

UNIVERSITETET FOR MILJØ- OG BIOVITENSKAP



## Forord

Tidlig i studiet ble vi introdusert for spørsmål knyttet til begrepet helse. Hva er god helse? Hva skal til for å fremme helse? Som nyutdannet fysioterapeut var jeg vant til at kropp og helse var knyttet tett sammen. Peder Hjort sin definisjon om at helse er å ha overskudd til hverdagens krav, fikk meg til å reflektere og sette spørsmålstegn ved min egen oppfatning om at kropp og helse alltid henger sammen. Dette åpnet for at jeg ønsket å finne nye innfallsvinkler til å jobbe med helse. Da masteroppgaven skulle skrives valgte jeg å fordype meg i Inn på tunet og grønt arbeid. Arbeidet med oppgaven har gitt meg erfaring om metoder og kvalitative prosesser, men det har også gitt meg et innblikk i at det finnes mange spennende måter å fremme helse på.

Gjennom arbeidet med oppgaven har jeg vært heldig å få hjelp fra flere personer. Min hovedveileder Bente Berget som har delt sin kunnskap om feltet og guidet meg gjennom hele prosessen fra prosjektskisse til ferdig oppgave. Min tilleggsveileder Lina Dalskau, som har kommet med gode råd, bidratt til spennende diskusjoner og servert kakao når det røyner på. Ingeborg Pedersen stilte opp som metodeorakel når vi lurte på noe, og som tok seg tid til å hjelpe oss med råd og erfaringer i analyseprosessen. Takk til dere alle, jeg har lært mye og har satt stor pris på å få jobbe sammen med dere.

Tusen takk til alle deltagerne på grønt arbeid som stilte opp som informanter og delte sine erfaringer og opplevelser. Uten dere hadde jeg ikke kunne skrevet denne oppgaven.

God lesnad!

Oslo, desember 2012.

Margrete K. Morken

## Innhold

1	Innledning.....	6
1.1	Helseutfordringer før og nå .....	6
1.2	Grønn omsorg og Inn på tunet.....	8
1.3	Grønt arbeid- et arbeidsrettet tilbud i regi av NAV.....	9
1.4	Forskning innen IPT og grønn omsorg.....	10
2	Problemstilling .....	11
3	Aktuelle teorier.....	12
3.1.1	Salutogenese.....	12
3.1.2	Sosial støtte .....	13
3.1.3	Mestringstro .....	14
4	Design og metode.....	15
4.1	Intervju og intervjuguide .....	16
4.1.1	Rekruttering og utvelgelse av informanter.....	17
4.1.2	Inklusjon og eksklusjonskriterier .....	17
4.1.3	Gårdene .....	17
4.1.4	Transkribering og oppbevaring .....	17
4.1.5	Analyse.....	18
5	Resultat.....	19
5.1	Struktur på livet .....	19
5.2	Sosialt samspill .....	20
5.2.1	Sosialt samspill med arbeidsleder .....	21
5.2.2	Sosialt samspill med andre deltagere .....	23
5.3	Aktiviteter.....	24
5.3.1	Aktiviteter og mestring.....	25
5.3.2	Fysisk aktivitet .....	26
5.3.3	Aktiviteter i kontakt med dyr eller natur .....	26
5.4	Tanker om veien videre .....	28
6	Diskusjon.....	28
6.1	Metodediskusjon.....	28
6.1.1	Intervju .....	28
6.1.2	Utvalget .....	29
6.1.3	Gjennomføring av intervjuene .....	30
6.1.4	Transkripsjon og analyse.....	31
6.1.5	Forskerrollen .....	31

6.2	Resultatdiskusjon.....	32
6.2.1	Gården som et sted for mestringsopplevelser .....	32
6.2.2	Gården som et sted for opplevelse av sosial støtte.....	34
6.2.3	Gården som grunnlag for opplevelse av sammenheng og utvikling av mestringsressurser .....	36
6.3	Konsekvenser og implikasjoner.....	40
6.4	Videre forskning .....	41
7	Konklusjon .....	42
8	Kilder.....	44

Vedlegg:

- Intervjuguide
- Informasjonsskriv
- Samtykkeskjema

## Sammendrag

**Hensikt:** Oppgaven tar for seg Inn på tunet og NAV sitt tilbud om grønt arbeid. Målet med oppgaven er å innhente opplevelser og erfaringer fra deltagere på grønt arbeid og bruke innhentet materialet for å få en bedre forståelse av hva det innebærer å være deltager på grønt arbeid.

**Metode:** En kvalitativ studie med semistrukturert intervju ble gjennomført. Målgruppen var personer med psykiske plager eller rusproblematikk, som var deltagere på grønt arbeid gjennom NAV. Data ble samlet inn gjennom intervju med ti deltagere. Datamaterialet ble analysert med utgangspunkt i Giorgi sin fenomenologiske analyse, modifisert av Malterud (2006).

**Resultat:** Opplevelse av hva det innebærer å være deltager på grønt arbeid kan beskrives gjennom tre temaer; 1) struktur på livet 2) sosialt samspill og 3) aktiviteter. Struktur på livet kunne handle om å ha en plan for dagen, med faste oppmøtetidspunkt og noen som forventet at de møtte opp. Deltagerne lærte rutiner og fikk prøve seg i aktiviteter og arbeidsoppgaver tilknyttet gården. Dette gjorde hverdagen forutsigbar og for mange av deltagerne var det viktig å vite hva som skulle skje, ellers ble de stresset. Det sosiale samspillet med de andre deltagerne og arbeidsleder var en viktig del av opplevelsen av å være på grønt arbeid. De fikk ros og støtte og de hadde noen å snakke med, både om små hverdagslige ting, men også om problemer og følelser de syntes var vanskelige. Å være sammen med de andre deltagerne kunne være positivt fordi de opplevde at det var andre som var i samme situasjon som dem. Forståelse og tilrettelegging fra arbeidsleder dersom de hadde en dårlig dag kunne være avgjørende for at de møtte opp. Gjennom aktiviteter og arbeidsoppgaver fikk de mulighet til å prøve nye ting i en trygg setting. Når de opplevde at de klarte en ny aktivitet eller oppgave gav dette mot til å prøve andre ting også. Deltagerne likte at aktivitetene og arbeidet la til rette for fysisk aktivitet, da de syntes det var godt å bli fysisk slitne. For de deltagerne som jobbet med dyr, ble dette sett på som en positiv opplevelse.

**Konklusjon:** Tre temaer illustrer hva det innebar å være deltager på grønt arbeid; 1) struktur på livet 2) sosialt samspill og 3) aktiviteter. Opplevelsene og erfaringene kan ses som grunnlag for å oppleve mestring, sosial støtte og en større opplevelse av sammenheng. Dette kan bidra til at deltagerne opplever tilværelsen som mer forståelig, håndterbar og meningsfull.

## **Abstract**

**Purpose:** Green work is green care vocational training for people with mental health problems, organized by the Norwegian Labour and Welfare Administration (NAV). The aim of this study was to obtain the participants experiences from this green care program, and use the descriptions to get an understanding of what it means to be participating in a green care program.

**Method:** A qualitative study was conducted. Ten persons participating in green work were interviewed between May and June 2012. An interview guide with open-ended questions was used to address the participants' experiences. The interviews were analysed by systematic text condensation inspired by Giorgi's phenomenological analysis, modified by Malterud (2006).

**Result and discussion:** Three categories emerged through the analysis describing the results; 1) structure 2) social interaction and 3) activities. The theories on social support, self-efficacy and Antononskys "sense of coherence" was used to increase our understanding of the participants' experiences. The category labelled structure emphasized the importance of having a place to go to, a schedule for the day and someone that expected them to show up. This made the day predictable. Social interaction with the other participants on the farm and the farmer represented someone they could talk to about their problems and about everyday life. Being with the other participants also made them realize that other people was struggling with the same problems as they were. The importance of getting acceptance and understanding from the farmer was emphasized by participants, especially in relation to having a bad day. The participants took part in different kinds of activities and work tasks on the farm. The farm was seen as a safe place to try out activities they had not done before, something that gave them confidence to try other activities as well. Activities that demanded physical activity was appreciated and the participants enjoyed being physically tired. For the participants who worked with animals, this was seen as positive.

**Conclusion:** Three categories illustrates the experience of being a participant in a green work; 1) structure 2) social interaction 3) activities. These experiences can be seen as the basis for experiencing social support, mastery and a sense of coherence. This can help the participants to see their lives as comprehensible, manageable and meaningful.

# 1 Innledning

## 1.1 Helseutfordringer før og nå

Oppfatningen om at både natur og arbeid kan være helsefremmende er ingen ny tanke. Da Gaustad sykehus ble bygget, som Norges første statlige sykehus for behandling av personer med psykiske lidelser, ble sykehuset lagt utenfor byen for å gi de syke ro og kontakt med naturen. Arbeidsterapi ble sett på som viktig del av behandlingen. Gaustad og andre asyl som etter hvert ble bygget var nærmest som selvstendige samfunn, med egen gårdsdrift der natur og arbeid kunne kombineres (Steen 2005). Selv om dette nå er 150 år siden kan paralleller dras til eksisterende tilbud. Innenfor psykisk helsearbeid er arbeidsrettet rehabilitering et av satsningsområdene. Dette kan ses i sammenheng med regjeringen sitt ønske om at mennesker med psykiske lidelser skal få sjansen til å utnytte sine ressurser innenfor arbeidslivet og at tjenester og tiltak må legges til rette for dette (St. meld 9. (2006-2007)). “Vilje Viser Vei” er et eksempel på et slikt tiltak. Gjennom tiltaket gir NAV personer med psykiske helseproblemer tilbud om hjelp til å komme tilbake i arbeid. De ulike tilbudene i tiltaket består av tilrettelagt arbeidstrening med fokus på integrering mellom behandling og arbeid/aktivitet. Innholdet kan være knyttet til fysisk aktivitet, karriereveiledning, kosthold, kurs, skolegang og arbeidsutprøving. Målet er at brukeren av tiltaket skal komme helt eller delvis ut i arbeid, eller gjennomføre et utdanningsløp (NAV 2010).

Man skiller gjerne mellom psykiske plager og psykiske lidelser, der psykiske plager er tilstander som oppleves som belastende, men ikke i så stor grad at de karakteriseres som en psykisk diagnose. Psykiske lidelser brukes ved diagnoser, og kan omfatte alt fra angst og depresjonslidelser til tyngre lidelser som schizofreni (Folkehelseinstituttet 2011).

Konsekvensene av både psykiske plager og psykiske lidelser kan være store. Begge tilstandene vil kunne ha innvirkning på både enkeltindividet selv og familien til den som lider av disse vanskene. Følgene av psykiske plager og lidelser kan føre til problemer med både yrkesdeltagelse og deltagelse i fritidsaktiviteter (St. melding 16 (2002-2003)). Konsekvensene av psykiske plager og lidelser gir betydelig kostnader for samfunnet (Helsedirektoratet 2010).

Folkehelsearbeid kan beskrives som samfunnets totale innsats for å opprettholde, bedre og fremme folkehelsen. I dette ligger nødvendigheten av å styrke verdier som gir det enkelte individ og grupper muligheter for ansvar, delaktighet, solidaritet, mestring og kontroll over eget liv og situasjon. Innenfor folkehelsearbeidet er psykisk helse en av de store utfordringene

i Norge i dag (Helsedirektoratet 2010). Undersøkelser viser at 30-50 prosent rammes av en psykisk lidelse i løpet av livet og 20-30 prosent av voksne har hatt en slik lidelse det siste året. Forekomsten er høyere hos kvinner enn menn, bortsett fra når det gjelder alkohol- og stoffmisbruk (Kringlen et al. 2001). Tall fra statistisk sentralbyrå viser at 8-900 000 personer i yrkesaktiv alder står varig eller midlertidig utenfor arbeidslivet. For ¼ av disse er psykiske plager eller lidelser en vesentlig årsak til dette og denne andelen er økende (Arbeids- og inkluderingsdepartementet & Helse- og omsorgsdepartementet 2007). I tillegg har antall personer som får innvilget uførepensjon på grunn av psykisk lidelser økt. Konsekvensene av dette er store fordi uførepensjon for psykiske lidelser ofte innvilges ved gjennomsnittlig yngre alder (46,0 år), sammenlignet med muskel og skjelettlidelser (54, 9 år) og andre sykdommer (53,4 år). Psykiske lidelser forårsaker dermed flere tapte arbeidsår enn noen andre diagnosegrupper (Mykletun & Knudsen 2009).

Fra regjeringen sin side har det lenge vært et mål om å øke fokuset på psykisk helse. I 1998 kom St. prp. nr. 63, "Opptappingsplan for psykisk helse 1999-2006". Her beskrives en satsning på psykisk helse som skulle resultere i et mer helhetlig og sammenhengende behandlingstilbud. Et av de overordnede målene var å bidra til at personer med psykiske lidelser skal ha et mest mulig normalt liv. Dette skal skulle gjennom tiltak som gir økt livskvalitet, deltakelse i samfunnslivet og dermed evne til å mestre eget liv bedre (St. prp. nr 63 1998). I behandlingen av psykiske helseplager er det nødvendig å utvikle lett tilgjengelige behandlingstilbud for de med mindre alvorlig psykiske lidelser. For å sikre god psykisk helse blir det sett på som svært viktig å forhindre at mennesker faller ut av skole eller arbeidsliv (Helsedirektoratet 2010). En stor andel av brukerne av helsevesenet er i yrkesaktiv alder og det er derfor viktig å bidra med tiltak for å komme raskere tilbake til arbeid (St. meld. 47 (2008-2009)).

St. meld. 25 (2005-2006), «Mestring, mulighet og mening», legger frem det regjeringen ser som fremtidens behov og utfordringer i helsevesenet. Noen av utfordringene er spesielt relevant i forhold til personer med psykisk helseproblemer. Det blir en større andel yngre brukere (under 67 år) og tjenestene slik de er organisert i dag har for lite fokus på aktivitet og psykososial behov (St. meld. 25 (2005-2006) ). Generelt er helsetjenestene i dag for lite preget av å begrense konsekvensene og forebygge sykdom (St. meld 47 (2008-2009)). St. meld 28 (1999-2000) «Kvalitet og innhold i omsorgstjenesten» slår fast at kultur, aktivitet og trivsel er grunnleggende elementer i et helhetlig omsorgstilbud. Samtidig viser undersøkelser at de



største svakhetene ved dagens omsorgstilbud handler om forhold knyttet til dagligliv, aktivitet, sosiale og kulturelle forhold (NOU 2011:11). For å møte utfordringene i forhold til disse behovene må en finne alternative opplærings- og arbeidstreningsarenaer innenfor helse og omsorgstjenesten. St. meld. 25 (2005-2006) slår fast at økt satsning på velferdstjenester skal skje i brukernes nærmiljø og skal være basert på et bredt spekter av samfunnsressurser. Dette gjør det aktuelt å videreutvikle velferdstjenester i landbruket for å møte disse behovene.

## 1.2 Grønn omsorg og Inn på tunet

I internasjonal litteratur omtales grønn omsorg som et paraplybegrep og er en tilnærming med mål om å fremme helse (psykisk eller fysisk) og velvære. For at et tilbud skal gå inn under grønn omsorg må det foreligge mer enn en passiv opplevelse av naturen. Det forutsetter med andre ord en form for intervensjon (Sempik et al. 2010). Grønn omsorg springer ut fra en overbevisning om at natur er viktig for mennesket. Kontakt med natur kan ha en positiv effekt på mennesket, både fysisk og psykisk. Grønn omsorg har flere ulike retninger, men felles for dem alle er at de i en eller annen form bruker naturen for å fremme helse, utdanning eller som arbeidstrening (Sempik et al. 2010). Internasjonalt brukes uttrykk som «care farming» eller «social farming» om bruk av gården og dens omgivelser for å fremme psykisk og fysisk helse gjennom aktiviteter knyttet til gårdsdrift. I Norge er grønn omsorg en del av Inn på tunet (IPT). Inn på tunet defineres som «tilrettelagte og kvalitetssikrede velferdstjenester på gårdsbruk. Tjenestene skal gi mestring, utvikling og trivsel» (Landbruks- og matdepartementet & Kommunal- og regionaldepartementet 2012). Brukergruppen er stor og omfatter blant annet personer med utfordringer knyttet til både fysisk, psykisk og sosial helse, personer med læringsvansker, rusproblematikk, personer med stress problematikk knyttet til arbeidsliv og eldre med f. eks demens. Innenfor IPT kan det altså være stor variasjon, både i hva som blir tilbudt og i type brukergruppe. Felles for disse grønne tilbudene på gård er at de inneholder både elementer knyttet til gårdsrelaterte aktiviteter og elementer av omsorg. Hvor mye vekt tilbudet legger på produksjon og hvor mye på omsorg vil variere i forhold til brukernes behov. Tilbudet skal kunne tilpasses deltagerne (Sempik et al. 2010). Grønne tilbud på gård kan bidra med nye arenaer og nye måter å møte utfordringene knyttet til å utvikle behandlingstilbudet innenfor psykisk helse. I både NOU 2011:11 «Innovasjon i omsorg» og Samhandlingsreformen (St. meld 47 (2008-2009)) nevnes IPT som et eksempel på hvordan man kan løse fremtidens helse og omsorgsutfordringer ved å ta alternative arenaer og nye aktører inn i helsearbeidet (NOU 2011:11).

Naturbasert terapi (NAT) er intervensjoner med mål om å behandle, fremme bedring og rehabilitering av ulike pasientgrupper. Behandlingen tar i bruk planter, naturlig materialer eller det å være i naturen. Systematisk gjennomgang av studier gjort på effekten av NAT viste signifikant bedring i ulike diagnoser, blant annet schizofreni. Til tross for at feltet har behov for videre forskning mener forfatterne av artikkelen at det er grunnlag for å si at NAT kan være en relevant ressurs for folkehelse (Annerstedt & Währborg 2011). Deltagelse i natur og kulturaktiviteter kan ha positiv innvirkning på ulike sider av helsen. Batt-Rawden og Tellnes (2005) hevder dette etter å ha gjennomført kvalitativ intervju av deltakere på NaKuHel-senteret i Asker. Deltagerne på tiltaket var med på aktiviteter som blant annet turgåing, hagearbeid, dansing, korsang og ulike former for fysisk aktivitet. Deltakerne mente at aktivitetene hadde bidratt til forbedret helse, økt livskvalitet og funksjon. At aktivitetene foregikk i grupper var viktig for bedre mestringstro og opplevelse av bedre selvtillit. Alle disse faktorene kan trolig gi økt livskvalitet og funksjon. Bedre mestringstro og selvtillit vil trolig ha positiv innvirkning på muligheten til å komme helt eller delvis tilbake til arbeidslivet.

Inn på tunet tilbud er salutogenetiske tilnærminger. Salutogenetiske tilnærminger har fokus på hva som støtter opp under menneskets helse og velvære framfor å fokusere på hva som fører til sykdom (Antonovsky 2004).

### 1.3 Grønt arbeid- et arbeidsrettet tilbud i regi av NAV

Flere typer tiltak kan plasseres inn under IPT. Grønt arbeid er et av tilbudene som baserer seg på arbeidstreningstilbud på gårdsbruk for personer med psykiske helseproblemer og rusproblematikk. Tiltaket er en del av NAV sine arbeidsrettede tilbud for mennesker med psykiske helseproblemer (NAV 2008). Tilbudet skal gi mulighet for praktisk og variert arbeidserfaring. Deltakelse i grønt arbeid går over en avtalt periode og er organisert via en privat eller kommunal arbeidsmarkedsaktør, der gården er en underleverandør til en annen tiltaksarrangør. Aktivitetene i tjenestetilbudet utnytter gården og bondens ressurser. Miljøet på gården gir mulighet for ulike tilbud, alt fra stell av dyr og planter, drift av kulturlandskap og vedlikehold av maskiner eller bygninger. Men det kan også være andre aktiviteter som snekring, husflid og baking (NAV 2008).

## 1.4 Forskning innen IPT og grønn omsorg

Internasjonal forskning viser at grønn omsorg kan bidra med positive endringer for deltakerne både på et fysisk, psykisk og et sosialt plan. Studier har vist at deltagerne opplever bedre livskvalitet, bedre funksjonsnivå og økt mestringstro og selvtillit (Annerstredt & Währborg 2011; Berget 2008). Det sosiale fellesskapet, det å ha noe meningsfullt å fylle dagene med og kontakt med dyr har vist seg å ha stor betydning (Elings & Hassink 2008; Meistad og Nyland 2005; Pedersen et al. 2012). At husdyr kan ha positive effekter på psykiske symptomer, er vist gjennom flere studier (Berget et al. 2007; 2011; Pedersen et al. 2011). Berget et al. (2008; 2011) viste at kontakt og arbeid med husdyr ga mindre angst og bedret mestringstro for deltagere sammenlignet med en kontrollgruppe uten kontakt med husdyr. Pedersen et al. (2012) fant at personer med klinisk depresjon opplevde en intervensjon der de jobbet med husdyr (melkeproduksjon) som positiv. Gjennom åtte kvalitative intervju kom det fram at deltagerne blant annet opplevde at intervensjonen med dyrene gav dem mulighet til å delta i arbeid og de følte seg nyttige og verdsatt. Det kom fram at forståelse og tilrettelegging i forhold til sykdommen var viktig. At opplegget var fleksibelt var en forutsetning for å klare å gjennomføre intervensjonen. Nærhet til dyr har i flere studier blitt fremhevet som svært viktig (Aasen 2012; Meistad & Nyland 2005; Pedersen et al. 2011). I tillegg kom det fram at det å utføre fysisk arbeid var en viktig del av opplevelsen. Sammenlignet med å være mentalt sliten mente de det var bedre å være fysisk sliten (Aasen 2012; Pedersen et al. 2012).

Det er gjort flere ulike evalueringer av grønne tilbud. I rapporten “ Du må så før du kan høste” fra 2005, viser forfatterne Meistad og Nyland at gården har flere egenskaper som kan gi positive effekter for mennesker med psykiske plager og lidelser. Rapporten viser til at aktivitetene på gården gir fysisk aktivitet og mulighet for å være i et sosialt miljø der bonden er et forbilde og en motivator for deltagerne. Rapporten viste videre at omgivelsene på gården gjør at aktivitetene utføres i kontakt med natur og dyr, noe som i seg selv kan ha gode terapeutiske effekter. En intervjustudie av deltagere med psykisk plager, psykiske lidelser eller rusproblemer viste at deltagerne gledet seg til å dra til gården og de følte seg verdifulle når de hadde arbeid å gå til. Det var spesielt viktig for deltagerne å få være i naturen. I tillegg gav de uttrykk for at det gav en god følelse å jobbe med dyrene, fordi du gjorde noe for en annen, og gjennom det opplevde å få noe tilbake. Deltagerne syntes også det kunne være enklere å være sammen med dyrene enn med mennesker (Aasen 2012). Sett fra deltagerens ståsted kom det gjennom evalueringen «Bruker spør bruker» fram at mange av deltagerne mente at tilbudet gav sosial trening, samt mestring på områder som kan overføres til

arbeidslivet. Bonden, eller arbeidsleder, sitt engasjement og evne til å følge opp deltagerne var av betydning for deltagerne sin opplevelse av tilbudet. I forhold til arbeidet de gjorde på gården opplevde deltagerne at de gjorde noe meningsfullt. Evalueringen viste også at for noen av deltagerne handlet det mer om å være i trivelig selskap enn å koble arbeidet opp mot en plan om egenutvikling. Når deltagerne fikk uttale seg om hva de syntes var viktig på gården for å kunne gi mestring, nevnte de blant annet mulighet for sosial kontakt, å ha noe å fylle dagene med og å få nye utfordringer. Det å få struktur på hverdagen ble også fremhevet som en viktig del av tilbudet (Bjørgeren & Johansen 2007). I en masteroppgave utført ved Høgskolen i Hedmark ble tilbydernes synspunkter på hvordan grønn omsorg kan fremme psykisk helse kartlagt. Tilbyderne mente det var viktig at gården har mange muligheter. Dette gav blant annet mulighet til å tilby tilrettelagt praktisk arbeid som gav selvtillit og mestring. De mente dyrene kunne ha en terapeutisk effekt og gi deltagerne mening og innhold i livet (Kjernsholen 2009).

## **2 Problemstilling**

Denne masteroppgaven tar for seg NAV sitt tilbud om grønt arbeid. Målet med oppgaven er å innhente erfaringer fra deltagere på grønt arbeid og bruke deltagernes erfaringer og opplevelser for å få en bedre forståelse av hva det innebærer å være deltager på grønt arbeid. Oppgaven vil ta for seg personer som står utenfor arbeidslivet på grunn av psykiske plager, psykiske lidelser eller rusproblematikk. Som tidligere beskrevet finnes det forskning på hvordan personer med ulike psykiske plager og lidelser opplever grønne tilbud. Denne oppgaven setter fokus på hva som karakteriserer opplevelsen av grønt arbeid, der målet er å komme helt eller delvis tilbake i arbeid.

**Problemstilling:** Hvilke erfaringer og opplevelser har deltagere i grønt arbeid, og hvordan kan disse forstås i lys av teori om sosial støtte, mestringssteori og Antonovsky sin opplevelse av sammenheng.

## 3 Aktuelle teorier

### 3.1.1 Salutogenese

Salutogenese er en teori som er mye brukt innen helsefremming. Teorien vektlegger ressurser som er positive for helsen. Disse ressursene kan være medfødte, men i hovedsak beror de på hvilke ressurser individet har rundt seg. Salutogenese står i kontrast til patogenese der fokuset er sykdom (Mæland 2005). Antonovsky (2004) kom gjennom sitt arbeid og forskning fram til at vi må søke etter ressursene som gir oss motstand mot sykdom og på den måte holder oss friske. Antonovsky (2004) mente at det var vår «sense of coherence» (SOC), opplevelse av sammenheng, som var grunnlaget for å ha motstandskraft mot sykdom. Begrepet handler om en persons opplevelse av tilværelsen som *forståelig, håndterbar og meningsfull*. I følge Antonovsky (1996) vil en sterk opplevelse av sammenheng sette en person i stand til å mestre vanskelige situasjoner. I *forståelse* ligger betydningen av at vi opplever stimuli rundt oss som forståelige og forutsigbare, ikke bare kaotiske tilfældigheter. En person som har høy score på forståelse, forventer at det han opplever inngår i en sammenheng. Dersom han opplever noe negativt vil han kunne gjøre hendelsen forståelig ved å sette den i en større sammenheng. *Håndterbarhet* viser til opplevelsen av å ha ressurser til å takle de utfordringene man møter. Ressursene kan være ektefelle, venn, kollega, lege eller utdanning. Når man scorer høyt på håndterbarhet opplever man ikke å være et offer for omstendighetene, men at man selv har ressurser til å håndtere motgang. Den siste komponenten i opplevelse av sammenheng er *meningsfullhet*. Meningsfullhet handler om å ha områder i livet som betyr mye for en og som gir mening i følelsesmessig forstand, ikke bare kognitivt. Følelseelementet gjør at når en person møter utfordringer vil det være verdt å engasjere seg for å løse problemet. På grunn av dette mente Antonovsky at meningsfullhet er motivasjonselementet i opplevelse av sammenheng og viser at det er viktig å være engasjert i de prosesser som former hverdagen vår. Alle komponentene i opplevelse av sammenheng fungerer i et samspill, men på grunn av følelse- og motivasjonselementet som ligger i meningsfullhet, mente Antonovsky at denne er spesielt viktig, og styrker de to andre komponentene, forståelse og håndterbarhet (Antonovsky 2012).

Forskning på opplevelse av sammenheng, viser at begrepet er knyttet til opplevelse av helse, spesielt mental helse. I en review kom forskerne fram til at jo høyere opplevelse av sammenheng en person har, jo bedre opplevd helse har personen. Etter å ha gått gjennom over 400 publikasjoner om emnet konkluderte forskerne med at opplevelse av sammenheng er en

helsefremmende ressurs, den styrker vår evne til å tåle stress og bedrer vår oppfatning av egen helse (Erikson & Lindstrøm 2006). I en norsk studie deltok personer med psykiske helseproblemer i samtalegrupper som tok sikte på å øke deres opplevelse av sammenheng. Dette innebar å øke deltagerens bevissthet om deres potensial (personlig kvaliteter, mestringsevne og sosial støtte) og muligheter de har for å bruke det. Når deltagerne høynet sin score på opplevelse av sammenheng, opplevde de samtidig høyere livskvalitet og mindre symptombelastning. Det ble konkludert med at en salutogen tilnærming kan ha betydning i bedringsprosessen for personer med psykiske helseproblemer (Langeland 2009).

### 3.1.2 Sosial støtte

I følge Cobb (1976) er sosial støtte definert som individets opplevelse av å bli omfattet med kjærlighet og omsorg, å bli aktet og verdsatt og tilhøre et sosialt nettverk med gjensidige forpliktelser. Forskning tyder på at støttende interaksjoner med andre kan beskytte mot stress og påkjenninger en møter i livet, og kan dermed være en helsefremmende ressurs både når det gjelder psykisk og fysisk helse (Folkehelseinstituttet 2010). Det foreligger mye dokumentasjon på sammenhengen mellom sosial støtte og helse. Litteraturen gir uttrykk for at sammenhengen er kompleks, at forskningen er preget av ulike begrep og at målemetodene har vært mange og varierte. Dette er trolig et uttrykk for at sosial støtte består av ulike komponenter som kan ha ulik funksjon avhengig av hvem som gir støtten og forutsetningene hos den som tar imot støtte (Dalgard & Døhlie 1995). I følge Cohen og Wills (1985) kan man skille mellom strukturelle egenskaper ved nettverk, og funksjonelle aspekt i selve støtten. Strukturelle egenskaper beskriver hvilken grad individet er integrert i et sosialt nettverk. Å være integrert i et nettverk innebærer i seg selv sosial støtte. Egenskapene ved et nettverk kan beskrives av størrelsen og hvilke personer nettverket består av. Gjensidighet, slik at forholdene er preget både av å ta imot og av å gi støtte, og hvor like personene er i forhold til meninger og verdier. Funksjonelle egenskaper ved sosial støtte kan være blant annet emosjonelle og instrumentelle (Dalgard & Døhlie 1995). Emosjonell støtte inkluderer empati, omsorg, kjærlighet og tillit og kommer vanligvis fra familier eller nære venner. Instrumentell støtte kan være økonomisk eller annen praktisk hjelp (Schafer et al. 1981). Avgjørende for at sosial støtte skal ha positiv innvirkning på helse er hvorvidt en person opplever at behovet for støtte er dekt (Procidano & Heller 1983; Barrera 1986). Når en person utsettes for stress vil sosial støtte og et godt sosialt nettverk beskytte mot de eventuelle skadelige effektene av stress. Dette kaller Cohen og Wills (1985) buffereffekten.

En norsk studie testet hypotesen om at sosial støtte kan virke som buffer mot stress. Resultatene viste at sosial støtte kunne virke beskyttende mot stress, men at effekten var større for kvinner enn for menn (Olstad et al. 2001). Store internasjonale undersøkelser har vist sammenheng mellom opplevd sosial støtte og psykisk helse (Lehtinen et al. 2005). Sosial støtte gir ikke bare effekt i forhold til psykisk helse, studier har vist sammenhenger mellom sosial støtte og positive effekter på fysisk helse. To eksempler er forløpet av hjertesykdom (Erikson 1999; Schmaltz et al. 2007) og diabetes (Zhang et al. 2007). Forskning har også vist at personer som opplever at de er støttespillere for andre, i større grad opplever å ha sosial støtte selv. Dermed kan det å gi støtte til andre ha en positiv effekt på egen helse (Cosley et al. 2010).

### 3.1.3 Mestringstro

Mestringstro er en viktig komponent i Bandura sin sosial-kognitive teori og er blitt brukt som forklaring på menneskelig atferd, hvordan vi velger å handle, hvordan vi utvikler oss og hvordan vi lærer (Bandura 1997). I følge Bandura (1997) vil forventningen om mestring påvirke hvordan vi tenker og atferdsmønsteret vårt. Flere forhold vil regulere en persons forventning om mestring; forhold som ligger i personen, ved situasjonen eller i omgivelsene. Mestring er en del av vårt selvsystem, et system som har innvirkning på hva folk blir oppmerksom på ved omgivelsene, hvordan de tolker informasjon og hva de henter fram fra hukommelsen. På den måten er mestringstro både et produkt av erfaring samtidig som det er med på å forme opplevelsene våre. Høy mestringstro kan fremme prestasjon og opplevelse av velvære på mange måter. En person med tro på seg selv vil kunne se en vanskelig oppgave som en positiv utfordring, noe som kan beherskes. Mestringstro gjør det lettere for en person å sette seg høye mål og føle seg forpliktet til å jobbe for å nå målet. Dersom personen ikke oppnår ønsket resultat vil han høyne innsatsen. Dersom han ikke klarer å gjennomføre, eller oppnå det ønskede resultat, vil han tilskrive dette for lav innsats eller at han ikke har lært de nødvendige ferdighetene. Dette gjør personen mindre sårbar for stress og depresjon. En person med lav mestringstro vil styre unna utfordringer og i større grad se dem som en trussel. Dette påvirker både innsatsen de legger inn for å nå målet, men også hvilke mål de setter seg. Personer med lav mestringstro setter spørsmålsteget ved sine egne evner og opplever at kravene til oppgaven er store, isteden for å fokusere på hvordan de kan klare oppgaven. Dette gjør at innsatsen blir mindre og at de raskt vil gi opp når de møter motstand. Fokuset blir det som gikk galt og de tilskriver årsaken til manglende evner. Dette gjør personer med lav mestringstro mer utsatt for stress (Bandura 1997). I følge Bandura (1977) kan en bygge

mestringstro på flere måter. Den mest effektive måten er å få erfaringer med å mestre. Andre måter kan være å motta verbal støtte ved at noen forteller deg at du kan klare en oppgave eller overbeviser deg til å prøve. Å se en person en kan identifisere seg med beherske en oppgave, kan også bidra til å bygge mestringstro.

Mestringstro er nært knyttet til motivasjon. Vi bygger motivasjon blant annet gjennom det å ha tro på at vi skal klare oppgaven. Mestringstro vil også påvirke hvor lenge en person vil opprettholde motivasjon når en møter vanskelige oppgaver. I følge teorien vil mestringstro ligge til grunn for mange av de valgene vi gjør i livet, hvilke aktiviteter vi velger å engasjere oss i og hvilke miljø vi velger å ta del i. Et eksempel kan være om en person velger å ta utdanning og hvilken utdanning han eller hun velger. Høy mestringstro vil føre til at en person opplever å ha mange muligheter, mens lav mestringstro vil føre til at personen ikke selv opplever å kunne velge det han ønsker (Bandura 1997).

#### **4 Design og metode**

Tilnærming til oppgaven er kvalitativ og baseres på et fenomenologisk design. Når man bruker fenomenologi som kvalitativt design innebærer dette å utforske og beskrive mennesker, deres erfaringer og forståelse av et fenomen (Johannessen et al. 2010). Et fenomenologisk perspektiv er valgt for å få økt forståelse av hva det vil si å være deltager på grønt arbeid. I all kvalitativ forskning er målet å beskrive og forstå erfaringer, ikke forklare dem (Malterud 2006).

Denne studien ble søkt forhåndsgodkjent fra regionale komiteer for helsefaglig forskningsetikk (REK). Basert på prosjektets formål ble det gitt tilbakemelding om at studien ikke var å anse som medisinsk eller helsefaglig forskning og kunne gjennomføres uten godkjenning fra REK.

Prosjektet ble meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). Godkjenning ble innhentet.

Innsamlinga av data og analyse ble gjennomført i samarbeid med en stipendiat ved UMB som er tilknyttet prosjektet «Grønne tiltak for mennesker ute av arbeidslivet». Dette ble gjort for å kunne inkludere datamaterialet i nevnte prosjekt.



#### 4.1 Intervju og intervjuguide

Metoden som er valgt er semistrukturerte intervju. Intervjuene ble utført med utgangspunkt i en intervjuguide (vedlegg 1) som strukturerte intervjuforløpet. Guiden inneholdt tema som skulle dekkes og forslag til spørsmål som kunne brukes. Kvale og Brinkmann (2010) sier at desto mer spontane intervjuprosedyren er, jo mer spontane, levende og uventede svar kan du regne med å få. Intervjuguiden inneholdt fem ulike tema som strukturert intervjuet, men åpnet for å være spontan og tilpasse nye spørsmål ettersom hvilke svar man fikk av deltagerne. Intervjuene ble gjennomført av masterstudenten, i samarbeid med stipendiaten.

De to første intervjuene ble gjennomført som prøveintervju. Etter gjennomføringen diskuterte vi om intervjuguiden fungerte, om den manglet tema og hvordan intervjusituasjonen fungerte. Det ble avgjort at intervjuguiden ikke skulle endres og at de to prøveintervjuene skulle inkluderes i datamaterialet.

Siden det var to som skulle gjennomføre intervjuene ble det på forhånd bestemt hvordan vi skulle fordele oppgavene under intervjuet. Masterstudenten styrte intervjuet og stilte spørsmålene. Stipendiaten fungerte som sekretær, tok notater og fulgte med på at alle temaer ble diskutert. Stipendiaten kom med tilleggsspørsmål dersom et tema eller en hendelse burde utdypes ytterligere.

Alle intervjuene ble gjennomført på gården i arbeidstiden til deltagerne. Deltagerne ble fortalt at intervjuene skulle ta fra 30-60 min. Dette var ment som veiledende og vi var innstilte på å tilpasse lengden etter hvordan intervjuet gikk. Det korteste intervjuet varte i 26 minutter og det lengste i 65 minutter. Under intervjuene ble det brukt en diktafon som tok opp alt som ble sagt. Dette var for å kunne transkribere intervjuene ordrett i etterkant.

Før intervjuet startet brukte vi litt tid til å hilse på deltager og gi informasjon om prosjektet. Alle deltagerne fikk et informasjonsskriv (vedlegg 2). Det ble understreket at det var frivillig å delta og at de når som helst kunne trekke seg. Deltagerne skrev under på at et samtykkeskjema (vedlegg 3) som bekreftet at de hadde mottatt informasjon og ønsket å delta på intervju.

#### 4.1.1 Rekruttering og utvalgelse av informanter

Tilbydere for fire grønt arbeid tilbud ble kontaktet på telefon. De ble informert om prosjektet og spurt om de hadde deltagere som passet inn i målgruppen. Tilbyder ble spurt om å formidle forespørselen om å delta på intervju til deltagere på gården. Utvelgelsen av intervjupersoner ble derfor utført av tilbyder på grønt arbeid-gården. Tilbyder fikk tilsendt informasjonsskrivet til deltagerne på mail for å kunne forklare deltagerne hva de ble bedt om å stille opp på. Selv om vi fikk avtalt å komme på en gård visste ikke alltid tilbyder hvor mange deltagere som ville stille som informanter.

#### 4.1.2 Inklusjon og eksklusjonskriterier

Det var på forhånd bestemt inklusjons- og eksklusjonskriterier for rekruttering av deltagere. Det ble ikke skilt på kjønn, alder eller hvor lenge de har vært i tiltaket, men deltagerne skulle ha deltatt på grønt arbeid i minimum en 1 måned og ikke lenger enn to år. Det skulle være deltagere på grønt arbeid som sto utenfor arbeidslivet på grunn av psykiske problemer eller lidelser. Personer med akutte psykoser ble ekskludert fra studien. Elleve personer ble intervjuet. Ett intervju ble tatt ut av analysen fordi intervjupersonen ikke oppfylte inklusjonskriteriene. I utvalget av de som ble inkludert var det to menn og åtte kvinner. De var fra 20 til 42 år (gjennomsnitt 30 år) og hadde vært i tilbudet fra en måned til ca. et og halvt år (flere av deltagerne visste bare ca. hvor lenge de hadde vært på grønt arbeid).

#### 4.1.3 Gårdene

De fire gårdene var fordelt på fire forskjellige fylker på Østlandet. Alle gårdene lå i landlige omgivelser. På tre av gårdene hadde deltagerne mulighet til å delta på aktiviteter knyttet til tradisjonell gårdsdrift som stell av husdyr og arbeid på jorder. To av gårdene var ganske store, hadde ulike typer gårdsdyr (hest, ku, høner) og de var i tillegg besøksgårder. En gård hadde hest og hund. En gård hadde ikke dyr, men deltagerne hadde tilbud om å delta på ridning en gang i uken. Alle gårdene hadde tilbud om andre aktiviteter som f. eks snekring, strikking og matlaging.

#### 4.1.4 Transkribering og oppbevaring

De transkriberte intervjuene var utgangspunktet for analysen. Transkriberingen foregikk fra mai 2012 til slutten av juni samme år. Transkriberingen ble gjort av masterstudenten.

Opptakene ble oppbevart innelåst. Lydopptakene ble slettet etter at de var transkribert. De transkriberte intervjuene inneholdt ikke navn, stedsnavn eller annen informasjon som kunne settes i sammenheng med deltager eller stedet informantene befant seg på.

#### 4.1.5 **Analyse**

Datamaterialet ble analysert med utgangspunkt i Giorgi sin fenomenologiske analyse, modifisert av Malterud (2006). Analysen foregikk ved systematisk tekstkondensering. Dette er en måte å organisere intervjuteksten på og konsentrere meningsinnholdet i former som kan presenteres. Gjennom analysen skal det hentes frem implisitte meninger i det som blir sagt (Malterud, 2006). Dette innebærer fire trinn: få et helhetsinntrykk, identifisere meningsbærende enheter, abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enhetene og sammenfatte betydningen av dette.

Intervjuene ble gjennomlest to ganger for å få et helhetsinntrykk av innholdet. Etter dette kom masterstudent og stipendiat sammen og diskuterte hvilke temaer de synes hadde skilt seg ut. Disse var ikke endelige, men ble brukt for å komme videre i analysen. Sju foreløpige temaer ble satt opp: mestring, et annet sted, dyr/natur, fysisk aktivitet, sosialt/felleskap og forståelse/tilrettelegging. Det siste tema var «annet», som var en åpen kategori for utsagn vi ikke klarte å plassere under de andre temaene.

Andre del av analysen skiller relevant tekst fra irrelevant tekst (Malterud 2006). Tekstbiter som kunne belyse problemstillingen ble merket i transkriptene. Tekstbiter som hadde noe til felles ble sortert under samme tema. Intervjuene ble gjennomgått på nytt i tilfelle forståelsen endret seg ettersom man hadde lest alle intervjuene. Tekstbitene representerte meningsbærende enheter. Dette ble først gjort av masterstudent og stipendiat hver for seg, deretter i felleskap. Gjennomgangen i felleskap bidro til diskusjon om hva som var meningen i tekstbitene og hvilket tema de hørte innunder. Datamaterialet besto av svært mange tekstbiter og disse ble sortert i en matrise. Matrisen hjalp oss å få oversikt over hvilke temaer deltagerne hadde snakket mye om, og hvilke som de ikke hadde snakket mye om. Tekstbiter ble i ved hjelp av matrisen sortert på nytt. Ettersom vi arbeidet oss gjennom matrisen, ble det behov for nye temaer som kunne illustrere meningen i tekstbitene. Malterud (2006) sier det er viktig å være åpen for at nye temaer gradvis blir til gjennom analyse arbeidet, og dette var en naturlig følge av arbeidet med matrisen. Noen av temaene var nesten ikke brukt og noen av tekstbitene ble tatt ut. Etter gjennomgang av matrisen var datamaterialet samlet under tre nye

temaer. De nye temaene var *struktur, sosialt samspill og aktiviteter*. Tekstbitene som var igjen viste ulike nyanser av meningsaspektet for hvert tema. Nyansene under hvert tema ble delt inn i underkategorier. Slik at under tema *sosialt samspill* kunne tekstbiter som var viktig for å få frem nyanser av resultatet deles opp i underkategoriene *andre deltagere* og *arbeidsleder*. Siste del av analysen besto av å sammenfatte tekstbitene til tre tematiske beskrivelser av deltagerens erfaringer og opplevelser av grønt arbeid. Dette innebar også å rekontekstualisere materialet ved å sette det sammenfattede resultatet opp mot det opprinnelige materialet. Noen sitat ble tatt ut for å illustrere innholdet og presenteres sammen med beskrivelsen under resultat.

I følge Malterud (2006) vil problestillingen bli mer fokusert gjennom innsamling av data og analyse. Gjennom analysen ble det tydeligere hvilke sider av målet med studien det var meningsfullt å belyse og hvordan vi kunne gjøre dette ved hjelp av teori. Basert på forståelsen vi fikk gjennom analysearbeidet ble problemstillingen formulert på nytt.

## 5 Resultat

Jevnt over var deltagerne positive til tilbudet og gav ofte uttrykk for at erfaringene de fikk var grunnen til at de opplevde at de utviklet seg på ulike måter. Analysen ledet fram til tre hovedtemaer som skal besvare problemstillingen og illustrere det deltagerne opplevde. Temaene er 1) struktur på livet, 2) sosialt samspill og 3) aktiviteter. Temaene er deretter inndelt i underkategorier som viser nyanser av deltagerens erfaringer og opplevelser.

### 5.1 Struktur på livet

Deltagerne satte pris på at tilbudet kunne tilføre struktur på hverdagen deres. Struktur kunne handle om å ha en plan for dagen, med faste oppmøtetidspunkt og noen som forventet at du møtte opp. Deltagerne var på gården fra to timer om dagen, to ganger i uken til seks-sju timer om dagen, fire ganger i uken. Alle deltagerne fortalte at de møttes, ofte over en kaffekopp, før de begynte på oppgavene sine. For noen av deltagerne innebar dette møtet også at de avtalte med arbeidsleder hva de skulle gjøre den dagen. De beskrev hvordan det å være på gården ga dem struktur i hverdagen og hvordan dette påvirket dagen deres, både når de var på gården og når de kom hjem. Det var viktig for dem å ha et sted å dra til, ellers hadde de bare sittet hjemme. Tilbudet på gården innebar å ha et oppmøtetidspunkt som gjorde at de måtte stå opp om morgenen og at de visste at noen ventet på dem. De beskrev at dagen går fortere når de er på gården i forhold til å sitte hjemme og i tillegg gir aktivitetene dem en følelse av å ha

utrettet noe. Dette gjorde at de følte de kunne slappe bedre av når de kom hjem. Flere av deltagerne snakket om hvordan strukturen de fikk på livet sitt gjennom å være i tilbudet var viktig for at ting ikke bare skulle bli rot for dem, f. eks fortalte en deltager at han måtte lære å legge seg og stå opp i forhold til oppmøtetid på gården. Tidligere var han ofte oppe til kl. fem om morgenen. Struktur kunne være å vite hva man skulle gjøre i løpet av en uke, og det kunne bety å ha en plan for hver enkelt arbeidsdag. Dette gjorde livet mer forutsigbart og gav dem trygghet som kunne bidra til at de taklet hverdagen bedre. Et av ytterpunktene kan være deltageren som beskrev hvordan strukturering av hverdagen gjorde at hun kunne slutte med medisin.

*«Det er veldig struktur. Og det er jeg veldig, veldig avhengig av. Jeg vet hva som kommer, for da stresser jeg ikke med det. Også det at jeg vet at etter jobb så kan jeg dra hjem å slappe av. Det er også veldig viktig.»*

Selv om det kunne være dager der de ikke følte seg i form eller i utgangspunktet ikke hadde lyst til å reise, var det viktig for dem å komme seg på ut på gården. De jobbet med å motivere seg selv til å møte opp. Det var viktig å ha noe å gå til og å være sammen med andre. Flere av deltagerne sa at de ville komme selv om de ikke orket å jobbe. De mente det var bedre for dem å være på gården, isteden for å sitte hjemme alene.

*«Det kan være slitsomt hvis du har en dårlig dag, men jeg tror det hjelper deg egentlig. At man kommer ut. Det blir ikke noe bedre av å sitte hjemme. Så jeg merker, jeg føler jeg kan bli bedre av å reise hit hvis jeg har en dårlig dag.»*

## 5.2 Sosialt samspill

Alle deltagerne beskrev det sosiale samspillet som en viktig del av opplevelsen av tilbudet. De fleste synes det var godt å ha noen å snakke med, både om hverdagslige ting, men også om problemene sine. Noen synes det hadde vært utfordrende å forholde seg til så mange mennesker og synes det kunne være godt å ha mulighet til å trekke seg ut av det sosiale. Når deltagerne beskrev det sosial samspillet var både arbeidsleder og de andre deltagerne vesentlig.

### 5.2.1 Sosialt samspill med arbeidsleder

Samspeillet med veileder gikk igjen i beskrivelsene til alle deltagerne, og de beskrev ulike sider av hvordan de opplevde arbeidsleder. Deltagerne beskrev hvordan arbeidsleder fikk dem til å føle seg sett. Et eksempel på hvordan de dette var når arbeidsleder kom med positive tilbakemeldinger til deltagerne. Det kunne være underveis i arbeidet, eller etter at en oppgave eller aktivitet var gjennomført. Deltagerne opplevde at når de selv ikke trodde de ville klare en aktivitet eller oppgave, oppmuntret arbeidsleder dem og gav uttrykk for å tro på at de kunne klare det.

*«De ser nok andre kvaliteter hos meg som jeg ikke skjønner. Sånn at de gir meg utfordringer og sier at det klarer du, selv om jeg sier at det jeg gjør ikke.»*

Deltagerne beskrev også hvordan arbeidsleder ga dem utfordringer og oppfordret dem til å jobbe selvstendig med oppgaver og aktiviteter. Samtidig var arbeidsleder tilstede og kunne være en støtte når det trengtes. I situasjoner der deltagerne følte seg usikre beskrev de det som trygt å ha arbeidsleder med seg. Slik bidro arbeidsleder til at deltagerne opplevde gården som en trygg setting for å utfordre seg.

*«Hun er veldig utfordrende, du skal klare selv eller du skal prøve å klare selv og så kan hun hjelpe (...)men det gjør ikke noe å feile, det er ikke noe galt i det. Så hjelper hun deg hvis det går helt skeis.»*

De fleste av deltagerne gav uttrykk for at de var mye sammen med arbeidsleder i løpet av dagen. At arbeidsleder var tilgjengelig for deltagerne var viktig. Det kunne handle om å vite at arbeidsleder var i nærheten så de kunne spørre om hjelp, men det kunne også handle om å utføre oppgaver sammen med arbeidsleder slik at arbeidsleder kunne overføre kunnskap uten å være belærende for deltagerne.

*«De trenger ikke å spørre så mye, du blir heller vist hele tiden. Hvis det er noe vi er usikre på så ser de jo det med en gang og kommer med et svar eller spørsmål som gjør at det sklir over og ikke blir ubehagelig eller leit for oss.»*

De fleste av deltagerne beskrev forholdet til arbeidsleder som nært og personlig. Arbeidsleder var en person de kunne snakke med om alt og ingenting. De opplevde at arbeidsleder kjente

dem og skjønnte behovene deres. Flere av deltagerne fortalte om episoder der de opplevde at arbeidslederen tilpasset oppgavene etter deltagerens behov, uten at de trengte å spørre om de. Dette var viktig fordi de ikke alltid klarte å se sine egne begrensninger. For mange av deltagerne var det viktig å kunne snakke med arbeidsleder om problemene sine. Samtidig beskrev flere av deltagerne hvordan praten kan også ha en mer hverdagslig karakter.

*«Hun tar oss gjerne til side og snakker litt hvis vi trenger det. Og alltid når vi kommer så sitter vi ute og snakker (...)hvis vi har noe vi vil ta opp i gruppa eller hvis det er noe vi lurert på. Ellers snakker vi bare om løst og fast om alt og ingenting.»*

Samtidig som deltagerne gav uttrykk for at arbeidsleder var en person som både hjalp dem og utfordret dem i arbeidet på gården, gav de fleste uttrykk for en opplevelse av at det ikke var noen forskjell mellom dem og arbeidsleder, og at arbeidslederne deltok i aktiviteter og arbeid på lik linje som med dem.

*«Selvfølgelig vet vi jo at de er arbeidsledere, men egentlig kunne de vært hvem som helst.»*

Selv om deltagerne var på steder der de hadde arbeidsoppgaver, opplevde alle deltagerne å få forståelse fra arbeidsleder dersom de hadde en dårlig dag. De fikk da mulighet til å tilpasse aktivitetene eller arbeidsoppgaver etter hva de orket å gjøre, eller de kunne trekke seg tilbake hvis de ønsket litt tid for seg selv. Deltagerne opplevde lite krav i forhold til arbeidsoppgaver, men at arbeidsleder la mest vekt på at de møtte opp.

*«Du kan ta det litt rolig, det er opptil formen din og hvordan du kjenner deg.»*

Forståelse for at du kunne ha en dårlig dag og mulighet til å tilpasse aktivitetene ble av flere av deltagerne beskrevet som avgjørende for om de møtte opp. De sammenlignet det med å ha en vanlig jobb der de mente de ikke ville fått samme forståelsen.

*«Hvis jeg hadde en dårlig dag før møtte jeg ikke opp på skole eller jobb, men det gjør jeg her. Det er lov å ha en dårlig dag her.»*

En av deltagerne sa at hun synes det var dumt at arbeidsleder ikke var mer sammen med dem når de arbeidet. Hun synes at det var dumt at de ikke fikk mer hjelp og sa at han ofte var

opptatt med andre ting. Dette gjorde at de ikke fikk gjort så mye i løpet av en dag. Den samme deltageren gav også uttrykk for at hun syntes det var dumt at arbeidslederen ikke engasjerte seg mer i samtalene deres. Dette kan også være et uttrykk for at det sosiale samspillet og nærhet til arbeidsledere er viktig for deltagerne.

### 5.2.2 Sosialt samspill med andre deltagere

Å være en del av en gruppe var en stor del av opplevelsen av tilbudet og ble av de fleste sett på som positivt. Det kunne handle både om å dele gleder og få positive opplevelser gjennom hverandre. To av deltagerne gav uttrykk for at de syntes det kunne være vanskelig å være sammen med de andre deltagerne, i følge den ene av dem gikk dette mye bedre etter en stund når han var blitt kjent med de andre. Den samme deltageren sa at når man arbeidet sammen ble man kjent med hverandre. Ofte jobbet de sammen om oppgaver og slik ble de vant til å samarbeide med andre. En av deltagerne sa at gjennom å samarbeide med de andre måtte hun lære seg hvordan hun skulle ta hensyn til andre som sliter. Det var viktig for deltagerne å kunne være sammen med andre som hadde det vanskelig, og se at de kunne hjelpe hverandre med å komme videre. Mange av deltagerne snakket mye om hvordan de hjalp hverandre. De var opptatt av at de skulle være der for hverandre. En av deltagerne illustrerte dette ved å si «du må gi og ta». Ved å være flere sammen om å gjøre oppgaver kunne de hjelpe hverandre til å tørre å prøve nye ting og på den måten hjelpe hverandre videre. En av deltagerne sa at hun syntes hun hadde vokst på å være sammen med de andre og se deres fremgang.

*«Vi bygger opp selvtilliten til hverandre ikke sant. Hvis det er en situasjon hvor du liksom jeg vet ikke helt om jeg klarer det, jeg vet ikke helt om jeg tør», så kommer vi andre og støtter opp.»*

Deltagerne snakket om hvordan de forstod og støttet hverandre, siden de kjente hverandre kunne denne forståelse være tilstede uten at de trengte å snakke sammen. En av deltagerne presiserte at ofte var det en av de andre deltagerne, og ikke nødvendigvis arbeidsleder som kunne hjelpe henne til å føle seg bedre på en dårlig dag. Samtidig kom det fram at nettopp det å kunne snakke om problemene sine til andre var viktig. Flere av deltagerne uttrykte det som å «få lov å være seg selv» når de snakker om at forståelsen fra de andre er viktig når de har en dårlig dag.



*«Vi prater jo veldig om problemene oss imellom og vi tar hverandre for det vi er.»*

Deltagerne fortalte om hvordan det å oppleve forståelse fra de andre deltagerne gjorde at de møtte opp selv om de hadde en dårlig dag og ikke orket å gjøre noe. Mange gav uttrykk for at det var bedre å være på gården når de har en dårlig dag enn å sitte hjemme alene.

*«Her er alle i samme situasjon, vi prater alle sammen om hvordan vi har hatt det, hva vi har opplevd. Alle skjønner og du får forståelse hvis du har en dårlig dag og er kjempelei deg.»*

I forhold til de andre deltagerne, ble det snakket mye om å være i samme situasjon. Gjennom å dele problemene sine med andre i samme situasjon opplevde deltagerne at de var «i samme bås» og de følte seg mindre alene.

*«Hvis du tør å lette litt på trykket så oppdager du at det er flere rundt bordet som har det samme. Du føler ikke du er alene om ting. Da er det flere som deler det samme og som synes det er vanskelig. Om du ikke har akkurat samme historie så er det samme tanker og følelser som vi sitter igjen med alle sammen.»*

Samtidig som det ble snakket mye om at det var viktig at de kunne snakke om problemene sine, kom det fram at det også var viktig å kunne ha det en deltager kaller «hverdagsprat», et eksempel kan være at de snakket om hva de har gjort i helgen. Flere av deltagerne gav uttrykk for at tilbudet gav en mulighet til å være sosial med andre på sin egen alder. Dette var noe de av forskjellig grunner ikke fikk til på fritiden.

*«Det er veldig positivt at du kommer sammen med andre på din egen alder og kan prate litt, å være sosial, jeg for min del kan bli sånn som sitter hjemme, ikke er jeg noe flink til å ta initiativ liksom, men her drar vi jo hverandre i gang.»*

### 5.3 Aktiviteter

Alle deltagerne hadde noe variasjon i aktivitetene sine. Noen av deltagerne hadde ikke faste oppgaver, men avtalte med arbeidsleder fra gang til gang hvilke oppgaver de skulle gjøre på gården. Tre av deltagerne drev hovedsakelig med hest og oppgaver knyttet til stell av dem. En deltager jobbet hovedsakelig på et snekkerverksted. En av gårdene hadde ikke dyr eller oppgaver knyttet til gårdsdrift. Der hadde deltagerne tilbud om å jobbe på kjøkkenet, drive

med ulike typer håndarbeid eller hagearbeid, og å reise på treningssenter. I tillegg hadde de tilbud om å delta på ridning en gang i uken. Deltagerne beskrev stort sett oppgavene på en positiv måte og flere av dem valgte aktiviteter etter hva de hadde lyst til å gjøre. De sa at det var viktig for dem å få gjøre noe de syntes var morsomt eller spennende. Dette gjorde at de hadde noe å se fram til.

Samtidig viste materialet fra intervjuene en annen nyanse av dette. Aktivitetene handlet ikke bare om å gjøre noe morsomt, men også om å finne noe å interessere seg for. Dette kunne også gjøre aktiviteten meningsfull. En av deltagerne som var tidligere rusmisbruker beskrev hvordan arbeidet i stallen og med hestene hadde gitt henne en interesse og hvordan hun så for seg at det kunne påvirke livet hennes.

*«Det har jo skapt en interesse som gjør at jeg ønsker å holde meg nyktern (...)Det har skapt en greie som gjør at jeg ønsker meg det og det vil hjelpe til i hverdagen så man holder seg unna andre ting(rus), helt klart.»*

### 5.3.1 Aktiviteter og mestring

Gjennom aktivitetene fikk deltagerne prøve flere sider av seg selv, de kunne finne sider de var sterke på, og sider der følte de måtte utfordre seg selv mer. I tillegg gav det dem mulighet til å finne nye ting de likte å drive med. Flere av deltagerne gav uttrykk for å ha liten tro på seg selv og at de ikke likte å prøve nye aktiviteter. Det kunne være fordi de ikke trodde de ville klare det, eller fordi de ikke trodde de ville like aktiviteten. Samtidig beskrev mange av deltagerne hvordan det å utfordre seg selv gjorde at de opplevde å få til noe og at dette gjorde at de «bygget mot» og begynte å tro at de også kunne klare andre ting. Gården ble beskrevet som en trygg setting for å prøve nye ting og utfordre seg selv. En av deltagerne beskrev hvordan det å se at hun klarte å utføre arbeidsoppgavene sine uansett vær og vind gav henne troen på at hun skulle klare andre ting.

*«Er det 20 minus så må du ut, er det 30 varmegrader så må du ut. Det finnes liksom ikke værforhold her. Det gjør noe med den mestringsgreia. Nå klarte jeg 20 minus, opp å fore hesten og ut i kulda og gjøre det du må. Da tenker jeg jo at jeg må kunne klare mye annet rart også ikke sant.»*

### 5.3.2 Fysisk aktivitet

Deltagerne hadde oppgaver der de på en eller annen måte var i fysisk aktivitet. Dette ble beskrevet som positivt og var et tilbakevendende tema i beskrivelsene deres. De opplevde at det var godt å få bruke kroppen og flere av dem sa at de ikke kunne se for seg å ha en jobb der de måtte sitte stille eller bare være inn. En av deltagerne fortalte at når han hadde arbeidsoppgave der han var i aktivitet, som å gå rundt med trillebåre, bære kvist eller møkke for dyrene, gikk dagen fortere. Han sammenlignet dette med å gjøre oppgave framfor dataen, da ble det vanskelig å konsentrere seg og han ble bare sittende med mobilen. Flere av deltagerne sa at det er viktig for dem å kjenne at de var slitne og hadde stått på når de kom hjem. En annen deltager fortalte at det å være fysisk sliten hjalp henne å sove om natten. Flere av deltagerne sa at de ble fysisk slitne av oppgaver og aktiviteter de gjorde, men beskrev dette som positivt.

*«Man kan jo være sliten på mange vis, men når man driver med fysisk ting så blir man jo godt sliten på en annen måte. Ja...det gjør deg jo friskere i hodet også. Man har liksom ikke den tunge greia som henger over deg som kanskje gjør deg vel så sliten, men på en annen måte.»*

En deltager forteller at hun har opplevd å bli i bedre form og at dette *«gir utslag i at jeg har det bedre med meg selv psykisk.»*

### 5.3.3 Aktiviteter i kontakt med dyr eller natur

At aktivitetene gav dem mulighet til å være i natur, eller jobbe med dyr, var for mange av deltagerne en viktig del av opplevelsen. Ikke alle deltagerne snakket om natur, men flere av dem fortalte om hvordan natur og dyr gav dem ro og at det var enkelt å forholde seg til elementene i naturen.

*«En blomst sier ikke stort, så den behøver jeg ikke å drive å tolke så mye.»*

Noe av den samme opplevelsen av indre ro ble beskrevet i forhold til arbeidet med dyr. En av deltagerne beskrev hvordan hun kunne kommunisere med dyrene gjennom å kose med dem. I det lå det at hun kunne kommunisere uten å måtte snakke så mye, det var nok å klappe og kose for å føle at man hadde kontakt med dyret. I tillegg opplevde noen av deltagerne at dyrene gav dem en følelse av å bli forstått og trøstet.

*«Jeg snakker ikke med hesten, får ikke noe svar, men det er et eller annet der. De ser at du er lei deg, det er akkurat som den skjønner det og ikke skumper borti deg, den bare står sånn og ser på deg.»*

For deltagerne som jobbet mye med dyr ble dette omtalt som en positiv opplevelse. Dyrene bidro til at dagen ble spennende og variert. En av deltagerne konstaterte ganske enkelt:

*«Det blir jo aldri en dag lik når man har med levende dyr å gjøre.»*

To av deltagerne som jobbet med hest sa at det gav mestringsfølelse å håndtere et så stort dyr. Flere av deltagerne gav uttrykk for at dyrene var et felt der de fikk utfordret seg. For flere kunne det være uvant å omgås store dyr.

*«I stallen i stad sier hun ene veilederen: hvordan var det med deg og hester? Så sier jeg at jeg liker dem, men kjenner dem ikke. Så sier hun at jeg kan gå inn og gi dem høy, eller hun kan gjøre det selv. Nei, jeg vil gå inn selv ikke sant, selv om det er litt skummelt. Men jeg gjorde det, så det var gøy.»*

En av deltagerne fortalte hvordan det å være sammen med dyr gjorde noe med oppmerksomheten hennes slik at hun ikke tenkte så mye på om hun hadde en dårlig dag. Å være med dyr fjernet noe av fokuset på egne plager. Deltagerne som jobbet mye med dyr beskrev hvordan det å jobbe med noe levende påvirket hvordan de opplevde arbeidsoppgavene. De beskrev hvordan dyrene trenger stell og omsorg uavhengig om de har en dårlig dag. En deltager fortalte at selv om hun synes det var tungt, var arbeidet i stallen lystbetont fordi hun visste at dyrene fikk det bra.

*«Det er jo tungt å fly her på vinteren å møkke ute i 13 kuldegrader. Men man gjør det jo. Jeg synes til og med at det kan være lystbetont, at jeg vet de har det rent rundt seg, det er kaldt ute. Det er sånn... det gir meg veldig mye.»*

## 5.4 Tanker om veien videre

Flere av deltagerne gav uttrykk for å ha fått et positivt syn på livet igjen, dette gjorde at de også tenkte mer positivt om fremtiden. De hadde fått tro på problemene dere kunne løse seg. Flere av deltagerne sa at de nå gledet seg til å finne en jobb eller begynne i utdanning, mens andre så på dette som en utfordrende prosess. Samtidig hadde alle deltagerne tanker om at de skulle tilbake til arbeid eller utdanning, kun en av dem hadde en klar plan for hva han skulle gjøre.

*«Man må møte til en tid og man har en positiv opplevelse av dagen. Man kan glede seg til neste dag og når det går igjen og igjen, blir man jo veldig motivert til å gå ut i arbeidslivet (...) du har jo gjerne lyst til å være dem som står på egne ben, eller den som er ute og studerer og... det er jo liksom en motivasjon.»*

## 6 Diskusjon

### 6.1 Metodediskusjon

I metodediskusjonen vurderes valgene som er tatt i forhold til metoden som var valgt for å besvare problemstillingen. Styrker og svakheter i studien blir vurdert i forhold til pålitelighet og gyldighet.

#### 6.1.1 Intervju

Valg av metode ble gjort med bakgrunn i problemstillingen og ønsket om å få en forståelse av hva det vil si å være deltager på grønt arbeid. Det er deltagerne selv som sitter med kunnskap som kan besvare problemstillingen og som kan bidra til bedre forståelse av hva det vil si å være deltager på grønt arbeid. En slik forståelse krever fyldige beskrivelser fra deltagerne, og metoden må åpne for et mangfold av mulige svar. Ved å gjennomføre semistrukturerte intervju fikk vi innhentet deltagerens erfaringer og beskrivelser av hendelser fra grønt arbeid. Ved at intervjuene ikke var stramt strukturert sto deltagerne friere til å fortelle om sine opplevelser og erfaringer.

### 6.1.2 Utvalget

Utvalget i studien besto av åtte kvinner fra 20 til 42 år og to menn på 27 og 39 år. Et strategisk utvalg i kvalitativ forskning er sammensatt slik at materialet som innhentes kan belyse problemstillingen (Malterud 2006). Siden deltagerne på grønt arbeid ikke er en homogen gruppe ble det tilstrebet å ha et utvalg som reflekterte kjønns- og alderssammensetningen i brukergruppen. Dersom utvalget hadde vært mindre og mer ensrettet i forhold til alder og kjønn kunne dette ført til et mindre mangfold i beskrivelsene. Selv om en ikke kan være sikker på at kjønn og alder har betydning, er det heller ikke utenkelig at menn og kvinner kan ha ulike opplevelse av hva som er viktig for dem i tilbudet, og derfor er det en styrke at begge kjønn er representert i utvalget. Variasjon vil gi muligheter for å få frem flere nyanser av fenomenet (Malterud 2006), derfor var det en fordel at deltagerne som stilte på intervju kom fra fire forskjellige gårder. Alle gårdene vi var på var grønt arbeid-gårder, men var ulike i forhold til hvordan de var organisert med antall deltagere, ulikt fokus på gårdsdrift og ulike typer aktiviteter.

Deltagerne ble valgt ut av tilbyder på gården med bakgrunn i de inklusjons- og eksklusjonskriterier vi hadde satt. Vi vet at flere av tilbyderne valgte ut deltagere de mente var godt fungerende. De følte et ansvar for å skåne de sårbare deltagerne. I en intervjusituasjon er det viktig at de som blir intervjuet klarer å formidle sine opplevelser og meninger. På den måten var vi avhengige av deltagere som kunne fungere godt i en intervjusituasjon. Samtidig kan det ha ført til at utvalget i studien representere de godt fungerende deltagerne. Vi kan ikke vite om utvalget har en skjevhet i forhold til om tilbyderne bevisst valgte ut deltagere de visste var positive til tilbudet. Vi kan heller ikke utelukke at de nære relasjonene deltagerne hadde til både arbeidslederen og de andre deltagerne gjorde at det var lettere for dem å fortelle om de positive tingene de opplevde. Datamaterialet vårt viser i midlertidig at flere av deltagerne også snakket om det de syntes kunne vært annerledes og noen ganger om ting de ikke likte. Et eksempel kan være deltageren som fortalte at hun syntes det var dumt at arbeidslederen ikke engasjerte seg mer i samtalene deres. På den måten er det grunn til å tro at vi har skapt rom for at deltagerne også kunne snakke om det de opplevde som mindre bra på gården. For å bidra til at deltagerne følte at de kunne fortelle helt fritt, la vi vekt på å informere om at det var det de opplevde, deres tanker og erfaringer vi ville høre, og at det ikke fantes noen rette eller gale svar.

### 6.1.3 Gjennomføring av intervjuene

Det ble brukt en intervjuguide som utgangspunkt for intervjuene. Denne hadde oppsett med tema som skulle dekket og forslag til spørsmål. Det ble lagt vekt på at spørsmålene skulle være åpne og invitere deltageren til å fortelle fritt om sine opplevelser. Intervjuguiden ble utformet av masterstudenten og deretter gjennomgått i et tverrfaglig arbeidsmøte med forskere som blant annet jobber med grønn omsorg.

Før intervjuet startet presiserte vi at det ikke fantes noen rette eller gale svar på spørsmålene. Vi opplevde likevel at noen av deltagerne synes det var vanskelig å komme med svar og eksempler. Utfordringen var da å gi dem hjelp til å komme med et svar, uten å gi dem følelsen av at vi var ute etter spesielle meninger. Intervjuguiden var i den forbindelse et viktig verktøy. Den sikret at vi holdt oss innenfor temaet grønt arbeid og hjalp oss med å vise deltagerne hvilken kunnskap vi var ute etter uten å styre dem for mye. At vi var to som gjennomførte intervjuene var en fordel. Som intervjuer er det lett å bli fokusert på neste spørsmål og ikke konsentrere seg nok om å følge opp det deltageren har sagt. Dersom det skjedde ble dette fulgt opp av den andre. En annen fordel med å være to var at du som intervjuer kunne få tilbakemeldinger på det du gjorde i intervjuet. Eksempelvis at det var viktig å la deltagerne få tid til å svare og ikke stille nye spørsmål med en gang. Etter hver intervjurunde diskuterte vi hvordan intervjuene hadde gått og om det var noe som skulle gjøres annerledes. For at deltagerne skulle få mest mulig like forhold hadde vi samme roller gjennom alle intervjuene. Masterstudenten stilte spørsmål og stipendiaten tok notater. Dette gjorde at det ikke ble så store forskjeller i hvordan spørsmål ble stilt, både i forhold til hvordan man ordla seg og i forhold til kroppsspråk. En ulempe ved å være to i intervjusituasjonen er at det kan virke skremmende for deltageren at det er to som sitter og hører på det som blir fortalt. I følge Kvale og Brinkmann (2009) er intervjusituasjonen asymmetrisk i forhold til maktforholdet. For å få frem rett informasjon er det viktig at deltagerne følte seg trygge. Før vi begynte intervjuet prøvde vi å ufarliggjøre situasjonen ved å forklare hvorfor vi var to. Vi la vekt på at vi var to for å hjelpe hverandre, ikke for å spørre ut deltageren. Et annet trekk for å trygge deltagerne var å intervju dem på gården der de var kjent. På den måten var de i sine trygge omgivelser, mens vi var på besøk. Noen av stedene vi var fikk deltagerne i oppgave å vise oss rundt før vi startet intervjuene. Dette utjevnet noe av ubalansen i maktforholdet. Dette kunne gi deltagerne selvtillit i forhold til at det var de som hadde kunnskap om gården, og vi var de som skulle informeres.

Kvale (2009) sier man kan få mer levende og uventede svar dersom intervjusituasjonen er spontan. Dersom man styrer samtalen for mye, kan man i følge Malterud (2006) risikere at man ender opp med å snakke om den kunnskapen man allerede har. Det var derfor et poeng at intervjuguiden ikke skulle følges slavisk. Alle spørsmålene ble ikke nødvendigvis brukt og endringer ble gjort i forhold til deltageren. Det ble lagt stor vekt på å følge opp det deltageren sa og det var derfor nødvendig å tilpasse spørsmålene i forhold til hva og hvordan deltageren uttrykte seg. Malterud (2006) sier at den rikeste kunnskapen får vi dersom informantene inviteres til å dele sine erfaringer i form av konkrete hendelser eller en opplevd historie som har betydning for en bestemt sak. Basert på dette kunne et oppfølgingsspørsmål være å be deltakeren fortelle historien bak en hendelse på gården, for deretter følge opp med å be dem fortelle hvordan de selv opplevde hendelsen. I tillegg ble det lagt vekt på å gi deltageren tid til å svare. Det vil si at det innimellom ble noen sekunder stillhet uten at dette ble fylt med et nytt spørsmål. Målet med dette var å la deltagerne få tenke seg om før de svarte istedenfor å gi dem et nytt spørsmål som kanskje kunne virke ledende.

#### 6.1.4 **Transkripsjon og analyse**

Ved å transkribere intervjuene ble samtalen nøyaktig gjengitt og gjorde at alt som ble sagt i intervjuene kunne tas med i analysen. I følge Kvale og Brinkmann (2009) mister man viktig informasjon om kroppsspråk, gester, ironi og latter når man går fra muntlig til skriftlig språk. Intervjuene ble transkribert ordrett, kun navn på personer og stedsnavn ble tatt ut. Latter og pauser ble markert i teksten for å få frem når deltagerne nølte, måtte tenke seg om, når de tullet eller syntes noe var morsomt. Det er likevel viktig å være bevisst på at selv om vi fikk alt som ble sagt ned på papir, har det skjedd en reduksjon i informasjon. Dette ble tydelig når vi jobbet med analysen. Vi merket godt at det muntlige språket er annerledes enn det skriftlige, og ved et par anledninger forsto vi ikke hva deltagerne prøvde å gi uttrykk for. Dermed kan vi ha mistet noe av informasjon deltagerne gav oss. I tilfeller der vi var i tvil lot vi vår oppfatning av stemningen i intervjuet bli vektlagt i analysen, og prøvde på den måten å ivareta personens mening.

#### 6.1.5 **Forskerrollen**

I følge Malterud (2006) må forskeren i kvalitativ forskning være bevisst sin egen rolle og reflektere over hvordan forskningsprosessen har preget funn og konklusjoner. Det er så å si umulig å møte feltet uten noen form for forforståelse. Dette gjelder i alle trinn av forskningen.



Ut ifra egne erfaringer hadde jeg en oppfatning om at aktivitet, natur og nærhet til dyr kan være positivt for mennesker. Det er viktig å være bevisst på hvordan man lar dette prege arbeidet; for eksempel i utforming av intervjuguiden, hvordan man stiller spørsmål til deltagerne under intervjuet, og hva man legger vekt på i analysen. Her var det en fordel at vi var to personer. Vi hadde bakgrunn fra fysioterapi og helse- og sosialpsykologi, noe som gjorde at vi så materialet på ulike måter og vektla ulike elementer i materialet når vi valgte ut meningsbærende enheter. Ved at det var flere som jobbet med analysen forhindret det at man så seg blind på sin egen oppfatning, men ble tvunget til å se funnene fra et annet perspektiv. Ved hver del av analysen hadde vi flere runder der vi diskuterte ulike måter å se funnene på. Dersom dette arbeidet hadde blitt gjort av kun en person kunne man ha gått glipp av noe av mangfoldet som lå i materialet. Det ble lagt vekt på å være tro mot det deltagerne sa. Analysen skulle komme fram til meningen i det de sa, ikke gjøre fortolkninger. Resultatet presenteres derfor som sammenfatninger og sitater for best mulig å illustrerer det deltagerne fortalte. En del av forarbeidet til intervjuene var å sette seg inn i deler av hva som var gjort på feltet tidligere. Dette utgjorde en del av vår forforståelse og kunne ført til at man ubevisst lette etter det samme resultatet i sitt eget materiale. Vi ønsket å ha kjennskap til feltet, men samtidig holde en avstand for å kunne møte resultatene med et åpent sinn. Dette var en kontinuerlig prosess vi jobbet med under både intervju og analyse. Å diskutere våre funn opp mot annen forskning på feltet styrket resultatene.

## 6.2 Resultatdiskusjon

Resultatene diskuteres her i lys av teori om mestringstro, sosial støtte og opplevelse av sammenheng.

### 6.2.1 Gården som et sted for mestringsopplevelser

Analysen viste at mestring var en viktig del av deltageres opplevelse av å være på grønt arbeid. I følge Bandura (1997) vil vår forventning om mestring påvirke hvilke aktiviteter vi velger, og hvorvidt vi velger å legge innsats i å lære nye ferdigheter. Gjennom tilbudet på gården fikk deltagerne muligheter til å prøve nye aktiviteter og arbeidsoppgaver. De jobbet alene eller samarbeidet med andre. Arbeidsleder fungerte som både en lærer og som en støtte. Deltagerne snakket mye om arbeidsleder og det var tydelig at arbeidslederen var en viktig faktor i tilbudet. En av tingene som kom fram var hvordan arbeidsleder jobbet for å få deltagerne til å prøve nye ting og hjalp dem med ting som kunne være vanskelig. Dette kunne skje ved at arbeidsleder oppmuntret deltagerne og gav dem positive tilbakemeldinger. I følge

Banduras teori (1997) om mestringstro er verbal støtte i form av oppmuntring, og det å bli fortalt at du kan klare noe, en av måtene vi kan bygge tro på oss selv. Ved å komme med ros og la dem vite at noen har tro på dem kan arbeidsleder ha bidratt til at deltagerne opplevde mestring. Deltagerne bidro også med verbal støtte til hverandre. De beskrev at de kom med oppmuntringer og støttet hverandre i arbeid og aktiviteter. På samme måte som arbeidsleder kan de dermed ha bidratt til hverandres opplevelse av mestring. Sett i lys av Banduras mestringsteori (1997) kan deltagerne ha en viktig rolle i forhold til hverandre. Bandura (1997) mente at vi kan bygge mestringstro gjennom å se andre personer, som vi kan sammenligne oss selv med, beherske oppgaver. Gården og tilbudet kan være en setting der dette er mulig. Deltagerne jobbet ofte sammen om oppgaver og kunne dermed observere de andre i gruppen. Mange av deltagerne fortalte at de opplevde at de var i samme situasjon og at de fant fellestrekk mellom seg selv og de andre deltagerne. Ved å se de andre deltagerne beherske oppgavene på gården, kunne dette være med å bygge mestringstro. Det sosiale fellesskapet på gården, og det at deltagerne samarbeidet om oppgavene kan derfor være med på å danne grunnlag for gode mestringsopplevelser og dermed føre til mestringstro.

Flere av deltagerne fortalte at når de så at de klarte å gjennomføre et arbeid eller beherske en aktivitet, fikk de mer tro på at de skulle klare andre ting, og mer mot til å prøve andre aktiviteter. Deltagerne snakket mye om å bli utfordret eller utfordre seg selv. Fra resultatene kan det se ut som om deltagerne mente at det å bli utfordret var en forutsetning for opplevelsen av å mestre. At opplevelsen av å mestre ble større når de måtte utfordre seg selv. Dette kan ses i sammenheng med tidligere undersøkelser der deltagerne gav uttrykk for at muligheten til å utfordre seg selv var en viktig del av opplevelsen av å være på gården (Bjørngen & Johansen 2007, Pedersen et al. 2012). Den mest effektive kilden til å bygge mestringstro er i følge Bandura (1997) egne erfaringer med å mestre. I følge teorien kan deltagerne bygge mestringstro ved at de erfarer at de mestrer aktivitetene eller arbeidet. Dette kan, som deltagerne selv beskriver, gjøre at det er lettere å prøve nye ting fordi de har tro på at de kan klare dem. Teorien sier også at dersom vi møter litt motstand, lærer vi at det kreves innsats for å oppnå ønsket resultat. Deltagerne opplevde at de måtte utfordre seg selv, og at det krevde innsats for å gjennomføre mange av aktivitetene. Samtidig var følelsen i etterkant positiv, når de så at de mestret oppgavene og at det var verdt strevet.

Mestringsopplevelser ble også knyttet til arbeidet med dyrene. Hesten ble nevnt av flere, da det gav mestringsopplevelse å se at man kunne mestre et så stort dyr. Dette er forenlig med

annen forskning som viser at arbeid med husdyr kan gi økt mestringstro (Berget et al. 2008, 2011; Pedersen et al. 2011). Tilbudet på gården kan gi deltagerne mestringserfaringer og mulighet til å bygge mestringstro. Dette kan ses i sammenheng med forskning som viser at deltagerne opplevde at tilbudet på gården gav dem bedre selvtillit, og at de følte seg verdifulle når de hadde et arbeid å gå til (Aasen 2012; Elings & Hassink 2008; Pedersen et al. 2012). Det er tidligere vist at deltagere mente at tilbud på gård gav dem mestring på områder som kunne overføres til arbeidslivet (Bjørngen & Johansen 2007). Alle deltagerne i denne studien hadde tanker om at de skulle komme tilbake til arbeid eller utdanning, men hadde lite konkrete planer om hva de skulle gjøre når de var ferdige på gården. Dermed er det kanskje naturlig at de ikke opplevde aktivitetene og arbeidsoppgavene som trening på konkrete ferdigheter de kunne bruke i arbeidslivet. Istedenfor gav de uttrykk for at de brukte tiden til å finne ut hva de likte å drive med og at tilbudet på gården gav dem mulighet til dette. Aktiviteter og arbeidsoppgaver knyttet til gården kunne tilpasses deltagerens behov. Arbeidsleder og de andre deltagerne bidro til at gården var en trygg setting for å utfordre seg selv. Gjennom grønt arbeid fikk dermed deltagerne mestringserfaringer som kan bidra til å bygge mestringstro.

### 6.2.2 Gården som et sted for opplevelse av sosial støtte

Det sosiale samspillet med arbeidsleder og de andre deltagerne var noe av det som ble snakket mest om i intervjuene, og var en stor del av opplevelsen av grønt arbeid. Flere studier har vist at det sosiale samspillet på gården er en positiv del av opplevelsen til deltagerne (Bjørngen & Johansen 2007; Meistad & Nyland 2005; Pedersen et al. 2012). Sett i lys av teori kan det sosiale samspillet på grønt arbeid bidra til at deltagerne opplever å ha sosial støtte. I følge Cohen og Wills (1985) er strukturelle sider ved et nettverk viktig for at en person skal føle seg som en integrert del av nettverket. De strukturelle sidene ved et nettverk kan dermed påvirke opplevelsen av å ha sosial støtte. Når man ser på det deltagerne fortalte om det sosiale samspillet på gården, er det flere utsagn som kan bygge opp under at deltagerne opplevde å være en del av et nettverk og ha sosial støtte. Dette kommer fram ved at deltagerne snakket om at de alltid hadde noen å snakke med, både hverandre og arbeidsleder. De kunne snakke sammen om det meste, de følte de var i «samme bås», de utførte ofte oppgaver sammen og de møttes for å drikke kaffe og spise lunsj. Noen ganger kunne de møtes på fritiden også. Mange av deltagerne snakket om at de kjente hverandre godt, og selv om de ikke nødvendigvis hadde vært gjennom det samme, opplevde de at de delte mange tanker og følelser. Ved å samarbeide

skapte de felles opplevelser og ble bedre kjent. Følelsen av samhørighet ble styrket ved at de delte opplevelser og arbeidsoppgaver, noe som ga dem noe å snakke om og følelsen av å ha et felles mål. Gjennom tilbudet på gården traff deltagerne hverandre flere ganger i uken. Dette gav kontinuitet og forutsigbarhet. Forutsigbarheten ved å treffe de sammen menneskene flere ganger gjorde at de følte seg trygge på at arbeidsleder eller deltager på gården vil være der for dem hvis de trengte det. Disse strukturelle egenskapene kunne bidra til at deltagerne følte seg integrert i nettverket på gården, dette kan i følge Cohen og Wills (1985) bidra til opplevelse av å ha sosial støtte.

Schafer et al. (1981) beskriver emosjonell støtte som en vesentlig kvalitet i opplevelsen av å ha sosial støtte. Både arbeidsleder og de andre deltagerne gav ros og oppmuntrende tilbakemeldinger, og kunne på den måten bidra til å gi deltagerne en følelse av at andre bryr seg om dem og ønsker å hjelpe. I tillegg fortalte mange av deltagerne om hvordan de følte seg forstått hvis de hadde en dårlig dag. Forståelsen de fikk fra arbeidsleder utgjorde en form for emosjonell støtte, der deltagerne opplevde at noen var villige til å lytte til problemene deres og ta dem på alvor. Flere av deltagerne gav uttrykk for at dette var avgjørende for at de møtte opp på gården, til tross for at de følte seg dårlige og helst ville bli hjemme. Dette underbygges av flere andre kvalitative studier innen grønn omsorg, der deltagerne har gitt uttrykk for at forståelse og tilrettelegging var en viktig kvalitet ved tilbudet (Elings & Hassink 2008; Pedersen et al. 2012). I følge Cohen og Wills (1985) vil opplevelsen av sosial støtte virke som en buffer som beskytter mot skadelige virkninger av stress. Når deltagerne velger å møte opp på en dårlig dag, eller tør å utfordre seg ved å prøve nye aktiviteter, kan dette være et resultat av buffereffekten, da fordi den opplevde sosiale støtten ikke gjør dem like sårbare for å oppfatte dette som negativt stress. Dersom en person skal oppleve at sosial støtte har betydning for helsen, må personen oppleve at behovet for støtte er dekt (Procidano & Heller 1983). Deltagerne gav uttrykk for at arbeidslederen kjente dem godt, forsto behovene deres og kunne gjøre individuelle tilpasninger i forhold til arbeidsoppgaver.

Deltagerne fortalte at de hjalp hverandre. Det kunne handle om praktisk hjelp til arbeidsoppgaver, eller om å gi ros eller oppmuntring hvis noen trengte det. Som tidligere nevnt kan dette bidra til mestringstro. I tillegg kan det være et viktig aspekt i forhold til sosial støtte. Det var en gjensidighet som handlet om at det ikke bare er det å få støtte som er viktig, men at det også kan være givende å være den som gir støtte. Dette kan illustrere en viktig side av det sosiale fellesskapet mellom deltagerne på gården. Deltagerne opplevde ikke bare å få

støtte fra arbeidsleder, men var selv støttespillere for hverandre. Dette kunne gi dem en følelse av å være betydningsfulle. Slik andre studier har vist, kan det å være en støttespiller for andre påvirke personens egen opplevelse av å ha sosial støtte (Cosley et al. 2010). At deltagerne opplevde at de kunne hjelpe og støtte de andre deltagerne på gården, kunne dermed påvirke deres egen opplevelse av å ha sosial støtte.

Opplevelsen av å være den som gir omsorg kan man også se i forholdet mange av deltagerne hadde til dyrene. En av deltagerne fortalte at hvis hun hadde en dårlig dag kunne hun stå sammen med hestene uten å snakke, hun opplevde at samværet med hesten kunne gi trøst. At dyret trengte omsorg påvirket hvordan de opplevde arbeidet. Dyrene trengte mat og stell uavhengig av om deltagerne hadde en dårlig dag. Fra det deltagerne fortalte kan det virke som arbeid og samvær med dyrene kunne få dem til å glemme sine egne problemer. Fokuset ble istedenfor rettet mot at det var noen som trengte dem. Dette kan illustreres av deltageren som sa at selv det tunge arbeidet med møkking når det var vinter og kaldt ble lystbetont fordi hun visste at dyret fikk det bra. Deltageren viste her at det er viktig for henne å føle at hun bidro med noe. Dette kan ses i sammenheng med andre funn som viser at deltagerne opplevde det som viktig å delta i arbeid med dyrene (Aasen 2012; Pedersen 2012). Som diskutert tidligere kan gjensidighet være et viktig element for å føle seg som en del av ett nettverk, og deltagerne viste at det var viktig for dem å gi noe tilbake. Samtidig kom det frem at dyret påvirket opplevelsen. Når deltageren visste at dyret fikk det bra, ble opplevelsen av tungt arbeid bedre. Dette kan ses i sammenheng med studien til Aasen (2012) der deltagerne opplevde at arbeidet med dyr gav dem en følelse av få noe tilbake.

Gjennom tilbudet på gården kunne deltagerne oppleve å være en del av et nettverk, de fikk støtte og forståelse hvis de hadde en dårlig dag, og kunne selv være med å gi støtte til de andre deltagerne. Dyrene kunne også bidra til at de opplevde at noen trengte dem. Gjennom dette opplevde deltagerne på grønt arbeid å ha sosial støtte.

### **6.2.3 Gården som grunnlag for opplevelse av sammenheng og utvikling av mestringsressurser**

Antonovsky sin teori om opplevelse av sammenheng kan bidra til forståelsen av deltagernes opplevelse av grønt arbeid. Som diskutert tidligere var mestring og sosial støtte en viktig del av opplevelsen til deltagerne. Disse er også viktige komponenter i teorien om opplevelse av

sammenheng. Her diskuteres resultatet i lys av denne teorien for å gi en mer helhetlig forståelse av deltagerne sine opplevelser av grønt arbeid.

I følge teorien til Antonovsky (2012) vil hvorvidt man opplever tilværelsen som forståelig, håndterbar og meningsfull, bidra til mestring, helse og velvære. Forståelighet handler om en persons opplevelse av at omgivelsene i livet har en struktur, og er forutsigbare og forklarlige. Resultatet viste at det var viktig for deltagerne å ha et sted å dra til, selv de dagene de ikke orket å gjøre noe. De hadde et oppmøtetidspunkt og de visste at noen forventet at de skulle møte opp. Dette kan gi dem struktur i hverdagen, og som resultatet viste, var struktur en viktig del av opplevelsen til deltagerne. Å få struktur på hverdagen er også fremhevet i andre studier om grønn omsorg og Inn på tunet (Bjørgeren & Johansen 2007). At deltagerne har et fast opplegg å gå til fra to til fire ganger i uken gjør hverdagen mer forutsigbar. I tillegg vil både gårdsomgivelsene, aktivitetene og personene de møter bli kjent for dem når de har vært på gården en stund. At det som møter dem er kjent kan også bidra til å gjøre tilværelsen mer forutsigbar. Flere av deltagerne hadde faste oppgaver slik at de visste hva de skulle gjøre når de kom, og dette gjorde at de kunne jobbe mer selvstendig. Om de ikke hadde faste oppgaver, så var mange med på å planlegge innholdet i dagen, og på den måten gjorde de dagen forutsigbar. Deltagerne som jobbet mye med dyr la vekt på at dyrene trengte mat uavhengig om de følte seg dårlige eller om det var dårlig vær. Stell av dyrene er aktiviteter som kan gjøres forståelig for deltagerne. Dyrene må ha mat, de må ha stell og de er avhengig av menneskene på gården for å få det de trenger. Det samme kan gjelde for arbeid i naturen, slik som for de deltagerne som jobbet i grønningsarbeid. Arbeidet med planter og dyr vil følge naturlig av tid på året eller tidspunkt på dagen og de kan settes inn i en sammenheng som gjør dem forståelige, siden både dyr og planter er avhengig av stell for å trives. Selv om tidligere forskningen har vært utydelig i forhold til hvorfor dyr er viktig, har deltagerne i de flere kvalitative undersøkelser lagt vekt på at nærhet til dyrene er viktig (Aasen 2012; Elings & Hassink 2008; Meistad & Nyland 2005; Pedersen et al. 2012). Sammen med forutsigbarheten de fikk gjennom struktur og kjente omgivelser, kan både aktiviteter og arbeidsoppgaver knyttet til gården bidra til å styrke deltagerne sine opplevelser av at omgivelsene i livene deres er forutsigbare og forståelige.

Håndterbarhet handler i følge Antonovsky (2012) om å ha ressurser for å takle de utfordringene man møter. Eksempler på slike ressurser kan være venner og kollegaer. Som tidligere diskutert kan den sosiale relasjonen til arbeidsleder og de andre deltagerne bidra til

opplevelse av sosial støtte. Deltagerne visste at det var noen de kunne spørre om hjelp til arbeidsoppgaver eller aktiviteter. De opplevde også at de ble forstått og hadde noen å snakke med om problemene sine. I forhold til håndterbarhet kan en se for seg at støtten de opplevde bidro til å gi dem større tro på å kunne takle nye utfordringer. Gjennom arbeidsleder og de andre deltagerne opplevde de å ha ressurser til rådighet som kan hjelpe dem når de møter motgang. Antonovsky (2012) hevdet at når en person føler at han har ressurser til å håndtere de utfordringene han møter, opplever han ikke å være et offer for omstendighetene. Istedenfor opplever han at han har mulighet til å påvirke det som skjer. For deltagerne kan det å ha støtte fra arbeidsleder og de andre deltagerne være en ressurs som bidrar til at de kan mestre de utfordringene de møter. Siden håndterbarhet innebærer å oppleve å takle utfordringer man møter, kan det være naturlig å se mestring i forhold til håndterbarhet. Mestring var som tidligere diskutert en viktig del av opplevelsene til deltagerne. At deltagerne opplevde at de hadde ressurser til å håndtere motgang og utfordringer gav dem mestringserfaringer og bidro dermed til å bygge mestringstro. Både sosial støtte og mestring kunne dermed bygge opp under opplevelsen av håndterbarhet.

Felles for alle deltagerne var at de gav uttrykk for at de gjennom tilbudet kunne gjøre aktiviteter og arbeidsoppgaver de opplevde som positive. I følge Antonovsky (2012) handler komponenten meningsfullhet om å være følelsesmessig involvert i de prosesser som former hverdagen vår. Gjennom sine studier så Antonovsky (1996) at opplevelse av sammenheng var sterkere for de personene som hadde områder i livene sine som betydde mye for dem. Deltagerne snakket mye om de ulike aktivitetene og arbeidsoppgavene de drev med, og hvordan de opplevde dem. Flere av dem hadde funnet noe å interessere seg for. Et eksempel er deltageren som sa at hesten var blitt en interesse hun ville ta med seg videre i livet. Andre gav uttrykk for at det viktigste var å ha noe å fylle dagene med, enten det var arbeid som gjorde at det at de følte seg nyttig, eller andre aktiviteter som de rett og slett syntes var gøy. Sett i lys av teorien om meningsfullhet vil det være viktig at deltagere opplever at arbeidet og aktivitetene engasjerer dem på en måte som kan gi positive følelser. At deltagere gjennom grønt arbeid har mulighet til å utvikle interesser og drive med aktiviteter de synes er morsomme, vil trolig bidra til at de blir mer følelsesmessig involvert i aktivitetene. De fleste deltagerne uttrykte at de gledet seg til å dra på gården, og selv de dagene da de i utgangspunktet ikke hadde lyst til å dra, var de alltid glade for at de hadde møtt opp. Dette viser at grønt arbeid engasjerte deltagerne følelsesmessig. I følge Antonovsky (2012) var meningsfullhet den viktigste komponenten i opplevelse av sammenheng. Dette fordi

følelsesaspektet påvirker motivasjonen og skaper en drivkraft som gjør at en ønsker og engasjerer seg i livet sitt og bevege seg fremover. Dette kan være årsaken til endringene flere av deltagerne beskrev når de snakket om at de nå gledet seg til å finne en jobb eller begynne på en utdanning.

Resultatet viser at det var flere ting som kunne gi deltagerne positive følelser. Arbeidet med dyr gav, som tidligere diskutert, deltagerne en følelse av å være nyttige og påvirket hvordan de så på arbeidet. Flere av deltagerne opplevde det som godt å være sammen med dyrene, da nærheten gav trøst og ro. I tillegg gav deltagerne uttrykk for at det var en positiv opplevelse å bli fysisk sliten gjennom arbeidet. Det gjorde det lettere å slappe av når de kom hjem, og det var bedre å være fysisk sliten enn å være mentalt sliten. Dette kan ses i sammenheng med andre kvalitative studier (Aasen 2012; Pedersen 2012). Deltagerne i disse studiene opplevde på samme måte at det var godt å være fysisk sliten, i forhold til å være sliten av å tenke og bekymre seg. Dette tyder på at deltagerne knyttet det å være fysisk aktiv til velvære. På denne måten kan fysisk aktivitet ses som en viktig del av opplevelsen av grønt arbeid.

Gjennom grønt arbeid opplevde deltagerne å få struktur på livet, å være en del av et sosialt samspill og delta i aktiviteter og arbeidsoppgaver. Tilbudet på gården kunne bidra til at de opplevde av å ha ressurser til å håndtere motstand, og å oppleve tilværelsen som mer forståelig og meningsfull. Dette skjedde gjennom prosesser som sosial støtte og mestringserfaringer. I følge Antonovsky (2004) vil dette styrke deltagerens opplevelse av sammenheng og dermed gi dem ressurser som kan påvirke helsen positivt. Arbeidet og aktivitetene på gården kunne gjøre deltagerne bevisste på mulighetene de har til å bruke ressursene sine. Forskning viser at en sterk opplevelse av sammenheng setter en person i stand til å bruke de ressursene han eller hun har, og at dette kan føre til økt deltagelse på ulike arenaer (Langeland, 2009). Spørsmålet er om deltagerne på grønt arbeid klarer å overføre ressursene til andre arenaer, siden mange av elementene som kunne bidra til en større opplevelse av sammenheng var nært knyttet til gården. Det sosiale samspillet, som blant annet bidro til å oppleve forståelse og fellesskap med andre i samme situasjon, er ikke nødvendigvis tilstede på en mer ordinær arbeidsplass. Heller ikke det å ha en arbeidsleder som tilrettelegger arbeidsoppgavene deres hvis de har en dårlig dag. Flere av deltagerne fortalte at de aller helst ville fortsette å være på gården og gjøre de samme aktivitetene som de gjorde der. De så på prosessen med å komme tilbake til arbeid som utfordrende. Tanken på en annen jobb gjorde dem usikre fordi det ikke nødvendigvis vil være samme trygge setting og samme fleksibilitet i



forhold til arbeidsoppgaver og omsorg. Med tanke på å komme tilbake til arbeid bør kanskje deltagerne på grønt arbeid gjennom hele perioden bevisstgjøres på at de skal tilbake til arbeid og arbeidsleder bør legge til rette for at de skal jobbe mer og mer selvstendig.

Samtidig må det tas med at alle deltagerne hadde planer om å komme seg videre ut i arbeid eller utdanning, og flere av dem sa at dette ikke hadde vært aktuelt tidligere. Deltagerne gav uttrykk for at de trivdes på gården, og kanskje var trivsel og sosialt selskap det viktigste for noen av dem, slik man så i evalueringen til Bjørgen og Johansen (2007). Deltagerne snakket mye om at de hadde det bra på gården og satte dette ofte i sammenheng med at de nå så lysere på livet. Dette tyder på at trivsel var en viktig del av opplevelsen og bidro til at deltagerne ser mer positivt på livet. Dette kan ses i sammenheng med livskvalitet, og andre studier har vist at deltakelse i natur- og kulturaktiviteter er blitt knyttet opp til økt livskvalitet (Batt-Rawden & Tellnes 2005). Endringene deltagerne hadde opplevd i form av hvordan de opplevde hverdagen eller hvordan de så på livet, kan knyttes opp til større opplevelse av sammenheng. Forskning på begrepet har vist at opplevelse av sammenheng kan ses som en helsefremmende ressurs fordi det styrker evnen til å tåle stress og bedrer oppfatningen av egen helse, spesielt mental helse (Lindstrøm & Eriksen 2005). Dersom deltagerne får en større opplevelse av sammenheng gjennom tilbudet kan de dermed oppleve endringer i funksjon og livskvalitet, noe som vil kunne påvirke hvordan de opplever sin egen helse.

### 6.3 **Konsekvenser og implikasjoner**

For å si noe om konsekvenser og implikasjoner bør man vurdere hvorvidt studien har relevans. Relevans i kvalitativ forskning handler om hva kunnskapen kan brukes til, og kan gjelde både resultater og fremtidige problemstillinger (Malterud 2006). Studien tok for seg deltagerperspektivet i grønt arbeid. Dette ble valgt for å få innblikk i hva deltagerne opplevde på gården. Studien kan ha relevans fordi resultatet kan være med på å gi en forståelse av hva grønt arbeid burde inneholde. Resultatene viste blant annet at deltagerne syntes det var viktig at de fikk forståelse hvis de hadde en dårlig dag, og at både arbeidsleder og andre deltakere var viktig for å bygge mestringstro. Dette kan være viktig kunnskap å formidle til tilbyderne av grønn omsorg for å gjøre dem oppmerksom på sin rolle i forhold til deltagerne. Mange var opptatt av at aktivitetene og arbeidet gjorde dem slitne og de gav uttrykk for at det var godt å bli fysisk slitne. Dette forteller oss hvorfor deltagerne mener tilbudet bør inneholde aktiviteter som bidrar til fysisk aktivitet. Mange av gårdene inneholdt alle disse elementene, men det

kom også fram at innholdet kunne variere. Det kan være lettere for tilbydere å planlegge tilbudet sitt dersom de har en forståelse av hva deltagerne synes er viktig. Studien kan også ha relevans ved at resultatet kan brukes for å danne hypoteser til videre forskning. Dersom tilbudet skal utvikle seg i positiv retning er kunnskap om hva som fungerer viktig. Denne studien kan kun si noe om hva deltagerne opplevde, men den kan ikke si noe om deltagerne faktisk endret seg, eller om de kom seg tilbake i arbeid eller utdanning. Resultatene kan slik brukes som grunnlag for nye studier som ser på hvorvidt elementene deltagerne opplever som viktig faktisk medfører en noen form for endring.

I kvalitativ forskning er det et poeng å erkjenne at det finnes flere gyldige versjoner av kunnskap. Det er derfor ikke noe mål å generalisere resultatene (Malterud 2006). Istedenfor kan man vurdere om resultatene har overføringsverdi til andre situasjoner. Resultatene i denne studien er hentet fra en spesifikk kontekst, og omhandler elementer du finner i et spesifikt tilbud. Man kan derfor ikke uten videre si at resultatene kan overføres til andre situasjoner. Skal resultatene ha overføringsverdi er det derfor viktig å vurdere konteksten man vil bruke dem i.

Forskning på feltet som helhet kan ses i sammenheng med politiske føringer om å satse på tilbud for personer med psykiske helseproblemer. St. mld. 28 (2000) slår fast at kultur, aktivitet og trivsel er grunnleggende elementer i et helhetlig omsorgstilbud. Disse elementene er tilstede i deltagerne opplevelse av grønt arbeid. I tillegg er det lagt føringer om at velferdstjenester skal ligge i nærmiljøet til brukerne og at de skal baseres på et bredt spekter av samfunnsressurser (St. meld. 25 (2006)). Gården kan være en arena i nærmiljøet (ingen av deltagerne reiste så langt at de måtte bo på gården) og tilbudet skal engasjere aktører utenfor helsevesenet.

#### **6.4 Videre forskning**

Gjennom arbeidet med datamaterialet så vi at det var flere sider det kunne vært aktuelt å belyse. Siden deltagerne var på grønt arbeid hadde det vært interessant å undersøke i hvor stor grad deltagerne opplevde tilbudet som arbeidstrening, eller om det i større grad handlet om å ha et sted å være. Materialet slik det fremsto, antyder at mange av deltagerne ikke følte seg klare til komme tilbake i arbeid. Dette trenger imidlertid mer forskning. I forhold til grønt arbeid hadde det også vært interessant å se hvor mange av deltagerne som faktisk vender tilbake til arbeidslivet eller utdanning. I tillegg kunne det vært interessant å se mer på

resultatene fra denne studien, for eksempel begrepet fysisk aktivitet i en grønn omsorg kontekst. Hva ligger i begrepet fysisk aktivitet i denne konteksten? Hvordan er opplevelsen av å være i fysisk aktivitet når det settes inn i en grønn omsorg-kontekst? Opplevs fysisk aktivitet mer meningsfullt når det settes inn i en sammenheng med å utføre arbeid på gården for eksempel med dyrene, og hvilke helsegevinster er det faktisk mulig å oppnå? Dette vil gjøre det nødvendig å ta i bruk både kvalitative og kvantitative metoder. Det åpner også for å jobbe med andre brukergrupper enn i denne studien. For eksempel demente som kan være en utfordrende gruppe både i forhold til å gi dagen mening, og i forhold til å vedlikeholde best mulig fysisk og mental funksjon.

## 7 Konklusjon

Deltagernes opplevelse av å være på grønt arbeid kan beskrives gjennom tre temaer; 1) struktur på livet 2) sosialt samspill og 3) aktiviteter. Struktur på livet innebar at man hadde en plan for dagen, et sted å dra til, et faste oppmøtetidspunkt og noen som forventet at de skulle møte opp. Dette gjorde hverdagen forutsigbar, som er en viktig faktor for opplevelse av sammenheng. Det sosiale samspillet med de andre deltagerne og arbeidsleder innebar å kunne få ros og støtte og å ha noen å snakke med, både om små hverdagslige ting, men også om problemer og følelser de syntes var vanskelige. Å være sammen med de andre deltagerne var positivt fordi de opplevde at det var andre som var i samme situasjon som dem. Forståelse og tilrettelegging fra arbeidsleder var også viktig og kunne være avgjørende for om de møtte opp dersom de hadde en dårlig dag. Opplevelsen av sosialt samspill og fellesskap kan bidra til opplevelse av sosial støtte. Det tredje temaet var aktiviteter og arbeidsoppgaver og her ble mulighet til å prøve nye ting i en trygg setting trukket frem. Når de opplevde at de klarte en ny aktivitet eller oppgave gav dette mot til å prøve andre ting. Det å klare nye aktiviteter og oppgaver gir mestringserfaringer og kan dermed bidra til å bygge mestringstro hos deltagerne. Deltagerne likte at aktivitetene og arbeidet la til rette for fysisk aktivitet. De opplevde at det var godt å bli fysisk slitne. Aktiviteter med dyr kunne være utfordrende, men var også en mulighet for både gi og få omsorg. Arbeidet med dyr kunne fjerne fokuset fra egne plager.

Deltagerne på grønt arbeid opplevde gjennom tilbudet å ha struktur på livet, være en del av et sosialt samspill og delta i ulike aktiviteter og arbeidsoppgaver. Grønt arbeid la grunnlag for å oppleve sosial støtte, mestring og en større opplevelse av sammenheng. Dette kan bidra til at

deltagerne på grønt arbeid kan oppleve å ha ressurser til å håndtere motstand og oppleve tilværelsen som mer forståelig og meningsfull.

## 8 Kilder

- Aasen, R.O. (2012). *OPPLEVELSER AV GRØNN OMSORG– BRUKERNES PERSPEKTIV*. Masteroppgave i klinisk sykepleie. Høgskolen i Gjøvik, Gjøvik
- Antonovsky, A. (1996). *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*. Health promotion international. 11(1):11-18.
- Antonovsky, A. (2004). *Helbredets Mysterium*. (3.utgave). Hans Reitzels Forlag, København. 232 s. ISBN 9788741226712
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium. Den salutogene modellen*. Gyldendal Akademiske, Oslo. 224 s. ISBN 9788205425132
- Annerstedt, M. & Währborg, P. (2011). *Nature-assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies*. Scandinavian Journal of Public Health; 39(4):371-388.
- Arbeids- og inkluderingsdepartementet og Helse- og omsorgsdepartementet. (2007). *Nasjonalstrategiplan for arbeid og psykisk helse (2007-2012)*. Oslo: Arbeids- og inkluderingsdepartementet og Helse- og omsorgsdepartementet.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review. 84(2):191-215. DOI: [10.1037/0033-295X.84.2.191](https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191)
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Worth Publishers, New York. 604 s. ISBN 978-0-7167-2626-5
- Barrera, M (1986). *Distinctions between social support concepts, measures, and models*. American Journal of Community Psychology. 14(4), 413–445.
- Batt-Rwaden, K. & Tellnes, G. (2005). *Nature-culture-health activities as a method of rehabilitation; An evaluation of participants' health, quality of life and function*. International Journal of rehabilitation research. 28(2): 175-180.
- Berget, B., Skarsaunet, I., Ekeberg, Ø. & Braastad, BO. (2007). *Humans with Mental Disorders Working with Farm Animals: A Behavioral Study*. Occupational Therapy in Mental Health. 23(2): 101-117.
- Berget, B., Ekeberg, Ø. & Braastad, B.O. (2008). *Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial*. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health. 4(9) DOI:10.1186/1745-0179-4-9

- Berget, B., Ekeberg, Ø., Pedersen, I. & Braastad, BO. (2011). *Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on anxiety and depression. A randomized controlled trial*. Occupational therapy in Mental Health. 27(2):50-64.
- Bjørgen, D. & Johansen, K. (2007). *Bruker spør bruker. Evaluering av Inn på tunet. Brukerevaluering av tilbud til mennesker med psykiske vansker i tre kommuner i Sør-Trøndelag*. Prosjektrapport I/2007. Mental Helse i Sør-Trøndelag.
- Cobb, S. (1976). *Social Support as a Moderator of Life Stress*. Psychosomatic Medicine, 38(5):300-314.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support and the buffering hypothesis*. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357.
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L.R. & Epel, E. S. (2010). *Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress*. Journal of Experimental Social Psychology, 46(5): 816–823.
- Dalsgard, O. S & Døhlie, E. (1995). *Sosialt nettverk, helse og samfunn*. Universitetsforlaget, Oslo. 345 s. ISBN 82-00-41578-3
- Eling, M. & Hassink, J. (2008). *Green Care Farms, A Safe Community Between Illness or Addiction and the Wider Society*. Journal of therapeutic communities
- Erikson M, & Lindstrøm B. (2006). *Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review*. Journal of Epidemiology and Community Health, 60(5), 376-381. DOI:10.1136/jech.2005.041616
- Erikson, W. (1994). *The role of social support in the pathogenesis of coronary heart disease: a literature review*. Family Practice, 11(2), 201-209.
- Folkehelseinstituttet (2008). *Forekomst av psykiske plager og lidelser*. Hentet 30.10.2012 fra:
- Folkehelseinstituttet (2009). *Sosial støtte og ensomhet*. Lastet ned 17.09.2012 fra:  
[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft\\_6039&MainArea\\_5661=6039:0:15,4578:1:0:0:::0:0&MainLeft\\_6039=6041:69765:](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_6039&MainArea_5661=6039:0:15,4578:1:0:0:::0:0&MainLeft_6039=6041:69765:)
- Folkehelseinstituttet (2010). *Folkehelse rapport 2010, Helsetilstanden i Norge*.  
[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,2667:1:0:0:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,2667:1:0:0:::0:0)
- Folkehelseinstituttet (2011). *Psykisk plager og lidelser*. Lastet ned 17.09.2011 fra:  
[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,2337:1:0:0:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,2337:1:0:0:::0:0)
- Helsedirektoratet (2010). *Folkehelsearbeidet –veien til god helse for alle*. Oslo: Helsedirektoratet

- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskaplig metode* (4. utgave). Abstrakt forlag, Oslo. 382 s. ISBN 9788279352129
- Kjernsholen, H. (2009) *Frisk luft og sunt bondevett. – Tilbydernes synspunkter på hvordan Grønn omsorg kan fremme helse hos deltagerne*. Masteroppgave, avdeling for Helse og idrettsfag. Høgskolen i Hedmark i samarbeid med høgskolen i Vestfold. Hedemark
- Kringlen, E., Torgersen, S., Cramer, V. (2001). *A Norwegian Psychiatric Epidemiological Study*. The American journal of Psychiatry 158 (7):1091-1098
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2010). *Det kvalitative forskningsintervjuet* (2.utg). Gyldendal norsk forlag, Oslo. 344 s. ISBN 978-82-05-38529-0
- Landbruks- og matdepartementet & Kommunal- og regionaldepartementet (2012). *Inn på tunet. Nasjonal Strategi*. Oslo: Landbruks- og matdepartementet & Kommunal- og regionaldepartementet
- Langeland, E. (2009). *Betydningen av en salutogen tilnærming for å fremme psykisk helse*. Sykepleien forskning, 4, 289 - 296.
- Lehtinen, V., Sohlman, B., & Konvess-Masfety, V. (2005). *Level of positive mental health in the European Union: Results from the Eurobarometer 2002 survey*. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 1(9). DOI: 10.1186/1745-0179-1-9
- Malterud, K. (2003). *Kvalitativ metode i medisinsk forskning -en innføring* (2.utg). Universitetsforlaget, Oslo. 240 s. ISBN 9788215002750
- Meistad, T. & Nyland, R. (2005). *Du må så før du høster- om arbeidsmarkedtiltak på gård for mennesker med psykiske lidelser*. Rapport 2/05. Senter for bygdeforskning. ISS 1503-2035.
- Mykletun, A. & Knudsen, A. (2009). *Rapport 2009:8 Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Mæland, G. J. (2005). *Forebyggende helsearbeid i teori og praksis* (2. utgave). Universitetsforlaget, Oslo 238 s. ISBN 978-82-15-00825-7
- NAV (2008). *Arbeid og psykisk helse*. Lastet ned 01.09.2011 fra: <http://www.nav.no/Helse/Arbeid+og+psykisk+helse/Gr%C3%B8nt+arbeid.805366715.cms>
- NAV (2010). *Tiltak og tilbud*. Hentet 01.09.2011 fra: <http://www.nav.no/187398.cms>
- NOU 2011:11. *Innovasjon i omsorg*. Oslo: Helse og omsorgsdepartementet
- Olstad, H., Sexton & A. J. Sjøgaard (2001). *The Finnmark Study. A prospective population study of the social support buffer hypothesis, specific stressors and mental distress*. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 36(12): 582–589.

- Pedersen, I., Nordaunet, T., Martinsen, E. W., Berget, B. & Braastad, B.O. (2011). *Farm Animal-Assisted Intervention: Relationship between Work and Contact with Farm Animals and Change in Depression, Anxiety, and Self-Efficacy Among Persons with Clinical Depression*. *Issues in Mental Health Nursing*. 32 (8):493-500. doi:10.3109/01612840.2011.566982)
- Pedersen, I., Ihlebæk, C. & Kirkevold, M. (2012). *Important elements in farm animal-assisted interventions for persons with clinical depression: a qualitative interview study*. *Disability and Rehabilitation*. 34 (18):1526-1534 doi:10.3109/09638288.2011.650309
- Procidano, M. & Heller, K. (1983). *Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies*. *American Journal of Community Psychology*. 11 (1): 1-24
- Schaefer, C., Coyne, J. C. & Lazarus, R. S (1981). *The Health-Related Functions of Social Support*. *Journal of Behavioral Medicine* 4(4): 381-406
- Schmaltz, H. N., Southern, D., Ghali, W. A, Jelinski, J. E, Parsons, G. A., King, K. M & Maxwell, C. J (2007). *Living Alone, Patient Sex and Mortality After Acute Myocardial Infarction*. *Journal of General Internal Medicine*. 22(5): 572-578.
- Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. (2010). *Green Care: A Conceptual Framework, A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST 866, Green Care in Agriculture*. Loughborough: Loughborough University.
- Steen, T. (2005). *Asylet. Gaustad sykehus 150 år*. Aschehoug, Oslo. 293 s. ISBN 82-03-23210-8
- St. meld. nr 9 (2006-2007). *Arbeid, velferd og inkludering*. Oslo. Arbeids- og inkluderingsdepartement.
- St. meld. nr 16 (2002-2003). *Resept for et sunnere Norge*. Oslo: Helse og omsorgsdepartementet.
- St. meld. nr 25 (2005-2006). *Mestring, muligheter og mening. Framtidens omsorgsutfordringer*. Oslo: Helse og omsorgsdepartement.
- St. meld. nr 28 (1999-2000). *Kvalitet og innhold i omsorgstjenesten. Omsorg 2000*. Oslo: Helse og omsorgsdepartement.
- St. meld. nr. 47 (2008-2009) *Samhandlingsreformen. Rett behandling -på rett sted- til rett tid*. Oslo: Helse og Omsorgsdepartementet.
- Stortings preposisjon 63 (1998). *Opptappingsplan for psykisk helse 1999-2006*. Oslo: Helse og omsorgsdepartementet. Hentet 19.09.2011 fra: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stprp/19971998/stprp-nr-63-1997-98-.html?id=201915>



Zhang, X., Norris, S., Gregg, E. W. & Beckles, G. (2007). *Social Support and Mortality Among Older Persons With Diabetes*. *The Diabetes Educator*. 33(2): 273- 281.  
DOI: 10.1177/0145721707299265

## Intervjuguide

### Bakgrunnsinformasjon

Hvor gammel er du?

Hvor ofte er du på gården?

Hvor lenge har du vært på gården?

Hvor lenge har du vært sykemeldt/ute av arbeidslivet

### Gården

Kan du fortelle litt om en vanlig dag på gården?

### Aktiviteter

Hva gjør du når du er på gården?

Hvordan opplever du aktivitetene på gården?

Arbeid med dyr:

Hva slags arbeid gjør du med dyrene?

Hvordan oppleves dette arbeidet?

Hvordan opplever du å være sammen med dyr?

### Sosialt miljø

Hvem er du sammen med på gården?

Gårdbruker/arbeidsleder

Hvordan opplever du å være sammen med gårdbruker/arbeidsleder?

Hvordan opplever du å jobbe sammen med gårdbruker/arbeidsleder?

Andre deltakere

Hva gjør du sammen med de andre deltakerne på gården?

Hvordan opplever du å være sammen med de andre deltakerne på gården?

### Helse

Opplever du at helsen din har forandret seg siden du begynte å arbeide på gården?

Er det noe i tilbudet på gården du kan relaterer til endringene?

### Arbeid og utdanning

Hvordan opplever du at du takler hverdagen nå?

Hvordan vurderer du muligheten for å begynne i arbeid/utdanning?

Hva er grunnen til at du føler/ikke føler deg klar til å begynne i arbeid/utdanning?

Har dette forandret seg siden du begynte i tiltaket?

Hvor langt fram i tid ser du for deg før du kan begynne å jobbe/ta en utdanning?

Hvordan ser du for deg fremtiden?

Lage en kort oppsummering her av hva som har blitt sagt

Er det noe du vil tilføye?

Er det noe vi ikke har snakket om?

Er det noe du ønsker å spørre oss om før vi gir oss?

Vedlegg 2

## Til deg som er deltaker i et tilbud med grønn omsorg eller et annet Inn på tunet tilbud

Jeg heter Margrete Morken og er masterstudent i Folkehelsevitenskap ved Universitetet for Miljø- og biovitenskap (UMB) på Ås. I denne delstudien ønsker jeg å se på hvilke erfaringer du som deltaker har ved å delta i et tilbud med Grønt arbeid og hvordan du opplever at dette påvirker din fysiske og psykiske helse, livssituasjon og dagligliv. Delstudien er en del av forskningsprosjektet “Grønne tilbud for mennesker som er ute av arbeidslivet; effekter på helse og arbeidsdeltakelse” og delstudien blir gjennomført i samarbeid med Lina Dalskau som er stipendiat på prosjektet. Prosjektet er et samarbeid mellom Universitetet for Miljø- og biovitenskap (UMB), Universitetet i Oslo, NAV og bondeorganisasjonene (Norges bondelag og Norges bonde- og småbrukarlag).

Jeg henvender meg nå til deg for å spørre om du vil stille som informant i oppgaven. Dette innebærer å dele tanker og erfaringer du har med å være deltaker i et tilbud med Grønt arbeid, og det skjer gjennom et intervju med deg. Intervjuet vil foregå som en samtale mellom deg og undertegnede og tar ca en time. I tillegg vil stipendiaten som er tilknyttet prosjektet være tilstede under intervjuet og vil kunne bidra med spørsmål. Intervjuet vil bli tatt opp på bånd, for å forsikre meg om at jeg har fått med meg det du vil formidle så korrekt som mulig. All informasjon fra intervjuet vil bli behandlet konfidensielt. Det vil si at informasjon om deg ikke skal gjengis med navn, men datamaterialet vil i noen tilfeller kunne knyttes til indirekte personopplysninger. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig innen utgangen av 2014. Publiserte data vil heller ikke kunne spores tilbake til deg. Dersom du sier ja til å stille som informant må du skrive under på et samtykkeskjema.

Prosjektet er meldt til personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

*Men vennlig hilsen*

Margrete K. Morken (student i Folkehelsevitenskap ved UMB)

## **Forespørsmål om å stille som informant i masteroppgave om “Grønne tilbud for mennesker ute av arbeidslivet”**

### **Hensikt med oppgaven**

Dette er spørsmål til deg om å delta i en delstudie som skal undersøke og kartlegge dine erfaringer med å delta i et tilbud med Grønt arbeid. Vi ønsker å finne ut hvordan du har opplevd at tilbudet har påvirket din fysiske og psykiske helse, livssituasjon og dagligliv. Delstudien er en del av forskningsprosjektet «Grønne tilbud for mennesker som er ute av arbeidslivet; effekter på helse og arbeidsdeltakelse», som er et samarbeid mellom Universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB), Universitetet i Oslo, NAV og bondeorganisasjonen (Norges bonde- og småbrukarlag). Prosjektet er meldt til personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). Delstudien vil basere seg på informasjon fra intervju med deltakere i Grønt arbeid. Intervjuet vil foregå som en samtale mellom deg som deltaker og masterstudenten og ta ca en time. I tillegg vil en stipendiat, tilknyttet prosjektet være tilstede og delta under intervjuet.

### **Hva skjer med informasjonen fra intervjuet?**

All informasjon fra intervjuet vil bli behandlet konfidensielt. Det vil si at informasjon om deg ikke skal gjengis med navn, men datamaterialet vil i noen tilfeller kunne knyttes til indirekte personopplysninger. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig innen utgangen av 2014 og det vil bli oppbevart i låsbare skap så lenge studien varer. Publiserte data vil heller ikke kunne spores tilbake til deg.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dette vil ikke få konsekvenser for deg. Sier du ja til å delta i intervjuet undertegner du denne samtykkeerklæringen på baksiden. Om du sier ja nå, kan du trekke tilbake samtykke uten at det påvirker andre tilbud eller behandling du måtte ha. Du kan også kreve å få innsamlet informasjon om deg slettet, med mindre dette allerede er brukt i analyser eller publikasjoner.

Dersom du ønsker å trekke deg eller har spørsmål kan du kontakte:

Masterstudent: Margrete Morken, tlf. nr 98659134

Veileder: Bente Berget, tlf. nr. 64965226

**Hvor og når skjer det?**

Intervjuene vil bli gjennomført våren 2012. Intervjuene vil foregå på stedet du deltar i tilbudet. Hovedansvarlig på stedet vil deg beskjede om tidspunkt. Du skal ikke måtte møte opp ekstra for å delta på intervju, vi velger dag utfra når du er på gården.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt skriftlig informasjon om studien og jeg er villig til å delta i studien

Sted, dato\_\_\_\_\_

Signatur av prosjektdeltaker\_\_\_\_\_