



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2019 - 30 stp

Fakultet for landskap og samfunn

Institutt for folkehelsevitenskap

Deltakelse i et fellesskap – en kvalitativ studie om deltakelse i turgrupper og livskvalitet for unge eldre

Participation in a social community –
a qualitative study of walking groups and quality of
life for the young elderly

Marie Kvangarsnes Dyb

Master i Folkehelsevitenskap

Forord

Da var min tid som student ved NMBU over. Det har vært en modningsprosess som har vært mer lærerik enn jeg kunne forestille meg. Veien har vært lang og prosessen har vært tidkrevende, men erfaringen jeg tilegnet meg har vært vel verdt det. Det har vært to fantastiske år som har brakt med seg mye lærdom og erfaringer om det jeg finner mest interessant, nemlig folkehelse. Fagmiljøet, forelesere og universitetet som helhet kunne jeg ikke vært mer fornøyd med. Takk for to fine år her ved Institutt for Folkehelsevitenskap.

Først og fremst vil jeg veldig gjerne takke alle mine informanter. Deres erfaringer har vært en inspirasjon for meg under hele denne prosessen. Uten deres åpenhet og villighet til å formidle hadde ikke denne studien blitt til. Videre vil jeg rette en takk til min veileder Grete Grindal Patil, og til DNT ved Gry Thyrrerstrup som har bistått med svar til alle mine spørsmål.

Videre ønsker jeg også å rette en takk til mine medstudenter på masterkontoret, og da spesielt Maren. Jeg er glad vi har vært en liten gjeng slik at noe sosialt liv kunne bli opprettholdt i slutfasen av skrivingen.

Ellers vil jeg takke min familie og venner som alltid støtter meg. En ekstra stor takk vil jeg rette til min kjære, Emil. Du har lest korrektur, laget middag og holdt meg gående de siste månedene. Du har alltid troen på meg, og det er jeg glad for. Takk!

God lesning!

Marie Kvangarsnes Dyb

Oslo, 12. mai 2019

Sammendrag

Bakgrunn: Befolkningen øker stadig og med det også andelen eldre. Økt alder fører med seg en reduksjon av sosial støtte, som kan relateres til tap av partner, endret livssituasjon og helsetilstand. Sammen med redusert sosial deltakelse er dette spesielt fremtredende etter pensjonsalder. Regjeringen belyser viktigheten av å ivareta en sosialt aktiv alderdom for å forebygge ensomhet ved å stimulere til økt sosial deltakelse. Fotturer i skog og mark har vist seg å være det største virkemiddelet for aktivitet i befolkningen, og studier viser til økt livskvalitet ved deltakelse i organiserte turgrupper for eldre. Det er imidlertid forsket lite på frivillige turgrupper for å belyse hvordan sosial deltakelse fremmer livskvalitet for unge eldre.

Hensikt: Formålet med denne studien er å se på hvordan turgruppen *Aktiv i 100* som tiltak gjennom frivilligheten kan være et bidrag i arbeidet mot ensomhet. Da ensomhet viser seg å være en utfordring i en overgang til pensjonisttilværelsen vil studien ta for seg et utvalg fra den unge eldre befolkning. Det å vedlikeholde sosial støtte ved overgangen fra arbeidslivet viser seg å være viktig for opprettholdelse av sosial deltakelse. Denne studien vil derfor se på hva det er som gjør *Aktiv i 100* til en meningsfull aktivitet som kan fordre til sosial deltakelse, med utgangspunkt i livskvalitet.

Metode: Studien har et kvalitativt design der informantenes egne erfaringer og opplevelser ønskes undersøkt for å få frem det som gir mening til *Aktiv i 100* for den enkelte. Studien består av 5 informanter fra to ulike gågrupper i Oslo kommune. Det empiriske datamaterialet består av semistrukturerte dybdeintervju som videre er analysert med tematisk analyse.

Resultater: Hovedfunnene i studien viser seg gjennom temaene; det de har med seg, deltakelse i et fellesskap, og det de tar med seg videre. Samlet viser de til en økt opplevelse av mening ved deltakelse, som videre gir økt livskvalitet hos informantene. Det viser seg at fellesskapet må ses i kontekst av aktivitetens omgivelser, og er det som fordrer til deltakelse. *Aktiv i 100* står med det som en meningsskapende aktivitet gjennom å styrke informantenes livskvalitet.

Abstract

Background: As well as an increasing population the proportion of older people also increases. With older age comes a reduction of social support, which can be related to loss of partner, changed life situation and health status. Along with reduced social participation, this is particularly prominent after retirement age. The Government highlights the importance of safeguarding a socially active old age in order to prevent loneliness by stimulating increased social participation. Walking in nature has proved to be the greatest means of activity in the population, and research indicates increased quality of life by participating in organized walking groups for the elderly. Little is however done on volunteer walking groups to elucidate how social participation promotes quality of life for the young elderly.

Purpose: The purpose of this study is to see how the walking group Aktiv i 100 through the voluntary community can be a contribution against loneliness. As loneliness proves to be a challenge during the transition to retirement, the study will undertake a selection from the young elderly population. Since maintaining social support during this transition to retirement proves to be important for the maintenance of social participation, the study will look at what makes Aktiv i 100 a meaningful activity that may increase social participation, based on quality of life.

Method: The study has a qualitative design in which the informants' own experiences are examined in order to understand what gives meaning to Aktiv i 100. The study consists of 5 informants from two different walking groups in the municipality of Oslo. The empirical data material consists of semi-structured in-depth interviews, which are further analyzed with thematic analysis.

Main findings: The main findings of the study appear through the topics; what they bring to the activity, participation in a fellowship and what they take with them further on. Overall, they show an increased sense of meaning when participating, which further increases the quality of life of the informants. It turns out that the fellowship must be seen in context of the activity's environment, and that is what impacts participation. Active in 100 stands as a meaning-generating activity by enhancing the quality of life of the informants.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	3
1.1 Studiens formål og oppbygning	4
2.0 Bakgrunn	5
2.1 Perspektiv på helse	5
2.1.1 Utviklingen av det helsefremmende perspektiv	5
2.1.2 Subjektiv helse	7
2.2 Unge eldre – Mangfold og utfordringer	8
2.3 Helsefremmende aktiviteter	10
2.3.1 Turgåing som helsefremmende aktivitet	11
2.4 Aktiv i 100 – et tiltak mot ensomhet	13
2.5 Utgangspunkt for denne studien	15
2.5.1 Problemstilling	15
3.0 Teori	16
3.1 Bakgrunn for valg av teorier	16
3.2 Sense of Coherence som mål på helse	16
3.2.1 Begripelighet	17
3.2.2 Håndterbarhet	17
3.2.3 Meningsfullhet	18
3.2.4 Komponentenes gjensidige forhold til hverandre	19
3.2.5 Stimuli og stress	19
3.2.6 Erfaringer gjennom livet som grunnlag for SOC	20
3.2.7 Kontinuumet motstandsunderskudd-motstandsressurs	21
3.3 Fornyng av ressurser i restorative miljø	22
4.0 Metode	26
4.1 Tilnærming og design	26
4.2 Utvalg og rekruttering	26
4.2.1 Informasjonsstyrke og utvalgsstørrelse	26
4.2.2 Utvalg	27
4.2.3 Rekrutteringsprosessen	27
4.3 Datainnsamling	29
4.3.1 Utarbeiding av intervjuguide	29
4.3.2 Intervju	29
4.3.3 Transkribering	30
4.4 Analyse og tolkning	31
4.4.1 Tematisk analyse i 6 faser	32
4.5 Forskerrollen og forforståelse	36
4.6 Etske overveielser og refleksjoner	37

5.0 Resultat	39
5.1 <i>Det de har med seg</i>	39
5.1.1 Forhold til natur og aktivitet	40
5.1.2 Fase i livet.....	41
5.2 <i>Deltakelse i et fellesskap</i>	45
5.2.1 Relasjoner som avbrekk	45
5.2.2 Fellesskapets verdi	47
5.2.3 Verdien av omgivelsene	49
5.3 <i>Det de tar med seg videre</i>	51
5.3.1 Trivsel og velvære	51
5.3.2 Sosial drivkraft.....	53
6.0 Resultatdiskusjon	55
6.1 <i>Det de har med seg</i>	56
6.2 <i>Deltakelse i et fellesskap</i>	58
6.3 <i>Det de tar med seg videre</i>	61
6.4 <i>I lys av det helsefremmende perspektiv</i>	66
7.0 Metodediskusjon	68
7.1 <i>Deskriptiv validitet</i>	68
7.2 <i>Fortolkende validitet</i>	70
7.3 <i>Teoretisk validitet</i>	71
7.4 <i>Overførbarhet / ekstern validitet</i>	72
8.0 Oppsummering og implikasjoner for videre forskning	74
Litteraturliste	77

Vedlegg 1: Informasjonsskriv

Vedlegg 2: Skjema for kontaktinformasjon

Vedlegg 3: Intervjuguide

Vedlegg 4: Samtykkeerklæring

Vedlegg 5: Godkjenning fra NSD

1.0 Innledning

I dagens samfunn står vi ovenfor utfordringer knyttet til befolkningsvekt og som gruppe er eldre den andelen som øker mer enn noen andre. Det er imidlertid kjent at med økt alder øker også utfordringene knyttet til helse, og ensomhet og sosiale faktorer er herunder av betydning for opplevelsen av en god alderdom (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). En god alderdom handler om å oppleve sosial støtte og omsorg. Det handler om å bli verdsatt gjennom tilhørighet til et fellesskap og å ha et sosialt nettverk med gjensidige forpliktelser (Folkehelseinstituttet, 2015). Dette er faktorer som må vedlikeholdes for å opprettholde god helse gjennom alderdommen (Sudmann, 2017). Av unge eldre over pensjonsalder (67 år) rapporterer menn og kvinner en opplevelse av ensomhet med hele 12 og 21 prosent, med forbehold om underrapportering blant menn. Dette fører med seg en reduksjon av trivsel og velvære, som ved økende alder kan relateres til tap av partner, endret livssituasjon og helsetilstand (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Ensomhet er dermed ikke nødvendigvis knyttet til alder, men til endringer i livet og til nye livssituasjoner. Da mange lever et liv preget av ensomhet vil behovet for å imøtekomme utfordringer som dette stige parallelt med en økende befolkning.

Perspektivmeldingen forklarte at samfunnet må legge til rette for en god alderdom ved å ivareta livskvalitet hos de eldre og opprettholde et bærekraftig samfunn (Finansdepartementet, 2017).

Som et tilsvarende svar til utfordringene belyser regjeringen gjennom folkehelsemeldingen fra 2013, viktigheten av å ivareta en sosialt aktiv alderdom. Det ble da satt som et nasjonalt mål at den eldre befolkning skulle få oppleve flere gode leveår med god helse gjennom en aktiv og trygg aldring. Deltakelse i samfunnet i form av både sosiale, fysiske og kulturelle aktiviteter skulle her stå sentralt (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). Gjennom reformen «Leve hele livet» la regjeringen frem at det skal legges til rette for økt aktivitet og fellesskap for eldre som et bidrag til å redusere ensomhet og sosial isolasjon (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018). Med den nye folkehelsemeldingen bygger regjeringen videre på dette i sin strategi mot å forebygge ensomhet. Befolkningen skal oppleve flere gode leveår gjennom å synliggjøre ensomhet som en folkehelseutfordring og stimulere til økt sosial deltakelse. Mer kunnskap skal videre etableres for å systematisk finne tiltak som kan motvirke ensomhet og øke sosial støtte (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Tiltak som er med på å styrke opplevelsen av sosial støtte står som

helsefremmende bidrag mot redusert helse, både psykisk og fysisk (Folkehelseinstituttet, 2015; Sirven & Debrand, 2008). Derfor fremhever den nye folkehelsemeldingen at det skal tilrettelegges for frivilligheten som aktør i tiltak rettet mot et mer inkluderende lokalsamfunn (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019).

Med dette kan naturen trekkes inn som en arena i dette arbeidet. Natur og friluftsliv har siden 1800-tallet vært en del av vår nasjonalidentitet og har med det sterke røtter i Norge. Bruk av naturen for naturopplevelsens skyld har siden den gang hatt stor betydning for folkehelsen (Klima- og miljødepartementet, 2016). Fotturer i skog og mark har vist seg å være det største virkemiddelet for aktivitet i befolkningen. Sannsynligvis på bakgrunn av sin lave terskel for deltakelse da det er tilgjengelig for alle og krever lite tilrettelegging (Helsedirektoratet, 2015). Et slikt potensial er av politisk interesse for folkehelsearbeidet da det å gå tur ses som en helsefremmende aktivitet (Klima- og miljødepartementet, 2016). For å imøtekomme utfordringene knyttet til ensomhet har det siden 2016 blitt bevilget øremerkede midler til Den Norske Turistforening og Norges Røde Kors. Sammen ble de utfordret til å skape en arena for å motvirke ensomhet blant eldre gjennom å øke sosial deltakelse i nærmiljøet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018). Resultatet ble *Aktiv i 100*, organiserte turgrupper i nærmiljøet.

1.1 Studiens formål og oppbygning

Formålet med denne studien er å se på hvordan Aktiv i 100 som tiltak gjennom frivilligheten kan være et bidrag i arbeidet mot ensomhet. Da ensomhet viser seg å være en utfordring i en overgang til pensjonisttilværelsen vil studien ta for seg et utvalg fra den unge eldre befolkning. Da det å vedlikeholde sosial støtte ved overgangen fra arbeidslivet viser seg å være viktig for opprettholdelse av sosial deltakelse. Derfor vil studien se på hva det er som gjør Aktiv i 100 til en meningsfull aktivitet som kan fordre til sosial deltakelse, med utgangspunkt i livskvalitet.

Videre bakgrunn for studiens tematikk vil redegjøres for i neste kapittel. Studiens helsefremmende perspektiv belyses før eldre som en mangfoldig gruppe presenteres. Empiri vedrørende det å gå tur presenteres sammen med betydningen av natur. Videre følger en redegjørelse for Aktiv i 100 før studiens hensikt og problemstilling fremlegges. Teoretiske valg vil deretter stå i et eget kapittel før metode, resultater og påfølgende resultatdiskusjon. Metoden vil diskuteres før det avsluttes med en oppsummering med implikasjoner for videre forskning.

2.0 Bakgrunn

2.1 Perspektiv på helse

Helse defineres som «*en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lyte*», og kan ses som et positivt begrep med en holistisk tilnærming da det innehar flere dimensjoner (WHO, 2019). Helsebegrepet har gjennomgått et betydelig skifte i løpet av de siste 50 årene fra å omhandle det patologiske og sykeliggjorte (patogene), til å inkludere det *helsefremmende* (salutogene) perspektiv der helse ses som en ressurs (Antonovsky, 2000). Allerede i Ottawa-charteret fra 1986 ble dette tydelig markert av Verdens Helseorganisasjon (WHO), der helsefremming ble satt på dagsordenen. Helsefremmende arbeid defineres her som «*den prosess som setter folk i stand til å få økt kontroll over egen helse og forbedre sin helse*» (WHO, 1986). Det å kunne identifisere, endre og mestre miljøet rundt seg, oppleve personlig vekst, sosial tilhørighet og identitet trekkes frem som aspekter som sammen med fysisk kapasitet ses som ressurser i dagliglivet. Dette bringer helsefremmende arbeid opp på et politisk nivå, der strukturelle, økonomiske og samfunnsmessige forhold som påvirker befolkningens helse må tas stilling til (Naidoo & Wills, 2016).

Denne studien vil se på hva som fremmer helse og med det ta utgangspunkt i det subjektive helsebegrepet i form av *livskvalitet*. Livskvalitet handler om indre følelser og opplevelser av tilfredshet, og som Barstad (2014) forklarer det i underoverskriften i sin bok er livskvalitet «*vitenskapen om hvordan vi har det*». Den bredere definisjonen på livskvalitet som vil bli benyttet i denne studien er Folkehelseinstituttets definisjon der «*livskvalitet handler om å oppleve å ha det godt og å fungere godt – som å oppleve glede, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, interesse, mestring, mening, engasjement og autonomi*» (Folkehelseinstituttet, 2017). Livskvalitet er forbundet med bedre fysisk helse, og kan ses som motsatsen av mental lidelse. Det er det som styrker motstandskraften en har i møte med utfordringer i livet (Folkehelseinstituttet, 2017), og kan knyttes opp mot det helsefremmende perspektiv.

2.1.1 Utviklingen av det helsefremmende perspektiv

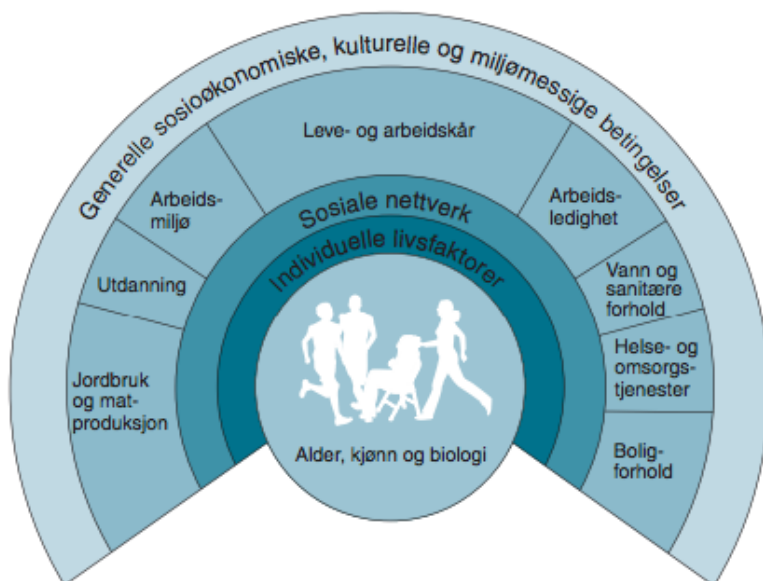
I 1970 arbeidet den israelsk-amerikanske sosiologen Aaron Antonovsky med undersøkelser av kvinner i Israel angående tilpasninger til overgangsalderen. Dette gav opphav til spørsmål knyttet

til menneskets evner til å håndtere stressfaktorer. Nærmest ved en tilfeldighet avdekket Antonovsky at flere av kvinnene rapporterte god selvpoplevd helse, til tross for traumatiske erfaringer fra konsentrasjonsleirer under andre verdenskrig. Hele 29% av de overlevende kvinnene rapporterte god psykisk helse, noe som for Antonovsky var et mysterium. Det var altså med bakgrunn i hans nysgjerrighet på hvordan mennesker har det og hvordan de takler utfordringer knyttet til helse som ga opphav til *salutogenese* (Antonovsky, 2000).

Salutogenese ble av Antonovsky for første gang formelt introdusert i boken *Health, Stress and Coping* i 1979, der han presenterer helse som et flerdimensjonalt begrep på et kontinuum mellom helse og uhelse (Antonovsky, 1979). Det tas utgangspunkt i at mennesket befinner seg på ulike steder i kontinuumet til enhver tid. God helse står derfor ikke som en tilstand, men som en prosess bestående av aktive tilpasninger i et miljø konstant omringet av stressfaktorer (Antonovsky, 2000). Antonovsky argumenterte for at livet i utgangspunktet er kaotisk og at mennesket hele tiden må tilpasse seg. Han problematiserte derfor WHO's brede definisjon av helse. Han så den som uopnåelig da den ikke kan settes inn i et dynamisk liv og dermed ikke operasjonaliseres (Vinje, Langeland, & Bull, 2017). Denne helsefremmende tilnærmingen tar med dette avstand fra en dikotom forståelse av helsebegrepet der man enten er frisk eller syk. Man ser på mennesket som en helhetlig organisme som i levende tilstand alltid innehar helse i en eller annen forstand, med alt det bærer med seg. Inklusive sykdommer og plager. Det som er avgjørende er hvordan mennesket takler disse forandringene (Antonovsky, 1979).

Antonovsky forklarer i boken *Helbredets mysterium* at fokuset må vike fra stressfaktorene. Vi må heller spørre oss hva som kan holde oss i samme plassering i kontinuumet, eller føre oss videre mot den positive polen av den (Antonovsky, 2000). Med denne innstillingen fokuserer salutogenese på stimuli som utfordringer fremfor trusler. Selv om salutogenese har sitt utspring fra et mer pessimistisk standpunkt enn WHO's helsedefinisjon (at ingen mennesker kan oppnå fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære), gir dette et fokus rettet mot mestringsressurser fremfor stressfaktorer. Salutogenese står dermed som et spørsmål; hva er det som fremmer helse? (Mittelmark & Bauer, 2017).

I den sammenheng utarbeidet Dahlgren og Whitehead (1991) en modell for faktorer som påvirker individets opplevelse av helse, kalt *helsedeterminanter* (figur 1). Dette er faktorer som påvirker helsen i enten positiv eller negativ forstand og må ifølge Dahlgren og Whitehead forstås for å videre kunne arbeide helsefremmende. I midten av modellen står individet med de i stor grad konstante faktorene gjennom genetikk. Laget nærmest individet handler om faktorer personen selv foretar seg i form av levevaner. Det gjensidige sosiale samspillet mellom familie, venner, bekjente og nærmiljø presenteres i neste lag. Dernest kommer miljøet rundt dem i form av levekår. Det ytterste laget tar for seg det strukturelle i samfunnet. Alle lagene foruten individet i midten kan teoretisk sett påvirkes og styres av myndighetene, og Dahlgren og Whitehead presenterer følgelig fire lag for det helsefremmende arbeidet; *strukturelle endringer; bedre leve- og arbeidskår; styrke sosial støtte og samfunnsstøtte; og påvirke individuelle livsfaktorer og holdninger*. En trenger derfor å vite hvilke utfordringer befolkningen står ovenfor og hvem de er for å kunne iverksette helsefremmende tiltak i ulike grupper (Dahlgren & Whitehead, 1991).



Figur 1: Dahlgren og Whiteheads modell for påvirkningsfaktorer for helse. Hentet fra Folkehelsemeldingen – God helse – felles ansvar (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013)

2.1.2 Subjektiv helse

Helsebegrepet er definert og forankret av fagfolk, men står også som et personlig begrep i hverdagen for folk flest. Samtidig bærer det med seg et kulturelt element (Naidoo & Wills, 2016).

For nordmenn er forståelsen av helse blant annet forankret i naturen. Dette fant Fugelli og Ingstad (2001) da de undersøkte nordmenns opplevelse av helsebegrepet. Det å høre til og føle nærhet til naturen er fremtredende for den norske befolkning. De støtter også WHO's holistiske syn på helse da informantenes svar på hva som gir god helse viker fra det patologiske og perfekte. Svarene lå i «det gode liv» gjennom trivsel, natur, mestring, overskudd, humør og funksjon. De fant at helse ses som et helhetlig fenomen der forandringer som alder, livssituasjon, sykdomsbyrde og sosiale forhold spiller en rolle sammen med mennesket som unike individ. Bergland og Narum (2010) fant i sin studie at subjektiv livskvalitet for eldre kvinner blant annet handler om gode relasjoner i hverdagen. Det handler om en opplevelse av å være frisk, evne til å glede seg over gode opplevelser i livet og å ha oppgaver som oppleves meningsfulle. De fant dermed et holistisk syn på helse i likhet med Fugelli og Ingstad (2001) i form av livskvalitet. Dette positive synet på helse er i overensstemmelse med det salutogene perspektiv der spørsmålet ikke er hva som bryter helsen ned, men hva som skaper helse.

Som et tilsvarende til hva som fordrer bevegelse mot helseenden i kontinuumet presenterte Antonovsky teorien *Sense of Coherence* (SOC) (Antonovsky, 2000). Denne teorien vil være det teoretiske bakteppet som vil benyttes i denne studien. Det å oppleve, føle og sanse sammenheng er, i følge Antonovsky, viktig for å opprettholde eller fremme sin plass i kontinuumet mot god helse (Antonovsky, 2000). Denne hypotesen er blant annet utfordret av Richardson og Ratner (2005). Resultatene viste seg å støtte opp under Antonovskys hypotese. Individenes SOC viste seg å være av betydning for helsen da de med svak SOC ikke taklet krisesituasjoner like godt som de med sterk SOC, og resultatet var redusert helse. Det viser seg å være et gjensidig forhold mellom sosial støtte og SOC, der sosiale relasjoner styrker SOC, og en sterk SOC kan bidra til økt sosialt nettverk (Volanen, Lahelma, Silventoinen, & Suominen, 2004). Videre er det skrevet en oversiktsartikkel av Eriksson og Lindström (2007) der sammenhengen mellom SOC og livskvalitet er undersøkt. De fant at jo sterkere SOC jo bedre livskvalitet, hvilket bidrar til å anerkjenne SOC som en ressurs for arbeid mot bedre helse (Eriksson & Lindström, 2007).

2.2 Unge eldre – Mangfold og utfordringer

I dagens Norge lever de fleste eldre aktive, sosiale og gode liv (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018). Det vises til eldre som uttrykker tilfredshet rundt sin livssituasjon til tross for de

utfordringer økt alder bærer med seg (Hansen & Slagvold, 2015). Men når andel sosiale interaksjoner og opplevelsen av sitt sosiale nettverk ikke tilfredsstillende ønsker om sosial støtte, kan ensomhet oppstå (Hansen & Slagvold, 2015). Mangel på sosial støtte er forbundet med redusert evne til å mestre påkjenninger i livet, hvilket kan gi følger i form av dårligere psykisk helse og stress (Folkehelseinstituttet, 2015). Som vist av Forsman (2012) kan manglende sosial støtte dermed føre til redusert velvære og livskvalitet hos voksne over 60 år. Den direkte sammenhengen mellom fysiske helseplager, ensomhet og mangel på deltakelse i sosiale aktiviteter har vist seg i en rekke studier (Stephoe, Shankar, Demakakos, & Wardle, 2013; Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015; Hakulinen, et al., 2018). Mangel på sosiale relasjoner har i likhet med inaktivitet og røyking også innvirkning på den fysiske helsen (Holt-Lunstad, J; Smith, T. B; Layton, J. B, 2010). Det viser seg likevel at det ikke bare er følelsen av ensomhet som har negativ effekt på den fysiske helsen. Sosial isolasjon alene øker risikoen for dødelighet, uavhengig av opplevd ensomhet (Stephoe, Shankar, Demakakos, & Wardle, 2013). Ved pensjonsalder reduseres opplevelse av sosial støtte med 14 prosent, hvilket er en fordobling fra de som er i arbeidslivet. Videre ser det ut til at aleneboere rapporterer til lavere sosial støtte enn de i parforhold (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Tall fra levekårsundersøkelsen viser at denne gruppen også rapporterer lavere sosial og emosjonell støtte (Statistisk Sentralbyrå, 2017). Ensomhet, tap av sosiale relasjoner og redusert deltakelse i aktiviteter står dermed som en del av utfordringene knyttet til opplevelsen av en god alderdom (Rowe & Kahn, 1997).

Eldre i dag er derimot en mangfoldig gruppe som ikke bare er passive og sårbare. I realiteten er en stor andel eldre motstandsdyktige og diversiteten dem imellom er stor (Marcoen, Coleman, & O'Hanlon, 2007). Etter pensjonsalder vil noen vil kunne klare seg godt på egenhånd ved å fortsette som før til høyt opp i alder. De vil klare å stå for egenomsorg og de vil kunne vedlikeholde sin sosiale støtte ved holde seg i aktivitet (Koelen, Eriksson, & Cattan, 2017). Mange ser med dette frem til det å bli pensjonist (Atton, 1985). Gall, Evans og Howard (1997) fant blant annet i sin studie at livskvalitet økte etter det første året som pensjonist. Det kan likevel se ut til at individet selv må holde seg i aktivitet for å unngå kjedsomhet. Samtidig viste det seg og at dersom overgangen var ufrivillig ville ikke livskvaliteten øke etter å ha avgått med pensjon (Gall, Evans, & Howard, 1997). Andre kan oppleve større utfordringer knyttet til den fysiske helsen som igjen kan ha en negativ effekt på den sosiale støtten. Dette fordrer til økt bistand fra

omgivelsene og fra politisk hold (Sudmann, 2017). I tråd med det holistiske synet på helse kan man alternativt se på livet etter pensjonsalder som en epoke fylt med muligheter. Pensjonisttilværelsen kan fordre til utvikling for individet gjennom frihet til å selv velge å skape seg et liv etter eget ønske, med påfølgende økt livskvalitet (Reitzes, Mutran, & Fernandez, 1996).

Mangfoldet som utgjør den eldre befolkning gjør det av betydning å se på hvordan et individ eldes i sammenheng med deres livserfaringer. WHO presenterer med dette begrepet *aktiv aldring* for å ivareta eldres uavhengighet og helse gjennom livskvalitet. Begrepet defineres som: «*prosessen der muligheter for helse, deltakelse og trygghet optimaliseres for å forbedre livskvalitet i løpet av aldringsprosessen*» (WHO, u.d.). Det å holde seg delaktig i aktiviteter er blant annet vist å ha betydning for individets velvære og subjektive livskvalitet (Sirven & Debrand, 2008), også ved overgangen til å bli pensjonist. Dette fant Kuykendall, Tay og Ng (2015) i sin metaanalyse da denne sammenhengen var sterkere for de som var avgått med pensjon enn for de som fortsatt var i arbeid. De impliserer med dette til sosiale aktiviteter som et viktig virkemiddel for å ivareta eller øke velvære. Livet innehar hendelser og utfordringer en er tvunget til å ta stilling til og adaptere seg etter. Det å kunne ivareta sin egen sosiale deltakelse vil i slike situasjoner være av betydning. Derfor er nettopp slike adaptive egenskaper av betydning for opplevelsen av god helse. Voksne og eldre mennesker har opparbeidet seg et stort repertoar med erfaringer som de tar med seg i de utfordringer livet som eldre fordrer (Koelen, Eriksson, & Cattan, 2017). Det å ha en subjektiv oppfatning av å ha kontroll over og mestre livet er vist å være viktig for å motvirke ensomhet (Nicolaisen & Thorsen, 2012). Over tid og med økende alder vil imidlertid ressurser og evner etterhvert avta, og sosial isolasjon kan bli mer reelt. Også for de mest motstandsdyktige (Koelen, Eriksson, & Cattan, 2017).

2.3 Helsefremmende aktiviteter

I tråd med den holistiske forståelsen av helse er det gjort en rekke studier som undersøker hva som fremmer god helse. Blant annet er betydningen av meningsfulle aktiviteter godt forankret i det aktivitetsvitenskapelige perspektiv (Lindahl-Jacobsen & Jessen-Winge, 2017). Derfor vil det videre ses på helsefremmende aktiviteter og hvordan dette kan være et positivt bidrag til helsen gjennom livskvalitet. Aktivitet som begrep vil i denne studien referere til all aktivitet som oppleves som meningsskapende, uavhengig av form. Det er derfor lånt en definisjon fra aktivitetsvitenskapen der *aktivitet* omtales som «*en persons utførelse av en aktivitetsform i*

interaksjon med et spesifikt fysisk og sosiokulturelt miljø, hvor både personen og miljøet opplever og gir mening til aktiviteten» (Jonsson & Asaba, 2017, s. 50). Selve *aktivitetsformen* er den aktiviteten som gjennomføres og beskrives som «*den objektive benevnelse, som kulturen og/eller samfunnet gir en aktivitet, for eksempel matlaging, dataspill, arbeid, golfspill*» (Jonsson & Asaba, 2017, s. 50). Aktivitet og aktivitetsform vil derfor være bundet til hverandre, men vil videre refereres til som kun aktivitet. Sammen med denne studiens definisjon på aktivitet er derfor *helsefremmende aktiviteter* de aktiviteter som bidrar til å fremme helse i befolkningen.

2.3.1 Turgåing som helsefremmende aktivitet

Det å gå sies å være den enkleste og tryggeste formen for fysisk aktivitet da det er tilgjengelig for alle så fremt en innehar tilstrekkelig fysisk form. I Norge er det å benytte seg av turgåing i naturen den aller vanligste formen for fysisk aktivitet i den voksne befolkning og er en aktivitet med stort potensial i det helsefremmende arbeidet (Breivik & Rafoss, 2017). Turgåing ses i denne sammenheng som en fritidsaktivitet, og hvordan det å gå tur kan stå som en helsefremmende aktivitet for unge eldre vil videre redegjøres for.

Det å ha kapasitet til å gå er en viktig komponent i å kunne bevege seg utendørs (Bergland, Thorsen, & Loland, 2010). Bergland, Thorsen og Loland (2010) viser til et dose-responsforhold mellom kapasitet i gangbarhet og selvrapportert helse hos voksne (55-79 år). Samtidig viste det seg at de som hadde god gangbarhetskapasitet var yngre enn de som ikke hadde det. Dette kan tyde på en reduksjon i kapasitet etterhvert som en eldes (Bergland, Thorsen, & Loland, 2010). Gatrell (2013) oppsummerer at det å bevege seg fra et sted til et annet bedrer både fysisk form og mental helse. Samtidig poengterer han at det å gå fremmer helse gjennom sosial interaksjon og utvikling av sosiale relasjoner som fører til økt livskvalitet. Det å gå tur er derfor ikke bare et valg basert på kapasitet. Det er også avhengig av kontekst og tilgjengelighet (Gatrell, 2013).

Det å gå tur for turens skyld er derimot noe annet enn å gå for å bevege seg fra a til b. Det handler da om turgåing som en lystbetont fritidsaktivitet. Hanson og Jones (2015) har samlet sammen et bredt utvalg av studier gjort på gågrupper i nærmiljøet. De fant i sin kvantitative meta-analyse at gågrupper utendørs har en rekke positive helseeffekter hos voksne i alle aldre. Funnene i denne oversiktsartikkelen indikerer at turgåing som aktivitet reduserer depresjon og forbedrer

fysiologiske helseindikatorer som blant annet blodtrykk og kolesterol (Hanson & Jones, 2015), hvilket er allerede kjente effekter av fysisk aktivitet (Taylor, 2013). Sosiale faktorer ble derimot ikke koblet opp mot resultatene, og overførbarhet til den voksne befolkning er diskuterbar.

Wensley og Slade (2012) så på den dypere meningen som ilegges det å gå tur for lystens skyld. Det ble argumentert for turgåing som en helsefremmende aktivitet gjennom å se på hva som brakte mening inn i aktiviteten for deltakerne. I denne kvalitative studien fant de at det å gå tur i grupper har positiv betydning både for livskvalitet og sosiale relasjoner gjennom naturopplevelser og mestring i aktiviteten. Utvalget bestod imidlertid av 6 voksne mellom 21-34,5 år, og overførbarheten til voksne eldre kan diskuteres. Likevel tar studien turgåing over i det sosiale aspektet der det å oppleve noe sammen i en sosialt skapende arena kan gi rom for mestring og sosial støtte (Wensley & Slade, 2012).

Da turgåing i natur er viktig for den norske befolkningen vil det avslutningsvis være naturlig å se på studier av turer i naturen. Svarstad (2017) undersøkte 84 norske turgåeres beskrivelser av hva som gjør en tur utendørs til en god tur. Det som kom frem var en opplevelse av rekreasjon ved å gå tur gjennom en anledning til å koble av i fred og ro. Det ga en form for tilhørighet til naturen. Dette støttes av Roe og Aspinall (2011) i deres studie gjort på voksne (44-50 år i gjennomsnitt). Deres resultater viste til at turer i rurale strøk ga mer avslappende effekt, både på det kognitive og det affektive plan. Ettema og Smajic (2015) fant imidlertid i sin studie at det å gå tur i områder der det er mye som foregår (som restauranter og kafeer), økte opplevelsen av lykke. Likevel så de at turgåing i områder med mindre aktivitet ga en opplevelse av avslapning og tilfredshet. Denne opplevelsen ble styrket dersom områdene bestod av elementer av natur eller av bygninger som ga rom for avslapning.

For at omgivelsene skal gi en sensasjon av affekt, avslapning og tilfredshet beskriver Doughty (2013) at turgåing for voksne i alle aldre avhenger av de sosiale relasjoner som utspilles underveis. Hun presiserer at det er hvordan mening skapes i en sosial sammenheng i naturen som kontekst som er viktig. Mer enn naturens egenskaper i seg selv. Omgivelsene er kun en instrumental kontekst som gis mening i måten vi benytter den på. Dette ble videre beskrevet av Grant og medarbeidere (Grant, Pollard, Allmark, Macharczek, & Ramcharan, 2017) gjennom det sosiale samspillet i turgrupper for eldre. De bygger videre på Doughtys (2013) beskrivelser om at

det handler om individets ilagte mening i aktiviteten, ved å se på hvordan mening skapes i samhandling med andre. Grant og medarbeidere (2017) fant ut at både det å ha frihet og anledning til å gå i fred og ro samt det å knytte relasjonelle bånd med andre var sosiale interaksjoner som utspilte seg i fellesskapet. Dette var av betydning for deltakernes livskvalitet. For enkelte resulterte dette i et utvidet sosialt nettverk også ut over turgruppas kontekst (Grant, Pollard, Allmark, Macharczek, & Ramcharan, 2017).

Det er som kjent at naturen er viktig for nordmenn, men hvorvidt *kjærlighet* til naturen spiller inn på menneskers opplevelse av subjektiv helse var noe Næss og Hansen (2012) har vært nysgjerrige på. De har i sammenheng med livskvalitet sett på betydningen av natur for helsen i form av subjektivt velvære. Ved å teste hypotesen om at mennesker som er glade i naturen er lykkeligere enn andre fant de en sammenheng mellom bruk av naturen og økt livskvalitet i sitt utvalg. De som opplever kjærlighet til naturen opplever også bedre livskvalitet enn de som ikke har slik tilknytning. Stress, bekymring og negative følelser viste seg å reduseres ved hjelp av natur, samtidig som positive opplevelser var mer frekvente. Samtidig fant de at de som opplevde en slik sammenheng også var aktive utendørs i naturen. De diskuterte videre rundt det faktum at aktive naturbrukere ofte er aktive mennesker på flere arenaer i livet, og at dette kunne bidra til den helsebringende effekten, ikke bare naturen i seg selv. Næss og Hansen (2012) viser videre til lite forskning på området og redegjør for et behov for videre kunnskap.

2.4 Aktiv i 100 – et tiltak mot ensomhet

Bruk av natur som en arena for meningsfylte opplevelser er mye av essensen i hva Den Norske Turistforening står for. Deres visjon er «*Naturopplevelser for livet*» der målet består i å belyse de helsefremmende virkningene friluft gir, og gjennom dette få en større andel av befolkningen til å benytte seg av naturen (DNT, Den Norske Turistforening, 2019). Norges Røde Kors har som et av sine mål å forebygge ensomhet i befolkningen gjennom å fremme sosiale aspekter som vennskap, gjensidig forståelse og samarbeid (Den Norske Turistforening; Norges Røde Kors, 2016). De to frivillige organisasjonene har samarbeidet for å fremme et inkluderende friluftsliv, og visjonene bak de to frivillige organisasjonene dannet et godt grunnlag til det som skulle bli Aktiv i 100 (Den Norske Turistforening; Norges Røde Kors, 2016).

Aktiv i 100 er et lavterskeltilbud med fokus på naturopplevelser lokalt, gjennom et dagtilbud der nærturer er i fokus (Den Norske Turistforening; Norges Røde Kors, 2016). Selv om tiltaket oppstod som et tilsvar til utfordringer knyttet til ensomhet blant eldre, er dette et dagturtilbud for alle, uavhengig av alder eller tilknytning til DNT eller Røde Kors. Dette gjør deltakermassen variert, men det viser seg likevel av hovedvekten ligger på den eldre befolkning. I følge DNTs deltakerundersøkelse består deltakermassen av omlag 70% kvinner og 30% menn på landsbasis. Av disse er de fleste i kategorien 70-79 år (47%), deretter kommer de mellom 60-69 år (39%). De færreste er under 60 år (6%) eller mellom 80-89 år (7%). Videre vises det til 60% som enten er samboer eller gift og 40% single (DNT, Deltakerundersøkelse, 2019).

Turene gjennomføres på faste dager til faste tider. Hver gruppe har en dag hver uke og foregår i regi av frivillige turledere fra enten DNT eller Røde Kors. Turlederne oppfordres til å gjennomgå nærturlederkurs, men dette er frivillig. Det er i hovedsak turlederne som står for planlegging av turene og de er som regel to turledere på hver tur. Det kreves ingen deltakeravgift eller medlemskap i de ulike organisasjonene, og gjennomføringen skal være overkommelig da det er et lavterskeltilbud som skal imøtekomme deltakernes behov. Hver tur settes opp med en varighet på 2-3 timer og en gang i måneden går de en litt lenger tur, kalt *månedens tur*. Noen turgrupper kalles for *ekstra lett* og det legges der opp til lavere tempo enn i de andre gruppene. Det er også noe forskjell i omgivelser i de ulike gruppene. Noen foregår ute i skog og mark mens andre i bynære strøk.

Tiltaket bestod i 2018 av 135 gågrupper på landsbasis, hvor det i alt ble tilbudt 3500 turer. Deltakermassen var på omlag 87 500 deltakere hvilket viser til en fordobling fra året før. I Oslo alene har tiltaket 11 turgrupper spredt ut over hele kommunen og kunne i fjor vise til 353 turer. En slik vekst stemmer overens med deltakernes tilbakemeldinger om de setter pris på den fysiske aktiviteten og at tiltaket står som en positiv sosial møteplass (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018). Per dags dato er det fler gågrupper under DNT enn Norges Røde kors, og denne studien tar derfor utgangspunkt i Aktiv i 100 gjennom DNT sine gågrupper.

2.5 Utgangspunkt for denne studien

Det er altså flere faktorer som spiller inn for at mennesker velger turgåing som aktivitet. Motiv for å gå tur kan variere, men det en får ut av det kan være forbundet med både fysisk, mental og sosial helse. Da de som er glade i naturen også viser seg å ha bedre opplevelse av livskvalitet er det interessant å se hvordan bruk av turgrupper er av meningsskapende betydning for unge eldre. Men hvordan det sosiale er med på å gi mening til aktiviteten kan utforskes videre. Da sosial støtte for mange ser ut til å reduseres ved overganger i livet, og da spesielt ved overgang fra arbeidslivet til å bli pensjonist er det av interesse å se på hvordan det å gå tur i grupper kan være et bidrag for unge eldres livskvalitet. Det foreligger lite forskning på hvordan organiserte, frivillige turgrupper stimulerer til sosial deltakelse og sosial støtte hos unge eldre gjennom å gi mening til aktiviteten. Dette vil derfor være videre utgangspunkt for denne studien.

2.5.1 Problemstilling

Hensikten med denne studien er å belyse hvordan Aktiv i 100 som en sosial aktivitet bidrar til økt livskvalitet for unge eldre i ulike livssituasjoner. Det er ønskelig å se på hvordan mening skapes i lys av livskvalitet gjennom erfaringer og opplevelser med sosial interaksjon i kontekst av omgivelsene. Sett i et folkehelseperspektiv er det av interesse å forstå hvordan et slikt tiltak kan virke helsefremmende for å ivareta sosial deltakelse videre inn i alderdommen. På bakgrunn av dette har jeg formulert følgende problemstilling med påfølgende forskningsspørsmål:

Hvordan oppleves og erfares Aktiv i 100 å være av betydning for unge eldres livskvalitet?

- *Hvordan har deltakelse i Aktiv i 100 betydning som meningsskapende aktivitet?*
- *På hvilken måte kan Aktiv i 100 fremme sosial deltakelse for unge eldre?*

Utvalget i denne studien vil gjelde unge eldre utenfor arbeidslivet og vil utdypes ytterligere under metodekapittelet.

3.0 Teori

3.1 Bakgrunn for valg av teorier

Unge eldre har et helt voksenliv bak seg, fylt med livserfaring gjennom ansvar og aktivitet. De bærer dermed med seg et repertoar av erfaringer, samtidig som de er i en periode i livet der endringer forekommer på ulikt vis (Koelen, Eriksson, & Cattan, 2017). Antonovskys (2000) *Sense of Coherence* vil benyttes som teori i denne studien da den kan være med på å belyse hva som gjør Aktiv i 100 til en meningsfylt aktivitet. Dette på bakgrunn av informantenes opparbeidede ressurser i møte med en ny hverdag utenfor arbeidslivet. Videre vil *restorative miljø* redegjøres for med tanke på aktivitetens kontekst. Derfor vil også Kaplan og Kaplans (1989) teori *Attention Restoration Theory* avslutningsvis presenteres.

3.2 Sense of Coherence som mål på helse

Som et svar på hva som fordrer bevegelse mot den positive enden av kontinuumet helse, utarbeidet Antonovsky begrepet *sense of coherence* (SOC)¹. Begrepet står som en grunninnstilling alle mennesker har og kan forklares med hvilken grad av tillitt et individ har til at alt vil gå bra, og at man vil klare å håndtere utfordringer i livet, enten alene eller med støtte fra miljøet rundt seg (Antonovsky, 2000). Antonovsky definerer sense of coherence slik:

“en global innstilling som uttrykker til hvilken utstrekning man har en gjennomgående, værende, men også dynamisk følelse av tillitt til at (1) de stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø er strukturerte, forutsigbare og forståelige; (2) en har tilstrekkelige ressurser til rådighet for å møte de krav stimuli stiller; og (3) at de krav en møter er utfordringer det er verdt å engasjere seg i» (Antonovsky, 2000, s. 37)².

SOC er altså en orientering som gir verden mening gjennom kjernekomponentene *begripelighet* (comprehensibility), *håndterbarhet* (manageability) og *meningsfullhet* (meaning). Det handler om å se både indre og ytre stimuli en utsettes for, i en meningsfylt sammenheng. Det er evnen til å

¹ Oversatt betyr dette *opplevelse av sammenheng*. Da det engelske ordet *sense* har en bredere karakter enn det norske ordet *opplevelse*, vil jeg videre forholde meg til det engelske begrepet *sense of coherence*.

² Oversatt fra dansk til norsk.

forstå stimuli og ha kapasitet til å benytte seg av tilgjengelige ressurser slik at en kan vurdere og begripe situasjonen og dermed finne mening i det som skjer (Antonovsky, 2000). De ressurser mennesket har med seg i møtet med utfordringer kan altså sette stressfaktorene inn i en slik sammenheng. På denne måten kan de forklares og det kan vurderes hvorvidt utfordringen er verdt å investere i etter de håndterbarhetsressurser en har tilgjengelig (Antonovsky, 2000). Antonovsky beskriver dette som avgjørende holdninger for å kunne ledes mot helse på kontinuumet i det salutogene perspektivet (Eriksson, 2017). Videre vil det følge en redegjørelse av de tre kjernekomponentene; begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet.

3.2.1 Begripelighet

Denne komponenten tar utgangspunkt i det kognitive (Eriksson & Mittelmark, 2017) og refereres av Antonovsky til å være den opprinnelige kjernen i SOC. Det omhandler hvorvidt det en utsettes for oppleves forståelig gjennom evne til å bedømme virkeligheten med de livserfaringer en har med seg. De stimuli en konfronteres med i både det indre og ytre miljø kan i ulik grad oppfattes ordnet og tydelig, forståelig, strukturert og sammenhengende, eller som kaotisk, uforklarlig og tilfeldig. Med en sterk oppfattelse av begripelighet vil individet kunne forutse de stimuli som måtte komme, eller i det minste se at de passer inn i en sammenheng som er forklarende (Antonovsky, 2000). Dette kan ses som en evne til å skape orden ut av kaos slik at en lettere kan fatte hvorfor noe oppstår i en kontekst (Eriksson & Mittelmark, 2017). Selv om ikke utfallet av stimuli må være av positivt fortegn kan utfordringer av negativ karakter forstås eller forklares, og derfor begripes av de som ser utfordringen i en forklarende, ordnet og strukturert sammenheng. Denne kognitive evnen til å forstå og forklare virkeligheten på en mer rasjonell måte står i kontrast til opplevelsen av verden som kaotisk og uforklarlig. Antonovsky oppdaget at de som ikke klarer å forstå stimuli de utsettes for ofte forklarte det med tilfeldigheter forbundet med ulykke eller urettferdighet (Antonovsky, 2000). Evnen til å fatte hvorfor stressfulle situasjoner oppstår er på mange måter en forutsetning for å klare å håndtere de utfordringer livet byr på da det en forstår er lettere å håndtere (Eriksson & Mittelmark, 2017).

3.2.2 Håndterbarhet

Denne komponenten ses i en instrumentell eller adferdsdimensjon da den tar for seg utfordringer som oppstår i løpet av livet (Eriksson & Mittelmark, 2017). Komponentens har Antonovsky kalt

håndterbarhet og omhandler individets mulighet og evner til å håndtere og påvirke livets utfordringer (Antonovsky, 2000). For å imøtekomme de krav en stilles ovenfor er en avhengig av å ha en opplevelse av at de ressurser en har til rådighet er tilstrekkelige i møte med utfordringene. En må evne å utnytte disse ressursene. Ressursene kan kontrolleres av individet selv eller av nære relasjoner eller av formelle aktører i samfunnet en har tillit til. Det viktige er evnen til å utnytte de ulike ressursene når behovet melder seg. Antonovsky forklarer at mennesker som er i stand til å benytte seg av sine ressurser har høy grad av håndterbarhet i tilværelsen, og lar seg ikke påvirke av stimuli i lang tid fremover. Dette henger også sammen med begripelighet, da et individ som ser seg selv som et offer for omstendighetene ikke evner å håndtere negative stimuli i like stor grad (Antonovsky, 2000). For å mestre stimuli er man også avhengig av å være motivert til å investere energi og ressurser for å håndtere situasjonen man står ovenfor. I den sammenheng er en avhengig av å se meningen med hvorfor man skal bruke kapasitet på å håndtere stresset som oppstår (Antonovsky, 2000).

3.2.3 Meningsfullhet

Den siste komponenten, *meningsfullhet*, er det Antonovsky betrakter som teoriens motivasjonselement. Det handler om hvor tilbøyelig individet er til å finne ressurser for å skape struktur i det som er kaotisk (Antonovsky, 2000). Antonovsky hevder at meningsfullhet må være sterkt forankret følelsesmessig for å kunne engasjere og motivere (Antonovsky, 2000). Komponentens tar for seg hvorvidt individet opplever livet som følelsesmessig forståelig og om de krav og problemer som følger med er verdt investeringen av engasjement og energi. Det vil si at utfordringene oppleves meningsfulle for individet slik at de ikke kun ses som byrder eller trusler, men noe man kan lære noe av. Antonovsky understreker at dette ikke betyr at de med høy grad av opplevd mening gleder seg over utfordringer knyttet til eksempelvis død, men at dette ses som en utfordring som enten gis mening følelsesmessig eller kognitivt, eller at de er bestemt på å finne en forklarlig som vil gi mening (Antonovsky, 2000). Man trenger da et ønske om å løse vanskeligheter i form av villighet til å investere i utfordringen for å unngå potensialet det har til å bli en uoverkommelig situasjon (Eriksson & Mittelmark, 2017). På denne måten kan individet møte utfordringen og utnytte seg av sine ressurser for å komme seg gjennom på best mulig måte (Antonovsky, 2000). Denne komponenten kan ses som drivkraften i SOC da opplevelse av mening styrker evnen til både å begripe og å håndtere situasjoner. Antonovsky fremhever derfor

meningsfullhet som den mest sentrale for vår plassering i helsekontinuumet da dette innebærer hvordan vi finner mening i å investere i hendelser som utgjør våre liv (2000).

3.2.4 Komponentenes gjensidige forhold til hverandre

Komponentene er uløselig forbundet med hverandre og gir samlet sett et gradert mål på SOC. Dersom komponentene viser til lav SOC vil individets helse plasseres i den nedre sfære av kontinuumet i den salutogene modell. Det samme vil da gjelde de med høy skår, men i motsatt forstand. Selv om det argumenteres for at en sterk SOC er formålstjenlig er det vesentlig å huske på det ikke er mulig å nå ytterkanten i den positive polen i helsekontinuumet. En sterk SOC viser derimot til en innstilling til livet der problemer er lettere å leve med, selv om de ikke lar seg løse (Antonovsky, 2000). Men som Antonovsky (2000) forklarer er det mer komplekst enn som så. For en person som skårer høyt eller lavt på alle de tre komponentene vil situasjonen forbli stabil gjennom en oppfattelse av en hendelse som enten sammenhengende i stor eller liten grad. En person som godt kan begripe en situasjon, og innehar mer enn nok av ressurser til å kunne håndtere en oppstått utfordring, vil likevel ikke benytte seg av sine ressurser dersom en ikke finner det meningsfylt. På en annen side vil ikke en person som forstår og finner stor motivasjon i møte med en utfordring klare å takle situasjonen uten tilstrekkelig med håndterbarhetsressurser. Antonovsky understreker at komponenten meningsfullhet er den komponenten som bidrar mest i retning av helse i kontinuumet. Foruten mening og et ønske om å komme forbi en utfordring vil heller ikke handling oppstå. Men mening er likevel knyttet til de to forestående. Dersom en vil komme en utfordring i møte må en uansett ha ressurser til å håndtere dem. Dette avhenger igjen av begripelighet til situasjonen da en er avhengig av å forstå hvilke ressurser situasjonen krever for å kunne håndtere den (Antonovsky, 2000).

3.2.5 Stimuli og stress

Den salutogene modell tar utgangspunkt i at utfordringer oppstår gjennomgående i livet, enten som indre eller ytre stimuli. Som Antonovsky beskriver det er dette stimuli en frivillig eller ufrivillig er nødt til å ta stilling til (Antonovsky, 2000). Uavhengig av om begivenheten som finner sted er av positiv eller negativ karakter vil det resultere i en spenningstilstand der behov for handling oppstår. Det være seg sykdom eller død i familien, eller forfremmelse på arbeidsplassen. Antonovsky fremlegger derfor stimuli som et mulig resultat av både det gode og

det onde i livet (Antonovsky, 2000).

3.2.6 Erfaringer gjennom livet som grunnlag for SOC

Innen salutogenese er evnen til å utnytte seg av motstandsressurser av betydning for å klare å håndtere situasjoner forbundet med stress (Eriksson, 2017). *Generelle motstandsressurser* (GMR) er ressurser som til enhver tid er tilgjengelige for oss, og som dermed ligger klare til å benyttes ved behov. De etableres gjennom opplevelser og erfaringer i livet og er det som bidrar til å kunne forstå de stimuli man hele tiden utsettes for. Det er de ressurser vi tilegner oss gjennom erfaring og som oppstår fra det sosiale, kulturelle miljø en har vært og er en del av. Slike ressurser kan omhandle det eksterne og materielle, eller det kan være av intern karakter som kunnskap/intelligens, mestringsstrategier, sosial støtte, ego identitet, kultur og filosofisk retning, altså mentale dimensjoner og psykologiske mekanismer (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Det starter fra barndommen av gjennom oppdragelsen og tar videre med seg erfaringer i livet generelt. Det er slike erfaringer som utgjør repertoaret av generelle motstandsressurser et individ har, hvilket igjen er avgjørende for individets muligheter til å takle utfordringer. Med en sterk SOC hevdet Antonovsky at en ville ha de midler som trengs til enhver oppstått situasjon, slik at en har mulighet til å håndtere situasjonen med passende motstandsressurser. På denne måten påvirkes graden av SOC gjennom GMR (Antonovsky, 1996), og SOC vil derfor kunne fortsette å påvirkes med økende alder. Dette viser til at det ikke eksisterer et metningspunkt av erfaringer som kan styrke SOC (Eriksson & Mittelmark, 2017).

Spesifikke motstandsressurser (SMR) er derimot de ressurser som er tilgjengelige ved et akutt behov og er med det situasjonsbetinget. Det er ressurser en benytter seg av i en spesifikk situasjon og som en ikke tar med seg videre. Dette kan være medikamenter, tilgang til nødnummer eller helsefremmende nærmiljø. SMR optimaliseres av samfunnsmessige tiltak og er i den sammenheng viktig i det helsefremmende arbeidet (Mittelmark, Bull, Dan, & Urke, 2017). Det som i følge Antonovsky avgjør hvorvidt SMR er tilgjengelige for oss i stressende situasjoner, er de ressurser en innehar med seg selv (GMR) gjennom evne til å benytte seg av de spesifikke motstandsressursene (Mittelmark, Bull, Dan, & Urke, 2017).

Motstandsressurser opparbeides gjennom livsløpet. De erfares gjennom kategoriene; *indre sammenheng*, *medbestemmelse*, *balanse mellom over- og underbelastning* (Antonovsky, 2000) og *emosjonell nærhet* (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Indre sammenheng innebærer erfaringer knyttet til kontroll og struktur fremfor kaos i omgivelsene. Medbestemmelse omhandler hvorvidt man selv har kunnet påvirke utfall av hendelser i livet, hvilket er av betydning for den meningsskapende komponenten i SOC. Balanse i belastning refererer til erfaringer knyttet til grad av balanse mellom utfordringer og tilgjengelige ressurser i livet, mens emosjonell nærhet handler om hvorvidt en har erfaring med å knytte emosjonelle bånd i sosiale sammenhenger. Sistnevnte har derfor med opplevelser av tilhørighet å gjøre, og vil også ha en betydning for den meningsskapende komponenten i SOC (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017).

Innenfor disse kategoriene presenterer Antonovsky et bredt utvalg av motstandsressurser. I og med at livet og omgivelsene er dynamiske er det vanskelig å oppdrive en komplett liste over alle ressurser en skulle ha behov for (Antonovsky, 2000). På bakgrunn av dette og oppgavens omfang er det kun et par av de som er utvalgt til fordypning. Den første er *sosial støtte*. Denne innebærer ressurser i form av nære relasjoner med andre som man opplever å ha tillitt til. Herunder er nære emosjonelle bånd viktig for kvaliteten på støtten. De som opplever å ha sosial støtte tilgjengelig løser spenningstilstander lettere enn de som opplever et fravær av denne ressursen. Videre er *kultur* en ressurs som bidrar til å gi oss tilhørighet. Denne endres ut ifra hvilken kultur man befinner seg i og det må tas forbehold om at kulturen innehar egenskaper som stimulerer til deltakelse og mening, slik at kulturen står som en ressurs. *Mestringsstrategier* er evnen individet har til handling og til å regulere sine følelser. Rasjonalitet, forutsigbarhet og fleksibilitet indikerer gode mestringsstrategier. Kognitive ressurser som *kunnskap* og *intelligens* fordrer til handling gjennom innsikt og bevisste valg som kan føre til opplevelse av mestring. På det emosjonelle planet finner vi det Antonovsky kaller *egoidentitet*. Dette innebærer individets selvbilde og opplevelse av seg selv (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017).

3.2.7 Kontinuumet motstandsunderskudd-motstandsressurs

Antonovsky hevder at det er fravær av motstandsressurser i en spenningssituasjon som fører stress, ikke stimuli i seg selv. Han definerte stress som et stimuli som bringer uorden inn i systemet, kjennetegnet av inkonsistens, under- eller overbelastning og ekskludering fra

beslutningstaking (Antonovsky, 2000). Antonovsky kalte dette for *motstandsunderskudd* og kan ses som den andre enden av et kontinuum mellom ressurser og stressorer. Dersom en person opplever sammenheng, balanse i belastninger og medbestemmelse i livet, vil en kunne plasseres i retning av motstandsressurser i kontinuumet. Dersom tilfellet er det motsatte vil personen stå i motsatt ende med et motstandsunderskudd uten tilgang til ressurser av betydning. Derfor beskrev han viktigheten av å se på stress og ressurser samlet da det er både generelle motstandsressurser og motstandsunderskudd som avgjør hvor på kontinuumet av SOC en person vil befinne seg (Antonovsky, 2000).

Antonovsky poengterer at mennesker oppfatter motstandsunderskudd ulikt ved å trekke linjene til grad av SOC. En person med sterk SOC vil med større sannsynlighet ikke oppfatte stressende stimuli som uoverkommelig i motsetning til en med svak SOC. En sterk SOC kan dermed mobilisere motstandsressurser for å kunne håndtere stressende situasjoner. Dette ved å gi individet evner til å se stresset som enten irrelevant eller overkommelig, da en har ressurser tilgjengelig og forståelse for at det som nå er forvirrende skal på et tidspunkt virke begripelig. På denne måten vil personen kunne tilpasse seg automatisk, uten at spenningen som oppstår ved stimuli går over til en opplevelse av stress. Dette vil være situasjoner av positiv karakter som individet opplever å enkelt imøtekomme. Men enkelte stimuli vil uansett oppleves som stress, som eksempelvis en akutt hendelse som potensielt kunne vært fatal eller ødeleggende for helsen. Antonovsky eksemplifiserer dette med en situasjon der en bråstopper bilen foran et barn som løper ut i veien. Spenningstilstanden vil umiddelbart omgjøres til stress. En person med sterk SOC vil ha troen på at spenningstilstanden snart vil opphøre da konsekvensene for stimuli gjenkjennes som uproblematiske. Dette kjennetegnes med tilliten til at «alt skal gå bra» fordi de har tilgjengelige ressurser for å håndtere situasjonen, de forstår hva som skjedde og hvorfor, og de er motivert til å komme seg ut av situasjonen (Antonovsky, 2000). Grad av SOC er med dette avgjørende for hvordan man forholder seg til stressorer som oppfattes som en trussel for helsen (Antonovsky, 2000).

3.3 Fornyng av ressurser i restorative miljø

Krav og utfordringer en møter i hverdagen vil kunne redusere kapasiteten på de ressursene en har til å møte disse. Dette kan være kapasiteter innen det sosiale, det psykiske som følelser og

oppmerksomhet, eller det fysiske i form av stress. Slik ressursbruk kan føre til mental tretthet og det vil oppstå et behov for å gjenvinne disse ressursene (Lindern, Lymeus, & Hartig, 2017). En slik fornyende prosess som restorerer både fysisk, psykisk og sosial kapasitet kalles for *restorasjon* (Hartig, Mitchell, de Vries, & Frumkin, 2014). Denne måten å hente seg inn igjen på kan oppnås ved hjelp av omgivelser som fremmer slike prosesser, kalt *restorative miljø*. Ressursene kan fornyes i slike miljø på to ulike måter; ved fravær av fysiske og sosiale krav; eller ved positive egenskaper i det restorative miljøet i seg selv (Lindern, Lymeus, & Hartig, 2017). Dermed gir restorative miljø tilgang til et avkoblende miljø der man har anledning til å hente seg inn igjen, samtidig som det i seg selv har en fremmede effekt på restorasjon. Derfor kan det sies at restorative miljø både tillater og promoterer restorasjon (Hartig, Mitchell, de Vries, & Frumkin, 2014).

Kaplan og Kaplans (1989) *Attention Restoration Theory* (ART) forklarer hvordan restorative miljø og ulike former for oppmerksomhet henger sammen med mental tretthet. Mental tretthet oppstår i følge Kaplan og Kaplan (1989) etter mentale anstrengelser som krever oppmerksomhet. Det gir en opplevelse av å være kognitivt sliten og med det føle et behov for å slappe av. De forklarer videre at slike anstrengelser ikke nødvendigvis er negative. Situasjoner som krever oppmerksomhet kan like gjerne oppleves som truende, så vel som lystbetont. Fellestrekket er at de krever oppmerksomhet og dermed har potensial til å føre til tretthet. Det å vie oppmerksomhet mot noe som ikke er av interesse vil for en mentalt trett person være brysomt, men det betyr derimot ikke at en ikke klarer å anstrenge seg når en krisesituasjon oppstår eller noe av interesse fanger oppmerksomheten. Kaplan og Kaplan forklarer på bakgrunn av dette at mental tretthet ikke opptar hele vår mentale kapasitet da en klarer å styre oppmerksomheten uanstrengt til andre arenaer når situasjoner av interesse eller en krisesituasjon oppstår (Kaplan & Kaplan, 1989).

Mental tretthet fører til vansker for å konsentrere seg og til å fokusere på elementer som krever anstrengelse. En innehar likevel noe kapasitet til å holde fokus på det en finner interessant (Kaplan & Kaplan, 1989). For å forklare hvordan mental tretthet faktisk oppstår presenterer teorien to ulike former for oppmerksomhet; *styrt* og *uanstrengt* oppmerksomhet. I følge Kaplan og Kaplans (1989) hypotese er det evnen til å utelate stimuli utenfor fokusområdet som fører til tretthet og ikke fokus på stimuli i seg selv. Det er altså energien en bruker på å hemme distraksjoner som gir mulighet til å opprettholde fokus som på et tidspunkt kan gi mental tretthet.

Samtidig krever oppgaven en fokuserer på kunnskap og andre kognitive egenskaper som krever energi. Dette anstrengende fokuset er det som beskrives som styrt oppmerksomhet. Motsetningen er den uanstrengte oppmerksomheten som ikke krever hverken anstrengelse eller energi. Ved å rette fokuset vekk fra den styrte oppmerksomheten har den uanstrengte oppmerksomheten mulighet til å restorere den styrte oppmerksomhetens kapasitet. Restorative miljø er arenaer for slik uanstrengt oppmerksomhet (Kaplan & Kaplan, 1989).

Kaplan og Kaplan (1989) forklarer hvordan naturen kan opptre som et restorativt miljø gjennom den hvilende effekten naturen har på menneskets oppmerksomhet. Naturen er et miljø som innehar tiltrekkende kvaliteter for uanstrengt oppmerksomhet, og egenskapene de fremhever som restorative er: opplevelse av å komme seg vekk (*being away*); utstrekning (*extent*; fascinasjon (*fascination*); og kompatibilitet (*action/compatibility*).

Opplevelse av å komme seg vekk refererer av Kaplan og Kaplan (1989) til miljøforandringer som tar individet vekk fra anstrengelser og krav. Det handler om å få en pause fra det anstrengende og kanskje også mentale prosesser. Selv om naturen ikke nødvendigvis befinner seg fysisk langt unna det miljøet en allerede befinner seg i, forklarer Kaplan og Kaplan (1989) at mennesket er konseptuelt. De endringer som oppstår mentalt er vel så viktige som de fysiske forandringene. Men en miljøforandring alene er ikke nødvendigvis restorativ da den kan oppleves som kjedelig eller begrensende. For å få frem det restorative må miljøet tilby en opplevelse av «en helt ny verden», enten bokstavelig eller perseptuelt gjennom *utstrekning*. Utstrekning handler om frihet, miljøets omfang og følelsen av å være del av noe større. For et individ som er relativt fremmed med natur kan en danne seg et bilde av en større sammenheng ut ifra det en ser fysisk der og da. For den erfarne vil naturen gi bekreftelse på eksisterende erfaring og ses i sammenheng, samtidig som den fungerer som fersk fascinasjon. Derfor er det av betydning at miljøet innehar element av interesse eller av *fascinasjon*. Det er dette som tiltrekker individet til miljøet og som fremmer uanstrengt oppmerksomhet. Naturen innehar flere egenskaper som gir rom for fascinasjon som løv som blåser i vinden, solnedgang i det fjerne, ville dyr og insekter etc. Det kan være mykt, spontant, uanstrengt og reflekterende fascinasjon av det estetiske, eller noe mer dramatisk og som opptar all oppmerksomhet. Det myke og spontane ser ut til å være en kombinasjon av fascinasjon og tilfredshet. Dette ser ut til å være viktigere enn den uanstrengte oppmerksomheten da den gir tilfredsstillende rom for refleksjon og ikke kun distraksjon fra anstrengende stimuli. Dette kobler

det opp mot det større bildet under utstrekning slik at fascinasjonen ikke bare blir et øyeblikks distraksjon, samtidig som opplevelsen av å komme seg vekk styrkes ved å la tankene vandre. *Kompatibilitet* fordrer et samsvar mellom individets behov og det miljøet kan tilby. Naturen kan herunder gi en form for tilhørighet gjennom undring og avkobling (Kaplan & Kaplan, 1989).

4.0 Metode

4.1 Tilnærming og design

Problemstillingen i denne studien tar utgangspunkt i hvordan Aktiv i 100 ses som en meningsfull aktivitet i naturen gjennom sosial interaksjon med andre. Studien er derfor gjennomført med en kvalitativ metodikk, der formålet er å forstå fenomenet i den sosiale konteksten den befinner seg i. Det allmenne, hermeneutiske perspektiv ligger derfor til grunn (Bukve, 2016) med en fenomenologisk tilnærming (Malterud, 2017). For å innhente data er det i den sammenheng benyttet individuelle, semistrukturerte dybdeintervju for å få gode og dype samtaler på bakgrunn av informantenes erindringer (Kvale & Brinkmann, 2009). På bakgrunn av denne eksplorative tilnærmingen er det benyttet et induktivt design for å ikke være styrt av teori under innhenting og analyse av data.

4.2 Utvalg og rekruttering

4.2.1 Informasjonsstyrke og utvalgsstørrelse

Utvalget er det som danner grunnlaget for å kunne besvare forskningsspørsmål i en studie. For å få et rikt materiale å jobbe ut ifra trengs det et utvalg som tilfører tilstrekkelig informasjon for å best mulig besvare problemstillingen (Malterud, 2017). For å oppnå dette beskriver Malterud (2017) at *informasjonsstyrke* og *utvalgsstørrelse* er elementer av betydning. Et stort utvalg er ikke nødvendigvis det som fører til gode, empiriske data i kvalitative studier, men graden av informasjonsstyrke. En fokusert problemstilling og informanter med variert og god formidlingsevne vil bidra til å øke informasjonsstyrken. Da denne studien tar for seg Aktiv i 100 i Oslo kommune, vil fokuset vil ligge på et utvalg som kan gi variert empiri på bakgrunn av aktivitetens mangfoldige deltakere. Størrelsen på utvalget avhenger også av metning i innsamlet empiri, altså hvorvidt ytterligere innsamling vil føre til ny kunnskap om fenomenet eller ikke (Malterud, 2017). For å oppnå gode skildringer foregikk datainnsamlingen i form av individuelle intervju, og samlet sett er dette dimensjoner som viser til informasjonsstyrke som mer vesentlig enn økt utvalgsstørrelse (Malterud, 2017). Malterud (2017) beskriver at ingen kunnskap vil kunne gjelde under alle omstendigheter. Det er derfor ikke mulig å oppstå fullstendig metning i en

kvalitativ studie da generaliserbarhet er uoppnåelig (Malterud, 2017). Derfor er det av betydning å etablere et utvalg med god informasjonsstyrke for å på best mulig måte få besvart problemstilling ut ifra et godt og informativt utvalg. Det er på denne måten fullt mulig å oppnå et godt vitenskapelig grunnlag med et strategisk og informasjonssterkt utvalg.

4.2.2 Utvalg

For å øke variasjonsbredden i utvalget og åpne opp for flere nyanser av fenomenet ble det rekruttert informanter fra to ulike gågrupper i DNT, Oslo. Dette for å åpne opp for et mer heterogent utvalg med muligheter for et mer mangfoldig empirisk grunnlag (Malterud, 2017). De to gågruppene har forskjellige utgangspunkt i kommunen og hensikten var derfor å vise bredden av turmulighetene Aktiv i 100 tilbyr. I den ene gruppen består turområdene av skog og mark, mens den andre er en bynær gruppe der turene er lettere og noe kortere. For å oppnå god informasjonsstyrke og et utvalg representativt for deltakermassen var DNTs deltakerundersøkelse et utgangspunkt (DNT, Deltakerundersøkelse, 2019). Tilnærmet lik kjønnsfordeling og bosituasjon som i deltakerundersøkelsen var derfor ønskelig. Til å begynne med var det et kriterium at informantene var over 70 år og pensjonister da 47% av deltakerne på landsbasis er i aldersgruppen 70-79 år og det var av interesse å rekruttere de som ikke lenger er i arbeid. Deltakermassen ved rekruttering var mangfoldig og det var ikke alle som meldte interesse som imøtekom kravene. Alderen ble derfor redusert til 60 år. Da 39% av deltakerne i Aktiv i 100 er i gruppen 60-69 år ble ikke dette sett som et videre problem for å besvare problemstillingen. De måtte likevel være utenfor arbeidslivet, men ikke nødvendigvis som pensjonist. Følgende inklusjonskriterier for deltakelse ble derfor:

- *> 60 år*
- *Må være utenfor arbeidslivet*
- *Må være aktiv deltaker i tilbudet, dvs. minst en gang i uken.*

4.2.3 Rekrutteringsprosessen

Rekrutteringsprosessen startet med en konsultasjon med prosjektleder for Aktiv i 100, Oslo. Sammen ble vi enige om at jeg selv skulle møte opp ved møteplassen for de ulike turgruppene og

derifra informere og rekruttere informanter. Jeg fikk kontaktinformasjon til de respektive turlederne i de to gruppene. På forhånd av oppmøte for rekruttering tok jeg kontakt med turlederne og avtalte passende tidspunkt. Deretter møtte jeg opp ved de aktuelle møtepunktene for de utvalgte turgruppene. Turlederen ga meg en rask introduksjon foran gruppen før jeg fikk noen minutter til å presentere meg selv og masterprosjektet. Videre besvarte jeg eventuelle spørsmål gruppen hadde for så å avtale et møtested etter turen for de som var interessert. Møtene etter endt tur ble gjennomført innendørs på nærliggende kafeer da rekrutteringen foregikk i løpet av februar. Der utdelte jeg prosjektets informasjonsskriv (vedlegg 1) og deltakerne fikk anledning til å stille spørsmål. De som sa seg villig til deltakelse skrev da under på skjema for kontaktinformasjon (vedlegg 2). I dette skjema ble de også bedt om å besvare spørsmål vedrørende alder, bosituasjon og deltakelse i Aktiv i 100. Interessentene ble deretter informert om at dette kun skulle benyttes til å sette sammen et utvalg som imøtekom deltakermassen på landsbasis. I alt var det 5 interessenter som meldte seg, 2 fra den bynære gruppen og 3 fra gruppen som går turer i skog og mark.

Utvalgsstørrelsen beror noe på pragmatiske valg i forhold til tid da det kun var 5 personer som meldte interesse ved rekruttering. De fem imøtekom i stor grad mangfoldet av deltakerne i Aktiv i 100 i landet forøvrig hva det gjaldt kjønnsfordeling. For bosituasjon var det prosentvis flere aleneboere enn i landet som helhet. De fem bestod av to menn og tre kvinner. En av informantene var samboer med sin ektefelle mens en annen relativt nylig hadde mistet en i nær relasjon. En annen informant hadde kjæreste, men bodde alene, mens de øvrige to var aleneboere. Alle var faste deltakere i Aktiv i 100. En av de hadde vært medturlleder siden november 2018, men hadde før den tid lang erfaring kun som deltaker. Samlet sett ble de interesserte med dette vurdert som et informasjonssterkt utvalg på grunn av deres mangfoldige egenskaper, og utvalget ble derfor bestående av de fem. Et strategisk utvalg er med dette gjennomført. Både for å oppnå god informasjonsstyrke, men også for å opprettholde validitet på bakgrunn av eksisterende kunnskap angående tiltakets brukergruppe (Malterud, 2017).

4.3 Datainnsamling

4.3.1 Utarbeiding av intervjuguide

I forkant av datainnsamlingen ble det utarbeidet en semistrukturert intervjuguide. Spørsmålene i guiden tok utgangspunkt i deltakernes opplevelser og erfaringer med Aktiv i 100. Spørsmålene tok sikte på å berøre latente tema knyttet til aktiviteten som meningsskapende. For å unngå vage skildringer av generell karakter var også enkelte spørsmål formulert slik at deltakerne fikk anledning til å gjenfortelle konkrete hendelser. Dette for å gi et robust datamateriale (Flanagan, 1954). Guiden fungerte som en sjekklister for det som var ønsket berørt underveis og i hovedsak rettet mot temaene: betydning av det sosiale; motivasjon for deltakelse; erfaringer underveis; barrierer for deltakelse og naturens betydning (vedlegg 3). Det ble også skrevet ned stikkord tilknyttet hvert av spørsmålene som en påminnelse for hva som skulle berøres. For å oppnå besvarelser med dybde gjennom rike skildringer bestod guiden av få, men åpne spørsmål og relativt store i omfang (Malterud, 2017). Guiden fungerte med dette som et hjelpemiddel for å sikre tilstrekkelig med informasjon til senere analyse.

4.3.2 Intervju

Innsamlingsmetoden som ble benyttet var individuelle samtaler gjennom *semistrukturerte dybdeintervju*. En forutsetning for å oppnå god empiri med denne metoden er at informanten i intervjusituasjonen føler seg trygg og ivaretatt av forskeren og opplever tillitt (Malterud, 2017). Ved avtale for intervju ble informantene oppringt av meg hvor vi ble enige om hvor intervjuet skulle finne sted. Informantene ble tilbudt å møtes nær deres hjemsted dersom de ønsket dette. To av informantene ønsket dette, mens de andre ønsket å benytte anledningen til å reise ned til sentrum av Oslo. For å ufarliggjøre intervjusituasjonen ble tre av intervjuene gjennomført på et eldre, ærverdig bibliotek, og de to resterende på formiddagen på rolige kafeer (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuene ble tatt opp på lyd ved hjelp av diktafonen Sony ICD-PX370. Dette for å få et sikrere empirisk grunnlag til analysen senere i prosessen (Malterud, 2017).

Intervjuene startet med uformell samtale for å finne ro og tillitt før selve intervjuet ble igangsatt. Etter litt småprat ble informasjonsskrivet gjennomgått med en ytterligere redegjørelse av formål med studien. Deres rettigheter og behandling av personopplysninger ble redegjort for og det ble

informert om bruk av lydopptak. Videre ble det understreket at deres rettigheter gjennomgående i prosjektet ville ivaretas. Informantene ble stilt spørsmål vedrørende samtykke til deltakelse, og samtlige informanter ga sitt frie, skriftlige, informerte samtykke før opptak av intervju ble igangsatt (vedlegg 4). Innledningsvis ble informantene bedt om å gjenfortelle sin alder, ukentlig deltakelse og bosituasjon for å få en bekreftelse på inklusjonskriterier og en rolig start på intervjuet. Videre ble de stilt spørsmål om hvorvidt de var aktive før eller eventuelt utenom Aktiv i 100. Deretter gikk praten naturlig over på Aktiv i 100.

Intervjuet foregikk som en samtale der stillhet ble benyttet for å gi rom for refleksjon (Kvale & Brinkmann, 2009). Ulike emner ble presentert som åpne spørsmål, som for eksempel «*Hvordan opplever du å delta sammen med andre?*». Da respondentene i denne studien viste seg å være fortellervillige lot jeg ofte praten gå. På denne måten fikk de mulighet til å gå i dybden på det de ville fortelle rundt spørsmålet som ble gitt. Deretter stilte jeg oppfølgingsspørsmål slik at informanten kunne reflektere videre. Da dette var pratevillige respondenter var flyten god og behovet for oppklarende- og oppfølgingsspørsmål var ikke veldig fremtredende.

4.3.3 Transkribering

Etter datainnsamling ble rådata i form av lydopptak klargjort for analyse gjennom transkripsjon. Transkripsjon er den prosessen der data overføres fra intervjuenes lydfiler til tekst, som videre benyttes som rådata til analyse. Slik Malterud (2017) beskriver er de virkelige rådataene de opplevelser og erfaringer som ligger i fortid for informantene. Det var derfor viktig å være observant på at det jeg satt igjen med var en begrenset utgave av det som virkelig fant sted (Malterud, 2017). Allerede ved transkribering kommer forskerens fortolkende rolle tydelig frem da jeg både under intervju og transkribering benyttet meg av min forståelse for å kunne redegjøre for hva informantene fortalte (Malterud, 2017). Da transkripsjon skal gjennomføres så nært som mulig opp mot informantenes opprinnelige mening og virkelighet var jeg derfor nøye med å ivareta respondentenes integritet og opprinnelige mening i størst mulig grad. Det var og vesentlig å bemerke seg at ikke-verbal kommunikasjon ikke ville fanges opp på lydopptak (Malterud, 2017), hvilket er en utfordring i en transkriberingsprosess (Braun & Clarke, 2006). Derfor ble stillhet, tenkepauser, kroppsspråk og emosjoner som latter og tristhet, fortløpende kommentert i

løpet av transkripsjon for å gi et bilde på hvilke følelser som ilegges det skriftlige. Dette ble gjort ved hjelp av ulike tegn knyttet til de forskjellige non-verbale kommunikative uttrykk. Da intervjuene varte i omlag 90 minutter var det av betydning å transkribere hvert intervju før neste intervju fant sted. For å best mulig ivareta dette aspektet ble transkribering igangsatt og tilstrebet gjennomført i løpet av et par dager etter gjennomført intervju.

4.4 Analyse og tolkning

I denne studien benyttes Braun & Clarke (2006) sin tematiske analyse med en fremgangsmåte på seks steg. Denne analysen er valgt på grunn av fleksibiliteten den tilbyr studiens induktive design, da den kan gi en rik analyse som viser kompleksiteten i dataene (Braun & Clarke, 2006). Tematisk analyse vil med det være rammeverket i studiens analyse. Som supplerende litteratur benyttes Graneheim og Lundman sin artikkel vedrørende kvalitativ analyse (Graneheim & Lundman, 2004) og Malteruds systematiske tekstkondensering i boken «*Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag, 4. utgave*» (Malterud, 2017).

Braun og Clarke (2006) beskriver tematisk analyse som et analysedesign for å identifisere data gjennom å finne tema som går igjen i empirien. Denne studien ønsket å se på kompleksiteten av tiltaket Aktiv i 100 og dybden av informantenes erfaringer og opplevelser gjennom spesifikke aspekt i datasettet. Studien går ut over det semantiske i den betydning av at analysen retter fokuset mot den underliggende meningen i det som ble sagt, altså empiriens *latente* innhold (Braun & Clarke, 2006; Graneheim & Lundman, 2004). Selv om studien bygger på et folkehelseperspektiv var likevel tilnærmingen induktiv da valg av teorier ble valgt i etterkant av analysen. Empirien ble derfor analysert på et selvstendig grunnlag allerede fra første fase, og var det som ledet frem til de teorier som senere ble benyttet til diskusjon (Braun & Clarke, 2006; Malterud, 2017).

4.4.1. Tematisk analyse i 6 faser

I første fase av tematisk analyse forklarer Braun og Clarke (2006) viktigheten av å bli familiær med rådataene. Det første som her måtte gjennomføres var transkripsjon, som beskrevet over. Da jeg som forsker i denne studien selv gjennomførte intervjuene var jeg allerede før analysen noe kjent med materialet i form av tanker og ideer, og en begynnende tolkningsprosess var allerede igangsatt (Malterud, 2017). Et bevisst valg jeg gjorde underveis i transkriberingen var å utelate lange digresjoner som gikk utenfor studiens problemstilling. Dette forekom imidlertid kun ved et par anledninger. Under transkripsjonen ble det også gjort notater omkring elementer av potensiell interesse, og vedrørende enkelte mønster i dataene (Braun & Clarke, 2006). Det meste av noteringen ble derimot gjennomført ved gjennomlesning av materialet i etterkant. Alle intervjuene ble gjennomlest opptil flere ganger for å forsikre meg god kjennskap til rådataene. På denne måten dannet jeg meg et helhetlig inntrykk av de fem respondentenes tanker og erindringer. Denne delen av analysen var tidkrevende da det ble avsatt mye tid til å lese datamaterialet opptil flere ganger for å bekjentgjøre meg mine data. I denne fasen frarådes det mot å være upresis da dette danner grunnlaget for videre analyse (Braun & Clarke, 2006). Gode notater ble derfor vektlagt, hvilket gjorde det enkelt å senere kunne gå tilbake til rådataene for validering av analyseprosessen (Braun & Clarke, 2006). Det ble ført notater gjennomgående under hele prosessen for å kunne gå frem og tilbake mellom tanker og tolkninger i de ulike fasene.

Den andre fasen i tematisk analyse handler om å danne *koder* i datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Segmenter fra rådataene som danner grunnlag for koder er det Graneheim og Lundmann (2003) og Malterud (2017) kaller *meningsbærende enheter*. I denne studien var latente segment i materialet av interesse, og derfor ble de meningsbærende enhetene videre kortet ned til det som kalles *kondenserte meningsbærende enheter*. Dette for å få frem det abstrakte og latente (Graneheim & Lundman, 2004). *Kodene* er det som navngir de kondenserte meningsbærende enhetene, og står som det mest grunnleggende segmentet i den analytiske prosessen. Det meste i intervjuene var av relevans til studien og ble derfor omgjort til meningsbærende enheter og koder. Det som ble utelatt var elementer som ikke tilføyde noe til datamaterialet, som latter eller tomme ord som «hm», eller «åh» etc. Det ble derimot tatt med der det hadde betydning for innholdet. Dette resulterte i 471 koder fra de 5 transkriberte intervju og er det som identifiserer aspekter i

datamaterialet som videre benyttes i analysen (Braun & Clarke, 2006).

Fase tre handler ifølge Braun og Clarke (2006) om søken etter *tema* ved hjelp av kodene fra initialfasen. Her ble det tatt utgangspunkt i listen med ideer og interessante elementer fra fase 1 og 2. Jeg så på kodene samlet og så etter mønster som kunne skape et overordnet tema (Braun & Clarke, 2006). Her benyttet jeg meg av *kategorier* som et hjelpemiddel (Graneheim & Lundman, 2004). Kodene til de ulike informantene ble her fargekodet for å ha kontroll over hvem som har sagt hva. Jeg så etter grupperinger av koder som samlet ga felles mening, men som kategori skilte seg ut fra andre grupperinger. For å finne tema så jeg videre etter overordnede elementer som gikk igjen i de ulike kategoriene. Kategoriene var dermed ulike, men kunne likevel plasseres i samme overordnede tema (Braun & Clarke, 2006). Denne fasen ble avsluttet med et førsteutkast av potensielle tema, kategorier og sub-kategorier (figur 2).



Figur 2: Foreløpig tematisk kart etter fase 3 i analysen. Oversikt over tema, kategorier og sub-kategorier.

Den fjerde fasen i tematisk analyse omhandler raffinering og evaluering av tema fra fase tre og bestod av to nivå. Nivå en tar for seg kodene og de kondenserte meningsbærende enhetene (Braun & Clarke, 2006). Kodene under hvert tema ble lest gjennom for å se om de bar en sammenhengende mening uten å overlape andre tema. En beskrivende huskeregel er at temaene må være homogene internt, og heterogene eksternt (Graneheim & Lundman, 2004). Der hvor dette ikke ble tilfredsstillende måtte jeg inn å gjøre endringer ved å flytte på kodene til andre kategorier. Da jeg i denne omgang så meg fornøyd med validering av tema og kategorier opp mot kodene i datasettet, gikk jeg videre til neste nivå. Nivå to i denne fasen ble temaene sett opp mot datasettet i sin helhet. Dette for å validere analysen slik at temaene faktisk representerer datasettet og for at ingen meningsbærende enheter overses (Braun & Clarke, 2006). Denne fasen i prosessen var omfattende og innebar mye omlesning av dataene opp mot koder, kategorier og tema. Enkelte tema ble delt opp i denne fasen. Kategorier ble sammenfattet og kodene sortert og plassert i de endelige sub-kategorier. Avslutningsvis hadde jeg et godt overordnet bilde av hva mine data fortalte og hvordan tema, kategorier og sub-kategorier hører sammen (figur 3), og tok de med videre til fase fem.



Figur 3: Foreløpig tematisk kart etter fase 4.

Braun og Clarke (2006) beskriver fase fem som den fasen der den endelige essensen i hvert tema identifiseres så vel som temaene samlet sett. Det var her de endelige raffinerte tema og tilhørende kategorier og sub-kategorier ble definert (figur 4). Her ble til og med sub-kategoriene i seg selv gjennomgått og sortert internt for å få en hierarkisk oversikt. Deretter hentet jeg ut utdrag fra datamaterialet med utgangspunkt i de ulike tema og kategorier og skrev en tilhørende narrativ. For å validere kategoriene gikk jeg systematisk gjennom hver sub-kategori og leste gjennom alle kodenens utdrag før jeg valgte ut sitater til narrativ. Dermed forsikret jeg meg om at koden var sortert rett og at jeg fikk frem essensen av kategoriene ut ifra hva datamaterialet mitt faktisk fortalte. Dette ble gjort da det vesentlige i denne fasen ikke bare presentere empirien, men også hvorfor den presenteres og hva som gjør den meningsbærende og interessant (Braun & Clarke, 2006). For å være sikker på at temaene var klare og konsise og at de skilte seg fra hverandre benyttet jeg meg av Braun og Clarks (2006) metodiske test der jeg skrev to korte setninger om hvert tema. Der setningene ikke gjenspeilet det fulle innholdet i hvert tema gikk jeg tilbake for å raffinere ytterligere (Braun & Clarke, 2006). Underveis i denne fasen var jeg observant på å ivareta informantenes anonymitet.



Figur 4: Endelig tematisk kart etter fase 5 i tematisk analyse.

Siste fase i tematisk analyse består av den endelige rapporten, hvilket i denne studien er resultatenes diskusjonskapittel som vil komme senere i oppgaven. Det er altså i denne delen av prosessen at problemstilling, bakgrunn og teori kobles opp mot funnene i studien og går med dette inn i et diskuterende perspektiv (Braun & Clarke, 2006). Avslutningsvis i denne fasen ble det også utformet en forenklet modell av resultatene for å skissere forholdet temaene imellom opp mot det helsefremmende perspektiv.

4.5 Forskerrollen og forforståelse

Ved alle kvalitative forskningsprosjekt er det av betydning å redegjøre for sin egen forforståelse. Dette er av betydning da forskeren er en viktig del av prosessen gjennom å være en fortolker og formidler (Malterud, 2017). Bukve (Bukve, 2016, s. 29) beskriver forforståelse som *«eit produkt av dei personlege erfaringane våre og av den tida og det samfunnet vi lever i»*. Vi er med det aldri nøytrale og ser verden ut ifra det vi har med oss. Min forforståelse har dermed innvirkning på hele prosessen, både det som tolkes og hva som vektlegges. På bakgrunn av dette har jeg reflektert over hva jeg hadde med meg inn i prosessen og som kan være av betydning for min rolle som forsker. Jeg har hele mitt liv vært aktiv, både med idrett og turer i naturen. Fra jeg var barn har jeg også benyttet meg av DNT som medlem. Slike interesser førte meg videre til en bachelorgrad i idrett, fysisk aktivitet og helse før jeg begynte på mastergraden i folkehelsevitenskap. Jeg har altså et positivt forhold til bevegelse og til det å være i naturen. Jeg har alltid vært interessert i hva som fremmer helse og da hvordan natur og aktivitet kan bidra til nettopp dette. Samtidig har jeg også jobbet med eldre i ulike livssituasjoner gjennom arbeid på sykehjem og ulike rehabiliteringsinstitusjoner. Dette har gitt meg en ekstra interesse for eldre som gruppe og med det interesse for hva som kan fremme en god alderdom. Samlet håper jeg på at dette kan være et positivt bidrag til tolkningen av informantenes skildringer av deres erfaringer og opplevelser.

Min bakgrunn var også det som satte retning for meg i denne studien. For å være dette bevisst har jeg i tråd med hermeneutikken, vært konsekvent med å være tydelig på valg som er blitt gjort og hvorfor. Jeg har derfor etterstrebet å være klar på strukturen av den systematiske innhenting av data, samt gjennomføring av analysen for mest mulig intersubjektivitet (Malterud, 2017). For at

ikke mine egne antakelser og fordommer skulle farge det analytiske arbeidet har jeg vært ekstra påpasselig med å ikke la egne interesser og hypoteser være ledende for resultater og videre diskusjon.

4.6 Etske overveielser og refleksjoner

Ved forskning som gjennomføres på mennesker er det en del etiske normer, lover og retningslinjer som må etterfølges (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016). I tråd med meldeplikten for forskningsprosjekter med innhenting av personopplysninger, ble studien søkt godkjent av *Norsk senter for forskningsdata* (NSD). Før oppstart av datainnsamling kunne igangsettes ble prosjektet godkjent av NSD etter personvernloven (vedlegg 5).

Konfidensialitet i forskningsprosjekter tar for seg ivaretagelse av informantenes identitet ved å påse at identitetsavslørende informasjon ikke vil kunne kobles opp mot informantene (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016). Direkte personidentifiserende opplysninger i denne studien var navn og telefonnummer, og dette ble oppbevart adskilt fra datamaterialet i papirform i et innelåst skap. Informantenes identitet ble nummerert med tall i datamaterialet, som igjen ble lagret på en privat, passordbeskyttet datamaskin. Indirekte personidentifiserende opplysninger vedrørende eksempelvis informantenes sykdomsbilde kom videre indirekte frem under intervju og var kun koblet opp mot direkte personidentifiserende opplysninger gjennom lydfil fra intervju. Slike opplysninger samt navn og stedsnavn ble strøket ut under transkripsjon. For å ivareta konfidensialitet ble lydfilene oppbevart på NMBUs nettverk. Filene destrueres ved prosjektslutt, senest 19. august, 2019. På bakgrunn av dette ble alt av personopplysninger behandlet konfidensielt og ved formidling av studien anonymisert.

I henhold til Helsinkideklarasjonen stilles det krav om *fritt, informert og uttrykkelig samtykke* ved forskning gjort på mennesker. Informantene er gjenstand for forskning og har rett til tilstrekkelig informasjon slik at de selv kan vurdere følgene av deltakelse (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016). Informantene i denne studien ble ansett til å kunne vurdere sin egen situasjon da de ikke er i en spesielt sårbar gruppe. De ble i den sammenheng vurdert som adekvate til å selv gi sitt samtykke. Samtykket var fritt og uttrykkelig innhentet da informantenes frivillige deltakelse ble understreket både ved rekruttering og før intervju, og press fra utenforstående

interessenter ikke var tilstede. Informasjonsskriv ble tydelig gjennomlest sammen med informanten for å sikre full forståelse for formål med studien.

Ut over personvern og informert samtykke har forskeren ansvar for å ta hensyn til eventuelle *konsekvenser* ved deltakelse for individet (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016). Studien ivaretar konfidensialitet og formidler forskningen anonymt, hvilket bidrar til å redusere eventuelle negative konsekvenser deltakelse har på informantene. Informantene gjør seg sårbare ved å legge formidlingsansvaret over på forskeren, hvilket gir forskeren definisjonsmyndighet. Det er derfor viktig å være bevisst på at formuleringer i studien gjøres på så måte at informantene kjenner seg igjen. Selv om det er fortolket og skrevet med andre ord og uttrykk enn slik informantene selv beskrev det (Kvale & Brinkmann, 2009). Ifølge Kvale og Brinkmann (2009) bør informantene sitte igjen med en positiv opplevelse av å ha bidratt til fellesskapet gjennom forskning. Da denne studien baseres på helsefremmende aktivitet der motivasjon for deltakelse grunner i en eksisterende positiv innstilling til fenomenet som forskes på, ses det som en mulighet at konsekvenser for deltakelse i studien er av positiv karakter da det gis anledning til å formidle positive erfaringer og opplevelser.

5.0 Resultat

Dette kapitlet inneholder en presentasjon av funnene fra den tematiske analysen. Ut ifra analysen var det tre tema som viste seg å gå igjen i de fem intervjuene som representerer ulike faser i forbindelse med deltakelse i Aktiv i 100 (tabell 1). Initialt handler det om *det de har med seg* inn i aktiviteten, som deretter bringer tematikken over i *deltakelse i et fellesskap*. Det hele avsluttes med *det de tar med seg videre*. De tre temaene fremlegges sammen med underliggende kategorier og sub-kategorier med påfølgende narrativ.

TEMA	KATEGORI	SUB-KATEGORI
Det de har med seg	Forhold til natur og aktivitet	Aktiv livsstil Opplevelser i naturen
	Fase i livet	Livssituasjon Behov for fysisk aktivitet Sosiale behov Behov for motivasjon fra andre
Deltakelse i et fellesskap	Relasjoner som avbrekk	Distraksjon Gå i dybden
	Fellesskapets verdi	Samtaleemner Mangfold og forståelse Opplevelse av å høre til
	Verdien av omgivelsene	Turgåing i by og natur
Det de tar med seg videre	Trivsel og velvære	Indre positive opplevelser
	Sosial drivkraft	Relasjoner ut over Aktiv i 100 Insitament til aktivitet

Tabell 1: Oversikt over resultatenes tema, kategorier og sub-kategorier.

5.1 Det de har med seg

Et gjennomgående tema hos informantene var at de hadde med seg tidligere erfaringer som de brakte med seg inn i aktiviteten. Dette viser seg i kategorien *forhold til natur og aktivitet*, der det handler om å ha erfaring fra natur, turgåing og annen aktivitet. Det viser til informantenes forhold til konteksten der Aktiv i 100 finner sted. *Fase i livet* til de ulike situasjonene hver av

informantene enten hadde vært i eller befant seg i da de begynte i Aktiv i 100. Det er dette som svarer til omfanget av hvilke behov som brakte informantene inn i tiltaket.

5.1.1 Forhold til natur og aktivitet

En fellesnevner for informantene viste seg å være kjennskap til det å være aktiv. Gjennomgående var det å ha en *aktiv livsstil* noe de var kjent med allerede før de gikk inn i Aktiv i 100. De var aktive ved oppstart av Aktiv i 100, de hadde vært aktive i yngre dager eller en kombinasjon av de to. De benyttet seg av et mangfold av aktiviteter, både innendørs og utendørs, og det å gå tur var noe alle kunne kjenne seg igjen i. Flere gikk mye til daglig i nærmiljøet og benyttet seg av gåturer som en måte å holde seg i form på. Andre fortalte om gåturer ut over det å holde seg i form der selve turen ilegges mer vekt:

«Ja, men jeg har gått tur i hele mitt liv, jeg. Ja. Altså, jeg har jo gått på ski også, nå er det jo.. Jeg gjør jo det ved siden av» (Inf. 1)

Samtlige av informantene la frem *opplevelser i naturen* som en viktig del av sin bakgrunn. De fortalte om hvordan naturen var viktig for dem gjennom positive opplevelser med det å være i en naturlig kontekst og med de mulighetene som ligger i naturen:

«Det å være ute. Det å være ute og oppleve fjell.. Jeg har vært glad i å være ute, rett og slett (..) Har vært mye på fjellet da. Det er liksom fjellet som er mitt.. mitt turområde. Naturen i seg selv er jo også en del av min terapi. Ja, men det har det alltid vært altså» (Inf. 1)

To av informantene la også frem naturens betydning som et resultat av hvordan de ble introdusert for natur i barndommen. En av informantene snakket om følelsen av å være selvstendig i naturen, mens den andre dro frem det å få være i ett med naturen allerede fra barns alder, gjennom å oppdage noe nytt og kjenne en form for fornyelse i naturen:

«Ja, altså jeg fikk det med meg i oppveksten også. Altså far særlig, han elsket å gå (..) også det med å oppdage.. gå på gamle stier og oppdage nye stier og... kjenne hvordan vi fornyes i naturen. Altså det har jeg med meg fra jeg var.. barn og ung.. men spesielt far da. Han var.. naturbarn, og det ble jeg også da (..) og vi er i bunn og grunn det tror jeg, alle mennesker. Det er der vi finner hverandre igjen» (Inf. 4)

To av informantene trakk frem mestringserfaringer i naturen som positive opplevelser. En informant fortalte hvordan barndommen ga utfordringer i naturen gjennom kunnskap og læring, hvilket opplevdes som et savn i voksen alder. En annen vektla det å være en problemløser for uforutsette hendelser i naturen som spennende og mestringsgivende gjennom overkommelige utfordringer:

«..og kanskje legge en tur slik at du ser at det blir utfordringer underveis. Som du ikke helt vet om du takler (..) Steder hvor man ikke har vært før, ikke sant. Altså at du ikke kjenner til utfordringene. Du vet at de er der, men du vet ikke hva de er (..) så du må løse dem» (Inf. 1)

5.1.2 Fase i livet

Samtlige av deltakerne i studien fortalte om *livssituasjoner* som på ulikt vis refererer til faser eller overganger i livet. Informantene bestod av unge eldre i aldersgruppen 62-73 år.

Alderssammensetningen viser til faser i livet med en naturlig overgang fra arbeidslivet til en posisjon som pensjonist. Dette var tilfellet for fire av fem informanter. Flere av dem forklarte hvordan den nye fritiden opplevdes som noe positivt og beskrev den nye tilværelsen som herlig og befriende. De fikk en anledning til å gjøre nøyaktig det de følte for, også midt på dagen når man ellers ville vært i arbeid. De trakk frem byen som et sted med mange muligheter og aktiviteter å ta seg til. En informant beskrev hvordan det å ha mer tid for seg selv opplevdes som behagelig etter et liv fylt med mye ansvar i jobb, med barn og barnebarn. En slik positiv holdning til pensjonisttilværelsen ble også skildret av en av de andre deltakerne som i tillegg til å være utenfor arbeidslivet flyttet til Norge for under et år siden. Informanten forklarer hvordan opplevelsen av livskvalitet forbedret seg etter et langt arbeidsliv gjennom frihet i hverdagen:

«Hovedpoenget var å slutte å jobbe. Eller ikke gå på jobb lenger. For det var så deilig etter å ha jobbet i 41 år. Bare det å føle seg fri (..) Min livskvalitet ble høyere for jeg hadde mulighet til å være med på så mye» (Inf. 5)

Informanten beskrev videre utfordringer knyttet til det å være nyinnflyttet, og fortalte hvordan deltakelse i aktiviteter kunne være en vei inn i samfunnet. Som ny i Norge ble det skildret hvordan språket i begynnelsen var en barriere. Men med friheten oppstod det muligheter for å

imøtekomme de utfordringene gjennom deltakelse i det nordmenn ofte bedriver tiden med, nemlig turgåing og frivillige aktiviteter:

«En vei inn i samfunnet, kanskje. Eller inn i... tankegangen her. Det at man går på tur. For i hjemlandet mitt der var det vanlig før, men det har gått ut av vanen der» (Inf. 5)

Det ble også understreket en utfordring i tilværelsen knyttet til den positive opplevelsen av frihet som pensjonist. En informant forklarte at det å ha god helse er en forutsetning for en slik opplevelse av frihet. Foruten den kan det oppstå utfordringer knyttet til tilværelsen gjennom å måtte gi avkall på deltakelse i aktiviteter. Dette ble relatert til realiteten ved å bli eldre, da alderdommen ofte bringer med seg sykdom eller andre problemer. En informant skildret hvordan det å ivareta god fysisk helse for å opprettholde et sosialt liv var viktig for å motvirke ensomhet:

«ja, det å kunne gå på tur det er jo knyttet til det å bli gammel, ikke sant. Det å kunne gå ut, og være ute og kunne være sammen med folk når du vil og sånt noe. Det er et sånt privilegium som du kan nyte så lenge det går. Fordi at alternativet er jo ikke noe særlig lystig. Å bli sittende for seg selv, og liksom.. Nei, jeg tror.. Jeg tror at egentlig er vi veldig skjøre skapninger. Skal ikke så mye til før en føler seg ensom og forlatt og, ja.. ting går litt skeis. Men nå er akkurat der at jeg syntes det er bra. Også håper jeg det at det varer en stund, at jeg holder meg sprek» (Inf. 2)

En annen informant fikk oppleve ovennevnte utfordring i form av sykdom hos en i sin nærmeste sosiale krets. Informanten opplevde brått å miste en nærstående person og tilværelsen gikk fra å være fylt med frihet og opplevelser til å være tynget av sorg. Dette førte til en overgang i livet der fritiden ikke lenger opplevdes som noe positivt. Utfordringer med å finne struktur i hverdagen ble en realitet, og det å fylle hverdagen med noe annet for å få tankene vekk fra det triste var krevende. Informanten skildrer den nye tilværelsen som en overgang til å lære seg å være alene og til å finne glede i aktiviteter uten denne personen:

*«..plutselig var syk en dag * så gikk det et halvt år også var h'n borte* (..) Det er forferdelig å være alene * Grusomt altså* fordi vi har jo ikke noe opplæring i å være alene, ikke sant! Jeg må jo lære dette nye livet. Jeg var jo veldig, veldig oppsatt på.. hva var det jeg pleide å si.. når bedøvelsen begynte å gå ut. Så måtte jeg ha timeplan. Jeg måtte ha en ukeplan, ville gjerne ha et program hver dag (..) Nei, det var jo for å ha noe annet å tenke på (..) for å bruke tankene til noe annet enn å... enn å gå inn i meg selv» (Inf. 1)*

Det å måtte lære seg å bo alene ble av en annen informant også nevnt som en utfordring i tilværelsen. Denne informanten fortalte at perioden i livet akkurat nå var tyngende da mye krefter gikk med til å skrive en bok vedrørende egne opplevelser i livet. Det å gå dypt inn i egne erfaringer på den måten ble beskrevet som krevende og det å ha rom for å koble av åpnet seg. En annen informant opplevde derimot en mer ufrivillig tilværelse av å stå utenfor arbeidslivet på grunn av en uavklart livssituasjon av helsemessige årsaker. Rammer rundt livet i en slik situasjon var noe informanten fortalte som ønskelig da situasjonen ga et uklart fremtidsbilde. Informanten beskrev likevel tilværelsen som overkommelig da bekymringen ble sett som en utfordring:

3 «Men så.... er min situasjon litt uavklart, fordi jeg har fått (refererer til sykdomstilstand). Så tenkte jeg skulle få avklart og fått ting i faste former så jeg liksom har ramme rundt livet, på en måte (..) Bortsett fra den ene store bekymringen, så.. Jeg har egentlig ganske.. hva skal jeg si.. positivt forhold til det, i og med at jeg tar det som en utfordring (..) så har jeg det egentlig veldig bra» (Inf. 3)

Med utgangspunkt i de ulike livssituasjonene informantene befant seg i hadde de til felles et behov for å holde seg i form. Sistnevnte informant beskrev sitt *behov for fysisk aktivitet* som et resultat av den nye situasjonen med sykdom. Det ble beskrevet hvordan informanten så på det å holde kroppen i bevegelse som en viktig del av å ivareta helsen etter å ha blitt syk. Det viste seg å være en fellesnevner for de fleste at fysisk aktivitet ble viktigere ettersom alderen øker da de innser at kroppen trenger vedlikehold. En av informantene forklarte hvordan det å holde seg i form ikke var av like stor betydning som tidligere, men at gjennom erfaringer med redusert fysisk helse har ført til en ny tankegang. Informanten fortalte om sin takknemlighet over å nå kunne være smertefri og hvordan det er ønskelig å bevare dette:

«Ja, jada. Neimen det å holde seg i form.. det... det.. det tenkte jeg jo ikke.. på før, men spesielt etter at jeg har hatt det styret med de hoftene og sånne ting... så, ehm, så tenker jeg det at da er det akkurat som at jeg har fått en gave. Nå kan jeg jo gå uten å ha vondt noe sted! (..) ..og.. og da tenker jeg det at dette må jeg holde ved like så lenge jeg kan» (Inf. 2)

Ut over det å holde kroppen i form fremhevet informantene at det oppstod et *sosialt behov* ved de ulike livssituasjonene de befant seg i. Samtlige informanter beskrev opplevelsen av å ha et ønske om å treffe mennesker utenom sitt eksisterende nettverk. To av informantene trakk frem det sosiale nettverket i arbeidslivet som man som pensjonist ikke lenger har. Det ble forklart hvordan

arbeidslivet fylte et behov for sosial kontakt gjennom møte med fremmede, og at dette var noe som ville manglet om ikke en eller annen form for sosial aktivitet fylte det samme behovet:

«Altså jeg tror kanskje at det at.. Fra den jobben som jeg har hatt, som var veldig sånn.. det var både utadvendt og innadvendt, hadersnær sagt. Da vi skrev rapporter måtte vi jo sitte i ro og sånt. Men når vi var ute og traff folk og intervjuet og.. så jeg var liksom vandt til dette her å stadig treffe folk og sånn. Så jeg trodde kanskje hadde jeg syntes det var kjedelig å... å miste det?» (Inf. 2)

Den andre informanten forklarte hvordan det eksisterende nettverket var tilfredsstillende, men at det likevel var et behov for å møte fremmede mennesker. Da spesielt i den vanskelige tiden etter å ha mistet en nær person da det var fort gjort å bli værende passiv:

*«Da dette skjedde da (...) ble syk og siden gikk bort, så.. * Så ble jeg sittende der*. Det er veldig fort gjort i en sånn situasjon og bare sette seg ned og bli sittende. Å bli passiv * (...) Jeg har gode venner som jeg sa, som vi stikker ut og tar en øl sammen, og sånt. Men jeg må jo ha noe mer enn det. Må treffe andre mennesker. Det som jeg egentlig var mest på jakt etter var å treffe mennesker som jeg ikke kjente fra før» (Inf. 1)*

Det å ha en «turvenn» ble trukket frem av alle informantene som en måte å holde seg i aktivitet på, gjennom et *behov for motivasjon fra andre*. Flere av informantene fortalte at det å gå tur alene var noe de likte, men at de aller helst ville gå sammen med andre. En informant trakk linjene til at det å føle seg i dårligere form enn tidligere ikke gir samme glede ved å gå på tur som før, og et behov for ytre motivasjon oppstod. Det å ha noen å dele opplevelsen med ble forklart av to informanter å være en viktig faktor, og det å miste en nær turvenn ble sett som et tap av incitament til aktivitet. Dette kunne gi utfordringer knyttet til motivasjon til det å komme seg ut. Dette ble godt beskrevet av informanten som mistet en nær person:

«Ja, jeg har jo gått tur etter... og gått alene.. men.. det blir ikke det samme, altså (...) Nei, fordi at når du går. Vi går jo og skravler hele tiden. Jeg er jo ikke noe dårlig til det. Så, og det samme var det jo da vi gikk sammen. Vi gikk i fjellet og sånt, vi gikk jo og pratet hele tiden. Ehm. Delte hvordan vi opplevde å være der vi var og, sånn som er når man er ute» (Inf. 1)

5.2 Deltakelse i et fellesskap

Dette tema viser til Aktiv i 100 og det deltakerne erfarer og opplever med selve tiltaket. Det som først presenteres er fellestrekket informantene har til *relasjoner som avbrekk*. Dette vises gjennom ulike perspektiv på hva avbrekk innebærer for den enkelte. Hvordan fellesskapet oppleves gjennom gruppedynamiske forhold og mangfold viser seg under kategorien *fellesskapets verdi* gjennom omsorg for hverandre og et behov for tilhørighet. Betydningen av turenes kontekst skildres avslutningsvis under kategorien *verdien av omgivelsene*.

5.2.1 Relasjoner som avbrekk

Noe som viste seg å være av ulik betydning for informantene var deres behov for relasjoner innad i gruppa. Samtlige la frem den sosiale interaksjonen med de andre som et avbrekk, et fristed i hverdagen, men med ulike relasjonelle behov. Det som kom frem hos samtlige informanter var opplevelsen av at de fleste deltakerne i Aktiv i 100 har utfordringer de bærer på. Det kunne være på bakgrunn av livssituasjonen der og da eller det de har med seg gjennom livserfaring:

«Jeg vet faktisk ikke om noen, jeg, i den gruppa som stiller helt med blanke ark og som sier det at «men kjære deg, jeg har ikke noe problem. Alle har noe de, ja. Hvert fall de aller fleste (..) Ja..... vi har en del livserfaring vi gamlingene, vet du. Har jo det» (Inf. 1)

Flere av informantene beskrev også hvordan det i tunge perioder i livet var godt å ha en gruppe å gå til. For flere kunne motivet for å delta i turgruppa grunne i nettopp det som er vanskelig i livet. Noen fant trøst i å kunne dele det som var vanskelig, mens andre fant trøst i bare det å være sammen med andre. Flere dro frem det at man ikke ville belaste andre med sine problemer da mange benytter seg av turgruppen som en *distraksjon* fra det tunge:

«Eller de sier kanskje «ja, jeg kan kanskje ikke gå så fort i dag fordi..». Men det er ikke hovedtema (..) Nei, jeg tror det bare er at de ikke vil belaste andre med det (..) Hvis man kommer inn på det, så snakker man om det (..) Nei, og det er ikke det første de vil.. de vil helst tenke på noe annet. Og nyte turen» (Inf. 5)

Enkelte ønsket å møte andre med letthet og uten forpliktelser knyttet til det å dele for mye av seg selv. En av informantene forklarte hvordan det indre fokuset får nok oppmerksomhet i hverdagen og at det å møte de andre ga rom for å tenke på noe annet. Det ble sett som en positiv egenskap

ved gruppa at en har mulighet til å sirkulere mellom samtalepartnere underveis og prate om andre ting enn det som er vanskelig i livet utenom:

«Da vil jeg jo prate. Da vil jeg jo ikke fokusere på det interne (..) Jeg er litt sånn som.. går litt frem og tilbake, ettersom det faller seg. Kommer en til et lyskryss så går jeg gjerne ikke ut av lyskrysset sammen med de samme som jeg gikk inn i lyskrysset med, på en måte» (Inf. 3)

Enkelte ønsket ikke å utvikle vennskap ut over aktivitetens kontekst, da dette ville kreve mer av dem enn hva de har behov for. De snakket om at det å ha sosial interaksjon med andre til fast tid hver uke opplevdes som tilstrekkelig påfyll i hverdagen. En av informantene trakk frem det å være imøtekommende for andre deltakere som er i vanskelige livssituasjoner og som kanskje har et større behov for å ha noen å dele erfaringer med. En av informantene skildret denne sammenhengen godt hvorpå det å være støttende for personer med behov for å dele ble sett som en selvfølgelighet, selv om informantens eget behov egentlig er å opprettholde den løse praten:

2 «Men altså, det er veldig mange av dem som har menn som er syke og.. og noen er enker og... Så det... Noen har vel noen personlige samtaler uten at jeg blander meg inn i det (..) Hvis ikke det er noen som begynner å prate med meg og forteller om ting så.. så hører jeg jo på dem snakke» (Inf. 2)

Andre ønsket nettopp det å kunne dele det som er vanskelig. To av informantene satte stor pris på å kunne gå i dybden med de andre i gruppa. Det å få et avbrekk fra sine egne tanker ved å etablere rom for å dele hverandres erfaringer opplevdes meningsfullt. Ved å gi hverandre tid til å bli kjent ble det lettere å åpne seg opp for hverandre og lette på trykket. Det å oppdage at man ikke er den eneste som har det tøft og at en kan dra nytte av andres måter å håndtere situasjoner på ble sett som en rik erfaring:

«Vi forteller jo mye om oss selv når vi går sånn (..) Det er ikke bare deg det er synd på (..) Det er veldig nyttig lærdom altså. Du kommer inn i en sånn gruppe med utgangspunkt i at du har det verst i hele verden. Også begynner du å prate med folk også får du livshistorier som sier at «javel, ja». Ja. Du er slett ikke alene (..) Mange har behov for å snakke ut (..) Det er veldig mange grunner til å være ensom.. Du lærer masse om andre og andres måter å løse situasjonen sin på» (Inf. 1)

5.2.2 Fellesskapets verdi

Når det gjelder fellesskapet som helhet beskrev informantene ulike former for *samtaleemner* som et viktig poeng for det gruppedynamiske forholdet. Praten kunne gå i alt fra lett småprat til mer innholdsrike samtaler som verdensbildet, politikk eller familie, altså det som fyller sinnet der og da. For de fleste var det viktig å balansere mellom temaene, og humor ble av flere presentert som noe positivt. Samtidig ble det av en av informantene forklart at det å kunne møte litt motstand hos de andre i form av diskusjoner og uenigheter var en forutsetning for god gruppedynamikk:

«Men, vi er slett ikke enige om alt (...) Vi har en del diskusjoner og # (...) Men sånn er det jo i en sosial gruppe hvor folk kommer fra masse forskjellige steder og ikke er like. Så.. så klart at det... (...) Jo, det er en betingelse det, nesten for at en sånn gruppe skal fungere» (Inf 1)

Informantene viste seg å være en heterogen gruppe ved ulike personlighetstrekk og ressurser innad i gruppa som var av betydning for helheten i fellesskapet. Det var tydelig at informantene hadde ulike personlige egenskaper som resulterte i forskjellige ønsker. Dette kom til syne i form av forståelse for hverandres behov under *mangfold og forståelse*. To av informantene skisserte et behov for å ha rom til å gå for seg selv uten å føle at en må prate hele tiden. Det ble skildret som noe av gleden ved det å gå tur. Dette opplevdes som uproblematisk da det var bare å posisjonere seg i gruppa:

«Det er noen som går og skravler hele tiden. Det orker ikke jeg. Jeg syntes det er hyggelig å prate sånn litt når vi setter oss ned og.. hvis noen kommer opp på siden av meg og begynner å prate.. og vi går og prater.. Jeg syntes på en måte det er en del av det av å være på tur (...) å kunne gå i ro og fred uten å måtte snakke hele tiden (...) Så jeg prøver ikke å henge meg på enhver samtale, for å si det sånn! (...) Nei, det er bare å posisjonere seg litt (...) Det regulerer seg liksom litt selv» (Inf. 2)

Dette synet ble delt av en annen informant:

«Det er liksom helt greit å sette seg for seg selv, og. Helt greit å være stille ved siden av en annen» (Inf. 4)

Andre informanter hadde større behov for å prate underveis. En beskrev seg selv som en person som oppsøker andre for å prate, men at det var helt greit om andre ikke ønsket det i like stor grad. Informanten fortalte at en måtte se an situasjonen og respektere at ikke alle var like ivrige etter

samtaler som han selv:

«Prøver nå å se an. Altså.. ikke trenge meg på for mye heller. Føler seg litt frem. Om jeg da skjønner hva jeg driver med eller ikke, det er en helt annen sak ## hehe. Det er jo etter beste evne» (Inf. 3)

En av de andre skildret en hendelse der ulikheter i form av tidligere erfaringer i livet spiller inn på både gruppedynamikk og det å være observant på andres behov. Turlederen hadde foreslått en felles gruppeklem, noe informanten selv sa seg positiv til. Det var derimot en av de andre deltakerne som tydelig ikke ønsket dette. Informanten reflekterte rundt denne hendelsen og beskrev det som en lærdom at alle deltakerne er forskjellige og bærer på ulike erfaringer som man må respektere og ta hensyn til. Et annet eksempel på dette ble skissert gjennom egen erfaring der informanten forklarte hvordan livssituasjonen gjør det vanskelig å være en ressurs for andre gjennom åpenhet og omsorg. Når en har nok med seg selv kan det være krevende å skulle ivareta andre:

«Jeg er ikke så veldig åpen ovenfor nye, altså. For jeg har egentlig nok... jeg har et liv som er egentlig veldig krevende nå. Av flere grunner (...) jeg har ikke kapasitet til å snakke med nye. Og da blir jo jeg en sperre (...) det skal ikke så mye til før folk føler seg avvist. Det er veldig viktig at folk føler seg inkludert. At noen inkluderer» (Inf. 4)

Det å utvise omsorg for hverandre ble beskrevet av flere av informantene. Overordnet tar de vare på hverandre og passer på å få alle med slik at ingen føler seg oversett. De ser hverandre og strekker ut en hånd der det trengs. Det ble beskrevet av flere at turgruppa er opptatt av at ingen skal føle seg alene eller at det blir for utfordrende å delta. En informant fortalte om en hendelse der han dro nytte av en annen deltakers ressurser som tidligere fysioterapeut, da ryggen plutselig sa stopp. En annen opplevde noe av det samme og tenkte tilbake på en hendelse som oppstod da personen selv hadde følt seg utrygg:

«Og da jeg brakk håndleddet og gikk med gips og sånn, da fikk jeg likevel gå med gruppa. Og da vi skulle gå over isen.. for jeg var så engstelig.. og noen tok meg i armen og sa «kom, så går vi!» ## og jeg sa «ååå (skjelven i stemmen, men mener, «ok, da går vi») Vi vil alltid ha alle med. Og hvis noen merker at en går litt dårlig, da er det sånn «ja, vil du låne stavene», eller noe sånt (...) de finner også en vei hvor de kan gå tilbake litt tidligere hvis det blir for mye. Men ikke alene» (Inf. 5)

Slike erfaringer bidro også til fellesskapet gjennom en *opplevelse av å høre til* for informantene. De snakket om å være en del av et fellesskap gjennom en følelse av å høre til i en gruppe. Aktiviteten oppleves som lystbetont og samtlige har opplevd å bli mottatt med åpne armer. Det å skape minner sammen underveis ble fremhevet av fire av fem informanter som et bidrag til en opplevelse av å være en del av noe. Det å gå mestre noe sammen, som for eksempel fossende regn, løssnø opp til midjen eller å gå seg bort for deretter å finne veien tilbake sammen, ble sett på som fine erfaringer som de sammen kan se tilbake på som noe positivt.

«Det var en dag hvor det regnet i strømmer.. Da var vi bare fire. Men likevel, vi hadde det veldig gøy fordi det var så dårlig vær! Og det har snødd en gang.. umulig! Da var vi bare tre. Men likevel, vi hadde det veldig fint med hverandre nettopp derfor!» (Inf. 5)

En informant skildret en hendelse der det å ta en støytt for de andre underveis på turen, ga gode minner til fellesskapet og en opplevelse av personlig mestring. En annen skisserte en hendelse der fellesskapets innsats fordret samarbeid og en inkluderende opplevelse for informanten, som samlet ble et fint minne for alle:

«..og den votten er jeg litt glad i, så da gikk jeg tilbake. Og da ropte jeg til dem «kan dere ikke sette spor i snøen når dere går inn på nye stier?» (..) Så måtte jeg gå ganske langt tilbake før jeg skjønnte det at, pinadø så lå den votten i en annen lomme som jeg ikke hadde sett etter i (..) Og i hvert stiskille så var det en pil! Også kom jeg frem.. (..) Og de ble altså så overrasket «fant du oss?!» sa de vet du! «Ja, det er jo ingen sak når dere setter piler!» sa jeg! ## det var veldig morsomt. Ikke sant, en opparbeider.. man har noen minner sammen. Da er det flere som husker det da (..) «Tenk at du fant oss», sier de. Så kan vi le litt av det» (Inf. 4)

5.2.3 Verdien av omgivelsene

Noe som også var av betydning for alle informantene var omgivelsene i den kontekst turen gjennomføres i. Dette kommer frem under sub-kategorien *turgåing i by og natur*. Bare det å være ute, være i naturen og gå gjennom skog med de opplevelsene det gir var viktig for informantene. De skildret den friske luften, de krokete stiene og det å oppleve de ville dyrene på nært hold som fine opplevelser underveis på turene. En av informantene sammenfattet betydningen av slike opplevelser i en enkelt setning:

«Jeg teller veldig lite km, men jeg teller gjerne timer ute» (Inf. 1)

Flere fortalte om naturens avslappende effekt på kroppen gjennom en opplevelse av ro og satte pris på naturens egenverdi. At det å være ute gir så mye i seg selv ble beskrevet som veldig positivt. To av informantene fortalte at naturens meditative egenskaper var av stor betydning for dem og at de derfor ikke ønsket å måtte være i samtale hele tiden. Dette var også noe som ofte ble implementert som en underliggende faktor der det var snakk om andre elementer ved tiltaket. Dette kom frem ved å knytte aktiviteten opp mot den viktige betydningen av natur som de allerede hadde med seg inn i Aktiv i 100. Dette ble ofte forklart i sammenheng med det å være ute sammen med andre:

4 «..«En søndagstur gir styrke til seks dagers yrke». Altså det er noe med at vi tar inn.. kroppen tar inn naturen.. helt ubevisst. Jeg er helt sikker på at den har beriket meg, altså. Gitt meg styrke til å tåle mer. Naturopp... Altså, skjønnhetsopplevelsen.. trærne... vannene, stiene... også menneskene da. Det er også å utsette seg for slike stimuli, det er virkelig nærende, altså. Det er jeg helt sikker på» (Inf. 4)

Av informantene var det to som deltok i turgruppen som går midt i byen. Det de begge omtalte var det avslappende ved å se på omgivelsene i byen, enten det var arkitektur, gamle bygårder eller parker. En av de deltar også i en gruppe utenfor bykjernen og beskriver hvordan de to gruppene komplimenterer hverandre:

«Ja, det er en fin kontrast. Fordi jeg tror at alle de andre gruppene går i naturen. Og selvfølgelig på (ekstra lett gruppen), da er man nesten bare inne i Oslo. Men det er også fint å se hvor mye grønt det er i Oslo. Men jeg finner det veldig bra å ha en tur som er i byen og en tur som er i naturen. For meg er det fint å ha begge deler. Og man ser på arkitektur, man ser på, ja.. Man lærer litt om forskjellige steder.. Jeg finner at det er en veldig bra kontrast og.. fordi jeg har alltid likt å gå i by, også. Men ikke bare. For meg er det godt å ha begge to» (Inf. 5)

Flere av informantene dro frem egenskapen ved det å gå tur som et fremmede middel til å bli kjent med andre mennesker. Det å gå ute sammen med et slikt mangfold av mennesker som gruppene viste seg å bestå av, fordret til samtaler med personer en ikke før har møtt eller snakket med. En av informantene forklarte hvordan dette var spesielt for turgåing som aktivitet, da det å gå innehar andre egenskaper enn andre sosiale aktiviteter:

«Mm, ja, det er på en måte unnskyldningen ## Jeg tror ikke vi ville fått til det sammen hvis vi skulle hatt en gruppe og møtt noen på en kafe (..) ..så hadde vi ikke fått til det» (Inf. 1)

5.3 Det de tar med seg videre

Det siste tema tar for seg det informantene har med videre i livet på bakgrunn av deltakelse i Aktiv i 100. Dette skildres ved hjelp av to kategorier. Det som kommer til uttrykk gjennom kategorien *trivsel og velvære* er interne følelser og opplevelser, både kroppslig og mentalt så vel som sosialt. Kapittelet avsluttes med *sosial drivkraft*.

5.3.1 Trivsel og velvære

Da informantene ble spurt om hva de føler etter en tur med gruppa fortalte de om det som går under *indre positive opplevelser*. Dette kunne være opplevelser av emosjonell karakter etter å ha vært på tur med andre gjennom de relasjoner en har hatt på turen. Det kunne også være en mer konkret følelse av velvære rent fysisk etter å ha vært i bevegelse. Det som var felles og mest fremtredende var at de alle opplevde en god følelse i kroppen etter å ha vært på tur med andre:

«Da syntes jeg det er godt å komme hjem og ## Hehe.. Da kan en legge beina på bordet ## (..) Spesielt hvis du har gått deg litt sliten så er det jo veldig deilig å komme hjem og få den der.. har du en god følelse i kroppen» (Inf. 2)

Flere av informantene beskrev likevel det sosiale fellesskapet som viktigere enn det å holde seg i form. Dersom hovedårsaken for deltakelse var å trene, ville de gått turer av mer krevende karakter:

«Men turen i seg selv kommer litt i andre hold, for det går litt saktere og tregere enn jeg liker (..) Rent fysisk så betyr det egentlig ganske lite, for jeg ville nok ganske gått en hardere tur (..) Men det er det sosiale som mer enn oppveier det. Det er den gjentakelseeffekten med at man treffer mange av de samme menneskene gang etter gang, da (..) Så det blir en slags tradisjon» (Inf. 3)

Det å få et avbrekk i hverdagen der en treffer mennesker og er i bevegelse ble av alle sett på som en positiv erfaring som ga en form for tilhørighet. Samtlige snakket og om «kjernen» i gruppa, som de også følte seg som en del av. Kjernen ble av enkelte beskrevet som en ekstra trygghet gjennom å vite at en alltid har en form for kjennskap til de som er der, og at en alltid har noen å

prate med. Alle informantene kunne henvise til opplevelser og hendelser hvor de hadde følt seg inkludert av gruppen. Fellesskapsfølelsen ble dermed trukket frem som en viktig del av tiltaket av samtlige. Dette ble beskrevet med rike skildringer og med store ord av tre av dem. Det er dermed tydelig at det sosiale ved det å gå på tur er av vesentlig betydning for de fleste informantene:

«Det sosiale fellesskapet er det viktigste for meg. Altså det er en sånn.. Sosialt påfyll som jeg sjelden har vært borti. Og du blir akseptert, samme hvem du er. Du blir tatt inn og.. fra dag en så var du en av gruppa altså (..) Ja, det er jo den aller beste og flotteste gruppa. Selvfølgelig er det jo det, er det ikke? ##» (Inf. 1)

I den sammenheng beskrev flere av informantene at Aktiv i 100 virket styrkende mot det å oppleve ensomhet, enten ved egen erfaring eller gjennom andre deltakere. Flere reflekterte rundt hvordan det hadde sett ut om de ikke hadde hatt Aktiv i 100. Det de fortalte var at hverdagen sannsynligvis ville opplevdes mer ensom. Det å ha et sted å gå, et sted der en kan møte mennesker fast hver uke ble beskrevet som betydningsfullt:

«Ensommere. Tror jeg (uten A100) (..) Jeg hadde ikke kommet til å oppleve så.. så mange forskjellige mennesker og steder. Så det hadde vært litt fattigere, kan man si. Og.... og mindre glede i livet, fordi man får veldig mye positivt og man føler seg lykkelig når man har gått på tur og man har sittet og snakket sammen med mennesker etterpå. Da føler man seg, ja... tilfreds og lykkelig» (Inf. 5)

For en av informantene var det fremtredende hvor mye nettopp dette utvidede sosiale nettverket har hatt å si i den perioden i livet informanten hadde vært igjennom. Informanten beskrev personlige erfaringer og erfaringer knyttet til andre deltakere:

«Ikke minst, meg. Da kan jeg nevne en hel haug som.. som har det som.... ren terapi mot ensomhet (..) Ja, nei det ender der altså. Det ender rett og slett i... i ensomhet (..) Jeg er ikke redd for å si at den turgruppa er blitt redningen for meg, det siste året som har vært... (..) det kunne vært... sett ganske annerledes ut (..) ikke minst det sosiale, det å treffe mennesker, det å snakke med mennesker som du kan, som får tankene inn på noe annet inn i mellom alt det triste. Så det er liksom hovedutbyttet mitt da, det er det sosiale. Ja, det var det jeg var på jakt etter i hvertfall (..) Jada. Så, nei så.. Det er... det er mye som er nytt og mye som.... det er mye som er en prosess. Og noe blir du aldri ferdig med.. Men det finnes da noe medisin, bla Aktiv i 100. Beste medisinen jeg har brukt # (Inf. 1)*

5.3.2 Sosial drivkraft

Tre av informantene beskrev de sosiale relasjonene som utspiller seg i Aktiv i 100 som verdifulle. For de to andre var disse relasjonene tilført en utvidet betydning. De beskrev at flere av de menneskene de hadde møtt gjennom turgruppa hadde utviklet seg til å bli nære venner. De hadde da fått *relasjoner ut over Aktiv i 100*. Nye, gode vennskap førte med seg mye positivt i hverdagen for informantene. En av de to forklarer i dybden betydningen av de nye vennskapene:

«Fordi at det har dratt så mye med seg av andre ting.. Med disse nye turvennene. Både gå ut å spise, gå andre turer. Altså, vi har jo gått turer på torsdager sammen, men vi har.. i sommer gikk vi jo i tillegg til de ekstraturene som vi gikk da turistforeningen ikke lenger hadde noen turer, så gikk vi jo turer på søndager og, gjerne lørdag og søndag» (Inf 1)

Det å delta i en gruppe en opplever å ha tilhørighet til, har ifølge flere informanter, ført til at aktiviteten er blitt en lystbetont vane. Deltakerne opplever et *incitament til aktivitet* som har ført til mindre passivitet i hverdagen. Flere mente det var befriende at andre stod for organiseringen slik at det bare var å henge seg på:

«Og det er et sånt incitament da, til å komme seg ut. Selv om det kanskje regner en dag, eller ser litt grått ut. Så tenker jeg at jeg kan jo ikke være bleikere enn de andre. For jeg vet at hehe ##. Jeg vet at en del dukker opp, ikke sant (..) Så.. det er ikke sikkert at jeg hadde gått på tur de dagene hvis det ikke var det at jeg visste at det var noen andre som jeg kunne gå sammen med (..) Også det at du slipper å organisere. At du behøver ikke å avtale med noen, og du behøver ikke å.. også hvis du da finner ut at «åh, jeg har ikke lyst likevel», så behøver du ikke å ringe til noen og si at «dessverre».. Altså det er virkelig så fleksibelt som det kan forblitt! (..) ja, liksom sånn.. det er et eller annet med det som er verdifullt» (Inf. 2)

Noen av informantene fortalte også om å bli inspirert av gruppa og turlederne til selv å kjenne på et ønske om å bidra med noe mer, som å melde seg som frivillig. Flere tok også opp ønsket om å prøve ut flere turgrupper enn de gruppene de allerede var en del av. Det viktigste for mange var det å komme seg ut av huset og ha en aktivitet som bidro til akkurat det:

«Man er ikke bare inne i huset, man må ta en t-bane eller gå til fots, eller.. Man må gå et sted og møte opp. Og da blir man tatt imot. Jeg tror det er en veldig god måte å bli bedre kjent med byen, med menneskene... og, ja.. mest å komme ut av huset» (Inf. 5)

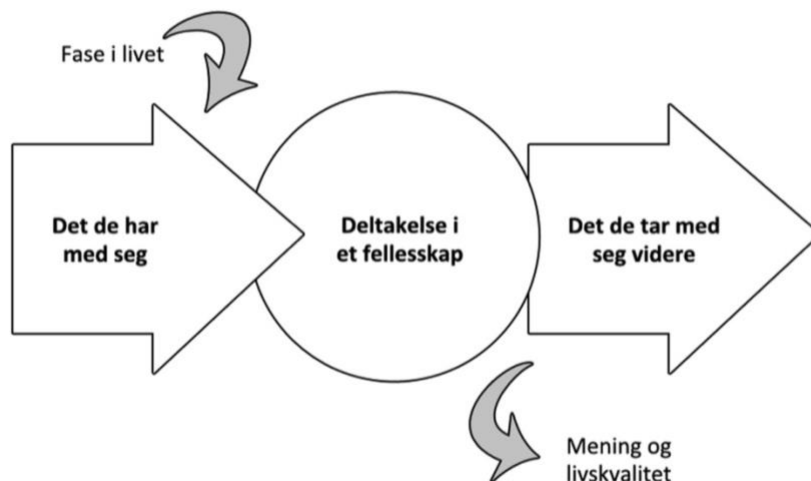
Tanker om akkurat det å bli sittende passiv på bakgrunn av å ha mistet noen nære, eller andre turvenner ble også tatt opp av en av de andre informantene. Informanten opplevde selv en hverdag som ikke manglet på aktiviteter da informanten selv hadde et stort nettverk. Likevel reflekterte informanten rundt hvordan betydningen av organisert aktivitet kan bli viktigere dersom en opplever å miste insitament til aktivitet:

«I vår alder da, hvis man blir litt eldre.. Folk blir syke. Folk er ikke så spreke lenger, eller.. Der kjenner jeg flere som sier at «ja nå har turvenninna mi.... fått kreft eller dødd» eller noe sånt.. Så det er jo sånne triste ting som skjer (..) Det betyr jo det at sånne tilbud som det her kan bli viktigere for deg enn det har vært, ikke sant» (Inf. 2)

6.0 Resultatdiskusjon

Dette kapitlet knytter teoriene Sense of Coherence (SOC) og Attention Restoration Theory (ART) opp mot studiens resultater, og empiri fra bakgrunnskapitlet. Videre vil det trekkes linjer til utfordringer i det helsefremmende perspektiv for å se hvordan Aktiv i 100 kan bidra til å møte folkehelseutfordringer som dagens samfunn står ovenfor.

Formålet med denne studien var å se på hvordan Aktiv i 100 bidrar til å øke informantenes livskvalitet, gjennom deres opplevelser og erfaringer. Utgangspunktet var å undersøke hvorvidt det sosiale med aktiviteten spilte inn på det å finne mening i å delta i en sosial aktivitet. De tre temaene som kom frem under analysen viste hvordan mening ble ilagt Aktiv i 100, gjennom *det de har med seg*; *deltakelse i et fellesskap*; og *det de tar med seg videre*. Det viste seg at erfaringene de hadde med seg inn i Aktiv i 100 stod som et utgangspunkt for deltakelse. Videre var dette med på å gi en opplevelse av mening også under deltakelse i aktiviteten. Det siste tema avhenger av de forestående to da det de tar med seg videre bygger på både det de hadde med seg og selve deltakelsen i Aktiv i 100. Temaene utviser med dette et avhengighetsforhold. En forenklet forklaring på forholdet dem imellom er forsøkt gjengitt i en modell (figur 5).



Figur 5: Fremstilling av forholdet mellom tema. Viser hvordan ulike faser i livet virker inn på det de har med seg inn i Aktiv i 100. Mening og livskvalitet viser til det helsefremmende som kom ut av deltakelse i Aktiv i 100.

6.1 Det de har med seg

Samtlige informanter i denne studien var i eller hadde vært gjennom en livshendelse som krevde en ny form for struktur i deres hverdag. Overgangen fra arbeidslivet ble omtalt som preget av frihet og glede. Sett i sammenheng med SOC kan beskrivelsen av en slik frihet etter pensjonsalder tyde på en opplevelse av begripelighet, da det å skulle gå ut av et langt arbeidsliv ble sett som forventet, ønskelig og forståelig (Antonovsky, 2000). Dette er i overensstemmelse med Atton (1985) der overgangen til pensjonisttilværelsen ofte er noe unge eldre ser frem mot. Informanten som opplevde å miste en nærstående hadde i forkant opplevd friheten ved det å bli pensjonist og kunne erindre mye av det samme som de øvrige informantene. Men tilværelsen gikk fra å være noe forventet, strukturert og gledelig til noe uforutsett og kaotisk (Antonovsky, 2000). En annen informant var likeså i en mer tilfeldig og ustrukturert overgang på grunn av sykdom, hvilket førte med seg en tidligere avslutning på arbeidslivet enn ønsket. Her kan det ha oppstått et akutt motstandsunderskudd der stimuli kunne anses som stress (Antonovsky, 2000). Sett i sammenheng med begripelighet ser det likevel ut som at de ikke så seg selv som offer for omstendighetene da utfordringen fordret til handling. Dette til tross for at utfordringene ikke lot seg løse (Antonovsky, 2000). Informantene utviste med dette en sterk opplevelse av begripelighet for sin situasjon i det at de kognitivt evnet å skape orden ut av kaos (Antonovsky, 2000). Dette gir et godt utgangspunkt til å videre håndtere situasjonen da det en forstår eller kan forklare er lettere å håndtere (Eriksson & Mittelmark, 2017).

Det som nå var av betydning var å finne motstandsressurser som imøtekom de krav som ble stilt for å klare å håndtere den nye situasjonen (Antonovsky, 2000). Hvordan Aktiv i 100 ble sett som et tiltak verdt å investere i kan beskrives ved hjelp av informantenes opplevelse av håndterbarhet og meningsfullhet. Det at samtlige informanter kunne vise til begripelighet i forhold til sin livssituasjon var her fordelaktig. De evnet å se og forstå hvilke krav livssituasjonen stilte av dem (Antonovsky, 2000). Spørsmålet var imidlertid om de så at løsningen på slike behov var verdt investeringen og om motivasjon til å foreta seg en endring var tilstede. Her kan vi dra inn meningsfullhet (Antonovsky, 2000) som åpenbart kan begrunnes med det faktum at alle var faste deltakere i Aktiv i 100. Dersom de ikke hadde funnet aktiviteten verdt investeringen ville de heller ikke vært faste deltakere hver uke. De var med dette tilbøyelige til å endre noe i sin hverdag for å takle sin situasjon, ved å ha innsikt og forståelse for sine behov. For samtlige

informanter kan derfor kunnskap og intelligens trekkes frem som en generell motstandsressurs (GMR) (Antonovsky, 2000). Deres grad av SOC kom med dette til uttrykk gjennom begripelighet for sin livssituasjon og videre gjennom deres mobiliseringsevne til å oppsøke Aktiv i 100 (Antonovsky, 2000).

Behovet for sosialt nettverk var fremtredende for samtlige, hvilket kan ses i sammenheng med statistikken i Norge der sosial støtte reduseres ved overgang til pensjonisttilværelsen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Med positive erfaringer med sosiale relasjoner i ryggsekken kan det tenkes at det sosiale rundt det å oppsøke Aktiv i 100 ikke ble sett som en stressfaktor. Det kan derimot tenkes at det sosiale derfor bidrar til å finne mening med deltakelse i Aktiv i 100 (Antonovsky, 2000). Det at flere av informantene trakk frem et ønske om å opprettholde sosial interaksjon slik i arbeidslivet kan tyde på nettopp dette. Fravær av slik form for tilhørighet i en sosial kontekst kan muligens ha ført til manglende opplevelse av å høre til i et fellesskap. Det kan da ha oppstått et behov for å opprettholde kvalitet i sosial støtte i form av å høre til (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Her kan det trekkes paralleller til at livskvalitet kan reduseres 6-7 år etter pensjonsalder (1997), sammen med det faktum at livsendringer ofte er det som fører til ensomhet etter pensjonsalder (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). For informanten som mistet en i nær relasjon kan det være at denne personen fylte et behov for tilhørighet som da forsvant. Da dette var en nær person kan det tenkes at kvaliteten på relasjonen var sterk. Tap av slik emosjonell nærhet som følge av ulike livssituasjoner kan ha ført til et behov for å finne tilhørighet et annet sted (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). En høyere grad av håndterbarhet på bakgrunn av slike erfaringer kan tenkes å ha styrket komponenten for meningsfullhet (Antonovsky, 2000).

Det at aktiv i 100 er et tilbud som blant annet foregår i naturen så ut til å være fordelaktig for informantenes ønske om å delta. Her kom det tydelig frem hvordan GMR oppstår i det miljøet en har vært en del av (Antonovsky, 2000), da ressurser i form av kjennskap til tur og natur fordret et ønske om å utnytte sine ressurser i Aktiv i 100. Informantenes skildringer fra tidligere erfaringer i naturen kan ses i sammenheng med naturen som restorativt miljø i form av opplevelser av fascinasjon, samt det å føle at en er en del av noe større (Kaplan & Kaplan, 1989). Dette ser ut for å ha bidratt til å oppsøke Aktiv i 100, da informantene innehar GMR i form av kunnskap og

intelligens gjennom erfaringer med hva naturen kan gi dem og hvordan de ser seg selv i naturen (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Dette er i overensstemmelse med både Fugelli og Ingstad (2001) og Bergland, Thorsen og Lolands (2010) funn av naturens betydning for nordmenns helse. Det at Aktiv i 100 fordre til fysisk aktivitet i naturen viste seg å være trekkplasteret for informantene på bakgrunn av interesse og tidligere erfaringer med fysisk aktivitet. Behovet for fysisk aktivitet kan ha vært et resultat av erfaringer med nettopp dette, noe som gjør det mer tilgjengelig gjennom erfaringer i form av GMR (Antonovsky, 2000). Ser vi dette i sammenheng med Næss og Hansen (2012) kan det tenkes at den fysiske delen av det å delta ses som en mindre utfordring enn for andre som ikke har slik erfaring, da naturbrukere ofte er aktive på flere arenaer. Det kan her tenkes at GMR i form av egoidentitet kan trekkes inn, ved at de har troen på at dette skal gå fint da det er noe de kan fra før (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017).

6.2 Deltakelse i et fellesskap

Samtlige informanter opplevde det sosiale miljøet innad i turgruppa som en form for avbrekk. Aktiviteten kunne ses som et fristed fra tunge tanker gjennom distraksjon, og som et fristed fra å være alene med det som er tungt gjennom å dele erfaringer med hverandre. For de som ønsket en dypere relasjon kan sosial støtte trekkes inn da det å ønske å dele erfaringer og lære av hverandre viser til emosjonell nærhet bestående av tillitt til andre (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Sett i sammenheng med behov som oppstod som følge av ulike livssituasjoner, kan det tenkes at tap av sosial kvalitet for noen kunne være mer fremtredende (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Informanten som hadde mistet en nær relasjon var også den som mest ytret et ønske om å gå i dybden. Samtidig omtalte andre informanter en opplevelse av at dette var gjeldende for mange, og et slikt behov kan derfor tenkes å være overførbart til andre deltakere. Det å ha innsikt i hva som er av betydning for en selv er noe informantene sannsynligvis måtte inneha da de evnet å se hvordan det å dele kunne gi rom for mestring. Kunnskap og intelligens kan dermed trekkes inn som en GMR (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). For de informantene som ønsket distraksjon ble både det å selv ønske å få tankene over på noe annet og det å ikke ville være en byrde for andre trukket frem. Det å ikke ville være en byrde kan muligens bunne i en kultur der gruppa ikke står som en ressurs (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Ved å ikke åpne opp for å dele ved behov kan støtten i fellesskapet være fraværende og emosjonell nærhet kan reduseres. Dette står derimot kun som et diskusjonspunkt da samtlige av informantene trakk frem tilhørighet til

fellesskapet som en erfaring, sammen med det faktum at de som ønsket å gå i dybden fikk anledning til dette.

Det å ha et ønske om et frirom kan ses i sammenheng med balanse i under- og overbelastning (Antonovsky, 2000). Det å se det sosiale ved aktiviteten som et avbrekk vektet som noe positivt og vil med det kunne gi balanse i eksempelvis en tung hverdag. Herunder tydet det på at medbestemmelse var en viktig faktor for å unngå motstandsunderskudd og ble reflektert rundt av samtlige. Det å selv kunne velge hvorvidt en ønsket å delta i samtale med andre så ut til å kontrolleres av informantene selv. På denne måten kunne informantene ha kontroll over situasjonen ved å selv velge hvordan de ville utføre turen. Her kan Svarstad (2017) kobles inn med sin studie der det å kunne gå i fred og ro var viktig for opplevelsen. Dette kan vise til utnyttelse av mestringsressurser da informantene var klar over hvordan de skulle imøtekomme egne behov (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Samlet kan dette ha bidratt til økt indre sammenheng ved å skape kognitiv struktur i settingen av aktiviteten gjennom gjentatte erfaringer med medbestemmelse. Dette kan stå som et positivt bidrag i erfaringer knyttet til over- og underbelastning da manglende medbestemmelse kunne ha ført til en overdreven sosial interaksjon for enkelte, som igjen kunne skapt et motstandsunderskudd. Dette kunne igjen ha redusert indre sammenheng (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017).

Det at fellesskapet bestod av et mangfold mennesker var noe alle informantene erfarte som noe positivt. I sammenheng med å oppleve balanse i under- og overbelastning (Antonovsky, 2000) kan det å ha anledning til å variere samtalepartnere underveis føyes inn. Dette ble og snakket om som en egenartet egenskap for det å gå tur. Videre ble det å finne mestring i å kunne diskutere og kverulere av enkelte beskrevet som nødvendig. Sammen med varierende samtaleemner kan dette tenkes å kunne føye seg under GMR i form av kunnskap og intelligens. Bevisste valg vedrørende deltakelse i argumentasjoner og samtaleemner som fører til mestring vil kunne styrke denne motstandsressursen (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Herunder kan det og tenkes at GMR i form av egoidentitet kan styrkes dersom utfallet av eventuelle diskusjoner var i informantens favør, eller at argumentasjonen var tilfredsstillende (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Samlet kan det tenkes at dette også bidrar til indre sammenheng da en forstår det gruppedynamiske samspillet. Etter å ha deltatt et par ganger vil en kunne bygge seg opp forståelse av gruppa og

dermed lettere begripe settingen Aktiv i 100. Dette kan styrke evnen til å utnytte seg sine GMR, samtidig som GMR kan styrkes ved deltakelse (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017).

Det å kunne se de samme menneskene igjen hver uke ble og trukket frem som noe positivt. De opparbeidet seg minner sammen og slike opplevelser bidro til deres følelse av å høre til i gruppa. Informantene så seg selv som en del av «kjernen» på bakgrunn av slike erfaringer, hvilket kan knyttes til emosjonell nærhet (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Dette kan og ses i sammenheng med begrepet livskvalitet da det å oppleve tilhørighet, trygghet og mestring i en gruppe kan sies å være egenskaper informantene erfarer ved deltakelse i Aktiv i 100. En slik kobling ble også gjort at Wensley og Slade (2012) i sin studie da de fant at livskvalitet økte som følge av mestring under turene og sosial tilhørighet.

Sammen med opplevelsen av Aktiv i 100 som et fristed gjennom sosiale relasjoner, var opplevelsen av tilhørighet og omsorg for hverandre det mest fremtredende. Her kan teorien om restorative miljø trekkes inn (Hartig, Mitchell, de Vries, & Frumkin, 2014). Det at fellesskapet fordret medbestemmelse, indre sammenheng, balanse mellom over- og underbelastning, og emosjonell nærhet (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017), kan sammen med verdien av omgivelsene ses som et restorativt miljø (Hartig, Mitchell, de Vries, & Frumkin, 2014). Når det gjelder naturen og omgivelsene alene kunne samtlige informanter omtale det å være ute som viktig for opplevelsen av turene. Blant annet på grunn av naturens meditative egenskaper. Dette er i overensstemmelse med tidligere empiri der det viser seg at turer i naturen gir rom for rekreasjon og avslapning (Roe & Aspinall, 2011; Ettema & Smajic, 2015). Sett i sammenheng med Kaplan og Kaplans (1989) Attention Restoration Theory (ART) kan dette tyde på en uanstrengt oppmerksomhet gjennom fascinasjon for naturen. Aktiv i 100 ser ut for å tilby et miljø der informantene ikke trenger styrt anstrengelse for å utelate stimuli som fører til mental tretthet. Dette kan være fordi omgivelsene aktiviteten foregår i tilbyr en opplevelse av å komme seg vekk, som for enkelte kunne være vanskelige tanker på bakgrunn av livssituasjonen, hvilket krever mye kognitiv kapasitet. Her kan igjen det sosiale samspillet tenkes å være et positivt bidrag til det å få tankene over på noe annet gjennom samtale med andre og rom for å slappe av. Det kan og tenkes at aktiviteten tilbyr en viss utstrekning gjennom en opplevelse av å være en del av noe større. Da samtlige hadde erfaring fra naturen kan dette gi refleksjoner rundt tidligere erfaringer, samtidig som det åpner opp for ny fascinasjon. Ifølge Kaplan og Kaplan (1989) er en slik fascinasjon

viktigere for opplevelsen av restorasjon da det åpner for en følelse av tilfredshet gjennom omgivelsene, og står ikke kun som en distraksjon. Her kan informantenes eksisterende interesse for natur være av betydning da Kaplan og Kaplan (1989) forklarer at for å tiltrekkes miljøet er et element av interesse viktig. I sammenheng med SOC kan dette være enda et påfyll for informantenes meningsfullhet i forbindelse med Aktiv i 100, gjennom interesse for miljøet aktiviteten utspiller seg i.

Aktiv i 100 ser ut til å ha en kontekstuell betydning for informantene. Omgivelsene og selve aktivitetsformen ser ut til å stå som et virkemiddel i aktivitetens kontekstuelle betydning der utbyttet først og fremst er det sosiale gjennom konteksten som helhet. Slik som Grant og medarbeidere beskriver, er det ikke omgivelsene og aktivitetsformens instrumentelle betydning som er viktigst, men hvordan mening skapes sammen med andre (Grant, Pollard, Allmark, Macharczek, & Ramcharan, 2017). Det at Aktiv i 100 ses som et fristed, eller et avbrekk i hverdagen i et fellesskap i kontekst av omgivelsene, kan sannsynligvis stå som et eget argument for aktiviteten som et restorativt miljø. Det kan her trekkes paralleller til Doughty (2013) der samspillet i fellesskapet er av større betydning enn natur og omgivelser i seg selv. Ettema og Smajic (2015) viste til økt lykkefølelse i byområder, men også avslappende effekt i rurale strøk. Dette viser seg også i denne studien da to av informantene deltok i en turgruppe i et bynært område. En kanskje mer fremtredende parallell for flere av informantene kan ses i sammenheng med Grant og medarbeidere (Grant, Pollard, Allmark, Macharczek, & Ramcharan, 2017) der frihet til å kunne gå i fred og ro sammen med det å ha anledning til å knytte relasjonelle bånd var viktig for å øke livskvalitet hos deltakerne. Det kan her argumenteres for at det informantene får ut av deltakelse i Aktiv i 100 er kontekstuell. Informantenes opplevelse av trivsel underveis avhenger både av omgivelsene så vel som fellesskapet.

6.3 Det de tar med seg videre

Det informantene trakk frem under siste tema kan knyttes direkte opp til Folkehelseinstituttets (2017) definisjon på livskvalitet. Omtalen av opplevelsene de hadde etter endt tur kan trekkes opp under opplevelser av mestring, tilfredshet og vitalitet gjennom en følelse av å ha det godt etter turen. Sett i sammenheng med SOC kan det derfor se ut til at meningsfullhet ble styrket da de i etterkant satt igjen med positive følelser og tanker vedrørende deltakelse. Dette med bakgrunn i

refleksjoner rundt opplevelser av trivsel og velvære, som kan bidra til meningsfullhet gjennom en opplevelse av at ressursbruken var verdt investeringen (Antonovsky, 2000).

Samtlige informanter kunne referere til en opplevelse av tilhørighet gjennom en fellesskapsfølelse også i etterkant av turene. Informantene trakk frem en opplevelse av å ha et sted der de føler at de hører til, og gruppas «kjerne» ble omtalt som en trygg havn. Følelsen av å ha noen å gå til og å opprettholde sosial kontakt med ble sett som verdifullt. Dette kan ha bygget opp under GMR gjennom emosjonell nærhet (Antonovsky, 2000). Dette kan gjennom økt sosial støtte ses i sammenheng med livskvalitet (Folkehelseinstituttet, 2017). Det at to av informantene utviklet nære relasjoner ut over turgruppa kan også føyes inn under emosjonell nærhet. Kvaliteten på deres sosiale støtte kan med dette tenke seg å være desto sterkere enn for de andre informantene, da dette er mennesker de valgte å tilbringe tid med utenom Aktiv i 100. Erfaringer og opplevelser med emosjonell nærhet kan på denne måten styrke komponenten for meningsfullhet i SOC gjennom et påfyll av positive erfaringer med sosiale interaksjoner som bidrar til livskvalitet i etterkant av deltakelse (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Samtidig kan det å vite at en har en fast gruppe å gå til hver uke tenkes å bygge opp under GMR i form av indre sammenheng (Antonovsky, 2000). Det kan bidra til å skape kognitiv orden for informantene og med det gi rom for ytterligere begripelighet i hverdagen. Aktiv i 100 kan med dette ses som et godt bidrag til livskvalitet gjennom økt sosial støtte da redusert sosialt nettverk fører til en nedgang i livskvalitet (Forsman, 2012).

Det at informantene opplevde å ha en aktivitet der de ikke følte ansvar eller særlig grad av forpliktelser ble beskrevet som noe positivt. Dette kan ses som et videre bidrag til den meningsbærende komponenten i SOC gjennom en opplevelse av medbestemmelse (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Det kan vise til balanse mellom bruk av ressurser og det de får ut av det. Dette kan gi en bevegelse mot ressurser på kontinuumet mostandsunderskudd- motstandsressurs (Antonovsky, 2000). Dersom informantene ikke hadde opplevd medbestemmelse i forbindelse med deltakelse, ville turgruppen kunne blitt sett som et stressende stimuli i stedet for et overkommelig stimuli (Antonovsky, 2000). Dermed ville de heller ikke sett mening med deltakelse da deltakelse ikke ville vært verdt bruken av ressurser, til tross for tilstrekkelig med håndterbarhetsressurser. Nicolaisen og Thorsens (2012) studie kan her ses i

sammenheng med dette da de fant at det å ha en subjektiv oppfatning av kontroll over eget liv og det å mestre livet var viktig for å motvirke ensomhet. Det kan og tenkes å være styrkende for meningsfullhet knyttet til aktiviteten da deltakelse oppleves som noe positivt, et sted de får oppfylt sine behov. Livskvalitet kan her knyttes inn gjennom en opplevelse av autonomi i tilværelsen (Folkehelseinstituttet, 2017). På en annen side ble det trukket frem at gruppen stod som et incitament til deltakelse i aktiviteter gjennom å være en lystbetont vane. En viss form for forpliktelse ble ilagt gruppa gjennom et ønsket om å «ikke være noe dårligere enn de andre». Dette ser imidlertid ut til å avhenge av nettopp autonomi og medbestemmelse, da det er en lystbetont aktivitet der det er det sosiale fellesskapet står som en drivkraft. Da autonomi ser ut for å være en viktig del av det som skaper motiv og mening for å møte opp hver uke kan det imidlertid diskuteres hvorvidt det at Aktiv i 100 ikke krever medlemskap eller påmelding kan virke inn på motivasjonen. Dersom dette er tilfellet kan det styrke verdien av frivilligheten som aktør i det helsefremmende arbeidet da det ikke krever annet enn deltakelse. Sett i sammenheng med de politiske mål for det helsefremmende arbeidet, er nettopp det å tilrettelegge for frivilligheten et underpunkt i det å finne tiltak rettet mot økt sosial støtte og mindre ensomhet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019).

Den fysiske delen av det å gå tur var et stort behov før oppstart da det stod som en drivkraft til å delta. Dette avtok derimot i etterkant av deltakelse da det sosiale ble omtalt som det viktigste for informantene. Da flere av informantene beskrev det sosiale fellesskapet i gruppa som det viktigste kan det tenkes at GMR i form av emosjonell nærhet viste å gi større mening til deltakelse i etterkant. Samsillet mellom komponentene kan ha gått fra å vektlegge begripelighet og håndterbarhet før deltakelse, til en desto større vektning av meningsfullhet i etterkant. Kombinert med erfaringene fra forrige tema ser det ut til at opplevelsene i etterkant bidrar til meningsfullhet gjennom økt livskvalitet. I samsvar med Antonovsky (2000) kan det derfor argumenteres for at deres SOC ble styrket på bakgrunn av tilført mening gjennom både deltakelse og det de tar med seg videre. Sett i sammenheng med helsebegrepet (WHO, 2019) ser det her ut til at informantene vektlegger det sosiale og mentale mer enn det fysiske i form av økt livskvalitet. Det at fellesskapet for mange viste seg å være styrkende for å motvirke ensomhet kan tyde på nettopp dette. De opplevde økt sosial støtte gjennom en opplevelse av omsorg, av å bli verdsatt, føle tilhørighet i et fellesskap og ha sosiale relasjoner med gjensidige forpliktelser.

Likevel kan realiteten bak det at redusert fysisk funksjon gir lavere gangbarhet trekkes inn, da den fysiske helsen kan stå som en barriere for deltakelse i helsefremmende aktivitet (Bergland, Thorsen, & Loland, 2010). Dette kan ses i sammenheng med informantenes ønske om å holde seg aktive for å lengre kunne holde kroppen i form etterhvert som de blir eldre for å motvirke ensomhet. Bergland, Thorsen og Loland (2010) fant at gangbarhet reduseres ved økende alder, hvilket igjen kan føre til redusert sosial deltakelse som følge av redusert fysisk helse. Dette vil videre føre til ytterligere redusert gangbarhet og muligens øke sosial isolasjon som igjen kan gi en opplevelse av ensomhet (Hansen & Slagvold, 2015). Derfor ser ut til at Aktiv i 100 fordrer sosial deltakelse. Dette vil igjen gi en bevegelse mot helseenden i kontinuumet helse da sosial isolasjon og fravær av deltakelse i sosiale aktiviteter viser seg å gå ut over livskvalitet (Sirven & Debrand, 2008). Dette gjelder også ved overgang til pensjonisttilværelsen (Kuykendall, Tay, & Ng, 2015).

Det å bli pensjonist i selv er ikke et resultat av fullstendig medbestemmelse. Dette beror på strukturelle forhold i samfunnet og kan ses i sammenheng med helsedeterminanter gjennom påvirkning fra det ytre miljøet (Dahlgren & Whitehead, 1991). Dersom en ser det å bli pensjonist som en spesifikk motstandsressurs (SMR) i seg selv, gjennom rom for frihet etter et langt arbeidsliv, kan det og tenkes at mangel på mening i hverdagen kan true den positive opplevelsen av nyvunnet frihet. Det å forbli passiv var for mange av informantene noe de fryktet, og Aktiv i 100 kunne påse at dette ikke ble en realitet. Aktiv i 100 kan ses som en SMR da tilbudet er en situasjonsbetinget aktivitet informantene benyttet seg av på bakgrunn av sine ressurser (Mittelmark, Bull, Dan, & Urke, 2017). Dersom Aktiv i 100 ikke hadde vært tilgjengelig for informantene ville incitament for aktivitet muligens uteblitt og passivitet kunne blitt en realitet. Dermed kunne opplevelsen av økt livskvalitet gjennom det de tar med seg videre uteblitt, og de kunne vært gjenstand for et misforhold mellom belastning og balanse i hverdagen. Dette på bakgrunn av et resultat av manglende ressurser til å foreta en endring (Antonovsky, 2000). Dette viser viktigheten av å se determinanter på et politisk nivå ved å kunne tilby helsefremmende tiltak som tilrettelegger for en optimalisering av helsen for den enkelte (Dahlgren & Whitehead, 1991). Dette fordrer til aktiv aldring gjennom tilrettelegging for gode valg (WHO, u.d.). Samtidig viste det seg at informantene var ressurssterke med evner til å håndtere negative stimuli i livet. Det kan tenkes at de ville ha evnet å finne andre aktiviteter som

imøtekommer deres behov slik som Aktiv i 100. Flere av informantene trakk frem et ønske om selv å ville bli turledere gjennom DNT og kan vise til GMR i form av kunnskap og intelligens gjennom å se hvilke evner de har og hvordan de kan oppleve mestring. Samtidig kan dette vise til GMR i form av egoidentitet gjennom å se seg selv mestre utfordringen (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2017). Dette kan vise til den videre virkningen deltakelse i et frivillig tilbud kan ha gjennom et ønske om å selv bidra det frivillige arbeidet. Det kan her trekkes koblinger til dagens folkehelsepolitiske satsningsområder. Regjeringens strategi mot ensomhet har som mål å stimulere til økt deltakelse og da også gjennom å tilrettelegge for frivilligheten som aktør (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019).

Da Antonovsky forklarer at meningsfullhet er den viktigste komponenten i SOC, kan Aktiv i 100 stå som et tilbud som fordrer bevegelse mot helse i kontinuumet. Aktiv i 100 gir mening til sosial deltakelse ved ulike livssituasjoner gjennom å tilby noe som er kjent og av interesse. Da meningsfullhet handler om å være villig til handling ved å se at utbyttet er verdt investeringen (Antonovsky, 2000), kan det her argumenteres for Aktiv i 100 som et helsefremmende tiltak som tilbyr økt livskvalitet gjennom en meningsgivende aktivitet. I det helsefremmende perspektiv ser det ut til at Aktiv i 100 gir muligheter for aktiv aldring slik som WHO definerer det (WHO, u.d.). Aktiv i 100 skaper dermed helse ved å tilby fysisk og mentalt velvære, og aller viktigst sosialt velvære gjennom økt livskvalitet.

Samlet sett ser det ut til at informantene evnet å begripe sin situasjon, hvilket er en styrke i opplevelsen av sammenheng i livet (Antonovsky, 2000). De utviste en sterk form for håndterbarhet gjennom å se sine egne behov og benytte seg av ressurser tilgjengelige for dem i den situasjonen de befant seg i. Dette førte til en mobiliseringsevne til deltakelse i Aktiv i 100 som skulle vise seg å styrke informantenes motstandsressurser, som igjen viste seg å styrke informantenes opplevelse av mening og livskvalitet. Meningsfullhet ser ut til å styrkes gjennom Aktiv i 100 som en kontekstuell sosial aktivitet. Utbyttet av deltakelse avhenger med dette både av det sosiale fellesskapet og omgivelsene som sammen utgjør Aktiv i 100.

6.4 I lys av det helsefremmende perspektiv

Informantene i denne studien kunne beskrive forhold som bidro til økt livskvalitet gjennom deltakelse i Aktiv i 100. De hadde alle ulikt utgangspunkt i sin livssituasjon, men samtlige opplevde at Aktiv i 100 tilførte mening i deres hverdag gjennom å imøtekomme deres behov. Erfaringer og opplevelser i et fellesskap ble ansett som verdifulle gjennom økt sosial støtte i en aktivitetsform de var kjent med fra før. Aktiv i 100 fremmer med dette sosial interaksjon og gir en opplevelse av tilhørighet. Til og med vennskap. Aktiviteten kan dermed stå som en vedlikeholdende faktor da tilhørighet og fellesskapsfølelse til turgruppa fordret til deltakelse hver uke. Videre viste konteksten seg å være viktig for opplevelsen av turgruppa som meningsgivende, da omgivelsene og turgåing som aktivitet viste til å være en arena for avslapning og velvære. Informantene utviste adaptive evner til å oppsøke Aktiv i 100 for å unngå passivitet i hverdagen og med det opprettholde sitt sosiale liv. Dette til tross for store omveltninger i livet, hvilket kom til uttrykk gjennom deres mobiliseringsevne til deltakelse i Aktiv i 100. Slike adaptive evner viser seg å være av betydning for å mestre livets utfordringer (Koelen, Eriksson, & Cattan, 2017). Dette kan ses i sammenheng med ensomhet som utfordring, da det å opprettholde sosial støtte når en blir eldre er viktig for ivaretagelsen av en god alderdom (Sudmann, 2017).

For informantene i denne studien viste Aktiv i 100 seg å være et tiltak som førte til økt sosial støtte gjennom en opplevelse av tilhørighet i et fellesskap, omsorg og sosiale interaksjoner med gjensidige forpliktelser (Folkehelseinstituttet, 2015). Informantene skildret erfaringer med og opplevelser av glede, tilfredshet i samhandling med andre, men også i etterkant av deltakelse. Derfor ser det ut for at aktiviteten fordrer aktiv aldring for informantene, i tråd med WHO's definisjon (WHO, u.d.). Dette er i overensstemmelse med helsefremmende aktivitet der både personen og miljøet i et samspill finner mening i aktiviteten som bedrives samtidig som det stimulerer til videre deltakelse. De viste til interesse for det å gå tur og det å være i en sosial kontekst med andre. Opplevelsene informantene beskrev i etterkant av turene kan ses i sammenheng med økt livskvalitet, og som sammen med den sosiale drivkraften som oppstår ser ut for å være det som fordrer til videre deltakelse i Aktiv i 100. Derfor kan det i denne studien sies at Aktiv i 100 fremmer sosial deltakelse hos informantene.

I tråd med det salutogene perspektiv ser det ut til at Aktiv i 100 bidrar til å skape helse gjennom livskvalitet for informantene gjennom å være et tilgjengelig tilbud for informantene. Sett i sammenheng med helsefremmende arbeid kan Aktiv i 100 stå som et virkemiddel da helsefremming tar sikte på å gi mennesker økt kontroll over egen helse og muligheter til å forbedre denne (World Health Organization, 1986). Helse-determinanter kan herunder fremheves da muligheter for å påvirke sin egen helse avhenger av ulike faktorer i samfunnet. Overgangen til pensjonisttilværelsen er en faktor som individet ikke rår over da det går under strukturelle faktorer i samfunnet (Dahlgren & Whitehead, 1991). Her kan det trekkes inn at ufrivillig overgang fra arbeidslivet kan føre til redusert livskvalitet etter 6-7 år (Gall, Evans, & Howard, 1997). Da arbeid forsvinner fra laget for levekår i modellen for helse-determinanter, vil det stilles større krav til andre elementer for å fylle behovet som forsvant. For informantene i denne studien viste det seg i stor grad å oppstå et behov for sosial kontakt ved overgangen fra arbeidslivet. Slik som modellen for helse-determinanter legger frem, skal sosial støtte og samfunnsstøtte styrkes for å gi økt kontroll over det som påvirker egen helse (Dahlgren & Whitehead, 1991). Dette kan være overførbart til den øvrige befolkning av unge eldre da sosial støtte reduseres med alder og ved endringer i livet etter pensjonsalder (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Derfor vil det å kunne tilby nye arenaer for sosial interaksjon være av betydning for helsen etter pensjonsalder. Dette for å tilfredsstille nye behov slik at unge eldre får anledning til å kontrollere og forbedre sin egen helse gjennom å opprettholde eller forbedre sitt sosiale liv. Da overganger og livsendringer er av betydning for sosial støtte (Kuykendall, Tay, & Ng, 2015) er det som den nye folkehelsemeldingen beskriver vesentlig å tilrettelegge for helsefremmende aktiviteter som fordrer til økt sosial deltakelse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Opplevelsen av en aktivitet som meningsfull er av betydning for om den fordrer deltakelse (Jonsson & Asaba, 2017). Da Aktiv i 100 viser seg å gi mening for informantene gjennom livskvalitet kan tilbudet ses for å være en helsefremmende aktivitet.

7.0 Metodediskusjon

I enhver kvalitativ studie skal det stilles spørsmål rundt metodiske valg og gjennomføring. Dette for å vurdere hvor *valid* studien er. Det handler om å vurdere bruk av metodiske verktøy opp mot resultater og formål med studien (Tracy, 2010). Metodediskusjonen tar opp studiens gyldighet, også kalt *validitet*. For å vurdere kvalitative forskningsprosjekt presenterer Maxwell (1992) fire ulike former for validitet som jeg her velger å ta utgangspunkt i; deskriptiv validitet; fortolkende validitet; teoretisk validitet og ekstern validitet/overførbarhet.

7.1 Deskriptiv validitet

Deskriptiv validitet tar for seg det skildrende aspektet, altså hvorvidt forskeren har redegjort for det metodiske i forskningsprosessen. Ifølge Maxwell (1992) handler det om nøyaktighet og om å tolke og gjengi datamaterialet korrekt uten å forvrengte informantenes opprinnelige mening. Herunder kan Malteruds (2017) *intersubjektivitet* dras inn ved å vise leseren innsikt i den metodiske strukturen med påfølgende redegjørelser for. I den forbindelse har jeg gjort metodiske grep for å gjengi informantenes synspunkter etter beste evne. Et valg jeg tok under utforming av resultatenes narrativ var å gi utdrag fra intervju et kjennetegn etter hvilken informant det tilhørte. I tråd med intersubjektivitet vil dette gi styrke til studiens validitet gjennom å tilby leseren innsyn i min vektlegging av de fem ulike informantene. Jeg har og vært konsekvent med å ikke være forhastet under transkribering og analyse. Dette for å påse at jeg ikke overser eller vektlegger feilaktig i forhold til informantenes opprinnelige mening. For å ivareta den nonverbale kommunikasjonen igangsatte jeg transkribering rett etter endt intervju. Dette gjorde at jeg lettere hadde anledning til å huske informantens fremtredende i form av kroppsspråk, og fikk med det nedskrevet emosjoner og andre kontekstuelle elementer. Da rådata bestod av 118 sider med tekst, var jeg og påpasselig med etterkomme validering helt frem til siste fase av analysen. Slike metodiske grep styrket den deskriptive validiteten.

Når det gjelder utforming av narrativ under resultater kunne informantenes ulike formidlingsevne være utfordrende. Jeg fant det krevende å velge ut skildrende utdrag fra enkelte intervju der setninger var noe mer hakkete formulert enn hos andre. For å likevel unngå å kun velge sitater fra informanter med gode formuleringer var jeg konsekvent i utvelgelsen av sitater slik at utdragene støttet opp under narrativen fra analysen. For å gjøre siteringene forståelige ved formidling til en

tredjepart, ble sitatene til en viss grad renskrevet. Dette var for så vidt felles for alle sitater som ble benyttet, men i noe større grad i de utdragene som ikke ga like forståelig mening tatt ut av intervjukonteksten. Jeg var i den sammenheng påpasselig med å ikke forvrengte informantens opprinnelige synspunkter. Jeg var også konsekvent på å se over alle utdrag opp mot hver subkategori før jeg valgte ut sitat som viste det meningsbærende under hver kategori. Det at jeg la vekt på ovennevnte elementer under transkribering var til hjelp under selve analysen da jeg selv hadde snakket med informantene og forstod innholdet, til tross for vanskelige formuleringer.

Videre presenterer Maxwell (1992) at det også handler om det forskeren ikke får med seg, at forskningen kun kan si noe om det som blir sagt eller som foregår i eksempelvis intervjusituasjonen. Det en informant selv velger å unnlate kan true forskningens validitet da det kan være av betydning for resultatene. Dette kan knyttes opp mot det Malterud (Malterud, 2017) omtaler som *intern validitet*, der spørsmålet ligger i hva det er vi faktisk har funnet ut noe om. Hvor egnet er egentlig rammeverket i metoden til å finne valide svar til de forskningsspørsmål vi vil ha svar på?

Det at jeg av pragmatiske hensyn ikke hadde et større utvalg kan ha hatt innvirkning på resultatene i form av en mer snever tilnærming til Aktiv i 100. Av den grunn ble informasjonsstyrke vektlagt, hvilket resulterte i et variert og informativt utvalg. Det kan tenkes at de som ikke legger like mye mening i aktiviteten ikke bryr seg med å bruke tid på deltakelse i en slik studie. Dette viste seg i utvalget da det består av informanter med et positivt syn på aktiviteten og med interesse for å formidle det de er fornøyde med. Derfor kan jeg ikke si noe om de som ikke legger like mye mening i aktiviteten, eller de som ikke deltar. Det var forventet at utvalget ville finne mening i aktiviteten da de ikke ville vært deltakere om de ikke så noe behov for det. Studien ville med dette finne ut av hvordan de som faktisk ilegger aktiviteten mening finner aktiviteten meningsfull. Inklusjonskriteriene retter seg derfor mot de som deltar fast hver uke. Det må understrekes at problemstilling og forskningsspørsmål i denne studien ikke tar for seg de som ikke deltar eller de som ikke deltar på fast basis. Selv om studien alltid har potensial til utvidelse, vil jeg si at datamaterialet er rigid nok til å kunne svare på problemstilling på bakgrunn av rike skildringer fra et lite, men mangfoldig utvalg.

Det at jeg som masterstudent møtte informantene med en positiv innstilling til DNT, kan og tenkes å virke inn på informantenes bevisste eller ubevisste positive formidling. Flere av informantene ga uttrykk for velvilje til deltakelse i studien for å kunne «dele det glade budskap». Informantene kan med dette tenkes å ha vært selektive, enten bevisst eller ubevisst, ved deling av sine opplevelser og erfaringer ved å gi rike skildringer av det de er fornøyd med, slik at resultatene kan ha et utpreget positivt fokus.

7.2 Fortolkende validitet

Fortolkende validitet er det Maxwell (1992) omtaler som det dypere aspektet ved det som skaper mening ut over det fysiske. Det handler om hvorvidt forskeren får frem meningen av et fenomen basert på informantenes livsverden fremfor sin egen. Derfor forklares det av Maxwell viktigheten av bevissthet rundt egen forforståelse og en redegjørelse av denne for å opprettholde validitet.

Som nevnt er min forforståelse redegjort for og etter beste evne tatt hensyn til underveis i prosessen. Min novise posisjon innen forskning kan virke begrensende på en studie det er forskeren som gjennomfører både datainnsamling og analyse (Graneheim & Lundman, 2004). Jeg tok derfor visse forbehold underveis. Valg av analysemetode beror på nettopp det at jeg er uerfaren og trengte et godt og forklarende rammeverk for den iterative prosessen kvalitativ metode består av (Malterud, 2017). Jeg var bevisst på min induktive tilnærming for ikke å la teorier styre intervjuguide eller intervju. Derfor lot jeg valg av teorier ut over foreliggende perspektiv og empirisk grunnlag ligge, til etter datainnsamling var gjennomført. Spørsmål som ble stilt var planlagt å være åpne for å gi rom for refleksjon hos informanten. For en uerfaren forsker som meg var jeg oppmerksom på at dette kunne bli vanskelig å etterfølge, og det ble til tider stilt noe ledende spørsmål. De gangene jeg oppdaget dette stilte jeg derimot oppfølgingsspørsmål for å gi informanten anledning til å skildre utsagn med egne ord. Jeg fokuserte på å trygge informantene slik at de selv fikk mulighet til å prate fritt og utdypende. Min opplevelse av intervjusituasjonene var at det var rom for informantene å gå inn på *hvorfor*, til og med under mer sårbare tema som tap av ektefelle. Dette gjenspeiler seg i datamaterialet da flere av informantene viste følelser i form av følsom sinnsstemning og/eller brudd på stemmeleiet med eventuelle blanke øyne. Dette viser til positive egenskaper ved det å være en del av sitt eget

datamateriale ved anledning til å tilføre rom for trygghet. Dette beror dog på et godt samspill mellom informant og intervjuer.

For å opprettholde et åpent og fordomsfritt syn på aktiviteten, og ikke å la egen forforståelse farge analyseprosessen, valgte jeg selv å ikke delta på turene gjennom observasjon. Jeg lot dermed deres erfaringer og opplevelser tale for seg selv. Dette så jeg på som en styrke da mine subjektive observasjoner ikke påvirket deres subjektive opplevelser. Samtidig kan det diskuteres hvorvidt mine observasjoner kunne hatt en utfyllende virkning.

I samsvar med den hermeneutiske sirkel er det viktig å være bevisst samspillet mellom forforståelse og ny kunnskap i løpet av prosessen. Etterhvert som datainnsamlingen foregår vil det hele tiden fortolkes opp mot forforståelsen, som igjen gir ny og utvidet forforståelse til sine data (Bukve, 2016). Selv oppdaget jeg hvor lett det var å sammenligne deltakernes erfaringer opp mot hverandre etterhvert som jeg intervjuet. Det ble fortalt motsetninger med tanke på det sosiale spillet i de ulike intervjuene og det kunne vært lett å falle i bekreftelsesfellen dersom jeg hadde latt mine forutinntatte meninger rundt det sosiale samspillet i gruppene spille inn. Derfor forholdt jeg meg til den hermeneutiske spiralen hvor jeg fokuserte på å tolke basert på ny kunnskap fra informantene, i stedet for min egen. Jeg var av den grunn nøye med validering i de analytiske stegene. Jeg gikk frem og tilbake mellom koder, meningsbærende enheter og utdrag for å finne tema og kategorier som faktisk sa noe om mine data og ikke mine egne erfaringer. I starten var det lett å finne store overordnede tema, men etterhvert som jeg gjenleste og analyserte ble det klarere hva det egentlig var resultatene mine fortalte meg. På denne måten lot jeg teksten tale for seg selv uten å ilegge datamaterialet mening som ikke egentlig er tilstede (Graneheim & Lundman, 2004).

7.3 Teoretisk validitet

Teoretisk validitet går forbi det deskriptive og fortolkende og over i det forklarende perspektiv. Det beror på hvorvidt anvendt teori er valid i seg selv, men også om teoriene er hensiktsmessig å benytte i forhold til å få frem sammenhenger i materialet (Maxwell, 1992).

Selv om denne studien har en induktiv tilnærming er det likevel empiri og perspektiv som ligger til grunn for valg av studie. Som Malterud (2017) forklarer er det vanskelig å gå helt vekk i fra forforståelse og perspektiv da studien alltid vil foregå i en kontekst. I mitt tilfelle er dette en studie gjennomført som en mastergrad i folkehelsevitenskap og det helsefremmende perspektiv vil uansett ligge til grunn. Dette er ikke nødvendigvis en svakhet da studien skal ta utgangspunkt i å være overførbar, noe den ikke er om den ikke kan ses i en kontekst (Malterud, 2017).

Forskningsprosjektet ville sannsynligvis sett annerledes ut dersom en med en annen forforståelse og faglig bakgrunn hadde utført studien. En med annen bakgrunn og utdanning ville sannsynligvis hatt et annet fokus enn meg som naturglad folkehelsestudent. Malterud (2017) hevder at nødvendigvis ikke er en fare for studiens validitet ved en anerkjennelse av at det finnes flere gyldige versjoner av kunnskap. Det forutsetter da at en utviser intersubjektivitet gjennom bevissthet og forbehold rundt sin forforståelse, noe jeg har forsøkt å etterkomme.

Resultatdiskusjonen baseres på teorier jeg har valgt ut ifra min begrensede kompetanse som novise, men det er derimot ikke sagt at valgene burde vært annerledes. Sense of Coherence som teori er som vist gjennom empiri utprøvd opp mot livskvalitet gjentatte ganger og er en anerkjent teori innen helsefremmende perspektiv (Richardson & Ratner, 2005; Eriksson & Lindström, 2007; Volanen, Lahelma, Silventoinen, & Suominen, 2004). Med det sagt kunne resultatdiskusjon sett annerledes ut med implementering av andre teorier.

7.4 Overførbarhet / ekstern validitet

Siste kategori omhandler *ekstern validitet* eller *overførbarhet* og tar for seg hvorvidt funn i studien har overføringsverdi til andre kontekster. Hovedmålet i kvalitative studier slik Maxwell beskriver det, er ikke generaliserbarhet der konklusjoner fra et utvalg kan trekkes til en større populasjon (Maxwell, 1992). Studien må derimot være overførbar og være et vitenskapelig tilskudd. Overførbarheten styrkes dersom den tilfører kunnskap ut over den lokale konteksten og trekker studien inn i et større perspektiv (Malterud, 2017).

Utvalget i denne studien er relativt lite, og hvorvidt resultatene er overførbare kan diskuteres. Derfor er informasjonsstyrke vektlagt. Informantene viste med dette gjennom intervjuene store forskjeller i både personlighet og livserfaringer. Jeg mener at dette er med på å styrke

overførbarheten da Aktiv i 100 innehar et mangfold av deltakere i landet forøvrig. Studien kan dermed være overførbar til andre turgrupper, kanskje først og fremst i organisert form. Den kan og være relevant for andre grupper av eldre i en overgangsfase eller i ulike livssituasjoner i livet. På denne måten kan studien trekkes inn i en større kontekst da den er et eksempel på en sosial aktivitet som bærer mening sett i et helsefremmende perspektiv. Det at studien undersøker det sosiale samspeillet gjør det noe overførbart til andre aktiviteter av sosial karakter. Samtidig har informantene i studien interesse av aktivitet og turgåing, og resultatene kan ikke være direkte overførbare til grupper av unge eldre som ikke finner glede ved å gå tur.

Funnene i studien støtter opp under tidligere forskning basert på turgrupper som et virkemiddel for økt livskvalitet og selvpålevd helse. Da det ikke foreligger særlig forskning lignende min problemstilling og utvalg, har jeg fulgt lignende studier med andre alderssammensetninger for å belyse tema i resultatdiskusjon (Wensley & Slade, 2012; Roe & Aspinall, 2011; Grant, Pollard, Allmark, Macharczek, & Ramcharan, 2017; Ettema & Smajic, 2015). Funnene ser ut til å støtte opp under hverandre, hvilket kan tyde på overførbarhet og økt troverdighet til mine funn. Den som kanskje er mest overførbar til denne studien er Grant og medarbeidere (Grant, Pollard, Allmark, Macharczek, & Ramcharan, 2017), da deres studie ser på aktiviteten som meningsskapende gjennom sosiale relasjoner. Deres studie tar utgangspunkt i en turgruppe der deltakerne har kroniske tilstander, hvilket ikke er overførbart til denne studien. Likevel har den mange likhetstrekk som kan gi økt troverdighet. Samtidig er dette en masteroppgave med begrenset omfang og kapasitet. Det er opp til leseren å validere forskningsprosjektet for å vurdere hvorvidt studien har tilført ny kunnskap i overført betydning.

8.0 Oppsummering og implikasjoner for videre forskning

Hovedfunnene i studien viser seg gjennom temaene; *det de har med seg, deltakelse i et fellesskap, og det de tar med seg videre*. Temaene er knyttet til informantenes opplevelser og erfaringer før, under og etter deltakelse i tilbudet, og de er av den grunn forbundet med hverandre. Samlet viser temaene til en økt opplevelse av mening ved deltakelse, som videre gir økt livskvalitet hos informantene. Det viser seg at fellesskapet i kontekst av aktivitetens omgivelser er det som fordrer til deltakelse i form av trivsel og velvære. Aktiv i 100 står med det som en meningssskapende aktivitet gjennom å styrke informantenes livskvalitet.

Gjennom *det de har med seg* viste informantene i denne studien at de alle var i en fase i livet der de stod ovenfor ulike livssituasjoner. De viste seg å være ressurssterke individ med evner til å manøvrere seg i livet gjennom det de hadde med seg. De kunne vise til høy begripelighet for sin situasjon, uavhengig av hva slags overgang de stod ovenfor. De så hvilke behov som oppstod som følge av den nye livssituasjonen og evnet deretter å se egne og eksterne ressurser som tilgjengelige. Deres erfaringer med natur og turgåing som aktivitet fra tidligere bidro til å finne mening og motivasjon for deltakelse, gjennom interesse for tur og et behov for å holde seg sosialt aktive. Dette så ut for å være avgjørende for å se Aktiv i 100 som verdt investeringen.

Aktiv i 100 så ut til å være utfyllende for deres behov gjennom *deltakelse i et fellesskap*. Det så ut til at det var det sosiale ved aktiviteten som bragte mening til aktiviteten og motivasjon for videre deltakelse, da behovet for fysisk aktivitet ikke lenger var av særlig betydning etter oppstart. De opplevde turgruppa som et fristed, et avbrekk i hverdagen gjennom sosiale interaksjoner.

Fellesskapet ga en opplevelse av tilhørighet gjennom å skape minner og å være en trygg og kjent gruppe. Informantene opplevde å bli sett og at deres ulike behov ble ivaretatt. Samlet fordret dette til økt livskvalitet gjennom glede, tilhørighet, trivsel, mestring, mening, autonomi og trygghet.

Dette må imidlertid ses i kontekst av turgåing som aktivitet da det sosiale samspillet ser ut for å vanskelig kunne skilles fra verdien av omgivelsene.

Livskvalitet kan kobles direkte opp mot *det de tar med seg videre* fra aktiviteten gjennom trivsel og velvære både sosialt, mentalt og fysisk. Informantene skildret opplevelser av glede, vitalitet og

trygghet i aktivitetens kontekst. De uttrykte tilfredshet og opplevelse av tilhørighet både under aktiviteten og etter, hvilket tydeliggjorde det sosiale fellesskapets verdi. Deres interesser ble ivaretatt gjennom aktivitet i naturen og de mestret de utfordringer aktiviteten bød på, hvilket ga mening til aktiviteten gjennom autonomi og engasjement. Enkelte opplevde å få vennskap ut over turgruppa, noe som var en ekstra berikelse i deres liv. Men det som var mest fremtredende for samtlige var opplevelsen fellesskapet ga i form av tilhørighet.

I Norge i dag står unge eldre ovenfor endringer i livet ved overgang til pensjonisttilværelsen, hvilket bringer med seg utfordringer knyttet til livskvalitet og til helse. Sett i sammenheng med at sosial støtte og deltakelse reduseres med økt alder er det derfor av betydning å tilrettelegge for aktiviteter som stimulerer til både økt sosial støtte og deltakelse i nærmiljøet. Aktiv i 100 ser ut til å bidra til økt sosial støtte og med det økt deltakelse i sosiale aktiviteter. Da dette er faktorer som må vedlikeholdes for å ivareta en god alderdom står Aktiv i 100 som et godt helsefremmende tiltak i arbeidet mot ensomhet i den eldre befolkning. Det trenger derimot å være tilgjengelig for de unge eldre i overgangen fra arbeidslivet, slik at sosial støtte har mulighet for å vedlikeholdes.

I lys av utfordringene dagens økende andel eldre står ovenfor kan helsefremmende tiltak argumenteres for som et bærekraftig satsningsområde. Det vil være hensiktsmessig å argumentere for å iverksette helsefremmende tiltak før sosial støtte og livskvalitet reduseres på grunn av hendelser i livet. Dette er i tråd med dagens folkehelsepolitiske strategier der det skal tilrettelegges for aktiv aldring gjennom økt sosial støtte som stimulerer til sosial deltakelse. Med denne studien kan det vises til Aktiv i 100 som et tiltak som gir informantene økt kontroll over egen helse gjennom en plattform der deres behov og ressurser imøtekommes. Deres mentale og sosiale helse stimuleres gjennom et fellesskap i kontekst av natur og turgåing som aktivitet, og Aktiv i 100 er med dette et godt bidrag i arbeidet mot ensomhet da det stimulerer til sosial deltakelse i en helsefremmende aktivitet. Det er derfor av betydning å tilby helsefremmende tiltak tidlig for å ivareta eldres livskvalitet og med det et bærekraftig samfunn i tiden som kommer.

Denne studien har tatt sikte på å øke forståelsen av et helsefremmende tiltak i arbeidet mot ensomhet. På bakgrunn av mine funn håper jeg denne studien kan stå som et bidrag i folkehelsearbeidet i Norge som omhandler personer i en overgang fra arbeidslivet, og med det

den økende befolkningen av eldre. Studien kan lede videre til ny forskning innen sosiale aktiviteter for unge eldre og deres livskvalitet. Informantene i denne studien viste seg å være ressurssterke med evner til å imøtekomme egne behov. Derfor kan det være av interesse å se på hvordan unge eldre som ikke bærer med seg et sett av slike ressurser evner å benytte seg av Aktiv i 100. Ettersom studien ser på unge eldre omkring pensjonsalder, kan det være av interesse å undersøke deltakelse i Aktiv i 100 for eldre deltakere enn informantene i denne studien. Videre kan deltakelse i et langtidsperspektiv gi spennende forskning med tanke på sosial støtte og deltakelse, for å gi et større bilde på de salutogene konsekvensene av Aktiv i 100.

Litteraturliste

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: At tåle stress og forblive rask*. (A. Lev, Trans.) København, Originalutgiver Jossey-Bass (1987): Hans Rietzels Forlag.
- Atton, H. (1985). The psychology of retirement. *The British Journal of Occupational Therapy*, 48(12), pp. 375-378 <http://dx.doi.org/10.1177/030802268504801210>.
- Barstad, A. (2014). *Levekår og livskvalitet: Vitenskapen om hvordan vi har det*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Bergland, A., Thorsen, K., & Loland, N. (2010). The relationship between coping, self-esteem and health on outdoor walking ability among older adults in Norway. *Ageing & Society*(30, 949–963. doi:10.1017/S0144686X1000022X).
- Bergland, A., Thorsen, K., & Loland, W. N. (2010). The relationship between coping, self-esteem and health on outdoor walking ability among older adults in Norway. *Aging & Society*, 30, pp. 949–963.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), pp. 77-101.
- Breivik, G., & Rafoss, K. (2017). *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet*. <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-omfang-tilrettelegging-og-sosial-ulikhet>: Helsedirektoratet.
- Bukve, O. (2016). *Forstå, forklare, forandre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO - Strategy paper for Europe*. Institute for Future Studies.
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2016). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. (4). <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/naturvitenskap-og-teknologi/beskyttelse-av-forskningsdeltakere/>.

- Den Norske Turistforening; Norges Røde Kors. (2016). Prosjektbeskrivelse, Aktiv i 100 - Et prosjekt for: Å bedre eldre livskvalitet og bekjempe ensomhet, gjennom økt fysisk aktivitet og opplevelser i naturen. DNT; Norges Røde Kors.
- DNT. (2019). Deltakerundersøkelse. Upublisert materiale.
- DNT. (2019, Mai 12). *Den Norske Turistforening*. Retrieved from Visjon: <https://www.dnt.no/visjon/>
- Doughty, K. (2013). Walking together: The embodied and mobile production of a therapeutic landscape. *Health and Place, 4*, pp. 140–146.
- Doughty, K. (2013). Walking together: The embodied and mobile production of a therapeutic landscape. *Elsevier. Health & Place 24 (2013) 140–146*.
- Eriksson, M. (2017). The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes, *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 91-96). Switzerland: Springer International Publishing AG.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2007). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review. *J Epidemiol Community Health(61)*, pp. 938–944 doi: 10.1136/jech.2006.056028.
- Eriksson, M., & Mittelmark, M. B. (2017). The Sense of Coherence and Its Measurement. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes, *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 97-106). Switzerland: Springer International Publishing AG.
- Ettema, D., & Smajic, I. (2015). Walking, places and wellbeing. *The Geographical Journal, 181(2)*, pp. 102-109.
- Finansdepartementet. (2017). *Meld. St. 29 (2016–2017) - Perspektivmeldingen 2017*. Oslo.
- Flanagan, J. C. (1954). The critical incident technique. *Psychol Bull, 51(4)*, pp. 327-358.
- Folkehelseinstituttet. (2015). *Fakta om sosial støtte og ensomhet*. Retrieved 2019, from www.fhi.no: <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/sosial-stotte-og-ensomhet---faktaar/>
- Folkehelseinstituttet. (2017). *FHI*. Retrieved 2019, from Fakta om livskvalitet og trivsel i Norge: <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel-i-norge/>

- Folkehelseinstituttet. (2018). *Folkehelseprofil Oslo Kommune*. Retrieved from <https://khp.fhi.no/PDFVindu.aspx?Nr=0301&sp=1&PDFaar=2018>
- Forsman, A. K. (2012). *The Importance of Social Capital in Later Life. Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention among Older Adults*. Gothenburg: Doctoral thesis at the Nordic School of Public Health NHV.
- Fugelli, P., & Ingstad, B. (2001). Helse – slik folk ser det. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 121(30), pp. 3600 – 3604.
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Howard, J. (1997). The Retirement Adjustment Process: Changes in the Well-being of Male Retirees Across Time. *Journal of Gerontology*, 52B(3), pp. II0-P117.
- Gatrell, A. (2013). *Therapeutic mobilities: walking and 'steps' to wellbeing and health*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.04.002>: Elsevier Ltd. *Health & Place* 22 (2013) 98–106.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105–112.
- Grant, G., Pollard, N., Allmark, P., Macharczek, K., & Ramcharan, P. (2017). *The social relations of a health walk group: an ethnographic study*. *Qualitative Health Research*, 27 (11), 1701-1712.
- Hakulinen, C., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Jokela, M., Kivimäki, M., & Elovainio, M. (2018). Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality: UK Biobank cohort study of 479 054 men and women. *Heart*, 104(18), pp. 1536–1542.
- Hakulinen, C., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Jokela, M., Kivimäki, M., & Elovainio, M. (2018). Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality: UK Biobank cohort study of 479 054 men and women. *Heart*, 104:1536–1542.
- Hansen, T., & Slagvold, B. (2015). Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the Generations and Gender Survey. *Social Indicators Research*, 124(1), 1-20.
- Hanson, S., & Jones, A. (2015). Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*(49), pp. 710-715.

- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *The Annual Review of Public Health*(35), pp. 207–28.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2013). *Folkehelsemeldingen: God helse - felles ansvar. Meld. St. 34 2012-2013*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-34-20122013/id723818/sec1>.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemeldingen: Mestring og muligheter. Meld. St. 19 2014-2015*.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdfs/stm201420150019000dddpdfs.pdf>.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2018). *Leve hele livet - En kvalitetsreform for eldre. Meld. St. 15 2017-2018*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2018). *Proposisjon til Stortinget (forslag til stortingsvedtak) For budsjettåret 2019*.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2019). *Meld.St.19 (2018-2019) Folkehelsemeldinga - Gode liv i eit trygt samfunn*. Oslo.
- Helsedirektoratet. (2015). *Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge. Nasjonal kartlegging 2014-2015*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2015). *Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge. Nasjonal kartlegging 2014-2015*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science* 2015, Vol. 10(2) 227–237.
- Holt-Lunstad, J; Smith, T. B; Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med*(7(7): e1000316. doi:10.1371/ journal.pmed.1000316).
- Idan, O., Eriksson, M., & Al-Yagon, M. (2017). The Salutogenic Model: The Role of Generalized Resistance Resources. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes, *The Handbook of Salutogenesis*. Switzerland: Springer International Publishing AG.
- Jonsson, H., & Asaba, E. (2017). Kapitel 3 Aktivitet som begreb i aktivitetsvidenskaben. In H. K. Kristensen, A. S. Bach Schou, & J. L. Mærsk, *Nordisk Aktivitetsvidenskab* (pp. 49-60). København: Munksgaard.

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). Kap. 6. The restorative environment. In *The experience of nature. A psychological perspective*. (pp. 177-198). Cambridge University Press.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). Kap. 6. The restorative environment. In *The experience of nature. A psychological perspective*. (pp. 177-198). Cambridge University Press.
- Klima- og miljødepartementet. (2016). Friluftsliv, Natur som kilde til helse og livskvalitet. Meld. St. 18 2015-2016.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf> .
- Koelen, M., Eriksson, M., & Cattan, M. (2017). Older People, Sense of Coherence and Community. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes, *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 137-152). Switzerland: Springer International Publishing AG.
- Koelen, M., Eriksson, M., & Cattan, M. (2017). Older People, Sense of Coherence and Community. In *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 137-152). Switzerland: Springer International Publishing AG.
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure Engagement and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, *141*(2), pp. 364–403
<http://dx.doi.org/10.1037/a0038508>.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2 ed.). Gyldendal.
- Lindahl-Jacobsen, L., & Jessen-Winge, C. (2017). Kapitel 4 Meningsfulde aktiviteterets betydning for sundhed og velvære. In H. K. Kristensen, A. B. Schou, & J. L. Mærsk, *Nordisk Aktivitetsvidenskab* (pp. 61-76). København: Munksgaard.
- Lindern, E. V., Lymeus, F., & Hartig, T. (2017). The Restorative Environment: A Complementary Concept for Salutogenesis Studies. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes, *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 181-195). Switzerland: Springer International Publisher AG.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4 ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Maxwell, J. A. (1992). Understanding and validity in qualitative research. *Harvard Educational Review*, *62*(3), pp. 279-300.

- Mittelmark, M. B., & Bauer, G. F. (2017). The Meanings of Salutogenesis. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes, *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 7-14). Switzerland: Springer International Publishing AG.
- Mittelmark, M. B., Bull, T., Dan, M., & Urke, H. (2017). Specific Resistance Resources in the Salutogenic Model of Health. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes, *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 71-76). Switzerland: Springer International Publishing AG.
- Naidoo, J., & Wills, J. (2016). *Foundations for Health Promotion*. UK: Elsevier Ltd.
- Narum, I., & Bergland, A. (2009). Livskvalitet og salutogenese: flyt og eldre damer. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 6(2).
- Næss, S., & Hansen, T. (2012). Naturelskere og naturbrukere. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 53(4), pp. 407–430.
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2012). Impairments, mastery, and loneliness. A prospective study of loneliness among older adults. *Norsk Epidemiologi*(22 (2): 143-150).
- Notthoff, N., & Carstensen, L. (2017). *Promoting walking in older adults: Perceived neighborhood walkability influences the effectiveness of motivational messages*.
 sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
 hDttOpsI://1d0o.i.1o1rg7/71/01.13157971/1035391055631654671604: Journal of Health Psychology 2017, Vol. 22(7) 834–843.
- Reitzes, D. C., Mutran, E. J., & Fernandez, M. E. (1996). Does Retirement Hurt Well-Being? Factors Influencing Self-Esteem and Depression Among Retirees and Workers. *The Gerontologist*, 36(5), pp. 649–656 <https://doi.org/10.1093/geront/36.5.649>.
- Richardson, C. G., & Ratner, P. A. (2005). Sense of coherence as a moderator of the effects of stressful life events on health. *J Epidemiol Community Health*, 59, pp. 979–984.
- Ringdal, K. (2016). *Enhet og mangfold - Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3 ed.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Roe, J., & Aspinall, P. (2011). The restorative benefits of walking in urban and rural settings in adults with good and poor mental health. *Health & Place*, 17(1), pp. 103-113.
- Rowe, J., & Kahn, R. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*(37(4)), pp. 433-440.

- Sirven, N., & Debrand, T. (2008). Social participation and healthy ageing: An international comparison using SHARE data. *Social Science & Medicine* 67, pp. 2017–2026.
- Statistisk Sentralbyrå. (2009, Januar 25). *Alder og livskvalitet: Eldre er tilfreds med livet - eller er det bare noe de tror?* Retrieved 2019, from Samfunnsspeilet 2009/1:
<https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/eldre-er-tilfreds-med-livet-eller-er-det-bare-noe-de-tror>
- Statistisk Sentralbyrå. (2017, august 22). Slik har vi det - Livskvalitet og levekår.
<https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/slik-har-vi-det-2017>.
- Statistisk Sentralbyrå. (2018, juni 24). Eldre og enslige har minst sosial kontakt. 2016.
<https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/eldre-og-enslige-har-minst-sosial-kontakt>.
- Stephoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013, April 9). Social isolation, loneliness and all-cause mortality in older men and women. *PNAS*(110 (15)), pp. 5797-5801.
- Sudmann, T. (2017). Aktivitet og fellesskap for eldre. Oppsummering av kunnskap og forskningsresultater som del av kunnskapsgrunnlaget for Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre. Deloppdrag 2 fra Helse- og omsorgsdepartementet. (6).
- Svarstad, H. (2017). *Why Hiking? Rationality and Reflexivity Within Three Categories of Meaning Construction*. <https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950196>: Journal of Leisure Research. 42:1, 91-110.
- Taylor, D. (2013). Physical Activity is Medicine for Older Adults. *Postgrad Med J*(90), pp. 26-32.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight "Big-tent" Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), pp. 837-851.
- Vinje, H. F., Langeland, E., & Bull, T. (2017). Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979 to 1994. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes, *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 25-44). Switzerland: Springer International Publishing AG.
- Volanen, S. M., Lahelma, E., Silventoinen, K., & Suominen, S. (2004). Factors contributing to sense of coherence among men and women. *Eur J Public Health*. , 14(3), pp. 322-30.

- Wensley, R., & Slade, A. (2012). Walking as a meaningful leisure occupation: the implications for occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy*(75(2)), pp. 85-92.
- Whitehead, M., & Dahlgren, G. (2009). *Strategier og tiltak for å utjevne sosiale ulikheter i helse. Utjevning av helseforskjeller del 2*. Oslo: Helsedirektoratet.
- WHO. (1986). *World Health Organization*. Retrieved April 2019, from Policy documents: <http://www.euro.who.int/en/publications/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986>
- WHO. (2019, April 16). *Constitution*. Retrieved from <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>
- WHO. (u.d., Mai 03). *Global Age-Friendly Cities Project*. Retrieved 2019, from Ageing and life-course: https://www.who.int/ageing/projects/age_friendly_cities/en/
- World Health Organization. (1986). Ottawa Charter for health promotion. First international conference on health promotion. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf?ua=1, Genève.

Vedlegg 1: Informasjonsskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Organiserte turer i naturen som meningsskapende aktivitet for eldre”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke opplevelser og erfaringer ved å delta i *Aktiv i 100*. I dette skrivet gir vi deg informasjon om formålet med prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg er masterstudent i folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige Universitet (NMBU) og har avtalt med Den Norske Turistforening (DNT) å skrive et masterprosjekt. Formålet er å undersøke hvilke opplevelser deltakere i Aktiv i 100 har med tiltaket og deres erfaringer tilknyttet dette. Det vil belyses hvordan Aktiv i 100 kan være en meningsfull aktivitet og hvordan dette kan ha betydning i hverdagen. Dette gjøres gjennom intervju med enkeltpersoner. Mastergradsavhandlingen vil avsluttes og presenteres i juni 2019 ved NMBU.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges Miljø- og Biovitenskapelige Universitet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Dette skrivet sendes ut av DNT til deltakere i enkelte av Oslos nærturgrupper. Kriterier for deltakelse er satt til at personen er over 70 år. Deltakeren må ha vært aktiv i turgruppen minst en gang per uke det siste halve året. Det vil deretter trekkes 5-6 personer til deltakelse fra de interesserte.

Hva innebærer det for deg å delta?

Deltakelse i denne studien innebærer at du stiller til et intervju med meg som forsker i løpet av første halvdel av februar. Intervjuet vil ha en varighet på omlag 60 minutter og omhandle dine opplevelser og erfaringer med Aktiv i 100. Tema som vil berøres er motiv for deltakelse i nærturgruppen, hva tilbudet betyr i din hverdag og for din livskvalitet, og sosiale forhold ved deltakelse. Intervjuet vil tas opp ved hjelp av lydopptak.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta kan du når som helst, frem til data er analysert, trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Meg som student og min veileder ved NMBU er de eneste som vil ha tilgang til dine opplysninger. Ditt navn og kontaktopplysninger vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Datamaterialet vil lagres på NMBUs lagringsområde. Ved en eventuell publikasjon av studien vil du som deltaker ikke kunne gjenkjennes.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes i juni, 2019. Ved prosjektslutt vil personopplysninger om deg og lydfil fra intervju destrueres. Datamaterialet for øvrig vil være anonymisert og lagres i ettertid.

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.

På oppdrag fra Norges miljø- og biovitenskapelige Universitet, har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- **Norges miljø- og biovitenskapelige Universitet:**
Masterstudent Marie Kvangarsnes Dyb E-post mariedy@nmbu.no eller tlf.: 40 48 56 68
Prosjektansvarlig Grete Grindal Patil E-post grete.patil@nmbu.no eller tlf.: 99 70 03 61
Vårt personvernombud: Jan Olav Aaflot
- **NSD – Norsk senter for forskningsdata AS**
E-post: personverntjenester@nsd.no eller tlf.: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Grete Grindal Patil
(Prosjektansvarlig)

Marie Kvangarsnes Dyb
(Masterstudent)

Vedlegg 2: Skjema for kontaktinformasjon

Interessenter til masterprosjekt

– Aktiv i 100: Ordinær

Er du interessert i å delta i mitt masterprosjekt ber jeg om at du fyller ut kontaktinformasjon under, samt krysser av for alderskategori, om du bor sammen med noen og passende kategori for din deltakelse i turgruppen. Informasjonen skal kun benyttes for å sette sammen en god gruppe av intervjupersoner slik at jeg får frem bredden av deltakere i Aktiv i 100. Informasjonen skal slettes med en gang deltakerne til studien er bestemt.

På forhånd, takk!

Navn	E-post	Tlf.

Alder	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90 +

Bosituasjon	Bor alene	Bor sammen med samboer, partner/ektefelle	Bor sammen med familie/andre

Deltar du fast hver uke?	Ja	Nesten hver uke	Nei

Hvor lenge har du deltatt i Aktiv i 100?	Mindre enn 6 mnd.	Mer enn 6 mnd.

Vedlegg 3: Intervjuguide

Intervjuguide

Fase 1: Rammesetting	1. Løs prat (3-5 min) <ul style="list-style-type: none">- Uformell prat 2. Informasjon (5-10 min) <ul style="list-style-type: none">- Si litt om tema for samtalen (bakgrunn og formål med studien)- Forklar hensikt med intervju, taushetsplikt og anonymitet- Informer om lydopptak, og sørg for informert samtykke- Start opptak
Fase 2: Overgang	3. Overgangsspørsmål (10 min) <ul style="list-style-type: none">- Alder, bosituasjon- Hvor lenge har du vært deltaker? (Hyppighet)- Aktiv fra før/utenom Aktiv i 100?

<p>Fase 3: Fokusering</p>	<p>1. Nøkkelspørsmål (30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvorfor begynte du i Aktiv i 100? (livssituasjon, motivasjon, sosialt – hvorfor akkurat denne aktiviteten?) - Livskvalitet (Avklar begrep - før og etter Aktiv i 100) - Hvordan opplever du at Aktiv i 100 er av betydning for deg? (identitet, tilhørighet, interesse, sosialt) - Kan du fortelle om hvordan en vanlig tur med Aktiv i 100 forløper? (eksempler på hva som gjør turen bra/ikke bra) - Hvilke erfaringer har du med tiltaket? (utbytte – lærdom, interesser, sosialisering, livskvalitet) - På hvilken måte har det å være ute i naturen betydning for deg? (restorasjon, balanse) - Hvordan opplever du å delta sammen med andre? (aldersspenn, nettverk – bekjentskap/vennskap, tilhørighet) - Ser du noen barrierer for deltakelse? (Tanker om hvorfor andre ikke deltar) - Hvordan ville det vært om du ikke deltok? Påvirkning i hverdagen?
<p>Fase 4: Tilbakeblikk</p>	<p>2. Oppsummering (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oppsummere funn fra ovennevnte punkter - Har jeg forstått deg riktig? - Er det noe du vil legge til?

Vedlegg: 4 Samtykkeerklæring

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Organiserte turer i naturen som meningsskapende aktivitet for eldre*, 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. juni, 2019.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 5: Godkjenning fra NSD**NSD sin vurdering****Prosjekttittel**

Organiserte turer i naturen som meningsskapende aktivitet for eldre

Referansenummer

269584

Registrert

10.12.2018 av Marie Kvangarsnes Dyb - marie.kvangarsnes.dyb@nmbu.no

Behandlingsansvarlig institusjon

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

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Grete Grindal Patil, grete.patil@nmbu.no, tlf: 99700361

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Marie Kvangarsnes Dyb, mariedyb@gmail.com, tlf: 40485668

Prosjektperiode

07.01.2019 - 19.08.2019

Status

01.02.2019 - Vurdert

Vurdering (1)

01.02.2019 - 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 01.02.2019 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

før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige personopplysninger frem til 19.08.2019.

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: Lise Aasen Haveraaen
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