

# **BBABAC-5 – BACHELOR MED FORSKNINGSMETODE**

Hvordan utvikler miljøterapeuten en relasjon til ungdommer gjennom fysisk aktivitet på en omsorgsinstitusjon?



Universitetet  
i Stavanger

**Det samfunnsvitenskapelige fakultet**

**Bachelor i barnevern**

UIS Mai 2022

**244093**

Antall ord: 12507

## Innhold

<b>1.0 Innledning</b> .....	3
1.1 Avgrensninger .....	3
1.2 Begrepsavklaringer .....	4
1.2.1 Miljøterapi .....	4
1.2.2 Relasjon .....	4
1.2.3 Fysisk aktivitet .....	4
1.2.4 Omsorgsinstitusjon .....	5
1.3 Formål med oppgaven .....	5
<b>2.0 Teori</b> .....	6
2.1 Utviklingspsykologi om relasjoner .....	6
2.2 Relasjonskompetanse .....	7
2.3 Miljøterapi .....	8
2.3.1 Omsorgsinstitusjon .....	9
2.3.2 Hvem passer til et institusjonsopphold? .....	10
2.3.3 Hvordan danner miljøterapeuten relasjoner til ungdommer i en institusjon? .....	11
2.4 Sammenhengen mellom helse og fysisk aktivitet .....	13
2.4.1 Motivasjon for fysisk aktivitet .....	13
<b>3.0 Metode</b> .....	15
3.1 Litteraturstudie som metode .....	15
3.2 Litteratursøk .....	16
3.2.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier .....	17
3.3 Analyse .....	19
3.4 Sammendrag av forskningsartikler .....	20
3.5 Studiens troverdighet .....	22
<b>4.0 Resultat</b> .....	22
<b>5.0 Diskusjon</b> .....	24
5.1 Utfordringen og styrken som ligger i identiteten .....	25
5.2 Tilstedeværelsen som oppstår i fysisk aktivitet .....	27
5.3 Fysisk aktivitet som nærhet og distanse .....	29
<b>6.0 Avslutning</b> .....	30
<b>7.0 Litteraturliste</b> .....	31

## 1.0 Innledning

I vår moderne verden blir mye av tiden vår brukt til skjermtitting i form av både mobil, data og TV. En konsekvens av dette kan være at vi blir mindre aktive. Fysisk inaktivitet, som vil si å ikke være like aktiv som det er anbefalt, er en risikofaktor for dårlig helse (FHI, 2021).

Miljøterapeutens arbeid er ment til å være helsefremmende og derfor kan kanskje fysisk aktivitet spille en rolle i arbeidet. En stor del av det miljøterapeutiske arbeidet handler om å utvikle relasjoner. Jeg ønsker derfor å studere hvordan miljøterapeuten utvikler en relasjon til ungdommer gjennom fysisk aktivitet. Her ønsker jeg å legge hovedfokuset på relasjonen som oppstår mellom miljøterapeut og ungdom, i tillegg til å finne ut noe om hvilken rolle fysisk aktivitet har i forhold til dette.

Min inngang til dette temaet fikk jeg i praksisperioden min i NAV. Her fikk jeg være med på et aktivitetstiltak for ungdommer som hadde ulike problemer med å komme seg ut i jobb.

Målet var derfor at tiltaket skulle styrke selvfølelsen til ungdommene og at de til slutt skulle føle på en mestring som ville gjøre det lettere å komme seg ut i jobb. Tiltakene var satt av til 2 dager i uka hvor et par miljøterapeuter tok med seg ungdommene på forskjellige aktiviteter.

Aktivitetene var satt av til forskjellige typer fysisk aktivitet som å gå en tur eller en form for fysisk arbeid, som rydding av skog og lignende. Her fikk jeg et innblikk i hvordan de fysiske aktivitetene bidro til at ungdommene etter hvert fikk en relasjon til miljøterapeutene, men også de andre i gruppa. Dette er noe av grunnen til at jeg videre ønsker å studere hvordan fysisk aktivitet påvirker relasjonen mellom miljøterapeut og ungdom. Problemstillingen blir derfor følgende:

- Hvordan utvikler miljøterapeuten en relasjon til ungdommer gjennom fysisk aktivitet på en omsorgsinstitusjon?

### 1.1 Avgrensninger

I denne oppgaven har jeg valgt å studere hvordan miljøterapeuten utvikler en relasjon til ungdommer gjennom fysisk aktivitet på en omsorgsinstitusjon. I og med at jeg ønsker å se på relasjonen mellom miljøterapeut og ungdommer så har jeg valgt omsorgsinstitusjon som utgangspunkt. Grunnen til at jeg velger dette er at man som miljøterapeut i en omsorgsinstitusjon vil få et nært forhold til ungdommene. Jeg har derfor valgt å fokusere på ungdommer i alderen 12-18 år ettersom at dette er brukergruppen når det kommer til

institusjoner for ungdommer (Bufdir, 2020). Jeg velger også å se på problemstillingen min ifra miljøterapeutens side. Det vil si at jeg prioriterer informasjon om temaet sett ut ifra miljøterapeutens ståsted.

## 1.2 Begrepsavklaringer

I denne delen vil jeg definere de viktigste begrepene som blir brukt videre i teksten.

### 1.2.1 Miljøterapi

Ettersom at denne oppgaven vil handle om relasjoner mellom miljøterapeut og ungdommer så vil det være naturlig å gi en beskrivelse av hva som menes med miljøterapi. Larsen (2022) beskriver miljøterapi som et delt begrep. Den første delen handler om miljøet, mens terapidelen handler om terapi. Miljødelen innebærer de fysiske, psykologiske og sosiale betingelsene som er til stede for gruppen eller enkeltindivider, imens terapidelen innebærer å skape en endring (Larsen, 2022, s. 24). Vi kan altså si at som miljøterapeut så skal man bruke miljøet til gruppen eller den enkelte for å legge til rette for endring og utvikling.

### 1.2.2 Relasjon

I forhold til denne oppgaven vil begrepet relasjon bli sett på som forholdet som oppstår mellom mennesker. Vår menneskelige eksistens er sosial og relasjoner til andre mennesker er nødvendig når det gjelder barns oppvekst (Tetzchner, 2019, s. 541). Vår evne til å lære om verden og samfunnet er noe som foregår gjennom samspill med andre, og relasjoner er derfor avgjørende gjennom barndommen og videre i livet. I yrker som dreier seg om å legge til rette for forandring hos andre mennesker så er kvaliteten på relasjonen særlig viktig. Relasjonen er da gjerne viktigere enn de målrettede teknikkene som blir brukt (Røkenes & Hanssen, 2019, s.19). I miljøterapi kan man si at relasjonen blir som et samarbeid mellom miljøterapeut og ungdom. I denne oppgaven vil derfor relasjonsbegrepet bli sett på som forholdet til andre mennesker og i hovedsak forholdet som oppstår mellom miljøterapeut og ungdommer på en omsorgsinstitusjon.

### 1.2.3 Fysisk aktivitet

FHI definerer fysisk aktivitet som «all kroppslig bevegelse som er utført av skjelettmuskulatur, og som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå»

(FHI, 2021). Fysisk aktivitet kan altså være mye forskjellig. I denne oppgaven vil jeg fokusere på fysisk aktivitet i forhold til omsorgsinstitusjon. Det kan derfor være alle slags fysiske aktiviteter som for eksempel fotball, friluftsliv eller lek. Fysisk arbeid er også en form for fysisk aktivitet. I denne oppgaven vil jeg derimot legge mer vekt på fysisk aktivitet i form av fritidsaktiviteter. Utgangspunktet vil være å undersøke relasjonen som oppstår i den fysiske aktiviteten.

#### 1.2.4 Omsorgsinstitusjon

En omsorgsinstitusjon er den vanligste institusjonen i Norge. Bakgrunnen for at barn og ungdommer bor på en slik institusjon er at omsorgen hjemme ikke er god nok (Bufdir, 2020). Lov 17. juli 1992 Lov om barneverntjenester (barnevernloven) inneholder paragrafer som tar for seg når det er aktuelt å plasseres i en institusjon. Dette kan bli foretatt som et hjelpetiltak i forhold til § 4-4. Da vil plasseringen være et frivillig tiltak. I slike tilfeller bør det likevel vurderes om barneverntjenesten skal overta omsorgen dersom det forutsettes at foreldrene ikke kan gi nok god omsorg. I det tilfelle vil institusjonsplasseringen foregå i forhold til § 4-12. En omsorgsinstitusjon har det samme ansvaret som alle foreldre har til sine barn. Mange av barna og ungdommene har også tilleggsutfordringer som for eksempel angst, depresjon, utviklingshemming, autisme eller rusutfordringer. Omsorgsinstitusjonen skal tilrettelegge for positiv utvikling og endring gjennom hele prosessen (Bufetat, 2018).

#### 1.3 Formål med oppgaven

Hovedtemaet i oppgaven vil være å undersøke hvordan miljøterapeuten utvikler relasjoner til ungdommer gjennom fysisk aktivitet på en omsorgsinstitusjon. Formålet med oppgaven vil derfor være å skaffe mer informasjon om i hvilken grad fysisk aktivitet spiller en stor eller liten rolle i relasjoner mellom miljøterapeut og ungdommer. Målet er at denne informasjonen skal kunne brukes slik at man kan få en større forståelse for hva som er viktig i relasjonen mellom miljøterapeut og ungdom, i tillegg til å få større innsikt i hvordan den blir påvirket av fysisk aktivitet. Temaet er også noe som er viktig for meg med tanke på jobb etter studie mitt og forhåpentligvis kan det gi meg nyttig informasjon som jeg kan ta med meg videre.

## 2.0 Teori

I denne delen vil jeg gå gjennom teori som jeg ser på som relevant i forhold til problemstillingen min. Først vil jeg ta for meg litt kort om hva utviklingspsykologien sier om relasjoner. Dette tenker jeg kan være relevant for å se hvordan ungdommer kan være preget av sine tidlige relasjoner i livet sitt. Videre vil jeg forklare begrepet relasjonskompetanse, ettersom at det inneholder informasjon som kan være viktig i forhold til yrkesrollen som miljøterapeut. Etterpå vil jeg gå nærmere inn på miljøterapi. Her vil jeg bruke Erik Larsens bok «Miljøterapi med barn og unge» for å legge fram teori om miljøterapi og institusjonsarbeid. Jeg vil også bruke Lillevik, Landmark & Stokvolds «Miljøterapi i barnevernsinstitusjoner» i tillegg til Tjersland, Engen & Jansens «Allianser» for å få frem viktigheten av miljøterapeutens relasjonsarbeid i en institusjonssammenheng. Andre tema som vil bli tatt opp i dette kapittelet er informasjon om omsorgsinstitusjon, hvem som passer til et institusjonsopphold og litt om sammenhengen mellom helse og fysisk aktivitet.

### 2.1 Utviklingspsykologi om relasjoner

«De tidlige relasjonene barn inngår i, vil ha betydning for hvordan barna senere møter andre mennesker og bidrar til å forme deres reaksjoner og væremåte» (Tetzchner, 2019, s. 540). Dette utsagnet er grunnen til at det vil være nyttig å se på barns tidlige relasjoner, ettersom at det kan være et verktøy for å forstå hvorfor gode relasjoner er viktige.

Vi vet at nyfødte barn er avhengige av tidlige sosiale relasjoner for å overleve, men også som en måte å lære om verden på. Det er gjennom samspill med andre at vi lærer om verden og hvordan man skal mestre ulike utfordringer. Tetzchner (2019) legger frem begrepet tilknytning som et viktig begrep i utviklingspsykologi. Det kan beskrives som en felles måte barn danner relasjoner og knytter følelser til andre på tidlig i utviklingen sin. Her er det særlig John Bowlby som har beskrevet utviklingen av de tidlige relasjonene. Han beskriver også begrepet tilknytningsatferd som kan bli beskrevet som «atferd som fører til at en person oppnår eller opprettholder nærhet til en annen klart identifisert person som blir oppfattet som bedre i stand til å hankses med verden» (Tetzchner, 2019, s. 541). Dette vil da ofte handle om foreldrene til barnet ettersom at de ofte er de personene som står nærmest barnet. Funksjonen til tilknytningsatferden er å redusere avstanden til tilknytningspersoner og det er flere ulike forhold som kan forsterke eller redusere denne atferden.

Når det gjelder tilknytningens funksjon så er det å gi beskyttelse sentralt. Det finnes også en annen funksjon, som innebærer å hjelpe barnet å regulere seg i situasjoner der emosjonene kan oppleves som overveldende (Tetzchner, 2019, s. 557). En av konsekvensene til tilknytningsatferden er nemlig at barn oppnår hjelp til å mestre situasjoner som er preget av utrygghet og frykt. Her er det slik at barn med trygg tilknytning er bedre til å regulere seg enn de som har en usikker tilknytning.

Som nevnt tidligere så forklarer Bowlby at erfaringene med de første tilknytningspersonene påvirker barns relasjoner senere i livet. Han legger frem begrepet arbeidsmodell som en måte å forstå hvordan dette fungerer. En arbeidsmodell er en modell som barn danner gjennom den første tilknytningsprosessen som blant annet inneholder informasjon fra samspillene med personene i relasjonene (Tetzchner, 2019, s. 554-555). De tidlige relasjonene er dermed særlig viktige ettersom at barnet forstår sine nye relasjoner sett ut ifra de tidlige relasjonene.

Noen studier angående tilknytningsteori viser derimot lite til sammenhenger mellom tidlig tilknytning og senere relasjoner. En sikker tilknytning til foreldre synes likevel å øke sannsynligheten for gode relasjoner i senere alder, imens barn med usikker tilknytning viser dårligere sosial utvikling (Tetzchner, 2019, s. 558). Det som er viktig å ta med seg her er at tilknytningsatferd kun er rettet mot relasjonen til en bestemt person eller personer. Barnet kan for eksempel ha en dårlig tilknytning til foreldrene, men fortsatt danne seg gode relasjoner til andre dersom de har andre viktige mennesker i livet sitt. Likevel kan det også være slik at de dårlige tidlige relasjonene fører til at barnet sliter med å danne seg gode relasjoner senere.

## 2.2 Relasjonskompetanse

For å få et innblikk i hvordan miljøterapeuten kan utvikle en relasjon til ungdommer gjennom fysisk aktivitet så vil det være nyttig å se på informasjon om relasjoner. Når man skal utvikle relasjoner til andre i en yrkessammenheng så trenger man kompetanse om dette. Røkenes & Hanssen (2019) legger frem begrepet relasjonskompetanse som forklares som «å forstå og samhandle med de menneskene vi møter i yrkessammenheng på en god og hensiktsmessig måte» (Røkenes & Hanssen, 2019, s. 9-10). En annen del av relasjonskompetansen handler om å kjenne seg selv, forstå den andres opplevelse og en forståelse av hva som skjer i samspillet med den andre (Røkenes & Hanssen, 2019, s. 11). En forutsetning for å få til dette er blant annet at vi behandler den andre som subjekt.

Det å behandle den andre som subjekt er noe som står sentralt i helse- og sosialfaglig arbeid. Dette ser vi blant annet i FOs yrkesetiske grunnlagsdokument (2019) som er utviklet for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere. Målet for dokumentet er blant annet å styrke etisk bevissthet og handling slik at man kan få et reflektert forhold til etikk i yrkessammenheng. I dokumentet er blir det lagt frem en rekke etiske grunnlag for yrkesutøveren. Det ene punktet handler for eksempel om respekt for enkeltes integritet hvor det står følgende: «Gjennom dialog og tilrettelegging for medvirkning skal profesjonsutøveren bidra til å styrke den enkeltes mulighet til å leve i samsvar med egne verdier, muligheter og begrensninger» (FO, 2019, s. 4). Dette er et eksempel som viser fokuset på å behandle den andre som et subjekt i yrkessammenheng. Å ha et reflektert forhold til etikk innebærer blant annet at man i yrkesrollen er klar over at det er mange faktorer som virker inn i møtet med andre mennesker. Da må man kunne løfte blikket mot dem man møter på en måte som gjør at man blir respektert. På denne måten vil man også møte andre mennesker som subjekt.

Det å møte mennesker som subjekt kan vi se på som at vi møter hele mennesket. Schibbye & Løvlie (2019) skriver at det å være et subjekt vil si å ta tak i sin egen følelse av tilstedeværelse, vilje og handlekraft. Slik tar man tak i egne emosjoner, behov og grenser og man får være ekspert på seg selv (Schibbye & Løvlie, 2019, s. 52). Ved å behandle mennesker som subjekt viser man altså respekt overfor deres selvstendighet. Dersom man behandler mennesker som objekt fratår man deres selvstendighet og man blir opplevd som krenkende (Schibbye & Løvlie, 2019, s. 52). Denne forståelsen er viktig med tanke på anerkjennelse, som blir sett på som et nøkkelbegrep når det gjelder relasjoner.

Anerkjennelse er noe som vi mennesker har et grunnleggende behov for. I denne teksten vil begrepet ses på i forhold til relasjonen mellom miljøterapeut og ungdom. Schibbye & Løvlie (2019) beskriver det som å kunne se og verdsette den andre og noen av nøkkelordene er respekt, likeverd og verdighet. En forutsetning for anerkjennelse er at vi mennesker har en evne til å innta andres perspektiv. Det vil si at vi kan få en forståelse av hvordan andre har det, samtidig som at vi aldri helt kan forstå nøyaktig hvordan den andre har det (Schibbye & Løvlie, 2019, s. 48-49). Denne forståelsen er særlig viktig å ha med når man skal drive miljøterapi slik at man er i bedre stand til å kunne hjelpe andre.

## 2.3 Miljøterapi

I miljøterapi ligger det et hovedmål om å sikre eller skape muligheter for barnet og den unge



slik at de får arbeide med viktige forandrings- og utviklingsprosesser (Larsen, 2022, s. 67-68). Ut ifra dette målet kan vi trekke ut en del viktige ting som er nødvendig for å nå målet. En forutsetning når man skal drive miljøterapi er at man har en forståelse av hvert menneske er forskjellig. Dette kalles gjerne for differensiering. Det innebærer at barn og unge har forskjellige problemer som de sliter med, og det fører til at ulike tilnærminger og tiltak er nødvendige (Larsen, 2022, s. 84). Ved denne tilnærmingen trekker man også etikk inn i bildet, fordi man på denne måten har en forståelse av at hvert menneske er forskjellig.

Når man skal jobbe med hovedoppgaven i miljøterapi så er noen nøkkelord det som går på kontakt og grenser. Erik Larsen (2022) legger frem tre viktige ressurser når det kommer til arbeidet med denne oppgaven. Det første handler om det miljøterapeutiske territoriet som kan defineres som: «det sted miljøterapeuten i sin rolle og barnet eller den unge i sin møtes for å arbeide med den miljøterapeutiske oppgaven» (Larsen, 2022, s. 89). I en institusjon vil det miljøterapeutiske territoriet innebære alle områder hvor man driver med miljøterapi sammen med barnet eller den unge. Her finnes det viktige grenser som for eksempel at man ikke skal forstyrre de voksne under planleggingsmøter. Grenser er noe som kan være vanskelig for barn og unge i en institusjon. Dette arbeidet kan derfor være viktig for å utvikle selvstendighet og sosial kompetanse, ettersom at man får en mulighet til å teste, akseptere og respektere andres grenser.

Den andre ressursen som legges fram er den miljøterapeutiske tiden. På en institusjon vil dette først og fremst innebære hvor lenge barnet eller den unge skal være på institusjonen. Det finnes også andre grenser som går på tiden som handler om tidsstrukturene i hverdagen. Eksempler på dette kan være en gitt tid for å stå opp om morgenen, for å spise frokost og for å gå på skolen. Den siste ressursen som legges fram er tilgjengeligheten i rollen som miljøterapeut. Med dette menes blant annet at man er behjelpelig med det som barnet eller den unge ikke mestrer (Larsen, 2022, s. 97). En viktig del av dette er å kunne støtte barnet eller den unge med det de ikke mestrer uten å nødvendigvis ta over oppgaver eller utfordringer dersom man tror at de kan løse dem selv. Dette er viktig for at barnet eller den unge skal kunne få mestringsopplevelser og utvikle sin selvstendighet.

### 2.3.1 Omsorgsinstitusjon

Som nevnt i innledningen så er bakgrunnen for at barn blir plassert på omsorgsinstitusjon at omsorgen hjemme ikke er god nok. Ansvarer som institusjonen har, er dermed tilsvarende det som foreldre har for barna sine. Ungdom som blir plassert i omsorgsinstitusjon utgjør rundt

60 prosent av alle unge i barnevernsinstitusjoner i Norge, og det er derfor den mest vanlige institusjonen. Bufetat (2018) har utviklet et dokument for endringsarbeid for ungdom i omsorgsinstitusjoner. Det tar for seg noen viktige faktorer som er viktige for at omsorgstilbudet skal bli tilrettelagt for positiv utvikling og endring gjennom hele prosessen.

Oppholdet ved en omsorgsinstitusjon starter ved en innflyttings- og kartleggingsfase. Det er her det skal avklares og dokumenteres behovet for tiltak som skal gi ungdom forsvarlig omsorg. Dette blir basert på informasjon fra kommunen i tillegg til institusjonens kartlegging og analyse (Bufetat, 2018, s. 3). Etter at denne fasen er over, starter utviklings- og endringsfasen. Det er denne fasen som er hovedfokuset i denne oppgaven. Det er her mål- og endringsarbeidet starter og her står medvirkning som et av hovedpoengene (Bufetat, 2018, s. 3). Det betyr at alle som kan ha betydning for utviklingen under og etter institusjonsoppholdet skal involveres i arbeidet rundt ungdommen. Viktige personer er ungdommen selv, familien eller andre nære. Den siste fasen i oppholdet er overgangsfasen som defineres som de 3 siste månedene i oppholdet, i tillegg til de 4 månedene etter oppholdet. Her spiller kommunen en viktig rolle ettersom at både barn, unge og familiene skal sikres et profesjonelt nettverk dersom de har behov for det. Det som skal bli lagt fokus på ved en tilbakeføring er å få kunnskap om de positive effektene i løpet av institusjonsoppholdet slik at disse kan brukes for å få et godt liv utenfor institusjonen (Bufetat, 2018, s. 3).

### 2.3.2 Hvem passer til et institusjonsopphold?

I og med at denne oppgaven handler om miljøterapeuten og ungdommen i en institusjonssammenheng så vil det være viktig å se på hvem disse ungdommene er, og hva som kjennetegner dem. Erik Larsen (2022) tar opp en rekke kjennetegn i forhold til barn og unge og hva som fører til at de har et behov for et miljøterapeutisk institusjonsopphold. Utgangspunktet til disse barn og unge er først og fremst at de har vært utsatt for tidlige, mange og vedvarende dårlige andrebilder (Larsen, 2022, s. 33). Med andrebilder menes det at selvbildet til barn og unge blir påvirket av personene som er i livet deres. Ofte vil dette være i nære relasjoner i familien og de har gjerne vært utsatt for flere traumatiske situasjoner. Konsekvensene av dette er at de får et negativt selvbilde av seg selv hvor de kanskje ser på seg selv som uønskede eller udugelige. Dette påvirker også møtene de har med voksne og jevnaldrende i form av at de har med seg sine negative relasjonserfaringer som kan gjøre det vanskelig for dem i samspill med andre. Det som også kan bli problematisk er at de kan

oppleve å føle seg plagsomme og uønskede i tillegg til å bli avvist. Dette på grunn av at de tidligere relasjonserfaringene har lært dem at relasjoner er knyttet til noe negativt.

Når man skal avgjøre om et institusjonsopphold vil være passende så er altså bakgrunnen til barnet og de unge avgjørende. Erik Larsen (2022) skiller mellom integrerte, desintegrerte og dårlig integrerte barn og unge. Dette blir gjort for å få et bilde av når et institusjonsopphold vil være nyttig. Integrerte barn og unge forstår sammenhengen mellom følelser, tanker og atferd samtidig som de er undersøkende. Å være undersøkende vil i denne sammenhengen si at man ønsker å utvide sin kunnskap om seg selv og andre. Desintegrerte barn og unge har forbigående mistet evnen til mye av dette gjerne på grunn av dramatiske eller traumatiserende opplevelser. Dersom de får tilstrekkelig hjelp vil de gjenvinne evnen til å se sammenhengen mellom følelser, tanker og atferd. Når det gjelder dårlig integrerte barn og unge så klarer de ikke se sammenhengen mellom følelser, tanker og atferd. De er også kjennetegnet ved at de har en lengsel for tilknytning samtidig som den er preget av mye angst for tilknytning og kontakt. Andre kjennetegn er uklart selvilde, projisering av sine problemer på omgivelsene og manglende begrep for sitt indre liv. Disse barna vil være avhengige av terapeutiske innsatser før de kan arbeide reflektert med sin indre og ytre verden (Larsen, 2022, s. 54). Et institusjonsopphold kan derfor være passende ettersom at de trenger tydelige grenser, strukturer, positive bekreftelser og mestringsopplevelser.

### 2.3.3 Hvordan danner miljøterapeuten relasjoner til ungdommer i en institusjon?

Når det gjelder miljøterapeutens tilnærming til ungdommer i en institusjonssammenheng så er det viktig å være klar over noen av kjennetegnene nevnt tidligere. På denne måten starter miljøterapeuten med en forståelse av at relasjonen først og fremst vil være vanskelig for ungdommen på grunn av tidligere erfaringer.

Som en miljøterapeut så er det utenkelig at man skal lykkes uten en trygg relasjon (Lillevik, Landmark & Stokvold, 2020, s. 113). I arbeidet med ungdommer på en institusjon så vil man møte mennesker som har opplevd vanskeligheter på forskjellige måter i sin relasjon til andre. De preges gjerne av en utrygg tilknytning, som kan være en konsekvens av mangelfull utviklingsstøtte og relasjonsbrudd i oppveksten (Tjersland, Engen & Jansen, 2018, s. 125). Dette kan føre til at det å danne en relasjon blir en vanskelig oppgave for miljøterapeuten, men også desto mer viktig.

Når man skal utvikle en relasjon til noen så må man kunne se den andre og samtidig gjøre et forsøk på å forstå hvordan den andre opplever virkeligheten. Begrepet anerkjennelse står her sentralt som nevnt tidligere. Noen kjennetegn på å anerkjenne den andre er at man både ser, bekrefter og aksepterer dem (Tjersland et al., 2018, s. 127). Andre viktige begreper når det kommer til anerkjennelse er empati og mentalisering. Empati er knyttet til det å ha en forståelse av den andre, imens mentalisering handler om fortolkninger av hverandre (Lillevik et al., 2020, s. 109). En måte å forklare det på er at mentalisering blir som en forutsetning for empati. For at man i møte med andre skal kunne utøve dette, krever det at man som miljøterapeut må ha en tilstedeværelse i øyeblikket. Man må kunne leve seg inn i hvordan det kjennes ut å være der den andre er. Dette blir gjerne kalt for empatisk innlevelse (Tjersland et al., 2018, s. 128). Dette blir som en viktig forutsetning for at barn og unge skal føle seg likestilt i relasjonen.

Når utgangspunktet vårt er å komme nærmere den andres opplevelsesverden så kan det være et poeng å reflektere over hvordan man skal bruke det som man har forstått om den andre. Tjersland, Engen & Jansen (2018) trekker frem noen viktige faktorer for nettopp dette. Et eksempel går på det som kalles for speiling. Det innebærer at vi gir tilbakemelding på det som har blitt kommunisert. Dette skal forhåpentligvis fungere som en bekreftelse for den andre. For ungdommer så kan dette føre til at de vil føle seg akseptert og forstått. Man må også kunne gi støtte og omsorg, som vil vise seg forskjellig utover hvilken situasjon man er i.

En annen viktig del av relasjonen er gjensidigheten og samhandlingen som foregår. I en institusjonskontekst vil man i større grad dele dagliglivet med ungdommen. Da vil rollen mellom hjelper og ungdom endre seg, og man blir i mange situasjoner samarbeidspartnere som deler gleder og utfordringer med hverandre (Tjersland, et al., 2018, s. 131). På denne måten blir man som hjelper også som en slags identifikasjonsperson. Andre eksempler på hvordan man deler dagliglivet med ungdommen er at man er sammen i form av aktiviteter. En enkel aktivitet som for eksempel det å ta en tur på fotballbanen kan ha en stor betydning for relasjonen. Frivilligheten ved at miljøterapeuten velger å gjøre dette sammen med klienten kan bidra til at man føler seg verdsatt. Det kan også være noe som kan skape en forutsigbarhet, som er en viktig del av relasjonen. Det innebærer at man er til å stole på, og er en av de viktigste sidene ved relasjonsarbeidet (Tjersland, et al., 2018, s. 133). Det er særlig viktig fordi mange barn og unge har med seg tidligere erfaringer med svik og brutte løfter.

## 2.4 Sammenhengen mellom helse og fysisk aktivitet

Ettersom at ungdommer i en institusjon er preget av flere dårlige opplevelser tidligere i livet, så vil det være nyttig å se nærmere på hvordan dette påvirker relasjonen mellom ungdommen og miljøterapeuten. Det kan da være nyttig å se på hva som fremmer helse, ettersom at det har en stor påvirkning på relasjonen. Læren om hva som fremmer helse kalles for «salutogenese» og handler om hva som gir oss mestring og velvære (Enoksen, 2020, s. 228).

Antonovsky (2000, i Enoksen, 2020) var en som undersøkte helse nærmere og da særlig når det kommer til i hvilken grad mennesker holder seg friske til tross for store belastninger og stress, imens andre mennesker har vanskeligheter med dette. Et av hovedfunnene til Antonovsky er at mennesker som opplevde hverdagen som forståelsesfull, håndterbar og meningsfull så ut til å oppleve sammenheng og mestre stress bedre enn de som ikke opplevde dette. En annen del av dette var at de som ikke fikk helseplager til tross for store belastninger, så ut til å ha god tilgang til motstandsressurser (Enoksen, 2020, s. 228). Med motstandsressurser menes ressurser som gjør verden mer forståelig og meningsfull slik at man kan håndtere stress lettere. Eksempler på slike ressurser kan være sosial støtte, erfaring, kultur, økonomi eller personlige egenskaper.

Når det kommer til ungdommer i en institusjon så er det naturlig å tenke seg at de fleste kan oppleve problemer med å oppleve hverdagen som forståelsesfull, særlig i starten. Det er også en sjanse for at de har en varierende grad av motstandsressurser på bakgrunn av vanskeligheter tidligere i livet. Her kan kanskje fysisk aktivitet spille en rolle ettersom at det er en sjanse for at det både kan styrke opplevelsen av en meningsfull hverdag, men også i form av en motstandsressurs. Et eksempel kan være en lagaktivitet som fotball. Her kan ungdommen kanskje etter hvert danne motstandsressurser i form av sosial støtte gjennom lagkamerater i tillegg til å oppleve mestring.

### 2.4.1 Motivasjon for fysisk aktivitet

Selv om fysisk aktivitet kan ses på som en sjanse til å styrke ungdommers opplevelse av mening så er det ikke naturlig at alle vil være motivert til det. Informasjon rundt ungdommers motivasjon for fysisk aktivitet i en institusjon kan være viktig for å få et bilde av hvordan dette påvirker relasjonen mellom miljøterapeut og ungdom. Toril Moe (2011) trekker frem en del viktig informasjon når det gjelder holdninger til fysisk aktivitet, i tillegg til hvordan dette fungerer i en institusjonssammenheng. Når det gjelder holdninger til fysisk aktivitet så kan

man se dette ut ifra både ungdommens og terapeutens side. Når man ser det ut ifra ungdommens side så er det naturlig at motivasjonen vil være varierende i en institusjon. Det er særlig utfordrende for ungdommer som er plaget av psykiske lidelser (Moe, 2011, s. 197). En grunn til dette kan være at kravene oppleves som store i forhold til hva de orker. Dersom man sliter med for eksempel angst, depresjon eller lav selvfølelse, så er det naturlig at selv de minste krav kan oppleves som store. Andre kjennetegn kan være liten tro på at man skal klare å endre sin situasjon, og da vil ikke fysisk aktivitet heller bli sett på som nyttig.

For at ungdommer i en institusjon skal kunne komme i gang med fysisk aktivitet og få et utbytte av dette, så vil det være behov for hjelp og oppfølging. Noen av nøkkelordene når det gjelder å komme i gang med fysisk aktivitet er selvfølelse og mestringstro. Viktige faktorer som påvirker selvfølelsen og mestringstroen er tillitsvekkende engasjement og positive tilbakemeldinger fra omgivelsene (Moe, 2011, s. 199). Når det gjelder miljøterapeutens rolle så blir det viktig å ha en god tilnærming i forhold til dette. Da vil man også som miljøterapeut kunne styrke relasjonen til ungdommen gjennom arbeidet rundt fysisk aktivitet. Det kan for eksempel handle om at man velger å delta selv i aktiviteten sammen med ungdommen. Da kan ungdommen lettere føle seg sett og hørt, og på denne måten kan aktiviteten føles tryggere. Det kan også bidra til at ungdommen får se en ny side av miljøterapeuten som kan skape en ny tillit. Det å tørre å vise hva man står for og til og med det man ikke selv mestrer er et viktig steg for bedre samarbeid og en god relasjon (Moe, 2011, s. 199). Å kunne vise seg selv og sin egen motivasjon sammen med ungdommen er noe som kan smitte over.

Når det kommer til fysisk aktivitet i en institusjonssammenheng så er det viktig at fokuset rettes mot aktiviteten i seg selv og ikke nødvendigvis resultatet. Toril Moe (2011) beskriver 2 ulike perspektiver på motivasjon. Det ene er et resultatorientert perspektiv som innebærer at vi vurderer våre egne prestasjoner med å sammenligne oss med andre. Det andre perspektivet er et mestringsorientert perspektiv hvor utgangspunktet er våre egne forutsetninger, mål og behov (Moe, 2011, s. 205). Her rettes oppmerksomheten mot selve aktiviteten, i motsetning til at oppmerksomheten rettes mot en sammenligning til andre. Dette kalles gjerne for indre motivasjon. Grunnen til at denne tilnærmingen er viktig for ungdommer i institusjoner er fordi aktiviteten blir lagt opp ut fra den enkeltes forutsetninger. På denne måten er det mye større sjanse for at ungdommen faktisk mestrer aktiviteten ettersom at den er lagt opp under deres forutsetninger. Dette vil også kunne skape mer forutsigbarhet og trygghet. Da vil også sannsynligheten for at ungdommen skal oppleve negative følelsesmessige reaksjoner reduseres.

## 3.0 Metode

Metoden som blir brukt i en oppgave sier noe om hvordan vi skal arbeide for å skaffe oss kunnskap (Dalland, 2021, s. 53). Metoden skal altså være et redskap når man har noe som man vil undersøke eller få kunnskap om. Her må man foreta et valg for hvilken metode man ønsker å anvende. Begrunnelsen for valget vårt vil si at vi mener at metoden vår passer best til å svare på spørsmålet eller problemstillingen vår på best måte (Dalland, 2021, s. 53).

Når jeg i denne oppgaven skulle velge metode så sto valgene mellom kvantitativ metode, kvalitativ metode eller litteraturstudie. Dalland (2021) beskriver hva som er kjennetegnene til både kvantitativ og kvalitativ metode. Kvantitativ metode gir oss data i form av målbare enheter. Disse kan vi bruke til å skaffe oss informasjon om noe vi ønsker å undersøke. Et eksempel kan være at vi finner ut hvor stor prosentandel av befolkningen som er avhengig av sosialhjelp (Dalland, 2021, s. 54). Ved kvalitativ metode er vi ikke opptatt av å hente inn data i form av tall på samme måten som ved kvantitativ metode. Her er målet mer å fange opp mening og opplevelse som vi ikke kan måle eller tallfeste (Dalland, 2021, s. 54). Vi kan dermed si at den kvalitative metoden går mer i dybden, imens den kvantitative metoden går mer i bredden.

### 3.1 Litteraturstudie som metode

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke litteraturstudie som metode, hvor jeg vil bruke andres forskning for å undersøke i hvilken grad fysisk aktivitet bidrar til å skape relasjoner. Helen Aveyard (2019) forklarer litteraturstudie som en metode hvor man tar utgangspunkt i et undersøkende spørsmål som man ønsker å få svar på. Deretter finner man svar på spørsmålet ved å analysere relevant litteratur på en systematisk måte (Aveyard, 2019, s. 2). Metoden består altså av at vi må gjøre litteratursøk for å finne ulik litteratur som er relevant for det man skal undersøke. Etter at man har funnet forskjellig litteratur så må man analysere dem for å kunne trekke ut den viktigste kunnskapen som er relevant for temaet. På denne måten kan vi få frem helheten av hva litteraturen vi har analysert handler om. I mitt tilfelle blir dette å finne litteratur som går på blant annet temaene miljøterapi, relasjoner og fysisk aktivitet.

Bakgrunnen min for valg av litteraturstudie som metode er først og fremst at jeg ønsker å få et dypere innblikk i temaet og problemstillingen min. Det finnes mye forskning og informasjon rundt temaet som kan bidra til å finne gode svar på problemstillingen. Selv om jeg tenker at litteraturstudie er mest passende for oppgaven min så kunne jeg også brukt andre metoder. Da ville jeg sannsynligvis fått et annet utfall på oppgaven. Ved bruk av kvalitativ metode kunne jeg gått mer i dybden på problemstillingen min ved bruk av intervju. Her kunne jeg for eksempel intervjuet en miljøterapeut på en omsorgsinstitusjon for å få svar på problemstillingen min. Da kunne jeg stilt spørsmål i forhold til miljøterapeuters innsikt i hvordan fysisk aktivitet påvirker relasjonen til ungdommer i en institusjon. Grunnen til at jeg ikke valgte denne løsningen er fordi at jeg ønsker et mer generelt svar på problemstillingen min. Ved en kvalitativ tilnærming ville jeg sannsynligvis fått gode svar, men de ville kanskje blitt mer spesifikke i forhold til den bestemte institusjonen.

Et annet alternativ kunne vært å bruke kvantitativ metode som utgangspunkt. Her kunne jeg gjort undersøkelser og fått statistikk for å belyse problemstillingen. I forhold til min oppgave så tenker jeg at statistikk ikke vil være særlig relevant. I og med at jeg ønsker å se på hvordan miljøterapeuten utvikler en relasjon til ungdommer gjennom fysisk aktivitet, så vil det være vanskelig å finne statistikk som gir meg et konkret svar på dette. Det vil for eksempel være vanskelig å foreta en spørreundersøkelse som gir et svar på hvordan relasjoner blir påvirket av fysisk aktivitet. Som nevnt tidligere så er temaet mitt noe som det stadig blir gjort mye forskning på, og det vil derfor være mye informasjon å hente ut ifra dette.

### 3.2 Litteratursøk

Da jeg skulle søke etter litteratur valgte jeg å bruke Oria som et utgangspunkt. Her søkte jeg på norsk og engelsk forskning. Søkene mine ble gjort i perioden fra 28 januar til 12 februar. I den tidlige fasen av søkeperioden startet jeg med å gjøre noen søk på de viktigste temaene i forhold til problemstillingen min. På denne måten kunne jeg få en oversikt av hva som fantes av litteratur rundt temaet til oppgaven min. Dalland (2021) forteller at i letingen etter relevant litteratur så kan det være en fordel å plassere problemstillingen i et hovedemne. På denne måten kan man lettere skaffe seg en oversikt (Dalland, 2021, s. 144).

I denne oppgaven er noen av hovedtemaene miljøterapi, relasjoner, og fysisk aktivitet. Et av de første søkeordene mine på Oria var derfor «miljøterapi». Her fikk jeg opp 650 treff, som er



alt for mange treff til å kunne foreta et valg for hva som ville være relevant for min problemstilling. Løsningen ble derfor at jeg måtte finne noen inklusjons- og eksklusjonskriterier for å finne mer relevante treff.

### 3.2.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Inklusjons- og eksklusjonskriterier handler om å avgrense det man søker etter slik at man får opp søk som er mer passende i forhold til det man ønsker å finne svar på. Det skal altså være en hjelp for å identifisere hvilken litteratur som er relevant i forhold til problemstillingen (Aveyard, 2019, s. 43). Da jeg skulle søke etter forskningsartikler valgte jeg å fokusere mest på litteratur som inneholder kvalitativ data, ettersom at jeg tenkte at det ville være mer passende for min problemstilling. I litteratursøkene mine valgte jeg likevel å inkludere alle typer metoder for å få en bedre innsikt i data som angår problemstillingen min.

For å finne frem til artiklene som jeg har valgt å bruke i teksten min så valgte jeg i hovedsak å bruke Oria som søkeverktøy. I søkene valgte jeg å bruke avansert søk i tillegg til å kun søke etter artikler som ble lagt ut de siste 5 årene. På denne måten forsikrer jeg meg om at data som kan være utdatert ikke blir en del av søkene mine. Ved å bruke avansert søk så benyttet jeg meg av flere søkefiltre. På denne måten kunne jeg søke etter forskning som inneholdt flere relevante ord. På ett av de første søkene mine benyttet jeg meg av søkeordene «fysisk aktivitet» og «omsorgsinstitusjon» for å se om det var noe relevant litteratur rundt dette. Her fikk jeg opp 4 treff og fant raskt ut at det var lite informasjon rundt fysisk aktivitet på omsorgsinstitusjoner. Jeg bestemte meg derfor for å bruke søkeordene «fysisk aktivitet», «miljøterapi», og «relasjoner» ettersom at dette var sentrale ord i forhold til problemstillingen min. Her fikk jeg opp 9 treff og innså raskt at tekstene ikke var særlig relevant for min oppgave.

Videre valgte jeg derfor å bruke andre søkeord. Mitt nye søk ble derfor gjort med ordene «psykisk helsearbeid», «fysisk aktivitet», og «relasjon». Her kom det frem 38 treff. Her valgte jeg å se nærmere på 2 artikler som virket passende til problemstillingen min etter å ha sett igjennom overskrifter og sammendrag på de mest relevante treffene. Da jeg skikket over begge fant jeg ut at den ene ville være passende å bruke i oppgaven min. Derfor valgte jeg å ta med følgende artikkel i oppgaven min:

- Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri (Gabrielsen, Storsveen & Kerlefsen)

Jeg tenker at denne artikkelen er relevant ettersom at den handler om terapeuters erfaringer av hvordan friluftsliv påvirker ungdommer og relasjonen mellom terapeut og ungdom.

Da jeg skulle søke videre valgte jeg å gjøre søkene mine på engelsk ettersom at jeg fikk opp lite treff som var relevant på norsk. Da jeg begynte å søke på engelsk fant jeg raskt ut at det kom opp enorme mengder med treff og måtte derfor finne noen måter å avgrense søkene mine på. Her valgte jeg å bruke søkeordene «milieu therapy», «physical activity», «institution», «exercise», og «youth». Her valgte jeg også å søke kun etter fagfelleverderte tidsskrift med disse søkeordene og fikk da opp 162 treff. Her ville det nok vært naturlig å forsøke å avgrense søket mitt enda mer, men de fleste treffene var ikke relevante til oppgaven min. Det ble derfor enkelt å skille dem ut, og jeg sto igjen med en artikkel som kunne være relevant til oppgaven. Jeg valgte derfor å ta med følgende artikkel:

- Working relationally with youth in child protection institutions: A milieu-therapy perspective (Bøe, Lorås & Vigdal)

Etter å ha sett igjennom denne artikkelen valgte jeg å ta den med i min oppgave. Artikkelen handler om miljøterapeuters perspektiv på hva som er viktig i forhold til relasjonen til barn og unge i en barnevernsinstitusjon. Artikkelen handler ikke om fysisk aktivitet i forhold til dette, men jeg valgte å ta med artikkelen likevel ettersom at den kan gi meg god informasjon om viktige sider ved relasjonsbyggingen som kan hjelpe meg med problemstillingen.

For å finne den siste artikkelen valgte jeg å gjøre et nytt søk på engelsk med andre ord for å lete etter relevant litteratur. Her brukte jeg søkeordene «physical activity with staff», «youth», «residential care», «institution», «young people» og «exercise». Jeg avgrenset også søket mitt her ved å velge kun fagfelleverderte tidsskrift og fikk da opp 654 treff. Som ved sist søk så er også dette litt for mange treff, men jeg innså også her basert på overskriftene at mesteparten av treffene ikke var aktuelle for min oppgave. Det var også kun en av artiklene som hadde fysisk aktivitet som tema og jeg valgte derfor å se nærmere på denne. Da jeg leste raskt gjennom denne fant jeg ut at den var relevant i forhold til problemstillingen min. Den siste artikkelen min ble derfor følgende:

- Physical activity: Exploring the barriers and facilitators for the engagement of young people in residential care in Ireland (McLean & Penco)

Denne artikkelen tar for seg de ansattes opplevelser for betydningen av fysisk aktivitet ved boligomsorg for barn og ungdom. Dette tenker jeg er relevant for oppgaven min ettersom at

det kan gi et innblikk i relasjonen mellom de ansatte og ungdommene i forhold til fysisk aktivitet. I tillegg så kan det være mange fellestrekk mellom disse ungdommene og ungdommer som blir plassert i en omsorgsinstitusjon.

### 3.3 Analyse

Når man analyserer data så er et av målene å finne sammenhengende tema i tekstene man har valgt ut. Målet er å bringe de ulike studiene sammen ved å identifisere dem sammen istedenfor å se på dem individuelt (Aveyard, 2019, s. 78). På denne måten kan man finne ny mening ved tekstene og trekke frem de viktigste faktorene fra dem. Denne systematiske måten å analysere på blir gjerne kalt for tematisk analyse. Aveyard (2019) forklarer at en viktig del av den tematiske analysen er å identifisere temaene i tekstene. Hun beskriver en måte å gjøre dette på som innebærer å gå direkte til resultat eller konklusjonsdelen til hver tekst for å finne hovedtemaene (Aveyard, 2019, s. 80).

Etter at jeg hadde brukt tid på å finne hovedtemaene i tekstene valgte jeg å lage en oversiktstabell. En oversiktstabell er noe som blir brukt for å få en oversikt over tekstene og hva de inneholder. Det kan være et nyttig verktøy for å samle informasjonen man har samlet i ett dokument (Aveyard, 2019, s. 78). Tabellen nedenfor inneholder derfor informasjon fra de ulike artiklene jeg har valgt å bruke i oppgaven min.

Navn og år	Tittel	Formål	Metode	Respondenter	Sentrale temaer
McClean & Penco, 2019	Physical activity: Exploring the barriers and facilitators for the engagement of young people in residential care in Ireland	Utforske hvilke utfordringer og muligheter som ligger i fysisk aktivitet ved boligomsorg for barn i Irland	Kvalitativ metode med intervju	25 ansatte som jobber med barn innen boligomsorg i Irland	Utfordringer med fysisk aktivitet som følge av motgang og traumer, hvordan fysisk aktivitet påvirker identitet og relasjoner
Bøe, Lorås & Vigdal, 2019	Working relationally with youth	Skaffe informasjon om hva	Kvalitativ metode	4 miljøterapeuter som jobber i en	Den personlige og profesjonelle rollen i

	in child protection institutions: A milieu-therapy perspective	miljøterapeuter ser på som viktige faktorer for relasjonsbygging i institusjon	med intervju	barneverns institusjon	relasjonen, kommunikasjon, hverdagslige aktiviteter som basis i relasjonen, makt, samvær og tid sammen som en mulighet for felles forståelse
Gabrielsen, Storsveen, & Kerflefsen, 2018	Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri	Skaffe informasjon om hvordan terapeuter opplever å bruke naturen som arena for å drive gruppeterapi	Kvalitativ metode med intervju	5 fagpersoner i et friluftsterapeutisk behandlingsopplegg i spesialisthelsetjenesten	Tilstedeværelse, helhet og tid, mindre kontroll, roller og relasjon, handling og kommunikasjon

### 3.4 Sammendrag av forskningsartikler

For å få en enda bedre oversikt over innholdet i de 3 forskningsartiklene velger jeg å skrive et kort sammendrag til hver av dem. På denne måten vil det også være lettere å sortere ut hva som er relevant i forhold til problemstillingen min.

Artikkel 1: *Physical activity: Exploring the barriers and facilitators for the engagement of young people in residential care in Ireland* av Mclean, L & Penco, R (2020)

Hovedtemaet i denne artikkelen handler om utfordringer og positive effekter av fysisk aktivitet når det gjelder boligomsorg for barn og unge i alderen 10-18 i Irland. Her ble det gjort kvalitative intervjuer av 25 ansatte for å få informasjon om erfaringer de har rundt dette. De fleste av disse var sosialarbeidere, men andre viktige personer ble også intervjuet som for eksempel lærere. Et av hovedtemaene i artikkelen er at tidligere motgang og traumer i barnas liv påvirket i hvilken grad de var motiverte for fysisk aktivitet. Ifølge de ansatte så var det vanskelig for barna å se de positive effektene av å delta i fysisk aktivitet på bakgrunn av tidligere erfaringer.

De ansatte så likevel positive effekter når barna først deltok i fysisk aktivitet, først og fremst i form av at de fikk lettet av seg en del stress (Mclean & Penco, s. 4-5). Videre så ble fysisk aktivitet viktig for identiteten til barna. Mange av dem har kanskje vært i dårlige miljøer eller vært preget av dårlig selvtillit. De ansatte så at fysisk aktivitet ble en mulighet for dem til å

bygge opp identiteten sin. En annen viktig faktor var sosiale ferdigheter og relasjonen barna fikk til de ansatte. De sosiale ferdighetene fikk barna trene på gjennom fellesaktiviteter som for eksempel sport. De ansatte beskrev relasjonen de fikk til barna gjennom fysisk aktivitet som noe av det viktigste. Mange av barna i boligomsorgen hadde ikke gode rollefigurer og de ansatte var derfor viktige personer. De forklarer at fysisk aktivitet ble til noe som styrket tilliten barna hadde til dem. De forklarer også deres egen deltakelse som viktig ettersom at de fikk et inntrykk av at det styrket motivasjonen til barna.

*Artikkel 2: Working relationally with youth in child protection institutions: A milieu-therapy perspective av Bøe, M., Lorås, L. & Vigdal, M.I. (2019)*

Denne artikkelen tar for seg hvilke faktorer som er viktige for relasjonsbygging på en barnevernsinstitusjon sett ifra miljøterapeutens ståsted. Det er en kvalitativ studie med intervju der 4 miljøterapeuter som jobber ved en barnevernsinstitusjon blir intervjuet. Miljøterapeutene fortalte at struktur og personlige faktorer var noe av det som var grunnleggende for det relasjonelle arbeidet. De forteller blant annet at det var vanskelig å skille mellom profesjonalitet og personlighet sammen med barna (Bøe, Lorås & Vigdal, 2019, s. 5). Et annet tema er makt og hvordan det kan ødelegge relasjonen. Miljøterapeutene forteller derfor at bevissthet rundt dette er veldig viktig. Videre så er et av hovedtemaene relasjonsbyggingen som foregår i det hverdagslige. I en institusjon så får man mye kontakt med barna og miljøterapeutene forteller at det er disse hverdagslige aktivitetene som fører til et samarbeid og dermed styrker relasjonen (Bøe, et al., 2019).

*Artikkel 3: Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri av Gabrielsen, L.E., Storsveen, E.B. & Kerlefsen, R. (2018)*

I denne artikkelen så er hovedfokuset lagt på hvordan terapeuter opplever å bruke naturen som arena for å drive gruppeterapi. Her er det også blitt brukt kvalitativ metode, der 5 fagpersoner i et friluftsterapeutisk behandlingsopplegg i spesialisthelsetjenesten blir intervjuet. Et viktig tema i artikkelen er terapeutenes opplevelse av økt tilstedeværelse som følge av at de er ute i naturen og at samtalene med klientene derfor endrer form (Gabrielsen, Storsveen & Kerlefsen, 2018, s. 5). Et annet poeng som blir tatt opp er at man tilbringer mye tid sammen med klientene og dermed får et mer helhetlig bilde av hvem de er. En negativ effekt som blir tatt opp er terapeutenes opplevelse av mindre kontroll, ettersom at det er mange variabler som foregår utendørs (Gabrielsen et al., 2018, s. 7). Til slutt så står rolle og

relasjon som viktige begreper for terapeutene. De forklarer at dersom man går tur sammen med klientene så opptrer man i ulike roller og man er sammen om noe felles. Et poeng her er blant annet at klienten kan få se andre sider enn bare terapeuten som rolle, og at dette kan styrke relasjonen (Gabrielsen et al., 2018, s. 9-10).

### 3.5 Studiens troverdighet

I denne delen vil jeg gjøre rede for studiens troverdighet i form av kildekritikk. Dalland (2021) beskriver kildekritikk som et todelt begrep hvor den første delen handler om litteratursøk, imens den andre siden går mer på en redegjørelse av valgt litteratur for oppgaven. En viktig del ved kildekritikk er at det skal gå tydelig frem hvorfor en bestemt type litteratur er valgt, og hvordan utvalget er gjort (Dalland, 2021, s. 143). På denne måten vil det sikre oppgavens troverdighet og faglighet.

I mine litteratursøk var kildekritikk viktig og bruk av inklusjons- og eksklusjonskriterier hjalp meg til å finne litteratur som var passende til problemstillingen min. Alle mine 3 valgte artikler er fagfellevurderte artikler. Fagfellevurdering innebærer at uavhengige fagpersoner vurderer om den enkelte artikkelen holder vitenskapelig standard (Dalland, 2021, s. 145). Dette fører til at min troverdighet til dem øker. I tillegg er artiklene som jeg har valgt nylig publisert som øker sjansen for at dataen ikke er utdatert.

Når det gjelder relevansen til artiklene i forhold til problemstillingen min så tenker jeg at alle er relevante til en viss grad. I litteratursøket var det vanskelig å finne litteratur som nøyaktig inneholder informasjon om både fysisk aktivitet, relasjoner, miljøterapi, ungdommer og omsorgsinstitusjon. Likevel tenker jeg at det er nyttig informasjon å trekke ut ifra artiklene som bidrar til bedre forståelse for problemstillingen min.

### 4.0 Resultat

I denne delen vil jeg gå gjennom resultatene fra artiklene som jeg har valgt ut i oppgaven min. Her vil jeg trekke ut den informasjonen som jeg ser på som mest relevant i forhold til problemstillingen min. Da jeg skulle trekke ut den viktigste informasjonen satte jeg igjen med 3 hovedpunkter. Det første punktet er i hovedsak hentet i fra artikkelen til McLean & Penco,

imens det tredje punktet er i hovedsak fra artikkelen til Gabrielsen et al. Det andre punktet er noe som går igjen som et viktig tema i alle artiklene. Hovedpunktene som jeg sitter igjen med fra artiklene er følgende:

1. Ungdommenes identitet kan være en utfordring for relasjonsbygging og fysisk aktivitet kan bidra til å styrke identiteten.
2. Samvær og tilstedeværelse er viktig for relasjonen og fysisk aktivitet kan være en inngang til dette.
3. Fysisk aktivitet gir muligheter for både nærhet og distanse

### **Utfordringen og styrken som ligger i identiteten**

Noen kjennetegn ved ungdommene i artiklene er at de er preget av motgang og traumer tidligere i sitt liv. Dette ble sett på som en utfordring i forhold til fysisk aktivitet ettersom at mange ikke klarer å se hensikten med dette. Dårlige opplevelser har blitt en del av identiteten til ungdommene, som vil si at det også vil prege dem når det gjelder fysisk aktivitet (McLean & Penco, 2020, s. 4). Det er også slik at fysisk aktivitet ble for terapeutene sett på som en mulighet for ungdommene til å skaffe seg positive opplevelser. Dermed ble det viktig for terapeutene å ha en forståelse av at fysisk aktivitet vil være vanskelig, samtidig som at det kan ha positive effekter. Det ble også beskrevet som en sjanse for ungdommene til å være sosiale. Fysisk aktivitet ble altså til en mulighet for å bygge opp identiteten sin gjennom mestring. Terapeutene fikk også et inntrykk av at det lettet på stresset til ungdommene da de fikk delta i fysisk aktivitet.

### **Tilstedeværelsen som oppstår i fysisk aktivitet**

Et tema som går igjen i de ulike artiklene er terapeutenes informasjon rundt samværet til ungdommene, hvordan dette påvirker relasjonen og hvordan fysisk aktivitet styrker dette. Terapeutene forteller at når de deltar i fysisk aktivitet sammen med ungdommene så styrker det relasjonen ettersom at man er sammen om noe felles. Det skaper en tilstedeværelse for både ungdom og terapeut hvor fokuset er på aktiviteten man er sammen om. Bøe et al. (2019) beskriver det å gjøre ting sammen som en av hovedfaktorene til relasjonsbyggingen. Dette fordi at det å gjøre ting sammen kan skape felles forståelse (Bøe et al., 2019, s. 221). Med dette menes det at samværet kan føre til at den andre føler seg verdsatt og kan dermed få et nærmere forhold til terapeuten.

I artiklene blir det tatt opp flere faktorer som viser hvordan dette utspiller seg gjennom fysisk aktivitet. Et av hovedpoengene er at man får oppleve hvordan ungdommen er i en annerledes kontekst og slik oppleves det at man får en større opplevelse av hvem de faktisk er (Gabrielsen et al., 2018, s. 44-45). Et annet viktig poeng er at fysisk aktivitet skaper en felles arena for terapeut og ungdommen. På denne måten skapes det en gjensidighet i forholdet mellom terapeut og ungdom ettersom at man er sammen om noe felles. Det ble derfor til en inngang for å være mer personlig enn profesjonell. Det er også slik at det er et kjennetegn ved ungdommene er at de ikke har så mange rollefigurer i livet sitt (McLean & Penco, 2020, s. 7). Det viste seg at terapeutenes deltakelse med ungdommene i fysisk aktivitet styrket tilliten mellom dem. Terapeutene fikk også et inntrykk av at deltakelsen deres styrket motivasjonen til ungdommen.

### **Fysisk aktivitet som nærhet og distanse**

Et viktig poeng i forhold til relasjonen mellom miljøterapeut og ungdommen er at ungdommen trenger både nærhet og distanse. Fra miljøterapeutens side blir dette beskrevet som en intuitiv del av arbeidet ved relasjonsbyggingen hvor man ut ifra erfaringer utvikler «en følelse» for når man beveger seg nært ungdommen eller ikke (Bøe et al., 2019, side 220). Det er derfor viktig å finne en balanse mellom dette. I fysisk aktivitet forteller terapeutene at det blir mer rom for handling istedenfor snakking og at dette gir rom for endring (Gabrielsen et al., 2018, s. 45). Man deler dermed opplevelser sammen uten at man behøver å snakke. På denne måten vil man kunne gi ungdommen den distansen som kan være nødvendig å ha.

Den andre siden av dette er at man også gir ungdommen rom for å velge nærhet når det passer dem. Når man holder på med en form for fysisk aktivitet sammen så er det naturlig å ikke føle det samme presset for å snakke om ting som er vanskelig. Det oppstår altså en form for en allianse mellom terapeut og ungdom, hvor ungdommen kan velge selv når det blir mest naturlig å involvere terapeuten. Fysisk aktivitet gir også rom for at ungdommer kan få en distanse i fra det de opplever som vanskelig. Denne distansen kan kanskje gjøre det lettere å snakke om vanskelige ting, spesielt ettersom at ungdommene kan få velge selv når de er klar for å gjøre dette.

## **5.0 Diskusjon**

I denne delen vil jeg foreta en drøfting av funnene mine i forhold til problemstillingen min. Her vil jeg bruke både teoridelen og resultatene jeg har hentet ut ifra valgte artikler. Målet vil



være å bruke teorien for å belyse resultatene. På denne måten vil jeg få svar på i hvilken grad det er en sammenheng mellom teorien og resultatene.

### 5.1 Utfordringen og styrken som ligger i identiteten

Når man skal se på hvordan miljøterapeuten utvikler en relasjon til ungdommer gjennom fysisk aktivitet i en omsorgsinstitusjon, så er det viktig å forstå at dette først og fremst kan være krevende. Dette er særlig knyttet til identiteten og selvbildet til ungdommen. Som Larsen (2022) trekker frem så er ungdommer som blir plassert i en institusjon kjennetegnet ved at de er dårlig integrert i samfunnet. Det er flere faktorer som fører til at det kan oppstå problemer for dem i samfunnet. De har gjerne problemer med å se sammenhengen mellom følelser, tanker og atferd i tillegg til at de er preget av et dårlig eller uklart selvbilde. Ofte er de også preget av vonde opplevelser i sine relasjoner til andre i løpet av sitt liv, som fører til både en trang og angst for tilknytning. Vi kan gjerne si at dårlige opplevelser har blitt en del av identiteten til ungdommene og dette vil påvirke tilnærmingen de har til både miljøterapeuten og fysisk aktivitet.

På den ene siden kan identiteten ses på som et hinder for relasjonsbygging gjennom fysisk aktivitet. Ungdommens identitet kan gjøre det vanskelig å se nyttheten av dette. Mclean & Penco (2020) forteller om hvordan dette viser seg i boligomsorg for ungdommer og hvordan de ansatte opplever dette. Et viktig poeng som blir beskrevet her er at ungdommene blir preget av sine tidlige opplevelser og at dette fører til mindre engasjement for fysisk aktivitet. En av de ansatte forteller om at mange av ungdommene kun ønsker å føle seg trygge (Mclean & Penco, 2020, s. 4). Med dette som sitt grunnleggende behov så betyr det at fysisk aktivitet ikke nødvendigvis blir sett på som nødvendig for dem. Prioriteten deres blir dermed å føle seg trygge i motsetning til å utfordre seg selv eller ha det gøy. Å være i en institusjon kan også være vanskelig i starten for ungdommer. De kommer gjerne rett i fra vanskelige situasjoner hjemmefra og da kan det være forståelig at det også vil være vanskelig for dem å være i en institusjon.

På den andre siden så kan man se på identiteten som en inngang til relasjon mellom miljøterapeut og ungdom når det gjelder fysisk aktivitet. Selv om motivasjonen ikke er høy for fysisk aktivitet blant ungdommene så kan det bli sett på som et verktøy for å styrke identiteten sett ifra miljøterapeutens side. McLean & Penco (2020) beskriver at de ansatte som var i lag med ungdommene så på fysisk aktivitet som en mulighet for ungdommene til å bygge opp en ny form for identitet. De forteller at gjennom mestring og positive opplevelser i

aktivitetene så kan det åpne opp for at ungdommen selv kan få se at de er gode til noe, og at de har noe å stille opp med (McLean & Penco, 2020, s. 6). Det vanskelige er derimot å kunne legge til rette for ungdommen slik at de skal kunne få oppleve utbyttet av fysisk aktivitet.

For at ungdommen skal kunne få oppleve de positive effektene av fysisk aktivitet så er det viktig at miljøterapeuten innser at det er behov for hjelp og oppfølging. Torhild Moe (2011) bruker ordene selvfølelse og mestringstro som byggesteiner når det kommer til fysisk aktivitet for ungdommer i en institusjon. For at ungdommen skal få styrket selvfølelsen og mestringstroen så er det flere faktorer ved miljøterapeuten som er viktig. Ungdommen trenger et engasjement fra miljøterapeuten. Dette kan komme av at miljøterapeuten selv velger å delta i fysisk aktivitet sammen med ungdommen. Forhåpentligvis vil dette skape tillit ettersom at ungdommen får se en ny side av miljøterapeuten. En annen side ved dette er at ungdommer i en institusjon kan ha problemer med å prøve nye aktiviteter som er ukjente. Da kan det gjerne hjelpe å se at miljøterapeuten er med i aktiviteten. Det kan til og med være sunt for ungdommen å se at miljøterapeuten ikke selv mestrer aktiviteten. På denne måten viser man ovenfor ungdommen at det er greit å være med i fysisk aktivitet uten å mestre alt i starten.

Når det gjelder ungdommens motivasjon så er det naturlig å tenke seg at den ofte vil være resultatorientert. I artikkelen til McLean & Penco (2020) forteller en av de ansatte om hvordan ungdommene ikke ville delta i fysisk aktivitet dersom de ikke vant. Fra den ansattes side ble dette forstått som at å vinne var det motsatte av hva ungdommen opplever ellers i livet (McLean & Penco, 2020, s. 6). Dette er forståelig, og det vil være naturlig for ungdommer i en institusjon å sammenligne seg med andre. Likevel så kan det være lurt for miljøterapeuten å ha et mestringsorientert perspektiv for å finne ungdommens indre motivasjon. Dette på grunn av at et resultatorientert perspektiv vil føre til mye sammenligning for ungdommen, som igjen kan bidra til lav selvfølelse. Dersom man derimot retter oppmerksomheten mot aktiviteten i seg selv, så er det større sjanse for at ungdommen opplever suksess. Tanken er her at man tilrettelegger for fysisk aktivitet ut ifra den enkelte ungdoms forutsetninger. Da øker sjansen mye for at ungdommen får glede ut ifra aktiviteten i tillegg til at det skapes tillit og trygghet i forholdet mellom ungdommen og miljøterapeuten.

Dette er også noe som har en sammenheng med Antonovskys lære i forhold til helse. Han beskriver hvordan en hverdag som er forståelsesfull og meningsfull hjelper mennesker til å håndtere stress og vanskelige situasjoner. Ved at miljøterapeuten har et mestringsorientert perspektiv i forhold til fysisk aktivitet så kan det skape nettopp dette. Det kan også bli som en motstandsressurs for ungdommen, ettersom at de kjenner på den sosiale støtten som de får fra

miljøterapeuten. Videre så kan dette påvirke relasjonen mellom ungdommen og miljøterapeuten i positiv forstand, ettersom at miljøterapeuten fokus er lagt i forhold til ungdommens forutsetning. Det kan skape både tillit og en trygghet av at ungdommen ser at den fysiske aktiviteten er noe som man mestrer.

## 5.2 Tilstedeværelsen som oppstår i fysisk aktivitet

En sentral del ved den fysiske aktiviteten er at det oppstår en tilstedeværelse mellom miljøterapeuten og ungdommen. I artikkelen til Gabrielsen et al. (2018) trekker terapeutene frem flere faktorer som viser hvordan dette utspiller seg gjennom fysisk aktivitet. De beskriver hvordan fysisk aktivitet i form av friluftsliv får dem til å føle seg mer til stede og at dette påvirker relasjonen til ungdommene. Her forteller de blant annet at samtalene endrer form og at det blir lettere å være personlig (Gabrielsen et al., 2018, s. 44). En annen viktig side som blir tatt opp av terapeutene er hvordan tilstedeværelsen fører til en gjensidighet i relasjonen til ungdommene. Et eksempel som blir lagt frem er at man i friluftsliv blir utsatt for de samme ytre elementene og dermed deler de samme opplevelsene (Gabrielsen et al., 2018, s. 48). På denne måten blir perspektivene utvidet. Som miljøterapeut så blir man ikke lenger kun en «hjelper» og som ungdom er man ikke kun i rollen som «den som mottar hjelp». Det vil da oppstå en gjensidig empati (Gabrielsen et al., 2018, s. 49). Gjensidigheten som oppstår mellom miljøterapeut og ungdom kan man også se på i sammenheng med å behandle den andre som subjekt. Ved å behandle den andre som subjekt så har man respekt ovenfor deres selvstendighet. Man kan da gjerne si at å behandle den andre som subjekt bidrar til å oppnå en gjensidighet i relasjonen. Dette er viktige faktorer når det kommer til relasjonsbygging.

Denne tilstedeværelsen og gjensidigheten som oppstår i rollene mellom miljøterapeut og ungdom er noe som viser seg å være viktig for relasjonen. Dette er noe som blir lagt vekt på i artikkelen til Bøe et al. (2019). Et tema som blir tatt frem er hvordan samværet i aktiviteter bidrar til å styrke relasjonen. Dette blant annet på grunn av at det kan representere en sikkerhet for ungdommen at man er sammen i aktiviteten i tillegg til at det er en mulighet for å forstå hverandre (Bøe et al., 2019, s. 221). Dette kan ses på i sammenheng med relasjonskompetanse hvor man fokuserer på det å kjenne seg selv, og samtidig prøve å forstå den andres opplevelse og hva som skjer i samspillet med den andre. En viktig del av relasjonskompetansen er at man behandler andre som subjekt og det krever en tilstedeværelse av miljøterapeuten. Man må altså kunne møte hele mennesket.

Det at man må kunne møte hele mennesket er særlig viktig i det miljøterapeutiske arbeidet på en institusjon. Her må man som miljøterapeut først og fremst være klar over at relasjoner vil være vanskelig for ungdommer på grunn av sine tidligere erfaringer. Da er det særlig viktig med anerkjennelse, i forhold til at man klarer å se og bekrefte ungdommen. Man må kunne ha en empatisk innlevelse hvor man klarer å leve seg inn i hvordan det er å være den andre. Klarer man som miljøterapeut å ha fokus på dette så oppstår det en gjensidighet og form for samhandling i relasjonen. Som Tjersland et al. (2018) beskriver så vil man i en institusjon være tettere ungdommen og man blir da gjerne heller samarbeidspartnere enn noe annet. Da vil miljøterapeuten ha en viktig rolle i relasjonen ettersom at man blir som en identifikasjonsperson for dem.

I fysisk aktivitet er det også naturlig at man blir sett på som en identifikasjonsperson, ettersom at miljøterapeuten og ungdommen deler opplevelsen sammen. I artikkelen til McLean & Penco (2020) forteller en av informantene om hvordan de ansatte ofte er de eneste positive rollemodellene for ungdommene. Det blir forklart som en viktig rolle ettersom at ungdommen kan «få oppleve noen som veileder dem, hører på dem og gir dem muligheten til å bli hørt på en positiv måte» (McLean & Penco, 2020, s. 7). Det er likevel slik at ungdommer i en institusjon kan ha vanskeligheter med å danne seg en relasjon til miljøterapeuten på grunn av sine tidlige erfaringer. Som Erik Larsen (2022) forklarer, så kan et kjennetegn ved ungdommer i en institusjon være at de har en lengsel for tilknytning samtidig som at den er preget av mye angst. Det vil si at man som miljøterapeut kan oppleve å bli avvist selv om man har gjort sitt beste for å skape en relasjon. Det kan derfor være lurt å finne forskjellige tilnærminger til hvordan man skal kunne få til en relasjon til tross for ungdommens avvisning.

På bakgrunn av at det kan være vanskelig å få til en god relasjon til ungdommer i en institusjon, så kan det være lurt å reflektere over ulike tilnærminger til dette. For ungdommene så kan relasjonen gjerne oppleves som veldig direkte. En tilnærming kan derfor være å utvikle relasjonen på en måte som ikke er så direkte. I artikkelen til McLean & Penco (2020) forklarer en av de ansatte hvordan fysisk aktivitet kan være et nyttig verktøy for å danne en relasjon på denne måten. Her blir det satt fokus på samspillet som utvikler seg i fysisk aktivitet mellom miljøterapeuten og ungdommen. Det utvikles en relasjon på en mer indirekte måte ved at det bygges tillit i sammenheng ved at man deler positive opplevelser sammen (McLean & Penco, 2020, s. 7). Det at man deler på opplevelsene skaper som nevnt tidligere en tilstedeværelse hvor både ungdommen og miljøterapeuten ikke kun møtes ut ifra

rollene sine. Å danne en relasjon til ungdommen på denne måten vil sannsynligvis være en god tilnærming ettersom at man gir dem rom til å veksle mellom nærhet og distanse.

### 5.3 Fysisk aktivitet som nærhet og distanse

I relasjonen mellom miljøterapeut og ungdommer i en omsorgsinstitusjon så er det sentralt at man må gi rom for både nærhet og distanse. Ungdommer som blir plassert i en omsorgsinstitusjon har erfaringer av omsorg hjemme som ikke er god nok. Miljøterapeutens oppgave innebærer derfor å kunne gi dem god nok omsorg. Som Larsen (2022) trekker frem så er hovedoppgaven innen miljøterapi at man skal sikre og skape muligheter for ungdommer slik at de får arbeide med viktige forandrings- og utviklingsprosesser.

For at ungdommen skal få rom til dette så er det naturlig at de trenger støtte, samtidig som at de får et valg om når de trenger distanse. I artikkelen til Bøe et al. (2019) blir det forklart hvordan bevegelsen mellom nærhet og distanse blir sett på ifra miljøterapeutens side. Informantene forteller hvordan de først beveger seg nært ungdommen for så å trekke seg tilbake når de ser på det som nødvendig (Bøe et al., 2019, s. 224). Ut ifra et utviklingspsykologisk perspektiv så kan det tenkes at dette har en sammenheng med ungdommens dårlige opplevelser i sine tidlige relasjoner. Når miljøterapeuten kommer nærmere i relasjonen til ungdommen så kan det oppstå vanskeligheter for ungdommen ettersom at de forventer at de skal bli avvist. Da vil det være naturlig for dem å trekke seg tilbake og det er her det også kan være naturlig for miljøterapeuten å trekke seg tilbake.

Når det kommer til evnen til å gi ungdommen rom for nærhet og distanse så kan fysisk aktivitet være et alternativ. I artikkelen til Gabrielsen et al. (2018) blir det tatt opp hvordan dette kommer frem i form av friluftsliv. Her beskriver en av terapeutene hvordan samværet over tid gir ungdommer muligheten selv til å velge hva som er rett tidspunkt for dialog (Gabrielsen et al., 2018, s. 45). Her blir det også trukket frem hvordan noen ungdommer foretrekker å starte en samtale på kvelden imens andre foretrekker det når man driver med en aktivitet. I fysisk aktivitet åpner det særlig opp for muligheten til at man selv kan velge når man vil åpne opp for dialog eller ikke, ettersom at dialog ikke er et krav i seg selv. En viktig faktor ved dette er at man retter oppmerksomheten over på ungdommen.

For å få til en god relasjon og legge til rette for at det skal kunne skje en endring hos ungdommen, så må dette først og fremst være et valg som skjer hos dem selv. Det kan derfor være sunt at man legger opp til fysisk aktivitet som ikke alltid trenger å være så godt planlagt.

I artikkelen til McLean & Penco (2020) trekkes det frem ikke-formelle aktiviteter som en viktig del av relasjonen for å jobbe i lag med ungdommene. En av de ansatte forteller her hvordan man gjennom ikke-formelle aktiviteter gir dem muligheten til å delta på en trygg måte slik at de ikke føler seg presset til deltakelse (McLean & Penco, 2020, s. 7). Det å føle et visst press er noe som kan være vanlig for ungdommer i en institusjon og da kan det føles godt for dem å ha en arena hvor de kan gi slepp på det.

En annen ansatt i artikkelen til McLean & Penco (2020) forteller hvordan ungdommene ikke ville delta dersom aktiviteten var planlagt. Hvis aktiviteten derimot var noe som utviklet seg mer naturlig så var interessen mye større (McLean & Penco, 2020, s. 7). Et eksempel som blir tatt opp i artikkelen er det å være ute å spille fotball sammen. Her ble interessen beskrevet som mye større dersom dette naturlig utviklet seg til en fotballkamp, i forhold til at man skulle ha arrangert det på forhånd. Dette kan tenkes å ha en sammenheng med ungdommenes forventninger. Dersom man skal delta i en planlagt aktivitet så kan det oppleves som mer press, i tillegg til at det ligger en sjanse for å ikke lykkes. Dersom det utvikler seg naturlig så vil det sett fra ungdommenes side gjerne oppleves som mindre press. På en annen side så kan man også tenke seg at det for noen ungdommer vil være bedre å delta i planlagt fysisk aktivitet. Ungdommer i en institusjon kan være preget av lite forutsigbarhet i sine relasjoner, og da kan planlagt fysisk aktivitet være et bidrag for å skape forutsigbarhet og trygghet.

## 6.0 Avslutning

Som en oppsummering så er det flere faktorer som viser til at fysisk aktivitet kan være en inngang for miljøterapeuten når det kommer til å danne seg relasjoner til ungdommer på en omsorgsinstitusjon. Ungdommer som blir plassert i en omsorgsinstitusjon har ofte med seg vonde opplevelser i sine tidlige relasjoner og har gjerne utviklet et negativt selvbilde av seg selv som har blitt en del av sin identitet. Ved hjelp og oppfølging fra miljøterapeuten så kan fysisk aktivitet være en måte å skaffe seg nye positive opplevelser og på denne måten utvikle en ny identitet basert på disse.

Videre så er en sentral del ved fysisk aktivitet at det oppstår en tilstedeværelse mellom ungdommen og miljøterapeuten. For ungdommer i en omsorgsinstitusjon så kan det være vanskelig å godta at man har en rolle som innebærer å motta hjelp fra andre. Ved at ungdommen og miljøterapeuten deltar i fysisk aktivitet sammen så kan det utvikles en form for samarbeid og gjensidighet som vil være viktig for relasjonen. Miljøterapeutens deltakelse

og engasjement i fysisk aktivitet kan skape en tillit i relasjonen og man blir som en identifikasjonsperson for ungdommen.

Til slutt så er det viktig å forstå at ungdommer i en omsorgsinstitusjon har et behov for både nærhet og distanse. Fysisk aktivitet kan være en arena for å ivareta behovet ettersom at ungdommen selv kan få velge når det passer seg for dialog eller ikke. I andre lystbetonte aktiviteter hvor man ikke er i fysisk aktivitet så vil det kanskje oppleves som et større press for ungdommen når det gjelder nærhet og dialog. I fysisk aktivitet gis det en mulighet for handling fremfor dialog, samtidig som at nærhet kan være et valg dersom det ønskes av ungdommen selv. For at ungdommen skal få kunne arbeide med endring og utvikling så må det være et valg som kommer fra dem selv, og her kan fysisk aktivitet spille en rolle.

## 7.0 Litteraturliste

Aveyard, H. (2019). *Doing a literature review in health and social care: A practical guide* (4.utg.). Open University Press \* (218 sider)

Bufdir. (2020, 02. januar). *Barnevernsinstitusjoner*.

[https://bufdir.no/Barnevern/Tiltak\\_i\\_barnevernet/Barnevernsinstitusjoner/](https://bufdir.no/Barnevern/Tiltak_i_barnevernet/Barnevernsinstitusjoner/)

Bufetat. (2018). *Endringsarbeid for ungdom i omsorgsinstitusjon: standardisert forløp styrker kartlegging, brukervedvirkning og samarbeid*. Bufdir.

<https://www.bufdir.no/Bibliotek/Dokumentside/?docId=BUF00004761>

Bøe, M., Lorås, L. & Vigdal, M.I. (2019). Working relationally with youth in child protection institutions: A milieu-therapy perspective. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 40, 215-227. <https://doi.org/10.1002/anzf.1366>

Dalland, O. (2021). *Metode og oppgaveskriving* (7.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS. \* (272 sider)

Enoksen, M. (2020). *Helsefremming og førebygging i barnevernsinstitusjon*. I O.G. Lillevik, B. Landmark & Ø. Stokvold, *Miljøterapi i barnevernsinstitusjoner* (s. 225-239). Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.

Folkehelseinstituttet. (2021, 3. desember). *Fysisk aktivitet i Norge*.

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>

Gabrielsen, L.E., Storsveen, E.B. & Kerlefsen, R. (2018). Når terapeuten forlater kontoret: Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15, 40-51. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-01-05>

Larsen, E. (2022). *Miljøterapi med barn og unge: organisasjonen som terapeut* (4.utg.). Oslo: Universitetsforlaget. \* (201 sider)

Lillevik, O.G., Landmark, B. & Stokvold, Ø. (2020). *Miljøterapi i barnevernsinstitusjoner*. Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.

McLean, L. & Penco, R. (2020). Physical activity: Exploring the barriers and facilitators for the engagement of young people in residential care in Ireland. *Children and youth services review*, 119, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105471>

Moe, T. (2011). *Motivasjon for fysisk aktivitet*. I E.W. Martinsen, *Kropp og sinn* (2.utg., s. 197-215). Bergen: Vigmostad & Bjørke AS. \* (258 sider)

Røkenes, O.H. & Hanssen, P. (2019). *Bære eller bryte: kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* (3.utg.). Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.

Schibbye, A.L. & Løvlie, E. (2019). *Du og barnet: om å skape gode relasjoner med barn*. Oslo: Universitetsforlaget. \* (155 sider)

Tjersland, O.A., Engen, G. & Jansen, U. (2018). *Allianser* (2.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

### **Selvvalgt pensum:**

*Doing a literature review in health and social care: A practical guide* (Aveyard)

*Metode og oppgaveskriving* (Dalland)

*Miljøterapi med barn og unge: Organisasjonen som terapeut* (Larsen)

*Kropp og sinn* (Martinsen)

*Du og barnet: om å skape gode relasjoner med barn* (Schibbye & Løvlie)

Totalt antall sider selvvalgt pensum: 1104



