

Et sted å puste

En undersøkelse av et naturbasert dagtilbud for ungdom som strever

Siv Torvik

Veiledere

Astrid Blystad, Universitetet i Bergen

Målfrid Råheim, Universitetet i Bergen

Carina Ribe Fernee, Sørlandet sykehus HF



Masteroppgave

Masterprogram i helse og samfunn

Gruppe for fenomenologisk helsefaglig forskning

Institutt for global helse og samfunnsmedisin

Universitetet i Bergen

Våren 2021

Poesi i det fri

inne i skogen
mellom trær og mose,
til lyden av gransangere og rennende vann,
og sollyset som finner meg her nede, under greiner og blader,
varmer mot pannen min –

her

puster jeg, saktere
skuldrene mine mjukner
tankene blir snillere
når jeg balanserer over bekken
klatrer opp
hopper ned
sovner i lyngen
løper mot vinden

da

blir jeg
til meg
mer meg
den meg-en jeg vil være
og det eneste mulige å tenke da -
er at alt skal gå bra

Forord

Kjære Bergen – byen med regnet, et hjem mellom syv fjell. Så heldig jeg var som kunne starte dagen med en tur og likevel komme tidsnok til forelesning. Dagene mine ble bedre da:

I skogen, ved fjorden og på fjellet gjenvant jeg balansen. For meg går natur og helse hånd i hånd. Det var derfor ett ord jeg ikke klarte å glemme blant alt jeg leste i løpet av studietiden.

Friluftsterapi.

Med en master i helse og samfunn fikk jeg muligheten til å gjøre forskning innen et felt jeg har hjerte for. Det er noen jeg gjerne vil takke som har hatt betydning for dette arbeidet.

Mastergjengen på Alrek – Isa, Marie, Synnøve og Marita – takk for gode pauser, for motivasjon og innspill. Det var uvurderlig å ha et sosialt nettverk i denne perioden. Takk for alle lønspauser, kaffejakt og latter. Takk for at dere var så fine å dele kontor med!

Takk til deg som leide ut leiligheten din, slik at jeg hadde et trivelig sted å bo mens jeg gjorde feltarbeid. Takk til Bergen bys utdanningslegat for pengestøtte, slik at jeg hadde råd til å reise og bo.

Til veilederne mine Astrid Blystad, Målfrid Råheim og Carina Ribe Fernee – takk for at dere heiet på meg helt til siste punktum var satt. Takk for at dere hele tiden viste interesse for prosjektet mitt og begeistring over arbeidet jeg gjorde. Takk for friheten dere ga meg til å gjøre det masterprosjektet jeg ønsket, og for at dere støttet meg og veiledet meg gjennom prosessen med å få det til.

Takk til alle i UT-teamet ved Sørlandet sykehus for at dere tok så godt imot meg og lot meg lære om Basecamp. Til slutt: Takk til alle informantene mine! Det er dere som *er* dette masterprosjektet. Jeg vet ikke hvordan jeg kan takke dere nok. Skulle ønske jeg kunne gitt dere alle en stor klem.

Takk!

Siv Torvik

Bergen, juni 2021

SAMMENDRAG	
ABSTRACT	
1. INTRODUKSJON	1
1.1 PSYKISK UHELSE – EN BETYDELIG FOLKEHELSEUTFORDRING	1
1.2 BYGGEPROSJEKTET GOD PSYKISK HELSE	1
1.3 FRILUFTSLIV ER SENTRALT I REGJERINGENS FOLKEHELSEARBEID	3
1.4 NATUR SOM MEDISIN – RELEVANT TIDLIGERE FORSKNING OG TEORI	4
1.5 BASECAMP BLIR TIL	7
2. HENSIKT OG FORSKNINGSPØRSMÅL	8
3. METODOLOGI OG METODE	9
3.1 STUDIENS FORSKNINGSTRADISJON OG METODOLOGISKE FØRINGER	9
3.2 FORSKNINGSDSIGN OG FREMGANGSMÅTE	10
3.3 REKRUTTERING AV INFORMANTER OG UTVALG	11
3.4 INNSAMLING AV DATAMATERIALET	12
3.4.1 Hospitering	12
3.4.2 Intervju	13
3.5 ANALYSE AV DATAMATERIALET	17
3.5.1 Analyseprosessen: to steg frem og et tilbake	19
3.6 ETISKE BETRAKTNINGER	20
3.6.1 Etiske godkjenninger	20
3.6.2 Rekruttering	21
3.6.3 Deling av personlige erfaringer i intervjuene.....	21
3.6.4 Informert samtykke	22
3.6.5 Frivillig deltakelse	22
3.6.6 Anonymitet	22
3.6.7 Lagring av datamaterialet	23
4. RESULTATER	23
4.1 EN DAG PÅ BASECAMP	23
4.2 INTRODUKSJON TIL ERFARINGSMATERIALET	25
4.3 UNGDOMMENS FORVENTNINGER TIL, ERFARINGER MED OG TANKER OM BASECAMP	26
4.3.1 Basecamp – et håp om å få det bedre	27
4.3.2 Frihet og pusterom i naturen – et godt utgangspunkt for terapi.....	28
4.3.3 Basecamp – et bedre og legitimt alternativ	29
4.3.4 Betydningen av frihet og medbestemmelse	31
4.3.5 Sammen om slitet – møte med andre på Basecamp	32
4.3.6 Å bli andpusten – når det krevde for mye	34
4.3.7 Holde pusten for å kunne puste dypere ut – utfordret seg selv for å få det bedre.....	35
4.3.8 Basecamp var greit eller Basecamp kunne vært bedre – forventning og utbytte	36
4.3.9 Oppsummering og sentrale funn.....	39
4.4 TERAPEUTENES FORVENTNINGER TIL, ERFARINGER MED OG TANKER OM BASECAMP	40
4.4.1 Basecamp som utendørsterapi – kjenne etter hva som gjør godt.....	40
4.4.2 Terapeutenes driv – engasjement, erfaring og trivsel.....	41
4.4.3 Et sted for gode følelser – naturen rommer hele mennesket og fremmer det friske	42
4.4.4 Tilstedeværelse i naturen - et terapeutisk grep.....	45
4.4.5 En balanse mellom trygghet og utfordring kan føre til utvikling.....	47
4.4.6 Ulike behov, verdiskapning og mobilens kraft – utfordringer i arbeidet.....	49
4.4.7 Oppsummering og sentrale funn.....	50
5. RESULTATDISKUSJON	50
5.1 BEING AWAY: NATURENS FUNKSJON SOM FRISTED OG PUSTEROM I HVERDAGEN	52
5.2 FASCINATION: NATURENS EVNE TIL Å FANGE OPPMERKSOMHETEN OG TILSTEDEVÆRELSE HER OG NÅ	52
5.3 EXTENT: NATURENS OMFANG OG MULIGHETER SOM TERAPEUTISK ROM	53

5.4 COMPATIBILITY: BETYDNINGEN AV SAMSVAR MELLOM DELTAKERNE BEHOV, PREFERANSER OG HVA NATUREN HAR Å TILBY	54
6. METODEDISKUSJON	56
7. KONKLUSJON.....	60
8. REFERANSER.....	61
VEDLEGG	63

Sammendrag

Psykiske utfordringer er utbredt blant barn og unge, og naturbaserte tilnærminger til helsefremming, psykisk helsearbeid og behandling virker lovende. Det er likevel foreløpig begrenset med forskning innen dette feltet i Norge og i Norden. Denne studien undersøker erfaringer med utendørsterapi som et dagtilbud i spesialisthelsetjenesten, hvor ungdommers og terapeuters erfaring med gruppetilbudet ”Basecamp” ved Sørlandet sykehus utforskes.

Hensikten med studien er å øke kunnskapen om utendørsterapi som behandlingstilbud til ungdom med psykiske utfordringer. Forskningsspørsmålene er: *Hva foregår på Basecamp? Hvilke forventninger til, erfaringer med og tanker om Basecamp har ungdommer og terapeuter i Basecamp?*

Metode: Studien har en kvalitativ tilnærming bestående av individuelle intervju med fem ungdommer, et fokusgruppeintervju med tre terapeuter samt en hospiteringsperiode som inkluderte besøk på fem Basecamp-samlinger. Tematisk analyse ble brukt i analysen av datamaterialet.

Resultat og konklusjon: Ungdommenes erfaringer var spenningsfylte, det var både krevende og givende å delta på Basecamp. Det som var viktig for dem i terapien var opphold i naturen, sosiale relasjoner, å gjøre noe annet enn det vanlige, muligheten til å bestemme grad av deltakelse selv og at utfordringene virket overkommelige. Terapeutene syntes relasjonen til ungdommene ble bedre når terapien foregikk utendørs. De opplevde at naturen ga gode forutsetninger for økt tilstedeværelse, mestringstro og sosial læring, og at det friske og gode ble fremtredende i naturen, noe de benyttet i arbeidet med å fremme god psykisk helse. Opphold i naturen kan ha en gjenoppbyggende effekt på den psykiske helsen. I denne studien understrekes betydningen av systematisk bruk av naturen i en terapissammenheng.

Nøkkelord: utendørsterapi, folkehelse, psykisk helse, ungdom, terapeut, natur

Abstract

Mental health challenges are widespread among children and adolescents and nature-based approaches to health promotion, mental health work and treatment seems promising. However, research in this field is currently limited in Norway and the Nordic countries. This study examines experiences with outdoor therapy as a day care service in the specialist health service, through a study of adolescent's and therapists' experience with the outdoors therapy group "Basecamp" at Sørlandet Hospital.

The purpose of the study is to gain more knowledge about outdoor therapy as a treatment option for adolescent with mental health challenges. The research questions are: *What happens at Basecamp? What are the expectations, experiences and thoughts among adolescents and therapists about Basecamp?*

Method: Qualitative research was conducted, consisting of individually interviews with five adolescents, a focus group interview with three therapists and a placement period at five Basecamp gatherings. Thematic analysis was used in the data analysis.

Results and conclusion: The adolescents experienced Basecamp as demanding yet rewarding. They liked that Basecamp was something other than the ordinary, which took place in nature and where they decided themselves how much they wanted to engage. The therapists felt their relationship with the adolescents improved when the therapy took place outside. They experienced that the natural environment provided good conditions for increased presence, self-confidence and social learning, and that the healthy and positive became more prominent. The therapists sought to actively draw upon these assets when being outdoors. Being in nature possibly have a restorative effect on mental health. This study emphasizes the importance of systematic use of nature in a therapeutic context.

Keywords: outdoor therapy, public health, treatment, mental health, adolescent, nature

1. Introduksjon

I det følgende kapittelet presenteres noen av dagens folkehelseutfordringer, faktorer som styrker helsen, sammenhengen mellom helse og natur og bruk av natur i behandling. Til slutt introduseres utendørsterapigruppen Basecamp, for ungdommer med psykiske utfordringer, som denne studien undersøker.

1.1 Psykisk uhelse – en betydelig folkehelseutfordring

Folkehelsearbeid er samfunnets innsats for å fremme god helse i befolkningen (Folkehelseloven, 2012, § 3). Dette innebærer sykdomsforebygging, hvor risikofaktorer for sykdom kartlegges, før man forsøker å forhindre eller redusere sykdommen (Aglen, Olufsen & Espnes, 2018). Samtidig inngår helsefremming som del av folkehelsearbeidet, noe som omfatter tilrettelegging for at den enkelte kan ta gode helsevalg. Folkehelsearbeid er altså en felles innsats i samfunnet, som innebærer å forhindre sykdom og å legge til rette for god helse både på individ-, gruppe- og samfunnsnivå. Ifølge Helsedepartementet (2003, s. 6) må folkehelsearbeidet styrkes innenfor helsetjenestene. I en oversikt publisert av Folkehelseinstituttet (2018b, s. 2) nevnes psykiske lidelser som en av de største folkehelseutfordringene i Norge. Det er relativt vanlig å ha en psykisk lidelse i Norge, og omtrent halvparten av befolkningen blir berørt i løpet av livet (Folkehelseinstituttet, 2018a, s. 7). Ofte debuterer lidelsene i ung alder, og på verdensbasis opplever 10-20% av alle barn og unge psykiske lidelser (World Health Organization, 2021b). Barn og unge med psykiske lidelser kan preges av dette resten av livet (Folkehelseinstituttet, 2018b, s. 3). De vanligste psykiske lidelsene er depresjon og angst. Ifølge FN-sambandet (2020) kan dette føre til selvmord – som også er en alvorlig folkehelseutfordring i dagens samfunn (Folkehelseinstituttet, 2018b). Årsakene til selvmord er sammensatte, og mye av forebyggingen kan foregå utenfor helsetjenestene. I regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord ligger likevel et viktig poeng: Mange av dem med selvmordsrisiko møter hjelpeapparatet, og mye av selvmordsforebyggingen kan derfor gjøres i helse- og omsorgstjenesten (Regjeringen, 2020b, s. 3).

Det er altså et stort behov for både forebygging og behandling av psykiske utfordringer blant barn og unge i Norge.

1.2 Byggeprosjektet god psykisk helse

Verdens helseorganisasjon definerer helse som ”en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom og fysisk svekkelse” (World Health

Organization, 2021a). Selv om definisjonen har blitt kritisert for å være uoppnåelig, og for å gjøre alle mennesker syke, har den likevel satt fokus på noe viktig: Helse er holistisk (Hofgaard, 2010). Helse omhandler fysiske, psykiske og sosiale aspekter ved livet. Ifølge Store medisinske leksikon forstås holisme i medisinen som en holdning der ”diagnose, forebygging og behandling inkluderer en forståelse av hele mennesket i dets naturlige omgivelser, der både kroppslige, psykologiske og sosiale faktorer omfattes” (Brusgaard & Rørtveit, 2020).

I 2017 kom regjeringen med strategien *Mestre hele livet*, en strategi med helsefremmende, sykdomsforebyggende og kurative initiativ for barn og unges psykiske helse (Regjeringen, 2017, s. 7). I strategien vektlegges psykisk helse i folkehelsearbeidet og det positive ved psykisk helse står i fokus:

Psykisk helse i folkehelsearbeidet handler om å vise til hva som fremmer god helse og gode liv. Psykisk helse i folkehelsearbeidet peker derfor i større grad på positive aspekter ved psykisk helse, det vil si mestring, tilfredshet, tilhørighet, utvikling og vekst, autonomi, opplevelse av mening og positive relasjoner. Menneskets opplevelse av disse faktorene i livet virker beskyttende for deres psykiske helse. (Regjeringen, 2017, s. 13)

Forståelsen av helse som noe holistisk og et positivt helsefokus sammenfatter med det Per Fugelli og Benedicte Ingstad fant da de undersøkte betydningen av god helse for nordmenn. Undersøkelsen bygde på 80 kvalitative intervjuer, hvor det ble sett at mestring, humør, energi, funksjon, trivsel og natur var viktige elementer i folks helsedefinisjon (Fugelli & Ingstad, 2014). Naturen hadde betydning som noe helsebringende, identitetsbærende og i relasjon til samspill med naturkreftene. God helse ble også forstått som noe individuelt og noe som endrer seg i takt med ulike livsfaser. Slik som Fugelli og Ingstad oppsummerer nordmenns helseforståelse kan ikke helse defineres i enkle trekk, da begrepet rommer mye:

Vi fant at helsen er gåtefull og frodig som livet selv. Helsen er kropp og ånd og samfunn. Helse er glede og fravær av smerte. Helse er likevekt og mulighet til å ”blomstre” som menneske. Helse er å gjøre det gode for nesten. Helse er å få ting til. Helse er å oppleve at livet har mening. Helse er tro og håp. Helse er å være nær naturen. Helse er verdighet. Helse er å bli verdensmester på ski og å klare å gå ut på kjøkkenet om morgenen. Helsen er også et slags felleseie mellom mennesker som virker på hverandre og bryr seg om hverandre. (Fugelli & Ingstad, 2014, s. 417)

Forstås helse ut fra disse definisjonene vil altså en god psykisk helse henge sammen med hvordan man har det fysisk og sosialt. Da er det ikke alltid legemidler er den beste behandlingen. Med bakgrunn i helsetjenestenes rolle i folkehelsearbeidet, og med hensikt å forebygge mer for å reparere mindre, ble ”grønn resept” introdusert i stortingsmeldingen *Resept for et sunnere Norge* (Helsedepartementet, 2003). Leger skulle gi råd og anbefaling for fysisk aktivitet og kosthold fremfor å skrive ut medikamenter. Gjennom fastlegeordningen er store deler av befolkningen i kontakt med helsetjenestene, og grønn resept gir derfor gode muligheter for å motivere til livsstilsendringer (Helsedepartementet, 2003, s. 92). Når det gjelder medikamentell behandling for psykisk lidelse, viser det seg at antidepressive legemidler har mindre effekt på barn og unge enn på voksne (Folkehelseinstituttet, 2015). Pasienter innen psykisk helsevern skal videre ha muligheten til å velge medikamentfri behandling (Regjeringen, 2015). Dette kom frem i et krav fra nåværende helse- og omsorgsminister Bent Høie: Innen 1. juni 2016 skulle alle regionale helseforetak kunne tilby medikamentfri behandling (Regjeringen, 2015).

1.3 Friluftsliv er sentralt i regjeringens folkehelsearbeid

Blant de største folkehelseutfordringene inngår også fysisk inaktivitet (Folkehelseinstituttet, 2018b). I Norge er den vanligste formen for fysisk aktivitet friluftsliv (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 7). Dette er en av grunnene til at friluftsliv står sentralt i regjeringens folkehelsearbeid. Friluftsliv gir mulighet for økt livskvalitet og bedret helse, og i friluftsløven (1957) heter det at alle skal ha mulighet til å drive med friluftsliv som en helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlig aktivitet. Allemannsretten gir gode forutsetninger for dette, og nordmenn ønsker å drive med friluftsliv: Hele ni av ti nordmenn går tur eller gjør andre friluftaktiviteter i gjennomsnitt to til tre dager i uken (Miljødirektoratet, 2021). For mange er motivasjonen til friluftsliv å være i fysisk aktivitet og å oppleve ro og stillhet. I stortingsmeldingen *Friluftsliv – natur som kilde til helse og livskvalitet* (2016, s. 9) fremkommer regjeringens ønske om mer bruk av friluftsliv i helsefremmende, sykdomsforebyggende og behandlende arbeid. Regjeringen vil blant annet ”oppfordre sykehus og andre behandlingsinstitusjoner til å bruke naturen og friluftslivsaktiviteter som en del av behandlingen” (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 9).

Klima- og miljødepartementet har et ansvar i å gjøre friluftsliv tilgjengelig for hele befolkningen (Regjeringen, 2020a). Dette arbeidet innebærer blant annet å sikre arealer for friluftsliv og gi tilskuddsordninger til friluftslivsaktiviteter. Det er mye natur i Norge, men mye

natur ødelegges i arealendring og utbygging (Miljødirektoratet, 2021). Parker og grøntområder nedprioriteres, det bygges i strandsonen, og mulighetene for friluftsliv reduseres. Friluftsliv gir gode muligheter for å kombinere fysiske, psykiske og sosiale elementer. Etersom friluftsliv innebærer opphold i naturen er tilgang på natur og friluftsområder en forutsetning for at befolkningen skal kunne drive med friluftsliv. Derfor tjener også byggeprosjektet god psykisk helse på at utbygging lar naturen stå.

Nordmenn har som kjent et godt forhold til naturen og forstår naturen som noe helsebringende. Som vi snart skal se er tanken på å benytte natur i behandlingsformål ikke helt ukjent.

Naturbaserte tilnærminger til helsefremming, psykisk helsearbeid og behandling virker tvert imot lovende og flere land har lengre tradisjoner for dette.

1.4 Natur som medisin – relevant tidligere forskning og teori

Det er ikke uten grunn at flere land, som Australia og USA, i lengre tid har kombinert natur og terapi (Ferneer, Gabrielsen, Andersen & Mesel, 2015). I USA er ”wilderness therapy” en utbredt behandling, særlig for ungdom, og terapiformen betraktes som et viktig alternativ til dem som ikke viser fremgang i annen type terapi. Denne terapien kombinerer individuell terapi og gruppeterapi med opphold og opplevelser i villmarksomgivelser. På tvers av landegrensener og kulturer er det særlig fire elementer som synes å være felles i wilderness therapy. Elementene kan potensielt føre til en terapeutisk endring, og er som følger: naturomgivelser oppleves som helsefremmende; friluftslivsaktiviteter benyttes på en hensiktsmessig måte; strukturert individuell terapi inngår; det etableres en støttende gruppe, med tilbud om gruppeterapi (Ferneer et al., 2015). Videre har wilderness therapy ofte en holistisk tilnærming og fokuserer på deltakernes styrker og ressurser.

Flere teorier innenfor miljøpsykologi blir brukt for å forklare sammenhengen mellom natur og helse (Vikene, 2012, s. 347). Ifølge noen av disse teoriene er det å oppholde seg i naturen stressreducerende. Urbane områder inneholder en rekke elementer som til sammen og over tid kan oppleves som stressende. Det er færre av disse elementene i naturen, og naturomgivelser er derfor egnet til å redusere stress. En annen miljøpsykologisk teori er kultur- og læringsteori, som vektlegger holdninger og verdier i samfunnet (Vikene, 2012, s. 347). Her til lands er friluftsliv en sentral del av kulturen, og natur forstås å ha en helsebringende effekt (jamfør Fugelli & Ingstad, 2014). Dette er holdninger som antatt dannes tidlig i barndommen, og som påvirker nordmenns forhold til naturen. Ifølge Miljødirektoratet (2021) har interessen for

friluftsliv i Norge jevnt over vært stabil de siste 10 årene, hvor de eldre er noe mer interessert enn de yngre.

Blant de miljøpsykologiske teoriene finnes også en rekke evolusjonære teorier. Ifølge biophiliahypotesen, introdusert for over 30 år siden, har mennesket et medfødt behov for regelmessig kontakt med naturen og den levende verden (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 360). Dette underbygges av Richard Louv (2010) som introduserte begrepet ”nature-deficit disorder”, hvor fraværet av natur ses på som en viktig årsak til ubehag og lidelse. Det vises også stadig til det motsatte: at opphold i natur og utsikt mot natur gjør oss friskere. Flere studier viser at det er en sammenheng mellom rehabiliteringstid etter sykdom og om man har utsikt mot natur eller ikke (Jones, 2020, s. 45).

Attention Restoration Theory (ART) ble utviklet av Stephen og Rachel Kaplan, etter over 20 år med studier (Nordisk ministerråd, 2009, s. 58-59). Teorien omhandler naturens påvirkning på menneskets helse og hvordan naturen påvirker stress og rehabilitering positivt (Kaplan, 1995). ART tar særlig for seg ”rettet oppmerksomhet” og ”spontan oppmerksomhet”. Den rettede oppmerksomheten er sårbar for utmattelse og får mulighet til å restituere når den spontane oppmerksomheten overtar, noe naturen i stor grad tilrettelegger for. Rettet oppmerksomhet benytter man for eksempel når man leser i en skolebok. Man vil konsentrere seg eller fokusere på én ting og retter bevisst oppmerksomheten sin mot det. Vi mennesker har begrenset kapasitet til rettet oppmerksomhet, da det er energikrevende å sortere inntrykk og å stenge ute støy og distraksjoner. En konsekvens av langvarig rettet oppmerksomhet er ”directed attention fatigue” (Kaplan, 1995, s. 170). Etter intens konsentrasjon kan man oppleve mental trøtthet eller kjenne seg mentalt utslitt. Kjennetegn på dette kan være irritabilitet og vansker med å konsentrere seg. I tillegg til å være vesentlig for problemløsning, spiller rettet oppmerksomhet en viktig rolle for evnen til impuls kontroll og derfor også evnen til å oppføre seg bra (Kaplan, 1995, s. 171). Rettet oppmerksomhet er nødvendig for å planlegge, reflektere og se det store bildet. Dersom evnen til rettet oppmerksomhet svekkes, for eksempel fordi man er mentalt utslitt, kan det påvirke evnen til å vurdere hvordan man skal handle i en situasjon, noe som igjen påvirker sosial atferd. Søvn har en ladeeffekt på rettet oppmerksomhet, men er ikke særlig effektiv (Kaplan, 1995, s. 172). Et skifte i oppmerksomheten, som gjør det unødvendig å benytte rettet oppmerksomhet vil gi en raskere restitusjon. Her kommer den spontane oppmerksomheten inn. I motsetning til rettet oppmerksomhet kreves det ingen anstrengelse når den spontane oppmerksomheten benyttes. Den lar oss derimot hente energi og koble av. En opplevelse av at noe er iboende spennende gjør at man ubevisst retter oppmerksomheten dit (Bratman, Hamilton

& Daily, 2012, s. 122). Når den spontane oppmerksomheten benyttes, får mekanismene som brukes i rettet oppmerksomhet hvile og påfyll. Dette gjør at kapasiteten til rettet oppmerksomhet øker, og man igjen kan konsentrere seg om noe. I Kaplans teori identifiseres fire kjennetegn på et gjenoppbyggende miljø (restorative environments/restorative experiences) – et miljø som kan redusere utmattelse fra rettet oppmerksomhet, og som innbyr til spontan oppmerksomhet (Kaplan, 1995, s. 173). Disse kjennetegnene er særlig fremtredende i naturen, og er som følger: *Being away*: å være på et annet sted, gjøre noe annet enn det vanlige, drømme seg vekk; *Extent*: omfang, helhetsinntrykk av at noe er uoppgaget, følelsen av å være i en annen verden; *Facination*: en tiltrekning, oppmerksomheten fanges uten at det krever konsentrasjon, miljøet inviterer til refleksjon; *Compatibility*: samsvar mellom miljøet og ens forutsetninger og formål med å være der. Hvert av disse kjennetegnene vil ikke nødvendigvis ha en gjenoppbyggende effekt for seg, og bør derfor være til stede samtidig (Kaplan, 1995, s. 172). Det er sannsynlig at naturområder inneholder alle de fire kjennetegnene for et gjenoppbyggende miljø, i motsetning til urbane områder (Bratman et al., 2012, s. 124). Naturen er altså en viktig og effektiv kilde til hvile og restitusjon.

Det finnes mye forskning på naturens positive påvirkning på menneskets helse. Omstendighetene ligger også til rette for at naturen kan benyttes i folkehelsearbeid og annet helsearbeid i Norge. Likevel er målrettet bruk av natur i Helse-Norge lite utbredt per i dag (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 359). Det er samtidig en økende interesse for bruk av natur i behandling av ulike sykdom.

På Sørlandet sykehus foregår flere av behandlingstilbudene utendørs. Der ble behandlingstilbudet "Friluftsterapi" utviklet, ved Avdeling for barn og unges psykiske helse (Abup), for ungdom med ulike psykiske utfordringer (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 364). Friluftsterapi er friluftorientert helsearbeid, og har sitt utspring fra økoterapi: "virksomhet som ved hjelp av økologiske og psykologiske prinsipper har som mål å gjenvinne helse gjennom kontakt med naturen" (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 359). Ved å kombinere individuell terapi og gruppeterapi med opphold i naturen, og ved bruk av friluftaktiviteter, skal Friluftsterapi hjelpe ungdom til å fungere bedre i hverdagen. Denne behandlingen ledes av terapeuter som har erfaring fra tradisjonell terapi, men som har flyttet behandlingen utendørs (Gabrielsen, Storsveen & Kerlefsen, 2018, s. 40). Behandlingen er intensiv, med en varighet på tre uker og avsluttes med en ukestur hvor gruppen har seks overnattinger utendørs (Abup, 2018). I likhet med wilderness therapy synes Friluftsterapi å være en behandling med særlig potensiale for

ungdom, inkludert for dem som er lite mottakelig for tradisjonelle behandlingsmetoder (Fernee, Gabrielsen, Andersen & Mesel, 2017, s. 114).

Som en utvidelse av Friluftsterapi har dagtilbudet ”Basecamp” blitt til. Dette utendørsterapitilbudet undersøkes i denne studien.

1.5 Basecamp blir til

Sørlandet sykehus har drevet gruppetilbudet Friluftsterapi i noen år. Dette er et intensivt tilbud, som tilbys en gang i året, inkludert en ukes vandring i fjellet hvor ungdommer og terapeuter overnatter utendørs. Sørlandet sykehus var de første her til lands som gjorde et omfattende klinisk forskningsprosjekt på friluftsterapi (Gabrielsen et al., 2019, s. 282). Terapeutene som jobbet med Friluftsterapi så at tilbudet ikke passet for alle, og ønsket derfor å lage et annet tilbud, som var mer lavterskel, og slik ble Basecamp til. Basecamp er et ukentlig gruppetilbud særlig tilpasset ungdom som ikke alltid kommer seg på skolen, hvor den bynære naturen benyttes fremfor villmark og vandring i fjellet.

Navnet Basecamp er inspirert av en basecamp i klatresammenheng, det vil si en leir som fungerer som utgangspunkt for bestigning av høye fjell. Målet med å oppholde seg på basecamp er å venne seg til den tynne luften, slik at risikoen for høydesyke reduseres. Dette gjenspeiler innholdet i utendørsterapigruppen på følgende måte: Basecamp fungerer som et utgangspunkt for å nå høyere mål (i livet), der ungdommene kan venne seg til å klare og være sammen med andre, delta i aktiviteter, lek, bevegelse og samtaler, før de tar skrittet ut i den «virkelige verden». Deltakelse på Basecamp kan redusere risikoen for nederlag, og deltakelse der er ment å være en tilvenning til å klare skole, sosialt liv og/eller et aktivt liv som ungdommene ønsker å gå videre til.

Av nettsidene til Abup (2018) kan man lese at Basecamp tilbyr: ”Naturopplevelser, sosialt fellesskap, oppmerksomt nærvær, mestringsopplevelser, tilpassede utfordringer, opplæring i friluftsliv, individuelle samtaler ved behov, gruppesamtaler og lunchmåltid”, for ungdom i alderen 13-18 år, med varierende utfordringer. Ungdommene må ikke ha tidligere erfaring med å være ute for å kunne delta, og det er heller ikke et krav at man må eie nødvendig utstyr selv.

De fleste ungdommene på Basecamp har annen oppfølging i tillegg til Basecamp.

Samtaleterapi, familieoppfølging eller eksponeringsterapi er eksempler. For noen er likevel Basecamp hovedbehandlingen.

Terapeutene som jobber i Basecamp har variert kompetanse, med bakgrunn innenfor vernepleie, sosiologi, sykepleie, pedagogikk og psykologi, i tillegg til ulike etterutdanninger. Basecamp bygger på en kombinasjon av terapeutenes arbeidserfaring og et varierende teorigrunnlag. For eksempel har positiv psykologi, salutogenese og en aktiv bruk av naturens betydning fått et stort fokus. Positiv psykologi fokuserer på psykisk velvære, hvor lykke, mestring og livskvalitet er sentrale aspekter (Skre & Svartdal, 2020). Salutogenese handler om årsaker til god helse (Lønne, 2019). I tillegg benyttes grunnleggende elementer fra kognitiv atferdsterapi, hvor fokuset er lagt på å endre tankemønstre for slik å endre uønsket atferd (Beck, 2011, s. 3). Inspirasjon fra mindfulness, med særlig vekt på oppmerksomt nærvær i naturen, samt litteratur om friluftsterapi har også vært til inspirasjon.

I Basecamp står den norske friluftskulturen sterkt, og aktiviteter som turgåing og bålbrekking er sentrale faktorer. Til sammenligning er for eksempel ”adventure therapy” mer spenningsfokuseret, hvor det er viktigere at utfordrende aktiviteter inngår i programmet enn at terapien foregår i naturomgivelser (Ferneer et al., 2015). Basecamp tilbys i spesialisthelsetjenesten, hvor man er underlagt lovverk som skal sikre god og etisk forsvarlig praksis. Frivillighet er med andre ord viktig i Basecamp: Hvis ungdommene ikke ønsker å være der skal de slippe å komme. Hos private aktører i USA, har man til sammenligning sett mer bruk av tvang i lignende behandlingskonsepter (Tucker et al., 2018).

Mye av den eksisterende forskningen på feltet undersøker intensive behandlingstilbud, og det trengs derfor mer kunnskap om dagtilbud som benytter natur i behandling av psykiske utfordringer for ungdom. Basecamp er et slikt tilbud, og denne studien er det første forskningsarbeidet som gjøres på Basecamp.

2. Hensikt og forskningsspørsmål

Hensikten med denne studien er å bidra til mer kunnskap om utendørsterapi som behandlingstilbud til ungdom med psykiske utfordringer. Dette innebærer å få mer kunnskap om Basecamp som dagtilbud for ungdommer som mottar oppfølging i spesialisthelsetjenesten, og om betydningen av Basecamp for deltakerne. Følgende forskningsspørsmål ble utviklet: *Hvilke forventninger til, erfaringer med og tanker om Basecamp har ungdommer og terapeuter i Basecamp? Hva foregår på Basecamp?*

Studien fungerer som en første evaluering av Basecamp som behandlingstilbud.

Sammen med masterprosjekt og doktorgradsprosjekt som undersøkte Friluftsterapi vil studien inngå i porteføljen av studier gjort på virksomheten. Videre vil forhåpentligvis flere studier som kan vise helsegevinst av opphold i natur kunne bidra til at mer av naturen bevares og at flere får bedre tilgang til friluftsområder.

I det følgende vil metodologi og metode presenteres, etterfulgt av en presentasjon av ungdommenes og terapeutenes erfaringer og tanker om Basecamp (resultater), diskusjon av sentrale funn og metodediskusjon. Til slutt følger en konklusjon knyttet til studien i sin helhet.

3. Metodologi og metode

I det følgende kapittelet skisseres valgene som ble tatt for å svare på forskningsspørsmålene. Dette innebærer studiens forskningstradisjon og metodologiske føringer, forskningsdesign, fremgangsmåte ved rekruttering av informanter og innsamling av datamaterialet, samt påfølgende analyse av dette. Til slutt følger etiske betraktninger.

3.1 Studiens forskningstradisjon og metodologiske føringer

Dette er en kvalitativ studie, som befinner seg innenfor en fortolkende tradisjon. Studien har også en pragmatisk tilnærming (Malterud, 2017, s. 37-38). Dette innebærer blant annet at studien legger vekt på å få frem nyttig kunnskap for fagfeltet studien tar utgangspunkt i. Det medfører også en fleksibilitet i grad av teoretisk fordykning, og i denne studien har teori spilt størst rolle i analysedelen, som støtte for tolkningen (Malterud, 2017, s. 47).

Studien tar utgangspunkt i tenkning fra det fortolkende paradigmet, der tenkningen om det erkjennende og fortolkende subjektet gir føringer i forskningen (Malterud, 2017, s. 27). Fortolkning og forståelse er del av den menneskelige væremåte, sier for eksempel Gadamer (Thornquist, 2018, s. 181). I undersøkelser som utføres innenfor det fortolkende paradigmet, hvor mennesker forstås som meningsseekende fenomener og handlende vesener, vil det være hensiktsmessig å benytte kvalitative metoder for datainnsamling (Thornquist, 2018, s. 234). Kvalitative metoder vil nemlig kunne gi god kunnskap om menneskers handlinger og samhandling, erfaringer, opplevelser og meninger (Malterud, 2017, s. 30). I min studie spør jeg etter erfaringer og tanker om utendørsterapi. Innenfor det fortolkende paradigmet benytter man en induktiv tilnærming til analyse: ”Empiriske data fra enkeltpersoner og enkelthendelser bidrar til å belyse forskningsspørsmålet og gjennom fortolkning abstraherer vi funnene slik at de kan utsi noe mer allment” (Malterud, 2017, s. 113). Det er likevel viktig å understreke at i et

fortolkende paradigme ligger det grunnantakelser knyttet til at vi som mennesker alltid forstår på bakgrunn av noe annet. Vi har alltid en forståelseshorisont (Thornquist, 2018). Slik sett er vi aldri fullt ut induktive i møte med verden. Historie (både felles og personlig), kultur, språk og situasjon utgjør grunnen vi forstår noe nytt ut fra.

Ifølge Thornquist (2018, s. 245) kjennetegnes kvalitativ forskning av forskerens nærhet til forskningsfeltet, at forskeren forsøker å få kunnskap om menneskers tanker og handlinger og at forskeren selv er en forutsetning for produksjonen av denne kunnskapen.

Forskerens rolle i kunnskapsproduksjonen blir altså sentral i et fortolkende paradigme, og er knyttet til refleksive praksiser i hele forskningsprosessen (Malterud, 2017, s. 41). Dette kommer jeg tilbake til senere i oppgaven.

3.2 Forskningsdesign og fremgangsmåte

“Fleksibilitet og ettertanke er sentrale stikkord for en kvalitativ studie der forskeren drar lærdom av erfaringer underveis i prosessen og justerer kursen i forhold til dette.”, sier Malterud (2017, s. 54) om kvalitativ forskning. Det var en kombinasjon av en rekke aktive valg og noen tilfeldigheter som gjorde at jeg endte opp med akkurat dette masterprosjektet. Valgene ble preget av hvordan jeg forstår verden, mennesket og helse, og at jeg hadde noe tidligere erfaring med kvalitativ metode. Min bakgrunn innen folkehelsearbeid, og min interesse for natur og psykisk helse, har i særlig grad påvirket valg jeg har tatt, for eksempel hvordan jeg valgte å vinkle introduksjonen. Et vesentlig aktivt valg var å opprette kontakt, og etablere et samarbeid, med terapeuter ved Sørlandet sykehus. De ønsket at jeg skulle undersøke behandlingstilbudet ”Basecamp”, en utendørsterapigruppe som det tidligere ikke har vært forsket på. Dette gjorde at jeg fikk tilgang til feltet, og kunne gjøre en studie med fokus på menneskers erfaringer med terapi i naturen.

Jeg ønsket altså å undersøke menneskers erfaringer med utendørsterapi, med mål om kunnskapsutvikling som potensielt kan lede til forbedring av praksis. Dette ville jeg gjøre innenfor det fortolkende paradigmet, ved å benytte kvalitative metoder. I og med at jeg skulle undersøke et relativt ukjent felt, var det hensiktsmessig å velge et utforskende design. Slike studier vil kunne bidra til nye beskrivelser av fenomenet som undersøkes, og åpne opp for nye problemstillinger med relevans for videre forskning (Malterud, 2012, s. 20;102). Ifølge Tjora (2012, s. 30) vil valgene som tas i en forskningsprosess bli påvirket av det som er mulig å få til rent praktisk. I et masterprosjekt som dette er det begrenset tid, noe som legger noen føringer for prosjektets omfang. I utgangspunktet ble

det satt av god tid til datainnsamling, men etiske godkjenninger lot vente på seg, slik at det til sammen ble én måned med datainnsamling.

Designet ble videre preget av fordypningsemnet jeg valgte i mastergraden:

Samfunnsvitenskapelige og humanistiske perspektiver på kropp, helse, sykdom og helsevesen. Jeg var interessert både i det fenomenologiske perspektivet og det antropologiske perspektivet som inngikk i fordypningen. I masterprosjektet har jeg hatt veiledere som er forankret i begge disse tradisjonene. Studien var på et tidspunkt tenkt som en etnografisk studie, med feltarbeid som metodisk tilnærming der deltagende observasjon samt formelle og uformelle intervjuer inngår. Etisk komite godkjente deltagende observasjon, forutsett at *alle* på Basecamp ville delta i studien (se s. 20 om etiske betraktninger). Dette ville kreve en mer omfattende organisering enn jeg hadde tid til å gjennomføre, og deltagende observasjon utgikk derfor som metode av praktiske hensyn. Alternativet ble at jeg hospiterte på Basecamp, for å lære om utendørsterapi i praksis og om Basecamp som konsept. Dette la et grunnlag for en god forberedelse til intervjuer med deltakerne. Ettersom deltagende observasjon utgikk, ble ikke feltnotater som omhandlet deltakerne på Basecamp en del av forskningsmaterialet.

Studien fikk i prosessen mer fokus på førstepersonsperspektivet enn planlagt, der en fenomenologisk tenkning er til inspirasjon. Individuelle intervju og fokusgruppeintervju er hovedmaterialet, mens feltnotater – om praktiske forhold – fra hospitering på Basecamp fungerer som støttemateriale. Selv om studien endret noe kurs har grunntenkningen hele veien vært fortolkende, da all kvalitativ forskning hører til i det fortolkende paradigmet (Malterud, 2017, s. 27).

3.3 Rekruttering av informanter og utvalg

Det var ønskelig å inkludere både terapeuter og ungdommer i studien. Dette fordi det kunne gi mer dybde i datamaterialet, og en større helhetsforståelse av Basecamp dersom erfaringer fra både behandler- og pasientperspektiv ble undersøkt. At det var utendørsterapigruppen Basecamp ved Sørlandet sykehus som skulle undersøkes la noen føringer for rekruttering av informanter. Basecamp er et av gruppetilbudene ved Avdeling for barn og unges psykiske helse (Abup), som er en del av spesialisthelsetjenesten ved Sørlandet sykehus (Abup, 2013). Ungdommene som deltar på Basecamp er i ungdomsskole- og videregåendealder. Det de strever med er blant annet depresjon, angst, relasjonelle vansker, sosial mistilpasning, nedsatt selvbilde og mestringstro (Abup, 2018). Noen har ADHD/ADD, og noen kan også ha

tilleggsproblematikk som dysleksi og ulike lærevansker. Basecamp er særlig tilpasset dem som har utfordringer med skolegang.

Inklusjonskriteriet var ungdom som fikk, og ungdom som tidligere hadde fått, behandling i Basecamp. Representanter for disse ble derfor spurt om å delta i studien. Det ble rekruttert informanter i alderen 16 år og eldre (se s. 20 om etiske betraktninger). Av dem som ble spurt ønsket fem ungdommer å stille til intervju, henholdsvis to jenter og tre gutter, i alderen 16-20 år. Ungdommene hadde ulike erfaringer fra Basecamp, og det varierte hvor lenge de hadde vært med og i hvilket tidsrom. Av etiske og praktiske grunner fungerte terapeutene i Basecamp som mellomledd i rekrutteringen av ungdomsinformanter (se s. 20 om etiske betraktninger). I tillegg til de fem ungdommene som ble intervjuet var det enda en som ville la seg intervju, men som endte opp med å trekke seg da dagen kom. Det varierte hvordan ungdommene hadde det, og hver dag var ikke en god dag for et intervju. At jeg oppholdt meg i nærheten av Basecamp gjorde at jeg var fleksibel med tanke på intervjutidspunkt, men i dette tilfellet var jeg i ferd med å avslutte feltarbeidet og reise fra byen. Det var videre fire ungdommer som ble spurt, men som enten ikke ønsket å delta eller ikke svarte på forespørselen. Ungdom som hadde vært med på Basecamp for veldig lenge siden, og/eller ungdom som terapeutene ikke hadde kontaktinformasjonen til, ble ikke spurt om å delta i studien.

Av terapeuter som ble spurt om å delta i studien var inklusjonskriteriet at de jobbet som terapeuter i Basecamp. En av terapeutene i Basecamp fungerte videre som biveileder i masterprosjektet, og ble derfor ikke spurt om å stille til intervju. Til sammen tre terapeuter deltok i fokusgruppeintervjuet.

3.4 Innsamling av datamaterialet

Datainnsamling ble gjennomført høsten 2020, i en tidsperiode på en måned, fra midten av oktober til midten av november. Jeg hadde fått tilbakemelding fra kontaktpersoner i Basecamp om at det kunne være hensiktsmessig å utføre datainnsamling etter høstferien, ettersom det da pleide å være en del ungdom som deltok. Under datainnsamlingen foregikk Basecamp-samlingene på mandager og ungdommene deltok fra kl. 10 til kl. 14.

3.4.1 Hospitering

I hospiteringsperioden deltok jeg på fem Basecamp-samlinger og i fem teammøter med terapeutene. Jeg deltok sammen med terapeutene i den praktiske organiseringen før og etter Basecamp-samlingene, for eksempel i arbeidet med pakking av turutstyr og rapportskrivning.

Jeg deltok også under selve utendørsterapien, da sammen med både terapeuter og ungdommer. Her hjalp jeg til der det trengtes, for eksempel ved å bære tursekk. Jeg så min egen rolle som relasjonell, ettersom den utviklet seg i samhandling med de jeg møtte (Fangen, 2004, s. 114). Jeg kunne innta forskjellige roller i forskjellige settinger og etter hvem jeg var sammen med. Det kjentes greit å innta en hjelpende rolle, da det gjorde at jeg kjente meg nyttig og ikke så malplassert. Ungdommene spurte meg for eksempel om hjelp til å finne frem utstyr, og terapeutene spurte meg om innspill i rapportskrivningen.

Notater fra hospiteringen inngår som støttemateriale, og ligger som grunnlag for kapittelet *En dag på Basecamp* (se s. 23). Disse notatene er bearbejdede feltnotater, som omhandler praktiske forhold og aktiviteter som foregikk ved Basecamp. De inneholder ikke beskrivelser av enkeltdeltakere på Basecamp.

3.4.2 Intervju

Hoveddelen av datamaterialet er intervjubasert. I arbeidet med bacheloroppgaven gjorde jeg flere gruppeintervjuer, og hadde altså noe erfaring med denne metoden. I forkant av de individuelle intervjuene øvde jeg meg ved å intervju søsteren min, som var i den aldersgruppen jeg skulle rekruttere informanter fra. Intervjuene ble spilt inn på en lydopptaker, for å bevare samtalens innhold og uttrykk så godt som mulig. Dette gjorde det også mulig å være engasjert i informanten under intervjuet, fremfor å fokusere på å notere (Tjora, 2012, s. 137). Intervjuene ble senere transkribert slik at de lettere kunne analyseres i detalj. Det informantene sa ble notert, ord for ord, i tillegg til at jeg forsøkte å få med stemninger underveis. For eksempel noterte jeg om informantene brukte tid på å ordlegge seg eller om de virket engasjerte.

Det ble utarbeidet to intervjuguider: en for individuelle intervjuer med ungdommer, og en for fokusgruppeintervjuet med terapeuter (se vedlegg 1 og 2, intervjuguide for enkeltintervju med ungdom og intervjuguide for gruppeintervju med terapeuter). Intervjuguidene ble bygd opp slik Aksel Tjora (2012, s. 112-113) beskriver det, og spørsmålene ble derfor delt inn i fasene oppvarming, refleksjon og avrunding. Intervjuet startet med oppvarmingsspørsmål for å etablere en relasjon, skape en trygghetsfølelse og gi informantene en følelse av at de mestret situasjonen. Spørsmål her var for eksempel om terapeutenes arbeidserfaring, ungdommens alder og hvor lenge de hadde deltatt på Basecamp. Refleksjonsdelen var hoveddelen i intervjuet og inneholdt spørsmålene som omhandlet informantens erfaringer og opplevelser, og refleksjoner over disse. Avrundingen ble brukt for å hente samtalen opp fra de dype

refleksjonene, noe jeg for eksempel gjorde ved å fortelle hva som skulle skje videre i prosjektet og takke for at de ville delta. Intervjuguidene var ellers delt inn i ulike tema, relatert til forskningsspørsmålet ”Hvilke forventninger til, erfaringer med og tanker om Basecamp har ungdommene og terapeutene i Basecamp?”. Her ble det for eksempel spurt om hvorfor ungdommene ønsket å delta på Basecamp og hvordan det hadde vært for dem å delta.

Intervjuguiden kan ha ulike funksjoner, og arbeidet med å utarbeide dem fungerte som god forberedelse før intervjuene (Malterud, 2012, s. 71). Under selve intervjuene spilte guiden en noe annen rolle. I de individuelle intervjuene med ungdom ble den fulgt relativt systematisk. Ettersom informantene var forberedt på å bli intervjuet, og altså ikke skulle delta i en hvilken som helst vanlig samtale, kunne det være en trygghet at jeg forholdt meg til noen nedskrevne spørsmål (Tjora, 2012, s. 135). Det var likevel rom for at jeg kunne stille oppfølgingsspørsmål ut ifra det informantene fortalte, noe jeg stadig gjorde. Intervjuguiden ble også noe endret, for eksempel ble spørsmålet ”Hvordan kan en dag på Basecamp se ut?” byttet ut med ”Hvordan har det vært for deg å være med på Basecamp?”, ettersom det siste omhandlet informantens erfaringer heller enn informantens beskrivelse av Basecamp som konsept.

Forskningsspørsmålet ”Hva foregår på Basecamp?” ble for øvrig hovedsakelig svart på gjennom hospiteringen.

I fokusgruppeintervjuet ønsket jeg en god gruppedynamikk, hvor terapeutene skulle spille på hverandre. Her ble guiden hovedsakelig brukt for å etablere temaet og få samtalen i gang, i tillegg til at den fungerte som en huskeliste jeg kunne benytte dersom samtalen stilnet (Malterud, 2012, s. 71). Flere av spørsmålene i intervjuguiden handlet mer om det organisatoriske og praktiske rundt Basecamp, og jeg prioriterte ikke å komme inn på disse spørsmålene, men lot samtalen i hovedsak omhandle terapeutenes erfaringer og tanker. I etterkant av fokusgruppeintervjuet ble det mulig å undersøke disse spørsmålene videre i et individuelt intervju med en av terapeutene. Forskningsspørsmålet ”Hva foregår på Basecamp?” var av større betydning i dette intervjuet, og intervjuet bidro med kunnskap til kontekstbeskrivelsen av Basecamp. Det syntes derfor ikke nødvendig å involvere alle terapeutene i dette intervjuet.

Friluftssykehuset (Figur 1 og 2) ble valgt som sted for intervjuene. Friluftssykehuset er en arkitekttegnet hytte, som skal være et godt sted for pasienter og pårørende under sykehusoppholdet, i nærhet til naturen (Stiftelsen Friluftssykehuset, n.d.). Dette var et mer nøytralt møtested enn andre steder på sykehuset, ettersom terapeutene ikke hadde kontor der og

ungdommene ikke fikk behandlingen sin der. Det var flere fordeler med å møtes på sykehusets områder. Ungdommene oppholdt seg ofte allerede på området i forbindelse med behandling, eller de visste hvordan de skulle komme seg dit. For å ikke ta for mye av terapeutenes tid ble de intervjuet i arbeidstiden, og det var derfor praktisk å utføre intervjuene nær sykehuset.



Figur 1: Friluftssykehuset, sett fra utsiden



Figur 2: Friluftssykehuset var innredet med puter og hadde utsikt mot natur

I de individuelle intervjuene med ungdommene var det kun informanten og jeg som var til stede. Semistrukturerte intervju er en god metode for å innhente kunnskap om erfaringer, ettersom metoden gir tid og rom for refleksjon, innenfor trygge rammer (Malterud, 2017, s. 134). Samtalen ble i stor grad ført av meg, og intervjuguiden spilte en stor rolle. Den ble fulgt relativt systematisk, samtidig som den ga rom for spontane oppfølgings spørsmål basert på det informantene fortalte. En av ungdommene ble intervjuet to ganger, ettersom det viste seg å være nødvendig for å komme igjennom hele intervjuguiden (ungdommen ble sliten og ville avslutte). Ett av de individuelle intervjuene ble utført over telefon. Også da ble lydopptaker benyttet. Intervjuene varte fra en halvtime til en time.

Fire av fem ungdommer møtte jeg på sykehusområdet, hvor de enten mottok eller tidligere hadde mottatt behandling. En av disse, for øvrig den eneste jeg møtte på sykehusområdet som ikke lenger gikk i behandling, uttrykte at det var rart å være tilbake i disse omgivelsene. De som fremdeles deltok på Basecamp kom enten rett fra Basecamp eller rett fra samtalerapi til intervju, og var derfor allerede på sykehusområdet. I møte med meg var noen mer forsiktige

enn andre, noen snakket mye på vei til intervjuet, andre sa mindre. Noen hadde mye øyekontakt under selve intervjuet, mens andre hadde så godt som ingen øyekontakt med meg under intervjuet. Jeg opplevde at alle sa det de ville få sagt om Basecamp, selv om det var relativt stor variasjon i hvor mye de sa. For eksempel var noen relativt ordknappe, mens andre kunne komme med flere detaljerte eksempler.

Både i hospiteringen og under intervjuene var det viktig at jeg opparbeidet tillit til informantene mine. Det gjorde jeg for eksempel ved å forsøke å bruke meg selv og min medmenneskelighet i den sosiale interaksjonen – igjen tilbake til forskerens rolle i kunnskapsproduksjonen. I møte med informantene brukte jeg tid på å etablere en god tone og en relasjon til dem, og vi småsnakket om løst og fast mens vi gikk sammen til Friluftssykehuset.

Ettersom kvalitativ forskning omhandler menneskers erfaring, kan kunnskapen som produseres påvirkes av informantens trygghetsfølelse i intervjusituasjonen (Malterud, 2017, s. 212). Dersom informanten ikke føler seg trygg, kan informanten velge å ikke dele fra enkelte av sine erfaringer. Jeg opplevde at informantene var komfortable med å fortelle meg om sine utfordringer og vanskelige situasjoner i intervjuene. Det overrasket meg hvor alvorlige tema vi kom inn på, og jeg lærte underveis i feltarbeidet å spørre dem om de hadde fått oppfølging for det de fortalte meg om. For meg var det en trygghet at flere av dem var tilknyttet et behandlingstilbud, og sånn sett også ble ivaretatt der.

Det var flere grunner til at fokusgruppeintervju ble valgt som metode for å undersøke terapeutenes forventninger til, erfaringer med og tanker om Basecamp. Fokusgruppeintervju kan gi andre data enn ved individuelle intervju. I fokusgrupper er det mulighet for å dele felles erfaring og ulike synspunkter, og samtalene blir påvirket av det sosiale samspillet (Tjora, 2012, s. 123). For eksempel delte en av terapeutene noen tanker med de andre, og sa at han ikke hadde tenkt på dette før akkurat da – i intervjusituasjonen. Å samle flere til intervju var også praktisk, da det krevde mindre planlegging og tid. I tillegg lot det seg gjøre i arbeidstiden til terapeutene og i lokaler i nærheten av kontorene deres.

Det kan være en fordel å være to når man gjennomfører et fokusgruppeintervju, og en av veilederne mine fungerte som co-moderator/sekretær under intervjuet (Malterud, 2017, s. 138). Hun sørget for at det tekniske fungerte som det skulle og at vi holdt oss innenfor tidsrammen. I tillegg noterte hun stemninger og forhold som ikke kommer frem på lydopptaket. Sekretæren

var for øvrig også kollega av terapeutene som ble intervjuet, og de aksepterte hennes rolle i intervjusituasjonen.

Når man intervjuer en liten og homogen gruppe, i mitt tilfelle tre kollegaer, kan det gi trygghet og samhørighet i intervjusituasjonen (Tjora, 2012, s. 124). Fokusgruppeintervjuet var i mindre grad styrt av mine spørsmål, og informantene ble oppfordret til å tenke høyt og drøfte seg mellom (Malterud, 2012, s. 21). Dette var kollegaer som kjente hverandre, og etter denne oppfordringen gikk praten i stor grad av seg selv. Terapeutene delte sine tanker og erfaringer med å jobbe i Basecamp, og de delte også hvis de var uenige eller så ting på forskjellig vis. Det var ikke store uenigheter, men det hendte at en kunne si noe som en annen ikke tidligere hadde tenkt på. De snakket om ting de allerede jobbet med eller ting de ønsket å fokusere mer på i arbeidet. Etter at de hadde reflektert rundt noe kunne de for eksempel si ”...og det er jo noe vi kan bli mer bevisst på”. I slutten av intervjuet ga de uttrykk for at det var fint å sitte og snakke slik fordi det gjorde dem mer bevisst på en rekke elementer ved jobben de gjorde i Basecamp. Jeg stilte særlig spørsmål innledningsvis, men også underveis i intervjuet når samtalen stilnet, eller når det var interessant å stille oppfølgingsspørsmål. Det var for øvrig interessant at informantene snakket seg gjennom store deler av intervjuguiden på egen hånd - uten at de var klar over det.

3.5 Analyse av datamaterialet

Datamaterialet ble analysert etter Braun & Clarkes (2006) fremgangsmåte for tematisk analyse. Tematisk analyse er en fleksibel analysemetode som kan benyttes uavhengig av eksplisitte teorier, men det er også mulig å trekke teori inn underveis i analysen. Den brukes for å systematisere data i ulike tema som er bygget opp av deskriptive koder, og som får fram betydningen av fenomenet som undersøkes (Willig, 2013, s. 65). Det ble gjort en fortolkende tematisk analyse, hvor mening og forståelse ble vektlagt (Malterud, 2017, s. 95). Braun og Clarke (2006) skisserer fremgangsmåten i tematisk analyse i seks steg, eller faser, som blir skissert i det følgende. Analysen har vært en dynamisk prosess, og det har vært nødvendig å gå frem og tilbake mellom de ulike fasene underveis. For enkelhets skyld slås noen av dem sammen her, men prosessen har altså ikke vært så lineær som den kan fremstå.

Første fase går ut på å bli kjent med datamaterialet. Etter at intervjuene var gjennomført, ble de transkribert fra tale til tekst. Dette er en del av den tidlige analysefasen, og gir gode forutsetninger for å bli kjent med datamaterialet. Det var utvilsomt en fordel i analysearbeidet at

jeg hadde gjort dette selv. Mens jeg leste gjennom transkripsjonene i analysearbeidet hørte jeg for meg informantenes stemmer, hvordan de la trykk på ordene, delte opp ordene, om de var engasjerte eller brukte tid på å ordlegge seg. Hva det betyr å ha datamaterialet ”under huden” ga nå mening.

Andre og tredje fase innebærer produksjonen av de første kodene og leting etter tema. Etter gjentatte gjennomlesninger av transkripsjonene noterte jeg meg umiddelbare tanker om dette. Tekstelementer fra data ble videre systematisert i koder, først med post-it-lapper og markeringer i teksten, deretter i analyseprogrammet NVivo. Jeg leste intervjuene aktivt og lette etter mening og mønstre innad i hvert intervju. Jeg noterte i korte trekk gangen i intervjuene, korte oppsummeringer, noe som hjalp meg til å se hva informantene var opptatt av å snakke om. Jeg benyttet en induktiv tilnærming ved utformingen av tema, noe som vil si at temaene som ble identifisert var nært knyttet til datamaterialet. I en induktiv tilnærming går man åpent inn i kodeprosessen og leter ikke etter sammenhenger til tidligere forskning (Braun & Clarke, 2006, s. 84). Det kan derfor være en fordel å ikke ha lest mye litteratur i de tidlige stadiene av analysen (Braun & Clarke, 2006, s. 86). Tema ble identifisert på et semantisk nivå, det vil si at eksplisitte beskrivelser av det informantene sa ble vektlagt, fremfor mine egne tolkninger av hva de kan ha ment med det de sa. Selv om temaene var mer semantiske enn latente, vil det alltid være noe tolkning i kvalitativ analyse. Som nevnt, innen en hermeneutisk grunnforståelse understreker en at vi alltid forstår på bakgrunn av en forståelseshorisont (Thornquist, 2018). Min tolkning er likevel mer til stede i diskusjonen. Braun og Clarke (2006, s. 82) forstår et tema som noe innenfor datasettet, med større eller mindre grad av gjentakelse eller mønster, som er viktig for å svare på forskningsspørsmålene. Det var denne definisjonen på et tema som lå til grunn da jeg definerte temaene i studien. Et tema ble til etter en kombinasjon av mønster innad i hvert intervju og på tvers av flere intervjuer. Fordi det var ulike erfaringer og meninger som var av interesse, og ikke én felles opplevelse, ble mønstre innad i hvert intervju gitt betydning. Mønstre i hele datasettet ble også vektlagt. Jeg sorterte de foreløpige temaene i tankekart. Noen foreløpige tema var for eksempel ”Ville få det bedre”, ”Basecamp var et bedre alternativ” og ”Noe annet enn samtaleterapi”.

Fjerde, femte og sjette fase innebærer gjennomgang, definering og navngiving av temaene, før den avsluttende rapportskrivningen følger, hvor temaene skal presenteres. For å sjekke om temaene faktisk sa noe relevant om datamaterialet og forskningsspørsmålet, ble de foreløpige temaene gjennomgått og revidert flere ganger, til essensen i temaene var tydelig definert. Noen tema ble slått sammen, andre ble delt, noen ble til undertema og andre til hovedtema. Her

brukte jeg tankekartet fra tredje fase, hvor jeg hadde skrevet tema på post-it-lapper som kunne flyttes rundt i tankekartet. Jeg sorterte temaene i kategoriene ”Forventninger til Basecamp/Hvorfor de begynte”, ”Positivt med Basecamp”, ”Utfordringer med Basecamp/Grunner til at Basecamp ikke hjalp” og ”Tanker om hvordan Basecamp kunne fungert bedre”. Til slutt ble temaene gitt endelige navn og presentert i analysen i resultatkapitlet. Temaene er identifisert ut fra datamaterialet og har fått empirinære navn.

Valgene som ble tatt i den tematiske analysen understøttes av Malterud (2012, s. 102), som mener at når studien er utforskende kan man gjøre en ”tematisk, tverrgående og datastyrt analyse der den teoretiske referanserammen spiller en begrenset rolle for hvordan kategoriene utvikles”.

3.5.1 Analyseprosessen: to steg frem og et tilbake

I analysearbeidets første hovedfase endte jeg opp med å hoppe over et steg som omhandlet utarbeidingen av gode tema og selve analysen av disse, fordi jeg ble for ivrig. Jeg var i ferd med å skrive ut mine tidlige tanker om datamaterialet og presentere dem som resultater. Da jeg ble klar over dette begynte jeg på nytt, og jeg tok meg nå bedre tid i de ulike stegene av analysen.

I første analyserunde var kodene mine vel generelle, for eksempel kalte jeg en kode ”Sosiale relasjoner”. I andre analyserunde hadde jeg derimot flere koder som omhandlet sosiale relasjoner, for eksempel ”De andre var for ulik meg”. Første gang jeg analyserte datamaterialet forsøkte jeg også å se ungdommenes erfaringer sammen med terapeutenes erfaringer, fordi det kunne være interessant å sammenligne dem. Jeg skjønnte også at jeg, i den første analyserunden, hadde blitt for opphengt i noen få godt artikulerte og reflekterte uttalelser, og at jeg var i ferd med å gjøre en anekdotisk tilnærming (Tjora, 2012, s. 198). I neste runde brukte jeg derfor mer tid på hvert enkelt intervju, og forsøkte i større grad å forstå hva de mer ordknappe uttalelsene sa noe om. Denne gangen valgte jeg å se på de fem ungdomsintervjuene for seg og terapeutintervjuet for seg. At terapeutene og ungdommene stilte på ulike premisser og så på Basecamp fra ulike perspektiver ble tatt sterkere i betraktning. Terapeutene hadde vært med på å lage Basecamp, og jobbet som terapeuter der, mens ungdommene gikk i terapi på Basecamp. I analysen av ungdomsintervjuene så jeg først på hvert enkelt av de individuelle intervjuene, deretter så jeg dem samlet og lette etter mønstre på tvers av intervjuene. Da jeg analyserte terapeutenes fokusgruppeintervju så jeg med en gang etter mønstre på tvers av det de ulike

terapeutene sa. Ettersom det som kom frem i gruppeintervjuet ble skapt i og av gruppen, var det ikke aktuelt å dvele ved hva hver enkelt terapeut sa.

I analysen har forskeren en aktiv rolle i å identifisere temaer og velge hva som er viktig for å svare på forskningsspørsmålene (Braun & Clarke, 2006, s. 80). Tema dukker altså ikke bare opp i datamaterialet. I arbeidet med analysen ble det veldig tydelig for meg at forskeren er delaktig i kunnskapsproduksjonen, ettersom jeg ville ha endt opp med vidt forskjellige resultatkapittel i den første analyserunden kontra den andre.

Jeg kunne ikke ha unngått å påvirke og forme denne studien, og studien kunne heller ikke blitt til uten meg. Jeg har likevel gjort noen bevisste valg for å tone ned min stemme og min forforståelse. For eksempel ble det valgt å gjøre en lite teoristyrte studie, med en induktiv analysetilnærming, for å unngå at jeg lette etter mønstre eller stilte spørsmål knyttet til tidligere forskning på området. Jeg var også klar over min positive innstilling til utendørsterapi og forsøkte derfor bevisst å undersøke informantenes eventuelle negative erfaringer. Kanskje forsøkte jeg i for stor grad å sette fordommene mine til side. Dette ble klart for meg ettersom jeg var åpen for at andre ting enn naturen kunne ha betydning for informantene, hvorpå jeg i første analyserunde nærmest overså hvor stor betydning naturen faktisk hadde i det ungdommene trakk frem.

3.6 Etske betraktninger

Det var selvfølgelig viktig å ivareta både terapeuter og ungdommer i denne studien. Ungdommer med psykiske utfordringer er en utsatt gruppe, og det var spesielt viktig å ivareta dem (Malterud, 2017, s. 211). På bakgrunn av dette vektlegges særlig etske hensyn knyttet til ungdommenes deltakelse i prosjektet.

3.6.1 Etske godkjenninger

Ettersom prosjektet skulle undersøke menneskers erfaringer, og ville berøre menneskers helse, krevdes det godkjenning av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) (Helseforskningsloven, 2008). Prosjektet ble først godkjent med vilkår, hvor et av vilkårene var at deltakende observasjon bare kunne gjennomføres dersom alle på Basecamp samtykket til dette (se vedlegg 3, godkjenning fra REK). Barn over 16 år kan selv samtykke til deltakelse i studier, og det ble derfor valgt å rekruttere fra denne aldersgruppen. Ettersom Basecamp er et behandlingstilbud for ungdom i alderen 13-18 år, ville samtykke fra alle deltakerne på Basecamp ha krevd at også deltakere under 16 år, og deres foresatte, samtykket til

deltakelse. Med noen tilpasninger kunne deltagende observasjon muligens ha vært mulig, men ettersom det ville medført en enda mer omfattende etisk klareringsprosess som ville blitt for tidskrevende, utgikk deltagende observasjon som metode i prosjektet. Dette ble det informert om til REK, som godkjente prosjektet med denne forutsetningen (prosjektnummer 155007).

3.6.2 Rekruttering

Ifølge REKs mal for informasjonsskriv til ungdom, måtte det oppgis en kontaktperson ungdommene kunne henvende seg til for spørsmål, eller for å trekke seg fra studien (REK, 2021). Videre het det at denne kontaktpersonen ”bør være en person som er vant til å snakke med ungdommer”. Terapeuter i Basecamp fungerte derfor som mellomledd i rekrutteringen av ungdomsinformanter. Det ble understreket at det var helt greit å si nei til å delta, og det var viktig at ungdommene var komfortable med å ta kontakt hvis de skulle ønske å trekke seg fra studien. Det kunne være en trygghet for ungdommene at de ble spurt via en tredjepart, og av en de kjente til fra før. Det var dessuten ikke etisk tilrådelig at forsker selv, her masterstudenten, spurte deltakerne om å delta i gjeldende forskningsstudie. I tillegg kjente terapeutene til om ungdommene var innenfor den ønskede aldersgruppen, samt at de hadde tilgang til kontaktinformasjonen deres. Jeg kunne heller ikke uten videre få utlevert kontaktinformasjon til ungdom som gikk, eller tidligere hadde gått, i behandling ved gjeldende sykehus. Først etter at ungdommene hadde snakket med terapeuten, og sagt at de ville delta i forskningsprosjektet, ble det opprettet kontakt mellom meg og ungdommene. Det ble informert om i informasjonsskrivet at det ikke ville ha konsekvenser for behandlingen om de ikke ønsket å delta, eller trakk seg fra studien.

3.6.3 Deling av personlige erfaringer i intervjuene

I starten av intervjuene ble det formidlet at ungdommene bare skulle dele med meg det de var komfortable med. Jeg erfarte at ungdommene åpnet seg for meg om sine utfordringer, og jeg forhørte meg da med biveilederen min, som også var terapeut, om hvordan jeg skulle håndtere dette. Som tidligere nevnt var de fleste av informantene tilknyttet et behandlingstilbud, og jeg spurte også informantene om de hadde fått oppfølging for det de fortalte meg. Jeg forlot ikke informantene umiddelbart etter at de hadde fortalt om vanskelige erfaringer, og sørget for å avslutte intervjuene når stemningen var rolig og god.

3.6.4 Informert samtykke

Ifølge helseforskningsloven (2008, §13) må forskeren ha skriftlig informert samtykke fra dem som skal delta i et forskningsprosjekt. Det ble utarbeidet informasjons- og samtykkeskriv etter REKs mal (se vedlegg 4-6, informasjons- og samtykkeskjema til ungdom som deltok og tidligere hadde deltatt i Basecamp og til terapeuter). I skrevet presenteres hensikten med prosjektet, hva det vil innebære å delta, hva datamaterialet skulle bestå av og hvordan datamaterialet skulle anonymiseres og lagres på en sikker måte (UiB SAFE-server). Informantene fikk vite at både positive og negative opplevelser fra Basecamp var av interesse. Informasjonsskrivene til ungdommene ble testet for leservennlighet på mine yngre søsken, som var i samme aldersgruppe som informantene på Basecamp.

Informasjonsskrivene inneholder informasjon og forespørsel om samtykke knyttet til deltagende observasjon. Dette kommer av at deltagende observasjon i utgangspunktet inngikk i studiedesignet, og det var en pågående prosess hvor jeg, mine veiledere og REK vurderte mulighetene for å gjennomføre deltagende observasjon. Noen av ungdommene samtykket også til deltagende observasjon. Slik sett samtykket de til mer enn jeg gjennomførte i studien, ettersom det ble til at hospitering erstattet deltagende observasjon.

3.6.5 Frivillig deltakelse

Deltakerne ble informert om at de kunne trekke seg når som helst og uten å oppgi grunn. Det var viktig at deltakerne visste at deltakelse på ingen måte påvirket det behandlingstilbudet de fikk, men at deltakelsen deres kunne bidra til at tilbudet på sikt ble styrket. Informantene fikk også noe informasjon om prosjektet over telefon fra en kontaktperson i Basecamp, da de ble spurt om å delta i intervju. Da informantene møtte til intervju fikk de ytterligere informasjon om prosjektet. Der fikk de også lese gjennom, og signere, informasjonsskrivet i to kopier, en til seg selv og en som jeg beholdt. Jeg repeterte hovedpunktene i informasjonsskrivet og de fikk anledning til å stille spørsmål.

3.6.6 Anonymitet

Informantene mine kan ha hatt ulike dialekter. At intervjuene ble skrevet ut på bokmål kan i så tilfelle fungere som en ytterligere anonymisering (Tjora, 2012, s. 144). Terapeutene omtales ikke ved gjenkjennende karaktertrekk, som alder og kjønn. I tillegg ses terapeutenes erfaringer og tanker under et samlet terapeutperspektiv, hvor det ikke skilles mellom hvem som sa hva,

men heller ”en terapeut fortalte at...”. Informasjon knyttet til kontaktpersonen ved Basecamp ble fjernet før informasjonsskrivene ble lagt ved som vedlegg i masteroppgaven.

For å gi nærhet til informantenes historier, og for leservennlighetens skyld, har ungdommene fått fiktive navn i resultatkapitlet. Det oppgis ikke i hvilken periode den spesifikke ungdommen deltok på Basecamp. Det blir heller ikke vist til stedsnavn eller andre persongjenkjennende faktorer som kan identifisere noen av informantene.

3.6.7 Lagring av datamaterialet

Datamaterialet ble oppbevart ved SAFE server ved Universitetet i Bergen, som er en sikker og godkjent lagring i denne sammenheng. Kun veiledere og jeg har tilgang til materialet.

Datamaterialet oppbevares inntil 5 år etter at prosjektet er avsluttet av kontrollhensyn, og slettes deretter.

4. Resultater

4.1 En dag på Basecamp

Det er mandag morgen og utendørsterapigruppen Basecamp har sitt ukentlige møte. Trærne er fremdeles kledd i høstfarger og det ser ut til å bli sol. To terapeuter kommer bærende på store tursekker, tilsynelatende kledd for en tur i skogen – ingen hvite frakker tilsier at de er ansatte på sykehuset et steinkast unna. Det er de som skal lede dagens Basecamp. En etter en kommer også ungdommene, i jeans og sneakers, til gapahuken som er samlingspunktet for gruppen.

Terapeutene har møttes tidligere for å pakke: ved, mat, kokeapparat, førtehjelpsskrin, sitteunderlag, kopper, forskjellig drikke og ekstra klær i tilfelle noen skulle bli kald. Underveis gir de hverandre statusoppdatering på deltakere som melder avbud. Terapeutene har kontakt med noen av deltakerne i forkant av dagens økt. En ringer og spør hvilke sko man bør ha, en annen orker ikke å komme.

Alle som skal komme denne dagen har funnet seg en plass i gapahuken. Ungdommene hviler hodet i hendene. De snakker ikke noe særlig med hverandre. Noen ser på mobilen.

En av terapeutene setter dagens startskudd med den faste temperaturmålingen: en tommelgradering på eget humør og energinivå. De tar runden, og både ungdommer og terapeuter må kjenne litt etter hvordan de har det akkurat nå.

Det er en variert gjeng som deltar på Basecamp. Når ungdommene blir henvist til Abup, for sine psykiske utfordringer, går de gjennom en utredning for å finne ut hvilken behandling som passer best for dem. For å være med på Basecamp må man ikke ha en spesifikk diagnose. Noe de fleste likevel har til felles, er at de har utfordringer knyttet til skolegang. Det er frivillig å komme på Basecamp, men det gjør det ikke nødvendigvis lett å komme dit. Sosial tilbaketrekking, depresjon, angst, traumer og atferdsproblematikk er gjengangere blant de som deltar på Basecamp. Ellers er ungdommene i ulik fysisk form, har varierende aktivitetsnivå og liker å gjøre forskjellige ting (i den grad de liker å gjøre noe).

Gjengen med terapeuter og ungdommer tar beina fatt og rusler vekk fra gapahuken og sykehusområdet, innover i skogen. ”Se på alle de forskjellige bladene”, sier en terapeut til dem hun går sammen med, og samtalen er så smått i gang. Et stykke innover i skogen ligger det et vann ved et berg. Dette blir dagens leirsted. Noen finner en haug tørre greiner, og begynner å hugge dem opp for å lage bål. At dette er god ved kan de vite ut ifra lukten og fargen på treet. Det har de lært her på Basecamp. Flere bidrar til bålet ved å dele vedkubber til mindre ved med øks. De som ønsker det går rundt og utforsker. Noen henger opp en tarp, i tilfelle regn. Mens en gjeng jobber med bålet, henter andre vann og koker det til varme drikker. En og annen finner seg et sted for seg selv, litt bortenfor resten av gruppa.

Det nærmer seg lunsjtid, og terapeutene finner frem resten av kokeutstyret fra tursekkene. Til mat er det tikka masala med kylling, løk og ris. Flere av ungdommene kutter opp kylling og løk, noen lager saus. Terapeutene koker ris. En av ungdommene steker kylling i en stekepanne på bålet. En pinne får fungere som håndtak. Under matlagingsaktiviteten avtaler en av ungdommene å bli hentet, og går alene ned til gapahuken igjen. Det ble for tungt i dag.

Maten er ferdig. Mens de forsyner seg småsnakker de om løst og fast, og om kommende og tidligere aktiviteter. Det er ikke alle som spiser av maten, men de som gjør det tar to ganger i dag. Noen mimrer tilbake til da de var på ridning eller den gangen de hadde luftgeværskyting – kan de ikke gjøre det igjen snart? Frøene fra et lønnetre i nærheten svever ned over dem, som helikoptre fra løse luften. Noen sitter helt stille og bare ser inn i flammene på bålet. Fuglesang avslører nærværet av en svarttrost, før den hopper frem mellom noen greiner. Her er det ingen skingrende skoleklokke som varsler at storefri er over. Bare svarttrosten og knitringen fra bålet gir lyd fra seg. Det er ikke vanskelig å forestille seg at Basecamp blir en kontrast til hverdagen.

Etter at måltidet er over går noen av deltakerne i skogen for å sage ned et tre til bålet. Mot slutten av dagen blir alle sittende i en omtrentlig sirkel rundt bålet. Det meste er pakket, og snart skal de gå ned til gapahuken igjen og avslutte Basecamp for denne gang. Terapeutene gjør

et forsøk på å få i gang en gruppesamtale, og starter med en statusoppdatering på humør og form. Videre oppfordrer terapeutene ungdommene til å tenke igjennom hva grunnen til endringer, eller ikke endringer, kan være. – Hvordan er dette på skolen, og i løpet av en skoledag – sammenlignet med en dag på Basecamp?

Dette kapittelet har skildret hvordan Basecamp kunne sett ut en høstdag i 2020. Beskrivelsene er basert på hospitering i feltet, samt informasjon som har kommet frem i møte med terapeuter på Basecamp. Vi kunne ha sett for oss at samtalene med informantene, i det følgende kapittelet, fant sted rundt et bål, men det er gode grunner til at det ikke ble tilfellet. I gruppeintervjuet med terapeutene fortalte de for eksempel at de bevisst unngår de dype, terapeutiske, kanskje litt vanskelige samtalene på Basecamp. I de individuelle intervjuene med ungdommene fortalte de at de hadde varierte tanker om det å dele om utfordringer på Basecamp. Noen hadde savnet de dypere samtalene. Andre mente det ville vært brysomt for dem rundt hvis man skulle ha delt fra utfordringene sine. Det er flere grunner til at gruppesamtalene på Basecamp i større grad har et her-og-nå-fokus. Kanskje et fokus på det friske? Kanskje er det også nettopp det informantene har savnet – noe annet enn samtaleterapi. De vanskeligere samtalene finner fremdeles sted på terapirommet. Eller også i Friluftssykehuset – når masterstudent møter informant.

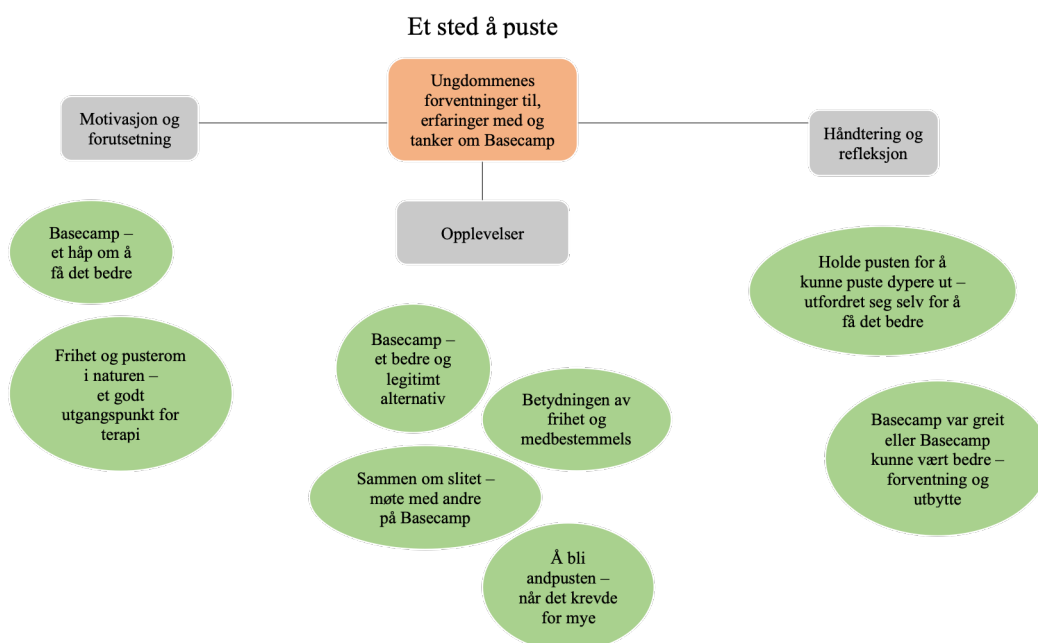
4.2 Introduksjon til erfaringsmaterialet

I dette kapittelet presenteres resultatet av analysene, først ungdommenes erfaringer med, tanker om og forventninger til Basecamp, deretter terapeutenes. Som del av konteksten hører det hjemme å presisere at ungdommene deltok på Basecamp til forskjellige tidspunkt, og at programmet på Basecamp har endret seg siden oppstarten. På de første Basecamp-samlingene var tur et fast innslag, og turene var ofte lengre enn da datainnsamlingen i mitt prosjekt fant sted. I tillegg til det som var faste aktiviteter under datainnsamlingen, kunne aktiviteter på et tidligere tidspunkt være fisking, orientering eller en individuell refleksjonsoppgave. Varigheten har blitt justert fra fem til fire timer etter tilbakemeldinger fra deltakere. Terapeutene som jobber i Basecamp har nå saksansvaret for de fleste ungdommene på Basecamp, i motsetning til tidligere da ungdommenes faste terapeuter ikke hadde tilknytning til Basecamp. Altså kunne en ungdom gå i samtaleterapi med én terapeut og møte helt andre terapeuter på Basecamp. Antallet ungdommer på Basecamp har økt siden oppstarten. En forklaring på det kan være at tilbudet har blitt mer kjent innad i Abup, slik at flere henvises dit fremfor til andre tilbud. Basecamp har også utvidet turområdet fra den sykehushære bymarka, til også å omfatte steder i ungdommenes nærområder og andre turområder i byen. Lengden på turene varierer etter forutsetningene til dem som er på Basecamp til enhver tid.

Det at ungdommene hadde det tungt påvirket hvordan de snakket om Basecamp eller ting generelt. Når man har *mista interessen for ting* bobler man ikke akkurat over av entusiasme – likevel syntes mange det var ”*greit*” å være på Basecamp. Det bør også presiseres at informantene ble bedt om å fortelle både positive og negative opplevelser knyttet til Basecamp. Navnene i resultatkapittelet, er som tidligere nevnt, fiktive navn.

4.3 Ungdommenes forventninger til, erfaringer med og tanker om Basecamp

For Andreas, Victoria, Bjørn, Vegard og Ingrid ga deltakelse på Basecamp et håp om å få det bedre. De fleste av dem likte å være i naturen og kunne godt se for seg å gå i terapi utendørs. Basecamp ble en pause fra hverdagen, fordi det var noe annet enn det vanlige. Alt i alt var det både utfordrende og givende for ungdommene å delta på Basecamp. De syntes likevel det var forsøket verdt, og endte opp med opplevelser og lærdommer de tok med seg videre. Figur 3 illustrer temaene fra ungdommenes forventninger til, erfaringer med og tanker om Basecamp, som blir presentert i det følgende.



Figur 3: Oversikt over temaene fra ungdommenes forventninger til, erfaringer med og tanker om Basecamp, her kategorisert i ”motivasjon og forutsetning”, ”opplevelser” og ”håndtering og refleksjon”.

4.3.1 Basecamp – et håp om å få det bedre

De som kommer til Basecamp er ungdommer som *sliter*. Mange hadde fått oppfølging i årevis – noen fra de var helt små. De fortalte at de var deprimerte og forvirra over livet, at de hadde mista interessen for ting og at de hadde det vondt. Videre fortalte de at de hadde vært på bunnen, at livet var kaos og at de hadde et forferdelig syn på seg selv. Flere av ungdommene fortalte at de hadde hatt selvmordstanker – for noen hadde dette vært store deler av livet. Disse ungdommene hadde det altså vanskelig, og de søkte hjelp fra et eller flere behandlingstilbud. De fleste ungdommene ble anbefalt Basecamp av terapeuten sin. De kom på Basecamp fordi de ønsket å få det bedre i livet, det vil si ved å bli bedre fra sine psykiske utfordringer, å ha noe å gjøre i løpet av dagene og å bli flinkere i sosiale relasjoner.

Victoria fikk anbefalt Basecamp av en hun kjente, fordi det hadde hjulpet ham å være med. Hun håpte at Basecamp også kunne hjelpe henne: ”Jeg var veldig desperat etter å bli bedre, så jeg heiv meg på de fleste tingene jeg kunne for å bli bedre”, fortalte hun. Også Ingrid fortalte at hun hadde et håp om å få det bedre ved å delta på Basecamp: ”Det var egentlig det at jeg skulle få det bedre, at jeg kunne komme tilbake igjen til der jeg var *før* når jeg liksom var *glad*”.

Mange av ungdommene gikk ikke mye på skolen, noen ikke i det hele tatt. Å begynne på Basecamp betydde derfor at de ville få noe å gjøre én dag i uken. Ingrid fortalte at hun trodde det kunne hjelpe å komme seg ut og gjøre noe i løpet av dagene. Andreas hadde noe av den samme motivasjonen for å komme på Basecamp: ”Med det første var det jo egentlig bare å ha noe å gjøre. Ja, siden jeg har vært langt nede. Så langt nede som jeg ikke har vært før i mitt liv”.

For noen var det et poeng at de skulle gjøre noe annet enn skole. ”Jeg begynte på Basecamp for jeg var ikke så veldig glad i skole, og psykologen min anbefalte det”, fortalte Bjørn. Vegard fortalte at han ikke var så mye sammen med andre utenom Basecamp, og at han bare gikk i noen få skoletimer. Han likte at Basecamp var noe annet enn skole, og han ble med for å bli flinkere i sosiale sammenhenger.

Det var altså flere områder ungdommene ønsket å forbedre i hverdagen sin. Flere av dem hadde blandede erfaringer med å få hjelp gjennom samtaleterapi. Victoria opplevde å ikke bli forstått av terapeuten. Ingrid fortalte at: ”Det funka ikke helt å bare sitte i et rom og snakke om ting som var vanskelig”. Hun ønsket å få det bedre, men ville prøve noe annet enn samtaleterapi. Kanskje kunne Basecamp, en utendørsterapigruppe, hjelpe ungdommene med å få det bedre.

4.3.2 Frihet og pusterom i naturen – et godt utgangspunkt for terapi

Basecamp foregikk primært i naturen. Det var ikke alle ungdommene som pleide å være mye ute i naturen til vanlig, men de hadde likevel et forhold til naturen. De kunne ha gode minner knyttet til å være ute i naturen, enten sammen med venner eller familie, eller alene. De opplevde naturen som et godt sted å være, og noen kjente seg hjemme der. Naturen ga også en følelse av frihet.

Bjørn fortalte at han alltid pleide å gå ut i naturen, og at han trivdes med det fordi det var med fra barndommen hans. Han omtalte seg som en skogsperson, og likte å komme ut fordi: ”ute det er jo dypt rota inni meg”. Også Andreas likte å være ute, og han trivdes med det fordi det var den kulturen han var oppvokst med. Han var gjerne ute hele dagen og hadde gode minner knyttet til skogsarbeid og gårdstradisjoner. Andreas ville anbefale alle å gå ut i skogen, fordi som han sa: ”da blir du ett med det indre deg”.

Victoria likte å gå tur og å oppleve nye steder. Hun syntes det var koselig å lese tegneserie ute i naturen. Andreas syntes det var herlig å være i skogen, og å være ute i frisk luft. ”Man blir bare glad”, fortalte han, før han fortsatte med: ”Og noen ganger tenker man: Oi, for en fin grein”. Ingrid likte å gå i naturen fordi det var stille og fredelig der. Hvis det var noe som var vanskelig for henne så kunne det hjelpe å sitte for seg selv i skogen. Når hun gikk alene i naturen opplevde hun at det var greit å fokusere litt på seg selv. For henne var naturen som et fristed, hvor hun kunne samle tankene og puste ut. Hun syntes naturen var et vakkert sted hvor det var som om det ikke fantes noen bekymringer. Det vakre i naturen gjorde at hun fikk perspektiv på sitt eget liv:

Det hjelper å se at et sted på jorda kan være så fint selv om det er mye som kan skje utenfor liksom, at det kan være litt sånn inni meg også, at det er ikke sånn at selv om mye er vondt, så er det ikke sånn at alt er vondt – at ting kan være fint også.

Bjørn var mye alene i barndommen, og trivdes da med å leke i skogen. For ham var det en frihet i å være alene i naturen: ”Hvis jeg gikk i skogen så kunne jeg gjøre hva jeg ville. Hvis jeg ville bråke, så kunne jeg bråke, på grunn av ingen var jo der. Plassene jeg gikk, var jo plasser ingen går”.

De fleste ungdommene likte altså å være i naturen og opplevde at det kunne føles bra. Det kunne være en god forutsetning når terapien skulle foregå utendørs. Andreas likte for eksempel godt å være ute sammen med andre, og syntes til sammenligning det kunne bli ensomt i samtaleterapien:

Skogen har egentlig bare vært bra. Å ikke bare sitte inne i et rom og snakke. Det er ikke bra. Da blir man ensom. Men når man er ute i skogen, da er det stort omfang man kan være på.

Det at Basecamp foregikk ute i naturen – ”et helt fritt sted” – gjorde det mindre skummelt for Ingrid å være sammen med andre og å skulle få terapi. Hun fortalte at hun ikke følte seg helt trygg da hun først begynte å komme på Basecamp. ”Jeg husker at jeg var veldig stille, og at jeg på en måte hadde en maske på meg”, fortalte hun. Videre fortalte Ingrid at hun skjulte følelsene sine og hvordan hun hadde det: ”Jeg tenkte kanskje litt sånn at hvis jeg holdt en maske her, så ville den maska bli ekte. At hvis jeg spilte glad, så ville jeg bli glad”. Om samtaleterapien fortalte Ingrid at hun følte seg *fanga*, og hun opplevde det *tryggere* utendørs og mer *fritt* enn å sitte i et rom og snakke med noen:

Hvis jeg skulle snakke med en terapeut alene, så blir det veldig sånn at alle øyne er rettet mot *meg* og at man får med seg alt jeg gjør og sånn. Men når man er ute, så er det jo helt umulig å legge merke til hvor mange ganger jeg puster, så da blei det ikke så skummelt hvis jeg gjorde noe, for alt ble ikke lagt merke til eller skrevet ned.

Ingrid trengte tid for å føle seg trygg, og etter hvert opplevde hun å bli tryggere på Basecamp. En av grunnene til dette var nettopp at Basecamp foregikk utendørs: ”Det var fint å kunne ha terapi et annet sted. Og at det ikke var så strengt eller så nøye. At det hjalp på en måte”, fortalte hun.

4.3.3 Basecamp – et bedre og legitimt alternativ

Basecamp ble en kontrast til hverdagen: dvele ved vonde tanker, utfordring med skolegang, bli gående hjemme. Basecamp var noe å gjøre, noe som var annerledes enn det vanlige. En av grunnene til at ungdommene var på Basecamp, var at de hadde utfordringer med å gå på skolen. Skolefravær var årsaken til at mange endte opp på Basecamp. Etter hvert kunne de oppleve at det å være på Basecamp var bedre enn alternativet, som altså var å være på skolen eller

hjemme. Skolen var årsaken til at de havnet på Basecamp, og Basecamp ble anledningen til å slippe skolen.

Det ble viktig for ungdommene å ha noe å gjøre, å komme seg ut og å ikke sitte inne. Vegard hadde pleid å være mye i naturen da han var yngre og syntes det var greit å gjøre litt mer av det på Basecamp: ”Det var greit at det er litt forskjellig fra alle de andre dagene. Ikke bare det samme hele tiden”. Andreas syntes det var godt å komme seg ut og treffe folk: ”Det hjelper. Det hjelper ikke å bare låse seg inne. Det gjør bare vondt verre. Det har jeg opplevd”, fortalte han. Bjørn likte som sagt å være ute selv, og han mente at også folk som ikke var så aktive kunne ha godt av å komme seg ut, fordi: ”Hvis du sitter bare inne, så råtner man jo nesten”.

Basecamp var noe annet enn det vanlige, noe Vegard syntes var greit: ”Det er bare greit å ha noe annet å gjøre enn skole og de vanlige tingene”. For Ingrid hadde Basecamp vært noe fint når ting ellers var vanskelig. ”Det skjedde ikke så mye positivt i livet mitt på den tida”, fortalte hun. På en overnattingstur opplevde Ingrid at hun fikk en pause fra hverdagen og at hun hadde en fin opplevelse fra det vonde:

Det var jo i skoletida, så jeg visste at alle andre holdt på med livet sitt utenom, men at jeg kunne være der og ha en pause [...] Det var liksom en pause som jeg følte at jeg fikk lov til å ha. Fordi jeg gjorde noe bra for meg selv.

I likhet med Ingrid opplevde også Bjørn Basecamp som mer positivt enn hverdagen, og noe som var tillatt å gjøre i stedet for skolen: ”Jeg har alltid hatt dårlig erfaring med skole. Så det var det eneste jeg kunne gjøre for å slippe. Så da var jeg glad”. Det kunne oppleves som legitimt å gjøre noe annet enn skole, når alternativet var å være på Basecamp.

Victoria fortalte at hun ikke var i stand til å gå på skole. Hun fortalte videre at Basecamp hadde holdt henne i live en periode, fordi det var noe å holde en avtale til: ”Det var vondt og ikke egentlig bra for meg når jeg ser tilbake på det, men jeg hadde i hvert fall noe å gjøre”. Det kunne være en frihet i å forplikte seg til noe, fordi alternativet var verre. Det var vanskelig for Victoria på Basecamp, og likevel utgjorde det en livsviktig forskjell at hun var der.

Etter å ha deltatt på Basecamp, hadde Ingrid blitt mer glad i naturen. Hun beskrev naturen som et sted hun kunne puste, både fysisk og psykisk. Naturen var et fristed for henne, hvor hun kunne finne ro og ha tid til å sortere tankene. Hun hadde satt pris på å bare være i naturen.

Ingrid fortalte hva hun tenkte når hun så tilbake på tiden i Basecamp:

Det var en fin tid og noe som var positivt når ting ellers var vanskelig. Og jeg har blitt enda mer glad i naturen, og hvis jeg vet at det er et sted jeg vil ha et fristed, eller puste, så kan jeg gå i naturen. Så vet jeg at det hjelper å bare være i naturen, uten at det trenger å være noe mer man gjør.

Ingrid fortalte at hun hadde klart å koble av på overnattingsturen på Basecamp: ”Da hadde jeg veldig sånn ro i kroppen, eller at jeg klarte å ikke bekymre meg over, eller stresser over, ting som jeg vanligvis gjorde. Jeg fikk liksom pause og ro, fra alt annet.”. Hun fortalte at dette også kunne skje på en vanlig dag på Basecamp, hvis de ikke gjorde så mye.

For ungdommene ble Basecamp altså en kontrast til hverdagen, noe som var annerledes. Det ble en forpliktelse som de, til en viss grad, ønsket seg – nettopp fordi det ble et legitimt alternativ til det andre i hverdagen.

4.3.4 Betydningen av frihet og medbestemmelse

Ungdommene kunne oppleve frihet i naturen og å få en pause fra hverdagen. De fortalte også at det var en frihet i måten Basecamp ble organisert på – en frihet til å trekke seg unna og velge litt selv hva man var med på.

Ungdommene hadde valgt å komme på Basecamp fordi de ønsket å få det bedre. Selv om de hadde fått det anbefalt, var det til syvende og sist opp til dem selv om de ville komme eller ikke. Det var lav terskel for å delta på Basecamp, i den forstand at man kunne velge å ikke komme, eller dra hjem hvis det ble for vanskelig å være der. Vegard likte for eksempel ikke å være ute i båt og han fortalte at han ble hjemme den dagen de skulle gjøre det på Basecamp.

Mens de var på Basecamp kunne de selv bestemme grad av deltakelse i aktiviteter og det sosiale. Det var greit å gå litt for seg selv i naturen, noe flere av dem satte pris på å gjøre. ”Jeg pleide som regel å ta med mangaen min sånn at jeg kunne sette meg og lese når vi kom fram, siden jeg ofte ikke hadde noe å snakke om”, fortalte Victoria. Ingrid prøvde å hjelpe seg selv mens hun var på Basecamp. Det kunne hun gjøre ved å sitte for seg selv i skogen og tenke i fred. Bjørn syntes ikke det var vanskelig å være sosial, og han snakket hvis det var noe å snakke om. Likevel valgte han ofte å ikke være sosial. Han fortalte også at han valgte å ikke dele fra sine utfordringer med de andre på Basecamp:

Jeg tror ikke akkurat så mange av folkene der åpna seg sånn. Jeg hadde jo ikke åpna meg. Altså min PTSD er jo ikke akkurat noe folk vil høre på. Så, jeg har valgt det av meg selv. Det er vel kanskje bra at ikke jeg hadde åpnet meg.

Vegard syntes det hadde vært greit å være ute i naturen på Basecamp. Det var bedre enn å være på skolen, og han trodde det var fordi det ikke var like mange folk der. Han fortalte videre: ”Jeg kan jo trekke meg bort også når jeg er her. Jeg har ikke like mye sjans til å gjøre det når jeg sitter inne i et klasserom heller”. Vegard valgte å holde seg litt unna de andre. Han syntes det var greit hvis noen spurte om han vil være med på noe, men han valgte likevel å ikke bli med. Han syntes det var greit å kunne velge selv om han ville delta i aktiviteter og det sosiale. Vegard fortalte at han hadde mistet litt interessen for ting, og ikke visste helt hva han likte: ”Det er ikke akkurat noe jeg kan tenke meg jeg ville gjøre. Så får nesten bare se hva de velger, og finne ut av om det er noe jeg vil”, fortalte Vegard.

Basecamp foregikk mye i naturen, noe som kan ha gjort muligheten til å trekke seg unna større. Ute i naturen er man tross alt ikke like begrenset av fysisk rom som innendørs. Ungdommene hadde altså både valget og muligheten til å regulere avstanden til hverandre på Basecamp. Ungdommene kunne også være med på å bestemme innholdet på Basecamp. For Andreas var det beste minnet fra Basecamp noe han hadde foreslått, nemlig en tur til hans nærområde. De hadde hatt mye forskjellig aktivitet sammen – ”Man har det moro sammen. Det er det man skal for å trives best”, fortalte han om opplevelsen. Andreas syntes det var bra at: ”det ikke er bare de voksne som kan bestemme, hva andre skal gjøre”. Friheten til å velge noe selv, og å bli hørt på sine ønsker, var noe ungdommene uttrykte å ha satt pris på mens de var på Basecamp.

4.3.5 Sammen om slitet – møte med andre på Basecamp

Basecamp var gruppeterapi, noe som innebar at ungdommene var sammen med andre. Dette inkluderte både samvær med jevnaldrende og med flere terapeuter, også utover ungdommens faste terapeut. Det kunne være fint å oppleve noe sammen og lære av hverandre.

Ingrid og Andreas nevnte ikke det sosiale som en grunn for å komme på Basecamp, men det hadde en betydning for dem mens de var der. Ingrid opplevde at det kunne være fint å snakke med de andre ungdommene der, og at de prøvde å hjelpe hverandre:

Ofte så hjelper det mer å si det til andre enn til voksne fordi de som er på samme alder med seg selv skjønner jo ofte situasjonen bedre enn voksne. [...] Noen ganger er jo voksne veldig sånn at de skal fikse ting og sånn, men det kan jo ikke andre ungdommer gjøre, så det var veldig fint å snakke uten at det liksom måtte være noe mer enn det. At man bare kunne dele det og så var det greit.

Mens hun var på Basecamp var det viktig for Ingrid å tenke at det også var andre der, og at hun skulle forsøke å ta hensyn til dem. Måter hun gjorde det på var å vise andre at det var greit at de hadde en tung dag. I likhet med Ingrid opplevde også Andreas å få hjelp av andre på Basecamp. Han fortalte at han hadde lært at man ikke skulle snakke om andres utfordringer utenfor Basecamp. Andreas syntes det var positivt å vise frem nærområdet sitt, og sa videre at han ville råde andre til å være med på Basecamp. Det var noe av det beste som hadde hendt ham, blant annet på grunn av folkene han møtte der:

Man møter folk som har forskjellige problemer. Man møter nye folk. Og det er utrolig bra, at man ikke bare tenker på seg selv. Og ikke bare er egoister, som sitter inne og sukker – hele dagen. At man er ute. Treffer andre folk som har forskjellige problemer. Det er veldig bra. Og så får jeg hjelp. Av andre også.

Vegard likte ikke å være blant for mange folk. Likevel syntes han det var greit nok å være sammen med de andre på Basecamp. Han holdt seg riktignok mest for seg selv, men han hadde som mål å bli flinkere på å være sammen med folk mens han var på Basecamp. Som tidligere nevnt kunne det være at ungdommene ikke gikk på skole mens de deltok på Basecamp. I så tilfelle kunne Basecamp være en god mulighet for å møte noen på ens egen alder, øve på det sosiale og lære av hverandre.

For ungdommene hadde møtene med terapeutene på Basecamp en betydning for opplevelsen av å delta. Ungdommene fortalte at de likte terapeutene og de beskrev dem som greie, flinke, koselige eller gode. For Bjørn var dette en av grunnene til at han kom på Basecamp: ”De som jobbet der var også ganske greie. Så jeg kom”. Han fortalte at han foretrakk å forholde seg til voksne. Vegard gjorde også det, og syntes det var lettere å snakke med terapeutene enn med de andre ungdommene: ”Det er jo jobben deres og alt sånt. Så det gjør det jo litt lettere vil jeg tro”. At det var enkelt å snakke med terapeutene var noe også Victoria trakk frem som positivt. Andreas syntes terapeutene var flinke, og han opplevde at de snakket med alle ungdommene på Basecamp. Ingrid syntes terapeutene forsøkte å ta hensyn til alle, og at de tok seg tid til dem

hvis det skjedde noe kjipt. Videre fortalte Ingrid: ”Jeg følte at det ikke bare var jobben deres, men liksom at de brydde seg og at de ville at når vi kom der så skulle det bli en fin dag”.

4.3.6 Å bli andpusten – når det krevde for mye

Det hendte at ungdommene var slitne før de kom på Basecamp, ble slitne mens de var der eller oppleve å bli slitne etter å ha vært på Basecamp. Det som krevde energi av dem var å være sammen med andre, å være i aktivitet, og å skulle gjøre mye og/eller noe de følte at de ikke mestret. Det kunne være tungt å i det hele tatt komme på Basecamp, og noen ganger klarte de det heller ikke. Andreas fortalte at han kunne være trøtt og sliten etter helga, og at det påvirket ham på Basecamp: ”Da har jeg vært i minus nesten”. Med lite overskudd kunne det være vanskelig å utfordre seg. Ingrid fortalte at hun hadde det veldig tungt, og at hun kunne være sliten av bare å ha møtt opp på Basecamp. Hvis det i tillegg var mye aktivitet mens hun var der krevde det enda mer av henne:

Det kunne bli litt sånn at bare det lille man skulle gjøre der, at det fikk jeg heller ikke til og da kunne det bli en sånn greie for meg at det var enda en ting jeg ikke fikk til som kom på lista liksom.

Vegard kunne noen ganger kjenne seg litt mer slapp etter å ha vært på Basecamp. ”Jeg vet ikke helt om det er fordi jeg har vært ute eller om det bare er at det har blitt litt mer folk. Men det har vært på grunn av Basecampen det vet jeg”, fortalte han. Victoria fortalte at hun sov når hun kom hjem, fordi hun ikke orket å gjøre noe mer. Det hadde vært krevende for henne å være på Basecamp:

Jeg var jo veldig deprimert og jeg klarte egentlig ikke å bevege meg rundt så veldig mye. Så jeg synes det var veldig vanskelig å komme meg opp og gjøre de tingene. Så det krevde veldig mye av meg, og det var ikke så gøy.

Både for Andreas og Victoria kunne det være krevende å gå lange turer. Victoria likte egentlig å gå tur i naturen, men på Basecamp ble det for lite variert, for fysisk krevende og sammen med noen hun ikke hadde noe å snakke om med. For det kunne altså være fint, men også utfordrende, å være sammen med andre på Basecamp. Victoria opplevde det vanskelig å være i gruppeterapi og hun fortalte at hun ikke klarte å være seg selv mens hun var på Basecamp:

Jeg var mer bekymra over folkene rundt meg, og hvordan de hadde det. Mer enn hvordan jeg hadde det. [...] Jeg hadde alltid en veldig stor fasade oppe. Som jeg ikke klarte å fjerne. Så jeg var egentlig ikke helt meg selv når jeg var der.

Ingrid syntes også at det kunne være utfordrende å være sammen med de andre på Basecamp. Hun opplevde at forskjellene mellom dem som var der ble vel store, og at de kunne ha vanskelig for å møte hverandres behov på en god måte:

Vi var jo forskjellige mennesker som var i den gruppen og når man har det vondt så blir man jo fort litt sånn egoistisk, at man ikke klarer å se alle andre sine behov heller hele tiden. Eller møte de riktig.

Ingrid ville gjerne hatt det roligere på Basecamp, slik som hun likte å ha det når hun var i naturen: ”Det var en del der som var ganske mye, så da hadde jeg kanskje ønsket en litt mer stille gruppe, fordi når jeg er i naturen så vil jeg helst ha det litt sånn fredelig og rolig”. Ingrid fortalte at hun noen ganger hadde dratt hjem tidligere fra Basecamp. Dette kunne skje hvis det var for mange folk der, eller hvis det var lagt opp til mange aktiviteter den dagen. ”Jeg føler når jeg er i naturen så er det et sånt fint sted til å samle tankene, og det klarer jeg ikke å gjøre hvis jeg må gjøre mye annet samtidig”, fortalte Ingrid.

Det sosiale var komplisert. Mye av det ungdommene sa tydet likevel på at det var viktig for dem. De fortalte at det sosiale var vanskelig og noe de prøvde å bli bedre på. Videre ønsket de at det sosiale hadde vært lettere mens de deltok på Basecamp, de satte pris på når det sosiale var greit og de syntes at dette var noe som skulle til for å ha det bra. Det at ungdommene ønsket å snakke om det vanskelige ved sosiale situasjoner kan videre tale for at det var viktig for dem å fungere i sosiale relasjoner. De som opplevde det vanskelig å omgås jevnaldrende oppga relasjonen til terapeutene som viktig ved deltakelsen på Basecamp.

4.3.7 Holde pusten for å kunne puste dypere ut – utfordret seg selv for å få det bedre

Selv om ungdommenes erfaringer fra Basecamp var både gode, helt greie og problematiske, så syntes de det var verdt et forsøk. Ungdommene fortalte at de prøvde selv om noe var ukomfortabelt eller de ikke likte det. De var villige til å ha det ubehagelig hvis det ga et håp om at de kunne få det bedre på sikt. Både Vegard og Bjørn ble med på Basecamp etter at terapeutene deres foreslo det, og de syntes det var verdt å prøve. ”Hvis jeg starter noe så kommer jeg alltid. Jeg kommer vanligvis også hvis ikke jeg liker det”, fortalte Bjørn. Victoria

hadde en lignende innstilling. Hun omtalte seg selv som pliktoppfyllende og fortalte at hun prøvde selv om noe var forferdelig. For henne hadde Basecamp vært en vanskelig opplevelse. Hun fortsatte likevel å komme til Basecamp i nesten et år. Det var viktig for henne å prøve ut Basecamp en stund, fordi hun så gjerne ville få det bedre. ”Jeg var veldig desperat etter å prøve ting som gjorde at jeg ikke hadde lyst til å dø”, fortalte hun.

Ingrid begynte på Basecamp for å få det bedre. Hun fortalte at hun noen ganger gledet seg til å komme på Basecamp. Det kunne være fint å være der, og noen dager ble også bedre på grunn av Basecamp: ”Noen ganger så hjalp det *der og da* liksom, og det tenker jeg i hvert fall var det viktigste – at noen dager blei bedre etter jeg hadde vært på Basecamp.” Å være på Basecamp kunne gjøre at hun følte seg bedre, men det kunne også tappe henne for energi. Når det krevde mye av henne tenkte Ingrid at: ”Hvis man skal få det bra igjen så kan det også være at det blir verre før det blir bra igjen, at jeg tenkte at det var noe som skulle til for at ting skulle bli fint igjen”.

Vegard likte ikke så godt å være med folk, men kom på Basecamp likevel, fordi han hadde som mål å bli litt flinkere til det. Han fortalte at ”Det å prøve selv om noe er ukomfortabelt” var noe han tok med seg videre fra tida på Basecamp. Han fortalte videre at: ”Det føles ikke så veldig greit, men jeg må gjøre det innimellom uansett”. Andreas syntes han hadde lært noe om seg selv på Basecamp, som også handlet om å utfordre seg selv: ”Hvis jeg presser meg hardt, så går det greit”. Han fortalte videre at han hatet å være i aktivitet og å gå tur, men at han likevel hadde gjort dette på Basecamp – og kjent at det kunne være herlig.

4.3.8 Basecamp var greit eller Basecamp kunne vært bedre – forventning og utbytte

Selv om noe kunne være utfordrende på Basecamp, hadde flere en generell innstilling til at Basecamp var greit som det var og at det fungerte greit for dem. Verken Vegard eller Bjørn hadde noen forventninger før de kom. ”Jeg pleier bare å gå inn blindt”, fortalte Bjørn. Andreas kunne ikke huske om han hadde noen særlige forventninger før han begynte på Basecamp. Han beskrev seg selv som en som likte å følge strømmen og leve livet fra dag til dag. På lignende måte tok også Vegard ting som de var, han syntes ofte at han ikke fikk gjort noe med situasjonen uansett, fortalte han. Han opplevde at det kunne bli litt lange turer på Basecamp, men det var ikke noe han tenkte så mye over: ”Det er jo bare å gå resten av turen. Det blir jo ikke akkurat kortere av å snu og gå tilbake”. Vegard hadde ikke vært med så lenge, og fortalte at han trengte litt tid for å få noe ut av Basecamp. Han syntes opplegget på Basecamp virket

greit, og han var åpen for at han kanskje kom til å få lyst til å være med på noen av aktivitetene i fremtiden.

Bjørn syntes Basecamp fungerte greit. ”Ingenting er jo perfekt”, sa han, og innrømte samtidig at han ikke hadde noen forslag til forbedring – ”Jeg er fornøyd med hele greia”. Da Bjørn var med på Basecamp bestod programmet for det meste av turgåing. Det syntes han var helt greit, og han hadde ikke savnet mer variasjon i programmet: ”Vi gikk jo på forskjellige turer og vi gjorde jo forskjellige ting med at vi gikk på andre ruter og forskjellige plasser. Altså det er jo opplevelsene, det er vel det det handler om”. Andreas syntes, på lignende vis, at det ikke var noe med Basecamp som kunne bli bedre. Selv om det hadde vært både oppturer og nedturer der opplevde han at Basecamp hadde hjulpet for ham.

Noen så på naturen som en større del av terapien enn samtale, mens andre ikke gjorde det. Bjørn syntes det var greit at samtalene på Basecamp ikke var så dype: ”Vi snakka vel bare om litt av hvert. Jeg tror ikke vi snakka noe spesielt om problemer eller sånt noe”. Basecamp var tross alt noe annet enn samtaleterapi, og Bjørn valgte heller å se slik på det: ”Terapien er vel bare å være ute. Og være med folk”. Victoria hadde et annet syn på det. Hun hadde opplevd det veldig vanskelig å være i gruppeterapi, og ikke så veldig terapeutisk, fortalte hun: ”Altså det eneste vi gjorde var bare ut og gå. Og det gjorde meg ikke noe bedre. Bare å gå i naturen”. Victoria fortalte at hun ikke husket om hun hadde noen særlige forventninger i forkant av Basecamp, og kanskje ble hun først klar over forventningene sine når hun skjønnte at Basecamp ikke passet for henne. Videre syntes Victoria det var koselig å lese i naturen mens hun var på Basecamp, men hun trodde hun hadde fått mer ut av det, og med mindre energi, hvis hun hadde gjort det alene. For henne hadde det også vært bedre hvis hun ikke deltok på Basecamp sammen med en hun hadde en vanskelig relasjon til. Selv om Basecamp ikke hjalp for Victoria så hun for seg hvordan Basecamp kunne fungere for andre. Hun trodde også det kunne hjulpet for henne hvis turene var kortere, slik at man ikke ble så sliten, og hvis man kunne sitte sammen rundt et bål og snakke sammen om litt dypere ting:

Å gå ut og gjøre et eller annet med venner og så ende opp med å sette seg ned og roe seg ned med en samtale om litt dypere ting, det hjelper. Det funker veldig bra. Men man blir jo sliten og jeg orket ikke å snakke om sånne ting før jeg hadde kommet halvveis i turen en gang.

Som tidligere nevnt opplevde Victoria det utfordrende å finne noe å snakke om med de andre på Basecamp. Når hun fortalte om å gjøre noe sammen med venner og snakke sammen ved et bål, knyttet hun slik sett ønsket om mer samtale til en sosial sammenheng. Det kan hende ”dypere samtaler” i denne sammenhengen omhandlet samtaler av et mer personlig preg enn helt overfladiske samtaler. I så fall kan man se for seg at det å dele mer personlig kan bidra til en bedre relasjon med andre, noe Victoria ga uttrykk for at hun hadde savnet på Basecamp.

Ingrid opplevde at de andre på Basecamp var veldig ulik henne selv. De klarte ikke alltid å møte hverandre på en god måte eller forstå at andre hadde det vanskelig, fortalte hun. Videre fortalte Ingrid: ”Når man har det vondt så kan man jo tolke mye på en feil måte”. Hun hadde derfor ønsket mer veiledning fra terapeutene på hvordan man skulle ta hensyn til hverandre:

Vi kunne ha lært enda mer om å ta hensyn til hverandre, og huske på at vi er forskjellig og sånn. [...] At vi hadde hatt en felles samtale om det, alle sammen på en måte. Om hvorfor det var viktig.

Selv om det var utfordrende for Ingrid at deltagerne var så forskjellige på Basecamp hadde hun også lært noe av det. Hun trodde hun hadde fått større forståelse for hvordan andre kunne ha det, og at ikke alle var som henne. Ingrid fortalte hvordan hun forsøkte å møte andre på Basecamp:

Det var viktig å ha respekt eller akseptere at det var ikke alltid alle kunne klare alt. [...] Og at det var viktig å vise dem at det var greit at de hadde en tung dag, uten at jeg skulle gjøre den verre på noen måte.

Ingrid likte best når de gikk tur på Basecamp, men syntes gjerne turmålet og lengden på turene kunne variert mer. Videre opplevde Ingrid å nå et metningspunkt i Basecamp. Hun begynte å bli lei og følte seg ferdig med Basecamp. Etter at hun hadde vært med en stund, fortalte Ingrid, kjentes det ut som de begynte litt på nytt hver gang det kom nye deltakere. Hun syntes hun hadde snakket om det samme mange ganger, og at det ikke lenger hjalp å si ting. Ingrid fortalte at hun savnet å komme et steg videre i behandlingen:

Hvis man går vanlig sånn i en behandling, så skal man jo på en måte prøve at ting skal bli bedre, at man skal løse noe, at man liksom går et steg videre, mens på Basecamp så sto vi litt på samme plass hele tiden, og at det kanskje ble litt ja.. kjedelig eller for mye

etter hvert.

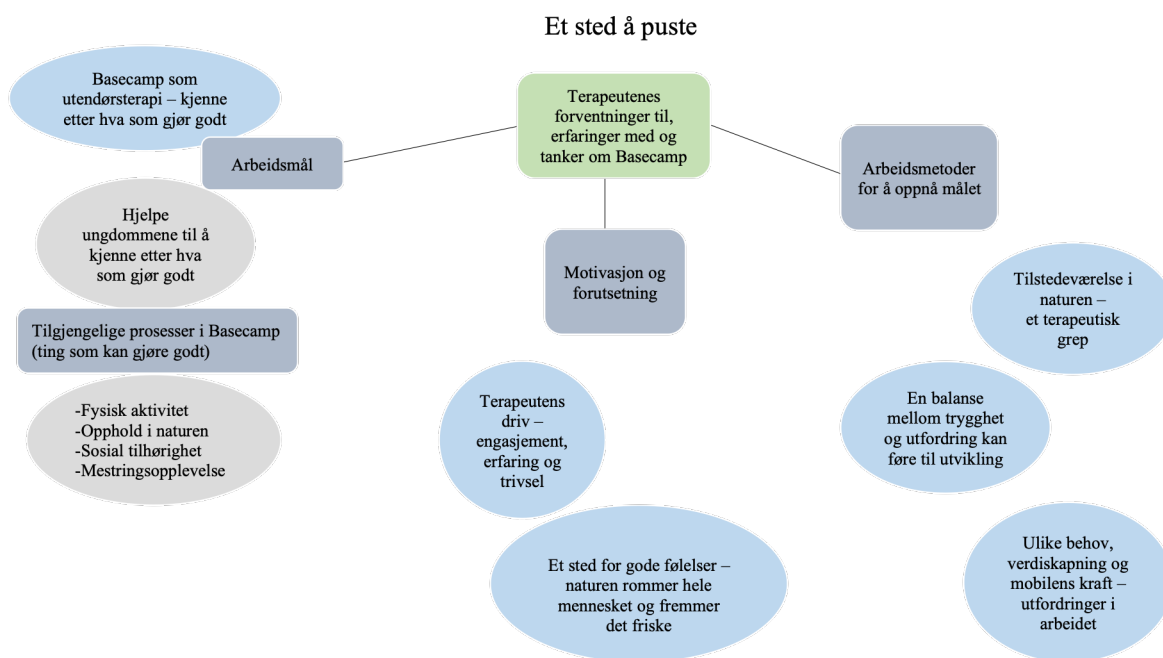
For Ingrid og Victoria kunne Basecamp ha fungert bedre. Begge kunne gjerne hatt mer til felles med de andre på Basecamp. Ellers ønsket de seg mer utbytte av samtalene, mer veiledning fra terapeutene og noe mer variasjon i programmet. Noen av ungdommene trodde altså Basecamp kunne fungert bedre for dem med enkelte endringer eller tilpasninger. Andre syntes Basecamp fungerte greit som det var, og trodde deres eget overskudd var mer avgjørende for utbyttet av terapien enn en endring av innholdet på Basecamp.

4.3.9 Oppsummering og sentrale funn

Ungdommene var generelt positive til Basecamp, samtidig som det var en ambivalens i det de fortalte. Det hadde vært både oppturer og nedturer – det var krevende, men også givende. Det hendte de ble slitne av å være på Basecamp, noe som ofte var relatert til fysisk bevegelse, sosialt samvær eller til spesifikke aktiviteter. Basecamp ble også et sted å puste – en pause og et avbrekk fra den noen ganger kvelende hverdagen. Ungdommene hadde lært noe om seg selv, og om å være sammen med andre. De ble kjent med sin egen tåleevne: de kunne presse seg på tur og det gikk bra; de kunne bli slitne etter en dag på Basecamp, men de kunne også bli glad av det; de ville utfordre seg selv, men lærte også hvor grensa gikk. Det kunne være vanskelig for dem å komme, men ofte kom de likevel. Dette handlet antagelig om viljen til å få det bedre, og om å gi Basecamp en sjanse. For de fleste var Basecamp en positiv opplevelse, fordi det var noe annet enn det vanlige, ute i naturen, med andre mennesker, hvor de kunne bestemme grad av deltakelse selv.

4.4 Terapeutenes forventninger til, erfaringer med og tanker om Basecamp

Her presenteres først terapeutenes definisjon på utendørsterapi, samt forskjellen mellom utendørsterapi og friluftsterapi. Dette legger premisser for hvordan terapeutene jobber på Basecamp, og terapeutenes arbeidsmåter presenteres deretter. Terapeutene hadde erfart at det å være i naturen ga en rekke muligheter, som de dro fordel av i terapien. Mål med arbeidet var at ungdommene skulle oppleve økt tilstedeværelse, mestring, utvikling og gode opplevelser. Terapeutene brukte blant annet motiverende samtaler og aktiviteter i arbeidet på Basecamp – for at ungdommene skulle erfare hva som gjorde dem godt. Figur 4 viser en oversikt over temaene fra terapeutenes forventninger til, erfaringer med og tanker om Basecamp, som presenteres i det følgende.



Figur 4: Oversikt over tema fra terapeutenes forventninger til, erfaringer med og tanker om Basecamp. Her kategorisert i ”arbeidsmål” med tilhørende utdyping av ”tilgjengelige prosesser i Basecamp”, deretter ”motivasjon og forutsetning” samt ”arbeidsmetoder for å oppnå målet”.

4.4.1 Basecamp som utendørsterapi – kjenne etter hva som gjør godt

Terapeutene på Basecamp definerte Basecamp som utendørsterapi. Slik de så det var det noen forskjeller mellom utendørsterapi og friluftsterapi som også tilbys ved sykehuset. Enkelt forklart er en utendørsterapeut ”enhver terapeut som tar deler av arbeidet sitt ut på en eller annen måte”. Utendørsterapi kan nemlig inneholde et vidt spekter av aktiviteter, også utover

friluftaktiviteter. ”Det å ta en tur rundt sykehuset – det er ikke friluftsterapi, tenker jeg. Men det er utendørsterapi fordi du er ute”, forklarte en av terapeutene.

En annen distinksjon er at man jobber på ulikt vis med bevisstgjøringen på hva som gjør en godt. Utendørsterapi kan for eksempel bestå av en rekke elementer som gjør godt for helsa: fysisk aktivitet, opphold i naturen, sosial tilhørighet og mestringsfølelse. For enkelhets skyld kalles dette for prosesser fra nå av. I friluftsterapi er det et større fokus på å gjøre deltakerne bevisst på alle disse prosessene og hvordan man påvirkes av dem. For å drive med utendørsterapi er det derimot ikke nødvendig at terapeuten har et bevisst forhold til dette selv, eller at terapeuten bevisstgjør deltakerne på dette. På Basecamp valgte terapeutene å tilrettelegge for at prosessene kunne skje, uten at det var et mål at ungdommene skulle vite at det var det de gjorde. Terapeutene ønsket nemlig at ungdommene selv skulle kjenne etter hva som gjorde dem godt. Basecamp inneholdt både elementer som gjør godt for helsa og måter man kan jobbe på for å få det bedre med seg selv. Terapeutene brukte både begrepet folkehelseperspektiv og behandlingsperspektiv i beskrivelsen av Basecamp.

4.4.2 Terapeutenes driv – engasjement, erfaring og trivsel

Terapeutene som jobber i Basecamp har et betydelig engasjement for det de driver med. De fortalte at de lenge hadde tatt med pasienter ut, selv før dette ble en del av konkrete behandlingstilbud, fordi de hadde sett at det gjorde godt for dem. En terapeut husket tilbake til effekten det hadde hatt på ungdom å være med på tur og fiske: ”Det at de kom seg ut og fikk fysisk aktivitet og mestringsopplevelse i naturen, gjorde at vi kunne se en sånn umiddelbar reaksjon på at det var godt for dem”.

En av terapeutene så relevansen i utendørsterapi i sammenheng til dagens skjermesamfunn. Terapeuten mente at det var lite utviklende å sitte foran en skjerm, mens det å være ute ga gode muligheter for utvikling:

Det er der man møter på utfordringer som er reelle, som er virkelige og ofte da i samspill med andre. Du får den sosiale læringa oppi det, og du får mulighet til å ta en konkret situasjon og bruke den terapeutisk. Snakke om det, snakke *gjennom* det. *Veilede*. Så hvis du spør hva en utendørsterapeut er, det er vel en som gjør seg *nytte* av naturen og bruker det i en terapeutisk sammenheng. Og de mulighetene som ligger der.

Terapeutene likte selv å være ute og trodde det var en forutsetning for å kunne drive med utendørsterapi: ”Hvis ikke så blir det jo veldig vanskelig å skulle prøve å formidle noe til ungdommene og bistå dem og hjelpe dem”, forklarte en terapeut. En annen terapeut tilføyde at man også måtte være i stand til å ta vare på seg selv og sine behov for å kunne være til stede for ungdommene. Videre trodde de at erfaringer fra å ha vært ute selv, og for eksempel ha opplevd å fryse, kunne gjøre det lettere å sette seg inn i hva ungdommene gikk gjennom på Basecamp. En terapeut beskrev hvordan slike erfaringer kunne ses som en metafor til livet:

Det er jo mye sånn der kulde og bløtt og, det er jo elementene. Spesielt i Norge synes jeg. Det reflekterer livet ganske bra. Det er jo en kamp! Livet er jo en kamp! Men så får du de der små øyeblikkene av soloppgangen, eller du ser et rådyr, eller beruselsen av være ute i en storm eller et eller annet som jeg tenker er så viktig. Som en sånn metafor til livet da.

Terapeutene fortalte at de opplevde trivsel og overskudd når de jobbet utendørs, noe som hadde betydning for hvordan de opplevde seg selv i jobben sin. En terapeut sa for eksempel: ”Jeg tror at jeg er en *bedre* terapeut når jeg er ute”.

4.4.3 Et sted for gode følelser – naturen rommer hele mennesket og fremmer det friske

Basecamp inneholdt deltakelse i aktiviteter og praktiske gjøremål, samt opphold i naturen. Dette påvirket hvordan terapeutene opplevde ungdommene og relasjonen de selv hadde til dem. Noe av det terapeutene likte ved å jobbe i Basecamp var at de syntes de ble bedre kjent med ungdommene. De fortalte at de fikk sett flere sider ved dem enn de gjorde på kontoret: ”En får se mer kanskje av både utfordringene og ressursene deres når man ikke bare snakker om det, men faktisk får se det i praksis”.

Når terapeutene og ungdommene var sammen ute i naturen, opplevde terapeutene at maktbalansen mellom dem kunne bli mer utjevnet. De ble utsatt for det samme været og de samme utfordringene, og var derfor mer prisgitt hverandre som gruppe. En av terapeutene forklarte det slik:

Selv om vi kanskje er mer vant til å være ute enn noen av dem, så er det noe vi må klare *sammen*. Vi er mer avhengig av hverandre som gruppe da, for at ting skal fungere greit. Og samarbeide om ting.

En annen terapeut syntes det var et godt poeng: ”Det der med at maktbalansen blir strøket litt mer ut”, hvorpå den første terapeuten tilføyde: ”Ja, [en annen i teamet] pleier jo å si det at *du får et helt annet forhold til terapeuten din, hvis du har stått og tissa ved siden av hverandre*”. Utendørs måtte de alle innrette seg etter skiftende forhold, noe som gjorde at det ble annerledes grenser enn innendørs. For eksempel fortalte terapeutene at det noen ganger ble nødvendig å skifte klær mens man var sammen på Basecamp, noe man ikke ville gjort om man var inne på et kontor. Terapeutene opplevde at de endrede grensene, og at de ble utsatt for de samme naturpåvirkningene hadde en positiv påvirkning på relasjonen til ungdommene.

Det var også noe annet som skjedde når man flyttet seg ut: Fokuset i terapien kunne skifte fra det syke til det friske. ”Er du i samtaleterapi inne, så er fokuset mye på det syke. Mens kommer du ut så kan mye av fokuset bli på det friske. Altså du får begge deler ute da, og det tror jeg er bra”, forklarte en terapeut. Dette bidro også til at de ble bedre kjent med ungdommene. En annen terapeut fulgte opp med et eksempel på dette skiftet i fokus, og fortalte om en ungdom som hadde gått både i samtaleterapi og i utendørsterapi. Journalen fra samtaleterapien handlet mye om at ungdommen ikke ville leve lenger. På Basecamp kom en annen side av ungdommen frem:

Jeg hadde henne på Basecamp og så at hun lekte og koste seg og opplevde både mestring og felleskap. Selvfølgelig så jeg at hun hadde tunge dager også. Men det var aldri noe snakk om at hun skulle dø! *Der*. Jeg tenker jo at det var en *fin* ting at hun fikk snakket med terapeuten sin om de tankene. Men også at det finnes en balanse da, at det er et annet sted der du kan få frem en annen del av deg, som også *er* der. [...] Noe som er friskt og godt, og noe å bygge på av ressurser.

Terapeutene syntes altså de ble bedre kjent med ungdommene og at maktbalansen ble mer utjevnet når de gjorde aktiviteter sammen i naturen. Dette ga gode forutsetninger for terapeutenes arbeidsmål: at ungdommene skulle kjenne etter hva som gjorde dem godt.

Terapeutene på Basecamp ønsket at ungdommene skulle kjenne på gode følelser – at stress og ubehag skulle bli redusert, og at de kunne senke pulsen og kjenne på en ro. I naturen ligger omstendighetene til rette for at mye av dette kan skje. Terapeutene fortalte at det å være i naturen i seg selv var noe de kunne dra nytte av i terapien: ”I naturen finner man så mange gratis måter å roe seg ned, og avlede stress på”. En terapeut beskrev naturen som et sted hvor man kunne bli aktivert på følelser og sanser, bevisstgjøre positivitet og vekke det som er godt.

Det var viktig for terapeutene å bidra til at ungdommene fikk en godfølelse, gjerne ved å mestre praktiske gjøremål. ”Jeg har veldig troa på det at når man *gjør* ting, så er det endringsarbeid som har en sånn sideeffekt med terapi. Det å rett og slett gjøre ting som appellerer til godfølelsen”, forklarte en terapeut. En annen terapeut syntes det var noe som ble vekt til live i ungdommene, under opplevelser i naturen:

Jeg husker da vi bygde den der gapahuken og vi felte de gedigne grantrærne, og du så på gutta og jentene når de fikk det der kicket av å se det svære beistet som deiset i bakken. Det vekker jo noe til live. I et ellers så rimelig dødt og depressivt liv, så er det noen sånne øyeblikk som jeg tenker er kjempeviktig.

Terapeutene ønsket altså at ungdommene skulle få kjenne på gode følelser, og i arbeidet med dette benyttet de mulighetene som lå i naturen – hvor en livsgnist kunne vekkes og det friske fikk et større fokus. Terapeutene syntes også mulighetene var gode for å oppleve mestring i naturen, ved å bruke kroppen og sansene. En terapeut forklarte hvordan utendørsterapi kunne bidra til økt selvtillit og mestringstro hos ungdommene, som også kunne gjøre det lettere på skolen: ”Når de får mestring på den arenaen ute og får til ting mer med kroppen og... altså kropp og hode henger jo sammen. Så det har en overføringsverdi når man kommer tilbake til skolen igjen”. På Basecamp gjorde de aktiviteter som krevde at de bevegde seg og brukte kroppen på andre måter enn man gjør inne. Dette påvirket ikke bare at man ble fysisk sterkere, mente en terapeut, men det påvirket også stress og følelser positivt: ”Man kan bli mer fleksibel i tankene, hvis man er mer fleksibel i kroppen”, forklarte terapeuten.

Naturen er uforutsigbar og kan by på uforutsette utfordringer. Terapeutene opplevde at ungdommene kunne synes det var skummelt eller ubehagelig å hoppe over en bekk, å bli skitten eller at været skiftet. Terapeutene trodde ungdommene kunne lære både egenomsorg og å tåle ubehag når de kom seg igjennom disse utfordringene i naturen:

Det tenker jeg kan ha en sånn overføringsverdi til livet, generelt da. Det er jo mye ubehagelig i livet. Og mange gir fort opp i møte med ubehag. Men det å ha vært ute i naturen og se at de kan klare seg igjennom det, kan styrke dem på den måten da.

Terapeutene håpte at ungdommene, ved å kjenne etter hvordan noe føltes, kunne bli bedre kjent med seg selv, og vite hva de trengte for å føle seg bedre:

Naturen gir oss jo noen måter og noen strategier for å håndtere nettopp det med hvis man har masse suicidal tanker eller er veldig nedstemt. Så gir det jo noen verktøy til ungdommene til å kunne håndtere dette selv.

Hvis man hadde erfart at det gjorde godt å være i naturen, husket man kanskje det til senere. Terapeutene jobbet for å gjøre ungdommene litt mer bevisst på nettopp dette:

Hva kan du gjøre når du får disse tankene, kanskje du kan gå ut i naturen, ta seg en tur, sette seg på en stein og kjenne på sola som slikker deg i ansiktet. De gode erfaringene de får med seg i Basecamp kan de absolutt ta med videre når de får disse tunge stundene.

Naturen ga altså en rekke muligheter, som terapeutene benyttet seg av på Basecamp. Det var flere måter terapeutene tilrettela for at ungdommene skulle kjenne på gode følelser og lære av utfordringene de møtte der. Terapeutene benyttet for eksempel også ulike teknikker for å øke ungdommenes tilstedeværelse i naturen.

4.4.4 Tilstedeværelse i naturen - et terapeutisk grep

Terapeutene forventet ikke at ungdommene hadde reflektert mye over hva som gjorde dem godt og hvordan de kunne utvikle seg. De valgte også bevisst å ikke forklare ungdommene alle de potensielle helsefordelene som kom av å være på Basecamp. ”Vi vil jo egentlig at de skal erfare det selv på en eller annen måte. Og kjenne det på sin egen kropp og ikke bli fortalt at det er bra for deg”, fortalte en terapeut.

For at ungdommene skulle erfare dette selv jobbet terapeutene med å øke ungdommenes bevissthet på omgivelsene og å rette oppmerksomheten mot hvordan de hadde det der og da. Som et redskap i dette arbeidet hadde terapeutene introdusert en ”temperaturmåler” eller ”tommelgradering” på eget humør og energinivå, som et fast innslag i programmet på Basecamp. Dette var tenkt for at ungdommene skulle kjenne etter hvordan de hadde det, og hvordan de ble påvirket av å være på Basecamp, forklarte terapeutene:

Det handler jo litt om å bli bevisst på hvordan det å være ute i naturen eller det å være i en sånn gruppe påvirker deg da. Om du blir mer sliten av det eller om du faktisk får mer energi av det eller om det påvirker humøret ditt.

Terapeutene fortalte at ungdommene ofte hadde en forestilling av at de ble slitne av å være ute og sammen med folk, og at de, ved å kjenne etter, kunne oppleve at det ikke alltid stemte. Denne temperaturmåleren kunne være utgangspunkt for enda et av redskapene terapeutene benyttet seg av – nemlig samtaler med her-og-nå-fokus. En terapeut forklarte hvordan temperaturmåleren kunne brukes til samtaler:

Da kan vi jo si noe om at *ja, tenk det at du kan være ute en hel dag sammen med masse folk og ikke bli mer sliten*. Eller så kan det være at [energinivået] faktisk øker, eller at de får bedre humør utover dagen, og da har man mulighet til å snakke litt om det da. Hva er det som gjør det at du kjenner mer energinivå enn det du gjorde. Eller bedre humør.

Dersom ungdommene hadde behov for å snakke om utfordringer relatert til noe utenom Basecamp tok terapeutene seg tid til dette også, såfremt det ikke gikk utover resten av gruppa. De forsøkte likevel å relatere de fleste samtalene til noe som skjedde på Basecamp den dagen. Samtalene kunne handle om hvordan man hadde det, hvordan det var å være på Basecamp og hva de hadde lyst til å gjøre neste gang. Terapeutene mente at rammen for å snakke om de vanskelige tingene kanskje var bedre inne. På kontoret kunne man lettere fokusere og gå ordentlig inn i de vanskelige tematikkene, uten å bli avbrutt:

Hvis jeg skal gå inn i de der dype samtalene, altså kjenne på følelser, få fram følelser, så synes jeg ofte at den der ramma med kontor kan være fin å ha. Fordi at da er det tryggere for dem å la det komme. De vet at du er alene, de vet at det ikke kommer noen.

På Basecamp kunne samtaler knyttes til aktiviteter, for å bidra til at ungdommene turte å prøve nye ting. Slik kunne de oppleve mestring og få en godfølelse. En del av det å skape gode opplevelser og å kjenne etter på egen kropp, innebar å rette ungdommenes oppmerksomhet mot sansene. Det var det gode muligheter for å gjøre i naturen:

Jeg er jo veldig opptatt av mindfulness og det å kunne ha fokus på her og nå. Og ikke være i tankene sine hele tiden og tenke på fortida og planlegge og bekymre seg og alt det der. Og det tenker jeg jo er en viktig del av det, når en er ute i naturen så har man mye mer mulighet til å være her og nå og bruke sansene.

Måter terapeutene brukte sansene i naturen var for eksempel ved å påpeke en maurtue de gikk forbi eller fargene på bladene. Terapeutene fortalte videre at skjerm og strømmetjenester kunne

bli brukt for å avlede stress og vonde følelser. Det som skjedde da, mente terapeutene, var at man blokkerte for følelsene. Var man til stede i naturen fikk man derimot en fysiologisk stressmestring. Pulsen gikk ned og kroppen roet seg slik at man lærte seg å leve med følelsene, fremfor å stenge dem ute.

Terapeutene diskuterte ungdommenes refleksjonsnivå, og tenkte at det kunne ta litt tid før man så verdien og nytten av å være ute i naturen. Ungdommene ville ikke nødvendigvis gi umiddelbar respons på det terapeutene gjorde dem oppmerksom på, men terapeutene tenkte at de kunne komme til å se en fremtidig verdi av det. Da kunne de huske tilbake på det som en god opplevelse – nettopp fordi de den gangen hadde blitt gjort oppmerksom på noe av det naturen har å tilby.

4.4.5 En balanse mellom trygghet og utfordring kan føre til utvikling

Terapeutene ønsket også å skape en balanse mellom trygghet og utfordring på Basecamp. En av måtene terapeutene jobbet på innebar for eksempel å oppmuntre ungdommene til å gjøre noe de syntes var skummelt eller utfordrende – ”Det er noe med at hvis man gjør det, så får man mestring”, forklarte en terapeut. Noe av det som var utfordrende for ungdommene på Basecamp var knyttet til det sosiale. En terapeut fortalte at utendørsterapi ga gode muligheter for sosial utvikling, når mange av ungdommene var helt eller delvis ute av skolen:

Det er en utrolig flott arena for å bygge seg opp igjen i forhold til mestringsopplevelse og den sosiale tilhørighet og bli *prøvd*, i en sånn setting som jeg opplever kan være veldig *trygg*, fordi vi er voksne personer med erfaring der.

Som tidligere nevnt lå det et premiss i terapeutenes forståelse at naturen kan virke stressreducerende. En terapeut fortalte at man i traumebehandling jobbet med følelsesregulering og stressregulering, noe man også kunne gjøre ute i naturen:

Det med å komme ut på en arena hvor du får eksponere deg for ting som kanskje i utgangspunktet er ubehagelig. Og så får man erfaring med at man sitter igjen med mindre stress og mindre angst.

Hvordan terapeutene organiserte innholdet på Basecamp var også preget av tanken om en balanse mellom trygghet og utfordring. Aktiviteter som bålbrekking, matlaging på primus og turgåing var gjengående, slik at ungdommene skulle vite noe av det som skjedde fra gang til gang. Det kunne være en trygghet i dette, mente terapeutene. Samtidig ble det stadig introdusert

nye aktiviteter i programmet, slik at ungdommene kunne prøve nye ting og ”utvide sitt repertoar i forhold til mestring”.

Andre måter terapeutene jobbet med denne balansen på var ved å tilføre ungdommene positivt stress, i form av fysisk aktivitet og å prøve nye ting (utfordring) mens de var i naturen – som altså var tenkt som stressreduserende (trygghet). Dersom ungdommene ikke ønsket å gjøre en aktivitet foran de andre kunne terapeutene trekke dem til side (trygghet) – for deretter å oppfordre dem til å utfordre seg selv på aktiviteten (utfordring).

Som tidligere nevnt er sosial mistilpasning og relasjonelle vansker noe av det denne gruppen ungdommer sliter med. Basecamp er som kjent gruppeterapi, noe som altså kunne være utfordrende for disse ungdommene. Da hadde det sine positive sider at det var utendørs de skulle være sammen med andre. Slik terapeutene så det, var en av fordelene med å være ute at man kunne regulere avstand og nærhet til andre, på en annen måte enn inne. Ute hadde man mulighet til å trekke seg unna, ta litt tid for seg selv og komme tilbake når man følte for det. Det lå andre forventninger i å møtes utendørs. Hvis gruppeterapien skulle foregått inne, trodde ikke terapeutene at ungdommene ville ha kommet. De trodde det ville vært mer stressende og gitt andre forventninger til sosialt samvær, noe som kunne blitt for utfordrende. En terapeut opplevde at ungdommene ble mer hjelpsomme og tilgjengelige for hverandre når de var i en gruppe utendørs, og gjorde noe praktisk sammen:

Det blir sånne konkrete ting de *ser*. Hvis en ungdom går og blir sliten, så kan en annen ungdom ha forståelse for at de blir slitne. Hvis den ene står og skal fyre opp en primus, og strever med det, så kan den andre ungdommen *hjelp*e med å fyre opp en primus. Altså det blir en *fin* greie med at man gjør ting *sammen*. Og det blir ikke den der hakkinga eller nedlatende. Men jeg opplever at når man er ute så er man mer tilgjengelig for hverandre og hjelper hverandre mer.

Terapeutene syntes de så at ungdommene utviklet seg på flere måter i løpet av tiden på Basecamp. Dette knyttet de altså delvis til en balanse mellom trygghet og utfordring. De fortalte at de kunne se at ungdommene viste fremgang, noe de syntes var gøy:

Vi ser at mange av ungdommene har fått veldig stor effekt av å være i Basecamp, fra å være helt stille og inneslutta og å ikke tørre noe, til – ofte etter noen få ganger – å virkelig vise stor fremgang sosialt og i forhold til mestring.

Terapeutene så at ungdommene ble i bedre fysisk form og klarte å gå lengre, og at de turte å snakke mer eller prøve flere nye ting. De fortalte at ungdommene etter hvert kunne få mer overskudd til de andre deltakerne og tok mer ansvar og initiativ overfor gruppen. Terapeutene hadde videre inntrykk av at ungdommene fungerte bedre på skolen, etter å ha startet uka med Basecamp. De trodde også at deltakelse på Basecamp bidro til ungdom som hadde falt ut av skolen raskere kom seg tilbake til skolebenken.

4.4.6 Ulike behov, verdiskapning og mobilens kraft – utfordringer i arbeidet

På Basecamp var det mange å forholde seg til, som hadde ulike behov. Terapeutene opplevde at det kunne være utfordrende å finne balansen mellom å drive terapi i naturen og å møte ungdommenes behov:

Med den sammensetninga av ungdommer, så jobber du jo litt på høygir for å kompensere i forhold til det sosiale samspillet, og alle skal bli sett, og du må trekke inn og få inn både det terapeutiske i det og skulle bruke naturen i forhold til det at de skal oppleve mestring og lære noe.

Andre ting som kunne være utfordrende i arbeidet på Basecamp var å få ungdommene til å se verdien i Basecamp. ”For jeg synes det som vi stadig hører er den der: *jammen, vi gjør jo ikke noe*”, forklarte en terapeut, og poengterte videre at det var nettopp noe av det de ville oppnå:

Vi står jo hele tiden i konkurranse med underholdningsverdenen, som er så utrolig tilgjengelig. Og kontrasten blir kanskje veldig stor, altså fra å bli bombardert av underholdning og spill og det ene og det andre, til bare å *være* i skauen. Så jeg tror, for min del i alle fall, at utfordringa er hele tiden å selge det inn som en verdi, da. At det å faktisk bare være ute i naturen, uten nødvendigvis å ha hundre prosent aktivitet hele tida – det er en verdi i seg selv.

Terapeutene diskuterte om voksne deltakere hadde lettere for å se verdien i utendørsterapi enn ungdommer, da de hadde mer livserfaring og et høyere refleksjonsnivå:

Jeg tenker at mange av de voksne som du har jobbet med, de har kanskje prøvd mange typer terapi som kanskje de føler ikke har funka. Og så kommer de til dette og tenker sånn *wow, dette var noe helt annet – dette var fint*. Mens våre ungdommer kanskje ikke

har prøvd så veldig mye og så kommer de til dette, og så tenker de: *er dette terapi? dette virker jo bare som en vanlig tur for meg.*

En annen utfordring, slik terapeutene opplevde det, var økningen i ungdommenes mobilbruk, og hvorvidt de skulle kontrollere dette:

Det er jo kanskje den største forskjellen og også en utfordring i forhold til at de skal få lov til å kjenne på hva det handler om å være i naturen. At du har den der mobilen i lomma, som trekker. Og i hvilken grad du skal si at *nei, den skal du ikke bruke her.* Og hvor avhengig de har blitt av den for å regulere følelser. I forhold til tidligere.

Videre syntes terapeutene det kunne være et dilemma hvor mye de skulle fortelle ungdommene, slik at de både fikk erfare selv hvordan de ble påvirket av å være på Basecamp samtidig som de så verdien i å være der.

4.4.7 Oppsummering og sentrale funn

Terapeutene opplevde at naturen var et sted hvor gode følelser og flere sider av mennesket fikk blomstre. Terapeutene syntes relasjonen de hadde til ungdommene, og relasjonen mellom ungdommene, ble bedre når de var sammen om aktiviteter ute i naturen. De trivdes selv, og hos ungdommene så de flere friske sider enn under samtalerapi, og en god utvikling. For terapeutene var det et poeng at ungdommene selv skulle kjenne etter hva som gjorde godt for dem mens de var på Basecamp. En måte terapeutene jobbet med dette på var ved å øke ungdommenes tilstedeværelse i naturen. Ved å skape en balanse mellom trygghet og utfordring håpte terapeutene at ungdommene skulle oppleve mestring og utvikling. Det kunne være utfordrende å kombinere gruppeterapi med bruk av naturen og å få ungdommene til å se verdien i denne kombinasjonen. Terapeutene syntes likevel de så en generell positiv utvikling hos ungdommene i løpet av tiden de deltok på Basecamp.

5. Resultatdiskusjon

I denne studien har ungdommers og terapeuters forventninger til, erfaringer med og tanker om utendørsterapitilbudet Basecamp blitt undersøkt. Ungdommene som deltar på Basecamp strever betydelig og flere sliter med selvmordstanker. Til tross for deres vansker og ordknapphet, meddelte de mange positive inntrykk fra sin deltakelse i dagtilbudet. Det ungdommene formidlet som mest sentralt ved erfaringene fra Basecamp var å kunne være ute i naturen

sammen med andre, der de kunne utføre oppgaver som var overkommelige og som samtidig var noe helt annet enn samtalerapi og skole. Terapeutene på sin side formidlet at vektleggingen av det friske og ungdommenes ressurser lettere kunne være i fokus når man var ute i naturen. Balansegangen mellom å legge til rette for aktiviteter/utfordringer, men samtidig skape fleksible og romslige rammer ble videre understreket, slik at hver ungdom kunne finne en måte å være med på som passet for ham/henne.

Den gjengse helseforståelsen preges fremdeles i stor grad av det naturvitenskapelige og biomedisinske, og det er gjerne dette perspektivet som fortsatt anses som mest legitimt i helseinstitusjonene. Selv om det er mye snakk om at bevegelse og opphold i naturen er bra for oss helsemessig, er det ikke like lett for alle å ”bare gå seg en tur i skogen”. For ungdommene på Basecamp ble det naturbaserte dagtilbudet en mulighet til å komme seg ut, gjøre noe sammen med andre og samtidig forsøke å få det bedre med seg selv. Det at Basecamp var et lavterskel behandlingstilbud som de hadde blitt anbefalt av terapeuten sin, har antagelig hatt en vesentlig betydning for at de nyttet denne muligheten. Ungdommene syntes det var greit å forplikte seg til en avtale (altså oppmøte på Basecamp), og i og med at det var en del av behandlingen deres, gav det legitimitet til å prioritere Basecamp fremfor skolen. En av ungdommene uttrykte dette som at Basecamp ble en pause hun følte hun fikk lov til å ha, fordi hun gjorde noe bra for seg selv. Som tidligere nevnt er navnet Basecamp inspirert av de leirstedene som benyttes i forberedelser til å bestige høye fjelltopper. Kanskje ble ungdommene forberedt på livets utfordringer etter opphold i utendørsterapigruppen Basecamp? I den påfølgende diskusjonen av resultatene skal vi drøfte hvilken betydning naturen kan ha hatt som kontekst for dette utendørsterapitilbudet i spesialisthelsetjenesten. Funnene diskuteres med bakgrunn i Attention Restoration Theory (ART), som ble introdusert i innledningen, en teori som altså er utviklet på basis av 20 års forskning.

ART er en av teoriene som benyttes for å forstå og beskrive hvorfor naturen er et særlig egnet sted for å oppsøke avkobling og restitusjon. I ART skiller man mellom rettet og spontan oppmerksomhet (Kaplan, 1995). Rettet oppmerksomhet er viktig for blant annet konsentrasjon, effektivitet og problemløsning, noe som spiller inn i sosiale settinger og i skolesammenheng. Ved langvarig rettet oppmerksomhet kan man kjenne seg mentalt utslitt (directed attention fatigue), og man har behov for å restituere denne typen oppmerksomhet. Når den spontane oppmerksomheten overtar, får man gjort nettopp det. Noe som spontant fanger oppmerksomheten krever ingen anstrengelse, men fremmer avkobling og hvile. Naturen er et særlig egnet sted for dette.

Enkelte praktiske og sosiale aktiviteter på Basecamp kan ha krevd rett oppmerksomhet, og ungdommene uttrykte at det enkelte ganger kunne være krevende for dem på Basecamp. De syntes likevel det var viktig å utfordre seg på noen av disse tingene, og ønsket heller ikke at det som tidvis var krevende skulle være fraværende i behandlingstilbudet. Basecamp foregikk ute i naturen, i et miljø vel egnet for restitusjon av den rettede oppmerksomheten. Det kunne gjøre at ungdommene lettere fikk hentet seg inn igjen dersom de skulle bli slitne av noe som krevde rett oppmerksomhet. Naturen innbyr altså til spontan oppmerksomhet, og det er særlig fire momenter som muliggjør naturens funksjon som et gjenoppbyggende og helsefremmende miljø, ifølge Kaplan (1995), nemlig: *being away*, *fascination*, *extent* og *compatibility*, som anvendes videre i diskusjonen.

5.1 Being away: Naturens funksjon som fristed og pusterom i hverdagen

Ifølge Kaplan (1995) er naturmiljøer steder man ofte foretrekker å reise til for rekreasjonsmuligheter. Av ulike grunner er det ikke alle som har mulighet til å reise langt for å komme seg til naturen. På Basecamp benyttet de natur i nærheten av sykehuset og der ungdommene bodde. Det er heller ikke nødvendig å reise langt for å oppleve de helsemessige effektene av å være i naturen. Ifølge ART er det ikke behov for rett oppmerksomhet når man opplever å være et annet sted enn til vanlig (Kaplan, 1995, s. 173). I denne sammenhengen er ikke det viktigste at man er et annet sted rent fysisk. Et skifte i oppmerksomhet, å tenke på noe annet eller å se noe med et nytt blikk kan være et tilstrekkelig ”annet sted”. Ungdommene på Basecamp satte pris på at Basecamp var noe annet enn det vanlige og uttrykte at det ga dem en pause fra hverdagen. Å være ute i naturen på Basecamp gjorde det mulig for ungdommene å koble av og ikke bekymre seg over det de vanligvis gjorde. Flere var fortrolig med naturen fra tidlig oppvekst og for dem var det som å komme hjem, men likevel vekk fra det som var hverdagen. Naturen ble et fristed hvor de kunne samle tankene og puste ut.

Terapeutene syntes det var viktig å tilrettelegge for at ungdommene kunne være tilstede ”her og nå”, nettopp for å unngå å tenke så mye på bekymringer. Terapeutene mente videre at naturen var et egnet sted for å bruke sansene og være mer til stede i øyeblikket.

5.2 Fascination: Naturens evne til å fange oppmerksomheten og tilstedeværelse her og nå

Noe av det terapeutene jobbet med på Basecamp var altså økt tilstedeværelse i naturen. Kanskje krevde dette rett oppmerksomhet? På den annen side kan det tenkes at ungdommene lettere lot seg fascinere i naturen, og altså hentet energi, hvis de var mer til stede. For naturen er rik på

”myk” fascinasjon, det vil si noe som holder på oppmerksomheten, men på en slik måte at man samtidig kan tenke på noe annet (Kaplan, 1995). Blad som rasler i vinden og skyer på himmelen er eksempler på dette. Flere av informantene lot seg fascinere av det vakre i naturen, for eksempel ungdommen som plutselig la merke til en fin grein. Den myke fascinasjonen i naturen inviterer til refleksjon, noe som virker styrkende om man er mentalt utslitt, ifølge Kaplan (1995, s. 172). En av ungdommene opplevde at det å være i naturen ga perspektiv på hennes eget liv – alt kunne ikke være vondt når det fantes noe så vakkert og godt som naturen.

Når terapeutene fortalte om Basecamp og utendørsterapi beskrev de sine egne fascinerende opplevelser med naturen. Som terapeutene selv reflekterte over hadde de antagelig, som voksne, andre måter å uttrykke denne begeistringen over naturen på enn hva ungdommer generelt har. For terapeutene var det videre et poeng at ungdommene selv skulle kjenne etter hvordan det påvirket dem å være ute i naturen. Det var altså ikke forventet at man skulle være bevisst på eller klar over hvilke prosesser som foregår når man oppholder seg i naturen. Man er heller sjelden bevisst på at den spontane oppmerksomheten overtar for rettet oppmerksomhet, altså er det ikke sikkert man tenker over at man for eksempel har blitt fascinert av noe. Når terapeutene jobbet med å tilrettelegge for økt tilstedeværelse hos ungdommene gjorde de dem oppmerksomme på naturens fascinerende under. Det at ungdommene ble oppfordret til å se på noe konkret i naturen gjorde antagelig at de rettet oppmerksomheten dit. Altså ble ikke oppmerksomheten deres ubevisst fanget av det samme som terapeutene hadde latt seg fascinere av, men det kan likevel hende at det fascinerte dem. Etersom naturen er rik på fascinasjon ble antagelig ungdommenes oppmerksomhet likevel fanget av noe i løpet av en dag på Basecamp. Som nevnt ga også noen av ungdommen uttrykk for dette. Samtidig kan det være at ungdommene på senere tidspunkt lettere lot seg fascinere av å være ute i skogen eller på fjellet, etter først å ha blitt introdusert til aspekter ved naturens fortryllende verden av terapeutene.

5.3 Extent: Naturens omfang og muligheter som terapeutisk rom

Et gjenoppbyggende miljø må videre ha et stort nok omfang. Det må være rikt på stimuli, nok å oppleve, se og tenke på, slik at man kan få følelsen av å være i en annen verden (Kaplan, 1995, s. 173). Følelsen av omfang er ikke avhengig av størrelsen på det fysiske rommet, men kan også uttrykkes i følelsen av tilknytning til noe større enn seg selv.

Flere av ungdommene satte pris på romsligheten ute i naturen, at det hele tiden var noe å se og oppdage. De viste til det store rommet (omfanget) og syntes det var mer fritt enn å være innendørs på skolen eller i samtaleterapi. Terapeutene trodde det var avgjørende at

gruppeterapien for disse ungdommene foregikk utendørs. Flere av ungdommene fortalte at de kjente på en frihetsfølelse ved å være i naturen, og de opplevde også at det var en frihet på Basecamp til å bestemme hva de skulle delta i og om de skulle delta i det hele tatt.

Romsligheten i naturen bidro til at det var mulig å velge en del selv, for eksempel kunne de regulere avstanden til andre og engasjere seg eller ikke i aktiviteter. Dette kan videre ha hatt betydning for at flere av ungdommene syntes utendørsterapi var et godt alternativ eller supplement til innendørs samtaleterapi. Som en av ungdommene sa var det ikke så skummelt å gå i terapi når terapien foregikk ute i naturen – et helt fritt sted.

5.4 Compatibility: Betydningen av samsvar mellom deltakernes behov, preferanser og hva naturen har å tilby

Ifølge Kaplan (1995, s. 174) finner mange det mindre anstrengende å oppholde seg i naturen enn i urbane områder, noe som kan ha sammenheng med kompatibiliteten i naturen. I et kompatibelt miljø kjennes det komfortabelt og naturlig å gjøre de aktivitetene man gjør, og miljøet gjør det mulig å gjennomføre aktivitetene uten videre anstrengelse. Et miljøet som er kompatibelt er det ikke nødvendig å være observant på sin egen oppførsel, det man gjør i miljøet er passende der. Et miljø er derimot ikke kompatibelt dersom det er dissonans mellom det omgivelsene krever, ferdighetene en har og troen på at man klarer å møte de kravene.

For flere av ungdommene var det at Basecamp foregikk i naturen en motivasjon til å skulle gå i terapi der. De likte å være i naturen og å gjøre friluftaktiviteter. En ungdom fortalte for eksempel om frihetsfølelsen det ga å være i naturen, hvor han kunne gjøre akkurat det han hadde lyst til å gjøre, om det så var å bråke eller å gå på oppdagelsesferd. Et kompatibelt miljø krever lite seleksjon og lite rettet oppmerksomhet (Kaplan, 1995, s. 173). Det er altså antatt at det ikke kreves mye problemløsning å gjennomføre aktiviteter som ”hører hjemme i naturen”. Likevel er det et viktig poeng at den som ferdes i naturen også kjenner seg rimelig hjemme der. Ungdommene trivdes stort sett i naturen og kunne kjenne tilhørighet til naturen. Jakt og fiske, gåtur, hagearbeid, stell av dyr, bålbrenning og fugletitting er eksempler på aktiviteter mennesket ofte bedriver i naturen (Kaplan, 1995, s. 174). I naturen er det sannsynlig at man får mulighet til å gjøre det man hadde forestilt seg å gjøre. Dersom forventningene til å ha det stille, fredelig og rolig i naturen ikke ble innfridd, og kompatibiliteten altså var lav, kunne det være utfordrende for ungdommene. Selv om ungdommene kunne oppleve at forventningene ikke alltid ble innfridd var det antagelig noe ved oppholdet i naturen som var som forventet. Basecamp inneholdt flere friluftaktiviteter man kan forvente å skulle gjøre ute i naturen, for eksempel var turgåing og bålbrenning faste innslag. Det var i tillegg rom for å gå for seg selv

og velge hva man engasjerte seg i mens man var på Basecamp. Det kunne gi en frihetsfølelsen, som var noe ungdommene satte pris på i naturen.

Det hendte at det ikke var samsvar mellom omgivelsenes krav, ungdommens ferdigheter og troen på at de klarte disse utfordringene. Det kunne være tilfeller der ungdommene gikk hjem eller trakk seg fra enkelte aktiviteter. Ungdommene utfordret stadig seg selv, og som en av dem sa, syntes han ikke det kjentes så bra ut, men han mente likevel det måtte gjøres innimellom. Det krever selvkontroll, og derfor rettet oppmerksomhet, å gjøre noe som er ubehagelig, men nødvendig (Kaplan, 1995, s. 171). Rettet oppmerksomhet påvirker også problemløsning og planlegging, og er man mentalt sliten kan det derfor bli vanskelig å ta stilling til noe som må løses der og da. En ny og ukjent aktivitet kan virke uoverkommelig. Flere av ungdommene syntes det kunne være vanskelig å delta i praktiske aktiviteter, samtaler eller turgåing hvis de allerede var slitne. På Basecamp fikk likevel ungdommene som deltok over tid erfaring med opphold i naturen og mulighet til å lære friluftslivsferdigheter. Dette kan ha bidratt til å gjøre dem mer forberedt på situasjoner og aktiviteter i naturen. Vet man i noen grad hva man skal gjøre i en situasjon, kreves det mindre rettet oppmerksomhet og miljøet kan virke mer kompatibelt (Kaplan, 1995, s. 171).

Terapeutene trodde videre at naturen kunne by på utfordringer som var krevende for ungdommene, og de nevnte det å komme seg over en bekk som et eksempel. Det var viktig for ungdommene at utfordringene på Basecamp virket overkommelige. Selv om de var innstilt på å gå ut av komfortsonen, måtte de ha tro på at det var noe de kunne klare å gjennomføre. Dette innebar blant annet å ha overskudd til sosiale relasjoner og å føle seg trygg nok til å delta i det praktiske og sosiale. Naturen gir mulighet for spontan oppmerksomhet, og derfor restituering av rettet oppmerksomhet, noe som kanskje ga nettopp det ungdommene trengte – overskudd. Når naturen er et egnet miljø for å restituere den rettede oppmerksomheten, påvirker det også evnen til problemløsning. Gitt at opphold i naturen gir både overskudd og bedre evne til problemløsning kan naturen være et gunstig sted for å utfordre seg. Terapeutene syntes også de så at ungdommene fikk mer overskudd til hverandre og at de hjalp hverandre mer etter at de hadde vært med på Basecamp en stund. Når den rettede oppmerksomheten restitueres spiller det også en rolle for blant annet impuls kontroll, evnen til å oppføre seg og da også generell sosial atferd (Kaplan, 1995, s. 172). Sett i lys av ART kan kombinasjon av spontan og rettet oppmerksomhet i naturen ha betydning for god utvikling, for eksempel innenfor sosial interaksjon og for å fungere bedre på skolen – en utvikling terapeutene syntes de så hos flertallet av ungdommene.

Teorien om «attention restoration» bidrar til å bedre forstå sentrale erfaringer ungdommene forteller om, og hva terapeutene ser etter og legger til rette for i Basecamp.

6. Metodediskusjon

Dette er altså den første studien som undersøker utendørsterapikonseptet Basecamp spesifikt, et lavterskeltilbud til ungdom som sliter, som er det første av sitt slag i en norsk sammenheng. Studien vil derfor forhåpentligvis kunne tilføre ny innsikt i utendørsterapifeltet i en norsk kontekst. Det at jeg fikk opprettet en positiv kontakt med fagpersoner i feltet var en styrke. Dette ga meg tilgang til arenaer for utendørsterapi og informanter med erfaring fra Basecamp.

Ettersom jeg ikke utførte deltagende observasjon gikk jeg glipp av muligheten til å belyse det informantene fortalte om Basecamp og det de gjorde der, og altså sammenligne og utdype disse to perspektivene. Dette kunne tilført studien ytterligere interessant kunnskap. Det var likevel et godt alternativ at jeg kunne hospitere på Basecamp. Tilstedeværelsen på Basecamp var viktig for forståelsen av Basecamp som konsept. Det at jeg deltok sammen med ungdommene på Basecamp gjorde det videre mulig å skape en relasjon og å bygge tillitt. Dette var trolig avgjørende for at enkelte av dem ønsket å la seg intervju.

Forskerens rolle i kunnskapsproduksjonen og relevansen av metodiske og teoretiske valg er alltid viktig å diskutere, og gis stor plass i kvalitative studier. Jeg vil her knytte min rolle til folkehelsebakgrunnen min, til gjennomføring og analyse av forskningsmaterialet. Her argumenterer jeg samtidig videre for relevansen av valgene jeg har gjort.

Folkehelsebakgrunnen min kan ha påvirket hva jeg har vært interessert i og hvordan jeg har valgt å vinkle spørsmål og analyse. Det kan også ha vært et utgangspunkt for å se etter det helsefremmende i et terapitilbud gitt i spesialisthelsetjenesten. Jeg kan ha vært vel positiv til utendørsterapi, ettersom jeg selv trives så godt ute i naturen. Jeg var imidlertid bevisst på dette, og sørget for å etterspørre utfordringer ved å delta på Basecamp, noe som kom tydelig frem i intervjuene og i analysen. Hovedmaterialet i studien er enkeltintervjuer med ungdommer og gruppeintervju med terapeuter. Valget av kvalitative intervju som metodisk tilnærming er egnet til å få svar på problemstillingen. Det kunne være utfordrende å intervju ungdommene, og det var spennende om jeg klarte å få god kontakt med dem. Det at jeg hadde hospitert var imidlertid en god forutsetning for nettopp det, både med tanke på en bedre intervjuguide og at jeg visste

mye om hva Basecamp er og hva som foregikk der. Jeg forsøkte å tilnærme meg informantene på en uhøytidelig og imøtekommende måte. Det var viktig for meg å forsøke å skape trygghet, være til stede i møte med informantene og å møte dem på en god måte. Det at jeg ikke har bakgrunn som terapeut kan ha gjort at jeg stilte spørsmål ved det som ville virket selvsagt for en terapeut. Malterud (2017, s. 71) mener at forskning gjort av noen som står utenfor det aktuelle fagfeltet kan bidra til kunnskap utenfor fagfeltets ”tatt-for-gitt-het”. Kanskje virket det også ufarlig å snakke med en student. Jeg vurderte for øvrig om jeg skulle presisere overfor ungdommene at jeg ikke var terapeut, ettersom de valgte å fortelle meg om såpass alvorlige utfordringer. Samtidig hadde jeg forklart dem at intervjuet skulle brukes i masteroppgaven, og jeg understrekte at det var opp til dem hva de ville dele med meg.

I språk og sosial interaksjon gjør man fortolkninger, og vi har alltid et perspektiv vi ser omgivelsene og de andre ut fra. Det er mulig at informantene kan ha ment det de sa noe annerledes enn slik jeg oppfattet det. Måten jeg stilte spørsmål på kan også ha påvirket svarene jeg fikk. For eksempel spurte jeg en informant om han hadde gått i annen behandling samtidig som Basecamp, hvorpå han svarte nei. Jeg visste likevel at han gikk i samtalerapi, ettersom han kom rett fra samtale til intervju. Han refererte også til dette selv senere i intervjuet, da han fortalte at det hadde blitt mye samtale den dagen. Det kan hende han la noe annet i begrepet ”behandling” enn hva jeg gjorde. For å unngå slike situasjoner kunne jeg stilt enda flere oppklarende spørsmål under intervjuene: ”mente du det slik...?”, ”forstår jeg det riktig hvis...”. På denne måten kunne informanten ha rettet meg hvis jeg oppfattet noe på en annen måte enn de hadde ment det. Malterud (2017, s. 193) omtaler dette som dialogisk validering, og noe som kan minske misforståelser mellom forsker og informant. Videre ønsket to av ungdommene å se et sammendrag av intervjuet, som inkluderte noen tidlige tolkninger, hvorpå de hadde mulighet til å kommentere eventuelle misforståelser.

Det kan videre hende at noen forsøkte å svare ”riktig”. Ved flere tilfeller sa de dette, at de ikke visste om de svarte godt nok eller at det ikke hørtes ut som det svaret jeg ville ha. Da gjentok jeg at det ikke var noe riktig og feil svar, og at jeg bare forsøkte å forstå hva de mente. På denne måten forsøkte jeg å legge til rette for at de skulle svare ut fra seg selv og ikke hva de trodde jeg forventet, ved å ha en anerkjennende stil og ved å lytte.

Noe av den sosiale konteksten går tapt når tale overføres til tekst. Pauser og gjentakelser, muntlige ”eh”, ”mm” osv. ble fjernet i fremstillingen av resultatene, med leservennlighet i tankene. Det ble vurdert at dette ikke gikk vesentlig utover innholdet. Det kan dog gjøre at informantene fremstår mindre nølende, tenkende eller usikre enn de i utgangspunktet var. Noen

av informantene var ordknappe. Det i seg selv innebar ikke nødvendigvis en svakhet ved intervjuet, ettersom de likevel fikk uttrykt mye med få ord.

Det var første gang jeg skulle gjøre en tematisk analyse, og jeg hadde altså ingen erfaring med denne analysemetoden. I tematisk analyse er det stor grad av fleksibilitet og teoretisk frihet, noe som gjør det er mulig å gjøre en tematisk analyse selv om man har lite erfaring med kvalitativ metode (Braun & Clarke, 2006). Dette stiller imidlertid krav til at forskeren må posisjonere seg og ta en rekke bevisste valg for analyseprosessen. Det var derfor tidkrevende å sette seg inn i hva som krevdes av en god tematisk analyse. Jeg ville gjerne lagt ned enda mer arbeid i analysearbeidet, men tidsbegrensning gjorde at jeg ble nødt til å gjøre noen prioriteringer. På et tidspunkt er man for så vidt også nødt til å si seg ferdig med analysen, ettersom det ellers kan være en evigvarende prosess (Braun & Clarke, 2006, s. 92). Det at jeg underveis i analyseprosessen valgte å starte forfra igjen har antagelig vært en styrke. Kodene jeg kom frem til var i utgangspunktet vel generelle, og jeg kunne antagelig gjort det lettere for meg selv ved å lage enda mer spesifikke koder. Dette ble for øvrig noe bedre i andre analyserunde. Jeg mener også at jeg kjente datamaterialet såpass godt at jeg greide å komme frem til gode tema selv om kodene muligens kunne vært bedre. Ut fra det jeg oppfattet og tolket i datamaterialet mener jeg at de endelige temaene favner det viktigste for å svare på forskningsspørsmålene. Jeg drøftet også analysen i flere runder med veilederne mine. Det å diskutere analysen sammen med dem, hvor en av veilederne hadde god kjennskap til fagfeltet, syntes å være en grei forsikring om at jeg ikke hadde misforstått noe vesentlig.

Tematisk analyse kan gi en god deskriptiv analyse av datamaterialet, men med stor grad av teoretisk frihet kan det være vanskelig å gjøre en god tolkning uten å kombinere analysemetoden med et godt teoretisk rammeverk (Braun & Clarke, 2006, s. 97). Dette hadde jeg verken tid eller kunnskap til å gjøre, noe som kan være en svakhet. Ved diskusjonen av resultatene har jeg imidlertid trukket inn relevant teori, som har bidratt til å se det deltakerne har fortalt om Basecamp i en større sammenheng.

Det kan, som tidligere nevnt, være fordeler i å ha lest forholdsvis lite teori i forkant av datainnsamling og analyse. Jeg valgte å gjøre dette med mål om en åpen tilnærming til prosjektet, uten å være veldig preget av annen forskning. Som Malterud (2017, s. 71) også påpeker: ”Erfaring kan gjøre blind”. Men dette valget kan like så godt ha vært en svakhet. Forskning skal tilføre ny kunnskap, og ikke reprodusere gammel kunnskap. Nettopp derfor kan

det være en fordel å være godt kjent i feltet, ettersom det kan gi bedre forutsetninger for å vite hva man skal fokusere på for å bidra til utviklingen av ny kunnskap (Malterud, 2017, s. 84).

Videre har jeg vært motivert for å gjøre dette til en ”tilgjengelig” masteroppgave, også for personer utenfor akademia. Derfor har jeg forsøkt å gjøre oppgaven lettest, uten å la det gå utover kvaliteten på innholdet.

Følgene av koronapandemien påvirket mulighetene mine for å arbeide med masteroppgaven. Flere faktorer gjorde at jeg i perioder ikke kunne oppholde meg på campus, for eksempel da universitetet måtte holde stengt. Dette påvirket arbeidsforholdene mine på en negativ måte. På den annen side gjorde det mer eller mindre nedstengte samfunnet at det var få distraksjoner, noe som bidro til at jeg etablerte gode arbeidsrutiner. Når lange arbeidsdager først hadde blitt en vane holdt de ut semesteret.

Hva så med overførbarhet av kunnskapsbidraget fra studien? Forskningsspørsmålene var i det store og hele hensiktsmessige for å få mer kunnskap om utendørsterapi. Utvalget med både terapeuter og ungdommer var videre relevant for å undersøke forskningsspørsmålene. Informantene besto av ungdom som tidligere hadde deltatt på Basecamp, og ungdom som deltok på Basecamp da jeg hospiterte der, samt terapeuter som jobbet i Basecamp da jeg hospiterte der. Erfaringer fra både behandler og pasient ble altså undersøkt. Ifølge Malterud (2017, s. 58) vil en viss bredde i utvalget kunne gi et mer helhetlig inntrykk av feltet, noe som vil være hensiktsmessig for å svare på forskningsspørsmålene. Det kan hende at intervju av flere informanter, og da særlig flere ungdommer, ville gitt ytterligere innsikt i temaet. Jeg hadde i utgangspunktet ønsket flere informanter. Det viste seg for øvrig at det datamaterialet jeg hadde samlet inn var stort nok å forholde seg til, og det er derfor usikkert om flere informanter ville ha styrket studien. Resultatene gir gyldig kunnskap om enkelte ungdommers og terapeuters erfaringer fra deltakelse og arbeid i utendørsterapigruppen Basecamp. Videre har diskusjon med relevant teori bidratt til ytterligere innsikt i forståelsen av erfaringene med Basecamp som utendørsterapi. Det er ikke tilsvarende Basecamp-tilbud andre steder i Norge, men det er grunn til å tro at visse sider ved studien vil ha en overføringsverdi til potensielle nye tilbud.

7. Konklusjon

Denne studien har undersøkt ungdommers og terapeuters erfaringer med utendørsterapigruppen Basecamp, som er et dagtilbud i spesialisthelsetjenesten. Resultatene fra studien viste at deltakelse på Basecamp gav ungdommene et håp om å få det bedre. Ungdommene erfarte at Basecamp ble en viktig pause for dem, et avbrekk fra hverdagen. De likte å være ute i naturen og syntes det var et egnet sted for terapi. Naturen gav dem en følelse av frihet og ungdommene opplevde det tryggere og mer behagelig å utfordre seg på praktiske, fysiske og sosiale områder ute i naturen sammenlignet med i samtaleterapi og på skolen. Terapeutene erfarte også naturen som et egnet sted for terapi og samtidig som et nyttig verktøy i det terapeutiske arbeidet. Naturen tilrettela for at ungdommenes styrker og ressurser sto i fokus når terapeutene benyttet naturens mulighetsrom for å skape mestringsopplevelser, økt tilstedeværelse og gode erfaringer.

Teori om naturens betydning for menneskets helse og velvære viser at opphold i naturen kan ha en gjenoppbyggende effekt på den psykiske helsen. I denne studien understrekes betydningen av systematisk bruk av naturen i en terapissammenheng. Det er videre gode muligheter for å benytte naturen i en terapeutisk sammenheng fordi aspekter ved naturen egner seg godt som terapeutiske virkemidler. Naturen er en viktig ressurs for god fysisk, psykisk og sosial helse, og behandlingstilbud som benytter naturen i nærheten av der folk bor, kan derfor spille en viktig rolle både i spesialisthelsetjenesten og i folkehelsearbeid generelt.

Flere av ungdommene i denne studien nevnte tid som en nødvendig faktor for å oppleve utbytte av behandlingen. Det kunne derfor være interessant om fremtidige studier undersøker betydningen av tidsaspektet ved deltakelse i behandlingstilbud som Basecamp.

8. Referanser

- Abup. (2013). Om Abup. Hentet fra <http://www.abup.no/om-abup/>
- Abup. (2018). Gruppetilbud. Hentet fra <http://www.abup.no/om-abup/gruppetilbud/>
- Aglen, B. S., Olufsen, V. & Espnes, G.-A. (2018). Helsefremming og sykdomsforebygging er ikke to sider av samme sak. *Sykepleien*. <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2018.70809>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond* Guilford Publications Inc. M.U.A.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P. & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Ann N Y Acad Sci*, 1249(1), 118-136. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brusgaard, D. & Rørtveit, G. (2020). Holisme. I E. Bolstad (Red.), *Store medisinske leksikon*. Hentet fra <https://sml.snl.no/holisme>
- Fangen, K. (2004). *Deltagende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ferne, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J. W. & Mesel, T. (2015). Therapy in the Open Air: Introducing Wilderness Therapy to Adolescent Mental Health Services in Scandinavia. *Scandinavian Psychologist*.
- Ferne, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J. W. & Mesel, T. (2017). Unpacking the Black Box of Wilderness Therapy: A Realist Synthesis. *Qualitative Health Research*, 27(1), 114-129. <https://doi.org/10.1177/1049732316655776>
- FN-sambandet. (2020). Selvmord. Hentet fra <https://www.fn.no/Statistikk/Selvmord>
- Folkehelseinstituttet. (2015). *Fakta om forebygging av selvmord*. Hentet fra <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/selvmord/forebygging-av-selvmord---faktaark/>
- Folkehelseinstituttet. (2018a). *Psykisk helse i Norge*. Hentet fra https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge_2018.pdf
- Folkehelseinstituttet. (2018b). *Ti store folkehelseutfordringer i Norge. Hva sier analyse av sykdomsbyrde?* Hentet fra <https://www.fhi.no/publ/2019/ti-store-folkehelseutfordringer-i-norge-hva-sier-analyse-av-sykdomsbyrde/>
- Folkehelseloven. (2012). *Lov om folkehelsearbeid*. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29?q=folkehelseloven>
- Friluftsløven. (1957). *Lov om friluftslivet* (LOV-1957-06-28-16). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1957-06-28-16>
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2014). *Helse på norsk: God helse slik folk ser det* (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Gabrielsen, L. E., Eskedal, L. T., Mesel, T., Aasen, G. O., Hirte, M., Kerlefsen, R. E., ... Ferne, C. R. (2019). The effectiveness of wilderness therapy as mental health treatment for adolescents in Norway: a mixed methods evaluation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 282-296. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1528166>
- Gabrielsen, L. E. & Ferne, C. R. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen - friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, (04), 358-367.
- Gabrielsen, L. E., Storsveen, E. B. & Kerlefsen, R. (2018). Når terapeuten forlater kontoret ; erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15(1), 40-51.
- Helsedepartementet. (2003). *Resept for et sunnere Norge : folkehelsepolitikken*. Oslo: Departementet.
- Helseforskningsloven. (2008). *Lov om medisinsk og helsefaglig forskning* (LOV-2008-06-20-44). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-20-44>
- Hofgaard, T. L. (2010). En ny definisjon av helse? *Tidsskrift for norsk psykologforening*.
- Jones, L. (2020). *Losing Eden - Why our Mind Need the Wild*. Great Britain: Allen Lane.

- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Klima- og miljødepartementet. (2016). *Friluftsliv — Natur som kilde til helse og livskvalitet* (Meld. St. 18 (2015–2016)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdf/s/stm201520160018000dddpdfs.pdf>
- Louv, R. (2010). *Last Child in the Woods: Saving our Children From Nature-Deficit Disorder*. London: Atlantic Books.
- Lønne, A. (2019). Salutogenese. I E. Bolstad (Red.), *Store medisinske leksikon*. Hentet fra <https://sml.snl.no/salutogenese>
- Malterud, K. (2012). *Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag*. Oslo: Universitetsforl.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Miljødirektoratet. (2021). *Friluftsliv: 90% av befolkningen går på tur*. Hentet fra <https://miljostatus.miljodirektoratet.no/tema/friluftsliv/>
- Nordisk ministerråd. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse : rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"*. Oslo: Miljøverndepartementet Nordisk ministerråd.
- Regjeringen. (2015). Medikamentfri behandling for psykisk syke i alle helseregioner. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/medikamentfri-behandling-for-psykisk-syke-i-alle-helseregioner/id2464240/>
- Regjeringen. (2017). *Mestre hele livet: Regjeringens strategi for god psykisk helse*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/god-psykisk-helse-handler-om-a-mestre-hele-livet/id2568350/>
- Regjeringen. (2020a). Friluftsliv i Norge. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/klima-og-miljo/friluftsliv/innsiktsartikler-friluftsliv/friluftsliv/id2076252/>
- Regjeringen. (2020b). *Handlingsplan for forebygging av selvmord*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/ef9cc6bd2e0842bf9ac722459503f44c/regjeringens-handlingsplan-for-forebygging-av-selv-mord-2020-2025.pdf>
- REK. (2021). Mal for informasjonsskriv og samtykke. Hentet 20. april 2021 fra <https://rekportalen.no/-/hjem/informasjonskriv>
- Skre, I. B. & Svartdal, F. (2020). positiv psykologi. I E. Bolstad (Red.), *Store norske leksikon*. Hentet fra https://snl.no/positiv_psykologi
- Stiftelsen Friluftssykehuset. (n.d.). Friluftssykehus. Hentet fra <https://www.friluftssykehuset.no/>
- Thornquist, E. (2018). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori : for helsefag* (2. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Tjora, A. H. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tucker, A. R., Combs, K. M., Bettmann, J. E., Chang, T.-H., Graham, S., Hoag, M. & Tatum, C. (2018). Longitudinal Outcomes for Youth Transported to Wilderness Therapy Programs. *Research on social work practice*, 28(4), 438-451. <https://doi.org/10.1177/1049731516647486>
- Vikene, O. L. (2012). Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluftsliv. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, (4), 345-354.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed. utg.). Maidenhead: McGraw Hill Open University Press.
- World Health Organization. (2021a). Frequently asked questions. Hentet fra <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

World Health Organization. (2021b). Improving the mental and brain health of children and adolescents. Hentet fra <https://www.who.int/activities/improving-the-mental-and-brain-health-of-children-and-adolescents>

Vedlegg 1: Intervjuguide ungdom

Guide for enkeltintervjuer med ungdom

Forskningsspørsmål:

Hvilke forventninger til, erfaringer med og tanker om Basecamp har ungdom som har deltatt på dette behandlingstilbudet?

Introduksjon:

- Du trenger bare å dele det du er komfortabel med å fortelle meg.
- Bare spør hvis du ikke forstår spørsmålet, så kan jeg forklare det på en annen måte.
- Vær ærlig.. Det er ikke noe som er riktig eller feil å svare, og det er ikke noe spesielt svar jeg har lyst til å høre. Prøv bare å fortell helt ærlig hvordan det opplevdes for deg.

Oppvarmingsspørsmål

- Hvor gammel er du?
- Når deltok du første gang på Basecamp?
- Hvor mange ganger har du kommet til Basecamp?
- Hvor ofte?

Refleksjonsspørsmål

- Hvordan har det vært for deg å være med på Basecamp?
- Kan du beskrive hvordan en dag på Basecamp kan se ut?

Forventninger

- Kan du si litt om hvilke forventninger du hadde til Basecamp før du var med på samlingene?
 - o Hadde du selv lyst til å dra på Basecamp?
 - o Hvis ikke, hvordan var det å dra dit selv om du ikke hadde lyst?
- Hva ønsket og håpet du selv å få ut av deltakelse i Basecamp?
- Ble forventningene innfridd? Utdyp.

- Hva fikk deg til å delta i Basecamp?
- Hva var grunnen til at du fikk/får oppfølging fra Abup?
- Hvilke erfaringer hadde du fra tidligere med terapi/gruppeterapi?
- Hvilke erfaringer har du med det å være ute i naturen?
- I perioden du har kommet til Basecamp, har du også gått i annen behandling?

Deltakelse

- Er det noe som har vært spesielt viktig for deg med å delta? I så fall, hva?
- Er det aktiviteter på Basecamp som du liker fremfor andre? I så fall, hvilke og hvorfor?
- Er det aktiviteter du ikke har likt? I så fall, hvilke og hvorfor?
- Hvordan virket det inn på deg å være så mye ute i naturen? Kulde/regn?
- Hvordan reagerte du i kroppen på å delta i utendørsterapi?
- Tenker du at deltakelse på Basecamp har hatt noen betydning for ditt liv – og i tilfelle hvilken?
- Tenker du at deltakelse på Basecamp har hatt noen betydning for hvordan du har det med deg selv? I tilfelle hvorfor/på hvilken måte?
- Har du opplevd at deltakelse på Basecamp har hatt betydning for hvordan du har det sammen med andre? I tilfelle hvorfor/på hvilken måte?
- Har det hatt noen betydning for hvordan du ser på deg selv? I tilfelle hvorfor/på hvilken måte?
- Har du lært noe nytt om deg selv?
- Hvilke inntrykk sitter du igjen med fra å ha delt disse opplevelsene på Basecamp med de andre ungdommene i gruppa?
- Hvordan har du opplevd terapeutene i dette terapitilbudet?
- Er det noen opplevelser som skiller seg ut for din del som vanskelige eller spesielt utfordrende? Vondt å tenke tilbake på? I tilfelle hvorfor/på hvilken måte?
- Er det noen klare høydepunkter fra tiden på Basecamp? Fint å tenke tilbake på? I tilfelle hvorfor/på hvilken måte?
- Hva er de viktigste erfaringene du har gjort deg på Basecamp?
- Hva sitter du igjen med etter å ha deltatt på Basecamp?
- Er det andre ting som har skjedd i livet ditt de siste ukene utenom Basecamp som du mener kan ha virket inn på det vi har snakket om? I tilfelle på hvilken måte?
- Går du på skolen utenom Basecamp?

- Tror du at omgivelsene dine (evt. familie, skole, venner) har merket noe til at du har vært med på Basecamp? I tilfelle på hvilken måte?
- Kan du huske hvordan du var da du begynte på Basecamp?
- Etter din mening, hva er det som funker godt ved utendørsterapien du har vært med på?
- Har du lært noe ved å delta i Basecamp som du har hatt nytte av i ettertid? I så fall, hva?
- Er det noe som etter din mening ikke funker så godt?
- Hva er dine forslag til endringer/forbedringer av tilbudet?
- Hva tar du med deg videre fra tiden på Basecamp?
- Hvordan ser du for deg at livet ditt blir ett år frem i tid?/Hvordan har livet ditt vært siden du deltok i Basecamp?
- Er det noe jeg ikke har spurt om som du tenker er viktig – eller andre ting du ønsker å tilføye?

Avrundingspørsmål

- Fortell hva som skjer videre med forskningsprosjektet og dataene fra intervjuet
- Fortell hvordan informanten kan få se sammendrag og, hvis de vil, kommentere det
- Takke så mye for innsatsen!
- Hvis det er noe mer jeg lurer på, er det greit at jeg tar kontakt, så kan vi snakke over telefon?

Vedlegg 2: Intervjuguide terapeuter

Fokusgruppeintervju med terapeuter i Basecamp

Forskningsspørsmål:

Hvilke forventninger til, erfaringer med og tanker om Basecamp har terapeuter som jobber med dette behandlingstilbudet?

Oppvarmingsspørsmål (ca. 10 min):

- Hvilken bakgrunn har dere? (ta en (kort) runde på det)
 - o Etterutdanning
 - o Hva kvalifiserer til å drive terapeutisk arbeid?
 - o Hva kvalifiserer til å drive utendørsterapi?
 - o Hvor lenge har dere jobbet med utendørsterapi?
 - o Hva er en utendørsterapeut og hvordan blir man det?
 - o Hva er forskjellen på utendørsterapeut og friluftsterapeut?

Refleksjonsspørsmål:

Organisering og praktisk

- Hvordan har det vært for dere å jobbe i og med Basecamp?
- Hvordan ble teamet til? / Hvordan setter dere sammen et utendørsterteam? (Bidrar de forskjellige terapeutene med forskjellig kompetanse inn i Basecamp?)
- Hvem gjør hva i teamet?
- Følger dere noen retningslinjer for utendørsterapi?
 - o Hvem legger disse retningslinjene?
 - o Hvordan blir de utviklet?
- Hvordan jobber dere i forkant av en Basecamp-samling?
- Hvordan jobber dere i gjennomføringen av Basecamp?
- Hvordan kommer dere frem til oppgaver (bål, leir osv.)?

- Hvordan fordeler dere oppgaver?
- Jeg har hørt noe om et pakkeforløp i Basecamp – kan dere si noe om hva det innebærer?
- Hvordan jobber dere terapeutisk utendørs vs. innendørs?
- Hvordan opplever dere forskjellene i omgivelser – natur vs. kontor?
- Er det annerledes å være utendørsterapeut i dag kontra da dere først startet?
 - o Hvordan da?
 - o Hvorfor tror dere det er annerledes i dag?

Relasjoner og samhandling

- Hvordan opplever dere ungdommene som er med i Basecamp?
 - o ser dere noen endring hos dem?
 - o i så fall på hvilken måte?
- Hvordan opplever dere ungdommenes relasjoner mellom hverandre?
 - o endring over tid?
- Hvordan opplever dere at ungdommene snakker sammen i Basecamp?
- Hvordan opplever dere deres relasjon til ungdommene i Basecamp?
- Hvordan opplever dere dere selv i Basecamp?
 - o Annerledes fra annen terapissetting?
 - o På hvilken måte?
 - o Hvorfor tror dere det er sånn?

Rekruttering og ”utskrivning”

- Hvordan kommer dere frem til hvem Basecamp kan passe for?
- Har dere noen tanker om kontinuiteten i deltakelse på Basecamp?
 - o Hvor ofte og hvor lenge en deltaker kommer – hva har det å si for deltakerens utbytte?
- Hvordan ”måler” dere fremgang hos ungdommene? Når skrives noen ut av Basecamp?
- har noen av deltakerne i Basecamp vært med på andre ut-tilbud?
- hvordan er det med oppfølging etter Basecamp?
 - o Jeg har lagt merke til at noen har samtaler rett etter Basecamp
 - (Er det der de terapeutiske samtale foregår, og ikke på Basecamp?)
 - o Hva med oppfølging etter at de slutter å komme til Basecamp?
- Hvordan har dere opplevd sammensetningen av deltakere i Basecamp-gruppene?

- Hvordan håndterer dere en gruppe med stor variasjon (hvis de vil ulike ting, har ulike behov osv.)
- er det noen kriterier som gjør at deltakere passer bedre i andre utgrupper?
- Basecamp som eneste behandling eller som supplement til annen behandling – tanker om dette?

Bra/ikke bra

- Hva synes dere fungerer bra med Basecamp?
 - Frekvens på samlinger
 - Tid i samlingene
 - Tid til samtale i samlingene
 - Kontor vs. natur
- Hva synes dere er utfordrende/kan bli bedre?
 - Frekvens på samlinger
 - Tid i samlingene
 - Tid til samtale i samlingene
 - Kontor vs. natur
- Etter deres mening, hva er de viktigste elementene i Basecamp? / hva har dere tatt med fra samtaleterapien innendørs og ut?
 - Er det noe som har blitt igjen inne – i så fall hva? Hvorfor?
 - Er det noe nytt som har kommet til utendørs – i så fall hva? Hvorfor?
- Hva har dere inntrykk av at deltakerne får ut av deltakelse på Basecamp?

Avrundingspørsmål:

- Er det noe mer dere har lyst til å si?
- Noe viktig dere tenker vi burde gå inn på?
- Har Co-moderator noe å tilføye?
- Fortell om prosjektet videre (ønsker de sammendrag?)

Region: Saksbehandler: Telefon: Vår dato: Vår referanse:
REK vest Ingvild Haaland 08.09.2020 155007
Deres referanse:

Målfrid Råheim

155007 Basecamp: Erfaringer fra friluftsterapi

Forskningsansvarlig: Universitetet i Bergen

Søker: Målfrid Råheim

Søkers beskrivelse av formål:

Bakgrunn: Natur benyttet for terapeutiske formål har lange tradisjoner. I Norge har friluftsterapi blitt utviklet som et behandlingstilbud til unge med psykiske utfordringer ved Avdeling for barn og unges helse ved Sørlandet sykehus. målgruppen er ungdom med utfordringer som sosial mistilpasning, relasjonelle vansker, lavt selvbilde, angst og depresjon. Basecamp er et reallivt nytt gruppetilbud basert på "drop-in" konsept, 5 timer en dag i uka, der ungdommene og friluftsterapeutene er sammen rundt ulike aktiviteter utendørs. Sosialt fellesskap og tilpassede utfordringer, gruppesamtaler med mer er inkl. Det er ikke gjort forskning på dette terapitilbudet. Formålet med denne studien er å undersøke hvilke erfaringer deltakerne (ungdommen og terapeutene) har med tilbudet, samt utforske hvordan tilbudet utfolder seg i praksis. Dette for å dokumentere erfaringer med tilbudet og hvordan dette i praksis foregår, og evt. bidra til at tilbudet styrkes. Et kvalitativt og etnografisk forskningsdesign blir brukt, med deltakende observasjon i samlinger på Basecamp, hvor det gjøres feltnotater. Kvalitative intervjuer med ungdommer som deltar/har deltatt på Basecamp (6-8, både gutter og jenter) og terapeuter som er involvert i dette friluftsterapi-tilbudet (4-5) blir også gjennomført. Ungdommene som deltar må være 16 år eller eldre. Analyse av det kvalitative forskningsmateriale vil skje ved bruk av tverrgående, tematisk analyse.

REKs vurdering

Vi viser til søknad om forhåndsgodkjenning av ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden ble behandlet av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK vest) i møtet 19.08.2020. Vurderingen er gjort med hjemmel i helseforskningsloven § 10.

Vurdering

Forskningsansvarlig institusjon

Universitetet i Bergen er oppført som forskningsansvarlig institusjon. Komiteen bemerker at man også må inkludere sykehuset der deltakerne rekrutteres fra som forskningsansvarlig institusjon.

Om prosjektet

Prosjektleders vurdering av forsvarlighet: «Det er ikke risiko med å delta i prosjektet, og ulempene er etter all sannsynlighet små. Tvert om er det anledning til å dele erfaringer med en forsker/intervjuer som er interessert og lyttende, og med mulighet til å påvirke friluftsterapi-tilbudet en selv har erfaring med på sikt. Siden ungdommene som deltar er i en behandlingskontekst allerede i miljøet hvor dette friluftsterapi-tilbudet gis, har de også mulighet for ekstra støtte om utfordrende erfaringer og tanker skulle komme opp i forbindelse med dette prosjektet.»

Data/materiale

Kvalitative analysemetoder

Observasjonsstudie

Intervjuer med opptak (lyd/video) (Semi-strukturerte enkelt-intervjuer gjennomføres med ungdommer som deltar/har deltatt på Basecamp, der lydopptak tas for å bevare samtalens innhold og uttrykk så godt som mulig. Opptaket skrives ut i tekst rett etter intervjuene. Terapeutene inviteres til fokusgruppeintervjuer.), Observasjoner uten opptak

Deltakere

Pasienter/klienter (Ungdommer med psykiske utfordringer som deltar/har deltatt på Basecamp. Også friluftsterapeutene intervjues.)

Det er oppgitt at:

”6-10 ungdommer og 4-5 terapeuter blir intervjuet. Antallet vil avhenge av hvor rike intervjuene blir. Både gutter og jenter inkluderes. Deltakende observasjon i flere Basecamp-samlinger vil inkludere flere ungdommer. Her vil flere bli spurt om tillatelse til at de inngår i feltnotatene, dog fullt og helt anonymiserte notater. Om det deltar ungdommer som ikke vil inngå i feltnotater, tas dette hensyn til.”

Komiteen bemerker at dersom en eller flere i gruppen ikke ønsker å være med i prosjektet, kan ikke forskerne utføre deltakende observasjon i gruppen. Det er ikke tilstrekkelig at man utelater deltakerne fra feltnotatene.

Rekruttering

Det er etablert et samarbeid med Sørlandet sykehus, Avd. for barn og unges helse, som driver Basecamp tilbudet. Rekruttering vil skje ved at forskerne får hjelp ved denne avdelingen til å sende ut informasjonsskriv til aktuelle ungdommer som deltar/har deltatt på Basecamp. Ingen av forskerne som driver denne studien tar direkte kontakt med ungdommene.

Forespørsel/informasjon/samtykkeerklæring

Det skal innhentes samtykke fra deltakerne.

For ungdommer fra 16 - 18 år.

Det er lagt ved informasjon og samtykkeskriv for både deltakere og terapeuter.

Komiteen bemerker at samtykkeskrivene er skrevet jeg-form av masterstudent, og det er oppgitt privat e-mail og telefonnummer. Komiteen ber om at dette må omskrives i en mer nøytral tone, og at det er prosjektleder som må stå oppført som kontaktperson. Skrivene må oppdateres etter mal fra REK, inkludert logo for forskningsansvarlige institusjoner.

Det er opplyst at «Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene som er registrert.» Samtidig er det opplyst at «Det lages ikke kodete navnelister, som kan linkes til intervjumaterialet.» Komiteen bemerker at dette er motstridende opplysninger. Man må ha en kodenøkkel for å kunne finne tilbake til data for en person.

Oppbevaring av data

Det er krysset av nei for om «Data oppbevares indirekte identifiserbare ved bruk av koblingsnøkkel», men som nevnt over samstemmer ikke dette med at man skal kunne få innsyn i opplysninger som er registrert. Komiteen bemerker at man bør lage en koblingsnøkkel, og at denne oppbevares på eget område på forskningsserveren adskilt fra andre data i prosjektet.

Når et forskningsprosjekt er avsluttet (senest ved godkjent sluttdato) skal en eventuell koblingsnøkkel oppbevares i fem år (15 år ved legemiddelstudier), men kun for kontrollhensyn. Deretter skal en eventuell kodenøkkel slettes og data makuleres eller anonymiseres.

Vedtak

Godkjent med vilkår

REK vest godkjenner prosjektet med følgende vilkår:

Reviderte informasjonsskriv etter ovennevnte merknader bes sendes REK vest.

Feltobservasjoner kan ikke utføres dersom en eller flere i gruppen som skal observeres ikke ønsker å være med i prosjektet.

Sørlandet sykehus må inkluderes som forskningsansvarlig institusjon.

Koblingsnøkkel og andre data må lagres på institusjonens forskningsserver.

REK vest har gjort en helhetlig forskningsetisk vurdering av alle prosjektets sider. Prosjektet godkjennes med hjemmel i helseforskningsloven § 10 på betingelse av at nevnte vilkår tas til følge.

Med vennlig hilsen

Marit Grønning
Prof., Dr.med

Komiteleder

Ingvild Haaland
Rådgiver

Sluttmelding

Søker skal sende sluttmelding til REK vest på eget skjema senest seks måneder etter godkjenningsperioden er utløpt, jf. hfl. § 12.

Søknad om å foreta vesentlige endringer

Dersom man ønsker å foreta vesentlige endringer i forhold til formål, metode, tidsløp eller organisering, skal søknad sendes til den regionale komiteen for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk som har gitt forhåndsgodkjenning. Søknaden skal beskrive hvilke endringer som ønskes foretatt og begrunnelsen for disse, jf. hfl. § 11.

Klageadgang

Du kan klage på komiteens vedtak, jf. forvaltningsloven § 28 flg. Klagen sendes til REK vest. Klagefristen er tre uker fra du mottar dette brevet. Dersom vedtaket opprettholdes av REK vest, sendes klagen videre til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag (NEM) for endelig vurdering.

Vedlegg 4: Informasjonsskriv med samtykkeerklæring – tidligere deltakere i Basecamp

INFORMASJONSSKRIV MED SAMTYKKESKJEMA – TIDLIGERE DELTAKERE



Vil du delta i forskningsprosjektet: Basecamp – erfaringer fra utendørsterapi?

BAKGRUNN OG HENSIKT

Dette er en forespørsel til deg om du kan tenke deg å delta i et forskningsprosjekt som undersøker erfaringer fra utendørsterapi og gruppetilbudet Basecamp. Forskningsprosjektet er et samarbeid mellom Universitetet i Bergen og Sørlandet sykehus, hvor prosjektet gjennomføres av masterstudent Siv Torvik. Formålet med prosjektet er å lære mer om erfaringer fra Basecamp. Dette gjøres ved at masterstudenten blir med på Basecamp-samlinger og videre gjennom samtaler både med ungdom som deltar i gruppetilbudet nå, med tidligere deltakere og med terapeuter.

Hensikten med prosjektet er å få mer kunnskap om utendørsterapi som behandlingstilbud til ungdom med psykiske utfordringer. Denne kunnskapen vil kunne bidra til at Basecamp utvikles og forbedres. Grunnen til at du blir spurt om å delta er at du har egne opplevelser og erfaringer med å ha deltatt i Basecamp, som det er nyttig å få innsikt i. Dette kan være både positive og negative opplevelser som det er viktig å kjenne til for å forbedre tjenesten. I tillegg vil kombinasjonen av ungdommers og terapeuters innspill gi gode forutsetninger for en mer helhetlig forståelse av hva Basecamp er og betyr for dem som deltar/har deltatt der. Det er altså dine erfaringer fra Basecamp som det er ønskelig å få lære mer om.

HVA INNEBÆRER STUDIEN?

Din deltakelse i dette prosjektet betyr å delta i et intervju med masterstudenten. Intervjuet er som en samtale hvor masterstudenten stiller deg en del spørsmål hun gjerne vil vite mer om. Samtalen dere imellom tas opp på lydfil, slik at det blir bevart så ordrett som mulig. Hvis du samtykker til å delta, kan du likevel si ifra hvis det ikke føles greit å snakke med studenten der og da. Intervjuet vil vare en times tid eller litt kortere. Dersom noe av det som blir sagt i intervjuet skulle vise seg å trenge litt utdyping, håper masterstudenten at hun kan kontakte deg i ettertid. Du kan være med å bestemme hvor intervjuet skal foregå, helst et sted uten for mye forstyrrelser.

MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Å delta kan bety at du får anledning til å tenke godt gjennom hva du har fått ut av å delta på Basecamp, og du vil kunne bidra til at utendørsterapitilbudet blir styrket på grunnlag av dine innspill. Å delta vil innebære at du må sette av tid til å møte masterstudenten. Samtale om erfaringer med Basecamp kan i enkelte tilfeller vekke følelser og tanker som oppleves som vanskelige.

HVA SKJER MED INFORMASJONEN OM DEG?

Intervjuet med deg tas opp på lydfil, og skrives ut i tekst rett etterpå. Utskriften vil være anonymisert, det vil si at alle detaljerte og gjenkjennbare opplysninger om deg fjernes. Du kan få et sammendrag fra intervjuet om du er interessert i det, som du også kan kommentere hvis du vil. Ved publisering vil funn fra intervjuene også være anonymiserte, slik at opplysninger ikke kan spores tilbake til deg personlig.

Lydopptaket og utskrift lagres på SAFE server ved Universitetet i Bergen, som er en sikker lagring. En navneliste med koder opprettes som kan koble deltaker til intervju. Denne oppbevares også på SAFE server atskilt fra lydfiler og intervjuutskrifter. Kun masterstudenten og veiledere i prosjektet har tilgang til lydfiler, intervjuutskrifter og navnelisten.

Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene som er registrert. Opplysningene som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet under formålet med prosjektet, og planlegges brukt til prosjektslutt i 2021. Lydfil og utskrifter i anonymisert form oppbevares av kontrollhensyn fem år etter prosjektslutt, og blir så slettet.

FRIVILLIG DELTAKELSE

Dersom du **ønsker å delta**, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Det er helt frivillig å delta i prosjektet. Hvis du sier ja til å delta, kan du senere ombestemme deg, uten å måtte oppgi noen grunn, og uten at det får noen konsekvenser for deg.

Dersom du har spørsmål om prosjektet og/eller **ønsker å trekke deg**, kan du ta kontakt med:

Målfrid Råheim, prosjektleder ved Universitetet i Bergen: Malfrid.Raheim@uib.no/55586169/
41416206

..... kontaktperson Basecamp, Sørlandet sykehus: mail/nummer

Siv Torvik, masterstudent ved Universitetet i Bergen: sto018@uib.no / 47878687

SAMTYKKEERKLÆRING VED DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKT

Prosjektets tittel: Basecamp - erfaringer fra utendørsterapi

Hensikten med prosjektet er å få mer kunnskap om erfaringer fra deltakelse i gruppetilbudet Basecamp, samt om hvordan dette tilbudet fungerer i praksis.

Masterstudent/prosjektmedarbeider: Siv Torvik, Masterprogram i helse og samfunn, Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Universitetet i Bergen

Veiledere/prosjektleder: Målfrid Råheim (prosjektleder og hovedveileder) og Astrid Blystad (medveileder), Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Universitetet i Bergen, samt Carina Ribe Fernee (medveileder), Abup FoU, Sørlandet sykehus HF.

Jeg er villig til å delta i studien på følgende grunnlag:

- Jeg er informert om at deltakelse i studien er frivillig, og at jeg kan trekke meg når som helst underveis, uten å oppgi grunn og uten at det får noen konsekvenser for meg.
- Jeg er informert om at alle opplysninger som inkluderes i forskningsrapporten/ masteroppgaven vil være anonyme, slik at opplysninger senere ikke kan kobles til meg personlig.
- Jeg er informert om at jeg blir intervjuet på en dag og tid avtalt med masterstudenten.
- Jeg er informert om at jeg kan få innsyn i opplysninger jeg har bidratt med i intervjuet, og korrigere evt. feil.
- Jeg er også informert om at helseinformasjon som jeg selv vil fortelle om kan inngå i intervjuet.
- Jeg er informert om at lydfil og utskrift oppbevares forsvarlig på SAFE server ved Universitetet i Bergen, brukes kun etter det formålet som er angitt i informasjonsskrivet og at kun masterstudenten og veiledere har tilgang til dette.
- Jeg er informert om at prosjektet avsluttes senest 30. august 2021, og at datamaterialet oppbevares så lenge som reglene for kontrollhensyn tilsier, og blir deretter slettet.
- Jeg har lest informasjonsskrivet.

Jeg er villig til å delta i studien

(Signatur, prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 5: Informasjonsskriv med samtykkeerklæring – ungdom som deltar i Basecamp

INFORMASJONSSKRIV MED SAMTYKKESKJEMA – NÅVÆRENDE DELTAKERE I BASECAMP



Vil du delta i forskningsprosjektet: Basecamp – erfaringer fra utendørsterapi?

BAKGRUNN OG HENSIKT

Dette er en forespørsel til deg om du kan tenke deg å delta i et forskningsprosjekt som undersøker erfaringer fra utendørsterapi og gruppetilbudet Basecamp.

Forskningsprosjektet er et samarbeid mellom Universitetet i Bergen og Sørlandet sykehus, hvor prosjektet gjennomføres av masterstudent Siv Torvik. Dette gjøres ved at masterstudenten blir med på Basecamp-samlinger og videre gjennom samtaler både med ungdom som deltar i gruppetilbudet nå, med tidligere deltakere og med terapeuter.

Hensikten med prosjektet er å få mer kunnskap om utendørsterapi som behandlingstilbud til ungdom med psykiske utfordringer. Denne kunnskapen vil kunne bidra til at Basecamp utvikles og forbedres. Grunnen til at du blir spurt om å delta er at du har egne opplevelser og erfaringer med å delta på Basecamp, som det er nyttig å få innsikt i. Dette kan være både positive og negative opplevelser som det er viktig å kjenne til for å forbedre tjenesten. I tillegg vil kombinasjonen av ungdommers og terapeuters kunnskap gi gode forutsetninger for en mer helhetlig forståelse av hva Basecamp er og kan bety for dem som deltar/har deltatt der.

Det er altså dine erfaringer fra Basecamp som det er ønskelig å få lære mer om, i tillegg til å få et innblikk i hva som skjer på Basecamp.

HVA INNEBÆRER STUDIEN?

Masterstudenten kommer til å være til stede under Basecamp-samlinger, for å lære mest mulig om Basecamp. Hun kommer til å delta i aktiviteter og se hvordan aktivitetene planlegges og foregår. Under aktivitetene vil hun også kunne delta i det uformelle som skjer, som å snakke litt med dere, gjøre praktiske ting sammen osv. Din deltakelse i dette prosjektet betyr å tillate henne å være med i det praktiske og sosiale som skjer på Basecamp, og at hun noterer ned spørsmål og hendelser som gjør at hun kan forstå mer av hva som skjer der, hvordan en typisk dag er osv. Hvis du samtykker til å delta, kan du likevel, når som helst, si ifra hvis det ikke føles greit å snakke med studenten der og da.

Vil du også la deg intervjuet?

Utover de spontane samtaleene som kan oppstå under Basecamp-samlingene, trenger masterstudenten også å snakke mer planlagt med noen av dere. Hvis du samtykker til det, vil hun ta kontakt med deg for å avtale nærmere tidspunkt for å snakke med deg om dine erfaringer og tanker med det å delta på Basecamp. Intervjuet er som en samtale hvor masterstudenten stiller deg en del spørsmål hun gjerne vil vite mer om. Samtalen dere imellom tas opp på lydfil, slik at det blir bevart så ordrett som mulig. Hvis du samtykker til å delta, kan du likevel si ifra hvis det ikke føles greit å snakke med studenten der og da. Intervjuet vil vare en times tid eller litt kortere. Dersom noe av det som blir sagt i intervjuet skulle vise seg å trenge litt utdyping, håper masterstudenten at hun kan kontakte deg i ettertid. Du kan være med å bestemme hvor intervjuet skal foregå, helst et sted uten for mye forstyrrelser.

Du kan la masterstudenten delta på Basecamp-samlingene, uten å si ja til å la deg intervjuet.

MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Å delta kan bety at du får anledning til å tenke godt gjennom hva du har fått ut av å delta på Basecamp, og du vil kunne bidra til at utendørsterapitilbudet blir styrket på grunnlag av dine innspill. Samtale om erfaringer med Basecamp kan i enkelte tilfeller vekke følelser og tanker som oppleves som vanskelige. Hvis du også vil la deg intervjuet vil din deltakelse i tillegg innebære at du må sette av tid til å møte masterstudenten for en samtale.

HVA SKJER MED INFORMASJONEN OM DEG?

Masterstudenten kommer til å skrive notater etter å ha vært med på Basecamp, for å huske bedre og få bedre forståelse av hva hun har lært av å være med. Disse notatene vil være helt anonymiserte, og vil ikke inneholde navnet ditt, andres navn eller opplysninger som gjør at du eller andre kan gjenkjennes. Disse notatene blir bearbeidet samme dag og kladden makuleres. Bearbeidede notater lagres ved SAFE server ved Universitetet i Bergen, som er en sikker lagring.

Dersom du også vil la deg intervjuet:

Intervjuet med deg tas opp på lydfil, og skrives ut i tekst rett etterpå. Utskriften vil være anonymisert, det vil si at alle detaljerte og gjenkjennbare opplysninger om deg fjernes. Du kan få et sammendrag fra intervjuet om du er interessert i det, som du også kan kommentere hvis du vil. Ved publisering vil funn fra intervjuene også være anonymiserte, slik at opplysninger ikke kan spores tilbake til deg personlig.

Lydopptaket og utskrift lagres på SAFE server ved Universitetet i Bergen, som er en sikker lagring. En navneliste med koder opprettes som kan koble deltaker til intervju. Denne oppbevares også på SAFE server atskilt fra lydfiler og intervjuutskrifter. Kun masterstudenten og veiledere i prosjektet har tilgang til lydfiler, intervjuutskrifter og navnelisten.

Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene som er registrert. Opplysningene som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet under formålet med prosjektet, og planlegges brukt til prosjektslutt i 2021. Lydfil og utskrifter i anonymisert form oppbevares av kontrollhensyn fem år etter prosjektslutt, og blir så slettet.

FRIVILLIG DELTAKELSE

Dersom du **ønsker å delta**, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Det er helt frivillig å delta i prosjektet. Hvis du sier ja til å delta, kan du senere ombestemme deg, uten å måtte oppgi noen grunn, og uten at det får noen konsekvenser for deg.

Dersom du har spørsmål om prosjektet og/eller **ønsker å trekke deg**, kan du ta kontakt med:

Målfrid Råheim, prosjektansvarlig ved Universitetet i Bergen: Malfrid.Raheim@uib.no

55586169 / 41416206

..... kontaktperson Basecamp: mail/nummer

Siv Torvik, masterstudent ved Universitetet i Bergen: sto018@uib.no / 47878687

Prosjektets tittel: Basecamp - erfaringer fra utendørsterapi

Hensikten med prosjektet er å få mer kunnskap om erfaringer fra deltakelse i gruppetilbudet Basecamp, samt om hvordan dette tilbudet fungerer i praksis.

Masterstudent/prosjektmedarbeider: Siv Torvik, Masterprogram i helse og samfunn, Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Universitetet i Bergen

Veiledere/prosjektleder: Målfrid Råheim (prosjektleder og hovedveileder) og Astrid Blystad (medveileder), Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Universitetet i Bergen, samt Carina Ribe Fernee (medveileder), Abup FoU, Sørlandet sykehus HF.

Jeg er villig til å delta i studien på følgende grunnlag:

- Jeg er informert om at deltakelse i studien er frivillig, og at jeg kan trekke meg når som helst underveis, uten å oppgi grunn og uten at det får noen konsekvenser for meg.
- Jeg er informert om at alle opplysninger som inkluderes i forskningsrapporten/ masteroppgaven vil være anonyme, slik at opplysninger senere ikke kan kobles til meg personlig.
- Jeg er informert om at jeg blir intervjuet på en dag og tid avtalt med masterstudenten.
- Jeg er informert om at jeg kan få innsyn i opplysninger jeg har bidratt med i intervjuet, og korrigere evt. feil.
- Jeg er også informert om at helseinformasjon som jeg selv vil fortelle om kan inngå i intervjuet.
- Jeg er informert om at lydfiler, intervjuutskrifter og masterstudentens notater om Basecamp oppbevares forsvarlig på SAFE server ved Universitetet i Bergen, brukes kun etter det formålet som er angitt i informasjonsskrivet og at kun masterstudenten og veiledere har tilgang til dette.
- Jeg er informert om at prosjektet avsluttes senest 30. august 2021, at datamaterialet oppbevares så lenge som reglene om kontrollhensyn tilsier og blir deretter slettet.
- Jeg har lest informasjonsskrivet.

Jeg er villig til å delta i den delen av studien som handler om å tillate masterstudenten å delta i aktiviteter og uformelle samtaler på Basecamp, og notere i anonymisert form fra det som skjer

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Du kan signere ovenfor uten å gi ditt samtykke til å la deg intervjuet (se nedenfor).

Jeg vil også la meg intervjuet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 6: Informasjonsskriv med samtykkeerklæring – terapeuter

INFORMASJONSSKRIV MED SAMTYKKESKJEMA – TERAPEUTER



Vil du delta i forskningsprosjektet: Basecamp – erfaringer fra utendørsterapi?

FORMÅLET MED PROSJEKTET OG HVORFOR DU BLIR SPURT

Dette er en forespørsel til deg om du kan tenke deg å delta i et forskningsprosjekt som undersøker erfaringer fra utendørsterapi og gruppetilbudet Basecamp. Forskningsprosjektet er et samarbeid mellom Universitetet i Bergen og Sørlandet sykehus, hvor prosjektet gjennomføres av masterstudent Siv Torvik. Formålet med prosjektet er å lære om erfaringer fra Basecamp. Dette gjøres ved at masterstudenten blir med på Basecamp-samlinger og videre gjennom samtaler både med ungdom som deltar i gruppetilbudet nå, med tidligere deltakere og med terapeuter.

Hensikten med prosjektet er å få mer kunnskap om utendørsterapi som behandlingstilbud til ungdom med psykiske utfordringer. Denne kunnskapen vil kunne bidra til at Basecamp utvikles og forbedres, og forhåpentligvis også til at utendørsterapi blir mer allmenkjent og akseptert som behandling mot psykiske lidelser. Grunnen til at du blir spurt om å delta er at du har erfaringer og opplevelser med å jobbe som terapeut i Basecamp, som det er nyttig å få innsikt i. I tillegg vil kombinasjonen av ungdommers og terapeuters kunnskap gi gode forutsetninger for en mer helhetlig forståelse av hva Basecamp er og betyr for dem som deltar/har deltatt der. Det er altså dine erfaringer fra Basecamp som vil være gjenstand for undersøkelse.

HVA INNEBÆRER PROSJEKTET FOR DEG?

Din deltakelse i dette prosjektet vil innebære å delta i et fokusgruppeintervju med masterstudenten, sammen med andre terapeuter som også har erfaring fra Basecamp. Intervjuet tas opp på lydfil, slik at det blir bevart så ordrett som mulig. Intervjuet vil vare 1, 5 til 2 timer. Det er masterstudenten som vil lede intervjuet, og en av veilederne i forskerteamet vil være med som assistent. Dersom noe av det som blir sagt i intervjuet skulle vise seg å trenge litt utdyping, håper masterstudenten at hun kan kontakte deg i ettertid.

Masterstudenten kommer også til å være til stede under flere Basecamp-samlinger, for å lære mest mulig om det som skjer på Basecamp. Der vil hun delta i aktiviteter og se hvordan aktivitetene planlegges og utfolder seg. Under aktivitetene vil studenten også kunne delta i det uformelle som skjer, som å snakke med dere, gjøre praktiske ting sammen osv. Din deltakelse i dette prosjektet betyr også derfor at du tillater masterstudenten å være med i det praktiske og sosiale som skjer på Basecamp. Studenten noterer ned spørsmål og hendelser som kan gi økt forståelse for hva som skjer der, hvordan en typisk dag er osv. Det er også mulig at masterstudenten deltar på en fagdag og/eller et teammøte dersom det lar seg gjøre.

MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Å delta kan bety at du får anledning til å tenke godt gjennom hva du har fått ut av å jobbe med og på Basecamp og dele erfaringer og tanker med andre som også har erfaringer fra dette behandlingstilbudet. Din deltakelse i dette prosjektet vil også kunne bidra til mer kunnskap om utendørsterapi. Mer forskning på feltet vil kunne gi økt forståelse for utendørsterapi og mulighet for utvikling av tilbudet.

Samtaler om erfaringer med Basecamp kan aktivere erfaringer og tanker som kan være utfordrende knyttet til det på være terapeut i denne settingen.

FRIVILLIG DELTAKELSE OG MULIGHET FOR Å TREKKE DITT SAMTYKKE

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Om du på et senere tidspunkt ønsker å trekke deg fra studien, kan du gjøre det uten å oppgi grunn og uten at det vil ha noen negative konsekvenser for deg.

Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til prosjektet, kan du kontakte prosjektleder (se kontaktinformasjon på siste side).

HVA SKJER MED OPPLYSNINGENE OM DEG?

Intervjuet med deg og de andre terapeutene tas opp på lydfil, og skrives ut i tekst rett etterpå. Navn og andre personalia tas ikke opp, og utskriften vil være anonymisert. Lydfilen og utskrifter lagres på SAFE server ved Universitetet i Bergen, som er en sikker lagring der kun masterstudenten og veiledere i prosjektet har tilgang. Du kan få et sammendrag fra intervjuet, hvis du er interessert i det, som du også kan kommentere. Ved publisering vil resultatene også være anonymiserte. Lydopptak og utskrifter fra intervjuene blir oppbevart fem år etter prosjektslutt (august 2021) av kontrollhensyn, og blir så slettet.

Masterstudenten kommer til å skrive notater etter å ha vært med på Basecamp og i eventuelle møter, for å huske bedre og få bedre forståelse av hva som skjer på Basecamp. Disse notatene vil være anonymiserte, og vil ikke inneholde navnet ditt, andres navn eller opplysninger som gjør at du eller andre kan gjenkjennes. Disse notatene blir bearbeidet samme dag og kladden makuleres. De bearbeidede notatene lagres også på SAFE server ved Universitetet i Bergen.

Opplysningene som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet under formålet med prosjektet, og planlegges brukt til prosjektslutt i 2021. Eventuelle utvidelser i bruk og oppbevaringstid kan kun skje etter godkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) og andre relevante myndigheter. Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og rett til å få korrigert eventuelle feil. Du har også rett til å få innsyn i sikkerhetstiltakene ved behandling av opplysningene, og kan klage på behandlingen av dine opplysninger til Datatilsynet og personvernombudet ved institusjonen.

Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennerende opplysninger. En liste med navn og kode for hver deltaker blir laget, som oppbevares i SAFE server og separat fra lydopptak og intervjuutskrift. Det er kun veiledere og masterstudent som har tilgang til denne listen.

GODKJENNINGER OG FORSKNINGSANSVARLIG

Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk har gjort en forskningsetisk vurdering og godkjent prosjektet, saksnummer 155007.

Prosjektleder og hovedveileder er Målfrid Råheim, Universitetet i Bergen, som også er ansvarlig for personvernet i prosjektet. Astrid Blystad, Universitetet i Bergen, er også veileder i prosjektet. Sørlandet sykehus, ved Carina Ribe Fernee, forsker ved Avdeling for barn og unges psykiske helse (Abup) sin FoU-avdeling, er samarbeidspartner og har også et forskningsansvar i prosjektet.

Vi behandler opplysningene basert på ditt samtykke.

KONTAKTOPPLYSNINGER

Prosjektmedarbeider og masterstudent er Siv Torvik: sto018@uib.no / 47878687

Dersom du har spørsmål til prosjektet eller ønsker å trekke deg fra deltakelse, kan du kontakte prosjektleder Målfrid Råheim på adressen: Malfrid.Raheim@uib.no, eller på telefonnummer 55586169/41416206.

Dersom du har spørsmål om personvernet i prosjektet, kan du kontakte personvernombudet ved institusjonen: Janicke.Veim@uib.no

JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I PROSJEKTET OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER
BRUKES SLIK DET ER BESKREVET

Jeg er villig til å delta i studien på følgende grunnlag:

- Jeg er informert om at jeg blir intervjuet sammen med andre terapeuter på en dag og tid avtalt med mastestudenten.
- Jeg er informert om at deltakelse i studien er frivillig, og at jeg kan trekke meg når som helst underveis uten å oppgi grunn og uten at det får noen konsekvenser for meg.
- Jeg er informert om at alle opplysninger som inkluderes i forskningsrapporten/ masteroppgaven vil være anonymiserte, slik at opplysninger senere ikke kan kobles til meg personlig.
- Jeg er informert om at lydopptak av og utskrift fra intervjuet oppbevares forsvarlig (SAFE server ved Universitetet i Bergen), kun er tilgjengelig for masterstudent og veiledere i prosjektet, og slettes etter at de er oppbevart så lenge som kontrollhensyn krever.
- Jeg er informert om at jeg har rett til innsyn i opplysninger registrert om meg, og til å korrigere evt. feil.
- Jeg har lest informasjonsskrivet.

Sted og dato

Deltakers signatur

Deltakers navn med blokkbokstaver