmere på personens historie (Antonovsky, 2012, s. 29).

Antonovsky mente med andre ord at for mange var for opptatt av å se på hvilke faktorer som gjør at utskrevne pasienter kommer til å bli innlagt på nytt, fremfor å innta et salutogent perspektiv og se på hvilke ressurser og faktorer som gjør at pasienten *ikke* må legges inn på nytt (Antonovsky, 2012, s. 30). For å identifisere disse ressursene og faktorene må man utsettes for *stressfaktorer*. Stressfaktorene er en belastning som vi utsettes for som vi ikke allerede innehar noen spesifikk automatisk eller adaptiv respons på. Hvis man kan sørge for å forhindre skadelige følger skal man ifølge Antonovsky kunne forvente et positivt helsemessig utfall av stressfaktoreksponeringen i et salutogent perspektiv. I en salutogen tankegang velger man å se på stressfaktoren som noe *positivt* fremfor noe *negativt* (Antonovsky, 2012, s. 32).

Dette var det grunnleggende poenget Antonovsky ønsket å illustrere i sin teori *kontinuumet mellom helse og uhelse* - også kalt *kontinuumet*. Den grafiske beskrivelsen av teorien viser uhelse i den ene enden og helse i den andre. Alle mennesker vil til enhver tid befinne seg et sted langs denne linjen. Teorien handler om at det er opp til oss hvordan vi møter livets uforutsigbarheter når de kastes mot oss (Lindström & Eriksson, 2015, s. 18). Vi kan velge en patogen løsning hvor vi bryter sammen og trekkes mot *uhelse*, eller vi kan velge å ta kampen i et salutogent perspektiv og bevege oss mot *helse*. Salutogenese er kort oppsummert alle avgjørelser vi tar og handlinger vi utfører som trekker oss i retning av *helse* (Lindström & Eriksson, 2015, s. 19).

### 3.2 TRO PÅ EGEN MESTRING

I tett relasjon til Antonovskys salutogenese ligger begrepet *mestring*. Mestringsbegrepet kommer fra psykologien og handler om hvordan vi håndterer belastende livssituasjoner. Hvordan vi mobiliserer våre indre ressurser og hvilke konkrete handlinger vi foretar for å kontrollere ytre og innvendige konflikter utgjør summen av vår evne til å mestre (Tveiten, 2020, s. 22). Mestring er spesielt aktuelt i Albert Banduras sosial-kognitive læringsteori. Bandura var spesielt opptatt av å viktigheten av en persons egen tro på å kunne gjennomføre en oppgave som nødvendig for å lykkes. Han innførte derfor begrepet *self efficacy*, eller *forventing om mestring* (Olaussen, 2013, s.217).

Å dyrke vår egen tro på at vi kan nå våre mål har ifølge Bandura en viktig, regulerende rolle i vår sosialkognitive funksjon. Om troen på seg selv skriver han at såfremt det man mestrer er noe man selv har et ønske om å mestre, kan mestringsfølelsen skape et grunnlag for personlig endring og styrke vår motivasjon også på andre arenaer (Bandura, 1997, s. 282).

Ifølge Bandura er det 4 kategorier som utgjør rammene for hvordan vi skaper tro på egen mestring; *tidligere erfaringer (enactive mastery experience)*, *andres erfaringer (vicarious experience)*, *verbal overbevisning (verbal persuasion)* og *fysiologiske og påvirkelige tilstander (physiological and affective states)* (Bandura, 1997, s. 80-107).

“*Tidligere erfaring*” handler om vår egen tidligere opplevelse og erfaring med den aktuelle situasjonen. Dette er ifølge Bandura den informasjonen som påvirker vår tro på egen mestring mest fordi den forteller oss veldig konkret om hvor vi står i forhold til vår evne til å mestre det vi står ovenfor. Har vi mestret det før, skaper vi tro på at vi kan mestre det igjen (Bandura, 1997, s. 80).

Selv om mennesker ofte bedømmer sine sjanser og muligheter innenfor ulike områder ut i fra sine tidligere, personlige erfaringer, eksempelvis gjennom kunnskap som at man kan svømme, hoppe en viss høyde eller å manøvrere et fly - handler kategorien “*andres erfaringer*” om nødvendigheten av å sammenligne seg selv med andre. Dette er nødvendig fordi det ikke alltid finnes noen målestokk for det vi gjør (Bandura, 1997, s. 86). Å sammenligne egne handlinger med andres gjør at vi kan bedre forstå *hvor* gode eller dårlige våre handlinger er (Bandura, 1997, s. 87).

Kategorien “*verbal overbevisning*” understreker den positive effekten av å ha et sosialt nettverk rundt seg som kan sette ord på det man gjør bra. Dersom man får positive tilbakemeldinger når man mestrer noe som fremstår som spesielt utfordrende for oss vil man effektivt styrke troen på egen mestring. Det er likevel viktig at tilbakemeldingene er realistiske og ikke overdrevne (Bandura, 1997, s. 101). Bandura mente også at dersom man oppmuntrer personer til å tro at de kan klare noe, kan man med stor sannsynlighet anta at de deres innsats blir større og bedre enn om de var alene om å takle utfordringen (Bandura, 1997, s. 101).

“*Fysiologiske og påvirkelige tilstander*” utgjør den siste kategorien om rammene for hvordan vi skaper tro på egen mestring. Hovedpoenget i denne kategorien er ifølge Bandura å “*...enhance physical status, reduce stress levels and negative emotional proclivities, and correct misinterpretations of bodily states*” (Bandura, 1997, s. 106). Bandura utdyper at folk ofte tolker fysisk aktivering av kroppen i stressende situasjoner som et tegn på et fall i funksjon, mens en opplevelse av stress ofte fører til at man stresser enda mer. For å skape tro på egen mestring er det viktig at man er bevisst disse mekanismene og forsøker å bli bedre på å håndtere dem gjennom å lære å kjenne oss selv og hvordan vi fungerer kroppslig på samme tid som vi forsøker å videreutvikle oss selv (Bandura, 1997, s.106). Én måte å bli bedre på dette på er gjennom å delta i aktiviteter og ting som skjer rundt oss slik at vi bli mer bevisste på det som skjer rundt oss og vårt samspill med det, fremfor det som skjer i hodet vårt til enhver tid (Bandura, 1997, s.107).

### **3.3 RELASJONSKOMPETANSE**

Begrepet *relasjon* er et sentralt begrep innenfor sosialt arbeid. Aamodt trekker fram transaksjonsmodellen som et viktig verktøy for å forstå relasjoner - spesielt mellom sosialarbeidere og brukere (Aamodt, 2014, s. 36). Transaksjonsmodellen kommer fra utviklingspsykologien og handler i hovedsak om at person og miljø står i et gjensidig påvirkningsforhold til hverandre, hvor begge utvikles i et samspill over tid (Kvillo, 2012, s. 62). På samme tid som mennesket påvirker det fysiske miljøet rundt seg, vil det fysiske miljøet som mennesket er en del av styre hvordan mennesket utvikles. Det fysiske miljøet i

transaksjonsmodellen betyr i hovedsak de sosiale, menneskelige relasjonene (Kvello, 2012, s. 63). Aamodts forståelse av transaksjonsmodellen innenfor sosialt arbeid innebærer at man ikke kan forstå brukere uten hensyn til deres relasjon til sosialarbeideren. En brukers atferd må alltid ses i lys av sosialarbeiderens påvirkning (Aamodt, 2014, s. 36).

Sosialt arbeid er aktivitet hvor målet er å skape endring hos individer, grupper eller i samfunnet. Hvor god relasjonen mellom sosialarbeider og bruker er styres av deres felles, aktive deltakelse. Relasjonen dem imellom utgjør rammene for potensielle i endringsarbeidet man forsøker å gjøre (Aamodt, 2014, s. 41). Tveiten mener relasjonen mellom sosialarbeider og bruker må vektlegges for at sosialarbeiderens veiledningskompetanse ikke bare skal bli en teknikk (Tveiten, 2020, s. 206). God veiledningskompetanse definerer Tveiten som “...*en prosess som involverer en tillitsfull relasjon som tar utgangspunkt i å møte brukeren der han er* (Tveiten, 2020, s.206). I skapelsen av gode relasjoner mellom sosialarbeider og bruker er det også viktig å være bevisst det vi omtaler som makt og avmakt. Som yrkesutøvere har sosialarbeidere makt i form av vår kompetanse og posisjon overfor brukeren. Brukeren er på sin side i en avmaktsposisjon og er avhengig av at sosialarbeideren anerkjenner brukerens kompetanse og forsøker å skape rom for deltakelse og samarbeid (Tveiten, 2020, s. 49).

## **4.0 METODE**

I dette kapittelet begrunnes valg av metode for studien. Her vil jeg også redegjøre for innhenting av studiens data, begrunne mine valg av intervjuobjekter og gå gjennom oppgavens analyse.

### **4.1 VALG AV METODE**

Forskning er en prosess hvor man forsøker å få en dypere forståelse av mennesker og menneskelige interaksjoner. For at prosessen skal kunne kalles forskning må forskeren forholde seg til systematiske metoder som utgjør rammeverket for selve forskningen (Kruuse, 1999, s. 13). Å følge en metode kan sammenlignes med å følge en viss vei til et mål, hvor forskeren beskriver og begrunner hvilke valg han tar på veien (Dalland, 2012, s. 114). De to

aktuelle forskningsmetodene er kvantitativ og kvalitativ metode. Hvilken metode forskeren velger styres av hva han ønsker å undersøke. Metoden skal fungere som et verktøy for å kunne samle inn de data man behøver for å kunne svare på en problemstilling (Dalland, 2012, s. 112).

Når man ønsker å samle inn målbare data i form av tall anvender man kvantitativ metode. Et eksempel på dette kan være om man ønsker å undersøke hvor mange studenter som bruker universitetets bibliotek. Tallene vi samler inn vil kunne si oss noe om hvor mange studenter som har brukt universitetsbiblioteket, og vi kan anvende tallene til å forsøke å øke vår forståelse av hvor viktig det er å ha et universitetsbibliotek, eller ikke. Kvantitativ forskning gir oss likevel ikke muligheten til å se det vi undersøker i et helhetlig bilde. Dersom vi ønsker å se nærmere på subjektive meninger, opplevelser eller følelser fremfor målbare tall, må vi anvende en kvalitativ metode (Dalland, 2012, s. 112).

Et tydelig skille mellom kvalitativ og kvantitativ metode er hvordan vi ser på målet for studien. I kvalitativ metode er ikke målet å telle likheter eller forskjeller, men å forsøke å forstå fenomenet. De kvalitative forskningsspørsmålene man stiller vil derfor i stor grad formuleres rundt spørreord som “hva”, “hvordan” eller “hvorfor”, i motsetning til kvantitative spørsmål som ofte handler om “hvor mange” eller “hvor mye” (Green & Thorogood, 2018, s. 8).

I kritikken av kvalitativ forskning er det et poeng at dataene som innsamles må prosesseres gjennom en analyse. I analysen vil forskeren bearbeide og tolke dataene på en subjektiv måte. Dette gjør at man kan argumentere for at kvalitativ forskning kun evner å presentere et tema fra forskerens perspektiv og derfor ikke får frem den objektive sannheten (Green & Thorogood, 2018, s. 17).

For å svare på problemstillingen i denne studien på best mulig måte, ble en kvalitativ tilnærming vurdert som den metoden. Det fremstår formålstjenlig å anvende kvalitativ metode fordi studien sikter på å få en dypere forståelse i menneskers opplevelse av vinterbading samtidig som vinterbading er et område det finnes begrenset med litteratur og studier på. På bakgrunn av dette vil en eventuell litteraturstudie tenkes å ikke kunne tilby en stor nok mengde data eller forståelse av vinterbading som fenomen til å kunne gi svar på aktivitetens sosialfaglige relevans.

## 4.2 DATAINNSAMLING

Forskningsprosjektet ble innmeldt til Norsk Senter for Forschungsdata, heretter kalt NSD, i februar 2022 og godkjent i mars 2022. Dette var første ledd i prosessen med å samle inn data.

Ifølge Brinkmann finnes det 3 typer intervjuformer innen kvalitativ forskning: strukturerte, semi-strukturerte og ustrukturerte (Brinkmann, 2013, s.18). Strukturerte intervjuer består ofte av standardiserte spørsmål som anvendes i undersøkelser eller målinger. Spørsmålene er ofte formulert på en måte som leder svarene i en retning og som kan gjøre det enklere for intervjueren å sammenligne svarene fra intervjuene (Brinkmann, 2013, s. 19). Selv om strukturerte intervjuer kan være nyttige i noen tilfeller, vil de innen kvalitativ forskning ha svakheter knyttet til sin evne til å avdekke intervjuobjektens dypere meninger omkring et tema. Når intervjueren leser opp en rekke spørsmål ordrett og uten oppfølgingsspørsmål legger det konvensjonelle føringer for samtalen som kan begrense intervjuobjektets mulighet for å utdype og spesifisere sine meninger (Brinkmann, 2013, s.20).

Ustrukturerte intervjuer kan ses som en motsats til det strukturerte intervjuet. Ustrukturerte intervjuer er åpne og har ofte en lite eller ingen forutbestemt struktur. Målet kan eksempelvis være at man ønsker å få intervjuobjektet til å fortelle sin livshistorie. Dersom man er interessert i å få intervjuobjektet til å fortelle om viktige hendelser fra sitt liv, vil ustrukturerte intervjuer kunne anvendes fordi de legger til rette for at intervjuobjektet selv kan trekke frem hva som er viktig. Intervjuerens oppgave under ustrukturerte intervjuer handler i større grad om å finne en måte å forenkle intervjuobjektets historie slik at den kan gjenfortelles i en nedkortet versjon uten å endre innholdet (Brinkmann, 2013, s. 20).

Til dette forskningsprosjektet vurderte jeg et semi-strukturert intervju til å være den best egnede intervjuformen å anvende for å kunne få svar på min problemstilling.

Semi-strukturerte intervju er sannsynligvis den mest utbredte intervjuformen innen helse og sosiale fag. Når man gjennomfører et semistrukturert intervju ønsker man å innhente beskrivelser av intervjuobjektens livsverden - deres opplevelse av det man ønsker å undersøke. Deres egne fortolkninger og meninger om temaet er det man ønsker å få tak i og forstå som våre data. Et semistrukturert intervju består ikke utelukkende av verken åpne eller

lukkede spørsmål, men ligner snarere en ordinær samtale. Under samtalen forholder intervjueren seg til en intervjuguide bestående av forslag til spørsmål som man har forberedt for å kunne sørge for at man husker å spørre om og få svar på de ulike temaene man ønsker å belyse. Den frie flyten mellom spørsmålene skal åpne for at intervjueren kan følge eller lede samtalen etter det som føles naturlig eller interessant fremfor å følge spørsmålene slavisk (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 47).

For å finne ut hva som gjør vinterbading aktuelt for sosialarbeidere så jeg stor verdi i å kunne følge opp interessante utsagn jeg kunne relatere til mitt faglige ståsted og på samme tid få en dypere forståelse av hver av de enkelte intervjuobjektene subjektive opplevelse.

I dette forskningsprosjektet skulle jeg intervju tre personer som alle har stått frem offentlig som vinterbadere. Under utarbeidingen av intervjuguidene deres leste jeg derfor deres tidligere intervjuer og offentlige uttalelser og utformet 3 ulike intervjuguider basert på denne kunnskapen. På denne måten kunne jeg være forberedt på å møte intervjuobjektene med en forforståelse for deres kunnskapsområde og utforme spørsmål jeg vurderte som passende til hver enkelt. Jeg anså dette som å være i tråd med Dallands forklaring av å utforme en intervjuguide som å “...forberede seg faglig og mentalt til å møte intervjupersonen” (Dalland, 2012, s. 167).

### **4.3 VALG AV INTERVJUOBJEKTER**

I både kvalitativ og kvantitativ forskning skal kvaliteten på studien prioriteres når man avgjør hvor mange man ønsker å intervju. Det er derfor viktig å ikke gjøre studien mer omfattende enn hva man evner å imøtekomme og å være bevisst tidsrammen på studien (Trost, 2005, s. 123). Å intervju færre enn tre personer ville i denne oppgaven utfordret mine tidsmessige begrensninger, mens flere enn tre ville begrenset mulighetene til å frembringe analytiske funn til å besvare problemstillingen. I denne oppgaven ønsket jeg derfor å intervju tre personer.

I kvalitative studier er det viktig at man forsøker å få et variert utvalg av intervjuobjekter som alle kan representere en viss ulikhet på tross av deres felles utgangspunkt (Trost, 2005, s. 117). For at intervjuobjektene skulle kunne gi meg de beste svarene for å belyse min problemstilling ønsket jeg å oppdrive tre personer som alle hadde ytret seg offentlig på vegne

av vinterbading som aktivitet tidligere. Som vi har sett tidligere fremstår vinterbading som en voksende trend, men på samme tid også en aktivitet som relativt få personer aktivt utøver på en hverdagslig basis. Gjennom å finne tre vinterbadere som alle har uttalt seg offentlig som vinterbadere tidligere ville jeg sørge for at intervjupersonene ikke bare var en del av en ny trend, men som hadde erfaring og kunnskap nok til å uttale seg om effektene av vinterbading også i et langsiktig perspektiv. Selv om problemstillingen min tar utgangspunkt i å se vinterbading i et sosialfaglig perspektiv ønsket jeg at intervjuobjektene skulle være av ulik faglig og personlig bakgrunn. Jeg anså det ikke som en nødvendighet at intervjuobjektene har erfaring med sosialt arbeid da det er deres opplevelse og subjektive meninger meg håper skal gi meg data til å se vinterbading i et sosialfaglig perspektiv.

Selv om jeg anså det som lite sannsynlig å kunne intervjuer samtlige intervjuobjekter ansikt til ansikt, var dette noe jeg ønsket å få til i minst ett av intervjuene. Målet var derfor i første omgang å finne et lokalt intervjuobjekt som passet profilen. Mitt første intervju var derfor med Kristin Hatløy. Hatløy er en psykiatrisk sykepleier på 53 år som jobber som leder for en familiepoliklinikk for familier med personer som har alvorlig psykiske lidelser. Hatløy er selv vinterbader og har tidligere figurert i lokalavisen som sjef for en behandlingspost for ungdom hvor hun vinterbadet med brukere. Med sin erfaring fra å anvende vinterbading i behandling og helse- og sosialfagsrelaterte utdanning anså jeg Hatløy som et solid intervjuobjekt.

Mitt andre intervjuobjekt er Maja-Lisa Løchen. Løchen er 68 år og professor i forebyggende medisin ved Institutt for samfunnsmedisin på Norges arktiske universitet i Tromsø og overlege ved Hjertemedisinsk avdeling ved Universitetssykehuset Nord-Norge. I tillegg til selv å være en vinterbader, har Løchen over en lengre periode vært talsperson for effektene av å bade i kaldt vann i riksdekkende medier. Senest i februar 2022 var Løchen en del av panelet som skulle svare på spørsmål knyttet til isbading i radioprogrammet EKKO på NRK. Som professor og overlege ville Løchen kunne bidra med unik kunnskap knyttet til vinterbadingens kroppslige reaksjoner forutenom hennes egne personlige erfaringer.

Forskningsprosjektets tredje intervjuobjekt er Cecilie Thunem-Saanum. Thunem-Saanum er 49 år og arbeider som en selvstendig næringsdrivende foredrag- og kursholder. Hun skriver kronikker og artikler for diverse aviser og er med sin 8 år lange erfaring med vinterbading også forfatter av boka "*Vinterbading: Praktiske råd for deg som vil bade når kulda biter*", utgitt i 2021. I tillegg til å dele panel med Løchen i radioprogrammet EKKO, har



Thunem-Saanum også pratet om vinterbading i Nitimen og Studio2 på NRK P2. Med sin lange erfaring som vinterbader og foredragsholder, og som en av de eneste forfatterne på det aktuelle temaet i Norge, anså jeg Thunem-Saanum som et verdifullt intervjuobjekt som kunne bidra med unik data til min studie.

Alle intervjuobjektene har til felles at de har erfaring som vinterbadere og at de har uttalt seg offentlig om vinterbading tidligere. Kjønn- eller aldersmessige vurderinger ble ikke vektlagt i denne oppgaven da jeg ikke anser det som viktigere enn intervjuobjektene erfaring og øvrige profiler.

#### **4.4 GJENNOMFØRING AV INTERVJU**

Ifølge Dalland er et vellykket intervju avhengig av gode forberedelser og at du er klar på hva du vil oppnå med intervjuet (Dalland, 2012, s. 166). I forkant av intervjuene ble samtlige intervjuobjekter tilsendt et informasjons- og samtykkeskriv. Skrivet ble utformet med utgangspunkt i en mal publisert av NSD. Innholdet i skrivet omhandlet blant annet målene for prosjektet, hvem intervjueren er, hva deltakelsen vil innebære for intervjuobjektene, en samtykkeerklæring, samt informasjon om anonymitet og taushetsplikt. Ved å ta kontakt med intervjuobjektene i god tid ønsket jeg å legge til rette for oversiktlig og ryddig kommunikasjon preget av åpenhet og samarbeid.

Tidspunkt for intervjuene ble styrt ut av deres egne preferanser, med en tydelig avklart tidsramme for hvert av intervjuene. Ett av intervjuobjektene hadde eksempelvis utfordringer med å gi tilbakemelding på avtaletidspunkt av personlige årsaker. Fremfor å ta kontakt med et nytt intervjuobjekt valgte jeg å gi intervjuobjektet tiden som trengtes og heller vente på svar. Ett av intervjuobjektene ba også om å få tilsendt spørsmål på forhånd for å kunne forberede seg bedre og fikk det. Dette gjorde at jeg opplevde at intervjuene var preget av velvilje, fortellerlyst og gjensidig respekt.

Rammene for gjennomførelsen av intervjuene er av stor betydning for kvaliteten på samtalen. Å sørge for å eliminere forstyrrende elementer og å la intervjuobjektet bestemme hvor intervjuet skal foregå kan skape gode vilkår for datainnsamling (Dalland, 2012, s. 171).

Intervjuet med Kristin Hatløy ble gjennomført på hennes arbeidsplass i Stavanger. Jeg anså dette som et godt sted for gjennomføring av intervjuet da hun er den eneste av de tre intervjuobjektene som har direkte, sosialfaglig erfaring tilknyttet vinterbading. Intervjuene med Løchen og Thunem-Saanum ble gjennomført via Zoom og Teams etter deres egne ønsker. Personlig anså jeg det som en nødvendig forutsetning å se mine intervjuobjekter for å kunne observere kroppsspråk og engasjement.

Som en innledning til hvert intervju påminnet jeg samtlige om formålet med intervjuet og om behandling av dataene i ettertid. Samtidig ba jeg om en ytterligere bekreftelse på deres tillatelse til å gjøre opptak av intervjuene. Ett av intervjuobjektene ønsket likevel å fortelle en relevant, selvopplevd historie før jeg fikk anledning til å komme med mine påminnelser. I dette tilfellet valgte jeg å lytte i tråd med min semi-strukturerte intervjuform og komme med mine påminnelser senere. Dette opplevde jeg som utslagsgivende for den gode samtalen vi hadde i ettertid.

Under intervjuene la jeg merke til at de positive effektene av vinterbading virket å skape størst engasjement. Det fremsto som tydelig at vinterbading var noe intervjuobjektene selv hadde et utelukkende positivt forhold til. Selv om jeg forsøkte å stille åpne, ikke-ledende spørsmål, er det av min oppfattelse at dette preget intervjuobjektene fortolkning av spørsmålene på en måte som gjorde at intervjuene i stor grad omhandlet fordeler og positive effekter av vinterbading.

Intervjuene ble tatt opp via nettskjema.no sin Diktafon-app og senere transkribert til PC.

#### **4.5 ANALYSE**

I denne oppgaven har jeg valgt å foreta en tematisk analyse. Dette er en tilnærming til kvalitativ analyse som regnes for å være den mest grunnleggende og studentvennlige (Johannessen et al., 2018, s. 278). Tematisk analyse er ansett for å være den mest tilpassede analysemetoden for å få en dypere forståelse av de innhentede dataene i kvalitative intervjuer (Braun & Clarke, 2006). Tematisk analyse ble først lansert som en egen tilnærming i 2006 og hadde som mål å tydeliggjøre fremgangsmåter som er blitt brukt i flere år innenfor kvalitativ

forskning, men som på mange måter fremstår mer avanserte enn nødvendig. Den nye tilnærmingen til analysen skulle sette ord på og løfte frem enkle steg som ofte blir oversett i en kvalitativ analyse (Johannessen et al., 2018, s. 279).

Det overordnede målet i en tematisk analyse er å samle data som har ulike fellestrekk i temaer, eller kategorier. Kategoriene hjelper oss å se nye sammenhenger mellom svarene vi analyserer og kan bidra til at vi oppdager nye forskningsspørsmål underveis i analysen. Samlet sett skal temaene for de ulike kategoriene utgjøre rammene for hvordan vi ønsker å svare på problemstillingen. (Johannessen et al., 2018, s. 280).

I denne oppgaven har jeg anvendt Johannessen, Rafoss & Rasmussens tilnærming til tematisk analyse som er en bearbeidet, studentvennlig versjon av Virginia Braun og Victoria Clark sin opprinnelige tilnærming fra 2006. Analysen består av 4 faser hvor det første steget er en forberedelsesfase hvor man innhenter data og får oversikt over disse (Johannessen et al., 2018, s. 282). Det første jeg gjorde etter å ha gjennomført intervjuene var derfor å transkribere lydfilene til tekst. Dette er en tidkrevende prosess hvor man skriver hvert eneste ord som er blitt sagt mellom intervjuer og intervjuobjekt, men som også gjør at man blir godt kjent med de innhentede dataene. Intervjuene ble under transkriberingen gjengitt ordrett og i kort tid etter at intervjuene ble gjennomført slik at jeg skulle få den mest autentiske gjengivelsen av intervjuet som mulig. Etter å ha transkribert intervjuene skrev jeg med egne ord et kortfattet tekst om mine umiddelbare tanker om de innsamlede data. Dette kan være viktig når en senere skal se røde tråder og temaer i intervjuene (Johannessen et al., 2018, s. 284).

I den andre fasen av analysen ble de innhentede dataene kodet. Å kode betyr i denne sammenhengen at vi fremhever og setter ord på det vi synes er viktig fra intervjuene. Kodingen har som mål å få dypere innsikt i svarene og forberede dataene til kategoriseringsfasen. Kodingen styres ofte av midlertidige forskningsspørsmål som vi ønsker å finne svar på. Spørsmålene er ofte generelle og vide i starten, og tilspisses etterhvert som man blir kjent med innholdet i dataene (Johannessen et al., 2018, s. 285). I første omgang gikk jeg over de transkriberte intervjuene og uthevet data jeg vurderte som relevant for å svare på problemstillingen. Jeg lette etter ordbruk og emner som var felles på tvers av intervjuene og markerte disse med uthevet skrift. Etterhvert som jeg begynte å se konturene av kategorier som kunne besvare mine analyse spørsmål, endret jeg farge på skriften jeg

hadde uthevet tilpasset en generell kategori. Underveis noterte jeg ned mine tanker om hvordan svarene kunne ses i sammenheng til hverandre på tvers av intervjuene.

Dette førte meg til den tredje fasen som innebærer å kategorisere dataene. Kategoriene er det vi kaller funnene i en tematisk analyse og utgjør resultatene av oppgaven (Johannessen et al., 2018, s. 295). En utfordring med å kategorisere dataene er at det finnes så mange potensielle kategorier å anvende. Man må derfor avgrense sine leteområder og stille konkrete forskningsspørsmål som kan belyse problemstillingen best mulig (Johannessen et al., 2018, s. 297). Etter å ha formulert og omformulert mine forskningsspørsmål etterhvert som jeg bearbeidet og analyserte dataene, fant jeg 4 overordnede kategorier som la grunnlaget for det videre arbeidet. Hver av kategoriene besto underveis i prosessen av ulike undertema. Etter å ha analysert undertemaene la jeg merke til felles trekk som utgjorde grunnlaget for selve funnet, eller kategorien. Kategorien *mestringsfølelse* besto eksempelvis i utgangspunktet bl.a av undertemaet *overførbarhet til andre arenaer*. De endelige kategoriene vises i tabellen under.

<b>KATEGORI/TEMA:</b>
<b>FYSISKE OG PSYKISKE EFFEKTER</b>
<b>MESTRINGSFØLELSEN</b>
<b>DET SOSIALE ASPEKTET</b>
<b>FORBEHOLD</b>

Den siste fasen av en tematisk analyse handler om å *rapportere*, eller å skrive sine funn. I presentasjonen av funnene er målet å presentere leseren for en dypere forståelse av fenomenet utenom dens selvfølgeligheter (Johannessen et al., 2018, s. 302). Det betyr at man legger frem sine funn og ser dem i lys av kommentarer og relevant teori. I denne fasen ønsket jeg å presentere funnene tydelig og med en klar struktur. Spesielt viktig var disponering av hvert enkelt tema og hvor mye plass som skulle vies. Det er viktig å understreke av samtlige faser i større eller mindre grad ofte overlapper, og at selve analyseprosessen i dette perspektivet kan ses for å være en relativt flytende prosess (Johannessen et al., 2018, s. 305).

#### 4.6 ETISKE OVERVEIELSER

Etikkens mål er i hovedsak å gi oss veiledning og et grunnlag for hvordan vi kan vurdere før vi handler når vi står overfor vanskelige avgjørelser i livet. Innenfor forskning handler etikken om hvordan vi planlegger, gjennomfører og rapporterer forskningen. Å ivareta personvern og å sikre troverdigheten av forskningens resultater er to viktige hovedmomenter innenfor forskningsetikk (Dalland, 2012, s. 96). Etiske problemer gjør seg spesielt gjeldende innenfor kvalitativ forskning når man intervjuer personer om deres privatliv og publiserer beskrivelsene offentlig i ettertid. Man bør derfor ta hensyn til potensielle etiske utfordringer allerede fra prosjektets start slik at man kan imøtekomme og bearbeide dem på best mulig måte gjennom hele prosessen (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 80).

Et av de etiske hovedmålene i oppgaven var å skape trygge rammer og tydelighet rundt formålet med intervjuet slik at intervjuobjektene kunne være sikre hva deres informasjon skulle brukes til. Intervjuobjektene ble på bakgrunn av dette tilsendt et informasjonsskriv i forkant av intervjuet hvor jeg eksplisitt ba om tillatelse til å bruke intervjuobjektene fulle navn, alder, yrke og bosted, samt å gjøre opptak av intervjuene. Selv om jeg selv anså denne informasjonen for å være viktig for studiens utfall, fikk intervjuobjektene likevel muligheten til å komme med innvendinger eller forslag til endringer knyttet til dette. Dette kan også ses å samsvare med Kvale & Brinkmanns fokus på viktigheten av å vurdere intervjuets konsekvenser for intervjuobjektene og hvordan publikasjonen av studien kan påvirke intervjuobjektene status etter at studien publiseres (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 81).

Viktige etiske overveielser jeg forsøkte å imøtekomme under intervjuene var å vise respekt for tiden intervjuobjektene hadde reservert, være høflig og å lytte til det som blir sagt. Siden intervjuobjektene bruker sin tid på å gi meg data på tross av at jeg ikke kan gi dem noe av nytte tilbake, anså jeg det som viktig å utvise takknemlighet for dette. To av intervjuobjektene understreket at de i utgangspunktet ikke ønsket å gjøre flere intervjuer på dette tidspunktet, men at de ville delta i mitt forskningsprosjekt fordi jeg var student og ikke journalist. Dette gjorde at jeg ble spesielt oppmerksom på å gjennomføre og å etterbehandle intervjuene på et forsvarlig, etisk grunnlag, med intervjuobjektene og deres ord i fokus.

#### 4.7 RELIABILITET OG VALIDITET

Ifølge Dalland handler et kvalitativt forskningsintervju om reliabilitet og validitet om hvorvidt kunnskap som er innhentet gjennom intervjuet kan være objektiv (Dalland, 2020, s. 246). For å forsøke å gjøre kunnskapen mest mulig objektiv er det viktig at man tar ulike hensyn når man gjennomfører intervjuet. Reliabiliteten omhandler i stor grad resultatenes troverdighet som aller helst skal være mulig å reproduseres av andre forskere i ettertid. Det er viktig at intervjueren er bevisst sin subjektivitet og hvordan spørsmål formuleres (Dalland, 2020, s. 250). For å ivareta oppgavens reliabilitet forsøkte jeg derfor i forkant av intervjuene å bli klar over min egen forforståelse av vinterbading som tema og å være bevisst hvilket inntrykk jeg hadde av vinterbadere som personer. Selv om jeg har vinterbadet selv og kjent effektene av dette, ønsket jeg å utelate mine egne erfaringer fra å påvirke intervjuene i størst mulig grad. Målet med dette var å ikke skape uheldige, forutinntatte vinklinger i intervjuene og å forsøke å stille åpne spørsmål som ikke preges i for stor grad av min egen subjektivitet. Litteraturen og forskningen som er anvendt i denne oppgaven er offentlig og tilgjengelig for andre forskere til enhver tid. Ved å være bevisst mine egne verdier og moral, og å forsøke å gjengi de innhentede data på en mest mulig objektiv måte, er det et øvrig mål at oppgaven skal kunne gjenskapes av andre forskere på et annet tidspunkt.

Opgavens validitet handler på den andre siden om hvorvidt slutningene som trekkes er riktige og fornuftige sett i lys av sine premisser (Dalland, 2012, s. 15). En sentral del av sikringen av oppgavens validitet var å transkribere intervjuene så snart de var gjennomført og å foreta analysen kort tid etter. Målet med dette var å sørge for at min forståelse av intervjuobjektens utsagn ble ivaretatt mens den var fersk og upåvirket av glemsel. Denne oppgaven omhandler vinterbading som en aktivitet med potensiale for å anvendes av sosialarbeidere sammen med brukere. Jeg vil argumentere for at slutningene som trekkes mellom vinterbading som aktivitet og sosialt arbeid som fag er relevante ettersom sosialt arbeid er et felt under kontinuerlig utvikling som til stadighet ser på nye, aktuelle alternativ til å gjennomføre endringsarbeid for personer og grupper.

Valideringen av oppgaven handler om metoden som anvendes, om forskeren som person og om hans moralske integritet, og er derfor noe som er relevant for alle fasene av forskningsprosessen (Dalland, 2020, s. 253). I dette tilfellet har jeg intervjuet 3 damer og ingen menn. Det kan argumenteres for at resultatene kan bli annerledes dersom også menn hadde blitt intervjuet. Jeg ønsker likevel å argumentere for at vinterbading som aktivitet fremstår som en kjønnsnøytral arena og aktivitet, hvor betydningen av om man er kvinne eller mann, ung eller eldre, ikke virker å påvirke selve opplevelsen.

## 5.0 PRESENTASJON AV FUNN

I dette kapitlet vil jeg presentere funnene som er kommet frem gjennom analysen av intervjuene.

### 5.1 FYSISKE OG PSYKISKE EFFEKTER

At vinterbading påvirker oss både fysisk og psykisk viser flere studier vi har sett på. Under intervjuene anså jeg det som nødvendig å avklare om mine intervjuobjekter vinterbadet mest for aktivitetens skyld eller om de var bevisste effektene av badene og hvordan det påvirket deres fysiske eller psykiske tilstand. Mine funn viser at samtlige av mine 3 intervjuobjekter fremstår bevisste og reflekterte rundt både de fysiske og psykiske effektene. De er alle klar over at vinterbading påvirker kroppen og psyken deres. Selv om det er gjort mindre forskning på de psykiske effektene av vinterbading enn de fysiske, tillegges de psykiske effektene langt større vekt i svarene fra mine intervjuobjekter. På spørsmål om de har opplevd noen fysiske eller psykiske effekter av vinterbading trekker alle frem at det gir en umiddelbar effekt med en følelse av *velvære*. Den biologiske forklaringen på hva som skjer rent kroppslig virker ikke å være spesielt viktig for noen av dem.

*- Jeg vet jo ikke om man får et bedre eller lengre liv, men man får en umiddelbar effekt der og da. Rett etter et bad kjenner man at humøret er alltid bedre, uansett. Det gir en god følelse.*

*Hvis jeg er sint eller lei meg er det en veldig lett vei til å få ned stresset eller å få fred i hodet.*

- Kristin Hatløy

Ingen av intervjuobjektene trekker frem noe krav eller minstemål på hvor lenge man må være i vannet for å oppnå denne umiddelbare effekten av velvære. Snarere tvert imot. Hatløy har badet i flere år, men bader sjelden lenger enn ett minutt og ofte bare ved å kjapt dukke seg og gå på land igjen. Selv om også Thunem-Saanum kjenner den umiddelbare effekten av korte bad, er hun den eneste som trekker frem at hun kan kjenne på et behov for å forsøke å utfordre seg selv til å ligge i vannet over tid. På tross av sin 8 år lange erfaring, har effektene likevel ikke endret seg nå som hun tyr til lengre bad.

*- Nei det har vært sånn siden dag en, jeg har bare blitt mer bevisst på det (effektene) ettersom jeg er blitt vant til å bade og å utfordre meg. Så helt fra første badet så har jeg kjent på roen og tilstedeværelsen. - Cecilie Thunem-Saanum*

Hatløy og Thunem-Saanum trekker frem flere konkrete effekter av vinterbading som de opplever som positive, mens Løchen understreker at hun ikke har noen andre grunner for å vinterbade annet enn at det oppleves "*fantastisk deilig*". Blant effektene Hatløy og Thunem-Saanum trekker frem er ingen negative. De psykiske effektene som utdypes hyppigst og med størst engasjement under intervjuene, er at det *demper stress, klarer tanker* og at man får en *følelse av en ny start etterpå*.

*- Jeg finner fullstendig roen, blir helt rolig og er ikke lenger skjelven. Det er effekten etterpå, nullstillingen av hodet, sansene underveis og etterpå, tilstedeværelsen, fargene blir klarere, og ja, alt trer frem. Det er hele pakken. -Cecilie Thunem-Saanum*

Felles for alle intervjuobjektene er at de vektlegger de fysiske og psykiske *fordelene* av vinterbading fremfor eventuelle ulemper. Ingen av intervjuobjektene trekker frem at de har opplevd ubehagelig effekter, verken umiddelbart etter et bad eller i ettertid. At vinterbading som oftest skjer på vintertid trekkes også frem som bra for den psykiske helsen. Å ha noe å gjøre som øker følelsen av velvære i en tid hvor dagene stort sett er mørke trekkes frem som en stor fordel ved vinterbadingen. På spørsmål om hva de ville mistet dersom de ble fratatt muligheten til å vinterbade, svarer både Thunem-Saanum og Hatløy at de verdsetter mørketiden i større grad etter å ha begynt med vinterbading.



*- Nå er jeg blitt et helårsmenneske, du hadde jo tatt fra meg det. Jeg brukte å like høsten, men der stoppa det. Regn og mørkt og grått og trist. Men sånn er det ikke lenger fordi jeg har noe å se frem til.* - Cecilie Thunem-Saanum

Etter å ha pratet med samtlige intervjuobjekter om deres egne opplevelser av fysiske og psykiske effekter av vinterbading, anså jeg det som naturlig i lys av mitt utgangspunkt i sosialt arbeid å høre om de har gjort seg noen tanker om hvorvidt vinterbading kan anvendes som et ledd i behandling av brukere med fysiske og psykiske vansker. Med ulik yrkesmessig bakgrunn vektlegger mine intervjuobjekter ulike aspekter av vinterbadingen som fordelmessig for brukere. Thunem-Saanum trekker paralleller mellom vinterbading og å gå til psykolog, mens Hatløy mener det kan være spesielt interessant i møte med psykose.

*- Jeg tenker at for en person med psykose, hvor verden er fremstår uvirkelig og du blir usikker på om hva som finnes eller ikke finnes, så blir dette ganske kult. Det er noe med elementene. Det er vann, det er kaldt, det er vind og det lukter sjø. Du må kle av deg, gå uti vannet, dukke ned og gå opp. Du må gjøre en del ting på egenhånd som jeg tenker er veldig, veldig virkelig. På en måte tenker jeg at det gjør verden her litt mer attraktiv, fordi for noen tror jeg ikke verden er så attraktiv.”* - Kristin Hatløy

Løchen er den eneste som trekker frem de fysiske effektene først under vår samtale om å anvende vinterbading i behandling. Hun viser til at det finnes tilstrekkelig nok empiri for å kunne si at det fungerer effektivt på smertebehandling, med en spesielt lindrende effekt på muskel- og leddsmerter.

Felles for alle intervjuobjektene er at de selv har kjent på de positive effektene badene bringer med seg, og at de mener dette fungerer som tilstrekkelig bevis på at det bidrar til psykisk velvære. De er alle enige om at det er en viktig forutsetning at initiativtakerne på arbeidsplassen selv har lyst til å bli med, men at mangel på forskning bør ikke stoppe sosialarbeidere fra å forsøke vinterbading sammen med brukere.

*- Jeg tenker likevel at hvis en sliter psykisk så trenger man jo ikke noe forskning på om det fungerer. Det er jo bare å gjøre det.* - Maja-Lisa Løchen

## 5.2 MESTRINGSFØLELSEN

Et tema som stadig gikk igjen i intervjuene, og som alle intervjuobjekter hadde kjent på, var følelsen av mestring. Mestringsfølelsen gjør seg først og fremst gjeldende under vinterbading ved at man overvinner vår vante komfortsone og å går ubehaget i møte. Når man evner å mobilisere krefter til å gjennomføre og å overvinne noe både hodet og kroppen forteller oss at dette ikke er noe vi burde gjøre, ofte i sammenheng med å trosse kulde, vind og smerte, kan det ifølge intervjuobjektene fremkalle en sterk mestringsfølelse.

Mestringsfølelsen kan gi en god selvfølelse og en bekreftelse på at man har overvunnet seg selv og sine tanker rett etter et bad ifølge Thunem-Saanum. Hatløy og Thunem-Saanum belyser et interessant element ved mestringsfølelsen når de begge bekrefter at det gir dem styrke til å utføre fysiske og psykiske utfordringer i andre situasjoner også i ettertid. Den umiddelbare mestringsfølelsen manifesterer seg som en påminnelse til en selv om at man kan gå utfordringer i møte med en annen trygghet i visshet om sin egen tidligere mestringsevne og gjennom dette lære mye om seg selv og egen utvikling.

*- Vinterbading utvider rammene for hvordan man ser på seg selv og hvem man er, og det kan flyttes over til så mange andre arenaer. - Cecilie Thunem-Saanum*

At mestringsfølelsen kan overføres til å anvendes på andre arenaer virker å være en felles forståelse blant mine intervjuobjekter. Thunem-Saanum trekker frem evnen til å gjennomføre fysiske tak i styrketreningen som noe hun ikke hadde kunnet evne å gjennomføre uten vinterbadingen. Også evnen til å overvinne frykten for å stå på en scene foran hundrevis av mennesker ufarliggjøres ved å minne seg selv på tidligere mestring av kalde vinterbad. Følelsen av å kunne skryte til andre om å ha overvunnet det kalde vannet er noe Løchen trekker frem som en viktig del av selvfølelsen i ettertid.

I likhet med at det ikke oppleves som noe krav til minste oppholdstid i vannet for å oppnå fysiske eller psykiske effekter, forstår jeg av mine intervjuobjekter at det samme gjelder forutsetningene for å kjenne på mestring. Ingen av intervjuobjektene mener man må imøtekomme andre krav enn å komme seg uti vannet for å oppnå mestringsfølelse. Følelsen

av mestring fremstår ene og alene avhengig av den enkeltes indre mål og er uavhengig av hva andre synes eller hvilke mål de har.

*- Jeg er et konkurransemenneske, men i dette er jeg ikke opptatt av å bli bedre, flinkere eller å få det til lengre, det er på en måte godt nok å komme seg uti.* - Kristin Hatløy

*- Det handler så lite om hva andre syns, og så mye mer om hva det gjør for meg.* - Cecilie Thunem-Saanum

På tross av at opplevelsen av mestring er noe de alle tar med seg fra vinterbadingen som en positiv effekt, er det interessant å se at dette ikke var noe de bevisst ønsket å oppnå da de begynte å vinterbade. Heller ikke i ettertid er mestringsfølelsen noe de fremhever som en essensiell, motiverende faktor, men heller en positiv konsekvens av det å gjennomføre en aktivitet de liker å gjøre.

### **5.3 DET SOSIALE ASPEKTET**

Vinterbading er en aktivitet man har mulighet til å gjennomføre alene i like stor grad som sammen med andre. Selv om mine intervjuobjekter i utgangspunktet ikke har vektlagt det sosiale aspektet som en faktor for hvorfor de begynte med vinterbading, understreker de alle at fellesskapet og samholdet som oppstår mellom dem selv og sine medbadere fungerer som en positiv forsterker. Løchen presiserer at hun aldri bader alene, samtidig som både Hatløy og Thunem-Saanum deltar i sosiale badegrupper når de ikke bader alene. I badegruppene blir de kjent med nye folk de mistenker de aldri ville blitt kjent med ellers, og på en annerledes måte som skiller seg fra hvordan man blir kjent med andre. Den felles gleden de deler med sine medbadere om å bade i det kalde vannet skaper et spesielt samhold som kan oppfattes som ulikt andre sosiale arenaer. Flere av intervjuobjektene sier at samtalene med sine medbadere ikke nødvendigvis behøver å handle om annet enn nettopp vinterbading.

*- Jeg ville aldri blitt en del av det nettverket jeg nå har hvis det ikke var for vinterbadingen. Jeg får et innsyn i andre menneskers liv som er langt fra mitt eget og det utvider horisonten*

*på veldig mange måter. Du bygger et bånd når du står sammen i all slags vær. Selv om vi ikke snakker om det, så er det jo sånn at vi passer på hverandre.* - Cecilie Thunem-Saanum

Jeg forstår av mine intervjuobjekter at det sosiale aspektet ytterligere forsterkes av at man ikke behøver noe lang erfaring for å kalle seg en vinterbader. Så snart man har badet én gang om vinteren, har man tilegnet seg nye erfaringer å prate med andre om som man ikke hadde før. Thunem-Saanum og Hatløy understreker hvordan vinterbading kan hjelpe oss i sosiale situasjoner ved at det fungerer som en identitetsskapende faktor. Spesielt for personer i behandling av psykiske lidelser og deres pårørende mener Hatløy at samtaler om vinterbading kan fungere som et befriende avbrekk fra samtaler om eksempelvis medisinbruk og generell bekymring.

*- Det kan fungere som en icebreaker fordi det er noe å snakke om. Det er et nøytralt og trygt tema. Det legges til identiteten din, du er en vinterbader.* - Kristin Hatløy

Som den eneste av intervjuobjektene med erfaring fra å anvende vinterbading i en behandlingssituasjon, mener Hatløy det kan være en fordel å gjøre vinterbading til en sosial aktivitet alle har mulighet til å delta på, selv om ikke alle vil bade.

*- Vi gjorde det til en tur hvor de som ville bade i tillegg kunne gjøre det. Vi var heldige med dagen. Det var fint vær, ca 0 grader og helt nydelig. Noen satt og ordnet med gløgg og kakao mens et par av oss andre gikk og badet.* - Kristin Hatløy

## 5.4 FORBEHOLD

I helhet fremstår vinterbading som en lystbetont og ufarlig aktivitet gjennom mine intervjuer. Selv om ingen av intervjuobjektene legger spesielt stor vekt på å trekke frem hvilke potensielle farer man må ta hensyn til, er det likevel visse forbehold som går igjen hos alle. Blant disse er en oppfordring om å helst ikke bade alene. Dersom man likevel bader alene mener Thunem-Saanum at det er lurt å si ifra til noen om hvor man skal og å ta kortere bad enn om man er sammen med andre. For nybegynnere er korte bad anbefalt frem til man herdes mer etterhvert. Ved for lange bad mener Løchen det fysiologiske kuldesjokket kan

gjøre at man besvimer og i verste fall drukner. Å ta med varme klær slik at man kan få tilbake varmen og unngå å risikere ytterligere fall i kroppstemperatur etter badet er også et forbehold alle tre understreker.

*- Dersom du er godt trent, på trygt sted, og har god erfaring, går det stort sett fint. Jeg tar hensyn og bader ikke i storm, men etter 8 år som vinterbader fant jeg ut at jeg kan bade alene når jeg vil. - Cecilie Thunem-Saanum*

Løchen, som er hjertespesialist og professor i forebyggende medisin, går lenger i å utdype potensielle farer og trekker frem at det finnes mennesker som må være ekstra påpasselige i møte med det kalde vannet. Hun mener man bør prate med en lege før man vinterbader dersom man har ubehandlede sykdommer. Problemer med hjertet kan eksempelvis føre til blodpropp, mens personer med epilepsi må ta forbehold om at det kalde vannet kan fremkalle epileptiske anfall.

*- Det er mange fysiske reaksjoner som kan være positive, men noen kan være farlige dersom du er disponert for det. - Maja-Lisa Løchen*

Om man tar forbehold og bader under forsvarlige forhold, mener samtlige av intervjuobjektene at vinterbading er en trygg aktivitet som man ikke bør være redd for å utforske tross av potensielle risikomomenter.

## **6.0 DISKUSJON**

I dette kapitlet skal jeg diskutere funnene fra forrige kapittel med det teoretiske rammeverket og den aktuelle forskningen som er anvendt tidligere i denne oppgaven. Diskusjonen er inndelt etter de samme kategoriene som temaene tidligere ble presentert under.

### **6.1 FYSISKE OG PSYKISKE EFFEKTER**

Ifølge Antonovskys salutogene perspektiv vil det være naturlig å se på intervjuobjektene og spørre seg hvilke avgjørelser de tar og hvilke handlinger de utfører for å trekkes mot *helseenden* av kontinuumet fremfor *uhelse*. Hva er det intervjuobjektene gjør som holder dem friske? Antonovsky mener man må utsettes for stressfaktorer for å identifisere hvilke ressurser og faktorer man evner å mobilisere for å holde seg selv frisk (Antonovsky, 2012, s. 32). Lindström & Eriksson definerte dette som *hvordan man møter livets uforutsigbarheter* (Lindström & Eriksson, 2015, s. 18).

Selv om ingen av intervjuobjektene begynte å vinterbade med utgangspunkt i at de var syke, er et at de sentrale funnene i denne studien at de alle opplever positive helsemessige effekter av å vinterbade. Ved å frivillig bade i kaldt vann opplever intervjuobjektene blant annet at det demper stress, klarer tanker og at man får en følelse av en ny start etterpå. Ingen av dem visste likevel hvordan de vil oppleve å bli eksponert for det kalde vannet verken fysisk eller psykisk før de hadde prøvd.

Dersom man ser på vinterbading som en stressfaktor, kan man trekke paralleller mellom den salutogene tanken om stressfaktoreksponering og vinterbading. Samtlige intervjuobjekter understreker at vinterbading i seg selv er et ubehag man må overvinne for å oppleve velvære i ettertid. Vinterbadere *velger* med andre ord å se på ubehaget som noe positivt fremfor negativ og inntar med det et salutogent perspektiv. I lys av dette kan vi si at vinterbading tilrettelegger for salutogenese og bidrar til å trekke vinterbadere i retning av *helseenden* av Antonovskys kontinuum.

For sosialarbeidere kan dette potensielt fungere som et effektivt virkemiddel i det endringsarbeidet man forsøker å gjøre sammen med brukere og deres evne til å møte utfordringer. Om man bruker et postmiljø som eksempel kan man som Thunem-Saanum og Hatløy trakk frem se fordeler av å gå den lange, mørke vinteren i møte med en utradisjonell og spennende aktivitet som i tillegg kan bidra til fysisk og psykisk bedring. Vinterbading blir her et nytt og friskt element i hverdagen som kan gjør at man har noe positivt å se frem til. Det kan tenkes at det for oss alle, og kanskje spesielt for brukere i behandling, vil være en stor fordel for vår psykiske helse å gjennomføre aktiviteter som bidrar til at vi bedre evner å se på fremtiden med et positivt fortegn ved å ha noe å glede oss til.

Som samtlige intervjuobjekter også presiserte er det likevel svært viktig at aktiviteten er lystbetont og helt frivillig fra begge parters side. Uten denne frie viljen vil man ikke evne å skape endring, men om man klarer å motivere seg selv og brukerne får man igjen en mulighet til å møte stressfaktorer på en annerledes, og muligens mer endringsskapende måte enn ellers

i livet med sin umiddelbare belønning av velvære. Dersom man jobber for å skape endring, men sliter med å finne en vei til indre motivasjon, kan vinterbading med andre ord virke å være et potensielt alternativ.

I et sosialfaglig perspektiv hvor behandlingsmetoder i stor grad støttes av solid forskning og empiri, er det mulig å se på vinterbading med en viss skepsis. Selv om vi har sett at det finnes forskning som viser til positive effekter, er det mulig å forstå at enkelte sosialarbeidere vil rette tvil mot å innføre vinterbading som en del av en behandlingsplan på bakgrunn av sitt relativt ferske empirigrunnlag. Kanskje kan det da være aktuelt å se på vinterbading som et aktivitetstilbud ekskludert fra behandlingstiltak, hvor de positive psykiske og fysiske effektene følger eventuelt kommer som en bonus av å gjøre noe gøy? Om man frivillig går stressfaktoren i møte vil man ifølge Antonovsky iallefall ikke beveges i retning av *uhelse* på kontinuumet. På den andre siden kan man samtidig argumentere for at empirien som finnes danner et forsvarlig grunnlag for å anse vinterbading som faglig relevant, og dersom en sosialarbeider tar initiativ til å starte med vinterbading, finnes det nok faglige begrunnelser forutenom at det er gøy.

## 6.2 MESTRINGSFØLELSEN

Et av hovedfunnene i denne undersøkelsen var at samtlige intervjuobjekter har opplevd mestring på en eller flere måter og at de ser på mestringsfølelsen som følger av et vinterbad som en motiverende faktor også på andre arenaer. Som vi har sett kommer mestringsfølelsen til uttrykk som en umiddelbar opplevelse rett etter et bad, men også på lengre sikt da flere av intervjuobjektene finner måter å takle utfordringer på med et nytt, erfaringsbasert motivasjonsgrunnlag fra vinterbadingen. Man har overvunnet vanskelige oppgaver før og har skapt grunnlag for å tro at man kan mestre vanskelige oppgaver igjen, på nye arenaer. For en bruker i behandling kan en slik fornyet tro på egen mestring fremstå verdifull i møte med andre utfordringer i behandlingen. Dette kan sies å samsvare med Banduras teori om at mestringsfølelsen kan skape et grunnlag for personlig endring og styrke vår motivasjon på andre arenaer såfremt man har et genuint ønske om å mestre det vi står overfor (Bandura, 1997, s. 282). Dersom en person frivillig melder seg til å gjennomføre et bad om vinteren kan

vi sannsynligvis anta at personen også har et genuint ønske om å gjennomføre badet og kjenne på mestringsfølelsen i ettertid.

I likhet med intervjuobjektene mener Bandura at å mestre noe én gang gir oss tro på at vi kan mestre det igjen (Bandura, 1997, s. 80). At man kan oppleve denne mestringsfølelsen allerede etter første vinterbad - i tillegg til de umiddelbare effektene vi har sett på i forrige kapittel, kan tenkes å øke sannsynligheten for at den som prøver vinterbading ønsker å gjenta aktiviteten.

Dersom aktiviteten vedvarer er det også grunn til å tro at den personlige endringsprosessen også vedvarer, som igjen er et hovedmål i det sosiale arbeidet.

For å skape tro på egen mestring har vi sett at Bandura mener det er nødvendig å ha muligheten til å sammenligne sine egne prestasjoner med andres, og å få gode tilbakemeldinger på sine prestasjoner (Bandura, 1997, s. 101). Dette kan ses i sammenheng med intervjuobjektene felles opplevelse av mestring i sine badegrupper generelt, og Løchens poeng om viktigheten av å kunne skryte av det i ettertid spesielt. Gjennom sin deltakelse i badegrupper vil man kunne se sin egen prestasjon i lys av andres og å få positive tilbakemeldinger på det man gjør. Spesielt oppløftende kan det i et sosialfaglig perspektiv sies å være at samtlige intervjuobjekter understreker at vinterbading ikke handler om konkurranse, men om å utfordre seg selv og sine egne mål samtidig som det gjennomføres i en positivt, salutogen ånd. Dersom man ønsker å legge til rette for at brukere skal kunne oppleve mestring, kan en slik arena kan fremstå trygg og med gode rammer for personlig utvikling sett gjennom en sosialarbeiders øyne. Likevel kan det være viktig ta høyde for at vinterbading ikke nødvendigvis er noe alle mestrer like godt. Det kan tenkes at enkelte kan forsterke sitt negative selvbilde og svekken troen på seg selv og sine ferdigheter om en ikke evner å gjennomføre. En slik risiko vil likevel måtte veies mot de potensielle fordelene av vinterbading samtidig som en innsats mot endringsskaping sjelden er forgjeves. Man kan da argumentere for at følelsen av inklusjon og delaktighet i ekskursjonen og det sosiale laget kan ha positive følger for den enkelte.

At intervjuobjektene ikke søkte mestringsfølelsen direkte gjennom vinterbading, men opplevde den snarere som en konsekvens kan også knyttes til Banduras siste kategori for å skape tro på egen mestring. Bandura mener man må oppsøke aktiviteter og opplevelser i miljøet rundt seg for å lære sine fysiske reaksjoner å kjenne slik at man kan videreutvikle seg



selv og egen mestringsfølelse (Bandura, 1997, s.107). Det kan argumenteres for at vinterbading kan sees som en slik aktivitet ettersom intervjuobjektene har kjent på økt mestringsfølelse som et resultat av å kontrollere sin fysiske reaksjon. I møte med det kalde vannet er det som intervjuobjektene understreker en viktig forutsetning at man evner å kontrollere pust og å mobilisere viljestyrke for å kunne gjennomføre.

Dersom en sosialarbeider evner å legge til rette for vinterbading på et frivillig grunnlag som diskutert i forrige kapittel, kan man i et perspektiv som diskutert i dette kapittelet tenke seg at vinterbading fremstår som en aktivitet hvor man kan lære å kjenne sine fysiske reaksjoner og på denne måten skape grunnlag for å kunne øke sin selvkontroll og evnen til å videreutvikle seg selv. Gjennom dette kan vi ta høyde for at samtlige av Banduras fire kategorier for å skape tro på egen mestring potensielt kan tilfredsstilles gjennom vinterbading.

### **6.3 DET SOSIALE ASPEKTET**

Intervjuobjektene i dette forskningsprosjektet vektla alle at det sosiale aspektet av vinterbadingen var en avgjørende faktor i forhold til hvorfor de fortsatte å vinterbade. Flere av dem opplever å bli kjent med mennesker på en annen måte enn ellers, og mener samtidig at opplevelsen av å gå gjennom en slik utfordring sammen skaper sterkere bånd dem imellom. At relasjonene vinterbadere imellom utvikles annerledes enn andre relasjoner er ikke umulig å forstå om det ses i lys av transaksjonsmodellen. Som vi har sett handler transaksjonsmodellen om at person og miljø står i et gjensidig påvirkningsforhold til hverandre (Kvello, 2012, s. 62). På samme måte som en vinterbader påvirker sine medbadere, vil også hans medbadere påvirke hen selv.

Når vi tar utgangspunkt i tidligere belyste temaer om at vinterbading stort sett gjennomføres av frivillige personer som drives av egen lyst og med en positiv, salutogen innstilling til aktiviteten, kan det tenkes at dette miljøet i aller høyeste grad er et miljø flere vil kunne dra nytte av å stå i et gjensidig påvirkningsforhold til, kanskje spesielt brukere i behandling innenfor sosialt arbeid. Nye bekjentskap kan dannes i et miljø som påvirker den fysiske og psykiske helsen positivt.

Fordelene av hvordan vinterbading på denne måten kan påvirke relasjonene i henhold til transaksjonsmodellen kan ses som spesielt aktuelle for relasjoner mellom sosialarbeider og bruker. At sosialarbeideren får se brukeren - og omvendt - i en annerledes situasjon, hvor rammene for en normal behandlingssituasjon viskes ut, kan bidra til at begge parter evner å se nye sider, ressurser og kvaliteter hos hverandre. Som Thunem-Saanum også trekker frem, preges det sosiale samholdet under vinterbading av at man overlates til å stole på, og å ta vare på hverandre - uavhengig av om man er sosialarbeider eller bruker. Av dette kan vi forstå vinterbading som en aktivitet hvor maktaspektet mellom sosialarbeider og bruker, som vi har sett Tveiten refererer til, blir mindre tydelig (Tveiten, 2020, s. 49). Sosialarbeiderens makt og brukers avmakt kan virke irrelevant i møte med det kalde vannet. Oppgaven er like utfordrende for dem begge. At sosialarbeideren og brukeren går sammen om å løse en slik utfordring kan tenkes å forsterke deres relasjon og dermed også endringsarbeidet som ønskes. Her kan det åpnes for at de begge vil kunne se hverandre i et nytt lys, hvor grunnleggende medmenneskelighet er i fokus. Dette er i tråd med Tveitens vektlegging av å skape gode relasjoner gjennom god veiledningskompetanse (Tveiten, 2020, s. 206). Vi kan også relatere dette til Aamodt som mener man alltid må se brukeren i lys av relasjonen til sosialarbeideren (Aamodt, 2014, s. 36). Det kan altså være positivt for begge at de møtes under annerledes rammer hvor man kan bli kjent og se den enkeltes ressurser og evner komme til uttrykk på en ny arena.

Også mellom brukeren og deres nettverk utenfor behandlingen kan det sosiale aspektet av vinterbadingen potensielt bidra positive effekter om man ser det i lys av transaksjonsmodellen. Ifølge intervjuobjektene forsterker det samholdet og gir en tilhørighetsfølelse når man kan kalle seg vinterbader allerede etter første bad. En viktig del av dette er ifølge Thunem-Saanum og Hatløy at det fungerer identitetsskapende. Å være en vinterbader ilegges vår identitet. For en bruker kan det tenkes at dette kan tilføre en følelse av å være noe mer enn bare en bruker i behandling. Man kan, som Thunem-Saanum understreket, prate med pårørende, venner og øvrig nettverk om noe annet enn medisiner og behandling. Å prate om at man har badet i kaldt vann kan bidra til økt status og gi en følelse av å få til noe som andre ikke evner. Vinterbading kan i et slikt perspektiv tenkes å forsterke en brukers relasjoner til sitt eget nettverk utenfor behandlingen og på den måten bidra til at den personlige endringen skjer på flere arenaer samtidig. Dersom sosialarbeidere ønsker å legge til rette for sosialt samvær med personlig utvikling og styrking av relasjoner i fokus, kan vinterbading i så måte tenkes som en god, alternativ arena.

## 6.4 FORBEHOLD

Vinterbading er en aktivitet man i stor grad forbinder med lav risiko og som i utgangspunktet byr på få potensielle farer. Likevel var et av funnene i denne undersøkelsen at samtlige av intervjuobjektene tok flere av de samme forbeholdene for å kunne gjennomføre trygge vinterbad. De viktigste forbeholdene for nybegynnere var ifølge intervjuobjektene å *ikke bade alene, ta korte bad, ha med varme klær eller tilgang til rask oppvarming og å være bevisst eventuelle ubehandlede sykdommer.*

Om man følger disse forbeholdene fremstår rammene for vinterbading nærmest risikofrie og særdeles trygge. Ifølge Antonovskys teori om stressfaktoreksponering bør man også kunne forvente et positivt helsemessig utfall av aktiviteten ettersom man i større grad sørger for å forhindre skadelige følger for den enkelte vinterbader. Dette kan tenkes å være både nyttig i et behandlingsperspektiv og overkommelige forbehold å ta høyde for for en sosialarbeider. Likevel er det sannsynlig å tenke seg at flere kan være skeptiske til hvordan kroppen vil reagere i møte med det kalde vannet. Da kan det være lurt å følge intervjuobjekt Løchens råd om å oppsøke lege i forkant av badet, spesielt om man opplever å være usikker på om man har ubehandlede sykdommer som risikerer å få utslag i det kalde vannet. Det kan argumenteres for at en slik vurdering kan innarbeides som en del av virksomhetens øvrige sikkerhetsrutiner på lik linje som andre forsiktighetsprinsipper ivaretas når man inngår i situasjoner som innebærer en viss fare.

De nødvendige forbeholdene intervjuobjektene trekker frem stemmer også overens med metastudien til 'International Journal of Environmental Research and Public Health' fra 2020 som trakk frem samvær med erfarne badere og gradvis tilpasning til det kalde vannet som viktige forbehold for å gjennomføre trygge vinterbad (Knechtle et al., 2020, s. 1). Så lenge man ikke ferdes alene, men i fellesskap og gjerne med tilgang til mobiltelefon, er sannsynligheten stor for at man kan hjelpe hverandre eller tilkalle hjelp om et uhell skulle inntreffe.

## 7.0 AVSLUTNING

I dette kapittelet vil jeg oppsummere og konkludere mine funn. Avslutningsvis vil jeg komme med mine egne refleksjoner rundt vinterbadingens relevans for det sosialfaglige feltet.

### 7.1 KONKLUSJON

I denne oppgaven har jeg sett på ulike aspekter av vinterbading og på ulike effekter som kan sees som positive for brukere innenfor sosialt arbeid. Problemstillingens mål var å skape en dypere forståelse av vinterbading som fenomen og å belyse hva som gjør det relevant for sosialt arbeid, mens en sentral del av formålet med oppgaven var å undersøke aktivitetens muligheter og begrensninger for den enkelte.

I lys av den utvalgte teorien har vi sett at funnene av oppgaven kan fortelle at vinterbading har en stor faglig relevans innenfor sosialt arbeid. Selv om vinterbading for mange kan fremstå som intet annet enn et gøyalt fenomen, viser oppgavens funn sammen med tidligere forskning at det finnes grunnlag for å kunne vurdere vinterbading som et aktivitetstilskudd i det sosiale arbeidet. Dette gjelder spesielt pga. de psykiske effektene man kan oppnå av vinterbading. Studien viser at vinterbading kan dempe stress, klarne tanker og gi en følelse av en ny start etterpå. Ved å gå det kalde vannets ubehag i møte har vi sett kan legge til rette for at man inntar et salutogent perspektiv. Det salutogene perspektivet gjør at vi ser på utfordringen som noe positivt, og danner igjen grunnlag for at vi kan gå andre utfordringer i livet i møte med den samme holdningen som vi har til vinterbading. På denne måten kan vinterbading bidra til å skape personlig endring som er et øvrig mål for sosialt arbeid.

At vinterbading kan skape grunnlag for en mestringsfølelse man kan anvende som motivasjon også på andre arenaer var også et av oppgavens sentrale funn som ikke virker å være belyst av tidligere forskning eller litteratur. Vi har sett at dette kan bidra til at man som klient i behandling skaper verdifull tro på egen mestring som kan videreføres til å anvendes i møte med andre utfordringer i livet. At mestringsfølelsen ofte kommer allerede etter det første badet, kan skape gode forutsetninger for at vedkommende ønsker å gjenta aktiviteten. Videre har vi sett at dette på mange måter forsterker vinterbadingens posisjon som en vedvarende,

endringsskapende prosess.

På tross av at mange velger å vinterbade alene, kan også fordelene av å delta i et sosialt samspill med andre positivt innstilte vinterbadere sees som et viktig moment å ta høyde for når man vurderer vinterbading som et aktivitetstilskudd i det sosiale arbeidet. Dette sosiale aspektet har vi sett kan bidra til å utvide rammene for hvordan man ser på seg selv og hvordan det har potensiale til å styrke vår deltakelse og posisjon i sosiale relasjoner.

Vi har også sett at å vinterbade innebærer er uunngåelig element av fare. Å tenke sikkerhet først er en viktig forutsetning for å skape trygge rammer. Dette kan ivaretas gjennom noen felles forbehold som støttes av både intervjuobjekter og forskning. Dersom man ikke bader alene, tar korte bad, har tilgang til rask oppvarming og tar hensyn til eventuelle ubehandlede sykdommer viser denne studien at forutsetningene kan være til stede for trygg vinterbading i de fleste tilfeller.

Resultatene av studien har gitt meg en bredere forståelse for fenomenet vinterbading, hvorfor folk velger å vinterbade og også hvorfor noen velger å avstå. Om man ser bort ifra ubehandlede sykdommer eller hjerteproblemer, er det vanskelig å sette fingeren på hva som begrenser en persons evne til å vinterbade annet enn personlig motivasjon. Studiens funn åpner likevel for å tolke vinterbading som en aktivitet hvor hvem som helst har muligheten til å bevise for seg selv og andre at de kan hvis de vil, gjerne sammen med en sosialarbeider.

## 7.2 AVSLUTTENDE REFLEKSJONER

Som vi har sett er vinterbading ofte en lystbetont aktivitet som mange tyr til ikke bare fordi man oppnår fysiske eller psykiske effekter av det, men også fordi det er gøy. At aktiviteten i seg selv kan oppleves, og ikke minst *fremstå* som gøy er likevel noe jeg frykter kan skape et grunnlag for at vinterbading av enkelte fagarbeidere kan bli neglisjert. Vinterbading er en aktivitet som trender på sosiale medier og som sannsynligvis utøves av et fåtall sosialarbeidere på fritiden. For yrkesutøvere uten erfaring eller kjennskap til vinterbading, er det mulig å forestille seg at det kan oppfattes som en forbi-passerende trend som bør forbli noe man gjør på fritiden. Det kan derfor anses å være sannsynlig at initiativ for å forsøke

vinterbading på enkelte arbeidsplasser ikke alltid blir tatt like seriøst. Dette gjelder etter min mening spesielt dersom de positive effektene som empirien og funnene i denne oppgaven belyser ikke løftes godt nok frem i lyset. Det er av min oppfatning at empirien på feltet og funnene av oppgaven viser til en faglig relevans for vinterbading i det sosiale arbeidet. I lys av dette hviler det slik jeg ser det et ansvar på sosialarbeidere at vi med fordel kan forsøke å bidra til å øke den generelle bevisstheten om at vinterbading ikke bare er en gøy aktivitet, men også en aktivitet med faglig forankring.

Videre kan det argumenteres for at fysiske aktiviteter på et generelt grunnlag bør være et tema det vies mer tid til på sosialt arbeids bachelorutdanning. Statistikken over personer med psykiske utfordringer ser ut til å vokse, og deres vei til et allerede belastet NAV er kort. Det kan på bakgrunn av dette stilles spørsmål om hvorvidt bachelorutdanningen for sosialt arbeid kan dra fordel av å øke fokuset på forebyggende, aktivitetsbasert sosialt arbeid. På denne måten kan studentene inspireres til nytenkning og alternative metoder som kan bidra til å styrke befolkningens psykiske helse i regi av ulike etater på tvers av det sosialfaglige yrkesfeltet. Som vinterbading virker å være et godt eksempel på, bedres vår psykiske helse av å være i aktivitet. Spørsmålet er da om vi oftere kan prioritere fysisk aktivitet i tilfeller hvor samtaler, møter eller kurs tidligere har dominert. Selv om viktigheten av slike tiltak er uvurderlige og ikke skal undervurderes i det endringsskapende arbeidet, kan det tenkes at det finnes flere som kan dra nytte av å få muligheten til å delta i alternative, lystbetonte aktiviteter som kanskje kan bidra med noe annet enn de tradisjonelle tiltakene litt oftere.

**LITTERATURLISTE**

- Aamodt, L. G. (2014). *Den gode relasjonen*. Oslo: Gyldendal Akademisk. (s.28-44)\*
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium*. Oslo: Gyldendal Akademisk. (s.1 - 224)\*
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman. (s.1 - 592)\*
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>\*
- Brinkmann, S. (2013). *Qualitative interviewing*. Oxford University Press. (s.1-45)\*
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Gyldendal akademisk. (s.15-31, 95-109, 112-122, 151 - 183).\*
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving*. Gyldendal Akademisk.(s.225-251)\*
- Green, J., & Thorogood, N. (2018). *Qualitative methods for health research* (4 utg.). SAGE. (s. 3-29)\*
- Huttunen, P., Kokko L. & Ylijukuri V. (2004) Winter swimming improves general well-being, *International Journal of Circumpolar Health*, 63:2, 140-144, DOI: <https://doi.org/10.3402/ijch.v63i2.17700>\*
- Johannessen, L. E. F., & Rafoss, T. W., Rasmussen, Erik Børve. (2018). *Hvordan bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforlaget. (s. 1 - 339)\*
- Knechtle, B., Waskiewicz, Z., Sousa, C., V., Hill, L., Lee, N., Pantelis, T. (2020) Cold water swimming - benefits and risks: a narrative review. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 1-20. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17238984>\*
- Kruuse, E. (2000). *Kvalitative forskningsmetoder i psykologi og beslægtede fag*. Dansk psykologisk Forlag.(s.1 - 183)\*
- Kvale, S., Rygge, J., Brinkmann, S., & Anderssen, T. M. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal akademisk. (s.43-65, 79-94)\*
- Kvvello, Ø. (2012). *Oppvekstmiljø og sosialisering*. Gyldendal akademisk. (s.62 - 81)\*
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese: Helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv*. Gyldendal Akademisk. (s.1 - 106)\*
- Olaussen, B. S. (2013). Sosial kognitiv teori. I Karlsdottir og Lysø (red.). *Læring utvikling læringsmiljø, en innføring i pedagogisk psykologi*. Trondheim: Akademisk forlag (s.209-227)\*
- Trost, J. (2005). *Kvalitative intervjuer*. Studentlitteratur. (s.117-123)\*
- Tulleken, C. V., Tipton, M., Massey, H., Harper, M., C. (2018). Open water swimming as

treatment for major depressive disorder. *BMJ Case Reports, Vol. 2018.*

DOI:10.1136/bcr-2018-225007\*

Tveiten, S. (2020). *Helsepedagogikk: Helsekompetanse og brukervedvirkning.*

Fagbokforlaget. (s.1 - 249)\*



## VEDLEGG

### VEDLEGG 1: INFORMASJONSSKRIV TIL INTERVJUOBJEKTER

Vil du delta i forskningsprosjektet

#### **«Hva gjør vinterbading relevant for sosialt arbeid?»**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å *se nærmere på vinterbading som et verktøy for sosialarbeidere*. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Prosjektet er en bacheloroppgave under Sosialt Arbeid ved Universitetet i Stavanger (UiS). Formålet med prosjektet er å øke forståelsen av vinterbading som fenomen og å se nærmere på om det finnes aspekter av vinterbading som kan ha en positiv effekt spesielt for brukere innenfor sosialt arbeid.

Aktuelle problemstillinger blir derfor:

På hvilken måte kan vinterbading brukes som ledd i behandling av brukere av helsetjenester?

Hvilke helsemessige fordeler eller ulemper kan vinterbading gi?

Hvem passer vinterbading for?

Opplysningene som innhentes skal ikke brukes til andre formål enn det som inngår i prosjektet.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Universitetet i Stavanger (UiS) er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får spørsmål om å delta i prosjektet på bakgrunn av min personlige oppfattelse av deg som en sentral person innenfor prosjektets felt.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Metoden som anvendes er et intervju. Intervjuet omhandler i hovedsak om vinterbadings effekter og noen generelle spørsmål om vinterbading som en voksende trend. Opplysningene som samles inn er derfor din alder, bosted og yrke, samt øvrige opplysninger som måtte

fremkomme av intervjuet. Opplysningene blir tatt opp på lydopptak og transkribert. Etter transkribering vil lydopptaket slettes.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- *Veileder [REDACTED] og undertegnede, [REDACTED], er de eneste som har tilgang til opplysningene.*
- *Datamaterialet vil bli lagret på et eksternt nettverk i regi av UiS*

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er juni, 2022.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra UiS har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

**Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- [REDACTED] ved UiS ([REDACTED]@uis.no)
- Vårt personvernombud: personvernombud@uis.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost  
(personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

[REDACTED], UiS

-----  
-----

**Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

· å delta i intervjuet

· at opplysninger om meg publiseres slik at jeg kan gjenkjennes med navn, alder, yrke og bosted

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(kan godkjennes ved å svare på denne mailen)

-----

(Signert av prosjektdeltaker, dato)