

Kandidatnummer: 1724

BSYBAC_

Bacheloroppgave i Sykepleie

Naturen som et tiltak for bedre mental helse



Universitetet
i Stavanger

Det helsevitenskapelige fakultet

Bachelor i Sykepleie

Stavanger, 29.01.2024

Jeg/vi



tillater at bacheloroppgaven kan brukes som eksempeloppgave på studiet

Sammendrag

Bakgrunn

Som sykepleier har man et ansvar for å benytte seg av tilgjengelige ressurser for å bedre pasientens situasjon. I et samfunn med økende tendenser til mentale utfordringer er dette spesielt viktig. Naturen har derfor et stort potensial som et støttende tiltak i helsevesenets arbeid for å bedre mental helse.

Hensikt

Hensikten med oppgaven er å belyse at naturen kan brukes som et verktøy for å forbedre folkehelsen, både fordi den kan ha forbyggende effekt, men også fordi det i tilfeller kan virke supplerende på behandling som et ikke-medikamentelt tiltak. Utover det er hensikten å se på hvordan naturen kan ha positive mentale helseeffekter på mennesker i ulike grupper.

Metode

Oppgaven er skrevet som en integrativ litteraturoversikt. Det er analysert fem artikler som oppgaven tar utgangspunkt i. Relevant teori og egne refleksjoner sammen med resultatene fra artiklene utgjør grunnlaget for besvarelsen.

Resultater

Resultatene viser at naturen har et stort potensial som tiltak mot mentale utfordringer. Muligheten til å oppleve kontakt med naturen og andre, indre ro, opplevelse av meningssammenheng og styrking av refleksjonsevnen kommer frem i resultatene. Dette er faktorer som kan gjøre at man som menneske kan få det noe lettere mentalt, blant annet gjennom å stresse mindre. Resultatene viser også til begrensningene naturen har som et helsefremmende fenomen.

Nøkkelord: Natur, helsefremming, folkehelse, sykepleie, mental helse, stressreduksjon, indre ro, perspektivendring, tilknytning, meningssammenheng, støtte

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	1
1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA	1
1.2 PROBLEMFOMULERING.....	1
1.3 HENSIKT	2
2.0 TEORI	2
2.1 ETIKK – FORSKNINGSETIKK.....	2
2.2 HELHETLIG HELSE OG STRESS	2
2.3 HELSEFREMNING.....	4
2.4 BEVEGELSE OG FRILUFTSLIV	4
3.0 METODE	6
3.1 HVA ER METODE?	6
3.2 INTEGRATIV LITTERATUROVERSIKT SOM METODE	6
3.3 SØKEPROSESS	7
3.3.1 Søkestrategi.....	7
3.3.2 Søkeord.....	8
3.3.3 Databaser.....	8
3.3.4 Valg av artikler	8
3.4 ANALYSE	9
4.0 RESULTATER	9
4.1 KILDE TIL INDRE RO.....	9
4.2 STØTTE TIL SELVFØLELSE OG ET NYTT PERSPEKTIV	11
4.3 ET STED FOR FLUKT OG TILKNYTNING	11
4.4 BEGRENSNINGER	12
4.5 SAMMENDRAG AV RESULTAT	13
5.0 DISKUSJON	13
5.1 METODEDISKUSJON	13
5.1.1 Områdene for studiene.....	13
5.1.2 Artiklenes deltagere	13
5.1.3 Forskernes bakgrunn	14
5.1.4 Integrativ litteraturoversikt som metode og mulige svakheter.....	14
5.2 RESULTAT DISKUSJON	15
5.2.1 Naturen som et pusterom	15
5.2.2 Naturen, et sted for relasjonsbygging og kontakt	16
5.2.3 Naturen, et sted for aktivitet, energi og mestring.....	18
5.2.4 Avslutning.....	19
6.0 ANVENDELSE I PRAKSIS	19
LITTERATUR	20

VEDLEGG..... 23

Antall ord: 7993

1.0 INNLEDNING

I Norge i dag har mentale utfordringer blitt en stor helse og samfunnsutfordring, derunder kommer også stress og følelse av mangel på mestring (Helsedirektoratet, 2014, s.3). Flere og flere har behov for hjelp fra støtteapparatene og køene i det psykiske helsevesenet blir bare lengre og lengre. På grunn av den voksende problemstillingen er det behov for å finne innovative og alternative metoder for å støtte opp om befolkningens mentale helse.

Naturens plass i helsevesenet er blitt nevnt helt siden den moderne sykepleien ble etablert av Florence Nightingale på 1860-tallet (McDonald, 2010). Her ble det satt lys på hvordan naturen kunne være viktig i pasientenes helbredelse og at man kunne nytte godt av å ta i bruk det naturen hadde å tilby. Voksne, ungdom og barn har alle muligheten til å ta inn inntrykk som finnes i naturen og kan ha fordel av naturens mangfold av sanseinntrykk og mulighet for små og store opplevelser. Vi befinner oss i dag i en verden hvor det kan oppleves som vanskelig å få et avbrekk fra en stressende hverdag.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Allerede i min praksis i psykisk helsearbeid oppdaget jeg bruken av naturen som en form for eller delvis form for behandling. Jeg merket at pasientene hadde godt utbytte av å få bevege seg ute og det kom forespørsler om å få gå ut i skog og natur relativt ofte. Flere av mine kjente og kjære forteller også om gode og frie opplevelser i naturen og bruker det aktivt som et hjelpemiddel i hverdagen for å redusere stress og sortere tanker. I flere av mine praksiser har jeg sett gleden hos pasienter som har fått følge ut eller som har fått sett ut av vinduet hvor solen har skint inn. I utdanningsforløpet mitt er naturen nevnt i flere sammenhenger, men det blir sjeldent belyst som et hjelpemiddel man aktivt kan ta i bruk som sykepleier. Mitt ønske er at flere skal kunne ta i bruk naturen som et middel for å gjøre små justeringer, som kan ha stor betydning for helsen.

1.2 Problemformulering

Å holde befolkningens mentale helse god er viktig for å øke menneskers livsforutsetninger og fremme helheten av god helse. Stress og mentale utfordringer er og blir et stort folkehelseproblem og problemet øker (Helsedirektoratet, 2014, s.3). Noen av tiltakene mot mentale helseproblemer er i dag dessverre en økende bruk av legemidler og flere må vente lengre på hjelp. Bruken av medikamenter kan i tilfeller føre til ugunstig helseutfall i form av bivirkninger og et enda større forbruk (Zerener, 2022). Behovet for å finne tiltak og metoder for å støtte den mentale helsen gjennom tilgjengelige ressurser man har rundt seg trer dermed

mer og mer frem.

Problemstillingen som er valgt for denne oppgaven er derfor: Hvordan kan naturopplevelser ha en positiv innvirkning på den mentale helsen i et folkehelseperspektiv?

1.3 Hensikt

Hensikten med oppgaven er å belyse at naturen kan brukes som et verktøy for å forbedre folkehelsen, både fordi den kan ha forbyggende effekt, men også fordi det i tilfeller kan virke supplerende på behandling som et ikke-medikamentelt tiltak. Utover det er hensikten å se på hvordan naturen kan ha positive mentale helseeffekter på mennesker i ulike grupper.

2.0 TEORI

2.1 Etikk – forskningsetikk

Forskningsetikk går ut på å ivareta deltagerens personvern og forskningsresultatens troverdighet. Etikk handler i bunn og grunn om normer for hvordan man skal drive riktig og god livsførsel, i situasjoner som oppleves som vanskelige i livet skal etikken kunne veilede oss og gi oss grunnlag til å handle godt. Det vil i forskningsetikk blant annet være viktig at deltagerne selv får bestemme hva som er greit for dem og å ha mulighet til å si nei eller at de ikke lenger ønsker å delta. Dette handler om at de skal ha retten til å bestemme over seg selv. Forskingen skal ikke gå på bekostning av enkelt personers integritet eller velferd og heller ikke føre til noe enkeltmenneske kan føle som belastning eller skade (Dalland, 2015, s.96).

«Men der og idet den er gitt, med selve den kjensgjerning at den enkelte hører med til den verden som den andre lever sitt liv i og derfor har noe av den andres liv i sine hender, er den en fordring om å ta vare på det» (Løgstrup, 2000, s.43). Den etiske fordring som vist til forteller oss også at vi som mennesker alltid holder noe av den andres liv i våre hender og at vi dermed må respektere det og bruke etikk i møte med andre.

2.2 Helhetlig helse og stress

God helse er tidligere definert av WHO i en definisjon fra 1946 som beskriver at man må være i en tilstand med fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære (Hugaas et al., 2004, s.11). I senere tid er definisjonen utvidet og inneholder i dag et større aspekt av det livet inneholder. Psykologiske, sosiale, politiske og miljømessige faktorer er nå blant aspektene som også regnes under definisjonen, den åndelige eller eksistensielle dimensjonen hører også

til under begrepet helse da dette må inkluderes for å skape en fullstendig helhet. Helsen vil ikke være av betydning før selve livet oppleves som meningsfullt og dermed får verdi (Hugaas et al., 2004, s.11).

Dette åpner opp for en mer helhetlig forståelse av helse og muliggjør en dynamisk overgang mellom tilstander av helse og uhelse, uten at man nødvendigvis må være i den ene eller andre tilstanden. Antonovsky sin teori om salutogenese sier at alle mennesker er friske i en viss betydning og at man må se på hva som gjør at menneskene holder seg friske og ikke alene se på hva som gjør dem syke (Antonovsky & Sjøbu, 2012, s. 27).

En viktig del av den salutogene tenkningen er noe teorien kaller sence of coherence, oversatt til norsk blir dette: opplevelse av sammenheng.

Konseptet går ut på at opplevelsen av begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet gjør at mennesket lettere finner sin plass i verden og på den måten har bedre helse ved å finne en form for meningssammenheng i det som skjer i det indre og ytre liv. Aksepten til det som skjer blir større om man føler på en forståelse av helheten (Antonovsky & Sjøbu, 2012, s.39-44). Da meningssammenheng er sentralt for at mennesker skal kjenne på det å ha god helse er det for noen dermed viktig å ha muligheten til å finne mening i noe utenfor seg selv.

Usunt stress har betydelig innvirkning på vår mentale helse og kan resultere i alvorlige konsekvenser, slik som depresjon og andre lidelser som manifesterer seg både mentalt og fysisk (Samdal et al., 2017). Det er av betydning å utvikle strategier for effektiv håndtering av stress for å forebygge negative helseutfall. I den moderne verden er det utfordrende å unngå stress, og det kan være mer realistisk å tilpasse seg enn å forsøke å eliminere alt stress totalt. Ulrich sin stress reduction theory (stressreducerende teori) er en forklaringsmodell som sier at naturen er en naturlig plass for mennesker og oppleve restitusjon. Dette fordi man som mennesker er biologisk disponert for dette om omgivelsene i naturen oppleves som trygge. Teorien sier at naturen kan lette beredskapen vår etter en stressende situasjon (Fernee et al., 2023, s.49). Dette ligger i nær sammenheng med Kaplan & Kaplan sin teori; attention restoration theory (oppmerksomhetsladningsteorien) som også er en forklaringsmodell. Denne beskriver likevel at omgivelsene i seg selv ikke virker stressreducerende, men at man kan bruke oppmerksomheten på en annen måte i naturen, en type oppmerksomhet som ikke krever anstrengelse. Dette kan i følge teorien virke gjenopprettende og gi større kapasitet til å bruke den direkte oppmerksomheten som man bruker mye av i hverdagen og som kan oppleves som

utfordrende over tid (Dragland, 2018, s. 38). Naturen kan dermed bidra med å øke den mentale kapasiteten igjen ved å tilby et miljø hvor man bruker indirekte oppmerksomhet.

2.3 Helsefremming

Helsefremming vil si å jobbe frem mot god helse, livskvalitet og velvære (Aglen et al., 2018). I tillegg til å se på hva som gjør at man holder seg frisk ønsker man også her å fremme egenhåndtering av sykdom og vise til empowerment som en form for å aktivere mestringsressursene i seg selv. Dette handler blant annet om å la mennesker gjenbygge evnen til å kunne handle på sine egne vegner i hverdagen og la dem skape handlingsrom i eget liv (Gammersvik & Larsen, 2018, s. 32-33). Denne helsefremmende tilnærmingen kan ses på som forebyggende, men er også den praktiske måten å utføre folkehelsearbeidet på. Helsefremming kan foregå på flere ulike arenaer og kan handle om å fremme menneskers livsferdigheter gjennom livet, skape støttende miljøer eller foreta intervensjoner som støtter opp om menneskets situasjon når de blir pasienter på sykehus (Gammersvik & Larsen, 2018, s. 25-29).

Sykepleierens oppgaver er i korte trekk å fremme helse, forebygge sykdom, lindre lidelse og gjenopprette helse i følge Norsk sykepleierforbund (2023). Dette innebærer at det er en sykepleieroppgave å bidra til å øke menneskers evne til å oppleve mestring og å utnytte sine egne ressurser, noe som er viktig for folkehelsen.

I sammenheng med natur kan man se helsefremming i form av organiserte gruppeturer, hagearbeid eller lignende hvor man enten bruker seg selv i naturen eller bruker naturen til noe konstruktivt. Å fremme treningsaktiviteter i naturskjønneomgivelser eller oppmuntre til utendørsarrangementer er også helsefremming. I tillegg vil oppmuntring til utvikling av parker og lettere tilgjengelighet av grøntområder være en form for å bruke helsefremming i naturen. Naturen er et sted hvor man kan oppleve mangfold og utfoldelse gjennom kontakt med fjell, skog, vann, sjø, dyr, insekter, planter osv. (Tellenes, 2017, s. 79-81).

2.4 Bevegelse og friluftsliv

Regelmessig fysisk aktivitet har en positiv innvirkning på kroppen gjennom alle livsfaser og bidrar til å styrke kroppens motstandskraft. Bevegelse spiller en viktig rolle i forebygging av

både fysiske og mentale helseproblemer, og det er vitenskapelig dokumentert at det reduserer risikoen for livsstilssykdommer (Folkehelseinstituttet, 2019). Ifølge helsedirektoratets anbefalinger bør voksne være i fysisk aktivitet med moderat intensitet i 150-300 minutter per uke (Helsedirektoratet, 2023). Dette understreker viktigheten av å inkorporere bevegelse i dagliglivet for å fremme helheten av helse.

I en stortingsmelding fra 2016 ble det understreket viktigheten av å fremme friluftsliv som et middel for å oppmuntre folk til å være i fysisk aktivitet. Meldingen påpeker at «Egenorganisert fysisk aktivitet som friluftsliv når ofte grupper som den organiserte idretten ikke når.» (Meld.st. 18, 2015-2016, s.7). Mange hevder at de opplever unike kvaliteter ved å bevege seg ute i naturen, og dette gjør det til en særdeles gunstig arena for fysisk aktivitet. Essensielle elementer i denne aktiviteten inkluderer opplevelsen av planter, dyr, lukter, lyder, smaker og visuelle inntrykk (Martinsen, 2018, s.36). Dette kan gjøre at man får en opplevelse av mer enn bare å bevege seg i fysisk forstand.

2.5 Sykepleier og natur – Florence Nightingale

Florence Nightingale uttalte at «naturen alene helbreder» (McDonald, 2010, s.100). Hun var opptatt av at pasienten blant annet skulle ha tilgang på frisk luft og lys og mente at dette var avgjørende for deres helbredelsesprosess. Sykepleieren spilte en sentral rolle i å forbedre pasientens miljø, det kunne være gjennom å åpne et vindu, trekke fra en gardin, plassere pasienten slik at de kunne se ut eller til og med ved å ta dem med ut for å oppleve naturen og se på blomstene. Å skape et mer positivt miljø for pasienten ved å tilrettelegge er fremdeles en viktig del av sykepleiepraksis i dag. Sykepleierens ansvar inkluderer å bidra til å forbedre pasientens omgivelser for å støtte deres generelle velvære og helbredelse (McDonald, 2010, s.126).

En blanding av teknisk kunnskap og en forståelse for menneskelig atferd og behov var og er egenskaper en sykepleier må kunne for å se og verne godt om pasientene sine i følge Nightingale. Hun mente det var viktig å se pasienten som enkeltpersoner med verdighet og integritet. Hun fremmet også ideen om at det er bedre å forebygge sykdommer enn å behandle dem. At helse er mer enn bare fravær av sykdom var også noe Nightingale tidlig hadde forståelse for og hun mente at det derfor var viktig med en helhetlig tilnærming til pasientomsorg (McDonald, 2010, s.99).

3.0 METODE

3.1 Hva er metode?

Metode sier noe om hvordan man skal gå frem for å finne frem til eller etterprøve kunnskap. Det kan beskrives som et redskap som brukes når noe skal undersøkes. Metode brukes for å finne frem til ny kunnskap eller løse problemer som allerede finnes. Et hvilket som helst middel som kan brukes til dette formålet hører til i det man kaller metode (Dalland, 2015, s.111-114). «Begrunnelsen for å velge en bestemt metode er at vi mener den vil gi oss gode data og belyse spørsmålet vårt på en faglig interessant måte» (Dalland, 2015, s.111).

Kvalitativ og kvantitativ

I undersøkelser brukes gjerne kvalitativ, kvantitativ eller en blanding av begge som metode for å komme frem til data som brukes videre i undersøkelsen. Hvilken metode som benyttes kommer an på hva man har til hensikt å få ut av analysen. Forskjellen på de to metodene er i hovedsak hvordan man velger å samle inn dataen (Dalland, 2015, s.112).

Ved bruk av kvantitativ metode får man målbare resultater som kan «telles», noe som gjør det til en metode som bidrar til systematiske og strukturerte observasjoner. Målet for metoden er å vise frem det som blir representativt, det vil si at det setter lys på det som er typisk for en bestemt gruppe eller helhet. En kvantitativ tilnærming vil gi det Dalland (2015, s.113) kaller «harde» fakta. Fenomenet som måles ses utenfra og man ønsker bredde.

Kvalitativ metode derimot ser på meninger og opplevelser og ønsker å få frem det som er spesielt og som avviker fra normalen. Svaralternativene er uten faste mønstre og foregår mer fleksibelt. Her ønsker man å få frem en forståelse, mens man i kvantitativ forskning ønsker å få frem forklaringer. Sammenheng og helhet er også mål for den kvalitative forskningens metode som tolker faktaene mer enn det telles, dermed kan faktaene kalles «myke». Man er i direkte kontakt med felten og ser fenomenet innenfra, noe som vil gjøre at man må erkjenne påvirkning og delaktighet ved forskningen. Noe som i tilfeller kan ses på som en svakhet med denne metoden (Dalland, 2015, s.112-114).

3.2 Integrativ litteraturoversikt som metode

Litteraturoversikt er en metode som brukes når man skal finne en helhet eller skape en oversikt over et avgrenset fagområde. I en litteraturoversikt tar man for seg kunnskap på området og ser på hvilke resultater som er funnet, hvilke metoder som er brukt for å komme

frem til resultatene, hvordan det tidligere er blitt diskutert osv. Det vil si at det også handler om å forstå på hvilken måte studiene er kommet frem til sine resultater (Friberg, 2017, s.141-142).

Det finnes flere typer litteraturoversikter, blant annet systematisk forskningsoversikt og integrativ forskningsoversikt. Sistnevnte er det som blir brukt i denne oppgaven. Denne typen litteraturoversikt gir deg muligheten til å sammenligne og dra slutninger for å skape det Friberg (2017, s.150) kaller en ny helhet. Til forskjell fra andre typer litteraturoversikter kan man her komme med egne konklusjoner basert på resultatene som blir analysert (Friberg, 2017, s. 150). Fordelen med denne typen metode kan være at man får lagt frem en oversikt som kan belyse temaet man ønsker å fremheve.

I en integrativ litteratur oversikt har man muligheten til å bruke både kvantitativ og kvalitativ forskning. Allerede ferdigstilte resultater analyseres og man er ikke involvert i innhenting av dataen som benyttes i de forskningsartiklene man velger å bruke. Svakheten med denne formen for oppgave er at man har muligheten til å velge i et hav av forskning og dermed vil kunne få et for begrenset utgangspunkt for oversikten. I tillegg er det risiko for at utvalget blir valgt selektivt og dermed ikke viser til den faktiske virkeligheten av problemstillingen (Friberg, 2017, s. 143).

3.3 Søkeprosess

3.3.1 Søkestrategi

For å finne forskningen som er valgt har jeg benyttet meg av strukturert litteratursøk som søkestrategi. Denne strategien innebærer å bruke eksklusjonskriterier for å avgrense søket (Dalland, 2015, s.70). Forskningen bør med fordel være fra nyere tid og ha helsefaglig innhold. Avgrensningene som ble brukt i søkene var: Artikler publisert etter 2013, fagfelleurdert, empiriske forskningsartikler og engelsk språklige.

Søkene mine ga mange treff. Eksklusjonskriterier jeg brukte når jeg leste gjennom artiklene var at det ikke var aktuelt å ha med bare artikler fra samme land, men at jeg ønsket studier fra flere land for et bredere perspektiv, også med litt ulik natur, men som kunne relateres til noe av naturen vi har i Norge. Artiklene måtte aktivt ha fokus på hvilke helsefordeler naturen i seg selv ville gi, metodene som ble brukt i undersøkelsene måtte også være noe man kunne ta med seg til sykepleien. Da jeg ønsket å se på hvordan naturen som er tilgjengelig kunne

hjelpe ble det heller ikke aktuelt å bruke studier hvor man hadde levd i naturen over lengre tid, det måtte brukes som et tiltak på en eller annen måte.

Artikkel valgene mine ble også basert på ulike typer mennesker i ulik alder da jeg ønsket å se på helsefordelene i et folkehelseperspektiv.

3.3.2 Søkord

Mitt søk begynte med utgangspunkt i at jeg ønsket å skrive om ikke-medikamentell smertelindring gjerne i forbindelse med kronisk sykdom, derfor begynte mine søk der. Da jeg ikke var kapabel til å finne noe som samstemte med det jeg ønsket som problemstilling, flyttet jeg søket noe og fant en artikkel basert på skogen som kilde til god helse (Han et al., 2016), noe som gjorde at jeg videre bestemte meg for å snevre søkene inn på natur som et helsebringende fenomen. Søkordene startet først ganske smalt med *forest bathing* og *nature therapy*, her ble resultatene for smale og ikke nok helsefaglig relevante, ved å utvide søke litt med søkeord som *nature* og *health benefits* ble søkende mer relevante for min oppgave. Dermed snevret jeg igjen inn søket ved å legge til søkeord som *natures effect*, *patient*, *nature walking*, *mental health benefits*, *nature environment*, *stress reduction*.

3.3.3 Databaser

Innledningsvis ble søkemotoren oria brukt og videre derfra utforsket jeg i ulike databaser som var sykepleierrelevante. Oppgavens vitenskapelige artikler er hentet fra pubmed og sciencedirect. Da disse ikke har en mulighet til å filtrere bort ikke fagfelleverderte artikler er dette sjekket i oria i etterkant. Det ble gjort søk både i cinahl og british nursing index uten resultater som samsvarte nok med min hensikt.

3.3.4 Valg av artikler

Ved utvelgelse av artiklene ble det fokusert på at artiklene først og fremst skulle følge en imrad struktur og være fagfelleverderte. Gyldighet og holdbarhet ble vurdert.

Deltagerne i artiklene mine er enten tilsynelatende friske eller har sykdom som påvirker dem mentalt. Artikler med deltagere hvor sykdommen var utelukkende fysisk tilknyttet, hvor de ikke hadde mulighet til å bevege seg ute, valgte jeg å ekskludere.

For videre presisering av søkeord brukt for hver artikkel se vedlegg kalt søkelogg.

Ingen av artiklene tar spesifikt for seg hvordan en sykepleier bruker naturen, men i noen av artiklene er det helsepersonell som er med og arrangerer studien. Målet mitt var å se på hvilke positive innvirkninger naturen kunne ha på den mentale helsen og det ble dermed vurdert at det ikke var så viktig om det var en sykepleier innblandet i studiene. Da jeg også ønsket å se

på det bredt og i et folkehelseperspektiv ble også fokuset å finne artikler som tok for seg flere grupper.

3.4 Analyse

Analysearbeidet startet ved å lese de valgte artiklene flere ganger og forstå hva resultatene fortalte. Her var målet å klare og dele helheten opp i deler og deretter se en ny helhet (Friberg, 2017, s. 150). Satte opp hovedresultater for hver artikkel og så deretter på hva som gikk igjen flere steder. Lette etter felles elementer og så etter underliggende mønster i artiklene. Foretok deretter en datareduksjon for å sitte igjen med de viktigste og mest gjennomgående resultatene som samsvarte med min hensikt og som man kunne vise til i en diskusjon for å belyse problemområdet mitt. Gjennom analysearbeidet som ble gjort, kom jeg frem til 4 hovedkategorier som gikk igjen i resultatene til artiklene. Disse vises og presenteres i den kommende resultatdelen.

4.0 RESULTATER

4.1 Kilde til indre ro

Tre av de analyserte artiklene kom frem til at man kunne finne en indre ro ved å oppholde seg i naturen (Olcoń et al. 2023; Birch et al., 2020; Sonntag-Öström et al., 2015). De to andre analyserte artiklene avdekket også at nivået av stress ville gå ned og at man ville oppnå en roende effekt ved å utsettes for natursettinger (Choe et al. 2020; Horiuchi et al., 2014).

Olcoń et al. (2015, s.3-4) avdekket i sin studie at deltagerne følte seg roligere og mer tilstede i øyeblikket når de deltok på turgruppen i naturen. «Participants often made comments to each other during the walks or in debrief sessions about the tranquillity they experienced» (Olcoń et al. 2015, s.3). Resultatene viste at mange av deltagerne klarte å ha fokus på omgivelsene og hørte på lydene rundt seg som bidro til at de følte seg fredfulle.

Resultatene til Birch et al. (2020, s. 6) viser at de unge deltagerne følte at naturen var en plass man kunne kjenne på ro. Delvis fordi det var et sted man kunne være seg selv og at man ikke ville bli dømt, en av deltagerne beskrev det som at hun slapp å ha på seg en maske når hun var ute i naturen (Birch et al., 2020, s. 6).

Sonntag-Öström et al. (2015, s. 611) kom frem til at timene deltagerne oppholdt seg i naturen ga dem en sjanse til å finne ro. Deltagerne beskrev at de var mer mentalt tilstede, følte seg fysisk avslappet og kjente på velvære. Å kunne høre på stillheten og oppleve sanseinntrykkene bidro til en fredfull sinnstilstand hos deltagerne. «Watching and especially listening to the many facets of the water seemed to give a feeling of ease» (Sonntag-Öström et al., 2015, s. 611). Flere av deltagerne hadde slike beskrivelser av naturen rundt dem og i resultatene viser de til at dette påvirket dem positivt.

For at deltagerne i Sonntag-Öström et al. (2015) sin studie skulle føle at de kunne finne en indre ro var det viktig at deres behov for trygghet var ivaretatt. Dette betydde blant annet trygghet fra dyr i skogen og at de skulle kunne finne veien ut igjen og ikke gå seg bort. Resultatene i artikkelen viste at flere av deltagerne ble frustrerte i begynnelsen av studien da de ikke følte at dette ble møtt og var redde når de ble etterlatt for seg selv. Etter en stund når området var kjent for dem gikk frustrasjonen over og de klarte finne seg et favorittsted som de søkte for å finne ro (Sonntag-Öström et al., 2015, s. 609-610). Områdene de brukte som favorittsteder, var områder som var karakteriserte av lys, åpenhet og god utsikt. Deltagerne rapporterte at disse områdene følte uproblematisk, fredelige og stimulerte sansene (Sonntag-Öström et al., 2015, s. 611).

I Choe et al. (2020 s.8) sin studie avdekket resultatene at gruppen som utførte mindfulness based stress reduction (MBSR) i det naturlige miljøet viste en større evne til stress reduksjon en gruppene som utførte MBSR i et inne- og utemiljø med murstein uten innslag av natur. Stressnivået gikk dermed ned i omgivelsene med natur.

Resultatene fra Horiuchi et al. (2014) sin studie viste også at naturen hadde en roende effekt. Målingene som ble tatt av deltagerne før og etter de ankom skogområdet viste forskjeller. Resultatene viser både til endring i fysiologiske målinger som blodtrykk, puls og o2 metning, til det bedre, men også gjennom spørsmål i POMS score (Profile of mood states) som viste at deltagerne scorer lavere på følelse av angst, depresjon, fatigue og forvirring. Denne skalaen brukes til å vurdere personers øyeblikkelige humørtilstand (Horiuchi et al., 2014, s. 10888-10891).

4.2 Støtte til selvfølelse og et nytt perspektiv

Resultatene til Sonntag-Öström et al. (2015) viste at deltagerne rapporterte bedre selvfølelse og selvtillit etter å ha vært i naturen. Det ble også rapportert mer glede og positive følelser. Naturbesøket hadde bidratt til at deltagerne nå klarte å tillate seg selv gleder de tidligere ikke følte de kunne unne seg (Sonntag-Öström et al., 2015, s. 611).

I studien til Olcoń et al. (2023) kom det også frem i resultatene at deltagerne følte på mer energi og positivitet etter å ha vært i naturområdene. Videre kom det frem av resultatene at noen følte at de kunne takle mer og følelsen av å ha fått til noe ble fremtredende for noen av deltagerne (Olcoń et al. 2023, s.4).

«...you feel more like... like being a part of nature » (Sonntag-Öström et al., 2015, s. 611) resultatene viser til at deltagerne følte seg i kontakt med noe større enn seg selv, som utsagnet her er et eksempel på, det ble en måte å høre til. I Birch et al. (2020, s.6) sine resultater finner man også deltagere som føler på opplevelsen av å være utenfor seg selv og at de ved å være i naturen får et videre perspektiv på verden. «...helps you think about the rest of the universe rather than your little social bubble» (Birch et al., 2020, s.6). Det kommer også frem av resultatene at naturen kunne skape opplevelsen av å tilføre livet en ekstra dimensjon (Birch et al., 2020, s.7).

I studien til Choe et al. (2020, s.7) fant de ut at gruppen som utførte MBSR i naturlige omgivelser hadde en signifikant større refleksjonsevne. I likhet avdekket Sonntag-Öström et al. (2015, s. 611) at tiden alene i skogen gjorde at deltagerne følte de kunne reflektere og se på sin egen livssituasjon med andre øyne, dette igjen førte til et ønske om å endre situasjonen og å finne verktøy de kunne ta i bruk for å få til dette.

Olcoń et al. (2023, s.5) avdekket at deltagerne etterhvert ville stoppe opp og observere planter og diverse i naturen under skogsturene med stort engasjement og at de sammen reflekterte over estetikken i naturen.

4.3 Et sted for flukt og tilknytning

Artiklenes resultat forteller at flere av deltagerne brukte naturen som et sted å flykte til eller å få en pause fra problemer og komme seg bort. Deltagerne opplevde samtidig en kontakt, enten med seg selv, andre eller med naturen i seg selv (Olcoń et al. 2023; Birch et al., 2020;

Sonntag-Öström et al., 2015).

For noen av deltagerne i Birch et al. (2020, s.7) viste det seg at naturen var et sted man naturlig kunne føle på tilknytning til blant annet familie og venner da naturen skapte en rolig og behagelig atmosfære. Andre fikk en annen type kontakt med naturen som også ble viktig, da de følte en tilknytning til naturen i den forstand at den ga dem støtte i vanskelige tider (Birch et al., 2020 s.6). I Olcoń et al. (2023, s.4) sine resultater fremkommer det også at gruppe-medlemmer gikk fra å snakke lite til å ha dype og personlige samtaler da de gikk sammen i naturen. Videre beskriver resultatene at flere av deltagerne opplevde naturen som et sted hvor man kunne være sammen uten å faktisk være sammen. «...just walk and immerse themselves in their surrounds without the pressure of having conversations» (Olcoń et al. 2023, s.5). Dette bidro til at deltagerne følte på mindre ensomhet og følelsen av å tilhøre et felleskap. Resultatene i Sonntag-Öström et al., (2015, s.611) sin studie viser også at deltagerne opplevde en tilknytning til naturen når de ble værende der alene.

Spesielt i Birch et al. (2020, s.6) sin studie kommer det frem at flere av de yngre deltagerne brukte naturen som et sted å flykte til når de trengte en pause fra problemer. De poengterte også at man lettere kan koble seg av sosiale medier når man er i naturen. Olcoń et al. (2023, s.4) viser også i sine resultater at deltagerne så på disse turene som en pause fra deres daglige bekymringer.

4.4 Begrensninger

I Resultatene til noen av artiklene (Birch et al., 2020; Olcoń et al. 2023; Sonntag-Öström et al., 2015) kommer det frem at også bruk av naturen kan ha sine begrensninger. Ved økende mental problematikk vil ikke det å gå ut være en kur (Olcoń et al., 2023, s.4). Og naturens hjelp er ikke allmenn og fungerer ulikt fra person til person. Spesielt i resultatene til Birch et al.(2020, s.7) kommer det frem at deltagerne mener at å gi naturen på resept er noe som må komme med oppfølging.

Også studien til Sonntag-Öström et al. (2015, s.610) viste at noen deltagere faktisk ble mer frustrert da de ble bedt om å gå ut i skogen alene og at været hadde stor påvirkning på hvilke følelser de ville få ved å være ute.

4.5 Sammendrag av resultat

Etter å ha analysert resultatene i artiklene viser de at naturen har et potensial i å være med på å hjelpe menneskers mentale helse, i forebyggende sammenheng ved å gi en ro og lettende effekt, øke selvfølelsen, øke evnen til god refleksjon og hjelpe folk flest og pasienter til å finne et nytt perspektiv. I tider med sykdom viser resultatene at naturen kan være en støttespiller ved å gjøre at man kan føle seg som en del av noe større, men også å være en arena for tilknytning til andre og seg selv. I behandlende sammenheng viser resultatene i artiklene at naturen kan være med å senke stressnivået som kan være positivt for behandlingen og at ønske om endring kan trigges ved å være i naturlige omgivelser.

5.0 DISKUSJON

5.1 Metodediskusjon

5.1.1 Områdene for studiene

Artiklene er spredt i flere land og gir oppgaven et bredt perspektiv, landene som er inkludert er Storbritannia, Australia, Japan og Sverige. Disse har alle natur som til en viss grad kan sammenlignes med Norges natur og er derfor aktuelt for norsk helsevesen, de refererer blant annet til både skog, sjø og åpne områder med natur i flere av artiklene, noe man også ser store deler av i Norge. Imidlertid kan det være at variasjoner i forhold og følelser knyttet til naturen, i tillegg til kulturelle forskjeller mellom landene, kan påvirke resultatene. Jeg anser likevel at de avledede variablene fra slike faktorer ikke har tilstrekkelig betydningsfull innvirkning på oppgaven.

5.1.2 Artiklenes deltagerne

Deltagerne har i alle artiklene fått mulighet til å trekke seg og det har vært poengtert at de har samtykket til bruken av dataen. Dataen er konfidensiell og deltagerne er informerte om hva de er med på og har godkjent at dataen som samles brukes videre. Noen av deltagerne har ønsket å bare delta på deler av undersøkelsen og dette er blitt respektert. Dette viser til god forskningsetikk.

Deltagerne som inngår i artiklene er av varierende utvalg. Ved bruk av ulike inklusjonskriterier gir artiklene bredt perspektiv og samsvarer dermed med ønske om å se på problemstillingen i et folkehelseperspektiv. Noen av artiklene tar for seg deltagerne som anses

som helt friske (Choe et al. 2020; Horiuchi et al., 2014), andre har tatt utgangspunkt i deltagere med en spesifikk type sykdom (Sonntag-Öström et al., 2015; Olcoñ et al. 2023) og noen har en blanding av både det de mener tilsvarer friske deltagere og deltagere som har eller har hatt mentale utfordringer (Birch et al., 2020).

5.1.3 Forskernes bakgrunn

Forskerne bak artiklene er undersøkt for å sikre gyldighet og kvalitet. Alle artiklene har samarbeidene forfattere på tvers av ulike departement og/eller universiteter, de har også hatt flere personer som har tolket og analysert resultatene for å få større troverdighet i resultatene. Forskerne jobber med alt fra mental helse til urban natur og hvordan landskap påvirker mennesker. Alle godt utdannet innenfor sitt fagfelt. Flere av artiklene samarbeider på tvers og har en eller flere fra hvert område.

5.1.4 Integrativ litteraturoversikt som metode og mulige svakheter

Integrativ litteraturoversikt gir muligheten til å belyse et tema man ønsker, fra vinkler man selv ønsker. Dette kan være fint om man ønsker å få frem poenger og temaer det bør settes lys på. Det negative med denne typen oppgaver er at man har muligheten til å dra ut resultatene som passer best til oppgaven og dette kan i tilfeller gi et mindre reelt bilde av virkeligheten.

Mulige svakheter i denne oppgaven er at artiklene oppgaven tar utgangspunkt i er skrevet på engelsk, i den forbindelse kan det hende språket blir feiltolket da det må oversettes og man kan miste nyanser. I tillegg vil vi alle tolke informasjonen forskjellig og dette kan også ha påvirket denne oppgaven. Da søkene ga mange treff er det en mulighet for at det er blitt utelukket relevant informasjon i søkeprosessen. Kompleksiteten i tematikken gjør det utfordrende å redusere søkene ytterligere da den går over flere disipliner, men da flere av overskriftene ikke var helsefaglig relevante var det mulig å ekskludere store deler av artiklene på denne måten.

Ved å etablere en hensikt før oppgaven blir skrevet vil det være denne som får fokus gjennom analyse- og skriveprosessen og derfor også den som blir belyst og trukket ut fra artiklene. Ved anvendelse i andre sammenhenger kan ulike hensikter føre til alternative konklusjoner, og artiklene kan betraktes fra ulike perspektiver. I analyse arbeidet ble helheten delt opp og satt sammen til en ny helhet, dette i forhold til min hensikt. Andre kunne kommet frem til andre hovedpunkter eller satt sammen delene til en annen helhet enn det som kommer frem i denne oppgaven.

Kvalitative studier er basert på meninger og følelser og kan være vanskeligere å måle. Ofte er det få deltagere i studiene, dette er tilfellet i flere av de gjeldene artiklene. Dette kan være en svakhet, men gir også større dybde da svarene deltagerne gir får større vekt for resultatene. Svarene vil også gi større bredde i resultatene da de går dypere og gir mer inngående data hvor man får muligheten til å vise til eksempler.

5.2 Resultat diskusjon

5.2.1 Naturen som et pusterom

Når man er ute i naturen kan livet få en ny dimensjon. Oppmerksomheten blir brukt annerledes i omgivelser med grøntområder. Som menneske har man flere måter å være oppmerksom på, den ene måten er når man aktivt eller direkte er oppmerksom, noe som krever krefter av individet og kan oppleves slitsomt i lengden. En annen måte er å bare være tilstede i øyeblikket og lade ved å være indirekte oppmerksom på omgivelsene våre, dette er momenter i oppmerksomhetsladningsteorien og viser til naturen som et sted man kan lade kapasiteten til den direkte oppmerksomheten man bruker ellers i hverdagen (Ferneet et al.2023, s.49-50).

Noen beskriver naturen som et sted man slipper å tenke, noe som i dagens samfunn kan være et privilegium. Man slipper unna alt maset og kan fokusere på å bruke sansene på en annen måte (Olcoñ et al. 2023; Birch et al., 2020; Sonntag-Öström et al., 2015). Ta inn sollyset, hør på det rennende vannet eller nyt utsikten av fjellet hvor det akkurat har lagt seg snø.

På denne måten kan man unnslippe stresset som i dag er blitt en stor årsak til helseproblemer. I følge Folkehelseinstituttet (Nes et al., 2022) er stress og tristhet en trend som dessverre er økende i verden. Dermed er stressmestring et tema som blir større og større i helsevesenet. Stressreducerende teori kan brukes til å forklare hvordan naturen kan virke stressdempende. Ulrich mente nemlig at man hadde en iboende tilknytning til naturen da vi som mennesker i utgangspunktet kommer fra natur og at å se på naturen gir positive følelser, interesse og en følelse av å roe ned (Ferneet et al. 2023, s.49). Naturen vil kunne gi en avslappende effekt og dermed gjøre at man ikke stresser fult så mye, noe som kan være helsefremmende i et folkehelseperspektiv. Å være ute i skogen kan alene bringe frem følelser og skape en ro som gjør at man også får fysiologiske effekter av å senke stressnivået (Horiuchi et al., 2014, s.10888-10889).

I et sykdomsperspektiv kan man bruke naturen som et middel for å emne håp og glede. Gjennom vakre blomster med kraftige farger, gitt som gaver fra venner eller kollegaer under sykdom, påvirkes vårt følelsesmessige velvære. Vi kan oppleve glede i de vakre fargene eller nyte øyeblikket ved å betrakte naturen utenfor, observere for eksempel et ekorn og sette pris på dens skjønnhet og livlighet. En distraksjon fra sykdommen eller det som gjør vondt (McDonald, 2010). Naturen kan brukes som et sted å flykte til når ting er vanskelig, om det er vonde tanker, frustrasjon, vanskelige avgjørelser eller annet. Noen føler at de får pustet ordentlig og naturen kan få stimulert sansene på andre måter, både gjennom lyd, lukt og synsopplevelser. Tankene som kverner kan bli satt i perspektiv (Sonntag-Öström et al., 2015, s.611). Selv om studiene tyder på at naturen har innvirkningskraft på flere typer mennesker vil det likevel være sann at naturen ikke kan brukes som en behandling alene, da det ikke vil ha tilfredsstillende effekt og heller ikke ha en ensartet innvirkning på alle. Det vil for eksempel ikke være gunstig og tilby naturen til noen som ligger i store smerter i en seng.

5.2.2 Naturen, et sted for relasjonsbygging og kontakt

Flere av deltagerne forklarte at de opplevde sosial kontakt ved å gå i naturen, de forklarte gleden ved å ha et sted å møte andre, men også måten naturen ble et sted hvor man kunne åpne seg om det vanskelige (Olcoñ et al. 2023; Birch et al., 2020). Dette kan gjøre det til en god arena for relasjonsbygging. I psykiatrien blir det allerede brukt som en del av behandlingen å gå ut på tur. Naturen kan skape en atmosfære hvor man føler seg friere og dermed ikke lukker seg like mye inn i seg selv og velger å dele det vanskelige. Man kan gå ved siden av hverandre, noe som gjør det å dele mindre skummelt enn når man sitter ovenfor hverandre på et kontor. Man kan som pasient slippe å føle at man blir analysert og dermed kan tankene løpe friere og det åpner opp for å bli kjent på en annen måte.

For en sykepleier er en god relasjon til pasienten alfaomega da dette skaper tillit mellom pasient og sykepleier og gjør at man kommer i en bedre posisjon til å hjelpe. Ved utførelse av turer sammen i naturen i praksis så jeg blant annet at man kunne glemme litt de markante rollene man har ovenfor hverandre som sykepleier og pasient og at man på denne måten skapte en bedre flyt og tillit i samtalen.

Noen vil ikke automatisk føle for å snakke bare fordi man kommer ut i naturen, men det er noe med naturen som danner et fellesskap for de som går der sammen likevel, man får noe til

felles, noe begge kan assosiere til (Olcoń et al. 2023, s.5). Man kan være sammen og alene samtidig.

Naturen vil alltid være der, for noen kan dette i seg selv oppleves som en støtte. En deltager forteller at i en vanskelig tid med sykdom hvor alle venner forsvant hadde hun naturen, her kunne hun glemme alt og alle (Birch et al., 2020, s.6). Dette sier noe om naturens støttende kraft, den dømmer ikke, sier ingenting, men er der alltid. På denne måten kan man som menneske søke til naturen når livet blir vanskelig, noe det blir for alle på et eller annet tidspunkt.

For mennesker handler mye av livet om meningssammenheng, man søker til å forstå og gi livet og verden rundt seg mening. Teorien til Antonovsky (1987) som på norsk er kalt opplevelse av sammenheng forklarer at mennesker synes det er lettere og håndtere livet sitt om de finner mening og forståelse. Naturopplevelser kan gi noen en opplevelse av mening, dette kan blant annet handle om at naturen tilbyr et enkelt miljø man forstår til sammenligning med dagens moderne samfunn. Man kan finne et perspektiv på helhet og sammenheng som kan reflektere tilbake på individets følelse av helhet og tilhørighet til noe større enn seg selv. Naturen kan også gi opplevelse av kontakt med noe utenfor seg selv (Birch et al, 2020, s.6). Dette kan bidra til å skape mening i noe det er vanskelig å se mening i, noe som er spesielt relevant hos personer med sykdom eller når en opplever å være tyngre til sinns.

Selvrealisering er det øverste trinnet i Maslows behovspyramide og handler om å realisere ens potensial (Maslow, 1943). For å kunne få til dette er det viktig for mennesket å kunne reflektere. Naturen kan bidra til større refleksjonsevne og på denne måten støtte mennesker i behovet for utvikling. Det stille og rolige miljøet skogen kan gi er ideelt for selvrefleksjon, noe som kan bidra til at enkeltpersoner kan forstå seg selv bedre og finne indre verdier (Sonntag-Öström et al., 2015, s.611). Dette kan igjen påvirke hvordan man opplever å ha det mentalt og hvordan man håndterer det om man er i en situasjon hvor helsen ikke er slik man skulle ønske.

Selv om man ser at flere har fine opplevelser rundt natur er det likevel ikke slik at dette er universelt. Kari Martinsen mente at man som sykepleier skal være sansende oppmerksom i utøvelsen av det faglige skjønnet (Fonn & Martinsen, 2019), noe som kan bety at sykepleien må rette seg inn etter hvem man pleier. For å få til dette må sykepleier bruke hele sin fantasi.

For noen kan denne fantasien brukes til å gå ut i naturen, mens for andre vil naturen virke skremmende (Sonntag-Öström et al., 2015, s.610). Å gi natur på resept som ble beskrevet av en deltager i Birch et al. (2020 s.102296) sin artikkel, vil ikke lykkes uten videre. Hvordan naturen virker på enkeltindividet kommer an på hvilken kontakt man føler til naturen, hvilke opplevelser man har å relatere til den og hvilken plass naturen tidligere har hatt i livet.

5.2.3 Naturen, et sted for aktivitet, energi og mestring.

Å være i fysisk aktivitet er sunt og gjør noe med oss. Flere bruker naturen til å oppnå akkurat dette. Det er bevist at å være i fysisk aktivitet også påvirker vår mentale helse (Folkehelseinstituttet, 2019). Helt fra man er barn hører man at man bør leke ute, noe som også er en oppfordring både i barnehage og skole. Denne leken slutter man gjerne med i løpet av tenårene, og som voksen blir man dermed sittende mer inne foran skjerm og andre ting som krever enn viss oppmerksomhet. I stortingsmelding fra 2016 blir det satt lys på at man bør fortsette å drive aktivitet ute i skog og mark da den er lett tilgjengelig og har stort potensial for bevegelse (Meld.st. 18, 2015-2016, s. 9). Stortingsmeldingen fremhever at kombinasjonen av fysisk aktivitet og naturopplevelser er unik, og naturen kan appellere til grupper som gjerne ikke trives i annen idrett (Meld.st. 18, 2015-2016, s. 7).

Naturen kan være et sted man søker for å samle energi. Dette kan skje gjennom at man etter en tur i skogen kan føle seg lettere, eller at man rett og slett gjennom det å være i aktivitet finner et sted hvor man føler på ro og en mulighet til å samle energi (Olcoñ et al. 2023, s.4). Både fra støtte i grupper og gjennom organisering har naturen et stort potensial for aktivitet. For mange er nettopp det å ha et aktivt forhold til det å bruke kroppen positivt, det er derfor flere som søker naturen da det som sagt er en gylden mulighet for akkurat dette (Tellenes, 2017, 79-81). Dette viser til en mulighet for helsepersonell som kan bruke naturen til å gi pasientene sine små gleder ved å bevege seg ut. Naturen kan åpne opp for rolig aktivitet som kan tilpasses funksjonsnivå. I flere tilfeller er det ikke nødvendig å være i aktivitet for å samle energi, det kan også være nok å få sitte på en stein og tenke for seg selv.

Sykepleiere engasjerer seg i helsefremmende arbeid som en av sine arbeidsområder. Hjelpe, veilede og informere er blant annet oppgaver som inngår i dette arbeidet. Hva er det som holder oss friske? Dette er et spørsmål som går igjen i salutogen tenkning, hvor man i større

grad utforsker hva som gjør at man opprettholder god helse isteden for fokus på årsaken til sykdom alene (Antonovskys, 1987). I sykepleien er et viktig spørsmål: Hva er viktig for deg? Noe som i en forstand kan bety noe av det samme, her ønsker man også å finne ut hva det er som gjør at pasienten har det bra. Det er viktig at tiltakene som blir iverksatt samsvarer med det pasienten ønsker. Dermed kan man ikke presentere naturen som et garantert virkningsfullt tiltak, men informasjon og veiledning, gjerne også følge ut kan gi pasienten mulighet til å oppleve hvilken effekt naturen kan ha for dem. Dette kan gi dem strategier som kan hjelpe dem i utfordrende situasjoner senere.

Å oppnå mestring er et essensielt og universelt aspekt for individet, og det gir en følelse av kontroll og retning i livet. For å kunne føle på mestring må man også tillate seg å kjenne på motgang, slik at man får muligheten til å bygge opp ressurser til å takle det. Friluftsliv tilrettelegger for ulike former for mestring og kan tilpasses individuelle preferanser. For noen representerer enkle handlinger som å komme seg ut og nyte frisk luft en form for mestring (Olcoñ et al., 2023, s. 4). Andre utfordrer seg selv ved å takle fjellturer eller utføre enkle aktiviteter som å grille pølser på bål. Mestring muliggjør utnyttelse av egne ressurser og personlig utvikling, noe som blir viktig i håndteringen av helseutfordringer. Å ha en strategi for å takle vanskeligheter, for noen inkluderer dette friluftsliv, kan gi en følelse av kontroll og mestring i eget liv (Ferneer et al., 2023 s.36-39).

5.2.4 Avslutning

Oppsummert kan man se at naturen for mange er et sted for positive opplevelser. Naturen kan bidra til en større glede i livet og gi mennesker nye perspektiv som kan hjelpe dem på veien mot bedre helse. Naturen er ikke en kur og anbefales ikke som en universell behandling for all sykdom, men supplerende har den mange bruksområder. Naturomgivelser kan bidra til meningssammenheng som for flere kan være avgjørende for at livet skal få mening og dermed føre til bedre mental helse. Naturen kan brukes alene eller sammen med andre, som en strategi for egen mestring eller i organiserte grupper med spesifikke mål.

6.0 ANVENDELSE I PRAKSIS

Som man ser i denne oppgaven har naturen mange bruksområder og kan støtte mennesket i flere deler av livet. Menneskers mentale helse har ikke bare betydning for ens psykiske

velvære, men kan også ha betydning for flere aspekter av det man kaller helse. På denne måten kan naturen bidra til bedre helse både gjennom muligheten til å røre på kroppen, men også gjennom mulighetene den lager i våre eksistensielle behov for mening og sammenheng.

Hvis vi ser tilbake på den etiske fordring som handler om at man i møte med andre alltid holder noe av deres liv i våre hender, kan vi se naturen som et verktøy hvor sykepleieren har mulighet til å bruke hele sin fantasi i utøvelsen av sykepleie og utendørs kan inspireres til andre tiltak som kan hjelpe pasientens mentale helse, som igjen kan påvirke større deler av pasientens liv.

Bevissthet blant sykepleiere på hva naturen kan gjøre for mennesket bør fremmes både ute i praksis og i undervisningen for helsepersonell. Dette kan gjøre at man har et mer aktivt forhold til å benytte seg av det ute i klinikken. Pasientene bør få høre om og få tilbud om å bruke naturen som en del av behandling eller som et forebyggende tiltak. Man kunne med fordel organisert flere typer grupper som har fokus på å bruke naturen som et hjelpemiddel i hverdagen. For eksempel, samle mennesker for å mate endende, besøke parker eller organisering av skogsturer som har fokus på å bruke sansene. Det er viktig at det blir satt fokus på det å fremme bruken av naturen og alt den har å by på; fargene, aktivering av sansene, muligheten til å puste frisk luft, estetikken, følelsen av frihet, stillhet og ro.

Temaet bør med fordel forskes videre på for å få en større forståelse av hvor og hvordan naturen kan bidra for menneskers mentale helse.

LITTERATUR

Aglen, B. S., Olufsen, V., & Espnes, G.-A. (2018). Helsefremming og sykdomsforebygging er ikke to sider av samme sak. *Sykepleien forskning (Oslo)*, 70809, e-70809.
<https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2018.70809>

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health : how people manage stress and stay well* (First edition. ed.). Jossey-Bass.
- Antonovsky, A., & Sjøbu, A. (2012). *Helsens mysterium : den salutogene modellen*. Gyldendal akademisk.
- Birch, J., Rishbeth, C., & Payne, S. R. (2020). Nature doesn't judge you – how urban nature supports young people's mental health and wellbeing in a diverse UK city. *Health & Place*, 62, 102296–13. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102296>
- Choe, E. Y., Jorgensen, A., & Sheffield, D. (2020). Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits. *Landscape and Urban Planning*, 202, 103886. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103886>
- Dalland, O. (2015). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg., p. 257). Gyldendal akademisk.
- Dragland, Å. (2018). *Slik påvirker naturen oss*. Flux.
- Ferne, C. R., Palucha, V., Olsen, I. A., & Gabrielsen, L. E. (2023). *Utendørsterapi : en introduksjon* (1. utgave.). Cappelen Damm akademisk.
- Folkehelseinstituttet. (2019, desember). *Helseeffekter av fysisk aktivitet*. <https://www.fhi.no/le/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/> (hentedato: 22/12-23)
- Fonn, M., & Martinsen, K. (2019). Pleien tar den tiden den tar. *Tidsskriftet sykepleien*, 1. <https://sykepleien.no/2019/02/kari-martinsen-pleien-tar-den-tiden-den-tar>
- Friberg, F. (2017). *Dags for uppsats : vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3. uppl., p. 192). Studentlitteratur.
- Gammersvik, Å., & Larsen, T. B. (2018). *Helsefremmende sykepleie : i teori og praksis* (2. utg. ed.). Fagbokforl.
- Han, J.-W., Choi, H., Jeon, Y.-H., Yoon, C.-H., Woo, J.-M., & Kim, W. (2016). The Effects of Forest Therapy on Coping with Chronic Widespread Pain: Physiological and Psychological Differences between Participants in a Forest Therapy Program and a Control Group. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 255–1. <https://doi.org/10.3390/ijerph13030255>
- Helsedirektoratet. (2014, desember) *Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet*. (IS-2263). https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/psykisk-helse-og-trivsel-i-folkehelsearbeidet/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf/_/attachment/inline/c3e9d9e3-8a17-45ee-a66e-4ea6850789ee:236bae07e0b209e222ff1747dba9ad3336c813dd/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf (hentedato: 6/1-24)

- Helsedirektoratet. (2023, 04. juli). *Voksne og eldre- generelle råd*.
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre> (hentedato: 23/12-23)
- Horiuchi, M., Endo, J., Takayama, N., Murase, K., Nishiyama, N., Saito, H., & Fujiwara, A. (2014). Impact of Viewing vs. Not Viewing a Real Forest on Physiological and Psychological Responses in the Same Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(10), 10883–10901.
<https://doi.org/10.3390/ijerph111010883>
- Hugaas, J. V., Hummelvoll, J. K., Solli, H. M., & Barbosa da Silva, A. (2004). *Helse og helhet : etiske og tverrfaglige perspektiver på helsefaglig teori og praksis : festskrift til António Barbosa da Silva*. Unipub.
- Løgstrup, K. E. (2000). *Etiske fordring* (B. Engen, Ed.). Cappelen.
URN:NBN:no-nb_digibok_2015090806007
<https://doi.org/oai:nb.bibsys.no:990010227094702202>
- Martinsen, E. W., Andersen, E., Borge, L., Moe, T., & Johannessen, B. (2018). *Kropp og sinn : fysisk aktivitet, psykisk helse, kognitiv terapi* (3. utg., p. 210). Fagbokforl.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
<https://doi.org/10.1037/h0054346>
- McDonald, L. (2010). *Florence Nightingale at First Hand: Vision, Power, Legacy* (1 ed.). London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Meld. St. 18 (2015–2016). *Friluftsliv — Natur som kilde til helse og livskvalitet*. Klima- og miljødepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/>
- Nes, R.B, Eilertsen, M.G, Nilsen, T.S & Hansen, T. (2022, mars). *Lykken satt på prøve: Verdens lykkerapport 2022 viser økt stress og bekymring og en pandemi av generøsitet*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/ps/livskvalitet-og-trivsel/lykken-satt-pa-prove-verdens-lykkerapport-2022-viser-okt-stress-og-bekymrin/>
- Norsk sykepleierforbund. (2023). *Yrkesetiske retningslinjer for sykepleiere*.
<https://www.nsf.no/etikk-0/yrkesetiske-retningslinjer-sykepleiere>
(hentedato: 14/12-23)
- Olcoñ, K., Destry, P., Astell-Burt, T., & Allan, J. (2023). “I can get to a happy place by visiting nature”: The benefits of implementing nature walking groups within mental health services. *Environmental Advances*, 13, 100393.
<https://doi.org/10.1016/j.envadv.2023.100393>
- Samdal, O., Wold, B., Harris, A. & Torsheim, T. (2017, august). *Stress og mestring*. (IS-2655). Helsedirektoratet. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/stress-og-mestring/Stress%20og%20mestring.pdf/_attachment/inline/11df8af9-831e-4535-aaef-

[43178fa9b389:faf7b30a63b6004ff91eb7d4bbf2c6a89c4d4718/Stress%20og%20mestri
ng.pdf](https://doi.org/10.1016/j.ufug.2015.06.002) (hentedato: 6/1-24)

Sonntag-Öström, E., Stenlund, T., Nordin, M., Lundell, Y., Ahlgren, C., Fjellman-Wiklund, A., Järholm, L. S., & Dolling, A. (2015). “Nature's effect on my mind” – Patients’ qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(3), 607–614. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2015.06.002>

Tellnes, G. (2017). *Helsefremmende samhandling : natur og kultur som folkehelse* (p. 210). Fagbokforl.

Zerener, A. (2022, 03. mars). *Stor økning i bruk av antidepressive legemidler*. Psykologisk.no
<https://psykologisk.no/2022/03/stor-okning-i-bruk-av-antidepressiva/>

VEDLEGG

Vedlegg 1: Søkelogg

Søkedato	Database	Søkeord og ordkombinasjoner	Avgrensninger	Antall treff	Leste overskrifter	Leste abstrakt	Leste artikler	Antall valgte artikler
9/11-23	Sciadirect	Natures effect, mind, patient	2013-2023 Research articles Engelsk	22 054	300	30	7	1
9/11-23	Sciadirect	Nature walking, benefits, mental health	2013-2023 Research articles Engelsk	7106	100	21	4	1
15/11-23	Pubmed	Forest, physiological and psychological responses	2013-2023 Engelsk	57	57	15	5	1
30/11-23	Sciadirect	Nature, support, young people, mental health	2013-2023 Research articles Engelsk	37081	280	32	10	1
17/11-23	Sciadirect	Nature environment, stress reduction, mental health, benefits	2013-2023 Research articles Engelsk	14222	150	20	6	1
8/11-23	CHINAL	Forest bathing AND patient	2013-2023 Peer reviewed Engelsk	3	3	3	2	0
8/11-23	CHINAL	Nature therapy AND mental health	2013-2023 Peer reviewed Engelsk	4	4	3	2	0
9/11-23	British nurse index	Nature AND health benefits	2013-2023 Peer reviewed Engelsk	13384	100	20	5	0

Vedlegg 2: Litteraturmatrise

Forfatter(e)	Artikkel- tittel	Hensikten med studien	Perspektiv (sykepleier/ pasient/ pårørende)	Metode og analyse	Utvalg/ populasjon	Hovedfunn/ resultater
<p>Årstall</p> <p>Tidsskrift</p> <p>Land</p>						
<p>Sonntag-Öström, E., Stenlund, T., Nordin, M., Lundell, Y., Ahlgren, C., Fjellman-Wiklund, A., Järvholm, L. S., & Dolling, A.</p> <p>2015</p> <p>Urban Forestry & Urban Greening.</p> <p>Sverige</p>	<p>"Nature's effect on my mind" – patients' qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme.</p>	<p>Hensikten med studien var å undersøke personlige erfaringer og opplevd effekt på sinnet fra besøk i skogsmiljø hos en gruppe pasienter med alvorlig utmattelseslidelse.</p>	<p>Pasient.</p>	<p>Kvalitativ. Gjentatte skogsbesøk med hovedmål om å tilbringe tid i hvile og ensomhet. Utført semistrukturerte intervjuer med åpne spørsmål. Analysen ble gjort ved hjelp av Grounded Theory.</p>	<p>19 deltagere, 16 damer og 3 menn, sykemeldte grunnet exhaustion disorder (ED), vært sykemeldte over et år.</p>	<p>Den 3 måneder lange rehabilitering en startet med at flere av pasientene følte på frustrasjon over å bli forlatt alene i skogen. Ettersom rehabilitering en fortsatte fant flere av pasientene frem til en indre ro, de fant en favorittplass og ble påvirket av at sansene ble brukt til å fokusere på naturen i seg selv, dens åpenhet, lys, utsikt. De fikk være alene med tankene sine og dette førte videre til refleksjon som igjen førte til en ambisjon om å ville endre</p>

						på egen livssituasjon. Studien kom også frem til at skogsbasert rehabilitering i seg selv ikke er nok behandling, men at det kan være et godt supplerende tiltak.
Horiuchi, M., Endo, J., Takayama, N., Murase, K., Nishiyama, N., Saito, H., & Fujiwara, A. 2014 International Journal of Environmental Research and Public Health. Japan	Impact of Viewing vs. Not Viewing a Real Forest on Physiological and Psychological Responses in the Same Setting	Hensikten med studien var å se hvilke fysiologiske og psykologiske virkninger det kunne ha å se på en ekte skog.	Pasient.	Kvantitativ. Deltagerne ble plassert på en stol hvor de ble eksponert for virkelig skog og lukkede forhold i ulik rekkefølge over 30 min. De fysiologiske og psykologiske effektene ble målt med BP, saliva amylase, Profile of mood states, HR, NIRS.	15 friske deltagere.	Studien kom frem til at å se på den ekte skogen kunne ha psykologiske effekter som større komfort. De kom også frem til at settingen i seg selv, å være i skogen, uten å direkte måtte se på den kunne ha effekt fysiologisk i form av blant annet lavere blodtrykk.
Choe, E. Y., Jorgensen, A., & Sheffield, D. 2020	Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness-	Hensikten med denne studien var å undersøke om effektene av en vanlig brukt trivselsintervensjon	Pasient.	Kvantitativ. Deltagerne ble delt inn i tre grupper, en gruppe med naturlig utendørs miljø, en med bygget	99 deltagere	Resultatene viser at det kan være positive effekter

Landscape and Urban Planning. Storbritannia	Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits.	(MBSR), forsterkes når den kombineres med fordelene ved eksponering av et naturlig miljø.		utendørsmiljø og en med innendørsmiljø. Her skulle de utføre mindfulness/meditasjon søvelser ledet av en instruktør. Varighet 1 time i uken over seks uker. I etterkant ble deltagerne bedt om å fylle ut et spørreskjema, skjemaet ble fylt ut fire ganger i løpet av forskningsprosjektet.		relatert til stressreduksjon ved utførelse av MBSR i naturlige omgivelser. Deltagerne som var i gruppen med det naturlige miljøet hadde også tendenser til mindre grubling og mer reflekterende holdninger. For gruppen som deltok i det naturlige miljøet fant man også langtidseffekt i form av egenforbedring etter prosjektets slutt.
Olcoń, K., Destry, P., Astell-Burt, T., & Allan, J. 2023 Environmental Advances. Australia.	"I can get to a happy place by visiting nature": The benefits of implementing nature walking groups within mental health services	Hensikten med denne studien var å finne ut om gå-grupper i natur kunne ha en påvirkning på velværet hos pasienter med mentale utfordringer.	Pasient.	Kvalitativ. Ti ukers program hvor en gruppe skulle gå 30-60 minutters tur, til faste tidspunkter, i naturlige omgivelser som kystområder, skog, nasjonalparker eller botaniske hager. En av forskningsassistentene deltok på 90% av øktene og tok feltnotater som beskrev	10 deltagere som mottok støtte fra The Service (som jobber med mennesker som har mentale problemer) Deltagerne hadde ulike diagnoser inkludert schizofreni,	Resultatene viser at flere av deltagerne følte på mer energi, at de klarte være tilstede i øyeblikket og at naturen hadde en beroligende effekt. Det hjalp også for å finne strategier for å skifte fokus

				<p>gruppedynamikken, fasilitatorens rolle, samt atferd og kommentarer fra deltagerne.</p> <p>Avsluttende reflekterende fokusgrupper hvor deltagerne delte sine opplevelser og refleksjoner.</p> <p>Semistrukturerte individuelle intervjuer over telefon for å høre om langtidseffekter og om deltagerne holdt kontakten med naturen.</p>	depresjon og angst.	og det at man klarte komme seg ut av huset ble en seier i seg selv. Det sosiale aspektet ved å gå i gruppe ble også en positiv helseeffekt for deltagerne som følte de kunne koble seg på og føle på samhørighet med mennesker som har innsyn i de samme utfordringene som en selv. Flere erfarte å fordype seg i opplevelsen og kunne stoppe opp og observere naturen.
<p>Birch, Jo ; Rishbeth, Clare ; Payne, Sarah R</p> <p>2020</p> <p>Health & Place</p> <p>Storbritannia</p>	<p>Nature doesn't judge you – how urban nature supports young people's mental health and wellbeing in a diverse UK city</p>	<p>Hensikten med studien var å undersøke verdien av urban natur for den mentale helsen og velværet til yngre mennesker.</p>	Pasient.	<p>Kvalitativ.</p> <p>I hovedsak intervjuer, men art work ble brukt supplerende.</p>	<p>24 Deltagere. alder 17-27</p>	<p>Resultatene viste at flere av de unge deltagerne opplevde en aksept i naturen og at naturen ga muligheten til å kjenne på en større kontakt med seg selv og</p>

						verden. Både følelse av frihet og muligheten til å ha et sted å flykte ble presentert i resultatene.
--	--	--	--	--	--	--