



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2019 30 stp

Fakultet for landskap og samfunn,
Institutt for folkehelsevitenskap

Hvordan skape mening gjennom organiserte turer i naturen blant kvinner med migrasjonsbakgrunn. En kvalitativ studie med fokus på inkludering og helse

Maren Alstad Johansen

Folkehelsevitenskap – natur og miljø, helse og livskvalitet

Forord

Endelig skal masteroppgaven leveres og jeg har offisielt avsluttet min mastergrad i Folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Perioden har vært spennende og meget lærerik, selv om den til tider har inneholdt frustrasjon og veldig lange dager. Det er stadig økning i migrasjon på verdensbasis og hvordan verdenssamfunnet jobber med dette har vekket en personlig interesse for migrasjon og inkludering. Jeg ønsker å bidra til å belyse viktigheten av å se på Norge som en del av det globale samfunnet, og bidra til å skape et mer inkluderende samfunn som er åpent og fremmer deltagelse for alle. Denne oppgaven er et steg videre på stien til å oppnå dette.

Jeg vil først og fremst takke mine medstudenter som jeg delte kontor med under perioden. Da spesielt min gode venninne Marie, som har vært en god støtte og ikke minst en jeg kunne snakket med om andre ting for å få tankene over på annet. Takk til min kjæreste, Mario, som til tider har vært min klagemur, men også gitt meg støtte og ekstra motivasjon til å komme meg gjennom skriveprosessen. Jeg vil takke kollektivet, som alltid sier jeg er god på det jeg gjør og har fylt mine travle dager med morsomme stunder før leggetid. Jeg må også takke familie og venner for og har fylt tiden utenom arbeidstimene med gøy aktiviteter, slik at jeg kunne ha ting å glede meg til!

Uten mine informanter hadde ikke min undersøkelse vært mulig, så takk for at dere ga meg muligheten til å få et innblikk i deres personlige opplevelser og erfaringer. Til slutt vil jeg takke min veileder førsteamanuensis Ruth Kjærsti Raanaas ved NMBU for gode innspill, samtaler og oppklarende råd i arbeidet med oppgaven.

Sammendrag

Bakgrunn: Det å migrere kan være en utfordrende overgang, som innebærer å bosette seg i et ukjent land med ulik og fremmed kultur, men den kan også gi nye muligheter for både individ og samfunn. Norske myndigheter har som mål å fremme friluftsliv, som lavterskelaktivitet i lokalsamfunnet, for å øke deltagelsen og inkludering i samfunnet for målgruppen. Det er begrenset kunnskap om hvordan friluftsliv kan brukes som arena for å fremme helse og inkludering blant personer med migrasjonsbakgrunn i norsk og skandinavisk sammenheng. Spesielt få vitenskapelige studier om hvordan kvinner med migrasjonsbakgrunn opplever overgangen til det nye samfunnet med en aktivitetsvitenskapelig tilnærming.

Hensikt: Hensikten med denne undersøkelsen er å utforske kvinner med minoritetsbakgrunn sine erfaringer rundt deltakelse i organiserte turer i naturen, og hvordan dette kan skape mening og ha betydning for inkludering. Jeg vil få innsikt i hvordan deltakelse i tilbudet fremmer inkludering i samfunnet, men også eventuelle barrierer de møter. Videre vil jeg få kjennskap til hvilke momenter som kan ha innvirkning på deltagelse i aktiviteten.

Metode: Studien har et kvalitativ deskriptiv design. Den undersøker kvinner med migrasjonsbakgrunn sine personlige erfaringer, perspektiver og hva som skaper mening for den enkelte. Metoden som er brukt ved innhenting av datamaterialet, er semistrukturerte dybdeintervju. Utvalget består av fem kvinner som alle er rekruttert grunnet at de har deltatt på organiserte turer naturen i regi av en frivillig organisasjon. Analysen av intervjuene er utført gjennom tematisk analyse.

Hovedfunn: Funnene viser ulike aspekter av hvordan og hvorfor deltakelse i aktiviteten kan skape mening og ha innvirkning på inkludering i informantenes overgang. Funnene danner grunnlaget for seks tema: Å unngå lediggang, Å kunne lære språk og kultur gjennom deltagelse, Å lære å bli glad i naturen, Opplevelse av sosial tilhørighet og støtte, Mindre helseplager og mer indre ro og Være en god rollemodell og ta vare på andre. I tillegg til funn som er kjent fra før, så er det fire av funnene som kan sees på som nye i denne studien. Den viser at deltagelse i aktiviteten var meningsskapende utover egne behov gjennom ønske om å skape en fremtid for sine barn og andre migranter. Langturer og overnattingsturer viste seg å være mer meningsskapende i forhold til nærturer. Å ha en person som introduserer dem til aktiviteten hadde betydning for deltagelse. På tross av tidligere negative erfaringer, kan forholdet til naturen utvikles til å fremme gode opplevelser. Kultur og naturbaserte intervensjoner er noe som trengs å utforske mer i denne målgruppen.

Abstract

Background: It may be a challenging transition to migrate, which involves resettlement in an unknown country with a different and alienated culture, but it can also give new possibilities for both the individual and society. Norwegian authorities aim to promote outdoor life as an activity in the local community, to increase participation and inclusion in society for this target group. There is limited knowledge about how outdoor life can be an arena for promoting health and inclusion among persons with migration background in a Norwegian and Scandinavian context. There are few scientific studies on how persons with immigrant background experience the transition to the new society with an occupational approach.

Purpose: The purpose of this study is to explore women with migration background's experiences regarding participation in organized hikes in nature and how this may create meaning and have importance for inclusion in society. Through this study I will gain knowledge around how participation in the activity promotes inclusion in society, and barriers which can decrease the possibility to participate. Furthermore, I may know what requirements the participants have in order to participate on the organized hiking trips.

Method: The study has a qualitative descriptive design. It examines women with migration background's personal experiences, perspectives and what creates meaning for the individual. The method used to obtain the data material is semi-structured in-depth interview. The selection group consists of five women who are all recruited, because they have participated in organized hikes in nature organized by a voluntary organization. The analysis of the interviews was carried out through thematic analysis.

Main findings: The findings show different aspects of how and why participation in the activity can create meaning and have an impact on inclusion in the informants' transition. The findings form six themes: Avoiding idleness, Being able to learn language and culture through participation, Learning to be fond of nature, Experiencing social belonging and support, Less health problems and more inner peace, and Being a good role model and taking care of others. In addition to previous discoveries, there are four of the findings that may be new in this study. It shows that participation in the activity was meaningful beyond their own needs by the desire to create a future for their children and other migrants. Longer and overnight hikes turned out to be more meaningful compared to hiking in the local area. Having a person who introduces them to the activity affected the participation. Despite previous negative experiences, the relationship with nature can be developed to promote good experiences. Culture and nature-based interventions are needed to explore more in this audience.

Innholdsfortegnelse

1. Introduksjon	3
1.1 Hensikt og problemstilling	5
2. Bakgrunn og teori.....	6
2.1 Migrasjon til Norge	6
2.2 Helseutfordringer blant kvinner med migrasjonsbakgrunn i Norge	6
2.3 Migrasjon som en overgang og utfordringer med hensyn til inkludering	8
2.3.1 Gjeldende politiske føringer for inkludering	10
2.4 Helseperspektivet i oppgaven	11
2.4.1 Helse og deltagelse gjennom å være iverksatt	12
2.4.2 Symbolsk kapital.....	15
2.5 Kvinner med migrasjonsbakgrunn og inkludering gjennom deltagelse	16
2.6 Natur som helsefremmende arena	17
2.7 Betydningen av natur som helsefremmende arena i norsk kultur	18
2.8 Natur som helsefremmende arena blant migranter	19
3. Metode	23
3.1 Teoretisk forankring og forskningsdesign	23
3.2 Rekruttering og utvalg	24
3.3 Innsamling av data.....	25
3.3.1 Gjennomføring av intervjuene	26
3.4 Dataanalyse.....	27
3.5 Min egen rolle og ståsted som forsker	30
3.6 Etske vurderinger.....	30
4. Resultater	33
4.1 Den vanskelige overgangen og å unngå lediggang	34
4.1.1 Overgang i livet og møte med et nytt land.....	34
4.1.2 Å være iverksatt	35
4.1.3 Frivillig arbeid	36
4.1.4 En måte å komme i gang på og mulige barrierer for deltagelse	37
4.2 Å kunne lære norsk språk og kultur gjennom deltagelse.....	38
4.2.1 Lære om norsk kultur og spesielt turkultur	38
4.2.2 Lære seg norsk språk.....	40
4.3 Å lære å bli glad i naturen	41
4.3.1 Tidligere erfaring med natur fra hjemlandet	41

4.3.2	Positive opplevelser av natur	42
4.3.3	Opplevelse av stedstilhørighet	43
4.4	Opplevelse av sosial tilhørighet og støtte	43
4.4.1	Opplevelse av at det er lettere å bli kjent med andre på tur	43
4.4.2	Opplevelse av sosial tilhørighet og støtte uavhengig av landbakgrunn	45
4.5	Mindre helseplager og mer indre ro	46
4.6	Være en god rollemodell og ta vare på andre	47
4.6.1	For barna og familiens skyld.....	47
4.6.2	Gi andre gode erfaringer	48
5.	Diskusjon.....	49
5.1	Den vanskelige overgangen og å unngå lediggang	49
5.2	Å kunne lære seg mer norsk kultur og språk gjennom deltagelse	52
5.3	Å lære å bli glad i naturen	54
5.4	Opplevelse av sosial tilhørighet og støtte	56
5.5	Mindre helseplager og mer indre ro	58
5.6	Være en god rollemodell og ta vare på andre	59
5.7	Friluftsliv som tiltak for inkludering av personer med migrasjonsbakgrunn	60
5.7	Metodediskusjon.....	64
5.7.1	Deskriptiv validitet.....	65
5.7.2	Fortolkende validitet	66
5.7.3	Teoretisk validitet	68
5.7.4	Ekstern validitet	69
6.	Oppsummering og implikasjoner for videre praksis	71
7.	Referanser	73
	Vedlegg 1: Informasjonsskriv og samtykkeskjema	82
	Vedlegg 2: Intervjuguide.....	84
	Vedlegg 3: Godkjenning av prosjekt av NSD.....	85

1. Introduksjon

Mennesker med migrasjonsbakgrunn er en sammensatt gruppe og ankommer Norge av ulike grunner. Mange migrerer grunnet krig, konflikter, naturkatastrofer, nye arbeidsmuligheter og andre er på flukt fra utrygghet og forfølgelse. Norge har tatt imot mange migranter de siste årene, og stadig flere kommer til landet (Statistisk sentralbyrå, 2018). Migrasjon reiser ulike utfordringer knyttet til inkludering i samfunnet (Barne- og likestillingsdepartementet, 2014).

Man vet at det å migrere resulterer i en overgang i livet når man flytter til et nytt land med ukjent kultur. Overgangen kan ha betydning for helse og medføre endringer i mulighet for deltakelse i aktivitet og i samfunnet (Connor Schisler & Polatajko, 2002; Gupta & Hocking, 2018). Det å skulle etablere seg et ukjent sted med en ny kultur og andre normer, kan tenkes å være en utfordrende overgangsprosess, som medfører andre forutsetninger samt behov for tilpasning (Gupta & Sullivan, 2013). Dette reiser nye utfordringer i tilpasningen til en ny livssituasjon hos den enkelte samt i folkehelsearbeidet (Gupta & Sullivan, 2013; Koehn, 2006). Muligheter for deltakelse i meningsfulle aktiviteter kan ha betydning for inkludering i et nytt samfunn for migranter.

Med utgangspunkt i aktivitetsvitenskap vil det å migrere, innebære en del utfordringer med hensyn til helse og muligheter for å drive meningsfull aktivitet og således å bli inkludert (Connor Schisler & Polatajko, 2002; Hout & Rudman, 2010). Aktiviteter en engasjerer seg i kan også påvirker livsstil, produktivitet, sosiale forhold, deltakelse i samfunnet samt helse og velvære (Christiansen & Townsend, 2014, s. 20). Mennesker med migrasjonsbakgrunn kan være utsatte for å oppleve større helseutfordringer og risiko for sosial ekskludering sammenlignet med den generelle befolkningen (Attanapola, 2013; Schuff, 2014). Ifølge Statistisk sentralbyrås helseundersøkelser, vurderer migranter helsen sin dårligere i forhold til befolkningen generelt (Blom, 2008; Vrålstad & Wiggen, 2017), som kan være et resultat av migrasjon. Kvinner med migrasjonsbakgrunn har i tillegg ulike utfordringer, som lavere yrkesdeltakelse og dårligere rapportert helse enn den generelle befolkning (Blom, 2008; IMDi, 2007).

Noen omgivelser i samfunnet fremmer aktivitet og sosialt samvær i motsetning til andre som kan begrense eller forhindre aktivitetsdeltakelse (Lindahl-Jacobsen & Jenssen-Winge, 2017). Friluftsliv er utbredt og populært i norsk kultur og har vist gunstig påvirkning på helse

(Hansmann, Hug, & Seeland, 2007; Abraham, Sommerhalder, & Abel, 2010). Naturlige områder kan være mulige møteplasser for å skape sosial tilhørighet og utvide sitt sosiale nettverk. Det er vist å være en arena som kan fremme inkludering i samfunnet for migranter, blant annet ved å skape tilbud i nærområdet som muliggjør deltagelse i aktiviteter (Pitkänen, et al., 2017). På bakgrunn av dette samtidig som befolkningen med migrasjonsbakgrunn har lavere deltagelse i friluftaktiviteter enn den generelle befolkningen i Norge (Øia & Vestel, 2007; Krange & Bjerke, 2011), vil det være interessant å utforske natur som arena for folkehelsearbeid.

Dette har også vært et satsningsområde politisk. I den nye folkehelsemeldingen poengteres det at regjeringen vil utvikle metoder for å inkludere levekår, helse og livskvalitet hos migranter i det lokale folkehelsearbeidet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). De vil også fremme økt deltagelse i samfunnet generelt blant denne målgruppen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). God integrering gjennom tiltak innenfor arbeid, helse og frivilligheten trekkes fram som noen fokusområder i folkehelsearbeidet mot å bedre og fremme migranternes helse. I folkehelsemeldingen: mestring og muligheter (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015) trekkes frivillige organisasjoner frem som en viktig ressurs i inkluderingsarbeidet for å fremme ulike gruppers deltagelse i aktiviteter. Friluftsliv og naturområder er trukket frem som satsningsområder innen folkehelsearbeidet (Klima- og miljødepartementet, 2016). Meld. St. 18 trekker frem friluftsliv og spesielt lavterskeltilbud i nærområdet som gunstige satsningsområder i arbeidet mot økt integrering (Klima- og miljødepartementet, 2016). Likevel finnes det lite kunnskap om deres forhold til natur og hvordan de benytter den, samt den helsefremmende betydningen av dette for målgruppen (Gentin, 2011; Kloek, Bujis, Boersema, & Schouten, 2013).

Det er viktig å nå kvinner med migrasjonsbakgrunn i folkehelsearbeidet på grunn av at de skal få benyttet sine ressurser slik at de kan fungere godt i samfunnet, og kan møte helseutfordringene. Mer kunnskap på sammenhengen mellom deltagelse i aktiviteter og meningsskaping kan ha betydning for å lykkes på med inkluderingsarbeidet. Det er manglende forskning på hva, hvordan og hvorfor deltagelse i en aktivitet, som organiserte turer i naturen, kan ha innvirkning på meningsskaping i hverdagen og for inkludering i samfunnet. I samfunnet generelt og innenfor ulike fagfelt som jobber med inkludering, vil det være vesentlig å ha kunnskap om hvordan man kan legge til rette for at overgangen migranter opplever kan bli bedre, slik at de kan reetablere et nytt hverdagsliv i Norge. Gjennom denne

studien ønsker jeg å utforske migrasjonskvinnens erfaringer. Dette ved å sette søkelys på overgangen de opplever, og hvordan organiserte turer i naturen er meningsfulle i deres liv og har betydning for inkludering.

1.1 Hensikt og problemstilling

Hensikten med denne undersøkelsen er å utforske kvinner med migrasjonsbakgrunn sine erfaringer og opplevelse rundt deltakelse i organiserte turer i naturen, og hvordan denne type aktivitet kan skape mening for dem og videre hvordan dette kan ha betydning for deres opplevelse av inkludering i samfunnet. Undersøkelsen fokuserer også på hvordan kvinnene har opplevd en overgang i livet fra et kjent liv i hjemlandet, til et helt nytt og ukjent land, kultur og språk. Jeg vil få innsikt i hvordan deltakelse i tilbudet fremmer inkludering i samfunnet, men også eventuelle barrierer de møter iht. dette. Videre vil jeg få kjennskap til hvilke krav deltakerne har for å kunne delta i tilbudet. På bakgrunn av dette har jeg formulert følgende problemstilling:

Hvordan erfarer kvinner med migrasjonsbakgrunn, som deltar i organiserte turer i naturen at denne aktiviteten skaper mening, og hvordan erfarer de at deltagelse kan ha betydning for inkludering i samfunnet?

Denne masteroppgaven kan bidra til kunnskap om friluftslivets betydning for meningsbygging og inkludering av migrasjonskvinner og eventuell tilrettelegging av slike tilbud for å fremme deltagelse. Turer i naturen vil i denne undersøkelsen knyttes opp mot friluftsliv. Inkludering i samfunnet kan igjen ha betydning for helse og derfor er en slik tilnærming viktig i et folkehelseperspektiv.

2. Bakgrunn og teori

I denne bakgrunns- og teoridelen så vil jeg først presentere litt om migrasjon til Norge, som følges av helseutfordringene kvinner med migrasjonsbakgrunn møter. Videre presenteres migrasjon som en overgang og hvilke utfordringer dette reiser med hensyn til inkludering. Deretter legges helseperspektivet i undersøkelsen frem, også kommer jeg videre tilbake til hvorfor natur kan være en hensiktsmessig arena for målgruppen.

2.1 Migrasjon til Norge

Mennesker med migrasjonsbakgrunn er en sammensatt gruppe og ankommer Norge av ulike grunner. I perioden 1990-2011 kom 37 prosent grunnet familieinnvandring, en tredjedel var arbeidsinnvandrere samt mer enn 20 prosent var flyktninger (Dzamarija, 2013, s. 12). SSB (2017) rapporterer at antallet norskfødte med foreldre med migrasjonsbakgrunn og personer med migrasjonsbakgrunn de siste ti årene har tredoblet seg, og i Oslo representerer dette 31 prosent av innbyggerne (Barne- og likestillingsdepartementet, 2014). Begrepet *migrasjon* forstås i denne undersøkelsen som internasjonal migrasjon. Ifølge Odden (2018, s. 25) defineres internasjonal migrasjon som geografisk mobilitet på tvers av landegrensler, og *migrant* vil dermed kunne defineres som et individ som har forlatt hjemlandet for å reetablere seg i et annet.

Ifølge SSB var det i starten av 2016 registrert nesten 700 000 migranter og omtrent 150 000 norskfødte med foreldre med annen landbakgrunn bosatt i Norge (Statistisk sentralbyrå, 2016). Migrantene utgjorde dermed 13,4 prosent av den norske befolkning, mens norskfødte med foreldre fra annen landbakgrunn utgjorde 2.9 prosent. I Oslo representerer migranter én tredjedel av folketallet. Mennesker med migrasjonsbakgrunn i Norge kommer fra 223 land (Statistisk sentralbyrå, 2016). SSB (2016) gir en oversikt over hvor de største gruppene med migranter kommer fra.

2.2 Helseutfordringer blant kvinner med migrasjonsbakgrunn i Norge

Ifølge Statistisk sentralbyrås helseundersøkelser, vurderer migranter helsen sin dårligere i forhold til befolkningen generelt (Blom, 2008; Vrålstad & Wiggen, 2017). Spesielt er kvinner med migrasjonsbakgrunn en utsatt gruppe i samfunnet, og det er vist at de har større risiko for å utvikle dårlig helse av flere grunner (Blom, 2008). De rapporterer flere psykosomatiske plager og psykiske helseproblemer (Blom, 2008; Henriksen, 2010; Abebe, Lein, & Hjelde, 2012). Her er det også vist en kjønnsforskjell, hvor studier viser at kvinner er mer utsatt for

psykiske plager enn menn (Dalgård & Thapa, 2007; Thapa & Hauff, 2005). Migranter besøker fastlege oftere og flere har vært innlagt på sykehus enn befolkningen som helhet (Henriksen, 2010). De rapporterer også at de føler seg mer ensomme og mangler norske venner (Blom, 2008; Henriksen, 2010). Faktorer som religion, språk og at man ikke har mye til felles kan skape barrierer for mulig samhandling med andre fra vertslandet.

Det kan oppstå utfordringer hos migranter knyttet til helsetilstand, menneskerettigheter og kulturell bakgrunn (Attanapola, 2013). Man ser at det skjer en opphoping av dårlige levekår hos minoritetsbefolkningen, især blant familier med mange barn og eneforsørgere (Hardoy, Inés, & Zhang, 2010). De er overrepresentert i lavinntektsgrupper, har gjennomsnittlig lavere yrkesdeltakelse og en større andel har lavere utdanning (Blom, 2008; IMDi, 2007; Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Personer med migrasjonsbakgrunn som er bosatt i by er overrepresentert i områder preget av levekårsutfordringer. Dette er utfordringer relatert til arbeid, inntekt, bosted, sosialt utenforskap (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Derfor bør helseutfordringene de møter sees i sammenheng med dette (Blom, 2008).

En rapport at WHO (2010) setter søkelys på å utvikle strategier og retningslinjer globalt og nasjonalt for å ivareta migranters behov for å utvikle god helse gjennom en helsefremmende tilnærming. Disse retningslinjene skal legge føringer for å sikre at mennesker med minoritetsbakgrunn får dekket sine behov og beskytte deres rettigheter i å ivareta egen helse. Rapporten understreker betydningen av å integrere deres helsebehov i nasjonale planer, føringer og strategier med fokus på å ivareta deres menneskerettigheter samt rettigheten til å utvikle god helse. Dersom tiltak ikke iverksettes på dette området kan det skapes marginaliserte grupper i samfunnet, brudd på migranters rettigheter og dårlig praksis innen folkehelse (World Health Organization, 2010).

I folkehelseloven (2012, s. §1) står det: «Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse». Mennesker med migrasjonsbakgrunn er en voksende del av befolkningen i Norge, derfor burde deres helseutfordringer tas på alvor i det fremtidige folkehelsearbeidet. Meld. St. 6 setter søkelys på migranters helseutfordringer og at det bør utarbeides en strategi for å bedre deres situasjon (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, 2013).

2.3 Migrasjon som en overgang og utfordringer med hensyn til inkludering

Migrasjon kan føre til flere overganger i forbindelse med endringer i mulighet for deltakelse i aktivitet og valg av aktiviteter (Connor Schisler & Polatajko, 2002; Gupta & Hocking, 2018). Personer kan i denne prosessen oppleve forandringer i fysiske, sosiale, kulturelle, politiske og økonomiske aspekter av livets kontekst (Hout & Rudman, 2010). Overgang, eller *transition* på engelsk, kan defineres som livsforandring fra en livsfase til en annen (Lund, Sveen, Asbjørnslett, & Raanaas, 2017, s. 150). I en overgangsfase til den nye livstilværelsen kan påvirke menneskers engasjement og deres identitet (Hout & Rudman, 2010). En kan dermed føles som man må begynne livet på nytt. I en slik fase kan det ha betydning å ta stilling til hvordan framtiden utartes.

Inkludering og deltagelse i samfunnet er viktig for å føle tilhørighet til et samfunn og for å opprettholde en god helse. I denne undersøkelsen knyttes forståelsen av inkluderingsbegrepet opp mot Berry (2001) sin definisjon på integrering. Hans akkulturasjonsmodell tar for seg hvilke endringer som skjer når en kultur møter en annen, som er knyttet til to ulike dimensjoner. Den ene dimensjonen omhandler graden opphavskulturen opprettholdes og den andre handler om graden av adopsjon av den nye kulturen. Ifølge Berry (2001) gir dette fire typer holdninger migranter kan utvikle; *marginalisering*, *assimilering*, *separasjon* eller *integrering*. Videre vil jeg gå dypere inn på tre av disse typene som er mest aktuelle for min studie. *Marginalisering* oppstår når det er liten mulighet eller interesse for å opprettholde sin egen kultur og når en har liten interesse i å ha et forhold til andre, som ofte av hensyn til ekskludering og diskriminering. *Assimilering* oppstår når man har lav identifisering av opphavskulturen og høy identifiserings- og tilpassingsgras til den nye kulturen. *Integrering* innebærer at man har en høy identifisering med begge dimensjonene, og knyttes til muligheter for opprettholdelse av egen kultur samtidig som en tilpasser seg den nye kulturen (Berry, 2001). Videre vil forståelsen av inkludering også være i tråd med St.meld. 49 (Kommunal- og regionaldepartementet, 2004) forståelse av begrepet, som vil si at inkludering har som mål å fremme deltagelse i arbeidsliv, nabolag, foreningsliv og politikk, hvor like rettigheter trekkes frem som viktig uansett bakgrunn.

Migranter er utsatt for større risiko for å mangle følelsen av å høre til, og oppleve støtte og sosialt nettverk (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Deltagelse i aktiviteter være en katalysator for å fremme følelsen av tilhørighet, og gjennom deltagelse skape flerkulturell forståelse blant migranter og den generelle befolkning (Gupta & Hocking, 2018). Deltagelse i

aktiviteter man ønsker å bedrive kan dermed fremme kulturell tilhørighet og tilknytning (Hammell, 2014).

Å flytte til et nytt land med ukjente kulturelle normer, oppførsel og forventninger kan skape utfordringer med hensyn til inkludering. En systematisk litteraturgjennomgang viser at dersom det er store forskjeller mellom migrasjonskvinnens egen kultur og vertssamfunnets forventninger til kjønn, kan dette føre til at de føler seg marginaliserte og maktesløse (Abebe, Lein, & Hjelde, 2012). Videre sier studien at mangel på sysselsetting, sosialt nettverk og språkbarrierer i det nye landet har større påvirkning på kvinners psykiske helse enn menns.

Blant ikke-vestlige minoriteter er det vist en høyere arbeidsledighet sammenlignet med den generelle befolkning (Hardoy, Inés, & Zhang, 2010). Det er vist en større arbeidsledighet blant kvinner med migrasjonsbakgrunn sammenlignet med menn, noe som kan skyldes at menn har langt mer utdanning og arbeidserfaring enn kvinner (Statistisk Sentralbyrå, 2010). Den høye arbeidsledigheten kan ha ulike forklaringer. Noen av grunnene kan være redusert sysselsettingsmuligheter, grunnet utdanning og tidligere yrkeserfaring. Mange med migrasjonsbakgrunn som kommer til Norge har utdanning, men den er nødvendigvis ikke overførbart til arbeidsmarkedet eller at kvaliteten på utdanningssystemet i hjemlandet er for lav. Videre poengteres at for å lykkes og inkluderes i et nytt samfunn er det av betydning å ha språkkompetanse og kulturforståelse (Hardoy, Inés, & Zhang, 2010; Barne- og likestillingsdepartementet, 2014).

Språklig og kulturell kompetanse kan videre føre til at man er mer attraktiv i arbeidsmarkedet, og dermed øke sannsynligheten for å komme i jobb. SSB (2010) viser tydelige gunstige sammenhenger mellom å være aktiv i arbeidslivet og språkkompetanse, norske venner, ensomhet og psykisk helse. Kjønnforskjellene i yrkesdeltakelse kan bidra til å forklare hvorfor minoritetskvinner rapporterer å være mer ensomme, ha flere psykiske plager, har færre norske venner og dårligere språkkompetanse enn menn.

Det er vist at migrasjonsbefolkningen har lavere deltakelse i kulturliv, i frivillig arbeid og i samfunnet generelt sammenlignet med majoritetsbefolkningen (Kulturdepartementet, 2011; Kulturdepartementet, 2018). Forskjellene i deltakelse kan blant annet tilskrives sosioøkonomiske faktorer, grunnet at frivillig arbeid knyttes ofte til ressurser og sosiale faktorer som høyere utdanning og stabil tilknytning til arbeidslivet (Kulturdepartementet, 2018). Grunnet at målgruppen i denne undersøkelsen i større grad er utenfor arbeidslivet og

har lavere sosioøkonomisk status, er det viktig å identifisere hva som hindrer dem i å delta i samfunnet. Dette kan for eksempel være at denne gruppen har begrenset tilgang til eller mulighetene i bruk av arenaer som fremmer opplevelser, læring, samvær og skapning av identitet på bakgrunn av sosioøkonomiske faktorer.

2.3.1 Gjeldende politiske føringer for inkludering

Det er stor enighet innen styringsmaktene i Norge i at inkludering og integrering i samfunnet er viktige satsningsområder (NOU, 2011:14). Deltakelse i aktiviteter, kan være en faktor som er gunstig for inkluderingsprosessen i et nytt samfunn. Man vet at det å migrere resulterer i en overgang i livet, som innebærer ulike utfordringer med å bli inkludert og delta fullt i samfunnet. I Meld. St. nr. 16 (Helsedirektoratet, 2003), Meld. St. nr. 20 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2007), Meld. St. nr. 25 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2006) og Kulturloven (2007) poengteres den enkeltes rettigheter til deltakelse i kulturelle aktiviteter, hvor også krav om nødvendig tilrettelegging er belyst. I den nye folkehelsemeldingen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019) underbygges betydningen av frivillige tiltak som satsningsområde, som kalles hverdagsintegrering i regjeringens integreringsstrategi fra høsten 2018. Folkehelsemeldingen poengterer videre at dette vil være med på å skape arenaer som fremmer mestring og gir rammer i hverdagen, samt sikre sosialt samvær for personer som står utenfor arbeid og skole.

Minoritetsbefolkningens deltakelse og bidrag i samfunnet er et av hovedtematikken og politiske prioritering som tas opp i et forslag til stortingstiltak (Barne- og likestillingsdepartementet, 2014). Den rapporterer at minoritetsbefolkningen, inkludert deres barn skal få mulighetene til å bruke sine ressurser til å bidra til fellesskapet og skape et samfunn hvor alle har like muligheter uten opplevelse av diskriminering. Regjeringa understreker at arbeid med god integrering er viktig for å nå dette målet, ved å stille krav til den enkelte om å bruke mulighetene som gis for å kunne være selvforsørgende samt at samfunnet må være åpent for mangfold og inkluderende.

Kunnskapsdepartementet (2018b) foreslår også at gjennom deltakelse i en frivillig organisasjon, som frivillig eller deltaker på ulike tilbud, kan nyankomne med minoritetsbakgrunn bli kjent med lokalsamfunnet, naboene sine og utvikle det norske språket. Dette satsningsområdet blir belyst gjennom blant annet bevilgninger av penger. Gjennom tilskuddsordninger til innvandrerorganisasjoner og nettverk, ønsker regjeringen å bidra til

tilrettelegging for frivillige organisasjoners arbeid med å skape møteplasser og er en aktør i inkluderingsarbeidet, (Kunnskapsdepartementet, 2018b).

Inkludering omtales i St. Meld. 10, som å bygge ned barrierer som kan hindre deltakelse i kulturaktiviteter, og heller skape like muligheter uansett hvilket individ en er eller gruppe en tilhører (Kulturdepartementet, 2011). Meld. St. 10 ønsker å fremme deltakelse i kulturlivet og kulturbruk. Med kulturbruk refererer de til å benytte seg av kulturtilbud. Friluftsliv eller å ta seg nytte av aktiviteter som foregår i naturen kan ansees å være en kulturaktivitet, grunnet at dette står sterkt innen norsk kultur (Pitkänen, et al., 2017). Meld. St. 10 poengterer videre at blant annet frivillige kulturorganisasjoner har stort potensial til å tilby og skape møteplasser og arenaer som fremmer fellesskap, som igjen kan ha gunstig betydning for inkludering i samfunnet (Kulturdepartementet, 2011). Den fastslår også at inkluderingsarbeid skal være synlig og integrert del av strategiarbeidet i kulturvirksomheter som mottar statlig støtte. Dette gjelder blant annet organisasjoner som også organiserer turer i naturen. Deltakelse i kultursektorens fellesarenaer kan muligens legge grunnlag for identitetsskaping, tilhørighet og deltakelse i samfunnet (Kulturdepartementet, 2011).

2.4 Helseperspektivet i oppgaven

Helsebegrepet er komplekst og sammensatt, og det kan reise utfordringer ved å definere hva god helse er. Grunnet dette kan det ha betydning å skille mellom helse, sykdom og velvære. Mennesker som av definisjon blir sett på som syke kan oppleve å ha god helse, samtidig som andre kan oppleve å ha dårlig helse til tross for at de ikke har sykdom (Grut, 2005). Helse er dermed noe man vurderer i forbindelse med hva man forventer at god helse er samt hvilke erfaringer en har. Dette ut ifra forestillinger en har om opplevelse av sykdom eller plager og den sosiale situasjonen man befinner seg i (Grut, 2005). Ifølge Fugelli (2001) er helse et holistisk, men samtidig et personlig fenomen som er innvevd i alle aspekter av samfunnet og livet, samt at det er ulikt mellom individer. Dermed har også faktorer som trivsel, natur, funksjon og energi betydning for om man opplever å ha god helse (Fugelli, 2001).

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer helse ikke bare som fravær av svakhet eller sykdom, men også som en ressurs i hverdagslivet. Denne ressursen gir mennesker muligheter til å leve et produktivt liv på det sosiale, personlige og økonomiske plan (Verdens helseorganisasjon, 1986). Videre utvidelse av helsebegrepet har ført til at det også omhandler mulighetene mennesker har til å utføre daglige og meningsfulle aktiviteter. Helseperspektivet i denne undersøkelsen vil være preget av en aktivitetsvitenskapelig tilnærming.

Aktivitetvitenskap er studiet av mennesket sett på som et aktivt vesen med evne til og behov for å engasjere seg i og gjennomføre daglige aktiviteter i et livsløpsperspektiv (Molineux, 2010). Derfor vil helsedefinisjonen av filosofen Ingmar Pörn benyttes i denne undersøkelsen. «Helse er menneskets mulighet til å kunne oppnå sine mål gjennom sitt engasjement i de daglige aktiviteter og rutiner» (Pörn, 1984). Helse skapes eller oppleves dermed gjennom å ha mulighet til å gjøre ulike aktiviteter, som kan ha betydning for opplevelsen av å tilhøre samfunnet, utvikle seg selv og realisere sine iboende ressurser. Kort fortalt vil derfor helse være knyttet opp mot mulighetene til å delta. I tråd med slik forståelse av helse, kan denne fremmes gjennom at det legges til rette for meningsfylte aktiviteter i hverdagen.

2.4.1 Helse og deltagelse gjennom å være iverksatt

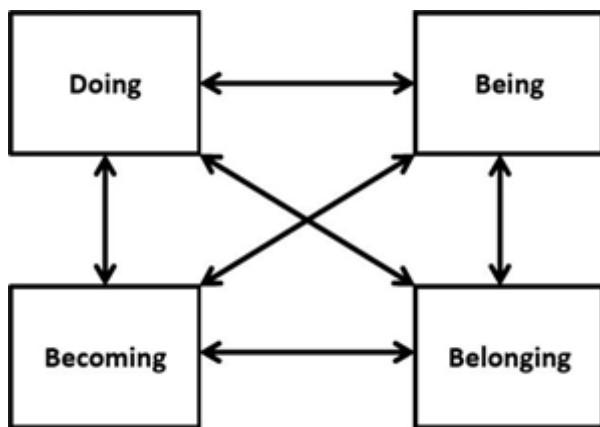
«Aktiviteter vi mennesker velger å bruke tiden vår på påvirker vår livsstil, produktivitet, sosiale forhold, deltakelse i samfunnet samt helse og velvære» (Christiansen & Townsend, 2014, s. 20). Begrepene *doing*, *being*, *becoming* og *belonging* brukes for å forstå hvordan dagliglivets aktiviteter har betydning for helse (Wilcock, 1999) (Figur 1). Denne modellen kan også gi et bilde på hvorfor man tilskriver ulike aktiviteter mening. Videre i undersøkelsen vil norske begrep for disse fenomenene brukes; *det å være iverksatt*, *det å være noen*, *det å bli til noe* og *det å tilhøre*.

Å være iverksatt eller *å engasjere seg (doing)* er en faktor som har betydning for helse og velvære, og det kan brukes som et synonym for *aktivitet («occupation»)*. *Å være iverksatt* er av så stor betydning at det er umulig å forestille seg mennesket uten det. Å gjøre noe stimulerer til sosial interaksjon og samfunnsutvikling, som danner grunnlaget for identitet og samfunn (Wilcock, 1999).

Å være noen (being) beskrives vanligvis som et produkt av *å være iverksatt (doing)*, og omhandler hva man får ut av å være engasjert i en aktivitet. Aktiviteter en velger å fylle hverdagen med påvirkes i stor grad av kulturell kontekst. Kulturell bakgrunn og religion kan ha innvirkning på hva man verdsetter i samfunnet og i livet, samt hvilke aktiviteter man ønsker å delta i, i sin konstruksjon av hverdagen (Kantartzis & Molineux, 2011). Kultur er en faktor som påvirker og former ens *aktivitetsidentitet (occupational identity)* (Rudman & Dennhardt, 2008). *Aktivitetsidentitet* beskriver forholdet mellom identitet og aktivitet man utfører, og defineres som en «sammensatt følelse af, hvem man er og ønsker at være som aktivitetsvesen, en følelse, der er skabt af ens aktivitetsdeltakelse gennem livet» (Mærsk,

2017, s. 99). Hout & Rudman (2010) refererer til et sitat av (Christiansen, 1999), som sier noe om sammenhengen mellom identitet og aktivitet; aktivitet er nøkkelen ikke bare for å være en person, men for å være en bestemt person, og dermed skapes og opprettholdes en identitet. De poengterer videre at det ikke bare er gjennomførelsen av aktiviteter som bidrar til utvikling av ens identitet, men også meningen man tilskriver dem.

Aktivitetsbalanse underbygger betydningen av hva vi gjør i hverdagen og hvordan dette påvirker hvem man er (*being*). Aktivitetsbalanse refererer til en opplevelse av tilstrekkelig deltakelse i aktiviteter på en tilfredsstillende måte, som avspeiler ens ambisjoner og verdier i livet (Backman, 2014, s. 210), samt balansen mellom aktiviteter en bedriver og om en er tilfreds med det man gjør og variasjonene dem imellom (Håkansson, Morville, & Wagman, 2017). Aktivitetsbalanse omhandler også opplevelsen av å møte menneskelige behov for balanse i hverdagen gjennom å delta i ulike aktiviteter (Matuska & Christiansen, 2009). Det har betydning at aktivitetene blir sett på som verdifulle, obligatoriske og i hvilken grad en har mulighet til delta. Har man en livsstil preget av en blanding av aktiviteter som gir optimale erfaringer og oppleves som meningsfulle og behagelige, vil man ofte rapportere å være fornøyd med livet og føle velvære (Persson & Jonsson, 2009).



Figur 1 Doing, being, becoming og belonging har gjensidig påvirkning på hverandre (Lindahl-Jacobsen & Jenssen-Winge, 2017).

Å bli til noe (*becoming*) dreier seg om menneskers potensiale, utvikling og utnytting av deres evner. Dette kan også reflektere hva man ønsker for fremtiden, altså hvem man er og vil bli, og hvordan man ønsker at livet skal utartes. I en aktivitetsvitenskapelig tenking er det en nær forbindelse mellom det man har mulighet til å gjøre og være involvert i, og det man opplever at man har muligheter til å bli. En studie undersøkte hvordan og hvorfor deltakelse i et sangkor for flerkulturelle som aktivitet kunne ha betydning for flyktninger som reetablerte seg

i et nytt samfunn (Raanaas, Aase, & Huot, 2018). Den omhandler muligheten flyktninger har til å se en framtid for seg selv i det nye samfunnet og hvordan de kan integreres. Funn i studien viste at informantene søkte etter struktur gjennom aktivitet for å få et fotfeste og en framtid i deres nye liv i Norge. Å bli til noe (*becoming*) kan dermed omhandle drømmer om fremtiden og man kan se seg selv i et større perspektiv. Dette kan belyse hva man ser for seg en kan få ut av aktiviteten i et framtidsperspektiv. Dette kan vise til hvilken mening man tillegger aktiviteten.

Det å tilhøre (belonging) refererer til hvordan mennesker er tilknyttet hverandre og hvordan relasjoner utvikles og utspiller seg. Det kan refereres til både som følelsen av tilhørighet til andre mennesker og samfunnet man oppholder seg i. Menneskers opplevelse av sosial tilhørighet og menneskelige relasjoner er avgjørende for trivsel, og mangel på dette kan fremme ensomhet samt ha negativ påvirkning på helse og velvære (Anvik & Gustavsen, 2012; Baumeister & Leary, 1995). Studier viser følelsen av tilhørighet i samfunnet har positiv innvirkning på menneskers helse, velvære og emosjonelle mønster (Baumeister & Leary, 1995). Det er også vist at gode og støttende nettverk er forutsetninger som har stor betydning for flyktnings håndtering av reetablering til et nytt samfunn (Sveaas & Reichelt, 2011). Nyere studier viser at aktiviteter som fremmer sosialt samvær og produktivitet har samme effekt på menneskers dødelighet som fysisk aktivitet, og det er påvist en direkte sammenheng mellom helse og sosialt velvære (Lindahl-Jacobsen & Jenssen-Winge, 2017).

I henhold til aktivitetsvitenskapelig tenking opprettholder mennesker sin tilknytning til samfunnet gjennom ulike aktiviteter og følelsen av tilhørighet har betydning for om aktiviteter tilskrives mening (Lindahl-Jacobsen & Jenssen-Winge, 2017; Reed, Hocking, & Smythe, 2010). Flyktninger har et redusert sosialt nettverk (Schuff, 2014), som kan forklares med at når man flytter til en annen del av verden kan man miste mange av nettverkene man allerede har hjemlandet. Derfor vil det ha betydning å utvikle nye nettverk. Det kan være at man har et godt nettverk i familien og blant sine landsmenn i Norge, men at man muligens mangler andre arenaer for å danne nye nettverk. Dermed kan det ha betydning å drive aktivitet som fremmer sosial interaksjon med nye mennesker. Studien om sangkors betydning for flyktninger hadde også funn som viste at aktiviteten fremmet *sense of belonging* i den forstand at den fremmet følelsen av å være inkludert i samfunnet, samt å ha støttende relasjoner rundt seg (Raanaas, Aase, & Huot, 2018).

Sosial støtte er et begrep som er nært forbundet med sosial tilhørighet. Ifølge Cohen & Wills (1985) innebærer sosial støtte ulike typer støtte; emosjonell, instrumentell og sosialt fellesskap. Emosjonell støtte (*emotional support*) innebærer at man aksepteres og verdsettes for hvem man er til tross for vanskeligheter en har vært igjennom og personlige feil en har. Instrumentell støtte (*informational support*) er hjelp til å forstå, definere og håndtere utfordrende situasjoner. Denne type støtte omtales også som rådgivning og veiledning. Sosialt fellesskap (*social companionship*) er å føle seg inkludert som venn, samt tilbringe tid med og delta på aktiviteter med andre mennesker. Dette har nær sammenheng med begrepet sosial tilhørighet.

2.4.2 Symbolsk kapital

Hout (2016) knytter Pierre Bourdieus begrep *symbolsk kapital* opp mot muligheten i å utføre aktiviteter eller overføre kapital fra en tidligere livssituasjon til en ny aktuell livskontekst gjennom å gjøre. Dette kaller hun *'doing' kapital*. Symbolsk kapital omhandler økonomisk-, kulturell- og sosial kapital (Hout, 2016). Økonomisk kapital omhandler økonomiske midler eller ressurser man har og kulturell kapital dreier seg blant annet om språkkompetanse og utdanning. Sosial kapital refereres til som mellommenneskelige relasjoner som utvikles til en ressurs, for eksempel sosial støtte og tilhørighet (Lindahl-Jacobsen & Jenssen-Winge, 2017). Gjennom det du gjør kan få betydning for muligheten til å anskaffe seg ressurser i form av sosial kapital og vise sine ressurser i samfunnet. Menneskers nettverk samt bekjente som utvikler seg til å bli personlige ressurser er eksempel på dette.

En studie av Hout (2016) undersøkte hvordan migranternes ulike former for symbolsk kapital forandrer seg innenfor ulike felt i det nye samfunnet, som resultat av flytting over landegrensene. Hun undersøkte også om dette hadde noen påvirkning for deres engasjement i å gjøre andre typer hverdagslige aktiviteter for å påvirke dette. Noen funn pekte på at dersom den utoverboende symbolske kapitalen ikke kunne konverteres og verdsettes i det nye samfunnet medførte dette utfordringer. Dette kunne føre til opplevelse av å miste selvverd, selvtillit, støtteapparater og arbeid. Dette førte til at deltakerne forsøkte å skaffe ressurser i det nye samfunnet, som potensielt kunne verdsettes som kapital gjennom aktiviteter. De så betydningen av å bygge et sosialt nettverk og lære hvordan ting fungerte, som gjorde at de deltok i aktiviteter som fremmet interaksjon med andre. Herunder ble frivillig arbeid nevnt som et eksempel.

Dersom de ulike typene kapital ikke kan veksles inn i den nye konteksten man leve i, kan det ikke kategoriseres som kapital lenger (Hout, 2016). Dette kan føre til en følelse av å måtte starte på nytt. Det å være iverksatt (*doing*) kan bli en katalysator for å omsette kapitalen til den nye livssituasjonen og det nye samfunnet. Dette omtales som 'doing' kapital (Hout, 2016). Samlet sett peker dette på behovet av opparbeidelse for kompetanse. Det henger derfor sammen med identitet og det å bli noen (*becoming*).

2.5 Kvinner med migrasjonsbakgrunn og inkludering gjennom deltagelse

Muligheter for deltagelse i meningsfulle aktiviteter har betydning for inkludering i et nytt samfunn for migranter. Ulike studier viser at migranters muligheter til å engasjere seg i aktiviteter på ulike plan har vist å ha betydning for at integreringsprosessen i et nytt samfunn blir vellykket (Nayar & Hocking, 2006; Huot & Rudman, 2010). En studie gjort i Canada blant minoritetskvinner så på hvordan mening skapes gjennom aktivitet (Beagan & D'Sylva, 2011). Studiet hadde flere funn, men noen av funnene viste at aktivitet hvor man kan ta i bruk ferdigheter hjemmefra som videre kan overføres til det nye samfunnet, kan ha betydning for identitetsskaping. Denne studien omhandlet tradisjonell matlaging fra deres kultur, som ble verdsatt blant annet grunnet at dette reflekterte at de hadde verdifulle kunnskaper, ferdigheter og kompetanser innen dette feltet. Dette var ikke studiens hovedfunn, men det kan belyse at meningsfull aktivitet kan være en forlengelse av kultur og styrke identitet. Man kan dermed føle en tilknytning både til det nye samfunnet samt sitt opprinnelsesland, som kan ha betydning for inkludering.

Flere studier belyser betydningen meningsfulle aktiviteter kan ha for inkludering. En studie så på deltagelse i kor og betydningen av dette for asylsøkere i Norge (Raanaas, Aase, & Huot, 2018). Den viser at flyktninger kan oppleve møte med «staten Norge» som utfordrende samt at de kan streve med å finne sin plass i samfunnet. Den viser også at å være iverksatt og møte folk var strategier som hadde betydning i møte med disse utfordringen, samt for utviklingen av deres følelse av tilhørighet. Denne aktiviteten resulterte i at asylsøkerne følte seg inkludert blant mennesker av samme landbakgrunn, men også den generelle befolkningen. De følte også at deltagelsen i kor resulterte i utvikling av nye ferdigheter og at de kunne dele sin allerede iboende kompetanse. En annen studie belyser betydningen av å finne mening gjennom å gjøre ting for andre blant asylsøkere i USA (Smith, 2018). Studien viste at de som fant meningsfulle ting å gjøre for andre var i større muligheter for å møte sine kulturelle og personlige behov. Videre fremmet dette følelsen av å være tilknyttet andre og en positiv selvfølelse, samt det skapte en forbindelse mellom aktiviteter de bedrev tidligere og i nåtid.

Ulike initiativ er forsøkt iverksatt for å fremme inkludering av mennesker med migrasjonsbakgrunn. Når det kommer til fokus på inkludering av minoritetsbefolkningen for å gjøre dem mer kjent i lokalsamfunnet gjennom å tilby en aktivitet, er «flyktningssguide» i regi av Røde kors et kjent eksempel på frivillige organisasjoners arbeid med dette. Målet med dette tilbudet, som er uformelt og har ingen kostnad er å koble flyktninger som har fått oppholdstillatelse med en frivillig som kjenner nærmiljøet (Røde kors, i.d.; Hagelund & Loga, 2009). Andre eksempler på slike tiltak er språkkaféer og naturbaserte tiltak flere steder i landet i regi av frivillige organisasjoner (Kunnskapsdepartementet, 2018a).

2.6 Natur som helsefremmende arena

Å oppholde seg i naturlige omgivelser er forbundet med positive helseutfall, og kan gi økning i psykisk, fysisk og sosialt velvære (Abraham, Sommerhalder, & Abel, 2010). Flere studier viser til at eksponering av eller å være aktiv i naturlige områder er assosiert med positive utfall på helsen. Det har vist å resultere i stressreduksjon, følelse av velvære og at fysiske plager bedres (Hansmann, Hug, & Seeland, 2007). Forskning viser at eksponering av natur også kan forbedre psykisk helse og være en kilde til økt livskvalitet (Miljøverndepartementet, 2009). En studie viste at regelmessig fysisk aktivitet i naturlige områder hadde større gunstig innvirkning på psykisk helse sammenlignet med andre miljø (Mitchell, 2013). Det har gunstig påvirkning på menneskers oppmerksomhet, sinne, utslitthet og nedstemthet (Bowler, Buyung-Ali, Knight, & Pullin, 2010; Thompson Coon, Boddy, Stein, Barton, & Depledge, 2011). Det har vist en positiv innvirkning på humør og følelser (McMahan & Estes, 2015), samt på psykososialt stress (Haluzá, Schonbauer, & Cervinka, 2014).

En nederlandsk studie viste at respondentene som levde i urbane områder med grøntarealer i nærheten av hjemmet var mindre påvirket av stressende livshendelser sammenlignet med andre som hadde lavere tilgang til grønne områder (Van den Berg, Maas, Verheij, & Groenewegen, 2010). Eksponering av natur kan dermed tilrettelegge for forhold som har betydning for helse.

Friluftsliv eller aktiviteter i naturen blir trukket frem som samfunnsgagnlig aktivitet med støtte fra politiske hold. St. Meld 2001 fremhever noen av de helsefremmende aspektene ved å oppholde seg i naturen (Klima- og miljødepartementet, 2001). Det vektlegges at det vil føre til økt livskvalitet samt positiv innvirkning på fysisk og psykisk helse.

2.7 Betydningen av natur som helsefremmende arena i norsk kultur

Friluftsliv og en livsstil som fremmer aktivt bruk av naturområder er høyt verdsatt i norsk kultur og samfunn. I Norge preges sosialiseringen helt fra tidlig alder preges av bruk av friluftsliv og norske normer sier det har stor betydning for helse å oppholde seg og drive aktivitet i naturen (Loga, 2010). Den kulturelle betydningen av friluftsliv og aktiviteter i naturen underbygges i St. Meld 2001, hvor de poengterer at dette kan være identitetsskapende på bakgrunn at man fremmer kulturell identitet, øker forståelsen for natur og kultur, samt at naturen har evne til å knytte folk sammen (Klima- og miljødepartementet, 2001). I denne konteksten er det derfor interessant å utforske hvordan denne arenaen kan brukes i inkluderingsarbeidet blant personer som har migrert. St. Meld. nr. 18 om friluftsliv understreker videre at lavterskelsaktiviteter i natur og nærmiljø, kan være en døråpner for økt fysisk aktiviteter og integrering blant denne gruppen i befolkningen (Klima- og miljødepartementet, 2016). St. Meld. nr. 18 poengterer også at stor andel av migranter med ikke-vestlig bakgrunn kan foretrekke å foreta friluftslivsaktiviteter i nærmiljøet (Klima- og miljødepartementet, 2016). Ulik kulturell bakgrunn kan resultere i andre syn og erfaringer rundt naturen og friluftaktiviteter. Skog og fjell kan bli assosiert med utrygghet og fare, samt at andre kulturelle normer og regler kan ha begrenset deres tidligere bruk av naturområder. Deltakelse i friluftaktiviteter er vist å være preget av sosioøkonomisk status, hvorav grupper med høyere grad av dette deltar oftere. Den lavere deltakelsen av migranter med ikke-vestlig bakgrunn kan dermed knyttes til at de er overrepresentert i kategoriene som har lavest inntekt og utdanning (Klima- og miljødepartementet, 2016).

Friluftslivsaktiviteter kan ha betydning for inkludering i samfunnet. Noen omgivelser fremmer aktivitet og sosialt samvær i motsetning til andre som kan begrense eller forhindre aktivitetsdeltakelse (Lindahl-Jacobsen & Jenssen-Winge, 2017). Naturlige områder kan være potensielle møteplasser for å skape sosial tilhørighet og utvide sitt sosiale nettverk. Slike miljø kan også utvikle trygge lokalsamfunn ved å skape tilbud i nærområdet som fremmer felles interesser og aktiviteter (Justisdepartementet, 2016). Dette muliggjør at personer med migrasjonsbakgrunn kan etablere kontakter og nettverk i nærmiljøet og involvere seg i aktiviteter som mulig kan gi trivsel og mening i deres liv. Gjennom et foredrag på konferansen om Forskning for friluft 2018 presenterte Sarah Anderson ved NTNU sitt pågående arbeid med et PhD-prosjekt, som omhandler flyktningers møte med friluftsliv og dets betydning for inkludering (Anderson, 2018). Funn viste at flyktninger deltar i friluftsliv

på grunn av ønsket om 1) å bli bedre kjent med lokalområdet, 2) «ingenting å finne på her i bygda», 3) å finne nordmenn; «Det er der de er, det er tomt i gatene her» og 4) Et trygt sted å praktisere norsk, og lære om nyanser i norsk kultur. I forbindelse med inkludering viste aktiviteter i naturen å gi rom for samvær med mening mer enn det flyktige samværet i sentrum. Likevel kunne dette føre til opplevelsen av å stå utenfor eller å ikke passe inn eller strekke til. Studien viste at flyktninger har sine egne måter å drive friluftsliv og forholde seg til naturen på, og at det finnes en skeiv maktfordeling i friluftsliv (Anderson, 2018). Man har forskjellige utgangspunkt eksempelvis i form av erfaring og kondisjon.

En studie om naturopplevelse hadde funn som viste til at en faktor som hadde en grunnleggende betydning for personers opplevelse og forståelse av natur var tilrettelegging av turstier (Bischoff, 2012). Videre sier denne studien at tilretteleggingen av landskapet viser til hvilke kvaliteter som vektlegges, og dette kan legge til rette for hva enkeltpersoner opplever i landskapet.

2.8 Natur som helsefremmende arena blant migranter

Befolkningen med migrasjonsbakgrunn har lavere deltakelse i friluftaktiviteter enn den generelle befolkningen i Norge (Øia & Vestel, 2007; Krangle & Bjerke, 2011). En NAKMI rapport hadde funn som pekte på at flere langtidsboende migranter i Norge ikke hadde kjennskap til tilbud rundt utendørsaktiviteter og at det kunne oppfattes som utilgjengelige for dem (Ali & Czapka, 2016). Deres deltakelse ble blant annet påvirket av en oppfatning om at utendørsaktiviteter var utenfor deres rekkevidde, grunnet at de assosierte dette med ekstremспорт som for eksempel fjellklatring. Rapporten underbygger betydningen av at fremtidig arbeid for å gjøre friluftaktiviteter mer tilgjengelig for flere med migrasjonsbakgrunn, bør være preget av å tydeliggjøre lavterskeltilbudene som finnes i naturen og nå målgruppen tidlig i reetableringsprosessen.

Områder preget av natur kan stimulere til et mer mangfoldig sosialt fellesskap og dermed bli en arena for å utvikle sosialt nettverk. En litteraturgjennomgang viser at sosialisering i urbane grøntarealer og deltakelse i friluftaktiviteter fremmer relasjonsbygging mellom mennesker med ulik etnisk bakgrunn (Gentin, 2011). En intervensjonsstudie om integrering av migrasjonsgrupper i nordiske land (Pitkänen, et al., 2017) rapporterte mange respondenter at de opplevde naturlige miljø som effektive sosiale arenaer for å fremme samhandling mellom mennesker med minoritetsbakgrunn og nordisk bakgrunn. Studien viste at tilgang til natur i

nærmiljøet kan ha potensial til å tilby en effektiv tilnærming for bedre inkludering og integrering av mennesker med migrasjonsbakgrunn. De understreker også at etnisk bakgrunn påvirker muligheter til å engasjere seg i aktiviteter i naturen, og på hvilken måte landskapet oppfattes og tolkes av den enkelte. Friluftsliv og naturlige områder kan derfor fremme psykologisk og sosiokulturell tilpasning til et nytt samfunn for immigranter (Pitkänen, et al., 2017). En studie gjort på friske unge voksne viser betydningen gåturer kan ha på sosial kontakt med andre (Wensley & Slade, 2011). Deltakerne rapporterte at gåturer fremmet deres muligheter til å etablere ny kontakt og vedlikeholde kontakten med andre mennesker. Derfor kan friluftslivsrelatert aktivitet eller gåturer være et fint sted å møte andre for å etablere nye relasjoner. Det kan uteaktivitet dermed være en viktig arena for å mulig treffe nordmenn for å bygge relasjoner på tvers.

Kvinner med migrasjonsbakgrunn kan ha et annet forhold til og annen bruk av natur sammenlignet med den generelle befolkning. En studie om kvinner med migrasjonsbakgrunn fra Midt-Østen så på deres bruk av natur og grøntområder i Groruddalen, samt hvordan denne aktiviteten kunne være meningsfull (Figari, Haaland, & Kränge, 2009). Kvinnene ga uttrykk for at turgåing var et viktig element i deres hverdag, blant annet fordi det var en fin måte å være sosial på. Samtidig underbygget de betydningen av å ha muligheten til å få være for seg selv, for å hente seg inn igjen mentalt fra en hverdag preget av omfattende forpliktelser på hjemmefronten. Hovedsakelig var motivet for å gå på tur å komme seg vekk fra en ensom og stillesittende tilværelse innendørs. Områdene de benyttet seg av var helst turveier, bebygde områder og tilrettelagte grøntstrukturer. En pilotstudie gjort gjennom Universitetet i Sørøst Norge så på migrasjonskvinnens forhold til og bruk av natur (Lorentzen & Viken, 2018). Deres funn viste at informantene hadde en sterk tilknytning og fasinasjon for natur, men noen hadde større tiltrekning mot byområder, grunnet større mulighet for sosial kontakt. De uttrykket tilfredshet med mulighetene for naturopplevelser i nærmiljø, hvor områdene var vakre, tilgjengelige og godt vedlikeholdt. De satt pris på skiltede, opplyste stier, men hadde samtidig ønsker om mer tilrettelegging når det kom til sosiale og kulturelle aktiviteter i naturen. Det var stor variasjon i bruk av natur, men mange brukte den jevnlig. Alt i fra mer menneskeskapte og tilrettelagte områder, natur rett utenfor hjemmet til skog, ved vann, fjellnatur. Motiver de hadde for bruk av natur var terapi, rekreasjon, velvære, stillhet, ro, bedre humør, mer energi, glede – men funn viste også at det kan skape motsatte effekter hvis alene. Sosial stimuli i form av samvær med venner, familie og skape nye bekjenskaper

var også et motiv. Fysisk aktivitet og praktisk nytte som transport, matsamling, læring av norsk språk og flora var andre motiver.

En studie gjennomført på Furuset, Godliaskogen og Marihøltet skulle kartlegge bruk av bynatur i det flerkulturelle Oslo (Skår, Rybråten, & Øian, 2018). Funn viste at den bolignære naturen var den mest viktige og betydningsfulle kilden til naturopplevelse hos ikke-vestlige migranter. Dette viste å ha betydning for bedre helse, sosialt samvær samt barnas muligheter til å benytte grøntområder. For de ikke-vestlige migrantene hadde naturopplevelse på vei til og fra betydning, mens for majoritetsbefolkningen hadde ofte opplevelsen av den bolignære naturen som et svært viktig supplement til friluftsliv i mer tradisjonell forstand – i marka. Bolignær natur ble sett på som avkobling *i* hverdagen, mens Østmarka som avkobling *fra* hverdagen. Mange med migrasjonsbakgrunn var mer glad i naturen i nærmiljøet enn friluftsliv preget av å komme seg «bort fra hverdagen». Studien poengterte videre at tilgang til ulike typer bynatur er viktig i et flerkulturelt samfunn.

En studie viste også at personer med migrasjonsbakgrunn opplevde at naturen hadde betydning for deres velvære, og at den hadde spesielt gunstig påvirkning på deres mentale velvære (Pitkänen, et al., 2017). Informantene understreket at naturen var en viktig faktor for å håndtere stress og traumer fra tidligere opplevelser. Studien viste også at naturen kunne være en gunstig arena for mulig sosialt samvær. Natur kan dermed være en plattform hvor man kan føle tilhørighet både til naturen og andre mennesker. Opplevelse av sosial tilhørighet og ha menneskelige relasjoner med andre har positive effekter på helsen (Anvik & Gustavsen, 2012; Baumeister & Leary, 1995).

I boken «The healing Fields», beskrives prosjektet «Natural Growth Project» i Storbritannia, hvor naturen brukes som arena for å stimulere til kommunikasjon og oppbygging livene til flyktninger som har møtt utfordringer og opplevd traumer (Linden & Grut, 2002). Prosjektet viste seg å ha spesiell verdi for klienter som hadde utfordringer ved å kommunisere verbalt, grunnet funn av at kommunikasjon fremmes når konteksten er utendørs. Det bør poengteres at prosjektet knyttes opp mot hagearbeid, og at målgruppen var flyktninger som har opplevd traumer fra tidligere. Hagearbeid kan likevel knyttes opp mot betydningen naturen har for helse og velvære.

Det finnes eldre studier som ser på utendørsrekreasjons betydning for minoritetsgrupper i USA (Gobster, 2002; Stodolska, 2002; Shinew, Floyd, & Parry, 2004). Gobster (2002) hadde

funn som tydet på at personer med afroamerikansk bakgrunn i større grad opplevde diskriminering i parkene i forhold til andre med annen etnisk bakgrunn. Funnt fra en annen studie tyder på at hovedgrunnene til at personer med migrasjonsbakgrunn slutter å delta på friluftaktiviteter, er grunnet mangel på tid, miljøforskjeller og begrenset sosialt nettverk (Stodolska, 2002). En studie gjort i forsøk på å forstå sammenhengen mellom etnisk bakgrunn og deltagelse i fritidsaktiviteter, hadde funn som indikerte at respondentene generelt ikke følte begrensning i deltagelse i ønsket fritidsaktivitet eller bruk av parker (Shinew, Floyd, & Parry, 2004). Dette er et viktig forskningsfelt hvor det er mangel på nyere, norsk og nordisk forskning på området.

3. Metode

3.1 Teoretisk forankring og forskningsdesign

Denne studien er i tråd med en fortolkende fenomenologisk tilnærming, hvor målet er å få innsikt i informantenes erfaringer og forståelse av et fenomen i en bestemt kontekst (Merriam & Tisdell, 2016). For å besvare problemstillingen, har jeg valgt å bruke kvalitativ metode med individuelle dybdeintervju. Metoden individens erfaring og opplevelse av et fenomen (Ringdal, 2016). Jeg ønsket å gå inn i forskningsfeltet med en induktiv tilnærming, med andre ord skal jeg ikke være styrt av teorier eller det jeg prøver å finne ut av, men møte feltet med åpenhet. Ringdal (2016) poengterer at åpenhet er begrenset og det derfor er utfordrende å gå inn i et felt å være «helt åpen».

Kvalitativt intervju er en fleksibel metode som gir informantene tid og mulighet til å fortelle om sine erfaringer, som kan kreve ettertanke for å deles, samt det muliggjør anskaffelse av store mengder data og detaljerte beskrivelser (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 77; Malterud, 2017, s. 133). Intervjuet åpner for innsikt i individets livsverden vanligvis gjennom fortellinger og historier (Christoffersen & Johannessen, 2012). På bakgrunn av dette samt at jeg er ute etter enkeltindividens erfaringer og opplevelser, har jeg valgt å benytte en-til-en dybdeintervju. En fordel med denne type intervju er at man får en trygg og skjermet intervjusituasjon for utveksling av informasjon (Malterud, 2017). Ulempen kan være nærheten man har i denne typen intervju, som muligens kan oppleves ubehagelig for informanten dersom den ikke kjenner seg komfortabel med forsker (Malterud, 2017, s. 138).

Før jeg går videre inn på de metodiske valgene jeg har gjort, vil jeg gi en kort beskrivelse av konteksten for studien. Kvinnene som er rekruttert til denne studien deltar alle i organiserte turer i regi av en frivillig norsk organisasjon. Organisasjonen arrangerer turer både i nærmiljø og langturer, og har de siste årene fokusert mer på inkluderingsarbeid for migranter i Norge. Dette er et tilbud som både flerkulturelle og etniske nordmenn i alle aldre kan delta på, uansett om de har tidligere erfaring eller er nybegynnere. Dette kan dermed være en mulig arena for å møtes på tvers og skape nettverk. Gjennom turene i nærmiljøet kan deltakerne med ulik etnisk bakgrunn lære av hverandre og utveksle erfaringer, samt de får muligheten til å oppleve naturen sammen. Disse arrangerte turene har som mål å fremme et internasjonalt turfellesskap, samt gi deltakerne økt kompetanse, trygghet og inspirasjon som kan fremme at

de kan gå dagsturer i nærmiljøet. Det er ikke bindende for deltakerne og forekommer månedlig eller ukentlig, og det er alltid med en turlleder. Disse lederne jobber eller er frivillige i organisasjonen, og det varierer hvem som leder turene. Turene er en arena hvor man kan bli kjent med andre og få nye naturopplevelser. Det er ikke bare flerkulturelle som deltar, men også etniske nordmenn. Det er også både kvinnelige og mannlige deltakere. Dermed kan dette være en mulig arena for å skape nettverk. De fleste turene er gratis.

3.2 Rekruttering og utvalg

Jeg har samarbeidet med organisasjonen hvor studien fant sted. En kontaktperson, som selv har migrasjonsbakgrunn og fungerer som turlleder, har assistert meg med å rekruttere informantene i undersøkelsen. Rekrutteringsprosessen for denne undersøkelsen ble gjort i to faser. I første fase deltok jeg på en organisert gruppetur, som min kontakt poengterte kunne være gunstig for å komme i førstekontakt med potensielle informanter. Jeg pratet med de andre deltakerne for å gi informasjon om prosjektet, men samtidig ufarliggjøre meg selv og vise hvem jeg var slik at terskelen for å delta kunne være lavere.

I den andre fasen fikk jeg hjelp til rekruttering av min kontaktperson innen organisasjonen, som kjenner til målgruppen og har gått på tur sammen med dem. Kontaktpersonen min var i kontinuerlig kontakt med flere kvinner som falt innenfor mine satte kriterier, (1) De er kvinner med migrasjonsbakgrunn, (2) de har migrert fra hjemlandet til Norge og (3) de har deltatt på organiserte turer i naturen mer enn én gang (Christoffersen & Johannessen, 2012). Deretter sendte kontaktpersonen meg mobilnumrene til seks kvinner som var interessert. Fem av disse ønsket å stille til intervju etter at jeg selv tok over kontakten med dem. Gjennom kontakt via telefon og email, avtalte vi tid og sted for intervjuene som passet begge parter. Jeg sendte først ut en SMS til hver av dem og spurte om de fortsatt var interessert i å stille til intervju og forklarte kort prosjektet. Deretter ringte jeg dem opp noen dager senere for å avtale dag for intervju. Jeg valgte å rekruttere kvinnene gjennom en personlig kontakt grunnet at den her kan hjelpe meg inn på feltet ved å «gå god» for meg (Christoffersen & Johannessen, 2012).

Jeg brukte en utvelgelse av informantene som var preget av en kombinasjon av strategisk utvalg og tilgjengelighetsutvalg, grunnet at informantene som ble rekruttert var de som var mulig å få tak i for min kontakt (Malterud, 2017). En strategisk utvelgelse av informanter

omhandler at man har en målsetting om at innsamlet datamateriale på best mulig måte kan besvare vår problemstilling (Malterud, 2017, s. 58).

Mitt utvalg består av fem kvinner som har migrert til Norge, som har deltatt på organiserte turer i naturen i regi av en frivillig organisasjon. Dette er kvinner i alderen 36-49 år og kommer fra land i Midtøsten og tidligere Jugoslavia. Informantenes botid i Norge varierer noe, alt fra litt over to år til 25 år. Alle informantene har barn og tre er alenemødre eller skilt, mens to fortsatt er gift. En av deltakerne har et barn som har flere helserelaterte utfordringer. Noen jobber eller går på norskkurs, mens andre er sykemeldt grunnet helseproblemer eller har kommet ut i praksis hos NAV etter en sykemeldingsperiode. Noen av deltakerne startet som deltaker på turene i regi av organisasjonen, men har senere meldte seg frivillig.

Etter de fem intervjuene oppdaget jeg at flere av informantene tok opp mye av de samme tema, og det begynte å oppstå en "metning" i datamaterialet. Dette betyr at nye intervju ikke nødvendigvis bidrar med mer utfyllende informasjon utover det som allerede er innsamlet, i slike grupper med færre informanter (Christoffersen & Johannessen, 2012). På bakgrunn av dette og av pragmatiske samt praktiske hensyn valgte jeg kun å gjennomføre intervju med fem minoritetskvinner.

3.3 Innsamling av data

I denne undersøkelsen er det benyttet semi-strukturerte dybdeintervju etter en intervjuguide. I intervjuguiden var det listet opp ulike emner jeg ønsket å ha samtale rundt (Vedlegg 2) (Christoffersen & Johannessen, 2012). Videre var det utarbeidet oppfølgingsspørsmål underveis og følge opp eventuelt nye, interessante funn eller refleksjoner informantene hadde.

Intervjuguiden har søkelys på aktivitet og deltakelse, og hvordan mening skapes gjennom dette. I intervjuguiden startet jeg med noen innledningsspørsmål som omhandler alder, etnisitet hvor lenge de har bodd i Norge. I første fase av intervjuet ble det etablert et tillitsforhold mellom informant og forsker (Christoffersen & Johannessen, 2012). Deretter følger ulike introduksjonsspørsmål rundt deres opplevelse ved å komme inn i det norske samfunnet og hvordan de opplever overgangen til et hverdagsliv her. Videre i hoveddelen av intervjuguiden fulgte nøkkelspørsmålene, som utforsker deres opplevelser og erfaringer rundt deltakelse på organiserte turer i naturen og hvordan dette har hatt betydning for deres

hverdagsliv og dem som personer. Jeg ønsket å gi informantene muligheten til å komme med personlige tanker og erfaringer rundt dette (Christoffersen & Johannessen, 2012). Hensikten med disse var å skaffe datamateriale som kan besvare det aktuelle forskningsspørsmålet (Christoffersen & Johannessen, 2012). Avslutningsvis fikk informantene muligheten til å tilføye mer informasjon rundt tematikken hvis det er ønskelig. Intervjuguiden kunne revideres underveis dersom det viste seg å bli nødvendig eller dersom andre interessante vinklinger eller tilnærminger ble belyst.

3.3.1 Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene ble gjennomført på organisasjonens lokaler. Dette grunnet at informantene kjente til disse lokalene fra tidligere gjennom at de har møtt opp der før de skulle gå på tur eller i henhold til deres arbeid som frivillige, og det var praktisk å komme seg dit. Settingen for intervjuet er viktig for at informantene skal føle seg komfortable i situasjonen og ikke bli forstyrret (Christoffersen og Johannessen, 2012). Vi satt på et eget møterom som min kontakt i organisasjonen booket, slik at vi kunne være uforstyrret. Grunnet kjennskap til lokalene kunne dette fremme et klima som er preget av fortrolighet og trygghet for informantene (Christoffersen og Johannesen, 2012).

Før vi startet intervjuet leste informantene gjennom informasjonsskrivet og signerte for samtykke. Noen av informantene hadde noen språkutfordringer, derfor gikk jeg gjennom skrivet sammen med dem for å sikre at de forstod formålet med intervjuet og deres rettigheter. Like etter endt intervju gjennomførte jeg en debrifing, for å skrive ned ulike inntrykk jeg fikk underveis i intervjuet og andre detaljer rundt intervjusituasjonen.

I gjennomføringen valgte jeg å bruke båndopptaker samt gjøre notater underveis av forskjellige inntrykk jeg fikk. Dermed har informantene bare én person å forholde seg til, som kan gjøre det enklere for dem å prate fritt og åpne seg rundt de ulike tema.

Selv om min kontaktperson ga meg informasjon på forhånd om mulige språkbegrensninger for noen av informantene, valgte jeg ikke å benytte meg av tolk. Dette grunnet at jeg opplevde at norskkunnskapen var god nok for å få utfyllende svar, gjennom kommunikasjonen vi hadde før intervjuet. Min kontaktperson i organisasjonen mente heller ikke det ville være nødvendig med bruk av tolk.

Transkriberingen av intervjuene ble gjort kort tid etter gjennomførte intervju. Den ble skrevet av forskeren selv så ordrett som mulig inkludert noen tenkepauser og pauser med latter, i forsøk på å fange det levende med intervjuene. Gjennom å selv utføre transkriberingen kort tid etter intervjuene fikk jeg muligheten til å huske mest mulig av informasjonen og opplevelsene samt inntrykk jeg fikk underveis av intervjuene. Dette også for å unngå potensielle misforståelser av det som ble sagt i intervjusituasjonen, gjengi informantene sine erfaringer korrekt og for å få en så lik gjenskapning av intervjuet som mulig (Malterud, 2017).

3.4 Dataanalyse

I denne undersøkelsen er deskriptiv tematisk analyse benyttet. Jeg har benyttet Braun & Clarke (2006) sin fremgangsmåte for tematisk innholdsanalyse som beskrives gjennom seks ulike faser. Supplerende støttelitteratur som er benyttet er Malterud (2017).

Den første fasen av den tematiske analysen omhandler å få et helhetlig overblikk over alt innsamlet data fra de fem gjennomførte intervjuene og gjøre seg kjent med materialet (Braun & Clarke, 2006). Jeg transkriberte intervjuene selv, som gir meg som forsker en unik tilgang til å bli kjent med datamaterialet samt at jeg kunne starte prosessen med noen ideer til videre tolkning (Malterud, 2017). Fortløpende under transkriberingen noterte jeg små kommentarer for å få noen ideer for videre tolkning av data (Braun & Clarke, 2006). Etter transkriberingen leste jeg gjennom intervjuene flere ganger.

Analysen jeg har brukt har hatt en induktiv og datastyrt tilnærming, som betyr at de teoretiske aspektene i undersøkelsen i hovedsak ble utviklet etter innsamling av data (Braun & Clarke, 2006). Jeg hadde den grunnleggende aktivitetsvitenskapelige tilnærmingen i bakhodet og var ute etter å utforske hvordan aktiviteten kan gi mening.

Den andre fasen i den tematiske analysen består av å utvikle ulike koder (Braun & Clarke, 2006). I denne fasen leste jeg gjennom råmaterialet enda en gang og gjennomførte en manuell koding. Jeg markerte teksten og noterte kodingen samtidig som jeg leste gjennom for å få noen ideer. Videre viser jeg Tabell 1 hvor alle direkte sitat var i første kolonne, hvorav jeg i neste kolonne skrev sitatenes kondenserte meningsbærende enhet så likt som mulig med mine egne ord. Dette for at jeg videre kunne bearbeide stoffet og utvikle koder for de ulike sitatene. Etter å ha satt inn alle informantenes sitater i arbeidsdokumentet prøvde jeg videre å

samle sitatene fra de ulike informantene som fikk lignende eller samme koder og fargekoder for å indikere mulige mønster. Etter å ha prøvd å sortere dette, videreutviklet jeg kodene jeg ønsket å benytte for å reflektere informantenes sitater. Dette resulterte i en lang liste av forskjellige koder som jeg identifiserte i mitt datamateriale.

Tabell 1 Eksempel på meningsbærende enhet, kondensert meningsbærende enhet, koding og tema (Graneheim & Lundman, 2004).

Meningsbærende enhet	Kondensert meningsbærende enhet	Koding	Tema
MARIA s9(1) jeg blir syk hvis jeg sitter hjemme og bare hører på TV eller no noe. Jeg vil ut å få kontakt med andre. Vi trenger det. (...) . Men her hvis du bare sitter hjemme og sier hva skal jeg gjøre i dag? Det er snø kanskje fem måneder i året. Jeg kan ikke sitte fem måneder hjemme. Det er også fint å gå på tur med snø og regn, med sola. (...) Du skal ikke få kontakt med andre om du er hjemme, og sitter som en gris på sofaen. Haha!	Blir syk av å bare sitte hjemme og trenger å få kontakt med andre. For å komme i kontakt med andre, kan man ikke sitte hjemme.	Være iverksatt	Å unngå lediggang
NADIA s1(1) Det er veldig trist hjemme. Se TV og sånn, lage mat, tiden går ikke.	Trist hjemme. Bare se TV, lage mat og tiden går ikke. Følelsen som oppstår med mye ledig tid.		
YASMIN s1(2) Før jeg ikke har vært med *organisasjonen*, det var veldig kjedelig og veldig ensomt.	Før deltakelse i organisasjonen var hverdagen preget av kjedsomhet og ensomhet. Organisasjonen som springbrett.		
HADYA s1(3) Hver dag jeg er veldig aktiv. Jeg jobber med et prosjekt. Der jeg er prosjektleder for matlaging og catering. Også for tvangsekteskap og negativ sosial kontroll.	Har en aktiv hverdag og jobber som prosjektleder for ulike prosjekt innen catering samt negativ sosial kontroll.	Aktiv hverdag	
YASMIN s4(4) Bare sitte inne i seks måneder-syv måneder er mye snø og mye kaldt og ikke gå ut. Det er veldig kjedelig. Mørkt og sånt, men da går på tur og kjente folk. Da dager går fort! Sant!	Det er flere måneder med snø i Norge, og det er kjedelig å bare sitte inne. Når man går tur, går dagene fortere.	Tiden går fortere når er med på turene	

Den tredje fasen setter søkelys på å identifisere aktuelle tema som passer for de ulike kodene. For å kunne gjennomføre dette, er det et viktig prinsipp om hvordan man definerer et tema og hvilken størrelse eller omfang det har (Braun & Clarke, 2006). De ulike temaene skal kartlegge noe som har betydning i forbindelse med forskningsspørsmålet, hensikten med min undersøkelse og muligens belyse et mønster i mitt datasett. Som forsker har jeg stor frihet til hva jeg definerer som tema, så lenge det representerer innsamlet data. Jeg har valgt å vektlegge temaene som går igjen til flere av mine informanter, men har også satt søkelys på tema som kan se på som «nye» på dette feltet. Med dette menes tema som hver enkelt informant virker å gi særlig mening eller verdi.

I arbeidet med utviklingen av ulike tema, ble lignende koder sortert etter midlertidige kategorier (Braun & Clarke, 2006). Dette ble gjort gjennom å sette de ulike kodene inn i en tabell, hvor kodene som lignet hverandre ble fargekodet slik at disse havnet under samme midlertidige kategori, som videre ville utvikle seg til forskjellige tema. Jeg prøvde å finne ulike tema hvor de forskjellige kodene kunne passe under. Deretter kategoriserte jeg de ulike kodene inn i tema og samle alle relevante data fra de ulike kodene under samme tema. Dette

for å se om noen tema overlappet hverandre og om noen av de ulike kodingene under samme tema. Videre laget jeg flere utkast til «tematiske kart» eller bedre kjent som tankekart og tabeller (Braun & Clarke, 2006). Dette for å se sammenhenger mellom koder, tema og ulike nivå av tema (hoved- og sub-temaer).

I den fjerde fasen av analysen er fokuset å gjennomgå de midlertidige temaene en har og avgrense dem (Braun & Clarke, 2006). I første omgang hadde jeg seks tema; 1) den vanskelige overgangen, 2) å unngå lediggang 3) Å kunne lære språk og kultur gjennom deltagelse, 4) å lære å bli glad i naturen, 5) Opplevelse av sosial tilhørighet og støtte, og 6) mindre helseplager og mer indre ro. Videre i denne fasen var det nødvendig å sjekke temaene jeg fant opp mot de ulike kodene samt deretter hele datasettet. Dette for å se om temaene reflekterer kodene og hele datasettet på en måte som gjør at deres validitet blir vurdert som tilfredsstillende. Med dette menes med i hvilken grad disse temaene reflekterer datasettet samt om det tematiske kartet reflekterer den helhetlige meningen i alle intervjuene. Dette kan ha betydning for å en rik beskrivelse av datasettet gjennom de ulike temaene.

Etter å ha gjennomført dette, lagde jeg en ny versjon av det tematiske kartet og tabellen, som viste de endelige hovedtemaene i undersøkelsen. Det bestod av de samme seks temaene jeg fant i forrige fase, men jeg måtte tilføye to ytterligere tema for at de skulle gjenspeile innholdet i kodene og sitatene. Jeg tilføyde temaene «opplevelse av stedstilhørighet» og «være en god rollemodell og ta vare på andre». Videre arbeidet jeg med å definere ulike subtema.

Den femte fasen består av å videre definere og navngi temaene som skal belyses, og gi dem endelige navn (Braun & Clarke, 2006). Jeg arbeidet med hvilke navn de ulike temaene burde ha for å reflektere datasettet og kodingene på en best mulig måte. I denne fasen ble temaene videre bearbeidet. Jeg kom fram til at et tema heller kunne komme under et annet tema som en sub-kategori. To tema ble også slått sammen, grunnet at de kunne inngå i hverandre. De endelige seks temaene ble:

- 1) Den vanskelige overgangen og å unngå lediggang
- 2) Å kunne lære språk og kultur gjennom deltagelse
- 3) Å lære å bli glad i naturen
- 4) Opplevelse av sosial tilhørighet og støtte
- 5) Mindre helseplager og mer indre ro
- 6) Være en god rollemodell og ta vare på andre

I analysen hadde jeg en latent tilnærming, med andre ord en søken etter skjult betydning av det informantene uttrykket. Denne tilnærmingen søker etter den bakenforliggende betydningen av det som konkret blir uttrykket og prøve å undersøke den dypere meningen og de underliggende sammenhengene. Jeg vil gjennom dette forsøke å knytte teoretiske perspektiver til de sammensatte tema og deres dypere mening (Braun & Clarke, 2006). Den sjette fasen av analyseprosessen omhandlet å produsere rapporten, og jeg velger å ikke utdype mer angående denne fasen.

3.5 Min egen rolle og ståsted som forsker

Mitt forskningsmessige ståsted er nærmere det fortolkende paradigmet. Dette er opptatt av forståelse og innvendige forklaringer av ulike fenomen (Bukve, 2016). Jeg som forsker er et viktig verktøy som innhenter datamateriale, analyserer og tolker. Min personlige bagasje i form av kunnskap, utdanning, erfaring, teorier og verdier kan ha innvirkning på hvilke oppfatninger jeg har om virkeligheten samt farge forskningen (Malterud, 2017).

Jeg har idrettsutdanning fra videregående skole, og en bachelorgrad i folkehelsearbeid. Dette studiet er preget av et helsefremmende og forebyggende perspektiv. Dette fokuset har blitt videreført gjennom min mastergrad i folkehelsevitenskap. Dette har preget valg av tema for studien. Grunnet at jeg ikke har mye relevant arbeidserfaring på området, men har vært student kan føre til en overdreven optimistisk og idealistisk tilnærming på feltet. Mine hobbyer har vært mye preget av fysisk aktivitet, gjennom ulike lagsporter. Jeg er også veldig interessert i friluftsliv og har drevet aktivt med dette i flere år. Jeg er interessert i reising og kultur fra jeg gikk på strand-sport linjen på folkehøgskole til gjennom feltarbeid, utveksling og emner i utlandet gjennom høyere utdanning. Jeg forsøker, særlig i analyseprosessen å være bevisst at min forforståelse og interessefelt ikke skal være utgangspunkt, men heller at informantenes stemme skal komme frem.

3.6 Etiske vurderinger

I kvalitativ forskning kommer man tett på informantenes erfaringer og oppfattelse av verden rundt seg. Jeg som forsker har forskningsetiske retningslinjer jeg må ta høyde for i mitt masterprosjekt, slik som å overholde informantenes integritet, personvern og selvbestemmelse i sin deltakelse (Christoffersen & Johannessen, 2012).

For å sikre at informantenes stemme komme frem og gjengis korrekt i forskningen, brukte jeg båndopptaker og forsøkte å ikke selektivt brukte datamateriale og vinkle dem mot mine interesser. Jeg opplyste om bruk av båndopptaker i den hensikt av å ikke gå glipp av informasjon, samt at deltakernes stemme skal gjengis korrekt. Jeg opplyste om at det bare er jeg som har tilgang til disse opptakene, og at de slettes så snart jeg har levert masteroppgaven. Dette gjelder også alt av innsamlet data fra informantene. Jeg informerte om at jeg har taushetsplikt angående datainnsamling og behandling av data, slik at informasjon ikke kan bli knyttet opp mot dem.

Informasjon om informantene av konfidensiell karakter kan komme til overflaten gjennom intervjuene. Derfor søkte jeg om godkjenning til gjennomføring av prosjektet hos Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD), slik at prosjektet er i tråd med personvernloven (Ringdal, 2016, s. 458) (se vedlegg 3). Jeg opplyste informantene om at innsamlet datamateriale skal behandles konfidensielt og at deres opplysninger skal presenteres slik at de ikke kan identifiseres (Ringdal, 2016). Jeg ga informantene fiktive navn for å overholde kravet om konfidensialitet. De fiktive navnene på informantene er koblet opp til de riktige navnene i en kodebok, som ligger innelåst. Denne boken skal slettes når prosjektet avsluttes. Grunnen til at jeg har denne kodeboken er for å ivareta deres rettighet om frivillig deltakelse i undersøkelsen. Hvis noen trekker tilbake sitt samtykke under arbeidet med undersøkelsen, kan jeg finne tilbake til hvilke data som er knyttet opp til den aktuelle informanten, slik at det kan fjernes.

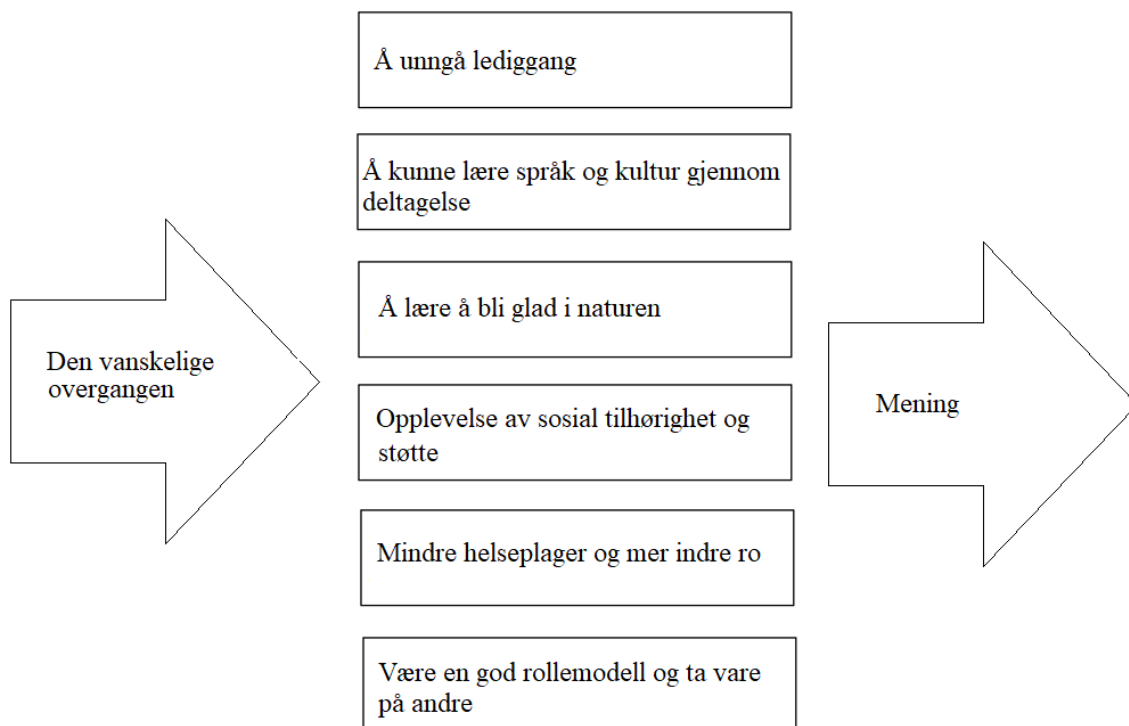
For det tredje er det viktig at jeg tar hensyn til informantens autonomi og rett til selvbestemmelse, med andre ord skal de selv få bestemme over egen deltakelse. Det er sentralt å fremme frivillig samtykke og frivillig deltakelse i masterprosjektet, og at informantene når som helst kan trekke seg dersom det er ønskelig (Christoffersen & Johannessen, 2012). Jeg opplyste informantene om dette, samt at de kunne avslutte intervjuet til enhver tid eller la være å svare på spørsmål de ikke ønsket å besvare. I forkant av intervjuene ga jeg dem informasjonsskriv/samtykkeskjema for å informere om hensikten med intervjuene og studiet, slik at informantene er klare over hva de begir seg ut på. Jeg sendte dette på mail til informantene som ønsket dette på mail noen dager før intervjuet, men alle leste gjennom dette og signerte før vi startet intervjuet. Jeg informerte informantene om mitt forskningsfelt, undersøkelsens formål, hvem som får tilgang til informasjonen og hvordan resultatene skal brukes (Ringdal, 2016).

Forskeren har et vesentlig større ansvar når det forskes på utsatte grupper. En har ansvar for å unngå alvorlige belastninger eller skade på informantene (Ringdal, 2016). Man må være klar over om innsamling av datamateriale kan berøre følsomme og/eller sårbare tema, som igjen kan være vanskelig å bearbeide og komme seg ut av (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 42). Forskeren skal respektere menneskeverdet i sitt arbeid om søken etter ny informasjon (Ringdal, 2016). Det kan reises spørsmål av etisk karakter dersom jeg som forsker inntar en uttalt tolkende posisjon og leter etter bakenforliggende mening i hva informantene uttrykker (Malterud, 2017, s. 48). Hvilken rett har jeg til å hevde noe på andres vegne og gi deres utsagn mening utover det de selv har uttrykt? Jeg må ikke la tolkning av datamaterialet tråkke over disse etiske retningslinjene.

4. Resultater

I dette kapittelet blir funnene fra datamaterialet presentert. Funnene omkring informantenes erfaringer fra organiserte turer i naturen og hvordan de opplever dette som meningsfullt i sitt liv framstilles gjennom åtte hovedtema. Under hvert hovedtema blir ulike subtema fortløpende presentert som underoverskrifter.

De viktigste erfaringene informantene uttrykker rundt sine erfaringer i overgangen til et nytt hverdagsliv i Norge og finne mening knyttes til seks ulike hovedtema (Figur 2). Disse kaller jeg *Å unngå lediggang*, *Å kunne lære språk og kultur gjennom deltagelse*, *Å lære å bli glad i naturen*, *Opplevelse av sosial tilhørighet og støtte*, *Mindre helseplager og mer indre ro* og *Være en god rollemodell og ta vare på andre*. Noen tema er mer aktuelle for enkelte informanter. Jeg har valgt å ta med disse grunnet at dette virker å gi dem særlig mening eller verdi og belyser deres oppfatning av sin livssituasjon. Disse seks temaene virker å være faktorer som har betydning for å finne mening i en ny livssituasjon gjennom den aktuelle aktiviteten.



Figur 2 Kvinner med migrasjonsbakgrunn sin erfaring av hvordan aktivitet kan skape mening i et nytt liv i Norge.

Tematisk kart over hovedtema.

4.1 Den vanskelige overgangen og å unngå lediggang

4.1.1 Overgang i livet og møte med et nytt land

Flere av informantene forteller om sin nye livssituasjon og hvordan de har opplevd overgangen til livet i Norge. De fleste beskriver dette som en utfordrende og vanskelig overgang, som er preget av usikkerhet rundt å komme til et ukjent land og vanskeligheter med å finne seg selv. Da Hadya kom til Norge beskriver hun en utfordrende overgang. Hun følte at hennes tidligere jobberfaringer i hjemlandet ikke ble anerkjent og at hun måtte finne sin identitet på nytt:

Det første var veldig vanskelig å akseptere at jeg er i et nytt land med fremmede folk og en fremmede sted. Så da kjente jeg ikke folk og folk kjente ikke meg. Fordi at jeg var en veldig, som kjendis i mitt land. Jeg jobbet med internasjonal organisasjoner og jeg jobbet for barn og kvinners rettigheter. (...) Og kommer til et land som ingen som kjente meg. Det var vanskelig og finne seg selv. Jeg mistet min identitet.

Ved ankomsten til landet ble hun ikke tatt imot som forventet. Hun kom fra gode forhold i hjemlandet, men fikk ikke samme privilegier i Norge. Det var vanskelig for Hadya og forholde seg til de innskrenkede mulighetene for arbeid, grunnet at hun hadde høy kompetanse og mye erfaring fra tidligere.

Hadya reflekterer videre rundt andre i hennes situasjon, og understreker at overgangen til et nytt samfunn kan føles brå for mange. Migranter som kommer til Norge kan få helserelaterte plager som følge av opphoping av utfordringer som resultat overgangen. Man kan også føle at man ikke selv har kontroll på hva som skjer i livet, og at man får følelsen av å starte på nytt. Hun belyser dette som en mulig årsak for at denne gruppen bruker naturen sjeldnere.

Ikke mange som bruker naturen. Mange er dessverre litt syk på grunn av at de masse problemer som er nye her. Barna, helse, sosial liv – alt. På en gang blir motsatt og forandret seg. Det er ikke de som bestemmer over livet. Så det skjer. Det skjer i livet at det blir forandret på en gang, fra helt bunn. Og det påvirker på tanker og først og fremst fysisk og psykisk de blir syk.

Noor hadde også en utfordrende start i Norge grunnet hun var flere år hjemme i starten. Dette gjorde at hun hadde mye tid til å tenke, og tankene og fokuset innrettet seg mot familie i det krigsherjede hjemlandet. Dette gjorde at hun ville drive med aktiviteter i hverdagen, for å få tankene over på noe annet:

Ok, det var jo ikke så lett i begynnelsen (...). Jeg var første tre år her har jeg vært hjemme. Også jeg, det var ikke lett. Det var ikke lett på grunn av krigen der. Man var mest opptatt av dette. Hele tiden fokus om dagen var prioritert der nede [hjemlandet] på grunn av at jeg hadde familie der nede. (...) Man ser

ikke men du ser bare hva som skjer. Også det, men vi har gjort vi har hatt aktiviteter for å få daglige ting. Det er mest sånn man må ikke sant.

Maria derimot opplever at det var veldig bra for henne og hennes familie å komme til Norge. Dette grunnet at det er et trygt samfunn hvor man opplever frihet. Hun har tre døtre og opplever at de har mange muligheter for fremtiden, men opplever også å ha muligheter selv:

Det synes jeg var veldig, veldig bra for oss som familie. Jeg tror at Norge er best for barna mine, fordi jeg har tre jenter. Det er mye trygghet og frihet og sikkerhet. Masse muligheter hvor du kan bli noe i framtiden.

På tross av at hun selv har hatt en positiv start i Norge uttrykker hun også at det kan være utfordrende som flyktning å komme inn i det norske samfunn. Dette blant annet gjennom at det er vanskelig å komme i kontakt med nordmenn: «De vil bli kjent med nordmenn, men de har ikke sjans». Hun påpeker videre at som flyktning kan det være vanskelig å komme i gang med aktiviteter for å møte andre mennesker og bli kjent med lokalsamfunnet. Dette grunnet at det er vanskelig å vite hvilke muligheter for aktivitet og deltagelse som finnes:

Vi ser hele tiden at mange ikke har noe å gjøre i helga «hva skal jeg gjøre i helga?». Bare spise mat og sitte hjemme? Vi vil også gå men kjenner ikke så mange steder. (...) Vanskelig å starte å snakke og finne noen steder å gjøre aktivitet.

4.1.2 Å være iverksatt

Alle informantene understreker betydningen av å holde seg opptatt og ha noe meningsfullt å fylle hverdagen med. Dette virker også for noen å være en måte å takle den vanskelige overgangen på. De har noe ulike grunner for dette, men alle har til felles at de ønsker å være iverksatt eller å unngå lediggang. Noor startet å delta på de organiserte turene i naturen for omtrent tre år siden grunnet at hun ble sykemeldt. Hun har vært i Norge i over 25 år og har jobbet i nesten 17 år før sykemeldingen. Grunnet den endrede hverdagssituasjonen har hun mer tid hjemme enn tidligere, og ønsket å ha noe å gjøre og bli kjent med nye mennesker:

Så da er jeg litt mere hjemme enn vanlig. Så jeg meldte meg på å gå på sånne turer – fellesturer – det er like greit å bli kjent med de andre som kommer i gruppene. (...) Jo, to-tre år siden jeg startet. Fellesturer da jeg ble sykemeldt, men jeg har gått på turer alene ja, det har jeg før. Jeg har deltatt så ofte jeg kunne.

Maria forteller at hvis hun bare sitter hjemme, blir hun syk. Hun poengterer at mennesker trenger å få kontakt med andre, og for å skape denne kontakten er det viktig å komme seg ut.

Hun ser betydningen av å komme seg ut, selv om det er vinter store deler av året i Norge og at dette kan fremmegode opplevelser:

Jeg blir syk hvis jeg sitter hjemme og bare hører på TV eller noe. Jeg vil ut å få kontakt med andre. Vi trenger det. (...) . Men her hvis du bare sitter hjemme og sier hva skal jeg gjøre i dag? Det er snø kanskje fem måneder i året. Jeg kan ikke sitte fem måneder hjemme. Det er også fint å gå på tur med snø og regn, med sola. (...) Du skal ikke få kontakt med andre om du er hjemme, og sitter som en gris på sofaen. Haha!

Flere av informantene underbygger betydningen av å være iverksatt og at lediggang kan ha uønsket innvirkning på deres liv. Nadia synes ikke tiden går når man bare er hjemme og føler seg trist dersom hun har for mye ledig tid: «Det er veldig trist hjemme. Se TV og sånn, lage mat, tiden går ikke». Yasmin belyser også dette. Hun har vært i Norge i 16 år og startet å delta for omtrent tre år siden. Før hun deltok på turene og var frivillig i organisasjonen opplevde hun lediggang, og erfarte at dette hadde negativ innvirkning på hennes liv: «Før jeg ikke har vært med [organisasjonen], det var veldig kjedelig og veldig ensomt.»

Maria underbygger betydningen av å ha noe å gjøre i hverdagen. Dette kan ha positiv innvirkning på selvfølelsen og fremme muligheten for integrering i samfunnet:

For deg som person, å gjøre noe. Du er ikke sofa eller en stol. Her bare sitter hjemme og passer på barn eller fordi jeg har vært lærer og jeg vil gjøre noen aktiviteter, med barn eller noe. Det er veldig bra og for følelse kanskje. For deg som person. At du har noe å gjøre og du gjøre noe positivt for deg og til å integrere seg.

Hadya har i dag en veldig aktiv hverdag, hvor hun blant annet jobber som prosjektleder for ulike prosjekter innen catering og negativ sosial kontroll. I startfasen i Norge derimot trengte hun noe å holde seg opptatt med i hverdagen og hadde behov for sosialt nettverk. Derfor begynte hun som frivillig hos organisasjonen som arrangerte turene i naturen, men også grunnet at det ikke var andre ting å gjøre:

Som begynte å bli frivillig med [organisasjonen]. Så jeg var ikke så vant til å gjøre det, men det var ingen annen ting å gjøre. En ting å bli opptatt med, jeg tenker OK, det er OK. Men det var ikke på grunn av at virkelig jeg trengte det, men jeg bestemte på grunn av OK jeg har ikke nettverk og jeg trengte nettverk og måtte bli kjent med andre.

4.1.3 Frivillig arbeid

Nesten alle informantene meldte seg som frivillig i organisasjonen. De underbygger behovet for å ha noe å gjøre i hverdagen, og synes dette er en gunstig måte å komme i aktivitet. Maria jobber i dag som frivillig flere steder: «Jeg jobber også frivillig med røde kors og forskjellige

foreninger. Jeg kjenner noen. Jeg jobber som frivillig med barn. Fordi når jeg var med røde kors på fisketur med barn for eksempel». Dette etter at hun aktivt tok kontakt med en lærer på barnas skole. Hun forhørte seg om hennes muligheter for å være iverksatt og ble oppfordret til å bli frivillig. Yasmin er også frivillig og har hatt ulike ansvarsoppgaver. Hun uttrykker en form for stolthet over dette mens hun forteller: «Jeg er frivillig. Jeg har vært på første dag. Jeg lagde taco. Andre dag jeg lage på morgenen står opp og veldig god frokost».

Hadya startet som deltager på de organiserte turene, men startet senere å jobbe som frivillig i organisasjonen. Som deltager var hun aktivt med på både nærturer og topturer, og underbygget viktigheten av å ha mye erfaring før en kunne bli turlleder. Hun forteller om en erfaring hun hadde tidlig som deltager på tur. Hadya ønsket å delta på en toptur til Galdhøpiggen, men ble møtt med skepsis fra barna og sin omgangskrets. De tenkte hun var sprø, grunnet at hun hadde helseproblemer og barna var redde for at hun skulle skade seg:

Norges toptur til Galdhøpiggen, og jeg sa til kvinnene ja oss bli med henne! Mange sier «Neeei, er du dum!? Crazy!?!». Hva snakker du om? Norges toptur? Du er problemer du, med prolaps. Nei nei nei,, jeg sa jeg skal på toppen. Og de sier mamma vi skal ikke miste deg, og du har ikke blitt drept i [hjemlandet] men nå du skal på tur?

All turerfaring Hadya tilegnet seg ble et springbrett til videre posisjon som frivillig. Dette har ført til at hun også motiverte barna sine til å begynne med frivillig arbeid. «OK, jeg skal bli frivillig. Og motiverer barna mine til og bli frivillige. Så da etter så har vært på mange turer. Mange turer jeg har vært som turlleder. Har fått utdanning som grunnleggende turlleder».

4.1.4 En måte å komme i gang på og mulige barrierer for deltagelse

Flere av informantene forteller om hvordan de fikk høre om de organiserte turene og hvilke måter som gjorde at de kunne komme i gang på. De fleste hadde hørt om tilbudet gjennom bekjente eller kommet i kontakt med en turlleder, som har stimulert til deltagelse. Noor ble kjent med en kvinne på skolen som fortalte henne at det fantes en gruppetur man kunne delta på. «Ok, jeg gjennom har blitt kjent med [en kvinne] på skolen, også hun fortalte meg at det finnes en gruppetur». Maria kom i kontakt med turlleder gjennom en slektning som tidligere hadde deltatt på disse turene: «Jeg kjente [turlleder] første gang fordi slektningen min var med henne på tur og hun inviterte meg. Hun sa at du også bli med på tur i fjell. Jeg sa jeg vil».

Yasmin underbygger betydningen av å ha en inngangsperson for å få vite om slike tilbud. Turlleder tok kontakt da hun satt alene på tur hun tok selv, og de utvekslet nummer slik at hun kunne få informasjon om senere turer:

«Når jeg sitter ved elva og bare sitter alene når barna er opptatt med aktivitet. Jeg sitter alene, da [turleder] kommer prate med meg. Og på den tid jeg er ikke så flink i norsk. Bare litt forstår. Hun forstår meg litt. Jeg sier, jeg leverer min telefonnummer og min navn og sånt».

Videre belyser informantene ulike barrierer de møter som kan hindre deltagelse. Nadia synes det kan være vanskelig å delta hvis man har jobb på grunn av dette tilbudet ofte skjer på dagtid: «Vanskelig å bli med hvis man jobber». Hun belyser også at mangel på informasjon om turene kan være en barriere: «Jeg visste ingenting før at jeg kunne gå på tur, men plutselig jeg går litt men ikke på sånn gruppe så mye». Yasmin belyser også dette: «Men jeg orker ikke, for jeg har litt problem med å finne det».

4.2 Å kunne lære norsk språk og kultur gjennom deltagelse

4.2.1 Lære om norsk kultur og spesielt turkultur

Flere informanter forteller at å delta på organiserte turer i naturen kan være en fin inngang til å lære mer om norsk kultur. Maria har flere erfaringer på dette området. Hun poengterer at turgåing er noe typisk nordmenn gjør på fritiden og at dette er verdsatt i kulturen. Hun har utøvd skigåing med hele familien, og denne «norske» aktiviteten førte til at hun følte seg litt mer «norsk». Hun underbygger betydningen av å få en grunnleggende forståelse av norsk kultur og natur for å fremme integrering:

Typisk hobby man har i Norge. Alle liker å gå på tur. (...) Jeg glemte å si at jeg har vært på skikurs. Hele familien. Det er første gang for meg for meg og leg lærte litt å gå på ski. Det var veldig gøy. Ehhh. Med hele familien også. Skal føler at du skal bli litt norsk. (...) Vi på integrere og forstå litt mer om kultur og natur og alt her.

Maria har også lært om den norske matkulturen. Hun trodde opprinnelig at den ville være ensidig, men da hun deltok på en organisert tur lagde de ulik norsk mat og tilbehør, som hun opplevde som smakfull:

For eksempel jeg tenker før at nordmenn spiser bare brødskive eller fisk. Jeg spurte hele tiden de lager ikke mat hjemme? Jeg spurte andre. Hva lager du for middag eller for noe? På noen tur, kanskje overnatte tur. Vi lager sammen norsk mat og blir kjent med forskjellig mat også ja haha. Har forskjellig mat og forskjellig tilbehør som var veldig god. Fisk, suppe, salat, hvordan bruker det.

Noen informanter hadde erfaringer som gjorde dem mer kjent med naturen i Norge, som ofte er tett knyttet opp mot norsk kultur. Noor viser entusiasme når hun snakker om det hun har lært på dette området. Hun er interessert i plantevekster og like å se hvilke vekster som finnes

i Norge. Hun sammenligner også hvilke forskjeller som finnes i forhold til hjemlandet sitt: «Og angående Norge, så lærer – jeg er interessert i planter og sånt. Jeg liker å se på hvilken for eksempel trær Norge har også og planter og sånt det liker jeg. Ser på forskjeller til hjemlandet. Også lukter forskjellig». Hun har lært om ulike vekster på skolen, men understreker at det er annerledes å lære om dette i naturen: «Jeg har lært om sopp. Jeg kunne som jeg ser sopp som vi lærte på skolen, men det er helt annerledes å møte sopp i skogen».

Hadya argumenterer for at det er viktig å blande deltagere både fra Norge og annen landbakgrunn for å lære om kultur og å fremme inkludering. Personer med migrasjonsbakgrunn skal skape et nytt liv i Norge, og hun underbygger betydningen av at nordmenn kan hjelpe dem å oppleve naturen og samfunnet. Hun ser på nordmenn som potensielle døråpnere, som kan hjelpe dem å bli mer kjent med naturen:

Det er meningsfullt, hvis vi tenker på inkludering. Jeg var veldig opptatt av å få med meg noen norske som turleder, mange norske deltakere. Fordi at de er her, de skal oppleves i det norske samfunnet. De går i den norske naturen. Noen norske må være der, til å snakke med folk deltakerne fra andre kulturer. (...) Det er veldig viktig å blande, ikke bare norske, ikke bare flerkulturelle, men vi må være sammen. og dessverre er det mange med minoritetsbakgrunn så det vokset ikke opp med å gå på tur og bli kjent med naturen, så det er norske at de kunne åpne den døra til dem.

Hadya understreker at friluftsliv og natur er sterke verdier i Norge: «Verdiene man finner i Norge, gå i friluft, gå i naturen, og ta dem med seg». Ved å delta på turer og møte nordmenn i denne konteksten, kan dermed ha en viktig betydning for å få innsikt i norsk kultur og hva som verdsettes i kulturen.

Et element som gikk igjen hos informantene var å lære seg om turkulturen i Norge, og flere uttrykket glede av å lære noe nytt. Maria deltok på en lengre overnattingstur og tilegnet seg nye opplevelser og kunnskap rundt turferdigheter. Hun lærte om ulikt turutstyr, matlaging i naturen og praktiske ting rundt hvordan man bruker naturen. Hun fortalte entusiastisk om hennes opplevelser på denne turen:

Det var overnattetur, over natta det var tre dager. Ja. Og det er første gang til meg, det var veldig veldig spennende. (...) vi deler telt med en dame. Vi lærte hvordan vi skal bygge opp teltet, og etterpå vi lagde mat fra naturen. Vi har noen mat og vi lagde fisk og grille. Ja. og etterpå vi snakket litt om naturen der og hvordan kan man bli bedre på dette her kurs. (...) Hva er best med klær? Hvilke typer telt. Ja. forskjellige ting. Vi hadde telt fra [organisasjonen]. Også sovesekk. Vi går opp lenge. Når vi sov vi sov i en sovepose, og vi snakket om denne sovepose du må kikker hvis det passer for sommer eller vinter hva passer inne?

En av informantene trakk fram erfaringer rundt å lære nye aktiviteter gjennom deltagelse på tur. Da Hadya oppholdte seg på asylmottaket tok hun muligheten for å låne ski gratis og lærte seg å gå på ski:

Og da, det var vinter, det var snø i oktober. Det var muligheten at man kan gå på tur og ta ski, kunne låne ski. Det var gratis på asylmottaket. Så jeg har fått en del å låne bort skiene. Og begynte å gå på ski.

Etter og har deltatt på mange turer som både deltager og leder, har Hadya tilegnet seg mye kunnskap rundt turferdigheter og turkultur. Hun trives med å ha skikkelig utstyr når hun er på tur og uttrykker et snev stolthet i å ha norske turklær: «Og ha på seg norske turklær er også trivsel som jeg liker. Jeg virkelig liker det. Har veldig god utstyr nå. Turutstyr. Jeg virkelig trives».

4.2.2 Lære seg norsk språk

Betydningen av å lære seg norsk, ble dratt fram av flere informanter som en viktig faktor for å bli inkludert i samfunnet. Alle informantene opplevde at å delta på organiserte turer i naturen var en fin mulighet for å utøve og lære seg norsk. Nadia var en stund aktiv med en turgruppe, som bestod av kvinner fra ulike land. Deltagerne var for det meste fra andre land enn Norge, men de snakker likevel norsk. Grunnet at de hadde ulike morsmål, ble norsk deres fells språk på tur:

Dem hadde en gruppe, kvinnegruppe. Og der i fjor jeg var mange, mange ganger med dem. Nesten vi er bare kvinner fra utlandet. Nei, dem er fra nesten mye fra Afghanistan, Iran, Tyrkia. Masse forskjellige. Afrika jeg tror var med også. Vi prater norsk, fordi alle er fra forskjellige steder. Ikke sant.

Yasmin opplever og har utviklet sitt norske språk gjennom deltagelse på turer: «Før jeg er ikke så flink å snakke norsk, men nå jeg er flink. (...) På tur det er snakker norsk. Det er sammen med andre folk. Sammen med nye land. Da snakker norsk». Hun erfarer at dette er en god mulighet for å praktisere språket: «Og veldig bra og gå på tur og prate norsk».

Det kan være utfordrende som ny i Norge å finne plattformer hvor man kan praktisere språk. Maria har vært i Norge i litt over to år og opplever å ikke ha så mange arenaer som tilrettelegger for dette. Hun går på skole, men har ingen plattformer utenom hvor hun kan utøve språk. Hun legger vekt på betydningen av å benytte organiserte turer i naturen for å lære seg norsk:

Jeg liker nå mye natur og ute og gå, men jeg vil også trene litt språk. Fordi vi har ikke mulighet å snakke sammen med andre på andre måter her. Jeg har bare skole. Vi bare sitter og hører. Vi snakker så lite.

Dette kan være utfordrende også for dem som har vært i Norge i mange år. Hadya forteller at det finnes personer med migrasjonsbakgrunn som på tross av og bodd mange år i Norge ikke har lært seg norsk: «Det går, det blir 40 år, 30 år, 20 år, i Norge de kan ikke språk! De er ikke aktive. De bare får penger fra sosial». Mangel på arena for å praktisere språk og følelsen av at tilbudet er for dem synes for dem å være en barriere for inkludering.

4.3 Å lære å bli glad i naturen

4.3.1 Tidligere erfaring med natur fra hjemlandet

Nesten alle informantene har tidligere erfaring med å oppholde seg i naturen fra hjemlandet, men erfaringene de tok med seg videre varierte. De fleste hadde positive opplevelser i naturen, men noen hadde også hatt vanskelige erfaringer. Nadia gikk ofte turer i hjemlandet: «I hjemlandet gikk vi i naturen nesten hver uke vi går på egentlig disse steder som til grill til». Noor brukte naturen mye som barn, og gikk ofte på tur. Da hun var barn plukket de blomster i skogen om våren og var på skoleturer:

Jeg har gått og gått masse. (...) Så som barn vi var i på våren vi hadde sånn alle i [hjemlandet] som gjør det der. Vi hadde sånn at vi går og plukker blomster i skogen. Alle barn – når den første hvitveisen kommer så går vi. Også har vi sånne turer med skolen samme som her – på sånn forskjellige skoger.

Noor forteller også at det kunne være veldig farlig å bruke naturen i noen områder i hjemlandet, grunnet ville slanger. Selv om det kunne være risikabelt å ferdes der og hun kunne føle seg redd, benyttet hun likevel disse områdene:

Også har vi etter hvert også har mora mi kommer fra landsby, så har jeg vært om sommeren hos bestemora mi. der oppe. Og der det er kjempefarlig angående slanger og sånn, det er mye. (...). Også er elven der også – vannslanger og. Jeg har møtt ofte. Jeg kanskje var redd, men uansett jeg var med på.

Tross at de fleste informantene har positive erfaringer fra bruk av natur i hjemlandet, gjelder ikke dette Hadya. Hun utviklet et veldig anstrengt forhold til natur da det var veldig farlig samt at hun hadde flere negative opplevelser. Hun hadde ikke mulighet til å benytte seg av naturen grunnet usikkerheten i landet. Dette ble en utfordring da hun kom til Norge, på grunn av at hun opplevde at naturlandskapene lignet det i hjemlandet. Hun hadde stor bekymring for naturen og måtte lære seg å like naturen på nytt:

Og vi har veldig gode steder man kan gå, men de brukes ikke for folk. For vanlig liv. De brukes bare for å forsvare fra fremmende. Naturen er kjempefarlig i [hjemlandet]. Samme som det gjelder for kvinne. De kunne ikke drømme om å gå på fjell. Hvis jeg dro betyr det at det er siste dagen av mitt liv. Jeg var

varslet mange ganger der. Og det var vanskelig så derfor jeg sa at når jeg begynte å bo i Norge, det var virkelig utfordringene at akkurat samme sted som jeg har forlatet mitt land. Akkurat på samme sted du bo. Med høye fjell og nær veien og på fjell og trær og sånn. Klarte ikke å ta imot naturen, men derfor jeg sa at det var kjempe kjempeutfordrende. (...) Ja, det var å tenke på at det er naturen var farlig der pga. at naturen her er lik som hjemme. Trær, stein, fjell, skog. Det er akkurat samme, men ikke samme folk. (...) . Tenkte at trær skal også drepe meg, stein skal også gjøre noe feil imot meg. Det var vanskelig å akseptere det. Men det gikk kjempebra til slutt. Og jeg blir friluftsdame haha. Så hadde stor bekymring fra naturen, men ble venn med naturen.

4.3.2 Positive opplevelser av natur

Alle informantene har hatt positive opplevelser av natur ved å delta på organiserte turer i naturen. Yasmin føler at det er stille i skogen og at er god luft. Hun forteller ivrig om en opplevelse hun hadde: «Den er helt rolig. I skogen, det er snø. Litt puste, veldig bra pust».

Noor har positive opplevelser både med naturen og med menneskene hun går sammen med. Hun forteller om sin første organiserte tur, som ga inntrykk på henne: «Første turen min – hvordan var den? Hvor var det? Jo, det var i Geilo, oppi der. Så det var høst og det var deilig. Jeg glemmer aldri lukta og sånn». Hun liker latter og morsomheter, og opplever glede, humør og humor når hun deltar på disse turene: «Jeg liker latter når dem finner på ting så dem ler. Haha. Også når dem har øvelser i skogen, det er moro det og. (...) Turleder har en veldig smittsom latter. Haha!». Noor uttrykker at opplevelsene hun har tilegnet seg stimulerer til mer engasjement og blir mer interessert jo mer hun driver med det: «Så det betyr at jeg vil oppleve mere og mere. Jeg blir sånn nysgjerrig og interessert i det der. På ting som jeg ikke har sett, jeg får sånn vil se på mere og være med på mere hele tiden».

Hadya forteller om et spesielt minne hun fikk på tur med en flerkulturell gruppe. De var på tur i et fjellområde hvor de badet og solte seg. Hun understreker at hun er veldig takknemlig for mulighetene hun har fått gjennom organisasjonen som arrangerer slike turer:

Det har skjedd før med flerkulturelle gruppe som jeg var med, at jeg kjenne de er fra Kurdistan, Irak, Palestina og andre land. Også kvinner fra India, Iran og det. Så vi har vært på tur, da vi gikk på tur der vi badet i naturen i fjellområdet med BIKINI! Tenk på det! Vi var i vann. Koset oss. Vi soler oss. Det var kjempehyggelig og alle var takknemlig for [organisasjonen] for slike muligheter!

Hun ser verdien av å bruke naturen og oppfordrer videre at man må bruke den for hva den er verdt. Det er en fin ressurs med mange muligheter som også er gratis: «Naturen er helt fri i Norge, så man må bruke det. Alt fordi i Norge bare det er friluftsliv som er gratis. Da kjente jeg at dette er helt gratis, vi må bruke det».

4.3.3 Opplevelse av stedstilhørighet

Et steg mot å bli glad i naturen, virker for informantene å utvikle en opplevelse av stedstilhørighet. Flere poengterer viktigheten av å komme seg ut å bli kjent i nærmiljøet, som også kan fremme videre muligheter for å bruke naturen. Yasmin visste ikke om mulighetene rundt å gå på tur før hun deltok på de organiserte turene. Mye grunnet at store deler av hennes fokus i hverdagen kretset rundt familieliv og kurs: «Nei. Ingen steder. Ingenting. Jeg ikke kjenner. Jeg ikke kjenner, jeg ikke vet. (...) Men før jeg er ikke kjenner og jeg ikke vet. Det er bare opptatt med barna og med kurs og kommer hjem og sånt». Noor har bodd i Norge i mange år og er har blitt aktiv med å bruke naturen etter at hun var deltager på turene. På tross av at hun er kjent i nærnaturen, lærte hun av en lokal kvinne på turen om stier hun selv aldri har gått. Hun opplevde dermed å bli enda mer kjent i nærmiljøet:

For hun lærer deg de små stiene og hun er oppvokst og født her og ikke bare det ene veien, så går du gjennom hele. Hun lærte. Jeg har bodd her i 25 år, jeg har aldri gått de der stiene. Hun kjenner hvert eneste tre nesten.

4.4 Opplevelse av sosial tilhørighet og støtte

4.4.1 Opplevelse av at det er lettere å bli kjent med andre på tur

Informantene trekker frem at deltagelse på organiserte turer i naturen kan fremme at man møter andre og blir kjent på tvers av ulike kulturer. Noor trekker frem dette punktet. Hun forteller at man kan lære om andres kultur, hvordan de kom til Norge og hva de har opplevd: «Og det som var også med de turene at vi blir kjent. Mange andre kulturer for eksempel. (...) Også ja. Lærer du om hvordan de har komme hit – hva har dem opplevd og sånne ting». Nadia har også opplevd å møte personer på tvers av kulturer og synes dette er fint. Hun poengterer at mennesker har mye til felles på tross av at noen ser ulike ut:

Fint å prate med andre land, jeg tror. Jeg er glad til andre folk. Fordi mange folk er bare folk. Ikke bare lys eller bare brun. Vi er alt sammen. (...) Vi har ingen forskjeller, bare på ansiktet eller hårets farge. Kroppen alt sammen, hvorfor er sånn ikke sant. Mye til felles. Vi er bare mennesker alle sammen.

Hadya forteller om en opplevelse hun hadde på en tur over flere dager med en flerkulturell gruppe. Etter en stund sammen på tur, ble noen barrierer brutt ned og deltagerne lekte og bare eksisterte i naturen sammen som gruppe. De tenkte ikke på at de har ulik bakgrunn og skapte et fellesskap. Hun underbygger betydningen av å være sammen i naturen, på grunn av at naturen har denne effekten på mennesker. Hun synes derfor at naturen kan legge til rette for tilknytning til hverandre på tvers av kultur:

Jeg hadde en tur sammen med norske også det var mange jenter med skjerv (...) 12-15-10 stykk som leker og har tilknytning til hverandre. Og de har glemt om skjerv, de ha glemt om kjønn, de har glemt om språk, de har glemt om kultur. Mødrene var der, og ungene var sammen. så det forandret seg. De kastet snø på hverandre. Dette skjer på andre dagen. De skal bli sammen, men det skjer at jeg vet det skjer i naturen, for naturen behandler dem likt.

Alle informantene opplever at det er lettere å bli kjent med andre på tur, spesielt nordmenn. I samfunnet generelt er mange opptatte og har ikke tid til å stoppe opp for å bli kjent. I naturen tar man seg oftere tid til å snakke med andre. Hadya opplever at det er vanskelig å komme i kontakt med andre i byen. I motsetning til i naturen hvor folk hilser og man kan føle en tilhørighet til hverandre. Hun understreker at dersom man møter folk i byen vil man få et dårlig inntrykk, men treffer du dem på riktig sted er de mer åpne:

I gata alle er opptatt av seg selv. Alle tenker bare på at jeg skal hjem, jeg skal på jobb, hva skal skje? Men i naturen du er en rolig person. Det er deg, det er meg. Du er med seg selv og jeg er meg selv. Når vi treffer så vi er mennesker. Vi har tilhørighet med hverandre. (...) Folk smiler folk hilser på hverandre. (...) Hvis man møter mennesker i byen får man veldig dårlig inntrykk. Man får litt dårlig inntrykk av norske da. De er ikke sosial, de er stengt, de er det og de er som en vegg. (...) De norske er ikke det. De er ikke sånn svart-hvite. De er også fargerike hvis du finner veien hvor du kan treffe dem.

Maria opplever at grunnen til at det kan være lettere å komme i kontakt med nordmenn på tur, er at dette er en arena hvor de liker å prate. Hun synes nordmenn er mer åpen for kontakt ute i naturen: «Fordi nordmenn liker best å prate i natur. Ikke her i byen. Fordi alle er opptatt kanskje og gå til noe eller skal gjøre noe eller har dårlig tid. Men i naturen de er open mind der». Hun har tidligere vært med på en språkkafé for å møte flere mennesker, men erfarte at dette ikke var den optimale arenaen for henne for å treffe fremtidige venner. Det var vanskelig å forstå språket og mange av menneskene der var pensjonister. Hun opplevde gåturer som en bedre plattform for henne for å komme i kontakt med andre og holde kontakten etter turen:

Og bli kjent med ei jente, og jeg inviterte henne hos meg og det var veldig bra snakke så lenge norsk. Og bli kjent med henne. Hun, vi blir venner etterpå. Hun bor nærme [her]. Hun er norsk. (...) Og når jeg blir kjent med denne jenta, det var den beste tur til meg, for vi snakket hele tia kanskje tre timer.

Yasmin har også erfart at man blir kjent med andre lettere i naturen enn på andre arenaer. Hun har gått på skole og kurs, men opplever at det er vanskeligere å bli kjent med andre der. Dette grunnet tett timeplan og at det ikke er nok tilrettelagt med pauser for å sosialisere:

Kjent med nye på tur. Vi ble kjent der. Jeg ikke kjente før. Bare fra skole og på kurs. Der kjente jeg. Men etter skole der ingenting kjente og sånt. Bare på skole var opptatt med CV og tatt med ting. Ikke så mye pause, liten 10 minutter eller halvtime på seg.

4.4.2 Opplevelse av sosial tilhørighet og støtte uavhengig av landbakgrunn

Informantene uttrykker å oppleve et fellesskap når man er på tur. Noor forteller at det alltid er mennesker som trenger fellesskap, og at deltagelse i organiserte turer i naturen kan fremme dette. Hun underbygger dette punktet ved å kalle den ene turgruppen for en familie:

Alltids folk som trenger fellesskap. Som går på sånne felles turer. Men også når jeg ser på de der vi var på de – sånne nærturer på onsdager som vi har gått, dem er som man blir som en familie. Det virker rart men dem er det!

Hun fortsetter videre med å fortelle om en personlig turopplevelse hun hadde med en turgruppe. Dette var i hovedsak en gruppe nyankomne fra andre land, som ikke har opplevd hytteturer tidligere. Hun underbygger betydningen av at felles, nye opplevelser kan fremme følelsen av fellesskap:

Også har vi hatt grupper med folk som akkurat har komme til norge, de som aldri har sett en hytte. (...) Det om jeg husker mest er – turen som vi har hatt på kvelden. Så det var ikke noe lys, ingenting. kanskje 8-10 damer som har gått alene i mørket med sånn lommelykt. Og det var stjerner på himmelen, og det var deilig. Nydelig. Den også, har vi en fellesskap.

Flere informanter understreker at de opplever å føle sosial støtte ved å delta på aktiviteten. Dette i form av at det kan være lettere åpne seg og snakke om vanskelige ting på tur: Noor forteller at når de har gått en stund på turen, begynner folk å åpne seg om sine tidligere vanskelige erfaringer i livet: «Det finnes folk som har opplevd mye, som forteller dette på veien. Når vi begynner å gå så når vi kommer i midten der så begynner dem å komme ut med det som er vanskelig og sånn». Mange har vonde erfaringer fra hjemlandet, som man ønsker å dele. Man kan ha behovet for at noen hører, og i naturen treffer man hverandre. Hadya synes folk åpner seg mer når de er på tur:

Så de snakker noen ganger det er vanskeligheter de har og hvilke erfaringer de har med seg. Mange har stor ryggsekk. Masse fra hjemlandet erfaring og noen ganger har de masse vondt de har med. De vil dele med noen at de kjenner at de føler at «ja, du trenger hjelp». Du trenger at en person skal høre på deg. Det er naturen som de treffer hverandre.

Noor hadde en opplevelse på en tur, som omhandler at det kan være enklere for nærhet i naturen. Dette var en sterk opplevelse hun aldri vil glemme. Det var en kvinnelig deltaker, som trengte en klem og nærhet. De satt ved sjøen og kvinnen ville late som hun druknet i sjøen slik at mannfolka i gruppen skulle redde henne og gi henne en etterlengtet klem. Noor gjenfortalte det kvinnen sa til henne:

«Jeg går og bader der nede, så skal jeg prøve å drukne, så komme de mannfolka til meg og de skal prøve å redde meg. For da får jeg en klem som jeg ikke har fått på lenge». Ja ikke sant? Det glemmer jeg aldri. Hun har ikke fått klem på – ja.

Den sosiale støtten informantene opplever utspiller seg også i hvordan deltagerne på turene hjelper hverandre. Informantene forteller både om hjelp til å bære sekk og ved å gi hverandre råd dersom de opplever en vanskelig situasjon. Maria opplever at deltakere kan hjelpe hverandre med å løse ulike problemer de opplever i hverdagen og dele erfaringer:

Kanskje jeg får anbefalt hvor noe er dårlig hvordan jeg kan fikse det. Noen må ha barnebidrag eller noe annet kanskje jeg får vi prate vi skal fikse noe som er galt. Kanskje noen er eldre eller yngre enn deg som kan hjelpe.

4.5 Mindre helseplager og mer indre ro

Flere av informantene opplever mindre smerter og helseplager ved å delta på turene. Maria erfarer at smertene hun har i ryggen forbedres etter tur: «Jeg har vondt i ryggen, det kommer kanskje 1-2 ganger i måneden. Når jeg har vært på tur, det blir litt bedre». Noor opplever også at smertene blir bedre etter tur, og at fokuset i løpet av turen kan forflyttes fra bare å omhandle smertene: «Jeg har hatt vondt i kroppen. Så selv om jeg går med dem i begynnelsen, at hele fokuset mitt var i smertene jeg har hatt i kroppen. Men etter hvert har det blitt bedre og bedre». Hadya slet med fysiske og psykiske problemer. Hun brukte tidligere mye medisin for å redusere stress, sove bedre og smertestillende. Nå er naturen god medisin for henne og hun underbygger betydningen av å være fysisk aktiv:

Også jeg hadde litt en del fysisk problemer med prolaps i ryggen, bein og kne men naturen som ga meg en veldig god medisin. Og det var rett og slett at jeg har fått et nytt liv med den norske naturen. Jeg har fått et helt nytt liv.

Informantene har flere positive virkninger både fysisk og mentalt gjennom deltagelse på tur. Yasmin har diabetes og erfarer at blodsukkernivået i blodet holdes stabilt ved å være aktiv på turene. Hun opplever at turene er bra for hennes fysiske helse: «Det er veldig bra og litt luft, ny luft og det er bra for fysisk helse, bra for trening, bra for kroppen».

Hadya slet psykisk en periode og hun ønsket å ta i bruk naturen for å få tilbake sin glede og humor. Naturen hadde uforventet god innvirkning på hennes liv, og hun føler stor takknemmelighet ovenfor naturens hjelp. Andre har også merket en forandring på henne etter at hun deltok på turer. Naturen får fortjenesten for dette:

Jeg var helt som når jeg var ute, mange som treffer meg sa: «hva skjer med deg?», men nå mange spørre «ÅÅåh, du lever nå!». Jeg vet at barna mine alle familien og venner og de som kjenner meg de spør om hvordan du forandret? Det er naturen. Det er naturen som forandret mitt liv.

Flere informanter opplevde en større indre ro etter deltagelse på tur. Turene kunne fremme avkobling og følelsen av å være vekk i hverdagen. Noor glemte sine bekymringer på hjemmebane da hun var på tur, og bare eksisterte i skogen: «Da jeg var på den turen som var kjempelangt. Jeg glemte hus, jeg glemte, familie jeg glemte alt som jeg hadde hjemme. Det var bare meg og skogen der. Det var deilig». Yasmin erfarer at man er til stede i naturen og ikke har så mange tanker i hodet: «I hodet føler bra ikke tenker mye sånt på andre ting. Tenker bare på tur, bare på friluft og sånt». Maria oppfordrer alle å gå på tur, fordi en får muligheten til å glemme sine problemer i livet for en stund. Hun underbygger betydningen av å få en pause fra livet:

Alle må gå på tur. Og føler at man er litt fri fra sine problemer. For alle har masse forskjellig ting de har problemer med. Kanskje med økonomi, barn og forskjellige ting dårlig. Ikke alt går veldig bra. Få en pause ja, fra livet.

4.6 Være en god rollemodell og ta vare på andre

4.6.1 For barna og familiens skyld

Noen av informantene sier det er viktig å være en god rollemodell for barna og andre. De trekker dette frem som meningsfullt ved å delta på de organiserte turene. Hadya vil være en god rollemodell for sine barn gjennom å være aktiv, slik at hun ikke blir avhengig av støtte fra staten. Hun ønsker å videreføre disse verdiene til sine barn: «Jeg venter ikke at staten skal bli ansvarlig for mitt liv. Det er meg. Jeg må bli aktiv til å leve. Til å gå bedre. Til å bli en god rollemodell for mine barn». Hun underbygger også betydningen av å være en god rollemodell for andre flerkulturelle deltagere når hun leder turer: «Og bli en rollemodell og inspireres av deg. Du må være en god rollemodell og gi dem god inspirasjon til alle deltakerne. Det er veldig viktig. Jeg har derfor blitt turlleder».

Andre informanter trekker frem at de vil ta vare på andre. Noor ønsker seg et langt liv, slik at hun kan hjelpe sønnen sin. Han har ulike utfordringer som gjør at han trenger hjelp hele tiden. Noor sin mening for deltagelse kretser rundt sønnens behov. Hun har et ønske om å bevare god helse og få et langt liv slik at hun kan hjelpe han.

4.6.2 Gi andre gode erfaringer

Et annet punkt som trekkes fram av informantene er at de ønsker å gi andre gode erfaringer ved å delta på turene. Maria understreker at det er viktig med familievennlige turer og aktiviteter. Dette kan gjøre det enklere å delta, grunnet at det kan være vanskelig å finne barnepass. Hun underbygger også betydningen av at deltagerne på turene snakker samme språk for å fremme en god opplevelse for barna:

Og klager mye hvem slags folk skal bli med oss? Når andre snakker morsmål, de blir veldig nervøs: «hvorfør mamma, de snakker ikke norsk?» vi forstår ikke hva de snakker om. Kanskje noen fra tyrkia fordi de har fått kontakt. Når vi setter sammen, de vil ikke bli med hvis det. Det beste for dem er hvis det blir med norske. Fordi med norske mennesker du skal forstår hva de snakker om og kanskje de forteller noe som er veldig viktig for natur eller noe.

Hun er også opptatt av å overføre erfaringer til sin ektemann. Hun har prøvd lenge å få han med på tur, slik at han kan oppleve de gode virkningene naturen har:

Liker ikke med en gang, jeg maser mye «du må prøve å bli med oss». Vi vart sammen bare han og jeg på noen tur, han sa «Oooi, det er forskjellig når du snakker om det og når du gjør det». Det er forskjellig det er veldig bra for helse, jeg føler at jeg er sterk og jeg kan gjøre det og han har lyst å bli med oss på andre turer i framtiden. Han har vært med på gruppetur også.

5. Diskusjon

5.1 Den vanskelige overgangen og å unngå lediggang

Denne studien viser tydelig at informantene har opplevd overgangen til et nytt samfunn som utfordrende. Mange opplevde å at deres muligheter til deltagelse ble mindre, i form av at de satt mye hjemme eller på mottak i starten av tiden i Norge. Dette er også i tråd med andre studier av lignende målgrupper (Connor Schisler & Polatajko, 2002; Gupta & Hocking, 2018; Raanaas, Aase, & Huot, 2018). Dette er dermed ikke ny kunnskap og heller ikke overraskende, men resultatene i denne studien slår fast at slik opplever også informantene overgangen.

Studien viser at aktiviteten organiserte turer i naturen skaper mening i reetableringen til et nytt samfunn gjennom drømmer de har for fremtiden. Dette kan diskuteres i lys av Wilcock (1999). Informantene ønsker å bygge en fremtid i Norge ved å kunne *bli til noen* og være fullverdig medlem av samfunnet og ha et godt liv. Dette kan dermed belyse betydningen av aktiviteten og hvordan det har betydning for *hvem man er* og hvem man har mulighet til å *bli til* (Wilcock, 1999). Gjennom deltagelse i aktiviteten tyder på at ressursene man innehar og *er som person* verdsettes, samtidig som man tilegner seg større grad av kulturell kapital som kan utvikle hvem man har *mulighet til å bli* i den nye livssituasjonen (Wilcock, 1999).

Funn i studien viser at den kapitalen (Hout, 2016) kvinnene hadde med seg fra hjemlandet ikke nødvendigvis lot seg omsette i Norge. Når man snakker om den vanskelige overgangen, opplever de å bli devaluert. Som en av deltagerne fremhevet, fikk hun ikke samme privilegier og muligheter i Norge som i hjemlandet. Dette grunnet at hennes tidligere erfaringer ikke ble anerkjent i Norge, som igjen gjorde at hun hadde følelsen av å måtte starte på nytt. Dette kan diskuteres i lys av symbolsk kapital og '*doing-capital*' (Hout, 2016). Deltagerne opplever at de ikke får brukt sine iboende ressurser og forutsetninger, og det de har av kapital ikke verdsettes. Det de har med av kapital har ikke ønsket verdi i det nye samfunnet i Norge, og kan ikke benyttes i ønsket grad. Deres '*doing-capital*' fra tidligere kan dermed ikke benyttes. Dette førte til utfordringen, som blant annet følelsen at det er vanskelig å finne seg selv og tap av identitet. Dette er i tråd med tidligere forskning (Hout, 2016). Manglende '*doing-capital*' kan være i form av manglende kulturell kapital, hvor språket kan være en barriere for at kapitalen kan konverteres og verdsettes. Det kan også være at deres utdanning ikke oppleves å

være verdifull i den nye livssituasjonen. Dette kan også være i form av at deres sosiale kapital, hvor deres nettverk fra arbeidslivet og livet generelt i hjemlandet ikke gir fordeler.

Det tyder på at kapital som ikke kunne omsettes og å utvikle ressurser som kan brukes som kapital, var motivasjonsfaktorer til at deltagerne engasjerte seg i aktiviteten, organiserte turer i naturen. Dette for å gjenvinne former for symbolsk kapital som kan har gått tapt som et resultat etter migrasjon. Særlig fravær av sosial kapital i form av sosialt nettverk, som igjen kunne være en katalysator til videre deltagelse i samfunnet. Migranter ankommer et nytt samfunn hvor de nødvendigvis ikke tilbys aktiviteter som gir kapital. Dermed kan de trenge å gjøre aktiviteter for å få kapital i den nye livssituasjonen, slik at de kan *utvikle en fremtid* i Norge (Wilcock, 1999). Disse funnene er i tråd med Hout (2016) sin studie, som finner at deltakerne forsøkte å skaffe seg ressurser i det nye samfunnet som kunne verdsettes som kapital gjennom aktiviteter. Dette tyder på at mening skapes ved at kvinnene oppnår noe og dekker sine behov. Dette gjennom at de utvikler sin kulturelle- og sosiale kapital (Hout, 2016) ved deltagelse i aktiviteten og at den kan bidra til at kapitalen som de har med seg blir verdsatt.

På den andre siden opplevde en av informantene denne overgangen som mer gunstig for hennes livssituasjon, og hun så på endringene for muligheten i å delta i positiv retning. Dette i form av flere muligheter og skape en fremtid. Hun jobbet som lærer, og ser muligheter for å jobbe som dette også i Norge senere. Dette kan belyses at hennes *symbolske kapital* (Hout, 2016) i større grad kunne overføres til det nye samfunnet, hvor hennes kompetanse ville bli verdsatt. Særlig hennes kulturelle kapital i form av utdanning. Dermed kan ressursene hun har med seg fra hjemlandet bli omsatt i større grad og oppleves som verdifulle i Norge.

I denne studien kommer det klart fram at deltagerne erfarte betydningen av å holde seg iverksatt i hverdagen eller ha noe meningsfullt å gjøre. Det å være engasjert i en aktivitet i seg selv føles bra for dem, grunnet at det gjør at de har noe som de kan være med på. Dette handler om *aktivitetsbalanse* (Backman, 2014), og at man ikke bare går og kjeder seg eller har for lite å foreta seg i hverdagen. Informantene kunne i utgangspunktet oppleve en aktivitetsubalanse (Backman, 2014), hvor de hadde følelsen av å ha for lite å foreta seg i hverdagen som oppleves meningsfylt. De hadde dermed opplevelse av å ha ubalanse i aktivitetene de bedrev i hverdagen, som påvirket deres helse og livskvalitet i form av å føle seg syk, trist og ensom. Annen forskning i tilsvarende målgruppe viser også behovet for å ha

noe å gjøre i hverdagen, for blant annet å holde negative tanker på avstand (Raanaas, Aase, & Huot, 2018).

Informantene hadde ulike grunner til å være iverksatt i aktiviteten. Hadya ønsket ikke å være avhengig av at staten skulle forsørge henne, dessuten ville hun være et godt forbilde for barna. Dette er i tråd med sammenhengen mellom hva en *engasjerer seg i, hvem man er og hvem man ønsker å være* (Wilcock, 1999). Aktiviteten førte til at hun ble frivillig i organisasjonen og kunne bidra i samfunnet, som virker å være i tråd med hvem hun opplever at hun er som person. Forholdet mellom *det hun bedrev*, reflekterte dermed i større grad hvem hun føler at *hun er* samtidig som *hvem hun ønsker å være* (Wilcock, 1999). Dette gjennom at hun opprettholder sin aktivitetsidentitet som en samfunnsborger som bidrar i samfunnet, som hun hadde med seg fra hjemlandet. Dette er i tråd med hva Hout & Rudman (2010) fremstiller som sammenhengen mellom identitet og aktivitet. Aktiviteten kan gjennom dette være en bidragsyter til at den oppleves som meningsskapende i hverdagen.

Funnene viser at de fleste jobbet frivillig i organisasjonen etter og deltagelse på organiserte turer i naturen. Dette kan diskuteres i lys av symbolsk kapital (Hout, 2016), i form av at deltagerne utviklet sin sosiale- og kulturelle kapital. Dette førte til følelsen av å ha større ansvar og bidra i lokalsamfunnet. Her kan termene *å være iverksatt, å bli til noe og å tilhøre* trekkes inn (Wilcock, 1999). Ved å *engasjere seg i aktiviteten* fremmer dette deres oppfatning av hvilken person *de ønsket å være*. Gjennom at informantene utvikler sitt sosiale nettverk og følelsen av å bidra i samfunnet gjennom aktiviteten, kan dette også fremme en *følelse av å høre til*. Dette ved å kunne delta, bidra i samfunnet og være til nytte i det nye samfunnet. Mening i hverdagen kan dermed skapes gjennom følelsen av å være en ressurs og bidra i samfunnet gjennom å delta på aktiviteten.

Det å ha en vei inn i aktiviteten gjennom andre personer, som inviterer inn har stor betydning for deltagelsen i denne studien. Informantene kom i gang med aktiviteten ved hjelp av slektninger, bekjente eller kontaktpersonen i organisasjonen. Betydning for deltagelse og inkludering i samfunnet virker derfor å påvirkes av å ha personer som hjelper dem inn i aktiviteten. Flere informanter påpekte at det var vanskelig å finne informasjon på egen hånd og ikke visste hva som fantes av muligheter for aktiviteter. Det tyder på at effekten av rekruttering kan være avhengig av om personen som introduserer deg for aktiviteten hadde lignende livserfaringer og opplevd samme overgang i livet. Kontaktpersonen hadde også migrasjonsbakgrunn som tydet på en forståelse for informantenes situasjon og betydningen av

å ha personlig kontakt. Dette kan diskuteres i lys av begrepet *å bli til noen* (Wilcock, 1999). Det er mulig at kontaktpersonen så deltageres ressurser og potensiale, og dette som en mulighet for dem å utnytte og *utvikle deres evner* gjennom deltagelse. Dette kunne dermed være en vei for å oppnå inkludering i samfunnet. Man kan dermed se på kontaktpersonen som en døråpner for dem i samfunnet, hvor denne personen så hvordan dette kunne påvirke deres framtid positivt og hvordan dette kan ha innvirkning på deres reetableringsprosess.

Funn viser at det er varierende hvor lenge de har vært i Norge før de deltar i denne type aktivitet. Maria deltok etter bare ett år i Norge, grunnet at hun hadde behov for å ha noe å gjøre i hverdagen. Dette kan være grunnet at hun i hjemlandet hadde en aktiv hverdag hvor hun hadde flere aktiviteter, og da hun kom til Norge endret hennes muligheter for aktivitet seg. Hennes valg av aktiviteter ble dermed påvirket at dette, som er i tråd med annen forskning (Gupta & Hocking, 2018). Dette kan være for å gjenvinne en *aktivitetsbalanse* i hverdagen (Backman, 2014). Yasmin hadde vært i Norge i mange år før hun benyttet seg av tilbudet, men måten begge kom i gang med aktiviteten var det samme. De ble rekruttert via en annen person som hadde tidligere tilknytning til organisasjonen, i form av en slektning og en kontaktperson. Grunnen til at de deltok på ulik tid i Norge kan ha med at Maria tidligere har erfaringer med naturen fra hjemlandet og delta på turer, men det har ikke Yasmin. Derfor kan det også ha betydning at man har tidligere erfaring.

5.2 Å kunne lære seg mer norsk kultur og språk gjennom deltagelse

Funn i studien viser tydelig at deltagerne erfarte at denne aktiviteten var en arena som fremmet større forståelse av norsk kultur og læring av norsk språk, som igjen var viktig for inkludering i samfunnet. Dette var en plattform hvor man møtte andre på tvers av kulturer og man kunne utveksle erfaringer og lære av hverandre, som kan skape en gjensidig forståelse deltagerne mellom. Man kan gjennom denne interaksjonen lære mer om hverandres kultur og språk.

Deltagelse i aktiviteten kan hjelpe personer med migrasjonsbakgrunn å bygge relasjoner og vennskap med andre som har ulik bakgrunn. Ifølge deltagerne er det av betydning at deltakerne ikke er en homogen gruppe for å oppnå dette, og aktiviteten preges av at deltagere har både norsk og annen etnisk bakgrunn. Dette poenget påpeker Hadya som svært viktig når det kommer til inkludering av migranter i samfunnet. Deltagerne kan utforske den nordiske kulturen og ta del av de kulturelle verdiene i det nye samfunnet, gjennom å møte andre med nordmenn. Dette kan diskuteres i lys av Wilcock (1999) sine begrep. Gjennom at deltagerne

engasjerer seg i aktiviteten, har dette innvirkning på både *hvem man er* og *hvem man ønsker å være* i et fremtidsperspektiv. Det handler om å skape seg en framtid i Norge, og om å kunne mer i samfunnet de lever i. Flere informanter tilskriver mening til aktiviteten gjennom å lære kultur og språk gjennom aktiviteten, som får dem til å føle seg «mer norsk». Dette trenger nødvendigvis ikke å bety å bokstavelig talt føler seg mer norsk, men heller at de føler seg mer hjemme i Norge.

Ved at personer med migrasjonsbakgrunn deltar på aktiviteten, kan deres identitet også utvikles og dermed tilknytning til samfunnet styrkes. Deltagerne kan erfare å være tryggere i identiteten de har gjennom å få mer kulturell kompetanse og muligheten til å bli den *personen de ønsker å være* (Wilcock, 1999). Identitet er kompleks og sammensatt, men de kan oppleve at kulturell- og språklig kunnskap tilfører i deres identitet. Dette i form av at de skjønner nordmenn bedre, som kan føre til at man også er tryggere og føles mere hjemme. De har blitt en person som har funnet sin plass i det norske samfunn og *bygge seg en framtid* (Wilcock, 1999). Dette kan fremme følelsen av å være en *bestemt* person, hvor en både skaper og opprettholder sin identitet (Hout & Rudman, 2010). Dette uten å nødvendigvis å ha behov for å bli lik nordmenn som mulig og miste forankringen i egen kultur, men heller utvikle sin kulturelle kapital i form av språk og kompetanse rundt den norske kulturen og kjenne på en tilhørighet i samfunnet (Hout, 2016). Det er dermed ikke snakk om å erstatte sin aktivitetsidentitet ved at det oppstår en *assimilering* (Berry, 2001), men heller utvide den ved å prøve nye aktiviteter i en ny kontekst. Maria legger stor vekt på vennskapet til en norsk kvinne og hvilken betydning det har hatt for hennes forståelse av norsk kultur. Hun kan dermed gjennom økt kulturell kapital føle en tilhørighet i samfunnet.

Interkulturell kontakt gjennom aktiviteten kan fremme begge parters kulturelle forståelse for hverandres aktivitetsidentitet. Deltakerne kan lære av hverandres kulturer ved å for eksempel lage internasjonal mat i naturen, som er noe som forekommer på turene. Dette blir dermed en møteplass for mennesker med ulik etnisk bakgrunn, hvor man kan bli kjent og samhandle på tvers av kultur. Dette er i tråd men tidligere forskning som viser at deltagelse i friluftaktiviteter fremmer relasjonsbygging og samhandling mellom mennesker med ulik etnisk bakgrunn (Gentin, 2011; Pitkänen, et al., 2017). Dette er også i tråd med hvordan myndighetene ser på friluftaktiviteter som identitetsskapende, i form av at man får økende forståelse av natur og kultur (Klima- og miljødepartementet, 2001).

Som nevnt, var et av funnene at deltagerne opplevde at aktiviteten la til rette for å skape en trygg arena å lære språk. Dette er tråd med annen forskning (Anderson, 2018), som er gjort i samme målgruppe. Å lære språk kan ha mye med at en lærer de kodene i samfunnet som gjør at det også kan omsette ressursene hun innehar. Informantens '*doing-capital*' (Hout, 2016) kan dermed få en større verdi i det nye samfunnet samt oppdages av andre norske. Ved å engasjere seg i denne aktiviteten fremmes deres kulturelle kapital i form av språk, som gjør at deres ressurser blir overførbare (*symbolsk kapital*) (Hout, 2016). Informantene kan dermed oppleve at egne ressurser kan brukes.

Informantene belyser også at språkkompetanse har betydning for opplevelsen av å være inkludert. Yasmin har vært i Norge i 16 år, men lærte seg først bedre norsk da hun startet å delta på denne turen for tre år siden. Hun uttrykker også at livet før hun ble med i organisasjonen var kjedelig og ensomt. Dette underbygger betydningen av å ha en arena for å lære norsk språk for å føle seg inkludert i samfunnet. Maria underbygger dette ved å belyse vanskeligheten med å finne arenaer hvor man kan snakke norsk. Organiserte turer i naturen skaper derfor en viktig arena for informantene for å praktisere språk, som videre kan være et springbrett til å føle seg mer inkludert i samfunnet. I lys av Wilcock (1999) underbygger dette betydningen av å *engasjere seg i aktiviteter* for å utvikle seg til å bli den personen *man ønsker å være* i den konteksten man befinner seg i. Dette er i tråd med andre studier (Nayar & Hocking, 2006; Hout & Rudman, 2010), som viser at mulighetene for å engasjere seg i aktiviteter har betydning for at inkludering i et nytt samfunn oppleves vellykket.

5.3 Å lære å bli glad i naturen

Et funn i studien viser at selv om forholdet til naturen er basert på negative erfaringer eller om en ikke har tidligere erfaringer, kan det utvikles til å bli positivt gjennom aktiviteten. Tross vanskelig erfaring fra bruk av natur tidligere fra hjemlandet, var det mulig for Hadya å snu dette ved å bruke naturen og bli med på en slik aktivitet. Denne aktiviteten hjalp henne å bli venn med naturen, som videre førte til følelsen av å finne seg selv igjen i en ny kontekst. Hun hadde behov for å finne seg selv først, for så å bli kjent med andre. Yasmin hadde ingen erfaringer fra hjemlandet, men deltok likevel på tur etter mange år i Norge. Dette grunnet at kontaktpersonen i organisasjonen, som fikk henne med var viktig for at hun deltok. Noor hadde sterk tilknytning til natur før hun kom til Norge. Hun brukte å gå på turer i naturen alene eller med familie, men likevel ble hun ikke med på organiserte turer i naturen før hun

ble sykemeldt og en bekjent fortalte henne om tilbudet. Dette kan belyses av en utvidet form for *å bli til noen* (Wilcock, 1999), hvor andre personer i informantenes liv ser de kan ta seg nytte av tilbudet samt ser deres potensial.

Funn i studien viser at deltagerne tilegnet seg mange positive naturopplevelser gjennom å delta på turene. Mange av informantene satt pris på turene i nærmiljøet, som ga en form for stedstilhørighet, som igjen kunne fremme videre selvstendig bruk av området. Deltagerne erfarer å bli mer kjent i lokalsamfunnet gjennom deltagelse på organiserte turer i naturen, grunnet at de oppdager nye stier og nye områder de senere kan benytte. De uttrykker også glede av dette og videre muligheter de får gjennom å bli mer kjent i området. De erfarer at deltagelse i aktiviteten kan resultere i flere muligheter for selvstendig deltagelse på områder i samfunnet, i form av at den kan utvikle kjennskap til nærmiljøet og skape mulige møteplasser som en kan benytte seg av senere. Dette kan medføre en lavere terskel for å benytte områdene en er litt kjent med siden. Dette kan sees i lys av *å høre til* (Wilcock, 1999) i form av at de opplever en følelse av å føle seg som en del av lokalsamfunnet ved å bli mer kjent, samt å være trygg på stedet de er i. Dette er i tråd med flere studier som sier at denne målgruppen setter pris på nærnaturen (Figari, Haaland, & Krange, 2009; Lorentzen & Viken, 2018; Skår, Rybråten, & Øian, 2018).

Selv om deltagerne satt pris på turer i nærnaturen, uttrykket de likevel at det som gjorde mest inntrykk og erfaringer de husket, var lange turer og overnattingsturer i fjellet. Dette motstrider dermed i noen grad tidligere funn i forskning, som viser at migrasjonsbefolkningen foretrekker bruk av nærmiljø og tilrettelagte områder for å tilegne seg naturopplevelser (Figari, Haaland, & Krange, 2009; Lorentzen & Viken, 2018; Skår, Rybråten, & Øian, 2018). Funnene viser at ved tilrettelegging kan det ha innvirkning på hvordan de bruker naturen og at det er mulig at kvinner med migrasjonsbakgrunn blir interessert i overnattingsturer langt ute i naturen.

Grunnen til at deltagerne erfarte overnattingsturer som meningsskapende i større grad i forhold til nærturer kan ha flere forklaringer. Dette kan belyses gjennom sammenhengen mellom *å være iverksatt* og *å utvikle seg som person* (Wilcock, 1999). I et fremtidsperspektiv kan kvinnene fremme sin inkludering i samfunnet ved å delta på aktiviteter som sees på som verdifulle i det norske samfunn. Dette kan fremme inkluderingen ved å utvikle en større forståelse av kulturen, men samtidig ikke miste forankringen i egen kultur (Berry, 2001).

Dette kan også forklares ved at problemer deltagerne har i hverdagen glemmes i større grad på lengre turer. Deres *engasjement i aktiviteten* (Wilcock, 1999) fremmer derfor følelsen av å være borte fra hverdagen, og gir muligheten til å få en pause i større grad sammenlignet med andre områder. Dette kan forklares i sammenheng med *aktivitetsbalanse* (Backman, 2014), hvor de kan oppleve at denne type tur gir en balanse i livet. Det virker derfor at naturområder som lengre turer å ha større inntrykk for dem på dette området. Dette er i strid med en tidligere studie, som viser at ikke-vestlige migranter foretrekker bruk av nærområdene i bruk av avkobling i hverdagen (Skår, Rybråten, & Øian, 2018). Mens mine informanter virker å sette mer pris på å oppholde seg i skogen, som oppleves som avkobling fra hverdagen og følelsen av å komme seg «bort fra hverdagen». Likevel er det verdt å diskutere om funnene ville vært annerledes dersom aktiviteten ikke hadde vært organisert som den er. Det er ikke sikkert man ville gått på en slik overnattingstur, hvis det ikke var tilrettelagt for det.

En annen faktor, som trekkes frem av informantene hvorfor hyttetur er mer meningsfull enn nærtur kan være hvem de andre deltagerne er. Deltagerne påpeker at på nærturene er det flest pensjonister grunnet at disse turene ofte tar sted på dagtid. Grunnet at mine informanter selv ikke er pensjonister enda, kan det være at personer de møter på nærturene ikke er på samme sted i livet som dem. Det virker fra informantenes uttalelser at hyttetur har en mer blandet deltagergruppe, hvor det også deltok barnefamilier. Grunnet at alle mine informanter hadde barn, kan det derfor føre til at man møter mennesker som er i lignende livssituasjon som dem selv. Ved å være med en gruppe som har fellestrekk med en selv kan fremme følelsen av å *høre til* i gruppen (Wilcock, 1999). Dette funnet er i tråd med studien om koraktivitet, hvor den opplevdes som meningsfull grunnet at de møtte mennesker som var mer like dem (Raanaas, Aase, & Huot, 2018). Man fant få, men gode venner. Samtidig var det i denne studien en kjønnsforskjell hvor menn ikke hadde samme opplevelse av dette, grunnet at unge menn ofte heller spilte fotball enn deltok i kor.

5.4 Opplevelse av sosial tilhørighet og støtte

Funnene i denne studien viser at aktiviteten organiserte turer i naturen virker å skape mening gjennom å gi følelsen av *sosial tilhørighet* (Wilcock, 1999). Informantene uttrykker at aktiviteten fremmer sosial interaksjon med andre mennesker, og at det er lettere å komme i kontakt med andre, spesielt nordmenn. Man har mer tid til å snakke og få en sosial forbindelse til andre samt at kommunikasjonen ble fremmet i en utendørskontekst. Dette er i tråd med

annen forskning (Wensley & Slade, 2011; Anderson, 2018; Linden & Grut, 2002). Aktiviteten skaper sosialt samvær med mennesker man kan opprettholde kontakten med, og kan gjøre det lettere å møte hverandre en annen gang etter en førstekontakt. Dette poenget belyser Maria, da hun synes det er lettere å videre holde kontakten med de man blir kjent med på tur.

Deltagerne erfarer at opplevelsen av sosial støtte er meningsfull for aktiviteten, organiserte turer i naturen. De deler sine historier om hva de har vært igjennom og hører hva andre har opplevd. De hører på hverandre og deler dersom man har en tung «ryggsekk» med seg til Norge. De erfarer å føle seg som en del av et felleskap og at man kan dele med seg. Deltagerne erfarer viktigheten av at de er der for hverandre og gir støtte samt hjelper hverandre. Aktiviteten legger dermed til rette for å skape støttende relasjoner. Dette kan sees i lys av teori om sosial støtte (Cohen & Wills, 1985). Deltagerne opplever *emosjonell støtte* i form av at det aksepteres i gruppen hvem man er på tross av vanskelige erfaringer de har med seg fra tidligere. Som Noor poengterer fremmer turene en opplevelse av å ta vare på og hjelpe hverandre, som en familie. Dette er i tråd med annen forskning som viser at asylsøkere som fant meningsfulle ting å gjøre for andre, fremmet følelsen av å være tilknyttet andre (Smith, 2018).

De erfarer også å gi hverandre *informativ støtte* gjennom turene (Cohen & Wills, 1985). Dette ved at de deler erfaringer og gir hverandre tips og råd til hvordan de kan håndtere problemer samt hvor de for eksempel kan søke hjelp. Dette belyser at aktiviteten fremmer deltagerens sosiale kapital (*doing-capital*) i form av nettverk (Hout, 2016), som kan benyttes til å tilegne seg informasjon og løse problemer. Nettverket de har tilegnet seg kan på denne måten sees på som en ressurs.

Deltagerne opplever å ta del av et *sosialt fellesskap (social companionship)* (Cohen & Wills, 1985), hvor de føler seg inkludert som en venn og at de deltar på aktiviteten med andre mennesker. Dette er i tråd med tidligere forskning som viser at støttende nettverk er forutsetning for flyktningers håndtering av reetablering i et nytt samfunn (Sveaas & Reichelt, 2011). Det belyses også i tidligere forskning at aktivitet, i dette tilfellet et sangkor, fremmet følelsen av tilhørighet ved at det fremmet følelsen av å være inkludert i samfunnet og ha støttende relasjoner rundt seg (Raanaas, Aase, & Huot, 2018). Følelsen av å tilhøre et støttende miljø kan dermed fremme følelsen av *tilhørighet* (Wilcock, 1999).

Motivasjonen til mange deltagere for å drive med denne aktiviteten er nettopp knyttet til å skape nettverk. De delte erfaringer med at vennskap og sosialt nettverk med nordmenn og den nye kulturen gjennom aktiviteten var viktig for deres inkludering. Her kan symbolsk kapital trekkes inn i form av sosial kapital (Hout, 2016). Dette handler mye om å få større nettverk som også gjør at det er lettere å manøvrere i samfunnet. Organisasjonens aktivitet har flere lokallag, og en kan få kontakt med personer i nærmiljøet. Dette påpeker flere av informantene som positivt og meningsskapende, hvorav de har fått nye venner gjennom deltagelse. Aktiviteten kan dermed sees på som et springbrett videre til å utvikle sosiale nettverk og sosial tilhørighet i lokalsamfunnet. Den kan også gi følelsen av å være sosialt inkludert og forhindre *marginalisering* (Berry, 2001). Dette er i tråd med viktigheten av myndighetenes målsetning om å bygge sosial kapital gjennom å styrke migranternes sosiale nettverk (NOU, 2011:14).

Flere av informantene erfarte at å møte nye, få større nettverk og bli en del av samfunnet som meningsskapende dimensjoner av aktiviteten. Informantene ser etter noe å gjøre, og turene i naturen kan dermed bli deres «go-to» for å ha noe å engasjere seg i for å bli kjent med andre i lokalsamfunnet og bidra. Her kan Wilcocks (1999) begrep om å *tilhøre* trekkes inn, hvor følelsen av å holde til underbygger meningen som er tilskrevet aktiviteten (Hammell, 2014). Dette kan bety at gjennom å engasjere seg i denne aktiviteten, skaper eller opprettholder deltagerne sin tilknytning til samfunnet (Lindahl-Jacobsen & Jenssen-Winge, 2017). Tidligere forskning viser at å engasjere seg i aktiviteter kan fremme følelsen av tilhørighet blant migranter (Raanaas, Aase, & Huot, 2018).

5.5 Mindre helseplager og mer indre ro

Et annet funn i studien viser at å delta på organiserte turer i naturen kan ha helsefordeler både fysisk og psykisk, som informantene uttrykker som meningsskapende ved aktiviteten. Det må nevnes at denne studien ikke utdyper disse funnene annet enn at det forutsettes at det er en sammenheng mellom deltagelse i aktivitet som gir mening og helse. Deltagerne opplever mindre smerter, føler seg bedre, glemmer bekymringer og kobler av gjennom følelsen av å være borte fra hverdagen. Dette bekreftes i funn fra andre studier som har sett på naturaktivitetens betydning for helsen, både for den generelle befolkning og personer med migrasjonsbakgrunn (Abraham, Sommerhalder, & Abel, 2010; Hansmann, Hug, & Seeland, 2007; Mitchell, 2013; Bowler, Buyung-Ali, Knight, & Pullin, 2010; Thompson Coon, Boddy,

Stein, Barton, & Depledge, 2011; McMahan & Estes, 2015; Haluza, Schonbauer, & Cervinka, 2014; Linden & Grut, 2002). Som nevnt tidligere, erfarer deltagerne økt følelse av tilhørighet i samfunnet gjennom deltagelse på organiserte turer i naturen. Dette har også betydning for helse, og er i tråd med en eldre studie, hvor følelsen av tilhørighet har positiv innvirkning på helse, velvære og emosjonelle mønstre (Baumeister & Leary, 1995).

I et aktivitetsvitenskapelig perspektiv kan helsefordelene deltagerne opplever med aktiviteten i form av indre ro henge sammen med *aktivitetsbalanse* (Backman, 2014). Dette kan være grunnet at aktiviteten gjør at de er iverksatt i hverdagen eller at de får en pause fra en ellers hektisk hverdag. Funn viser at før deltagerne deltok på aktiviteten erfarte de at livet var preget av en *aktivitetsubalanse*, som kan innskrenke helse og livskvalitet (Backman, 2014). Dette i form av at de opplevde at de hadde for lite å foreta seg i hverdagen, og denne perioden var for noen preget av kjedsomhet og ensomhet. Derfor kan helsefordelene ved deltagelse forklares med at deltagerne erfarer at aktiviteten fremmer en balanse i deres liv i form av å *engasjere seg i noe* meningsfullt i hverdagen (Wilcock, 1999).

Som Backman (2014) beskriver er følelsen av *aktivitetsbalanse* et resultat av om aktiviteten oppleves som verdifull i konteksten man er i. Dette kan også være en forklaring på hvorfor aktiviteten erfares å fremme helsen hos informantene. Friluftaktiviteter er høyt verdsatt i det norske samfunn, og dermed kan deltagerne oppleve å ta del i aktiviteter som blir sett på som viktig i det nye samfunnet. Det virker som informantene erfarer at denne aktiviteten kan skape en balanse i deres liv, og at de møter ulike menneskelige behov gjennom deltagelse, som for eksempel behov for sosialt samvær (Matuska & Christiansen, 2009). Aktiviteten synes også å være meningsskapende på flere områder for deltagerne, og ved deltagelse i aktiviteter som oppleves meningsfulle vil man rapportere å føle velvære (Persson & Jonsson, 2009).

5.6 Være en god rollemodell og ta vare på andre

Et annet sentralt funn i studien viser at deltagerne tilskriver aktiviteten mening gjennom å skape en framtid for andre personer enn seg selv, altså i utvidet forstand. Dette er interessant å diskutere i lys av *å bli til noe* (Wilcock, 1999). Informantene deltar grunnet at de ønsker å skape en framtid for sine barn. Dette omhandler hvilke drømmer de har og hvordan de skal skape en framtid for dem, som kan sees på som en forlengelse utover seg selv når det kommer til *å bli til noe* (Wilcock, 1999). De kan dermed være *engasjert i en aktivitet* for å fremme

deres barns fremtidsforutsetninger (Wilcock, 1999). Mening strekker seg derfor utover egne behov og de ønsker å gi barna gode erfaringer og forutsetninger. Hadya meldte seg som frivillig også grunnet at hun ønsket å motivere barna til selv å bli frivillige. Maria uttrykker at man kan bli mer inkludert jo mer norske aktiviteter man bedriver, og derfor prøver hun å få med seg barna på friluftaktiviteter. Dette kan også sees i lys av sosial kapital (Hout, 2016). Dette i form at deltagerne er opptatt av at ungene skal få med seg den kapitalen som er viktig i det samfunnet de lever i, og videreføre kunnskap og erfaringer rundt en aktivitet som er høyt verdsatt i norsk kultur. De ønsker også å gi barna gode opplevelser med dette. Dette er i tråd med annen forskning, som belyser meningsskaping gjennom deltagelse i aktivitet grunnet ønsket om å være et forbilde for sine barn (Aase, 2016). Deltagerne er opptatt av at ungene skal bli inkludert i samfunnet, og opplever muligens at dette er en fin måte å bli inkludert på.

Det tyder på at informantene er *engasjert i aktiviteten* også for å gi andre utover egen familie muligheten til *å utvikle seg* (Wilcock, 1999). Noen ønsker å hjelpe andre migranter som har opplevd samme overgang som dem. Hadya har som mål som turleder å introdusere personer med migrasjonsbakgrunn til denne type aktivitet, grunnet at hun ønsker at andre skal oppleve det positive med dette tiltaket som hun selv gjorde. Hun ser deres potensial til å bidra i samfunnet som frivillige og ønsker å være et godt forbilde ved å være en god turleder. Hadya underbygger betydningen av å være et godt forbilde for andre flerkulturelle deltagere og vise potensiale i aktiviteten i henhold til å fremme inkludering. Hun kan derfor fremme en form for inkludering som legger til rette for at de kan utforske og adoptere deler av norsk kultur, men samtidig opprettholde egen kultur (Berry, 2001). Hun sier at mange migranter dessverre ikke bruker naturen grunnet mye problemer som kan ha sammenheng med overgangen til et nytt samfunn, og at dette derfor ikke blir prioritert. Hun er opptatt av å introdusere naturen for andre i hennes situasjon og være en god rollemodell, grunnet at hun selv har vært der. Hun kan dermed gjennom å utvikle andre migrasjonskvinnens mulighet til *å utvikle seg* (Wilcock, 1999) gjennom aktiviteten, som igjen kan fremme inkludering i samfunnet. Dette er i tråd med annen forskning (Raanaas, Aase, & Huot, 2018), som viser at informantene opplever mening i nettopp å være en støtteperson for andre med lignende bakgrunn.

5.7 Friluftsliv som tiltak for inkludering av personer med migrasjonsbakgrunn

Når det kommer til resultatene i denne undersøkelsen, vil det ha betydning å diskutere hvorfor dette tilbudet virker å fungere for de aktuelle informantene, og om det kan overføres til andre

kontekster. Et moment som kan ha hatt innvirkning på resultatene er at de fleste kvinnene selv er frivillige i organisasjonen som arrangerer turene. Dette kan gjøre at de føler en større tilknytning til tilbudet og de andre deltagerne. Også grunnet at det kan oppleves å være en større del av deres hverdag i forhold til om de ikke var frivillige. Et annet moment er at det tyder på at dette er ressurssterke kvinner, hvor noen aktivt søker ut for å finne aktiviteter å fylle hverdagen med. Noen av disse damene har også vært lenge i Norge. De kan dermed allerede ha kommet mer inn i samfunnet i henhold til inkludering. Samtidig har de som har bodd lenge i Norge, ikke nødvendigvis lært språket enda. Dette kan tyde på at på tross av lang botid i Norge, har de nødvendigvis ikke blitt godt integrert i samfunnet gjennom andre tiltak. Mange har også tidligere erfaring med å ta i bruk naturen fra hjemlandet. Dette kan også være et annet moment som har innvirkning på at deltagerne velger å gjøre akkurat denne aktiviteten.

Ifølge myndighetene er personer med migrasjonsbakgrunn mindre delaktige i kulturlivet, frivillig arbeid og i samfunnet generelt sammenlignet med den generelle befolkning (Kulturdepartementet, 2011; Kulturdepartementet, 2018). Dette er ikke fullt gjeldende for mine informanter, som alle er aktive innen en organisasjon på en eller annen måte. Dette kan være grunnet at en kontaktperson i organisasjonen eller en annen tredjepart, fortalte dem om muligheten for deltagelse. Det kommer klart frem i studien at å ha noen som introduserer og engasjerer deltagerne i aktiviteten, har stor betydning for deres deltagelse. Dermed er ikke interesse for aktiviteten nødvendigvis nok i seg selv, men man kan trenge en person som tilgjengeliggjør og muliggjør deres mulighet til å *engasjere seg* (Wilcock, 1999). Et funn viser at deltagerne opplever det utfordrende å finne informasjon på egen hånd. Derfor kan terskelen for dem være høyere for å delta. Det kan dermed ha stor betydning for deltakelse å ha en vei inn til aktiviteten gjennom andre personer. Kontaktpersonen har selv migrasjonsbakgrunn og har opplevd samme overgang i livet, og utviklet et liv i Norge. Derfor kan aktiviteten appellere til målgruppen i større grad, ved å se hvordan aktiviteten har hjulpet kontaktpersonen. Dette kan også føre til at aktiviteten oppleves mer tilgjengelig og åpent for deltagerne, på tross av den sterke norske kulturelle forankringen i aktiviteten. Betydning av ildsjeler med minoritetsbakgrunn virker å være avgjørende for deltagelse for informantene, som også er i tråd med en annen studie (Loga, 2011).

Funn i studien viser at flere av informantene deltar i organiserte turer i naturen for å få *aktivitetsbalanse* (Backman, 2014) i sin hverdag, i form av å ha noe å gjøre. I henhold til

aktivitetsbalanse har det betydning å nevne at dette er et subjektivt begrep, og mennesker kategoriserer de ulike aktivitetene de bedriver ulikt (Persson & Jonsson, 2009). Eksempelvis så kan noen kategorisere en aktivitet som å være jobb, mens andre ville kategorisert samme aktivitet som fritid. Samme aktivitet kan også oppleves ulikt på forskjellig tidspunkt. Funn i studien antyder at deltagerne erfarer at denne aktiviteten som fremmer balanse i hverdagen, men det er ikke gitt at andre erfarer det samme og dermed ikke at det oppleves likt.

Funn i studien viser at gjennom å *engasjere seg i* aktiviteten organiserte turer i naturen kan dette ha betydning for *hvem man føler man er* og *hvem man ønsker å bli* i det nye samfunnet (Wilcock, 1999). Friluftsliv og natur er høyt verdsatt i vestlig og nordisk kulturell kontekst (Lund et al. 2017). Organiserte turer i naturen underbygger disse verdiene. Kommer man fra et ikke-vestlig land, er det ikke gitt at man ser samme verdi eller interesse av å drive med denne type aktivitet. Hvilken mening kan den ha for mennesker med migrasjonsbakgrunn og hvordan kan den påvirke deres aktivitetsidentitet? Ved å prøve nye aktiviteter kan det vekkes interesse ved at de tilegner seg ny kompetanse og nye opplevelser, spesielt opplevelser som fremmer forståelsen av norsk kultur og turkultur. Men man bør være bevisst på norsk normativ forståelse av aktiviteten sammenlignet med andre kulturers perspektiv. Balansen mellom å føle seg som en del av det nye samfunnet, og samtidig beholder sin opprinnelige kulturelle forankring fra hjemlandet kan ha betydning for informantenes meningsskapning. Flere informanter uttrykket et ønske om å føle seg mer norsk gjennom å utføre «norske» aktiviteter. Dette trenger nødvendigvis ikke å bety bokstavelig talt at de føler seg mer norske, men at det handler om å *skape seg en framtid* i Norge (Wilcock, 1999). Det kan også handle om å kunne føle seg mer hjemme i Norge og *tilhørighet* (Wilcock, 1999). Informantene virker å være tryggere i identiteten de har på et vis og at de har funnet mer sin plass i det norske samfunn, blant annet gjennom en opplevelse av å skjønne nordmenn bedre. Dermed en større opplevelse av å få tilgang til det norske samfunn. Identitet er komplekst og sammensatt, men dette kan sees på som at de tilfører noe til sin aktivitetsidentitet.

Det kan også diskuteres om dette tilbudet ville hatt samme resultater utenfor norsk kontekst. Denne aktiviteten er relatert til bruk av natur og det er noe som fungerer her i Norge. Det er nødvendigvis ikke overførbart til andre steder, grunnet den sterke relateringen aktiviteten har til den norske kulturen og nasjonalidentiteten. Derfor vil man nødvendigvis ikke løse utfordringen med inkludering av personer med migrasjonsbakgrunn ved å sette i gang mange slike tiltak ulike steder. Denne studien kan ikke bidra til kunnskap om akkurat dette, men kan bidra med hvordan og hvorfor dette tilbudet har fungert for disse damene.

En utfordring ved å engasjere seg i aktiviteter med dyp forankring i vestlige kulturelle verdier kan være å finne balansen mellom å undersøke en ny kultur og samtidig beholde deler av sin opprinnelige kulturelle identitet. Et kritisk synspunkt rundt dette er at målet i deltagelse i aktiviteten er å «bli som oss» for å bli inkludert i samfunnet. Med andre ord kan det oppstå en *assimilering* (Berry, 2001) som kan fremme en fornorskning fremfor inkludering. Man ønsker heller å bli en del av fellesskapet som en er og at man heller kan lære ulike ting av hverandre i en gjensidig prosess. Det kulturelle aspektet og de sosiale normene kan derfor ha betydning for følelsen av å bli inkludert. Man kan reflektere rundt hvilke aktiviteter sees på som verdifulle, og blir en type aktivitetsidentitet høyere verdsatt enn andre aktivitetsidentiteter i en norsk kulturell kontekst? Leseth problematiserer i en artikkel i Dagbladet at det er viktig å være bevisst på hvilke aktiviteter som er høyt verdsatt i Norge, og hvorfor vi opptrer som vi gjør i naturen (Leseth, 2009). Hun poengterer at nordmenn har en spesiell tilknytning til naturen og at den er en slags «egentlige hjem». Man sosialiserer tidlig inn i den norske måten å bruke naturen på og lærer den kulturelle kompetansen som inngår på dette området.

Funn i studien viser at organiseringen av dette tilbudet har betydning for at deltagerne erfarer den som meningsskapende og at den fremmer inkludering. Aktiviteten blir mer finansielt tilgjengelig ved at den er gratis. Dette kan sees i sammenheng med *økonomisk kapital* (Hout, 2016), hvor avgifter ikke skaper barrierer for deltagerens deltagelse. Aktiviteten kan dermed være en gratis ressurs som kan brukes i inkluderingsarbeidet for å møte de sosioøkonomiske utfordringene målgruppen kan ha.

Tilbudet kan tenkes å ha ulike virkning om man arrangerer en gruppetur med deltagere bare med migrasjonsbakgrunn sammenlignet med turer med både norske og migranter. Tidligere hadde organisasjonen et tilbud hvor de hadde turer for internasjonale, men som var åpent for alle. Dette tilbudet hadde ikke ønsket effekt i henhold til inkludering i samfunnet på tvers av nordmenn og personer med migrasjonsbakgrunn. Ønsket var at nordmenn også kunne delta, men de kunne oppleve at dette tilbudet ikke var for dem. Det ble derfor mer en tur hvor man introduserte naturen for migrantene. Derfor ønsket organisasjonen å ha samme tur for alle, som kan fremme inkludering på tvers av kulturer. Dette er i tråd med annen forskning (Pitkänen, et al., 2017), som viser at natur som arena kan fremme flerkulturelt samvær. En studie belyser en utfordring med å fremme flerkulturelle møteplasser, er at det ikke oppstår en likevekt mellom deltagerens etniske bakgrunn, men heller at den ene gruppen blir overrepresentert (Loga, 2011). Dette kan dermed ha en segregerende effekt fremfor en

inkluderende virkning, hvor mindretallet kan oppleve gradvis at tilbudet ikke er for dem. Det kan derfor være utfordrende å skape en fellesarena, hvor en når alle grupper.

På bakgrunn av dette virker det ikke å handle om å *være engasjert i* aktiviteten (Wilcock, 1999) bare for å være engasjert i noe, men heller betydningen av å gjøre dette i henhold til inkludering. Det virker å handle om hva de får ut av aktiviteten ved at den er organisert som den er, altså konteksten. Dette i form av at deltagerne lærer om norsk kultur og språk gjennom samhandlingen på tvers av kulturene og gjennom dette kan *skape en fremtid* i Norge, og *følelsen av å høre til* (Wilcock, 1999). Det virker at nettopp det å gå på tur med andre på tvers av kulturer har betydning for opplevelsen av informantenes inkludering. Det er vist i forskning at å gå turer alene, ikke nødvendigvis fremmer positive naturopplevelser (Lorentzen & Viken, 2018), som underbygger det sosiale aspektet og konteksten ved turen.

Funn i studien antyder at deltagelse i aktiviteten kan gi ringvirkninger for deltagerne. Den kan fremme deltagelse i kulturlivet og bruk av nærmiljø, samt være en inngangsdør til videre deltagelse i samfunnet. Friluftstilbud kan skape ekstra ringvirkninger og/eller økt engasjement på andre områder. Å delta i organiserte turer i naturen tyder på utvikling av språket og nettverk. Dette kan dermed være et springbrett videre i arbeidslivet, som videre kan ha betydning for inkludering i samfunnet. Flere av informantene fortalte at de startet som deltager på turene, men videre ble aktive som frivillige i organisasjonen. Dermed kan dette vise til at litt deltagelse på et område kan føre til mer deltagelse på andre områder.

Eksempelvis uttrykker Hadya at naturen er noe av det beste som har hendt hennes liv, og hun ønsker å fremme slik at andre kan oppleve det samme. Derfor ble hun turlleder, slik at hun kunne legge til rette for dette. Her kan Wilcocks (1999) begrep *doing* og *becoming* trekkes inn. Å *engasjere seg* i denne aktiviteten for henne, førte til at hun i større grad kunne realisere seg selv og andre til å *utvikle en fremtid* i Norge (Wilcock, 1999). Hun ønsket å fremme inkludering ved å hjelpe andre i samme situasjon som hun tidligere har vært i tidligere med å delta i aktiviteten. Dette underbygger betydningen av myndighetenes satsing på at lavterskelsaktiviteter i natur og nærmiljø, som kan være en døråpner for økt fysiske aktiviteter og integrering blant denne gruppen i befolkningen (Klima- og miljødepartementet, 2016).

5.7 Metodediskusjon

Studiens validitet vil drøftes i lys av Maxwell (1992) sitt metodiske rammeverk. Begrepene som blir videre drøftet er deskriptiv validitet, fortolkende validitet, teoretisk validitet og

ekstern validitet. Graden av rigor er også viktig i henhold til kvalitet på kvalitativ forskning. Tracy (2010) poengterer at for å oppnå rik rigor må studien bruke tilstrekkelige og hensiktsmessige teoretiske konstruksjoner, data og tid i feltet.

5.7.1 Deskriptiv validitet

Deskriptiv validitet, også kalt skildrende validitet, omhandler forskerens evne til å gjøre rede for datainnsamlingsprosessen og videre tilrettelegging for dataanalysen. Målet med dette er å få en så nøyaktig gjenfortelling som mulig av informantenes erfaringer og synspunkt (Maxwell, 1992). I følge Malterud (2017) vurderes graden av validitet ut ifra om vi undersøker det vi faktisk ønsker å undersøke i studien. Når det gjelder den deskriptive validiteten av transkripsjonene av intervjuene og analysen av data, ser jeg det som en styrke at jeg selv gjennomførte dette kort tid etter intervjuene. For å få en økende grad av troverdighet, kunne jeg sendt resultatene av analysen til informantene for å eventuelt oppklare informasjon og tolkninger av deres uttalelser. Jeg valgte likevel ikke å gjennomføre dette grunnet studiens omfang og varierende grad av norskkunnskaper, hvor dette kunne skapt misforståelser forsker og informant imellom. For å øke validiteten forsøkte jeg å ha en transparent framstilling, for å gi innsyn i forskningsprosessen og være tydelig rundt min subjektivitet i forskningen. Dette gjennom å grunngi mine valg samtidig som jeg er åpen om bakgrunnen for valgene som er gjort. Ved å beskrive rammene i prosessen og konteksten kan jeg tilrettelegges for etterprøvbarehet, som er i tråd med Malterud (2017).

I arbeidet med studien har jeg reflektert over om det hadde vært nyttig å bruke tolk i noen av intervjuene. De fleste informantene snakket flytende norsk, men noen hadde manglende språkkunnskap. Dette kunne virke begrensende for informantene dette var gjeldende for og deres beskrivelser rundt egne erfaringer og opplevelser. Dette i form av at de hadde manglende forståelse av noen ord og uttrykk og ikke forstod hva jeg mente med noen spørsmål. Jeg forsøkte likevel å gjøre det beste ut av situasjonen ved å prøve å omformulere meg. Disse episodene virket å prege noen av informantene i den retning at de ble mer reservert, i forhold til før de oppstod. Jeg valgte likevel ikke å bruke tolk gjennom rådføring av min kontaktperson som mente det ikke var nødvendig. Også grunnet at bruk av tolk kan skape ubalanserte maktforhold og avstand mellom forsker og informant (Berman & Tyyskä, 2010). Selv om noen få intervjuer ble preget av begrensede beskrivelser verbalt, hadde disse informantene likevel et rikt kroppsspråk og ansiktsuttrykk. Jeg skrev ned slike uttrykk de fikk underveis i intervjuene i form av latter og ulike kroppsuttrykk, for å supplere med hva

informantene fortalte. Dette kan anses som en styrke, gjennom at samtalen fanges opp slik at den på best mulig måte formidler informantenes uttalelser (Malterud, 2017).

Datainnsamling og analyseprosessen må også være preget av graden av rigor (Tracy, 2010). Eksempelvis i analysen har jeg lagt vekt på å utgreie gode begrunnelser på de slutningene jeg har tatt. Rigor omhandler også rike data, og for å sikre innsamling av dette lot jeg informantene snakke slik at alt som kommer fram i intervjuer er av det de ønsker å fortelle. Selv om samtalen til tider tok en uventet vending, lot jeg dem fullføre sine resonnement.

Ifølge Morse (2015) kan validiteten på studien økes dersom man kombinerer med flere metoder som for eksempel deltagende observasjon. Forlenget observasjon kan redusere «observatøreffekten» og man kan dermed oppnå en dypere forståelse av fenomenet. I etterkant ser jeg at jeg kunne benyttet observasjon for å få en større forståelse av konteksten og samspillet deltagerne imellom samt med naturen. Dette kunne hatt betydning grunnet at aktivitet skjer i en kontekst, og ville styrket studien ytterligere.

5.7.2 Fortolkende validitet

Fortolkende validitet innebærer å tilegne seg en dypere forståelse av indre sammenhenger i datamaterialet og den bakenforliggende meningen til informantenes uttalelser. Dette for å utvikle en større forståelse av fenomenet som forskes på. Dette omhandler refleksjoner rundt forskerens rolle og forforståelses innflytelse på forskningsprosessen (Maxwell, 1992).

I metodekapitlet har jeg opplyst om min forskerrolle og forforståelse. Denne forforståelsen beskrives ifølge Malterud (2017) som *refleksivitet*. I kvalitative metoder er det stilt høye krav til slik refleksivitet (Malterud, 2017). Min person og min forforståelse vil i møte med forskningsarbeidet ha innvirkning på forskningsprosessen og resultatene. Jeg er bevisst at min bakgrunn som folkehelsestudent kan påvirke forskningsprosessen, også min erfaring og interesse innen friluftsliv. Dette kan også påvirke min nærhet til fenomenet som forskes på. Malterud (2017) påpeker at nærhet til stoffet er en utfordring for refleksivitet. Det kan gjøre at jeg kan få et manglende kritisk blick på feltet, som kan påvirke min utvelgelse av observasjoner som bygger opp om min favorittframstilling av fenomenet. For å unngå dette har det hatt betydning at jeg erkjenner og ser eget ståsted i forskningsprosessen, samt at jeg forsøker å være bevisst på min forskerrolle. Det er en erkjennelse at man ikke kan være objektiv i kvalitativ forskning, som også underbygger det unike perspektivet hver enkel forsker har med seg inn i forskningen som danner grunnlaget. Likevel forsøker jeg å være

upartisk, saklig og ikke flette inn egne erfaringer og opplevelser, men heller fremme at forskningsdeltakernes stemme kommer fram (Malterud, 2017).

I forskningen må mulige feilkilder identifiseres, og man kan problematisere informantens uttalelser i intervjuet. Svarer det de ærlig eller preges svarene av hva de tror jeg som forsker vil ha eller hva de mener er «riktige» svar. Mine interesser og framtoning kan også påvirke svarene på dette området, men grunnet at informantene ikke hadde kjennskap til mitt interessefelt mener jeg at dette ikke svekker studien. Det kan også nevnes om min bakgrunn som etnisk norsk kan ha betydning for resultatene.

Ifølge Malterud (2017) rommer enhver utveksling av kunnskap muligheter for misforståelser. Underveis i intervjuene stilte jeg spørsmål for å oppklare informantens uttalelser eller om de kunne fortelle mer detaljert rundt sine erfaringer. I noen få situasjoner fikk jeg inntrykk av at informantene snakket på et mer generelt plan, enn rundt personlige erfaringer. Da stilte jeg spørsmål om de kunne komme med konkrete eksempler på erfaringene de snakket om, som er i tråd med Malterud (2017) for å få et mer levende og sterkt datamateriale. Dersom det oppsto noen situasjoner hvor jeg var usikker på sammenhengen i hva informantene fortalte eller hadde en mistanke at vi snakket forbi hverandre, valgte jeg å omformulere samme spørsmål eller spørre om «har jeg forstått riktig når du sier ...?». Malterud (2017) omtaler dette som dialogisk validering og har som mål å styrke intersubjektiviteten mellom forsker og informant. Dette kan også fremme rigor i form av gi rike data, som kategoriseres som styrke i kvalitative studier (Tracy, 2010). I etterkant ser jeg at visse situasjoner kunne jeg spurt enda tydeligere oppklarende spørsmål, grunnet at noen få setninger viste seg å være utfordrende å forstå i transkripsjonsprosessen. For å styrke dette i større grad kunne jeg sendt transkripsjonene til informantene, for å oppklare usikkerheter.

Rekrutteringsprosessen skjedde i samarbeidet med en kontaktperson. Dette kan påvirke hvem denne personen ønsket at jeg skulle prate med og hvordan de framstiller organisasjonen. Det er mulig at informantene som hadde en god opplevelse med aktiviteten ble valgt på grunnlag av dette, eller ut ifra hvem det kunne «passe» å snakke med. Grunnet at flere av informantene også jobber frivillig i organisasjonen, er det mulig at personen ønsket å rekruttere dem til spre «det gode budskap». Samtidig kan det være en fordel at kontaktpersonen har kjennskap til informantene. Dette grunnet at informasjon og egenskaper innhentet i datainnsamlingen i større grad kan være relevant og imøtekommer problemstillingen som ønskes besvart. Denne undersøkelsen kan ha fremmet opplevelsen av frivillig deltakelse gjennom at rekruttering skjedde i samarbeid med en kontaktperson, som var kjent for informantene. Jeg som forsker

var ikke direkte inne i rekrutteringsprosessen, som kunne ført til at de følte større press til å delta. Forsker hadde ikke tidligere kjennskap til informantene eller kontaktpersonen i samarbeidsorganisasjonen, men ble satt i kontakt med kontaktpersonen via andre som hadde kjennskap til organisasjonens arbeid.

5.7.3 Teoretisk validitet

Teoretisk validitet tar for seg teorien som benyttes, og i hvilken grad det teoretiske rammeverket er hensiktsmessige og får frem sammenhengene i datamaterialet (Maxwell, 1992).

Som grunnlag i denne studien har jeg benyttet teoretiske perspektiver innen helsefremming og aktivitetsvitenskap, for å kunne svare på formålet på best mulig måte. Dersom jeg hadde anvendt andre teoretiske perspektiver ville funnene sett annerledes ut. Jeg hadde satt meg inn i noen aktivitetsvitenskapelige teorier på forhånd av datainnsamling, men tilnærmingen til teorigrunnet som benyttes har likevel hovedsakelig vært induktiv og datastyrt. Malterud (2017) beskriver at i en slik prosess er det teoretiske rammeverket utviklet i etterkant av dataanalysen. Ifølge Ringdal (2016) er åpenhet begrenset og det kan være vanskelig å gå inn i et felt å være «helt åpen». Det er en grunn til at jeg satte meg inn i noen aktivitetsvitenskapelige teorier i forkant.

Det finnes flere teorier som ser på sammenhengen mellom aktivitet og mening, men jeg valgte i hovedsak å bruke teorien om *doing, being, becoming* og *belonging* (Wilcock, 1999). Dette grunnet at den er vesentlig å bruke i aktivitetsvitenskapelig forskning for å utforske nettopp samspillet mellom aktiviteter en gjør og hvordan det kan være meningsfullt. Den kan også være hensiktsmessig å bruke i henhold til helseperspektivet i oppgaven og i tråd med Pörn (1984) sin forståelse av helsebegrepet. Etter dataanalysen så jeg at teoretiske begrep som symbolsk kapital og aktivitetsbalanse var aktuelle for å få en dypere forståelse av hvordan informantene opplevde aktiviteten som meningsfull.

Jeg mener at de valgte perspektivene kan være hensiktsmessige for å kunne svare på forskningsspørsmålet. Undersøkelsens teoretiske rammeverk kan bidra til å få en utvidet forståelse rundt de bakenforliggende faktorene som skaper mening hos informantene. Aktiviteter og overganger i livet er komplekse og sammensatte fenomen, så derfor må jeg erkjenne at undersøkelsen kunne vært beskrevet med andre teoretiske perspektiver.

5.7.4 Ekstern validitet

Ekstern validitet, også kalt generalisering, omhandler i hvilken grad forskningsresultatene kan ha en overførbarhet til andre kontekster vi har kartlagt dem i (Maxwell, 1992; Malterud, 2017).

Malterud (2017) påpeker at ingen kunnskap er allmenngyldig og kan gjelde absolutt alle. Det er ikke målet med denne studien, at det skal være overførbart til alle migranter eller alle mennesker. Studien har som mål å kunne si noe om hvordan migrasjonskvinner som er med på tilbudet generelt opplever og erfarer fenomenet organiserte turer i naturen. Resultatene i min studie kan ikke generaliseres, men kan likevel ha overføringsverdi på noen områder. Det kan være et relevant bidrag til forskning rundt personer med migrasjonsbakgrunn og deres erfaringer i reetableringsfasen i et nytt samfunn, og hvordan deltagelse i en aktivitet kan skape mening i en slik overgangsprosess. Likevel har en masteroppgave et begrenset omfang og greier ut om noen få personer med migrasjonsbakgrunn sine opplevelser og erfaringer. Derfor kan ikke denne studien fastslå eller konkludere hvordan alle med migrasjonsbakgrunn opplever overgangsfasen til et nytt samfunn og hvordan organiserte gåturer i naturen som aktivitet kan skape mening i den nye livssituasjonen. Likevel kan den gi et innblikk på hvordan de fem informantene i studien erfarte dette.

Til tross for noen metodiske svakheter kan denne studien bidra til kunnskapsutvikling om hvordan denne type aktivitet erfares i den gitte konteksten, altså mangfoldet av hvordan den gir mening for målgruppen. Noen uttalelser informantene trakk frem var ikke gjeldende for alle. I kvalitativ forskning er dette ikke nødvendigvis et mål i seg selv, men heller å fange det unike for hvert individ (Malterud, 2017). Likevel var det tema som gikk igjen, som kan tyde på en form for metning på noen områder. Jeg opplever på bakgrunn av dette at jeg har dekket det aktuelle området godt.

Det kan ha betydning på dette punktet å reflektere rundt hvem mine informanter er, og hvordan deres bakgrunn kan ha påvirket resultatene. Alle kvinnene jeg intervjuet virket å være ressurssterke og motstandsdyktige for utfordringer de møtte i livet. Fire av fem hadde også tidligere erfaring med naturen fra hjemlandet. Det kan også være at mine informanter er spesielt interessert i dette fenomenet, og at de dermed ikke fanger alle migrasjonskvinneres erfaringer. Det er ikke gitt at alle migrasjonskvinner innehar disse ressursene, erfaringene og interessene. Ingen av mine informanter hadde fysiske funksjonsnedsettelse, så resultatene reflekterer ikke tilbudets tilgjengelighet i henhold til personer med nedsatt funksjonsevne.

Derfor kunne resultatene vært annerledes dersom jeg hadde hatt andre informanter. Likevel hadde alle opplevd en overgang til et nytt samfunn med andre normer og kulturelle verdier, så derfor kan studien være overførbar til mennesker som opplever en slik overgang. Det er heller ikke nødvendigvis bare turer i naturen dette kan gjelde for, men generelt betydningen av å være iverksatt i en overgangsprosess i livet.

6. Oppsummering og implikasjoner for videre praksis

Denne undersøkelsen har gitt innsyn i hvordan organiserte turer i naturen erfares som en meningsfull aktivitet og hvordan den kan ha betydning for inkludering i et nytt samfunn for kvinner med migrasjonsbakgrunn. Grunnet at mennesker med migrasjonsbakgrunn opplever større helseutfordringer, større fare for sosial ekskludering og har lavere deltagelse i kulturaktiviteter og i samfunnet generelt, er det viktig å tilrettelegge for deltagelse i meningsfulle aktiviteter i hverdagen. Aktiviteter, som organiserte turer i naturen, kan være en bidragsyter til å møte disse utfordringen ved å skape tilhørighet og en enklere overgang.

Informantene deler erfaringer knyttet til overgangen til et nytt liv og hvordan de har funnet mening i sin nye hverdag. Funn i studien viser at de fleste informantene har opplevd en utfordrende overgang da de kom til Norge og at det var viktig for dem å engasjere seg i aktiviteter for å fremme en meningsfull hverdag. Funnene danner grunnlaget for seks tema som viser hvordan deltagelse i organiserte turer i turgrupper gir mening: (1) å unngå lediggang, (2) å kunne lære språk og kultur gjennom deltagelse, (3) å lære å bli glad i naturen, (4) opplevelse av sosial tilhørighet og støtte, (5) mindre helseplager og mer indre ro, og (6) være en god rollemodell og ta vare på andre.

Informantene erfarte at deltagelse i organiserte turgrupper kan ha betydning for inkludering i samfunnet. Dette gjennom at de lærte språk og kultur, samt å bli mer kjent med naturen som de erfarte fremmet en større forståelse av nordmenn og det norske samfunn. De erfarte å føle tilhørighet til lokalsamfunnet ved å utvikle et sosialt nettverk på tvers av kulturer gjennom å bli kjent med både nordmenn og andre med ulik etnisk bakgrunn. Informantene opplevde at de kunne bidra i samfunnet gjennom å arbeide som frivillige i organisasjonen og at dette hadde betydning for deres inkludering i samfunnet. Denne studien har funn som tyder på at aktiviteten organiserte turer i naturen også erfares som meningsskapende nettopp på bakgrunn av at de føler seg mer inkludert i samfunnet gjennom deltagelse og ringvirkningene dette kan gi.

I tillegg til funn som er kjent fra tidligere studier, slik som at deltagelse i aktivitet kan fremme sosial tilhørighet og støtte, og ha gunstig innvirkning på helse, viser denne studien nye og interessante funn. For det første viser funn at å ha en person som introduserer dem for aktiviteten har betydning for å fremme deltagelse hos disse informantene. Disse personene kan dermed fungere som «døråpnere» for denne type aktivitet. For det andre viser funn at på tross av at forholdet til naturen er dårlig grunnet tidligere erfaring, kan det utvikles til å bli en

meningsskapende aktivitet i hverdagen. For det tredje viser resultatene at informantenes deltagelse på langturer og overnattingsturer ga mening i en annen form i forhold til turer i nærområdet. Dette gjennom følelsen av å lære mer om turkulturen og tilegne seg annen type turkompetanse, samt disse turene ga opplevelser som ga større inntrykk. Dette tyder dermed på at det er mulig for migrasjonskvinner å bli interessert i overnattingsturer langt ute i naturen hvis det blir tilrettelagt for dette. Organiseringen av slike turer virker å ha betydning for deltagelse. For det fjerde viser funn at informantenes deltagelse var preget av å se en større sammenheng utover personlige behov. De ønsket å skape en fremtid i Norge for barna og andre migranter som opplever samme overgang de selv har vært igjennom. Dette gjennom å være gode rollemodeller og introdusere samt fremme andres deltagelse i en aktivitet som er høyt verdsatt i det norske samfunnet. Aktiviteten var dermed meningsfull gjennom å hjelpe andre med å bygge en fremtid.

Denne studien har forsøkt å skaffe en dypere forståelse av informantenes egne personlige erfaringer og opplevelser, men funnene rundt migrasjonskvinnenes erfaringer om overgangen og reetableringen i et nytt samfunn bør sees i en større sammenheng. Jeg håper at denne studien kan bidra positivt til andre fagfelt, gjennom å gi kunnskap om hvordan disse migrasjonskvinnene erfarer overgangen og betydningen en slik aktivitet kan ha for deres reetablering og meningsfullhet i hverdagen. Tilrettelegging for deltagelse for denne gruppen kan ha betydning for deres inkludering i samfunnet, og kan fremme en bedre overgang og enklere reetablering av et nytt hverdagsliv i Norge.

På bakgrunn av funn gjort i studien, foreslås å satse på kulturelle lavterskeltilbud i lokalsamfunnet som og gjøre dem mer tilgjengelige for migranter. Myndighetene og sivilsamfunnet bør tilrettelegge for deltagelse i slike aktiviteter og skape møteplasser, hvor alle får muligheten å delta og møtes på tvers av kulturer. Dette for å lære av hverandre og skape et mer inkluderende samfunn. Dette masterprosjektet kan føre til nye forskningsstudier. Mer forskning på bruk av kulturelle og naturbaserte aktiviteter i folkehelsearbeidet og hvordan slike plattformer kan fremme deltagelse og inkludering er nødvendig. Dette kan fremme en større forståelse av inkludering og konteksten i slike aktiviteter. Videre kunne det være interessant å se om det er noen kjønnsforskjeller hos migranter når det gjelder deltagelse og inkludering i samfunnet gjennom slik aktivitet.

7. Referanser

- Aase, S. Ø. (2016). ”Du må starte frå grunnen av...”: Ein kvalitativ studie av personar med flyktningbakgrunn sin overgang til ein ny kvardag i Noreg. (*Masteroppgave*). Ås: Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/2421164>
- Abebe, D. S., Lein, L., & Hjelde, K. H. (2012). What we know and don't know about mental health problems among immigrants in Norway. *Journal of Immigrants Minority Health*, 2014(16), ss. 60-67. doi:10.1007/s10903-012-9745-9
- Abraham, A., Sommerhalder, K., & Abel, T. (2010, Februar). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health*, 55(1), ss. 59-69.
- Ali, W., & Czapka, E. (2016). *Friluftsliv og innvandrere. En undersøkelse av holdninger og erfaringer blant innvandrerfamilier i Oslo. NAKMI rapport nr. 1/2016*. Oslo: NAKMI. Hentet fra <https://www.nakmi.no/publikasjoner/dokumenter/rapport-nr-1-20>
- Anderson, S. (2018). Ull innerst, fortsatt utenfor? Når flyktninger møter friluftsliv . NTNU, Institutt for geografi. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=6GVYVBvhWUk>
- Anvik, C. H., & Gustavsen, A. (2012). *Ikke slipp meg! Unge, psykiske helseproblemer, utdanning og arbeid*. Hentet fra http://www.nordlandsforskning.no/getfile.php/132436/Dokumenter/Rapporter/2012/Rapport_13_2012.pdf
- Attanapola, C. T. (2013). *Migration and Health - A literature review of the health of immigrant populations in Norway. Rapport 2013: Mangfold og inkludering*. Trondheim: Norwegian University of Sciences and Technology (NTNU).
- Backman, C. L. (2014). Occupational Balance and Well-being . I C. C. Townsend, *Introduction to Occupation: The Art of Science and Living. Second Edition*. Harlow: Pearson Education.
- Barne- og likestillingsdepartementet. (2014). *Prop. 1 S (2014–2015). FOR BUDSJETTÅRET 2015 — Utgiftskapittel: 800–868, 2530 Inntektskapittel: 3821, 3822, 3842, 3855, 3856, 3858, 3859*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/Prop-1-S-20142015/id2005468/>
- Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet. (2013). *En helhetlig integreringspolitikk. Mangfold og fellesskap. (Meld. St. 6 (2012-2013))*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-6-20122013/id705945/sec1>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995, Mai). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), ss. 497-529.
- Beagan, B., & D'Sylva, A. (2011). Occupational Meanings of Food Preparation for Goan Canadian Women. *Journal of Occupational Science*, 18(3), ss. 210-222.

- Berman, R. C., & Tyyskä, V. (2010). A Critical Reflection on the Use of Translators/Interpreters in a Qualitative CrossLanguage Research Project. *International Journal of Qualitative Methods*, 10(1), ss. 178-190.
- Berry, J. W. (2001). A Psychology of Immigration. *Journal of Social Issues*, 57(3), ss. 615-631.
- Bischoff, A. (2012). Mellom meg og det andre er der stier.. en avhandling om stier, mennesker og naturopplevelse (ph.d. avhandling). Universitet for Miljø og Biovitenskap.
- Blom, S. (2008). *Innvandrerens helse 2005/2006. (Rapport 2008/35)*. Hentet fra Statistisk Sentralbyrå: https://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/rapp_200835/rapp_200835.pdf
- Bowler, D., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 2010(10), s. 456.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), ss. 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Bukve, O. (2016). *Forstå, forklare, forandre. Om design av samfunnsvitenskapelege forskningsprosjekt*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Christiansen, C. H. (1999). The 1999 Eleanor Clarke Slagle Lecture: Defining lives: Occupation as identity: An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *American Journal of Occupational Therapy*, 53(6), ss. 547-558.
- Christiansen, C. H., & Townsend, E. A. (2014). An Introduction to Occupation. I C. Christiansen, & E. Townsend., *Introduction to Occupation: The Art of Science and Living. Second Edition*. (ss. 1-34). Harlow: Pearson education.
- Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. . *Psychological Bulletin*, 98(2), ss. 310-357.
- Connor Schisler, A., & Polatajko, H. (2002). The individual as mediator of the person-occupation-environment interaction: Learning from the experience of refugees. *Journal of Occupational Science*, 9(2), ss. 82-92.
- Dalgård, O. S., & Thapa, S. B. (2007). Immigration, social integration and mental health in Norway, with focus on gender differences. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 1, ss. 24-33. doi:10.1186/1745-0179-3-24
- Dzamarija, M. T. (2013). *Innvandringsgrunn 1990-2011, hva vet vi og hvordan kan statistikken utnyttes? (Rapporter 34/2013)*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå. Hentet fra https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/_attachment/135482?_ts=140bf5cf4f8

- Figari, H., Haaland, H., & Krange, O. (2009). *Friluftsliv som hverdagsliv. En studie av innvandrerkvinnens bruk av utendørsområder i Groruddalen. NINA Rapport 479*. Oslo: NINA. Hentet fra https://www.researchgate.net/publication/277980343_Friluftsliv_som_hverdagsliv_Innvandrerkvinnens_bruk_av_utendørsområder_i_Groruddalen
- Folkehelseloven. (2012). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-06-24-29). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Fugelli, P. (2001). Helse - slik folk ser det. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 2001(121), ss. 3600-3604. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2001/12/tema-helse-og-kultur/helse-slik-folk-ser-det>
- Gentin, S. (2011). Outdoor recreation and ethnicity in Europe—A review. *Urban Forestry & Urban Greening*, 10(3), ss. 153-161. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2011.05.002>
- Gobster, P. H. (2002). Managing urban parks for a racially and ethnically diverse clientele. *Leisure Sciences*, 24(2), ss. 143-159.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), ss. 105-112.
- Grut, L. (2005). *Helse, mestring, naturopplevelse: friluftsliv som et ledd i forebyggende og helsefremmende arbeid for personer med kroniske lidelse*. . Hentet fra <http://www.sintef.no/globalassets/upload/helse/levekår-ogtjenester/friluftsliv.pdf>
- Gupta, J., & Hocking, C. (2018). Special Issue: Occupation, Well-being and Immigration. *Journal of Occupational Science*, 25(1), ss. 1-3. doi:10.1080/14427591.2018.1446243
- Gupta, J., & Sullivan, C. (2013). The central role of occupation in the doing, being and belonging of immigrant women. *Journal of Occupational Science*, 20(1), ss. 23-35.
- Hagelund, A., & Loga, J. (2009). *Frivillighet, innvandring og integrasjon. En kunnskapsoversikt (Rapport 2009:1)*. Oslo/Bergen: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream>
- Haluza, D., Schonbauer, R., & Cervinka, R. (2014). Green Perspectives for Public Health: A Narrative Review on the Physiological Effects of Experiencing Outdoor Nature. *International Journal of environmental Research & Public Health*, 11(5), ss. 5445-5461.
- Hammell, K. (2014). Belonging, occupation, and human well-being: An exploration. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 8(1), ss. 39-50.
- Hansmann, R., Hug, S.-M., & Seeland, K. (2007). Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6(4), ss. 213- 225. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2007.08.004>
- Hardoy, Inés, & Zhang, T. (2010). Innvandrere i arbeid: Hjelper arbeidsmarkedstiltak? *Søkelys på arbeidslivet*, 27(4), ss. 343-363. Hentet fra <https://www.idunn.no/spa/2010/04/art06>

- Helse- og omsorgsdepartementet. (2006). *Mestring, muligheter og mening Framtidas omsorgsutfordringer (Meld. St. nr. 25 (2005-2006))*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/16e39820de5c485da382fd99165afaf7/no/pdfs/stm200520060025000dddpdfs.pdf>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2007). *Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjelelr (Meld. St. nr. 20 (2006-2007))*. . Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/bc70b9942ea241cd90029989bff72d3c/no/pdfs/stm200620070020000dddpdfs.pdf>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter. (Meld. St. 19. (2014-2015))*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdfs/stm201420150019000dddpdfs.pdf>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2019). *Folkehelsemeldinga — Gode liv i eit trygt samfunn (Meld. St. 19 (2018–2019))*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/nn-no/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf>
- Helsedirektoratet. (2003). *Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken (St.Meld. nr. 16 (2002-2003))*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/069d160b7cf54b04a1a375515d01659a/no/pdfs/stm200220030016000dddpdfs.pdf>
- Henriksen, K. (2010). *Levekår og kjønnsforskjeller blant innvandrere fra ti land. Rapport 6/2010*. Statistisk sentralbyrå. Hentet fra https://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/rapp_201006/rapp_201006.pdf
- Hout, S. (2016). ‘Doing’ capital: examining the relationship between immigrants’ occupational engagement and symbolic capital. . *Migration Studies*, 5(1), ss. 29-48.
- Hout, S., & Rudman, D. L. (2010). The performances and places of identity: Conceptualizing intersections of occupation, identity and place in the process of migration. *Journal of Occupational Science*, 17(2), ss. 68-77.
- Håkansson, C., Morville, A.-L., & Wagman, P. (2017). Aktivitetsbalanse. . I H. K. Kristensen, *Nordisk aktivitetsvitenskap (Red.)* (ss. 111-127). København: Munksgaard.
- IMDi. (2007). *Kvinner og arbeid. Utfordringer for kvinner med innvandrerbakgrunn. IMDi rapport 2-2007*. Oslo: Integrerings- og mangfoldsdirektoratet.
- Iwama, M. K. (2014). Cultural perspectives on occupation. I C. C. Townsend, . *Introduction to occupation: The art of science and living, 2nd Ed* (ss. 35-55). Harlow: Pearson.
- Justisdepartementet. (2016). *Fra mottak til arbeidsliv – en effektiv integreringspolitikk (Meld. St. 30 (2015-2016))*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/6676aece374348ee805e9fc5f60b6158/no/pdfs/stm201520160030000dddpdfs.pdf>

- Kantartzis, S., & Molineux, M. (2011). . The Influence of Western Society's Construction of a Healthy Daily Life on the Conceptualisation of Occupation. *Journal of Occupational Science*, 18(1), ss. 62-80.
- Klima- og miljødepartementet. (2001). *Friluftsliv – en veg til høgare livskvalitet. St. Meld. Nr. 39 (2000-2001)*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-39-2000-2001-/id194963/sec1>
- Klima- og miljødepartementet. (2016). *Friluftsliv - natur som kilde til helse og livskvalitet. St. Meld. Nr. 18 (2015-2016)*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>
- Kloek, M. E., Buijs, A., Boersema, J. J., & Schouten, M. G. (2013). Crossing Borders: Review of Concepts and Approaches in Research on Greenspace, Immigration and Society in Northwest European Countries. *Landscape Research*, 38(1), ss. 117-140. doi:10.1080/01426397.2012.690861
- Koehn, P. H. (2006). Globalization, migration health, and educational preparation for transnational medical encounters. *Globalization and Health*, 2(2).
- Kommunal- og regionaldepartementet. (2004). *Mangfold gjennom inkludering og deltakelse. Ansvar og frihet (St. Meld. nr. 49 (2003-2004))*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/4cd5860b96454b55b3d79eb8a472e768/no/pdfs/stm200320040049000dddpdfs.pdf>
- Krange, O., & Bjerke, T. (2011). A walk in the woods: the effects of ethnicity, social class and gender among urban Norwegian adolescents. *Nordic Journal of Social Research*, 2011(2), ss. 1-18. doi:<https://doi.org/10.7577/njsr.2056>
- Kulturdepartementet. (2011). *Kultur, inkludering og deltaking (Meld. St. 10 (2011–2012))*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-10-20112012/id666017/sec1>
- Kulturdepartementet. (2018). *Frivilligheita – sterk, sjølvstendig, mangfaldig (Meld. St. 10 (2018–2019))*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-10-20182019/id2621384/>
- Kulturloven. (2007). Lov om offentlege styremakters ansvar for kulturverksemd (LOV-2007-06-29-89). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2007-06-29-89>
- Kunnskapsdepartementet. (2018a). *Språkkafé til inspirasjon*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/sprakkafe-til-inspirasjon/id2600660/>
- Kunnskapsdepartementet. (2018b). *Frivillig innsats og dialog*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/innvandring/kd/Verkemiddel-i-integreringsarbeidet/frivillighet-og-dialog/id2343478/>
- Leseth, A. B. (2009). *Hijab på Ski*. Hentet fra <https://www.dagbladet.no/kultur/hijab-pa-ski/66547159>

- Lindahl-Jacobsen, L., & Jenssen-Winge, C. (2017). Meningsfulde aktiviteterets betydning for sundhed og velvære. I H. K. Kristensen, A. S. Schou, & J. L. Mærsk, *Nordisk aktivitetsvitenskap* (ss. 61-76). København: Munksgaard.
- Linden, S., & Grut, J. (2002). *The Healing Fields. Working with psychotherapy and nature to rebuild shattered lives*. London: Frances Lincoln Limited.
- Loga, J. (2010). *Livskvalitet. Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke. En kunnskapsoversikt. Rapport: 2010:1*. Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/2445364>
- Loga, J. (2011). *Inkludering i nærmiljø. En studie av frivillige organisasjoner som flerkulturelle møteplasser. Rapport 2011:5*. Bergen/Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. . Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/2445367>
- Lorentzen, C., & Viken, B. (2018, desember). Natur – en arena også for innvandrerkvinner! Universitetet i Sørøst Norge. Tønsberg, Norge: Innlegg presentert ved Norsk forskning i friluft 2018. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=6GVYVBvhwUk>
- Lund, A., Sveen, U., Asbjørnslett, M., & Raanaas, R.-K. (2017). Livsfaser, overgange og brud i relation til aktivitet. I H. K. Kristensen, *Nordisk aktivitetsvitenskap*. (ss. 149-170). København: Munksgaard.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag. 4 Utgave*. . Oslo: Universitetsforlaget.
- Matuska, K., & Christiansen, C. H. (2009). A Theoretical Model of Life Balance and Imbalance. I K. Matuska, & C. Christiansen, *Life balance: Multidisciplinary theories and research* (ss. 149-164). Toronto: SLACK Incorporated and AOTA Press.
- Maxwell, J. A. (1992). Understanding and validity in qualitative research. *Harvard Educational Review*, 62(3), ss. 279-30.
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*., 10(6), ss. 507-519.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative Research – A Guide to Design and Implementation (4th Ed.)*. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Brand.
- Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"*. Miljøverndepartementet. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine*, 91, ss. 130-134.
- Molineux, M. (2010). Occupational Science and Occupational Therapy: Occupation at Centre Stage. I & E. C. H. Christiansen, *Introduction to Occupation - The Art and Science of living*. (2. utg., ss. 359-383). United States: Pearson.

- Morse, J. M. (2015). Critical Analysis of Strategies for Determining Rigor in Qualitative Inquiry. *Qualitative Health Research*, 25(9), ss. 1212-1222.
doi:10.1177/1049732315588501
- Mærsk, J. L. (2017). Samspelet mellom aktivitet og identitet. I H. K. Kristensen, A. S. Schou, & J. L. Mærsk, *Nordisk aktivitetsvitenskap* (ss. 95-110). København: Munksgaard.
- Nayar, S., & Hocking, C. (2006). Undertaking Everyday Activities: Immigrant Indian Women Settling in New Zealand. *Diversity in Health and Social Care Journal*, 3(4), ss. 253–260. Hentet fra <http://diversityhealthcare.imedpub.com/undertaking-everyday-activities-immigrant-indian-women-settling-in-new-zealand.pdf>
- NOU. (2011:14). *Bedre integrering - Mål strategier, tiltak*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/f5f792d1e2d54081b181655f3ca2ee79/no/pdfs/nou201120110014000dddpdfs.pdf>
- Odden, G. (2018). *Internasjonal migrasjon. En samfunnsvitenskapelig innføring*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Persson, D., & Jonsson, H. (2009). Importance of Experiential Challenges in a Balanced Life. Micro- and macro-perspectives. I K. Matuska, & C. Christiansen, *Life Balance: Multidisciplinary theories and research*. (ss. 133-148). Toronto: SLACK Incorporated and AOTA Press.
- Pitkänen, K., Oratuomi, J., Hellgren, D., Furman, E., Gentin, S., Sandberg, E., . . . Krange, O. (2017). *Nature-based integration Nordic experiences and examples*. Hentet fra <http://www.miljodirektoratet.no/Global/dokumenter/tema/friluftsliv/Rapport12017.pdf>
- Pörn, I. (1984). An equilibrium model of health. I N. (. Lindahl, *Health, disease and casual explanations in medicine*. Dordrecht: D. reidel Publishing Company.
- Raanaas, R. K., Aase, S. Ø., & Huot, S. (2018). Finding meaningful occupation in refugees' resettlement: A study of amateur choir singing in Norway. Department for Public Health Science, Faculty of Landscape and Society, Norwegian University of Life Sciences, Ås, Norway. Department of Occupational Science and Occupational Therapy, University of British Columbia, Canada.
- Reed, K., Hocking, C., & Smythe, L. (2010). The interconnected meanings of occupation: The call, being-with, possibilities. *Journal of Occupational Scienc*, 17(3), ss. 140-149.
- Ringdal, K. (2016). *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode. 3. Utgave*. . Bergen: Fagbokforlaget.
- Rudman, D. L., & Dennhardt, S. (2008). Shaping knowledge regarding occupation: Examining the cultural underpinnings of the evolving concept of occupational identity. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55(3), ss. 153-162.
doi:10.1111/j.14401630.2007.00715.x
- Røde kors. (i.d.). *Flyktninger og innvandrere i Oslo*. Hentet fra <https://www.rodekors.no/om-rode-kors/lokalforeninger-og-distrikter/oslo/aktiviteter/flyktninger-og-innvandrere/>

- Schuff, H. M. (2014). "A place where I can contribute:" Inclusion and participation in a multicultural gospel choir. *FLEKS - Scandinavian Journal of Intercultural Theory and practice*, 1(2), ss. 1-22.
- Shinew, K. J., Floyd, M. F., & Parry, D. (2004). Understanding the relationship between race and leisure activities and constraints: Exploring an alternative framework. *Leisure Sciences*, 26(2), ss. 181-199.
- Skår, M., Rybråten, S., & Øian, H. (2018, desember). *Bynatur i det flerkulturelle Oslo. Norsk institutt for naturforskning. NINA Temahefte*. . Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/2577165>
- Smith, H. C. (2018). Finding purpose through altruism: The potential of 'doing for others' during asylum. *Journal of Occupational Science*, 25(1), ss. 87–99. doi:10.1080/14427591.2017.1371633
- Statistisk Sentralbyrå. (2010). *Levekår og kjønnsforskjeller blant innvandrere fra ti land. Rapporter 2010/6*. Oslo.
- Statistisk sentralbyrå. (2016). *Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre, 1. januar 2016*. Hentet fra <https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/innvbef/aar/2016-03-03#content>
- Statistisk sentralbyrå. (2017). *Innvandrere i Norge 2017*. Hentet fra https://www.ssb.no/befolkning/artiklerogpublikasjoner/_attachment/332154?_ts=162901a1050
- Statistisk sentralbyrå. (2018). *Voksne personer med flyktningbakgrunn med lav utdanning, ingen utdanning eller ukjente utdanningsopplysninger Hvem er de og hvordan går det med dem 5, 10 og 15 år etter bosetting? Rapporter 2018/29*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Stodolska, M. (2002). Ceasing participation in leisure activities after immigration: Eastern Europeans and their leisure behavior. *Society and Leisure*, 25(1), ss. 79-117.
- Sveaas, N., & Reichelt, S. (2011). *Familiegjenforening i eksil - en utfordring for familierapeuter*. Hentet fra <http://flyktning.helsekompetanse.no/sites/flyktning.helsekompetanse.no/files/Familiegjenforening%20i%20exil.pdf>
- Thapa, S. B., & Hauff, E. (2005). Gender differences in factors associated with psychological distress among immigrants from low and middle-income countries - findings from the Oslo Health Study. . *Social Psychiatry & Psychiatry Epidemiology*, 40(1), ss. 78-84.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), ss. 1761-1772.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative Quality: Eight "Big-Tent" Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), ss. 837-851. doi:10.1177/1077800410383121

- Van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. R. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science and Medicine*, 70(8), ss. 1203–1210. doi:<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.01.002>
- Verdens helseorganisasjon. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Hentet fra http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf
- Vrålstad, S., & Wiggen, K. S. (2017). *Levekår blant innvandrere i Norge 2016. (Rapport 2017:13)*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Wensley, R., & Slade, A. (2011). Walking as a Meaningful Leisure Occupation: The Implications for Occupational Therapy. *The British Journal of Occupational Therapy*, 75(2), ss. 85-92.
- Wilcock, A. A. (1999). Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*, 46(1), ss. 1-11.
- World Health Organization. (2010). *Health of Migrants –The way forward. Report of a global consultation. Madrid, Spain, 3–5 March 2010*. World Health Organization. Hentet fra https://www.who.int/hac/events/consultation_report_health_migrants_colour_web.pdf
- Øia, T., & Vestel, T. (2007). *Møter i de flerkulturelle. NOVA Rapport 21/2007*. Oslo: NOVA. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2007/Moeter-i-det-flerkulturelle>

Vedlegg 1: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet ”Erfaringer med organiserte turer i naturen blant kvinner med migrasjonsbakgrunn”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å utforske erfaringer angående deltakelse på organiserte turer i naturen, hvordan aktiviteten har betydning for inkludering, samt hvilken mening denne aktiviteten kan gi. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Bakgrunn og formål

Gjennom et masterprogram i Folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet skal jeg skrive et masterprosjekt. Jeg skal undersøke hvilke erfaringer kvinner med minoritetsbakgrunn har rundt deltakelse i organiserte turer i naturen, hvordan de opplever at dette har betydning for inkludering i samfunnet samt hvilken mening aktiviteten kan gi i hverdagen.

Det ferdige arbeidet vil bli skrevet ned i en mastergradsavhandling og presentert på Norges miljø- og biovitenskapelige universitet i løpet av juni 2019. Som deltaker i et turtilbud forespørres du herved om å delta i prosjektet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet er ansvarlig for prosjektet og min veileder er Ruth Kjærsti Raanaas.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Mitt utvalg skal bestå av kvinner med minoritetsbakgrunn i aldersgruppen 20-70 år, som har deltatt på organiserte turer i naturen. Det anvendes en kriteriebasert utvelgelse, hvor informantene oppfyller to kriterier (1) De må være kvinner med migrasjonsbakgrunn, og (2) de må ha deltatt på organiserte turer i naturen. Rekruttering av utvalget til denne studien er gjort ved hjelp av en kontaktperson jeg har i organisasjonen som arrangerer turtilbudet. Gjennom min kontaktperson fikk jeg din kontaktinformasjon.

Hva innebærer det å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det deltakelse på et intervju på omtrent 30-60 minutter i organisasjonens lokaler. Intervjuet omhandler spørsmål rundt dine erfaringer rundt deltakelse i organiserte turer i naturen, hvordan dette skaper mening for deg og hvordan du opplever at dette har betydning for inkludering i samfunnet. Dette vil være grunnlaget for masterprosjektet. Intervjuet vil bli tatt opp med båndopptaker, for å kunne gjengi svarene du gir på en riktig måte. Båndopptaket vil bli slettet etter endt prosjektperiode (15.06.19).

Det er frivillig å delta

Deltakelse i intervjuet er frivillig. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Opplysningene du oppgir vil bli behandlet uten navn eller andre direkte eller indirekte gjenkjennbare opplysninger. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Det er min veileder ved universitetet og jeg som har tilgang opplysningene. De vil bli behandlet konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Prosjektet avsluttes etter planen 15. juni 2019 og alle lydopptak og opplysninger slettes innen denne datoen. For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene, blir ditt navn og kontaktopplysningene erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Jeg skal også lagre datamaterialet på passordbeskyttede enheter og serveren ved universitetet. Du som enkeltperson vil ikke kunne identifiseres i studien. Det vil bare opplyses om hvilket land/verdensdel du er fra og hvilket aldersspenn (f.eks. 50-60 år).

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15.06.19. Alle personlige opplysninger og lydopptak vil innen prosjektslutt være slettet.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Student: Maren A. Johansen: e-post: marenaaj@hotmail.com / tlf.: 974 92 678
- Veileder: Ruth Kjørsti Raanaas: e-post: ruth.raanaas@nmbu.no / tlf.: 67231268
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Ruth Kjørsti Raanaas
Prosjektansvarlig
(Forsker/veileder)

Maren Alstad Johansen
Student

SAMTYKKEERKLÆRING

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Erfaringer med organiserte turer i naturen blant kvinner med minoritetsbakgrunn», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 15.06.19.

.....
(Signert deltaker, dato)

Vedlegg 2: Intervjuguide

Bakgrunn:

1. Alder, etnisitet (hvor kommer du fra?).
2. Hvor lenge har du vært i Norge?
3. Hvordan har du opplevd å komme inn i det norske samfunnet? (Hvordan opplever du at du er tatt imot i det norske samfunnet?)
4. Hvordan opplever du overgangen til et hverdagsliv i Norge?
 - *Hva driver du med i hverdagen?
 - *Har du jobb?

Tilbudet:

5. Hvordan fikk du høre om dette tilbudet?
 - *Hvor lenge/ofte har du deltatt?
 - *Hva deltar du i? Hva gjør du når du deltar på organiserte turer i naturen?
 - *Hva liker du best ved tilbudet? Hva gjør at du evt. ikke deltar noen ganger?
 - *Deltar du alene eller sammen med andre?
6. Hvordan opplever du å delta i organiserte turer i naturen?
 - *Hvilke positive sider har tilbudet?
 - *Hvis det er aktuelt, hva kunne vært gjort annerledes?
 - *Kan du utdype/si litt mer om dette? Eksempler?
7. Hvilken betydning har aktiviteten for din hverdag/ditt liv/deg som person?
 - *Har det noen betydning for din helse?
 - *Trivsel?
 - *Sosial arena, tilhørighet?
 - *Inkludering i samfunnet? Betydning for å bli en del av samfunnet?
 - *Mening?
 - *Møtt nye mennesker?
 - *Ringvirkninger?
 - *Lært noe (personlige egenskaper eller noe som kan overføres til barn)?
 - ***Eksempler som kan beskrive din opplevelse rundt dette? Kan du utdype/si litt mer om dette? Eksempler?
8. Hvilket forhold har du til norsk natur?
 - *Har dette endret seg etter at du ble med i disse tilbudene?
 - *Er du vant til å bruke naturomgivelsene fra hjemlandet? På hvilken måte?
 - *Er dette noe du har «lært» etter at du kom til Norge?

Vedlegg 3: Godkjenning av prosjekt av NSD

23.4.2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Erfaringer med organiserte turer i naturen blant kvinner med migrasjonsbakgrunn.

Referansenummer

332990

Registrert

05.11.2018 av Maren Alstad Johansen - maren.alstad.johansen@nmbu.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet / Fakultet for landskap og samfunn / Institutt for folkehelsevitenskap

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Ruth Kjærsti Raanaas, ruth.raanaas@nmbu.no, tlf: 004767231268

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Maren Alstad Johansen, marenaaj@hotmail.com, tlf: 004797492678

Prosjektperiode

01.01.2019 - 21.06.2019

Status

14.01.2019 - Vurdert

Vurdering (1)

14.01.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 14.01.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar for endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om etnisk opprinnelse og alminnelige personopplysninger frem til 21.06.2019.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Kajsa Amundsen
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)



Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway