

Natur & Sundhed

En undersøgelse af stresshåndtering og sundhedsfremme i naturen

Specialeafhandling

Af: Mie Skads Jeppson
Roskilde Universitet
Institut for psykologi,
Sundhedsfremme & sundhedsstrategier
Vejledere: Mikka Lene Højholt Pers
& Dorthe Elle Ilsøe

Roskilde Universitet



Udarbejdet i samarbejde med

SUNDHEDSCENTER VORDINGBORG



Natur & Sundhed

En undersøgelse af stresshåndtering og sundhedsfremme i naturen

Specialeafhandling af Mie Skads Jeppson

Institut for psykologi

Institut for sundhedsfremme & sundhedsstrategier

Vejledere: Mikka Lene Højholt Pers & Dorthe Elle Ilsøe

Roskilde Universitet 2015

Studienummer 48525

Specialets omfang

Antal normalsider: 75

Anslag: 179.737

Hvis du vil vide mere

Tlf. 40 60 70 63 / skads@ruc.dk

Mange tak til...

Jeg vil gerne takke alle de mennesker, som har bidraget til dette speciale. Vordingborg Kommune vil jeg takke for godt samarbejde og for at have åbnet deres arbejdsplads for mig. Særligt vil jeg takke naturvejleder Susanne Rosenild og sygeplejerske Vian Kristensen. Hvis I ikke havde taget tid ud af kalenderen og havde hjulpet mig med at blive klogere på sundhedsfremme i naturen for stressramte, var dette speciale ikke blevet en realitet.

Dernæst vil jeg takke de informanter, jeg som observatør har fulgt på stressholdet. I særdeleshed takker jeg dem, der lod sig interviewe. Jeres åbenhjertige beretninger danner kernen i specialet.

Det er altafgørende at have to vejledere, som tror på, at man kan noget. En stor tak skylder jeg Mikka Lene Højholt Pers og Dorthe Elle Ilsøe, hvis vejledning jeg på forunderlig vis altid er gået fra med større klarsyn og mere indsigt, end da jeg kom. Jeres inspirerende ideer, værdifulde kommentarer og konstruktive kritik har pustet vind i sejlene og sørget for, at jeg er kommet den rette vej videre.

Indholdsfortegnelse

1. INDLEDNING	5
Forskningslandskabet i natur og sundhed	6
Problemfelt	7
Problemformulering	8
Arbejdsspørgsmål	8
Case	8
2. SUNDHEDSFORSTÅELSE & CENTRALE BEGREBER	11
Definition på sundhed	11
Trivsel	11
Fokus på sundhedsfremme	12
Naturbaseret sundhedsfremme	13
Nærværende sundhedsfremme	14
Stress	15
3. METODOLOGI	19
Fænomenologi	19
Reflekterende Livsverden Forskning	20
Forforståelse	21
Etik	23
Deltagerobservation	24
Interview	29
Analysemetode	34
4. ANALYSE	37
Stresssymptomer trods naturskønne omgivelser	38
At være nærværende og sanseligt tilstede i naturen	42
At være behageligt afslappet i naturen	46
Naturen er et frirum	47
Det sociale fællesskab er forankret til naturoplevelserne	49
Tilknytning mellem mennesket og naturen	52
Naturen som sundhedsstrategi til stressreduktion og trivsel	54
5. ANALYSENS FUND	58
6. DISKUSION	61
7. METODOLOGISK REFLEKSION	71
8. KONKLUSION	74
9. PERSPEKTIVERING	78
10. SUMMARY	80
LITTERATUR	83

1. Indledning

Danmark ligger under solen og vinden leger med trækroneerne i Vinterbølle skov. Det er en kold morgen i slutningen af oktober, da jeg for syvende og sidste gang mødes med gruppen af stressramte. Vi er pakket ind fra top til tå i overtøj, hue og vanter, men den kolde vind kan stadig mærkes på kinderne. I de syv uger vi har opholdt os i naturen har bladene skiftet farve fra grøn til gul, orange, rød og brun. De rasler behageligt under fødderne, mens vi går gennem skoven. (Feltnote 28.10.14)

Årsagen til, at jeg følger de stressramte i Vinterbølle skov, er, at jeg undersøger om ophold i naturen kan bruges som en sundhedsstrategi til at fremme trivsel og reducere stress. Og de stressramte er på et stresskursus som Vordingborg Kommune tilbyder, som delvis foregår i naturen.

Mennesket har kun i en forsvindende lille tid fra et evolutionært perspektiv levet i urbane og højteknologiske samfund. Mennesket er udviklet og formet af den natur, vi i millioner af år har levet i og af. Mennesket er fysisk, socialt og psykisk skabt til et liv som jægere og samlere i naturen, og genetisk set er vores følelsesmæssige og intellektuelle kapaciteter tilpasset denne livsform (Åstrand & Rodahl, 1987). Min motivation for at undersøge den naturbaserede sundhedsstrategi mod stress er, at der i kvantespringet mellem vores nuværende levevis og det liv vi evolutionært set er udviklet til i naturen, er der opstået en række folkesundhedsproblemer herunder stress.

Verdenssundhedsorganisationen, WHO, vurderer, at stress er ved at udvikle sig til en af de største trusler mod folkesundheden (Stressforeningen, 2014). Det sker til trods for, at de fleste af os aldrig vil stå ansigt til ansigt med et farligt rovdyr, hvor vi har brug for at kæmpe eller flygte, og derved bruge vores nedarvet beskyttelsesmekanisme til at overleve. I stedet bliver vi konfronteret med udfordringer i arbejdslivet og privatlivet. Disse udfordringer igangsætter stadig den psykofysiologiske stressreaktion, som får nervesystem, blodtryk, hjerte og stofskifte til at arbejde hurtigere, og giver energi til at yde en ekstraordinær kraftindsats (Buch-Larsen & Faber, 2014). I hvert fald i den første tid. Stress er beregnet til at vare i kort tid, ikke dage eller ugevis. Når stressreaktionen varer ved, kan det have negative konsekvenser for helbredet (ibid.).

Det er naturligvis ikke muligt at vende tilbage til vores forfædres livsform, som i øvrigt ikke var

problemfri. Tilblivelsen af det moderne samfund er en storslået bedrift. Der er store sundhedsfordele ved at leve i vor tid - plejehjem, sygehuse, supermarkeder og rent vand vil de færreste være foruden. Men kan man reducere stress og fremme trivsel ved at have nærværende og sanselige aktiviteter i naturen? Det søger jeg svar på i nærværende speciale.

Forskningslandskabet i natur og sundhed

Før jeg foreligger specialets problemfelt og problemformulering vil jeg redegøre for forskningslandskabet i sammenhængen mellem sundhed og naturen.

Ifølge 'Folkesundhedsrapporten Danmark 2007' er der evidens for at let adgang til natur med fordel kan indrages i folkesundhedsstrategier (Kjøller et al., 2007). Forskningen i naturbaseret sundhedsfremme viser, at ophold i det grønne, såsom afslapning, leg, gåture og sport, har stor betydning for menneskets mentale, fysiske og sociale trivsel (Nielsen & Hansen, 2007; Randrup et al., 2008). Naturen kan skabe positive følelsesmæssige forandringer (Pretty et al., 2005; Hartig et al., 2003; Van der Berg et al., 2003; Kuo, 2001), give bedre evner for håndtering af stress (Gulwadi 2006; Nielsen & Hansen, 2006; Hartig & Evans, 1991) og fremme kognitiv præstationsevne (Berman, 2008). I et sundhedsfremmeperspektiv har naturen en positiv effekt på befolkningens generelle sundhedstilstand (Stigsdotter, 2005; Grahn & Stigsdotter, 2003; Küller & Wetterberg, 1996). Ophold i det grønne øger menneskets oplevelse af trivsel (Gran et al., 1987; Gerlach-Spriggs et al., 1998; Cooper Marcus & Barnes, 1999; MacKerrona & Mounratoc, 2013; Pretty et al., 2007; Burns, 2005; Kaplan, 2001). Blot fem minutter i naturen kan fremme menneskets humør og selvværd og effekten er størst for mennesker med psykisk sygdom (Barton & Pretty, 2010).

Når mennesket opholder sig udendøre danner det D-vitamin fra solen (Aleksander et al., 2004). Sollys har indflydelse på hormonbalancen, og er med til at regulere produktionen af cortisol, der gør os vågne og melatonin, der har indflydelse på vor søvnrytme (Grahn & Stigsdotter, 2003; Küller & Wetterberg, 1996). Naturen en positiv effekt på menneskets søvnrytme (Hansmann et al., 2007).

Blot synet af det grønne fremmer menneskets sundhed. At have en plante på kontoret fremmer trivsel (Dravigne et al., 2008). Udsigt til grønne områder mindskes irritation, og fremmer koncentration, kreativitet og trivsel på arbejdspladsen (Stigsdotter et al., 2008; Atchley et al., 2012). Synet af naturen aktiverer de dele af hjerne som er forbundet til følelsesmæssig ligevægt,

empati og trivsel (Kim et al., 2010; Weinstein et al., 2009).

Særligt relevant for specialet viser forskning, at ophold i naturen har en decideret stressreducerende og sundhedsfremmende effekt (Berman, 2008; Hartig, 2011; Louv, 2011; Ulrich, 1999; Whitehouse et al., 2001; Ulrich et al., 1991; Hartig et al., 2003; Grahn og Stigsdotter, 2003; Nielsen & Hansen, 2006; Kjølner, 2007). Jo sjældnere mennesket besøger grønne områder, des oftere forekommer stressrelaterede symptomer (Hansmann et al., 2007). Grønne områder i lokalområdet fremmer befolkningens mentale sundhed og mindsker deres stressniveau (Randrup et al., 2008; Ulrich et al., 1991; Haluza et al., 2014). Gåture i naturen kan reducere stress og depression samt fremme mental trivsel (Marselle et al., 2014). Dertil kommer mennesket sig hurtigere efter mentalt udbrændthed i naturen (Berto, 2005; Hartig et al., 2003; Herzog et al., 2002; Kaplan, 2001; Jönsson, 2013). Således er der evidens for, at naturen i sig selv har nytteværdi som værende stressreducerende og sundhedsfremmende.

Dog er der behov for mere forskning for at afklare usikkerheder og detaljer i forståelsen af relationen mellem natur og sundhed, da den nuværende forskning er af begrænset omfang (Kjølner et al., 2007). Der mangler klare retningslinier for at inddrage naturen i sundhedsstrategier (Annerstedt & Währborg, 2011). Derfor er det relevant med yderligere forskning på området.

Problemfelt

Det må konstateres, at trods de store midler der bruges på forebyggelse af stressrelaterede belastninger synes tiltagene at være utilstrækkelige, da op mod hver fjerde sygemelding i Danmark skyldes stress, og problemet er stigende (Nielsen & Kristensen, 2007). Alvorlig stress forringer livskvalitet, helbred og arbejdsevne i en sådan grad, at hverken samfund eller forskningsverden kan tillade sig at sidde det overhørigt (Andersen & Brinkmann, 2013). Ofte har sundhedsstrategier fokus på at ændre de arbejds- og samfundsstrukturer, der øger risikoen for stress, hvilket naturligvis er relevant. Men for at angribe problemstillingen fra en anden vinkel vil jeg undersøge om ophold i naturen kan reducere stress og fremme trivsel.

I forrige afsnit redegjorde jeg for, at forskningslandskabet indenfor natur og sundhed indikerer, at naturen med fordel kan inddrages i sundhedsfremme og sundhedsstrategier mod stress. Naturen er gratis og noget alle har mulighed for at benytte i hverdagen. Men forskningen herhjemme kommer hovedsagligt fra terapihaven, Nacadia, ved Københavns Universitets (Nacadia, 2014). En

sådan speciellindrettet terapihave har borgerne ikke adgang til i hverdagen. Det har de derimod til skove, parker og lignende i deres lokalområde. Da det er hverdagen, som kan opleves som stressende, er det selv sagt også i hverdagen, at man har brug for at reducere stress. Derfor vil jeg undersøge om den natur alle danskere har adgang til i hverdagen kan bruges til at reducere stress og fremme trivsel.

Problemformulering

Med udgangspunkt i problemstillingen tager undersøgelsen udgangspunkt i følgende problemformulering:

Hvorledes oplever stressramte at have nærværende og sanselige ophold i naturen med det formål at reducere stress og fremme trivsel?

Denne problemformulering er signifikant og relevant i kraft af, at der ikke, ifølge min research, findes en psykologisk undersøgelse der belyser og indkredser stressramtes egne erfaringer af, hvorledes de oplever reduktion i stress og/eller fremme af trivsel i naturen. En sådan viden kan bidrage i kommende naturbaseret sundhedsfremme mod stress.

Arbejdsspørgsmål

Følgende arbejdsspørgsmål udspringer fra min problemformulering og vil samlet set fungere som ledetråd i besvarelsen af problemformuleringen:

- Hvilken indvirkning oplever stressramte, at naturen har på deres stresssymptomer?
- Hvorledes oplever stressramte det kropsligt og mentalt at have nærværende og sanselige ophold i naturen?
- Hvilken indflydelse har det sociale fællesskab for de stressramtes oplevelser af stressreduktion og trivsel under naturopholdene?
- Hvilket forhold til naturen oplever stressramte under opholdene?
- Hvordan kan naturen inkluderes i sundhedsstrategier mod stress i hverdagslivet?

Case

De stressramte, hvis oplevelser af stressreduktion og trivsel i naturen jeg undersøger, er på et kursus som Vordingborg Kommune tilbyder stressramte borgere. Stresskurset foregår delvist i naturen, og det er kun forløbet i naturen, jeg har fokus på.

Om stresskurset

Det er frivilligt og gratis at deltage på stresskurset, men man skal henvises fra egen læge, og opleve stress i en sådan grad at det påvirker ens trivsel og livskvalitet. Før kursusstart har hver deltager en individuel samtale med en sygeplejerske, hvor de udredes for stress og depression bl.a. ud fra Outcome Rating Scale (ORS), Perceived Stress Scale (PSS), major (ICD-10) og depression spørgeskema (MDI) (Rosenild, 2013).

Intentionen med kurset er at støtte borgeren i at håndtere stress, samt forebygge nye stresstilstande. Fokus er på, at mennesket efter i længere tid at have befundet sig i en tilstand af stress, har brug for at skabe kropslig og mental ro og ligevægt gennem aktiviteter såsom at sidde foran et bål, have åndedrætsøvelser eller at ligge i skovbunden (Bilag 2).

Stresskurset foregår to formiddage om ugen i 7 uger. Den ene formiddag har de stressramte motion med fokus på afspænding af kroppen og undervisning med fokus på strategier til stresshåndtering. Den anden formiddag har informanterne ophold i naturen. Som skrevet er det kun denne del som forgår i naturen, der er undersøgelsens genstandsfelt.

Naturopholdene

Udformningen af den naturbaserede sundhedsfremme på stresskurset er videnskabeligt funderet. Den bygger bl.a. på vidensdeling og samarbejde som sundhedssekretariat i Vordingborg Kommune har med Naturstyrelsen, Sundhedsnetværket under Naturvejlederforeningen og andre fagpersoner, som arbejder med sundhed i naturen. Stresskurset foregår i Vinterbølle Skov, som ligger langs kysten i Vordingborg. Om brugen af naturen står der i informtionsmaterialet:

‘Afstresning i naturen’ er ‘deltager centreret’ i tilgangen til stressforebyggelse og sundhedsfremme, hvor krop, sind, handlinger, tanker og følelser ses som sammenhængende. Der er særligt fokus på kropslig oplevelse og indlevelse i miljøet, som et led til både afslapning og personlig erkendelse. (Bilag 2)

I naturen guider naturvejlederen, Susanne Rosenild, de stressramte gennem nærværende og sanselige aktiviteter, såsom at gå langsomt i stilhed. Det nærværende ved aktiviteterne kommer til udtryk ved at mindfulness inddrages som et redskab til stressreduktion (Rosenild, 2013). Om sanseoplevelserne fremhæver naturvejleder, Susanne Rosenild, at:

Specielt fordi naturen påvirker vores sanser uden, at vi behøver at foretage os noget, så kan det for en stressramt opfattes som ikke krævende og inkluderende at opholde sig i den. (Rosenild, 2014)

Afgrænsning af case

Vordingborg Kommune har flere grunde til at udbyde stresskurset. Ifølge sundhedsloven fra 2005 er de pålagt at varetage opgaver på sundhedsområdet. De er forpligtet til, at skabe rammer for en sund levevis og etablere forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne (Sundhedsloven, 2005). Der er øjensynligt også økonomiske grunde til, at have et stresskursus i forhold til at få stresssygemeldte i arbejde. Ligeledes spiller ønsket om, at kommunens borgerne har det så godt som muligt, naturligvis også ind. Disse og andre grunde som Vordingborg Kommune har for at udbyde stresskurset, er ikke genstandsfelt for denne undersøgelse. Ej heller er de stressramte, som kun møder op til naturdelen af stresskurset en enkelt eller få gange genstandsfelt for undersøgelsen.

2. Sundhedsforståelse & Centrale Begreber

I forrige kapitel kastede jeg lys på, at det er min hensigt at undersøge stressramtes førstehåndsoplevelser af naturbaseret sundhedsfremme mod stress. I dette kapitel definerer jeg specialets sundhedsforståelse og centrale begreber.

Definition på sundhed

I specialet forstås sundhed ud fra World Health Organization, WHO's, brede definition herpå som: "a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease" (WHO, 1946: 100). Selvom definitionen er blevet kritiseret for at være utopisk og urealistisk, har den flere fordele som sundhedsforståelse i undersøgelsen. For det første opfattes sundhed som en multidimensionel størrelse, da der rettes opmærksomhed på både fysiske, mentale og sociale forhold. Dette indebærer nødvendigvis, at mennesket kan have en relativ god og en relativ dårlig sundhedstilstand på samme tid (Antonovsky, 2000). Eksempelvis kan man være i god fysisk form og have et godt socialt netværk, men samtidig have en dårlig mental sundhedstilstand grundet stress. Således giver opmærksomheden på det multidimensionelle mulighed for en mangefacetteret og kompleks forståelse af sundhed. Dette er særligt relevant for undersøgelsen, da de stressramte informanters oplevelser i naturen, må forstås i et samspil mellem fysiske, psykiske, sociale, genetiske og miljømæssige faktorer.

En anden særdeles vigtigt grund til at benytte WHO's definition på sundhed er, at 'complete physical, mental and social well-being' inkludere menneskets egen oplevelse af dets sundhed. Da det at trives (well-being) kan betragtes som værende en subjektiv vurdering (Hollander & Staatsen, 2003). Fokus på menneskets oplevelse af egen trivsel indebærer nødvendigvis, at mennesket tillægges et vist ansvar for egen sundhed, da man selv delvist kan hæmme eller fremme oplevelsen af trivsel i hverdagen. Dette gør WHO's definition på sundhed særligt brugbar i specialet, da det er de stressramtes egne oplevelser af trivsel og/eller stressreduktion i naturen, jeg undersøger.

Trivsel

I dette afsnit vil jeg definere undersøgelsens forståelse af trivsel, da jeg jf. problemformuleringen ikke blot undersøger stressramtes oplevelser af stressreduktion i naturen, men også deres

oplevelser af trivsel. I WHO's definition på sundhed har jeg valgt at oversætte det engelske begreb 'well-being' med 'trivsel', da trivsel ofte bruges som antonym til stress. Jeg kunne også have valgt velvære eller velbefindende, som jeg anser for synonym med trivsel.

Trivsel er et samspil mellem mennesket og miljøet, og er karakteriseret af menneskets egen vurdering af om dets almene sociale situation er præget af større eller mindre trivsel (Petersen, 1968). En oplevelse af sammenhæng og mening i livet skaber trivsel (Antonovsky, 2000). Det samme gør følelsen af at have overskud, handlekraft og glæde (Petersen, 1986).

Trivsel betragtes som et centralt karakteristikum ved livskvalitet. Det handler dels om, at føle sig godt tilpas, hvilket har at gøre med oplevelsen af velvære og tilfredshed kombineret med en fornemmelse af vækst og selvværd. Dels drejer det sig om en effektiv livsfølelse, hvilket involverer udfoldelse af egne potentialer, oplevelser af at kunne magte livets uforudsigeligheder, samt gode sociale relationer (Zand, 2007).

Trivsel kan være selvforstærkende. Mennesker med en positiv holdning til livet, vurderer neutrale påvirkninger som positive, mens mere pessimistisk anlagte mennesker vurderer selvsamme påvirkninger som negative (Matlin & Stang, 1978). Dette er relevant, da det er stressramtes egen vurdering af naturopholdenes indvirkning på stressreduktion og trivsel som undersøges.

Fokus på sundhedsfremme

I kraft af at 'trivsel' inddrages i WHO's sundhedsbegreb anerkender verdens sundhedsorganisationen vigtigheden af at fremme sundheden, og ikke blot at undgå sygdom. På stresskurset er fokus på sundhedsfremme, og jeg vil nu redegøre for, hvorledes sundhedsfremme adskiller sig fra forebyggelse og behandling.

Sundhedsfremme har fokus på det sunde liv, hvorimod behandling først sker når mennesket er blevet sygt, og forebyggelse retter sig mod at undgå sygdom (Dybbroe & Land, 2012). Selvom begrebet sundhedsfremme ofte bruges i flæng med forebyggelse, er der en afgørende forskel. Sundhedsfremme har udover et forebyggende element i at undgå sygdom, også et langt mere ambitiøst sigte, da det har fokus på de faktorer som gør, at mennesket forbliver sundt - et såkaldt salutogenetisk perspektiv (Antonovsky, 2000). Sundhedsfremme i naturen på stresskurset har således et salutogenetisk fokus, da der er fokus på at de stressramte forbliver raske (jævnfør caseafsnittet). Dette modsvar et patogenetiske perspektiv, hvor fokus er på at forebygge og

behandle sygdom (Antonovsky, 2000). I relation hertil retter sundhedsfremme sig mod at skabe rammer og muligheder for at mobilisere menneskets ressourcer og handlekompeterencer overfor de forhold, der betyder noget for dets sundhed og derigennem forbedre sundhedstilstanden (Troelsen et al, 2008; Iversen et al, 2006). Dette skal ses i lyset af at jeg i undersøgelsen søger indsigt i naturen som en ramme, der har betydning for informanternes sundhed og derigennem kan forbedre sundhedstilstanden i forhold til stress og trivsel.

Naturbaseret sundhedsfremme

Den naturbaseret sundhedsfremme på stresskurset kan forstås ud fra miljøpsykologien (environmental psychology) og økopsykologien (ecopsychology). Som forskningsområde og praksis har miljøpsykologien fokus på den menneskelige interaktion med miljøet, herunder by- og naturområder, mens økopsykologien har fokus på synergien mellem menneskers mentale sundhed og naturen (Doherty, 2011). I relation hertil har undersøgelsen et miljøpsykologisk perspektiv, da fokus er på informanternes interaktion med naturen, og et økopsykologisk perspektiv, da fokus er synergien mellem informanternes trivsel og naturen.

Psykologiprofessorerne, Rachel Kaplans og Stephen Kaplans, teori om mennesket og naturen anses for central både indenfor det miljøpsykologiske og økopsykologiske område (Doherty, 2011). Kaplans og Kaplans forskning tilbyder en naturbaseret forståelse for, hvorfor det moderne samfund giver øget risiko for stress, og hvorfor naturen muligvis kan bruges som en sundhedsstrategi til at reducere stress. Derfor inddrager jeg forskerparrets teori i min redegørelse af naturbaseret sundhedsfremme.

Ifølge Kaplan og Kaplan (Kaplan, 1989) bruger mennesket sin spontane opmærksomhed i naturen i modsætning til styret opmærksomhed. Disse to typer opmærksomhed har forskerparret videreført fra filosof og psykologprofessor ved Harvard William James (1842-1910), som netop inddelte menneskets mentale opmærksomhed i styret og spontan (James, 1890). På baggrund heraf har Kaplan og Kaplan udviklet en teori kaldet Attention Restoration Theory, der bygger på, at de kognitive centre i hjernen slapper bedre af i naturlige omgivelser (Kaplan et al., 1998). Styret opmærksomhed bruger mennesket, når det bearbejder input fra mennesker omkring sig og fra ting og steder. Her er mennesket konstant nødt til i større eller mindre grad at forholde sig til alle informationerne. Overstimuleres mennesket med informationer uden at have tilstrækkelig mulighed for at koble fra, vil det i mange tilfælde resultere i mental træthed i form af

udbrændthed eller stress. Derfor har mennesket brug for hvile fra sin styrede opmærksomhed. Dette kan ske i naturen, som pirrer sanserne på en måde, der instinktivt fremkalder spontan opmærksomhed. Spontan opmærksomhed sker ubevidst og kræver ikke mentale ressourcer at styre. Herved får mennesket ro til at restituering og genopbyggende processer kan finde sted, hvilket kan reducere stress (Kaplan, 2001; Kaplan & Talbot, 1983).

Nærværende sundhedsfremme

Stresskurset benytter sig af en særlig form for naturbaseret sundhedsfremme, hvor aktiviteterne er udformet nærværende og sanseligt. Alt foregår i et langsomt tempo og med fokus på det den stressramte ser, hører, mærker, smager og dufter. Denne form for naturbaseret sundhedsfremme har ligheder med mindfulness, der på dansk kan oversættes til *bevidst nærvær*, og som netop handler om at være opmærksomt tilstede og nærværende have fokus på det man ser, hører, mærker, smager og dufter i nuet (Kabat-Zinn et al., 2007). Derfor tager jeg udgangspunkt i mindfulness i redegørelsen for stresskursets metode til naturbaseret sundhedsfremme. Det gør jeg trods det, at naturvejlederen ikke benytter mindfulnessbegrebet, når hun giver instruktioner. F.eks. siger hun ikke: “nu skal I opholde jer mindfult i skoven,” men det hun siger er alligvel, efter min vurdering, i overensstemmelse med *mindfulness*:

“Gå langsomt og i stilhed. Vær bevidst fra øjeblik til øjeblik. Hvordan mærkes det når fodsålen rammer jorden? Kan I høre bladenes raslen skridt for skridt? Prøv at være nærværende og opmærksomt tilstede” (Susanne, Naturvejleder).

Undersøgelsen tager udgangspunkt i mindfulness ud fra professor i medicin, Jon Kabat-Zinns, definition på mindfulness som: “det nærvær, der opstår, når man bevidst, med vilje og uden at dømme er opmærksom i nuet” (Kabat-Zinn, 2014:23).

Ifølge Kabat-Zinn (2014) er mindfulness et mentalt skift fra en gørende tilstand til en værende tilstand, hvilket handler om at være bevidst opmærksom på det der fremtræder i hvert eneste nu. Det indebærer, at man iagttager sin bevidsthed fra det ene øjeblik til det næste og blot observerer sine tanker og giver slip på dem. Det er en fuld tilstedeværelse i nuet, hvor tiden går, uden, at man lader sig styre af tanker, stemninger og følelser og forventninger til hverken fortid eller fremtid. Mindfulness skal forstås som en form for indsigt eller erkendelse, der skaber opmærksomhed på foreningen mellem krop og bevidsthed, og mellem tanker og følelser. Bevidstheden er en iboende dimension af mennesket. Vi har alle evnen til at være mere

nærværende og bevidste lige i dette øjeblik. Ved bevidst at dyrke øjeblik til øjeblik er det muligt at lytte efter og lære at kende og stole på sin krop og sit sind. For at gøre dette må man sætte farten ned og kultivere ro og selv-accept (Kabat-Zinn et al., 2007). Det bevidste nærvær kan være rettet mod ethvert aspekt i naturen eller i den enkelte, eksempelvis skovens lyde, kroppsforfølelser eller åndedrættet.

Stress

I undersøgelsen anses stress som værende både fysisk, socialt og psykisk betinget i relation til WHO's sundhedsbegreb, som netop omfatter både de fysiske, sociale og psykiske aspekter ved helbredet. Grundlæggende stammer ordet 'stress' fra det latinske ord 'stringere'. At stramme - eller snøre - til (Stressforeningen, 2014). Det henviser til den situation, hvor en person føler sig trængt op i en krog, fordi omgivelserne presser på. Der findes ikke en officiel definition af stress, ej heller er stress en selvstændig anerkendt diagnose i de officielle diagnosesystemer ICD og DSM (Borg et al., 2010). Sundhedsstyrelsen betegner i tråd hermed stress som en risikotilstand, men ikke en sygdom i sig selv (Nielsen & Kristensen, 2007). Selv om stress ikke er en sygdom, kan den stadig være problematisk for helbredet og med undersøgelsens brede definition på sundhed, som fuldkommen fysisk, mental og social trivsel, har jeg netop fokus på små såvel som store sundhedsrisici ved stress og ikke blot på fravær af sygdom.

De helbredssymptomer som er associeret til stressreaktionen kan være omfattende og langsigtede. Oftest peges der på følgende fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer:

Psykiske symptomer	Diffus utilpashed, træthed, ulyst, uoverkommelighedsfølelse, nedtryghed, lav selvfølelse, let til tårer, rastløshed, koncentrationsbesvær, hukommelsessvigt, indlæringsvanskeligheder.
Fysiske symptomer	Hovedpine, Søvnforstyrrelse, kolde hænder og fødder, svimmelhed, mavesmerter, hjerte banken, forhøjet blodtryk
Adfærdssymptomer	Ændrede spisevaner, øget forbrug af alkohol og tobak, søvnproblemer, øget involvering i konflikter, social isolation.

(Andersen & Brinkmann, 2013)

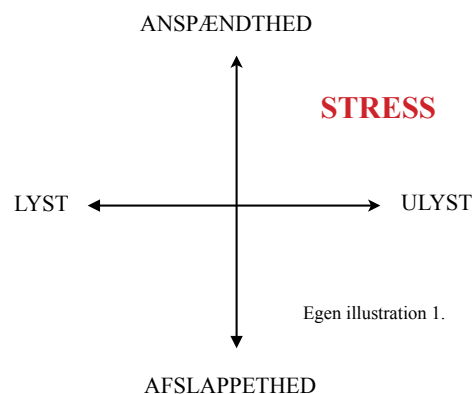
Årsagen til symptomerne findes dels i de fysiologiske, neurobiologiske og psykiske processer, der til stadighed holder kroppen i et alarmberedskab og dels i de tanker og følelser som gennemleves i forbindelse med oplevelsen af at være konfronteret med og magtesløs overfor en

kontekst, som skaber stress (Prætorius, 2007).

Definition af stress

Som udgangspunkt er stress er en fysisk funktion i kroppen, der gøre mennesket bedre i stand til at flygte eller at kæmpe mod en 'fare' i omgivelserne. Stress er en naturlig og sund reaktion på de 'farer' også kaldet stressorer, vi oplever. Tilstanden gør os bedre i stand til at tackle udfordringen ved at skærpe vores sanser og øge vores muligheder for at klare den 'farlige' situation (Nielsen & Kristensen, 2007). Det paradoksale er dog, at stress så ofte aktiveres i det moderne hverdagsliv, selvom vi kun yderst sjældent bringes i livsfare.

Stress er således designet til at redde vores liv ved at forbedre vores evne til kamp eller flugt, men når stress til stadighed aktiveres over en længere periode, kan det have negative konsekvenser for helbredet og føre til langtidssygemelding, hvilket er tilfældet for de stressramte i undersøgelsen. Derfor benytter jeg Sundhedsstyrelsens definition på stress i negativ forstand som: "En individtilstand karakteriseret af kombinationen af anspændthed og ulyst" (Nielsen & Kristensen, 2007:6), som vist i følgende illustration jeg senere vender tilbage til:



Stress anser jeg ikke blot som en fysisk funktion. Den er også psykisk betinget. Psykisk præciseres stress som en tilstand, hvor omgivelserne opleves som en belastning, der overstiger individets ressourcer eller truer dets velbefindende (Lazarus og Folkmanns, 1984; Nielsen & Kristensen, 2007). Måden mennesket opfatter og vurderer en situation på determinerer således, hvornår en given situation er stressende. Som professor i psykologi og forsker i stress Richard S. Lazarus pointerer er det "personens egen konstruktion af hændelsens mening, der er afgørende for udløsningen af stressreaktionerne" (Lazarus, 1999:76). Det ydre pres kan både være store omvæltninger i tilværelsen eller mindre episoder, der ophober sig, hvilket kan være lige så belastende, som de store livsomvæltninger (Lazarus, 1999). Således kan stressreaktionen ses som

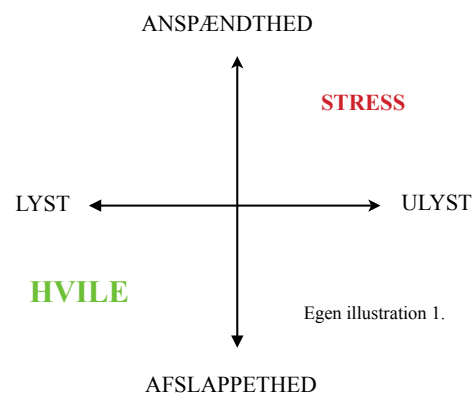
følge af udefrakommende hændelser. Eksempelvis et ubærligt arbejdspress eller at miste en man har kær. Man må ikke glemme individets egen rolle i sådanne sammenhænge, da individet kan håndtere stressorer på en hensigtsmæssig eller uhensigtsmæssig måde. Når en stimulus frembringer en stressrespons vil dele af responsen altid være afhængig af individets personlighed. Lazarus fastslår: ”faktisk kræver det både en stressende stimulus og en sårbar person at fremkalde en stressreaktion” (Lazarus 1999, 73). Individets personlighedstræk har stor betydning for, hvilke dagligdagsgener han eller hun kan være særligt sårbare eller modstandsdygtige overfor. Nogle personlighedstræk kan være bedre end andre til at håndtere de daglige gener, der kan føre til stress. Her kan der være tale om personlighedstræk som f.eks. evne til at tænke konstruktivt og optimisme (Lazarus, 1999).

Stressreduktion

Da jeg undersøger, hvorledes stressramte oplever at være nærværende og sanseligt tilstede i naturen med det formål at reducere stress og fremme trivsel, vil jeg nu redegøre for undersøgelsens forståelse af stressreduktion.

Først og fremmest skal *reduktion* forstås som informantens oplevelse af, hvorvidt der sker en lindring af stresssymptomerne. Dette er ikke ensbetydende med, at han eller hun bliver fuldkommen helbredt fra stress, hvilket i øvrigt heller ikke er muligt, da stressreaktionen er et naturligt menneskeligt instinkt.

I undersøgelsen benytter jeg som skrevet Sundhedsstyrelsen definition på stress som en tilstand i individet af anspændthed og ulyst. Jeg antager, at stressreduktionen opstår ved at individet går fra en stresstilstand til en hviletilstand af afslappethed og lyst (Nielsen & Kristensen, 2007):



Således betragter jeg *hvile* som antonym til *stress*.

For alvorligt stressramte, som informanterne på stresskurset, handler stressreduktionen om, at

belastningssymptomerne skal elimineres (Prætorius, 2007). Derudover er det vigtigt, at forudsætningerne er tilstede for, at individet kan genetablere en god hverdagsrytme, der bygger på de kvaliteter og værdier, som har særlig betydning, og derfor gør livet indholdsrigt og meningsfuldt (Prætorius, 2007). Her tager jeg udgangspunkt i det salutogenetiske perspektiv med afsæt i begrebet 'sense of coherence' på dansk 'oplevelse af sammenhæng' som er baseret på individets generelle tillid til, at tilværelsen er begribelig, håndterbar og meningsfuld (Antonovsky, 1996).

Ifølge førnævnte Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 2014), som har udviklet det anerkendte terapiforløb 'Mindfulness-baseret stress reduktion' er et formål med at benytte bevidst nærvær som strategi til stressreduktion, at gøre individet bedre til at respondere frem for at reagere på stress. Forskellen på at reagere og respondere er at reagere er en vanemæssige eller automatiske reaktion på stressorer, hvorimod individet selv tager styringen, når det responderer. Da menneskets stressreaktioner sker ubevidst, så handler det om at respondere ved at udvise opmærksomhed i situationen, og være bevidst om sine handlinger. Ændringen fra den ubevidste reaktion til den bevidste erkendelse er en afgørende faktor, som gør, at man kan respondere bevidst, når man bliver konfronteret med stressorer frem for at overlade det til sine ubevidste handlingsmønstre. Hvis mennesket ikke lærer at tage styringen af dets stressreaktioner kan det ifølge Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 2007), ende op med de negative følgevirkninger af stress, såsom søvnproblemer, kaotisk tankeræs, depression og lignende.

3. Metodologi

Jeg har nu præsenteret undersøgelsens sundhedsforståelse og centrale begreber. I dette kapitel redegør jeg for undersøgelsens metodologiske tilgang. Jeg prioriterer en forholdsvis fyldig redegørelse, hvor jeg åbent og synligt fremægger den metodologiske fremgangsmåde, idet en sådan gennemsigtelighed er afgørende for undersøgelsens pålidelighed (Maunsbach & Lambertsen, 1998).

Kapitlet indledes med en præsentation af undersøgelsens fænomenologiske, videnskabsteoretiske og forskningsmæssige tilgang, der er forankret i Reflekterende Livsverden Forskning. I relation hertil redegør jeg for min forforståelse. Hernæst fremføres undersøgelsens etiske ståsted, hvorefter en redegørelse af undersøgelsens fænomenologisk funderede deltagerobservation og kvalitative livsverdensinterviews fremkommer.

Fænomenologi

Først og fremmest vælger jeg at tage udgangspunkt i fænomenologien, fordi dens formål er at 'komme til sagen selv', ved at beskrive fænomener, som de kommer til syne for menneskets bevidsthed og erkendelse uden at være tilsløret af teorier og hypoteser (Zahavi, 2004). Det vil sige, at jeg med fænomenologien søger at komme ind til de stressramtes umiddelbare oplevelser af at være i naturen uden at tilføje teori i analysen af empirien. Dette vil jeg i de følgende afsnit komme ind på, men først vil jeg overordnet redegøre for undersøgelsens videnskabsteoretiske forankring i fænomenologien.

Det er vigtigt at skelne mellem fænomenologi som henholdvis filosofi og forskningsmetode. Filosofien er ikke en forskningsmetode, men det videnskabsteoretisk perspektiv som er retningsgivende for min forskningsproces. Fænomenologien som filosofi er grundlagt af den tyske filosof Edmund Husserl (1859-1938). I sin enkelthed kan fænomenologien betegnes som en filosofisk retning, hvor forskerens formål er at studere menneskelige oplevelser fritaget fra dagligdags og videnskabelige anskueformer (Fuglsang & Olsen, 2004). Med andre ord skal jeg som forsker *komme ind til sagen selv*.

Fænomenologiens ontologiske udgangstese er, at mennesket altid allerede eksisterer i verden, og båndene, der forbinder mennesket med verden, er knyttet før det tematiseres af et

‘jeg’ (Rasmusen, 2014). Det er disse bånd, som informanterne har til verden - eller mere præcist naturen - jeg ønsker at undersøge. Således er informanternes direkte oplevelser i naturen undersøgelsens ontologiske udgangstese.

Set i lyset heraf er min epistemologiske erkendelse baseret på at opnå viden om informanternes direkte erfarede oplevelser i forbindelse med stressreduktion og trivsel i naturen, som oplevelserne kommer til syne i deres bevidsthed og erkendelse. Det sker på baggrund af, at i fænomenologien er den umiddelbart erfarede verden altid det givne vilkår for erkendelsen (Zahavi, 2004). Efter min vurdering synes fænomenologien at være det rette valg for undersøgelsen, da mit formål netop er at komme så tæt som muligt på de stressramtes direkte erfarede oplevelser af, hvorvidt naturen kan reducere stress og fremme trivsel.

Reflekterende Livsverden Forskning

Jeg vil nu redegøre for, hvordan jeg med Reflekterende Livsverden Forskninger omsætter den fænomenologiske filosofi til en konkret forskningstilgang. Det er en tilgang, der udviklet af et forskerteam under ledelse af den svenske sygeplejerske og professor Karin Dahlberg (Dahlberg et al., 2008). Som navnet antyder tager tilgangen eksplicit udgangspunkt i livsverdenen, forstået som, at forskningens udgangspunkt er det før-videnskabelige og ureducerbare. Det trækker på fænomenologiens filosofiske antagelse om, at videnskabelig sprogliggjort viden ‘peger’ tilbage på en større helhed af en levet erfaring (ibid).

Reflekterende Livsverden Forskning har en deskriptiv tilgang til kvalitativ forskning (Dahlberg et al., 2008). Den sproglige beskrivelse af et fænomen bør ikke forveksles med den levede erfaring af fænomenet. Den videnskabeligt sprogliggjorte viden bliver først meningsfuld på baggrund af den levede erfaring, og den sproglige beskrivelse er altid ‘sekundær’ i forhold til den levede erfaring (ibid). Med tilgangen ønsker jeg at undersøge informanternes livsverden, som er den hverdagsvirkelighed de umiddelbart og konkret erfarer under opholdene i naturen.

Livsverdenen er den virkelighed, som individet oplever, når det mærker betydning af sansoplevelser, følelser, handlingsmotiver og sproglige udtryk i (Keller, 1995; Thøgersen, 2004; Birkler, 2005). Det er gennem livsverdenen, at vi henter de væsentligste dele af vores sprog og identitet (Pahuus, 1988). Jeg udforsker den del af de stressramtes livsverden der knytter sig til deres oplevelser i naturen. Det er således kun en meget lille del af informanternes livsverden, jeg har i fokus.

Forforståelse

Med Reflekterende Livsverden Forskning er det centralt som forsker at forholde sig åbent, for at muliggøre en præcis beskrivelse af det undersøgte fænomen, sådan som det præsenterer sig i informanternes bevidsthed. Vejen til denne åbenhed sker ved, at forskeren 'tøjler' sin forforståelse og møder fænomenet fordomsfrit og intuitivt (Norlyk & Martinsen, 2008). I Reflekterende Livsverden Forskning erstattes Husserls begreb om epoché, hvilket vil sige at sætte sin forforståelsen i parentes, med at 'tøjle' forforståelsen (Dahlberg et al., 2008). Årsagen er, at vendingen 'at sætte i parentes' har givet anledning til kritik af, hvorvidt det overhovedet er muligt som forsker at sætte sin forforståelse til side. Endvidere bruges termen 'tøjle' for at understrege betydningen af, at forskeren skal være tøvende og vente på, at fænomenet viser sig, og ikke konkludere for hurtigt. Dette gøres ved at møde fænomenet med den fornødne åbenhed, og hverken fortolke eller teoretisere empirien, men lade det vise vej gennem undersøgelsen (ibid). Som forsker bevidstgør og ekspliciterer jeg i det følgende min forforståelse for herefter at kunne tøjle den for at undgå fordomme og lade det, som rent faktisk foreligger, styre undersøgelsen.

Redegørelse af min forforståelse

Det er min forforståelse, at vi generelt har travlt med at nå en masse og dyrke livet. Det er vigtigt for os at fremstå som succesfulde ved at dyrke karriere, hjem, børn, krop og en hel masse andre mål. Derigennem prøver vi at kontrollere og planlægge os til et lykkeligt liv. Men vi er ikke produkter, der skal produktudvikles. Vi skal leve og nyde livet. Når vi dyrker ting, går tiden alt for stærkt. Vi har konstant travlt. Vi forudsiger, planlægger, begrænser os selv og bekymrer os, - og oplever dermed ikke dét, der sker i nuet.

Selv om vi har flere og flere tidsbesparende enheder, virker det som om, at vi har mindre og mindre tid. Vi kan let og hurtigt komme i kontakt med mennesker fra nær og fjern på instagram og facebook, men måske mister vi kontakten med os selv i processen. Det glansbillede vi fremstiller på de sociale medier, kan ikke erstatte en god vens nærvær. I vores on-demand liv med mulighed for at tjekke e-mails og se serier på Netflix døgnet rundt, glemmer vi måske at nyde de små og store øjeblikke som passerer os i samværet med hinanden.

Når vi almindeligvis er i acceleration bliver det ekstra vigtigt at slappe af. Når vi så ofte er distraheret af trafik, støj og mange mennesker, bliver det en luksus at være nærværende og opmærksomt tilstede. Vores overstimulerede sind og vores tilbøjelighed til at multitask, gør det

værdifuldt at lave ingenting. Og ikke mindst kan vores højteknologiske og urbane levevis gøre et ophold i naturen til noget særligt.

Det er dog ikke let at tage tid ud af kalenderen. Vi bekymrer os jo om alle de ekstra ting, der så skal gøres efterfølgende. Jeg kan føle skyld, når jeg prioriterer at tage min hund med i skoven, og ignorerer specialeskrivning en halv eller hel dag. Men hver gang jeg tager denne frihed, øges min energi, opmærksomhed og trivsel.

I de sidste par år har jeg skåret kraftigt ned for aktivitetsniveauet. Faktisk er jeg droppet ud af løbet i hamsterhjulet, der var ved at spinde ud af kontrol. Før boede jeg i en lejlighed i København. Mit liv var mere hektisk og støjende end hvad jeg kunne rumme. Jeg blev ofte oversvømmet af kaotisk tankeræs og svære følelser. Mine tanker kørte ustandselt rundt, i min fortid og fremtid, skabte smerte, hvor ingen var og gjorde det ukomplicerede kompliceret, hvilket gjorde mig trist, magtesløs og stresset. Jeg formoder, at vi alle håndterer tristhed, magtesløshed og stress på forskellige måder. De måder, som virker bedst for mig, er ved at skære ned på aktivitetsmængden, være sammen med mine nærmeste, være taknemmelig og komme ud i naturen.

Jeg er nu flyttet på landet. Det stille og naturskønne område oplever jeg skaber en ydre og indre ro i krop og sind. Hertil har jeg indrettet mit liv sådan, at jeg kun laver de få ting, der skaber mest værdi og mening. Når jeg vågner på landet strækker dagen sig foran mig som en åben eng. I hverdagen - og hverdage er jo det livet består af - har der vokset sig en så robust, massiv og jordnær trivsel frem, at jeg nærmest kan dufte, smage og mærke den, når jeg trækker vejret.

Alligevel mener jeg ikke, at vi for enhver pris bør undgå stress. Livet er foranderligt og uforudsigeligt. Hvis vi ønsker at udvikle os, vil vi unægteligt møde nye udfordringer, der kan give stress. Tænk blot på hvor nervepirrende det er at være smask forelsket, og ikke vide hvad han/hun føler for én. For ikke at tale om hvor angstprovokerende det kan være at starte på et spændende job, hvor vi for alt i verden gerne vil passe ind og vise, at vi er dygtige. For selv om kærlighed og et godt job kan være udfordrende, giver det livet mening og værdi.

Med Reflekterende Livsverden 'tøjler' jeg denne forforståelse og lader informanternes rene oplevelser tale for sig selv, uden at lægge perspektiver og fortolkninger ned over den virkelighed, de oplever. Det har til formål at hindre, at jeg slører virkeligheden med mine egne oplevelser, som jeg lige har beskrevet er ret positive over for naturen og stilhed i hverdagen. Denne forforståelse søger jeg at tøjle ved åbent og fordomsfrit at observere i felten og ved ikke at stille

ledende spørgsmål under interviewet samt ved at lade informanternes beskrivelser af egne oplevelser træde frem i analysen. Det er hensigten herved at undgå at mine oplevelser og holdninger overskygger en grundig og kritisk undersøgelse. Bevidstheden om forskerens rolle i undersøgelsen medvirker til at øge validiteten (Kvale og Brinkmann, 2009), og jeg er bevidst om at 'tøjle' min forforståelse, og lade informanternes umiddelbare og direkte oplevelser styre undersøgelsen.

Etik

Foruden forforståelsen er det vigtigt at fastsætte undersøgelsens etiske ståsted, da observationer af og interviews med de stressramte er et moralsk fortagende, hvorfor der knytter sig etiske overvejelser til forskningsprocessen.

Da jeg vægter fortrolighed højt er de etiske retningslinjer for undersøgelsen, 1) det er frivilligt at deltage, 2) der er givet informeret samtykke på baggrund af en fyldestgørende mundtlig information om undersøgelsen, 3) Alle informanter er anonymiseret ved, at deres navne er ændret i undersøgelsen.

Det er vigtigt, at udvise hensyn i felten og under interviewene. Informanterne kan have sårbare, tabubelagte eller traumatiske oplevelser i relation til deres stresssygdomsforløb, og derfor stiller jeg ikke specifikke spørgsmål hertil. Kun hvis informanterne åbner op og ønsker at fortælle om de omstændigheder i arbejdslivet eller privatlivet, som ligger til grund for stresssygemeldingen, kommer det med i det empiriske korpus. Mine vurdering er, at det er relevant at spørge ind til informanternes oplevelser i naturen, men, at det ikke er nødvendigt at spørge ind til informanternes stresssygemelding, da jeg ikke undersøger, hvilket arbejdsmiljø eller kriser i privatlivet, som ligger til grund for deres individuelle stressforløb. Alligevel kan jeg ikke komme udenom den etiske problematik, der kan opstå, når jeg med fænomenologien har fokus på at 'komme til sagen selv', ved at få indblik i følelsesmæssige og sensitive aspekter af de stressramtes oplevelser i naturen.

Jeg har før min indtræden i felten drøftet med sygeplejersken og naturvejlederen på stresskurset, hvad undersøgelsen indebærer af praktiske og tidslige ressourcer for stedet. Jeg har ekspliciteret, at undersøgelsen ikke handler om at kvalitetsvurdere, det stykke arbejde de udfører. Etisk set er jeg dog klar over, at det er svært at forudsige præcis, hvilke konsekvenser og omkostninger det kan have, at stresskurset bliver gjort til objekt for mit speciale.

Deltagerobservation

Deltagerobservation er særligt velegnet til at opnå viden om informanternes oplevelser, fordi jeg kan få et mangefacetteret og komplekst indblik i disse oplevelser ved at deltage på lige fod med de stressramte i naturen. Under deltagerobservationen i naturen følger jeg 9 informanter, hvoraf 8 er kvinder og 1 er mand. Med afsæt i undersøgelsens fænomenologisk ståsted har jeg fokus på disse informanters livsverden, og jeg lægger afgørende vægt på præcise beskrivelser, som ikke er påvirket af min forforståelse (Kvale & Brinkmann, 2009). Måden hvorpå disse elementer indgår i design og udførelse af deltagerobservationerne, redegør jeg for i de kommende afsnit.

Adgang til felten

Da Vordingborg Kommune er imødekommende for, at jeg som specialestudent kan udforske kommunens brug af naturen indenfor sundhedsfremme og sundhedsstrategier, har jeg indledende møde med sygeplejersken og naturvejlederen, som står for stresskurset. Her præsenterer jeg undersøgelsens formål og design på en måde som fremstår relevant for dem. Vi drøfter, hvad undersøgelsen indebærer af praktiske og tidslige ressourcer for stedet. Mødet resulterer i mange noter og overvejelser omkring, hvad der er karakteristisk for kommunens sundhedsfremme i naturen. De udtrykker åbenhed i forhold til, at jeg forholdsvist frit kan deltage som observatør. Eksempelvis behøver jeg ikke, at anonymisere kommunen i undersøgelsen, blot jeg naturligvis anonymiserer de stressramte.

Vi aftaler, at jeg kan følge stresskurset i de 7 uger i september og oktober 2014, som forløbet varer. Konkret og praksisnært forbereder jeg mig på at skulle ud i felten ved at læse handlingsplaner og foldere omhandlende stresskurset samt evalueringsskemaer fra det sidst afholdte forløb i foråret 2014.

Observation i felten

I naturen foretager jeg deltagerobservation ud fra undersøgelsens fænomenologiske tilgang. Informanternes livsverden er med denne tilgang et centralt begreb. Mit fokus på livsverden under observationerne muliggør en indfangelse af informanternes direkte erfarede oplevelser.

Gennem observationerne er det muligt at få et blik ind i feltet (Hastrup, 2003). Min antagelse er, at de oplevelser stressramte har, opstår gennem deres interaktionen med hinanden i naturen. Deltagerobservation kan bruges til at tyde de sociale fænomener, der opstår i en gruppe, og derved forstå, hvilke opfattelser og oplevelser det enkelte individ har (Kristiansen og Krogstrup, 1999). Ved at være sammen med gruppen i naturen kan jeg observere, hvordan de stressramte

interagerer med hinanden og taler sammen. Samtidig har jeg mulighed for spørgsmål direkte til det gruppen oplever sammen, mens de oplever det. Ud fra dette kan jeg bedre danne mig indblik i, hvad hvert enkelt får ud af det fællesskab, som han/hun er en del af i naturen. Metoden giver således en særlig mulighed for at afdække de oplevelser, som blev skabt af informanterne i fællesskab, og som måske ikke ville være dækket ved brug af andre videnskabelige medier. Det er desuden vanskeligt at overføre de oplevelser, der sker direkte i naturen til eksempelvis spørgeskema uden at en del af essensen forsvinder (Pedersen et al., 2012).

Jeg følger så vidt muligt stressholdet på samme præmisser som de stressramte, som dog er klar over min forskningsagenda. Med denne metode er jeg klar over, at jeg som forsker kan komme til at identificerer mig så meget med praksis, at jeg uden at gøre mig det klart definerer, hvad der er interessant at forske i alene ud fra, hvordan informanterne forstår sig selv (Hastrup, 2003). Eksempelvis fortalte flere af informanterne om dårlige oplevelser hos sagsbehandleren eller den tidligere arbejdsplads. Her er det nærliggende at tage deres parti, og derfor er det særligt vigtigt i felten, at bevare rollen som forsker.

Forskerrollen

Jeg vil rette blikket mod min rolle som forsker i felten, da forskning er “a view from somewhere” (Haraway, 1991). En beskrivelse af mit perspektiv som forsker skaber bevidsthed om, hvordan mine oplevelser, følelser og refleksioner i felten er med til at forme de spørgsmål og svar, forskningen giver (Kvale, 1997). I deltagerobservation kan vægtningen mellem deltagelse og observation være forskellig (Hasse, 2002). Jeg har lagt vægt på at deltage på samme præmisser som informanterne. Derfor har jeg gjort mange overvejelser om, hvordan jeg vil gå felten i møde. Eksempelvis har jeg forberedt hvordan jeg vil introducere mig selv og mit projekt den første dag, men jeg kan ikke planlægge hvordan jeg vil blive modtaget af de stressramte. Jeg vil gerne lad min forskningsposition træde i baggrunden, og følge de nærværende og sanselige ophold i naturen skulder ved skulder med stresskursets deltagere.

I begyndelsen bliver jeg opfattet i rollen som udenforforstående forsker. Informanterne møder mig med lidt tilbageholdenhed, men også med nysgerrige spørgsmål og interesse for specialet. Med tiden får jeg bevæget mig ind i en mere inddragende rolle i fællesskabet. Det lader til at ske fordi jeg bliver ved med at stræbe efter at ‘glide ind i felten’ ved at gå og sidde sammen med informanterne, hvilket giver øgede muligheder for at forstå deres oplevelser (Barth, 1980: Bundgaard, 2003).

Denne metodiske tilgang giver en forståelse for, hvad det er, informanterne oplever. Således er forskningen ikke blot et epistemologisk anliggende, men også et ontologisk anliggende, da det medfører en forandring i mine egne grundlæggende antagelser om genstandsfeltet.

Forandringen, der finder sted, udspringer dels af rammer og indhold i felten, hvor jeg sammen med informanterne lærer at slappe af og bevæge mig i et roligt tempo i naturen, og dels i mine analyser undervejs omkring de komplekse følelser og oplevelser opholdene i naturen har for de stressramte (Grønborg, 2012). Denne såkaldte skulder ved skulder tilgang har betydning for hvorledes, jeg når frem til bestemte analytiske fund og konklusioner, da informanterne bliver mere villige til at fortælle om deres oplevelser, jo mere min rolle inddrages i fællesskabet (Jonasson, 2012; Wadel, 1991; LeCompte et al., 1999).

En eksplorativ tilgang

I felten har jeg en eksplorativ tilgang, hvor min forforståelse som skrevet er 'tøjlet' og hvor jeg er åben og ikke dømmende over for det der viser sig. At forholde sig åbent til informanternes oplevelser er nemlig en central del af den fænomenologisk inspirerede empiriindsamling (Kvale & Brinkmann, 2009). For denne undersøgelse har det betydet, at observationerne forgår med lav grad af struktur, da logikken er, at det som udspiller sig naturligt blandt informanterne i naturen definerer, hvad jeg observerer (Kristiansen & Krogstrup, 1999). Denne eksplorative og ikke forudbestemte tilgang giver mulighed for, at identificere både forventede og uventede problemstillinger. Dette er en frugtbar måde, at observere kompleksiteten bag fænomenet, som tillader mangefaceterede og detaljerige noter (Harboe-Jespén, 1997; Spradley, 1980). Vanskelighed ved denne tilgang er at finde en klar analytisk vinkel, da jeg som forsker risikerer at fare vild i de mange observationer.

Jeg er indstillet på, at forskningsdesignet med stor sandsynlighed bliver udfordret under mødet med felten. Efter de første skridt i felten sker dette da også. Eksempelvis har jeg planlagt blot at deltage som observatør på naturdelen, og ikke til undervisningsdelen af stresskurset, men da informanterne fortæller om deres oplevelser i naturen til undervisningen, har jeg alligvel deltaget til denne del af stresskurset undervisningssektioner med psykologen, hvor de psykologiske teorier, metoder og redskaber som stresskurset benytter sig af præsenteres. Jeg lægger således forskningsdesignet en smule væk, for i stedet at lade mig inspirere og overraske, og på den måde at være en eksplorativ og deskriptiv observatør. Således er den eksplorative tilgang en stor styrke, da den er åben og rummelig overfor at indfange alle informanternes oplevelser i felten.

Feltnoter

Reflekterende Livsverden Forskning indskriver sig i den deskriptive fænomenologiske tradition (Norlyk & Martinsen, 2008). Derfor skal empirien være omsat til tekst for at kunne blive analyseret. Det gør jeg ved at nedfælde mine observationer på skrift (se Bilag 3). Disse feltnoter er hertil et spørgsmål om dokumentation og gennemsigtighed i undersøgelsen. Samtidig giver feltnoterne mig mulighed for at følge udviklingen i min forforståelse, og gøre mig opmærksom på de områder, hvor denne forforståelse ubevidst styrer mine valg. Det er mine umiddelbare fornemmelser og analytiske overvejelser, jeg noterer ned, ikke som endelige konklusioner, men som vigtige betragtninger.

Den første dag træk jeg ofte min lille notesblok frem og skrev løs i begejstringen over alt det, jeg observerede. Efterfølgende indser jeg, at skriveriet dels placerer mig udenfor gruppen i en forskerrolle, og dels er det etisk set problematisk, da det unægteligt er sværere at føle sig godt tilpas og slappe af som stressramt, hvis informanterne har en fornemmelse af, at jeg noterer alt, hvad de siger og gør. For at undgå at give et indtryk af, at jeg overvåger dem, skriver jeg efterfølgende primært på vej hjem i toget. Feltnoterne er således konstrueret på baggrund af min hukommelse, hvilket må indtænkes som en fejlkilde. Nogle gange er det dog nødvendigt at notere stikord ude i naturen for ikke at glemme detaljer af sprog, iagttagelser og stemninger (Jonasson, 2012). I disse tilfælde trækker jeg mig væk fra gruppen, så skriveriet går ubemærket hen. Herved højner jeg validiteten, da validitet hænger sammen med den metodiske problemstilling, der knytter sig til, at informanterne kan være påvirket af selve observation- og interviewsituationen (Scjødt, 2014).

Feltarbejde skrider ofte frem i et langsomt tempo og kan ikke fremskyndes, uden at der betales en høj pris (Lave og Kvale, 1995). Til tider følte dataindsamlingen uhåndgribelig. Hvordan kan jeg undersøge de stressramtes livsverden i naturen? Hvad er relevant og hvad er ikke? Hvornår har jeg fået noget ud af en dag i naturen? Det at være tilstede har stor betydning, fordi det at være der, som en del af gruppen og fornemme hvad der foregår kræver en synlig deltagelse over hele perioden (Grønborg, 2012). Selvom jeg har dage i felten som ligner hinanden, giver det mig stadig mulighed for at fornemme stemninger i det jeg ser, hører og oplever samt at være en del af fællesskabet.

Autoetnografisk tilgang

Under deltagerobservationen inddrager jeg en antropologisk tilgang, kaldet autoetnografi. Som

forsker bruger jeg mig selv (auto) til at undersøge sociale og kulturelle forhold (etno) gennem personlige og stemningsvækkende beskrivelser (grafi). Her formidler jeg oplevelserne i første person for at afmaskere, hvem forskeren er (Ellis et al., 2011; Grønberg, 2012). I den oplevelsesmæssige livsverden jeg undersøger, kan værdifulde indsigter gå tabt, hvis jeg gemmer mig bag et dække af objektivitet i bestræbelsen på at virke mere ”videnskabelig” fremfor at benytte den fulde deltagerobservation til at opleve på lige fod med informanterne. Dyrkelse af det subjektive er blevet kritiseret for at være navlebeskuende og irrelevant (Delamont, 2009; Lofland & Lofland, 1995). For at inddrage det subjektive meningsfuldt, skal resultatet derfor række ud over én selv, ud mod omverdenen. Det gælder derfor om ikke, at fortabe sig i beskrivelsen af egne fornemmelse og oplevelser, men at ‘tøjle’ min forforståelse og indplacere observationen i en større sammenhæng, hvor udgangspunktet er på de interpersonelle aspekter mellem informanterne og mig som forsker i undersøgelsen af de fælles oplevelser (Grønberg, 2012).

Analysen starter i felten

Vejen fra feltarbejdet til det færdige speciale er en kontinuerlig analytisk proces. I denne proces er det vigtigt at indlevelse ikke bliver en sovepude, hvor problemstillingerne pludselig synes naturlige og hjemmevante efter en tid i felten (Jonasson, 2012). For at undgå dette, starter jeg analysen af observationerne allerede i felten, såsom ved at inddele informanternes oplevelser efter sanselige, følelsesmæssige og sociale beskrivelser. Analytisk bevæger jeg mig således gradvist væk fra den elaborative fase, og foretager selektive observationer (Jonasson, 2012). Den eksplorative tilgang giver nemlig som skrevet et forholdsvis stort og komplekst datamateriale, der bærer præg af den åbenhed og fleksibilitet i opmærksomhed, hvormed det er genereret. Derfor indebærer den analytiske proces, som transformerer det omfangsrige materiale til et færdigt skriftligt produkt, en række tilvalg og afgrænsninger (Emerson et al, 1995; Ezzy, 2002). De selektive observationer indebærer uundgåeligt en reduktion af den komplekse empiriske virkelighed (Hastrup, 2004; Tjørnhøj-Thomsen & Hansen, 2009). Men modsat giver det også mulighed for at udfolde de udvalgte meningsenheder, der er mest relevante for besvarelsen af problemformuleringen.

Uformelle interviews i naturen

Det er en fordel, at man kombinerer observationerne med kvalitative interviews for at sikre, at det ikke udelukkende bliver forskerens tolkning, men, at man kommer tættere på den enkeltes

oplevelser (Kristiansen og Krogstrup, 1999). Mens vi går i skoven foretager jeg uformelle interviews med informanterne i form af løs snak og korte spørgsmål. I sagens natur indeholder observationsmetoden mulige faldgruber. Jeg kan for eksempel ikke vide noget med sikkerhed ud fra et kropssprog. Ej heller kan jeg vide, hvad informanterne tænker. Men ved at stille spørgsmål undervejs, kan jeg spørge ind til dette. Disse spørgsmål omhandler informanternes umiddelbare oplevelser. Jeg er opmærksom på, hvem der gerne vil tale med mig, og hvem der helst ville være fri, da jeg naturligvis ikke ønsker at overskride nogens grænser.

Samtalerne, som er situeret midt i det, som det hele handler om, ændrer sig ofte spontant ud fra det der der påkaldte sig opmærksomhed i omgivelserne - lyde, dufte, vejrskifte og natursyn. Dette giver indsigt i, hvad det er, informanterne lægger mærke til og vægt på i naturen, som hos Christian, hvor alle sanseindtrykkene gør et stort indtryk.

Christian: Jeg er overvældet. Ja, det er ordet, overvældet.

Interviewer: Hvad er det, som gør det overvældende?

Christian: Det er hele. Alle indtrykkene, det fysiske [grundet en inaktiv livsstil], og mærkeligt nok, også det at stå så stille. Jeg har været sygemeldt i noget tid [ca. et halvt år] og haft mere ro på, men alligevel kan jeg ikke det med stilheden, så flyver tankerne rundt. (fæltnote 23.09.14).

Disse spontant udtrykte oplevelser, som er situeret i felten, og som kommer frem i de uformelle interviews, indgår naturligvis i det samlede empiriske korpus, som analysen vokser sig ud af.

Da jeg ikke bruger diktafon eller skriver i en notesblok, mens jeg interviewer i felten, er samtalerne skrevet ned efter min hukommelses bedste evne på vej hjem i toget. Det er en fejlkilde, da min hukommelse ikke er ordret eksakt, men som jeg tidligere skrev, vurderer jeg det som forstyrrende at optage eller skrive, mens jeg er sammen med informanterne i naturen. Foruden de uformelle interviews i felten har jeg efter endt observationsforløb foretaget fænomenologiske livsverdeninterviews med informanterne, hvilket beskrives i følgende hovedafsnit.

Interview

For at højne kvaliteten i forskningsdesignet foretager jeg interviews efter endt feltarbejde. Formålet med det kvalitative interview er at forstå meningsenhederne i informanternes oplevede hverdag under opholdene i naturen ud fra deres perspektiv. Med interview og observation som

metoder erkender jeg, at mennesker forholder sig bevidst og aktivt til sine omgivelser, og at man er nødt til at inddrage menneskets egen forståelse af dets oplevelser i forståelsen af stressreduktion og trivsel i naturen. Det “kvalitative interview er en enestående sensitiv og stærk metode til at få fat i de interviewedes oplevelser af deres hverdagsverden og dens levede betydning” (Kvale, 1997:78). Desuden kan det kvalitative interview siges at være en virkeliggørelse af Merleu-Pontys tanker for en fænomenologisk videnskab med udgangspunkt i den primære oplevelse af verden (Kvale, 1997). Fokus for interviewene er som under observationerne på informanternes oplevede livsverden i forbindelse med naturopholdene.

Gruppeinterview

Jeg foretager et gruppeinterview med de tre kvindelige informanter, jeg har fulgt som observatør i naturen og et gruppeinterview med en mandlig og fem kvindelige informanter, som et halvt år forinden deltog på stresskurset. Mit sigte med at lave et gruppeinterview adskiller sig fra et traditionelt fokusgruppeinterview, som oftest benyttes til at få så mange som muligt forskellige synspunkter frem om det emne, som er i fokus (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg har ikke valgt at bruge gruppeinterviewmetoden for at få så mange synspunkter som muligt, men fordi gruppen af ligesindede, som kender hinanden, kan gøre det lettere at åbne op for personlige oplevelser, som måske ikke vil være tilgængelige under et enkeltmandsinterview, når det drejer sig om et følsomt og tabubelagt emne (Kvale & Brinkmann, 2009), hvilket en længerevarende stressygemelding kan være.

Jeg er klar over, at informanterne er meget gode til at åbne op og fortælle deres personlige oplevelser til hinanden, for det har jeg gang på gang observeret i felten. Ved at interview dem sammen ønsker jeg, at overføre den afslappede, hyggelige og kendte atmosfære, jeg observerede blandt de stressramte i naturen, til interviewsituation. Af samme grund forgår interviewene i de lokaler informanterne kender fra undervisningen, og jeg serverer henholdsvis hjemmebagt æblekage eller frokost afhængig af tidspunktet igen for at fremme en gode atmosfære.

Samtidig har jeg valgt at interviewe dem i grupper, fordi de nærværende og sanselige ophold i naturen foregår i en gruppe, hvorved jeg bringer en del af de naturlige omgivelser med ind i interviewlokalet. Herved imødekommer jeg nogle væsentlig udfordring for den kvalitative interviewforskning, nemlig at (enkeltpersons-) interviewet ikke “ser” informanternes bevægelser, erfaringer og adfærd, som er situeret i fællesskab (Kvale, 1997). Med valget af gruppeinterviews kan jeg få det bedste af to verdener; både gruppeinterviewets livlige, kollektive ordveksling som

frembringer flere spontane ekspressive synspunkter; samt informanternes personlige oplevelser, da hvert enkelt får frihed og tilstrækkelig tid til at fortælle om sine egne oplevelser. På gruppeniveau er jeg opmærksom på informanternes indbyrdes udvekslinger af oplevelser og forhandlinger af meninger. På individniveau prøver jeg gennem spørgsmålene, at komme helt ind under huden på den enkelte informant og finde dets oplevelser der.

Interviewsituationen

Interviewene finder sted på sundhedscentre i Vordingborg. Min interviewguide (bilag 4) danner rammen om interviewene, som varer ca. 60 minutter og optages på diktafon. Interviewene introduceres med en briefing og afsluttes med en debriefing (Kvale, 2002). Ved briefing sætter jeg interviewet ind i konteksten ved kort at beskrive dets formål, og samtidig er det en lejlighed til at informanterne kan stille spørgsmål.

Under interviewene er jeg meget opmærksom på min egen rolle. Jeg har øjenkontakt og nikker anerkendende for at fremme samtalen, skabe tryghed og vise engagement. Jeg lytter ikke kun til ordene, men også til alt det informanterne kommunikerer gennem deres kropssprog, øjenkontakt og udeladelser. Informanterne får de nødvendige tænkepauser, som jeg også selv kan udnytte til refleksion i forhold til de erkendelser, som samtalen frembringer. Det står klart, at det er væsentligt, at jeg både har indføling og interesse i de oplevelser informanterne beskriver, men samtidig forholder mig kritisk og reflekterende. Interviewerens indføling og passende involvering er en forudsætning for at indgå i og opretholde en gensidig kontakt, hvilket indebærer en villighed til at afgive en del af kontrollen under interviewet (Fog, 1995). Og under hele interviewet stræber jeg efter at 'tøjle' min forforståelse, så jeg ikke kommer til at farve interviewet gennem mine personlige præferencer (Brinkmann & Tanggaard, 2010). Denne fænomenologiske tilgang fremmer en sensitiv, oplevet og situeret indlevelse fra informanternes side, da alle svar opleves som lige værdifulde (Kvale, 1997). Under interviewene er det mit klare indtryk, at informanter ikke har problemer med at beskrive deres egne oplevelser og give udtryk for, når de ikke er enige med hinanden, hvilket modvirker den konformitet, gruppeinterviews kan kritiseres for.

Da jeg har interviewet til et mæthedspunkt, hvor jeg har været gennem alle enmer i min interviewguide og hvor informanter ikke har mere at tilføje, bruger jeg debriefingen til at runde interviewet af og til at spørge om der er noget informanterne ønsker at tilføje.

Interviewspørgsmål

Interviewene er semistrukturerede, hvilket tillader et nuanceret indblik i informanternes oplevelser, fordi spørgsmålenes rækkefølge og indhold ikke er en rigid manual, men delvist bliver improviseret som følge af det fortalte (Kvale, 1994). Herved er det muligt at få adgang til større dele af informanternes oplevede livsverden, da de frit kan fortælle om det de har på hjertet vedrørende naturopholdene. Samtidig stiller jeg åbne spørgsmål for at få informanternes egne ord, der ikke nødvendigvis er dem som naturvejlederen, sygeplejersken, psykologen eller jeg selv bruger. Jo mere informanterne bruger deres egne ord om oplevelserne, jo tættere kommer jeg på deres livsverden. Og jo mere spontant interviewet er udformet, desto større sandsynlighed er der for at indhente spontane, levende og uventede svar (Kvale & Brinkmann, 2009). De åbne spørgsmål gør samtidig, at jeg forholder mig imødekommende overfor nye perspektiver og sammenhænge frem for at lade min forforståelse styre, hvad jeg forventer at finde.

Selve spørgsmålene stræber jeg efter at stille i et klart og tydeligt dagligdags sprog. For at fremme informanternes fortællelyst stiller jeg fleste spørgsmål i en deskriptiv form som: "Kan I beskrive en særlig oplevelse i naturen?" Formålet hermed er at fremme de spontane beskrivelser fremfor mere eller mindre spekulative forklaringer på, 'hvorfor' noget fandt sted. 'Hvorfor'-spørgsmål kan nemlig skabe et overreflekteret interview, da det kan være en stor mundfuld at beskrive, 'hvorfor naturen har en indflydelse på ens stresssymptomer?', mens det at beskrive 'hvad' man oplever og 'hvordan' det føles, kan være lettere at svare på. Det betyder imidlertid ikke, at 'hvorfor'-spørgsmål ikke er vigtige, jeg vælger blot at stille dem i slutningen af interviewet. Herved får jeg både mulighed for at lave analyser over det informanterne oplever, samt deres mere reflekterende forklaringer på, hvorfor de oplever det sådan (Kvale & Brinkmann, 2009).

Som interviewer tilskynder jeg, at informanterne fortæller om deres oplevelser ved at hjælpe dem med at afklare og udvikle deres beskrivelser med spørgsmål, som 'hvad skete der så?' og 'hvordan følte det?' Samtidig er jeg opmærksom på at få et 'selvkorrigerende' interview ved at sende min forståelse af det sagte tilbage til informanten for at få en be- eller afkræftelse af min forståelse (Kvale, 2002), som i dette eksempel:

Henrik: Jeg sad faktisk 14 dage bagefter [da stresskurset er afsluttet] og tænkte, hold da kæft, jeg kommer aldrig igang. Der var helt sort, og så lige pludselig, så kom der en oplomstring og den kom bare uden at jeg anede det.

Interviewer: Opblomstring, hvad vil det sige? Hvad har du taget med dig fra kurset?

Denne løbende og 'direkte' mulighed for at be- eller afkræfte mine forståelser gør at analysen bliver verificeret, tilbagevist eller videreudviklet under selve interviewet, og derigennem opstår 'selvkorrigeringen'. Denne meningsafklaring, hvor informanten har mulighed for at svare, foretager jeg indtil, der kun er én mulig forklaring tilbage, eller at det er fastslået af informanten har mange og muligvis modstridende opfattelser af et emne (Kvale & Brinkmann, 2009).

Integration af observationerne fra felten i interviewspørgsmålene

Deltagerobservationen udgør en frugtbar baggrundsviden i interviewspørgsmålene. Dels fordi det er muligt at relatere udsagnene til konkrete hændelser, og dels fordi de indsigter som jeg har opnået ude i felten gør, at jeg kan stille mere kvalificerede spørgsmål (Pedersen et al, 2012). Der blev ikke talt ret meget under opholdene i naturen, da mange af øvelserne forgik i stilhed. Fremfor at tale oplevede informanterne gennem sanserne. Disse oplevelser forsøger jeg at få sat ord på under interviewene. Det gør jeg, fordi det er centralt for besvarelsen af min problemformulering. Samtidig imødekommer jeg herved en central udfordring for det kvalitative interview nemlig, at det dyrker den sproglige interaktion, og tilsidesætter det som er kropsligt situeret (Kvale, 1997). Kroppen er et aktivt redskab til at forstå verden omkring os (Hastrup, 1994). Den ikke-sproglige, kropslige viden jeg har opnået indsigt i ved at samle 'sanser'-data gennem deltagerobservationerne i felten, hvor jeg sammen med informanterne duftede, lyttede, mærkede og så naturen integrerer jeg derfor i interviewspørgsmålene såsom "hvordan oplevede i det kropsligt at gå i stilhed?". Denne integration af observationerne fra felten i interviewspørgsmålene gør, at jeg kan validere empirien ud fra flere metodiske parametre, idet jeg lader observationerne konfrontere interviewene og omvendt (Pedersen et al, 2012).

Transskribering

Som skrevet indskriver Reflekterende Livsverden Forskning sig i den deskriptive fænomenologiske tradition (Norlyk & Martinsen, 2008). Derfor skal interviewene være omsat til tekst for at kunne blive analyseret, det gør jeg ved transskribere begge interviewene (se bilag 5). Transskriberingerne muliggør gentagne neddyk i empirien, hvorved jeg med den eksplorative tilgang kan opdage nye dimensioner af essensen (Kvale, 1997). Det er konstruktivt at arbejde ud fra en transskriberingsform, der er nyttig i forhold til undersøgelsens forskningsspørgsmål (Kvale og Brinkmann, 2009). Da formålet med analysen er at gengive de oplevelser, informanterne giver udtryk for, vælger jeg at formulere transskriberingerne ordret, men uden at angive ord

tonefald og kortere pauser.

Analysemetode

Dette kapitel er en meget konkret redegørelse af, hvordan jeg med Refleksiv Livsverden Forskning vil analysere feltnoterne og interviewtransskriberingerne.

I analysen søger jeg at konkretisere fænomenets essens (Norlyk & Martinsen, 2008). Det gør jeg ved at lade informanternes oplevede livsverden tale for sig selv, uden at tilføje teori eller hypoteser, hvorved der fremkommer en beskrivelse snarere end en forklaring. Det skyldes, at teorier i henhold til Reflekterende Livsverden Forskning kan virke begrænsende, idet de lægger perspektiver og fortolkninger ned over virkeligheden, og derved maskere den (Dahlberg et al., 2008). Først efter endt analyse vil jeg i diskussionsafsnittet sætte informanternes oplevelser op imod teorier, forskningsresultater og begreber.

Med Reflekterende Livsverden Forskning er det min ambition at forholde mig åben og sensitiv i analysen af informanternes levede oplevelser, og lade empirien præsenterer sig selv. Mit fokus er på det før-videnskabelige og ureducerbare i informanternes livsverden. Reflekterende Livsverden Forskning har fokus på, at afdække betydninger og ikke blot indhold (Dahlberg, 2006). Derfor synliggør jeg i analysen, hvordan bestanddelene af feltnoter og transskriberinger relaterer sig til hinanden og tilsammen danner essensen, hvorved hvert enkelt bestanddel bliver synlig i essensen.

Analysens faser

I Reflekterende Livsverden Forskning kan analysen beskrives som en proces bestående af fire faser. Imidlertid er der ikke tale om en skematisk procedure, men snarere en cirkulær proces, hvor forskeren arbejder frem og tilbage i materialet (Dahlberg et al, 2008).

Den første fase består af gentagne gennemlæsninger af empirien med henblik på at få en helhedsforståelse. Denne er opnået, når jeg som forsker er i stand til kort at referere indholdet af den nedskrevne empiri (Norlyk & Martinsen, 2008). Før fase ét har jeg, som skrevet tidligere, allerede startet analysen i felten og fortsat den under interviewet for derved at udfolde horisonten af mulige betydninger af informanternes beskrivelser direkte i situationen.

I analysens anden fase opdeles empirien i meningsenheder. Empirien læses grundigt, og hver gang indholdet ændrer karakter, markeres dette i teksten. Formålet er at gøre empirien håndtérbar. Den efterfølgende læsning sigter mod at få betydningen i den enkelte meningsenhed

frem. Det indebærer, at der sættes ord på hver enkelt meningsenhed (ibid.). I denne proces udfolder jeg hvad bliver sagt? Hvordan bliver det sagt? Hvad indholdet er? Og især hvad er betydningen?. Meningsindholdet er en kondenseret udgave af en given tekst, mens betydning forudsætter en vis abstraktion. I beskrivelsen af meningsenhederne anvender jeg ikke teoretiske termer, men forbliver i et dagligdagsprog for som skrevet ikke at presse fænomenet ind i en teoretisk ramme.

Efterfølgende, i analysen tredje fase, indeles beskrivelserne af meningsenhederne i grupper. Det er en midlertidig inddeling, der gør det muligt for mig som forsker at gennemskue om, og evt. hvordan de enkelte grupperinger relaterer sig til hinanden. Denne proces er både kreativ og reflekterende. Beskrivelserne af meningsenhederne flytter jeg rundt indtil jeg er sikker på, at de befinder sig i den rigtige gruppe. Den bærende idé er, at jeg som forsker forholder mig åbent og er villig til at ændre i grupperingerne, indtil der dannes et mønster, som beskriver det fænomen, der er i fokus (ibid.). Med andre ord konkretiserer jeg i denne fase, hvad der er det særlige ved det informanterne oplever under de nærværende og sanselige ophold i naturen i forhold til stress og trivsel.

I fjerde fase afsluttes analysen ved at fænomenets forskellige konstituenters og deres indbyrdes relation beskrives. Konstituenterne er fænomenets bestanddele, som tilsammen danner fænomenets essens. Denne fase forudsætter en vekslende bevægelse mellem helheden og de enkelte bestanddele. Analysen er først afsluttet når den endelige beskrivelse af essensen og dens konstituenters er baseret på alle data med relation til fænomenet. Det er her vigtigt at ramme et abstraktionsniveau, der passer til fænomenet, da essensen ikke må være så abstrakt, at den kan dække over alle fænomener, og omvendt skal abstraktionsniveauet ikke være så lavt, at beskrivelsen af essensen fremstår forenklet (ibid.).

Under hele analysen søger jeg at opretholde en sensitivitet over for tvetydigheder i informanternes livsverden, da det er en helhedsforståelse af oplevelserne i naturen, jeg søger. Med Reflekterende Livsverden Forskning er det hensigten, at nå frem til *essensen* af det de stressramte oplever i naturen. Konsekvensen af denne tænkning er, at essensen ikke er noget, forskeren tilføjer gennem fortolkning (Dahlberg, 2006; Norlyk & Martinsen, 2008). Derfor tolker jeg ikke i analysen, men analyserer informanternes umiddelbare oplevelser. Det gør jeg ved at lade oplevelserne tale for sig selv, uden at tilføre teori eller hypoteser, for ikke at lægge perspektiver og fortolkninger ned over virkeligheden, og derved slører den.

Jeg har valgt ikke at analysere hver informants livsverden enkeltvis, men se på informanternes oplevelser som et samlet empiriske korpus. Eksempelvis giver alle udtryk for, at naturen er et frirum i hverdagen. Jeg reflekterer således over de forskellige fremtrædelsesformer og forståelsesstrukturer i informanternes oplevelser, der får fænomenet 'frirum i naturen' til at fremstå, som det gør. Denne fremgangsmåde er et kritikpunkt ved undersøgelsen, da den ikke danner et samlet indblik i den enkeltes livsverden, men ser på brudstykker af hans eller hendes livsverdenen eksempelvis i relation til oplevelsen af frirum. Dette giver en mangefacetteret og kompleks indsigt i meningsenheden 'frirum,' frem for et helhedsbillede på den enkeltes livsverden. Fordelen ved at bruge livsverdensperspektivet til dette er, at jeg får indblik i de oplevelser af 'frirum' eller andre meningsenheder, som der direkte og umiddelbart kommer til syne for informanternes bevidsthed og erkendelse.

4. Analyse

Jeg påbegynder hermed min Reflekterende Livsverden Analyse af informanternes oplevelser i naturen. Det analytiske formål er at omdanne de levede oplevelser til videnskabelige beskrivelser. I analysen ser jeg på mønsteret af betydninger, der udgør fænomenet som helhed. I mønsteret vil varierende og komplekse betydninger sandsynligvis komme frem, da jeg ønsker at forstå helheden og ikke begrænse empirien til lineære eller unuancerede forklaringer. Således angriber jeg analysen på en helhedsorienteret måde, hvor jeg ser på fællestræk og divergenser ved informanternes oplevelser. Analysen inddeles i 7 konstituenters:

1) Stresssymptomer trods naturskønne omgivelser, 2) At være nærværende og sanseligt tilstede i naturen, 3) At være behageligt afslappet i naturen, 4) Naturen er et frirum, 5) Det sociale fællesskab er forankret til naturoplevelserne, 6) Tilknytning mellem mennesket og naturen, 7) Naturen som en sundhedsstrategi der skaber stressreduktion og trivsel.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at selv om disse konstituenters analyseres adskilt, er de gensidigt afhængige af hinanden og indgår i en dynamiske interaktion, som tilsammen udgør essensen af de stressramtes oplevelser.



Stresssymptomer trods naturskønne omgivelser

Mine feltnoter og transskriberinger viser et komplekst billede af informanternes oplevelser. Blandt andet viser de, at informanterne oplever stresssymptomer, der blokerer for, at de slapper af og trives. Dette er omdrejningspunktet for nærværende analysekonstituent.

Før kursusstart oplever nogen naturdelen af stresskurset som meningsløs

Før naturinterventionens start oplever nogle informanterne en afmagt og en meningsløshed over for med deres ord at skulle 'rende rundt' i naturen. Disse informanter meldte sig udelukkende til stresskurset grundet undervisningsdelen med psykologen, og finder det før kursusstart sågar grænseoverskridende som gruppe at skulle være nærværende og sanseligt tilstede i naturen:

Jeg ville bare have nogle værktøjer, der kunne få mig til at komme tilbage, fordi man var så langt ude, så jeg tænkte skoven, ej nu må de stoppe. Det var marts. Det var koldt. Det var slet ikke det, jeg havde brug for. Altså det kunne jeg ikke kapere. Jeg var faktisk lige ved at lade være med at komme, fordi vi skulle det. Det var meget grænseoverskridende, det der med, at jeg skulle rende rundt i skoven. Jeg ved ikke hvad det var, jeg så for mig. Jeg slog jo alting helt stort op, og så var det jo et problem ik'. (Gitte)

Flere informanter har svært ved kapere forandringer i hverdagslivet. De udtrykker det som svært at overkomme hverdagens gøremål. Forandringer og uforudsigeligheder opleves uoverkommeligt:

Jeg tænkte, hvad skal jeg med det her [naturopholdene]. Altså jeg går jo ture med hundene hver dag, hvorfor skal jeg så rende rundt derude. Det er jo ikke det, jeg skal bruge til noget, vel? (Karen)

Marianne og Gittes holdning til at have nærværende og sanselige naturophold ændrer sig. "Så endte det med at blive noget af det bedste, man kunne gøre" (Gitte). De er interviewet et halvt år efter, at de var på stresskurset. I dag mødes de hver uge i naturen:

Marianne: Vi plejer at gå tur i hvert fald en gang om ugen. Engang imellem har det været for dårligt vejr, men det er meget få gange, hvor vi ikke har gået. Altså så har vi set hinanden alligevel.

Gitte: Jamen når vi går sammen så sætter vi også tempoet ned, hvor når jeg går selv, så skal jeg bare fra A til B hurtigst muligt. Men jeg bruger det, hvis jeg er meget, meget klemmt, så går jeg på må og få indtil jeg kan trække vejret igen.

Således ændrer Marianne og Gitte holdning fra at opfatte stresskurset som meningsløst til at de -

også efter endt stresskursus - benytter naturen til stresshåndtering i hverdagen.

Særligt først gang oplever nogle en anspændthed og ulyst under naturinterventionen

Flere informanter oplever - særligt i starten - episoder med stress i form af ulyst og anspændthed ved at skulle lave de nærværende og sanselige aktiviteter i naturen, omend de størstedelen af tiden oplever det som stressreducerende og trivselsfremmende. Anspændtheden og ulysten oplever de dels fysisk som en uro eller ubehag i kroppen og dels psykisk som bl.a. kaotisk tankeræs og tristhed. Disse fysiske og psykiske stresssymptomer gør det yderst ubehageligt for dem at mærke efter, hvordan de virkelig har det inden i dem selv. Følgende feltnote viser, hvordan nogle informanter oplever afslappethed og lyst, mens andre oplever anspændthed og ulyst ved at gå bevidst nærværende i skoven.

Dybe og lette suk. Skuldre, der falder ned. Kæben, som slapper af. Åndedræt, der bliver roligt, og en tankestrøm, som sænker farten. Det registrerer jeg hos mig selv, og jeg observerer de samme afstressende tegn hos andre informanter, mens vi går langsomt på stierne den første dag i skoven. Men ikke alle har lige nemt ved at slappe af i det langsomme tempo: "Det var meget svært. Jeg var nødt til, at holde hænder sammen bag ryggen og presse dem bagud, for ellers kunne jeg ikke gå så langsomt, jeg ville have tonset derudaf." siger Vibeke. Christian synes, det føles provokerende at skulle gå så langsomt (feltnote 09.09.14).

Det opleves som ubehageligt at mærke efter, hvordan man virkelig har det inden i

Stresstilstanden er for flere informanter særdeles svær at komme ud af, selv om de er i fredelige, og naturlige omgivelser. Som skrevet oplever de ubehag ved at mærke efter, hvordan de virkelige har det. Følgende citat indfanger, hvordan Lisa har prøvet at handle sig ud af en oplevet afmagt ved at lave mere og mere i hverdagen. Selv om hun erkender det u hensigtsmæssige i at løbe stærkere frem for at mærke sorgen, oplever hun en ulyst og anspændthed forbundet med at opgive denne adfærd:

Det er jo fordi, det ligger der latent, det der med at man egentlig er lidt melankolsk, som man ikke tør mærke, fordi den der hyperaktivitet, den har jeg jo brugt i rigtig lang tid, siden jeg blev alene ik, men det går altså galt på et tidspunkt, for kroppen kan bare ikke blive ved med at holde til det, hvor du ikke er færdig med den ene opgave, og så starter på den næste, fordi du ikke tør konfrontere dig selv med det, som egentlig gør dig rigtig ked af det her inde. (Lisa)

Kompleksiteten i informanternes oplevelser ses i følgende feltnote, hvor nogen oplever det som rart at rette opmærksomheden mod krop og psyke under en åndedrætsøvelse, mens andre oplever det som forbundet med anspændthed og ulyst:

Vi går gennem stierne i skoven et stykke tid, og kommer til en lysning, hvor der ligger en kæmpe træstamme. Her laver vi en 3 minutters åndedrætsøvelse, der kaldes Pusterummet. Naturvejlederen guider os gennem øvelsen: “Sæt dig godt tilrette, så du sidder behageligt med rank ryg. Luk øjnene. Tag en dyb indånding. Ret opmærksomheden mod kroppen. Ånd langsomt ud, mens du slapper helt af [...]”

Da jeg senere spørger til åndedrætsøvelsen, synes de fleste, at den giver en særlig ro. Lisbeth siger: “Det var åååh skønt. Jeg kom ind til et sted helt inde i mig selv.” Men ikke alle finder åndedrætsøvelsen let. Christian virkede fraværende og Signe græd under øvelsen. Efterfølgende siger hun: “Jeg har meget svært ved at være i mig selv. Jeg kan ikke rumme det lige nu, det med at mærke følelserne i kroppen.” (Feltnote 09.09.14)

Som feltnoten viser får informanterne forskelligt udbytte af åndedrætsøvelsen. Christian og Signe er blevet sygemeldt med stress for forholdvis kort tid siden. De fortæller, at de stadig oplever symptomer på at leve i en højstresstilstand, såsom svimmelhed, hurtigt hjertebanken, indre uro, søvnløshed og hukommelsessvigt. Derimod er Lisbeth, som oplever åndedrætsøvelsen som rar, forholdvis ressourcestærk. Hun er den eneste som er i arbejde, og hun er primært på stresskurset af forebyggende grunde. Dog er hun påvirket af stress så meget, at hun er henvist af egen læge og udviser symptomer på stress, da det er kriteriet for at deltage på kurset.

Ingen stimuli til at distrahere informanterne fra at mærke, hvordan de har det

Når informanterne er i naturen er der ingen stimuli, der kan distrahere dem fra at mærke, hvordan de virkelig har det. De nærværende og sanselige ophold åbner op for følelser de har forsøgt at undgå ved metoder som: “Jeg løb hurtigere og hurtigere i hamsterhjulet, for jeg turde ikke stoppe op og mærke, hvor dårligt jeg havde det” (Johanne/Feltnote 21.10.14) og “I går ramlede det bare, så drønnede jeg ned på tanken lige før lukketid for at købe en masse slik og smøger, det sker ret tit for tiden” (Signe/feltnote 16.09.14).

Under aktiviteterne i naturen har informaterne ingen stimuli/stimulanser til fjerne fokus fra kropssignalerne, følelserne og tankerne. Signe oplever at ”det er svært at mærke efter, hvor man virkelig har det inden i” (Feltnote 16.09.14) og Betina oplever:

“En af grundene til, at jeg fik stress, er at jeg på det tidspunkt havde opgivet at mærke

efter. Det kunne jeg ikke. For så troede jeg, at jeg ville ramle sammen. Men i naturen skal vi mærke efter, og det er hårdt, men godt.” (Feltnote 21.10.14)

Kaotisk tankeræs

Christian oplever under aktiviteterne, at han bliver overvældet og tankerne ‘flyver rundt’:

Tredje dag i skoven spørger jeg, Christian: ”hvordan har du det?”. Han svarer: “Jeg er overvældet. Ja, det er ordet, overvældet.” Mig: “Hvad er det, som gør det overvældende?” Christian: “Det er hele. Alle indtrykkene, det fysiske [grundet en inaktiv livsstil], og mærkeligt nok, også det at stå så stille. Jeg har været sygemeldt i noget tid [ca. et halvt år] og har haft mere ro på, men alligevel kan jeg ikke det med stilheden, for så flyver tankerne rundt.” (Feltnote 23.09.14)

I naturen fortæller Vibeke gentagende gange om negative oplevelser med en sagsbehandler. Hun får tåre i øjnene og bliver anspændt, mens hun fortæller. Johanne fortæller lignende historier om sine oplevelser med sygedagpengesystemet. Det påvirker deres humør og de bliver anspændt og så opslugt af fortællingen, at det virker til, at de ikke oplever naturen omkring dem. Når det sker bryder naturvejleder roligt deres snak. “Prøv om I kan lægge bekymringerne fra jer, mens vi er her. Prøv at være tilstede i skoven. Når tankerne kommer, så prøv at lade det glide gennem jer. Jeg ved godt det kan være svært.” siger hun (Feltnote 23.09.14).

Udmattelse

Udover anspændthed og ulyst oplever informanterne en altoverskyggende udmattelse, der gør det særdeles vanskeligt at møde op henholdvis på Sundhedscentret Vordingborg og i Vinterbølle Skoven to gange om ugen. Følgende citat indfanger, hvorledes Anni, som har været uden for arbejdsmarkedet en del år, oplever at det som hårdt at deltage på stresskurset:

Altså for mig har det været hårdt, det der med at skulle møde op to gange om ugen. Det har været rigtig, rigtigt hårdt. Lige så snart der bliver sat et krav til mig, så begynder jeg at rende rundt i små cirkler. (Anni)

Lisa siger, at: “jeg havde aldrig troet, at jeg kunne mane mig op til at komme så tidligt afsted, at man skal være i en skov klokken ni. Jeg tænkte, det kan du bare ikke, men det kunne jeg.” At det opleves som udfordrende og som en successoplevelse at møde, beretter følgende feltnote ligeledes om:

Det er en tæt skyet regnvejrsdag i slutningen af septemper. Igen i dag er informanterne stolte over, at være mødt op i skoven. Flere informanter giver udtryk for, at de aldrig ville

være kommet ud i sådan et vejr, hvis ikke det var for stresskurset. (Feltnote 30.09.14)

Tilsvarende meningsenhed fremkommer i følgende feltnote.

Mange har været trætte efter sidste uges naturdag og synes, vi gik for meget [ca. 4 km ifølge GPS]. “Mit succeskriterie er blot at møde op om morgene”, siger Lisa. De andre nikker genkendende hertil. Lisa fortæller videre og peger op mod solen: “men så ser jeg den flotte solopgang og den ville jeg været gået glip af.” (Feltnote 23.09.14)

Flere informanter udtrykker, at de ikke har særligt stort overskud grundet de livsomstændigheder, der stresser. Og at de kan ikke rumme krav eller uforudsigeligheder:

Marianne: Det var endnu et nyt krav [at skulle ud i naturen], altså man havde så meget andet kørende rundt oven i hovedet.

Gitte: Der var ligesom ikke plads til mere. Jeg kunne ikke overskue nogen krav. Overhovedet. Altså mit eget krav det var at jeg selv skulle tage derud, og det var noget, jeg sådan skulle banke ind for ellers ved jeg simpelthen ikke, hvad jeg så skulle gøre, for så var der ligesom ikke andet.

I forhold til ikke at have overskud beskriver Lisa og Anni i kommende citat deres udmattethed:

Lisa: Det er jo ufatteligt, at kroppen kan blive så træt og så udmattet. Det er jo psyken, der simpelthen har taget over. Psyken putter simpelthen noget bly i vores krop,

Anni: Ja, folk de ser jo på én som om man er doven, men man er bare ikke i stand til at rejse sig op og gøre noget ved det.

Selv om det er hårdt at have stresskurset som et fast gøremål, oplever informanterne at det skaber energi.

Jeg kan godt lide, at det er et fast mønster. Altså sådan to gange om ugen ik. Så kommer man ud, og det er dejligt. Det giver jo en helt anden energi, at man møder folk. Det er en god ting at komme ud i naturen. (Lisbeth)

Jo mere de er i naturen des mindre oplever de stresssymptomer. Og da jeg interviewer dem efter endt kursusforløb udtrykker alle, at opholdene i naturen har været særdeles positive både i forhold til stresshåndtering og trivsel.

At være nærværende og sanseligt tilstede i naturen

Jeg har nu analyseret informanternes oplevelser af at have stresssymptomer i forbindelse med de nærværende og sanselige naturophold. Netop nærværet og sanseligheden er en central meningsenhed i empirien og et omdrejningspunkt for besvarelse af problemformuleringen.

Derfor retter jeg nu fokus på, at trods stresssymptomer fremmer opholdene trivslen.

I naturen oplever informanterne, at deres sanser pirres

Skoven, havet og himlen byder på adskillige forskellige sanseindtryk i form af nuancer i farver, lyde, dufte og lys, hvilket informanterne lader sig fascinere af. Disse oplevelser omfatter specifikke sanseindtryk af en smuk, duftende blomst såvel som totaliteten af sanseindtrykkende som helhed. Sansningen beror på at informanterne bevidst retter fokus mod eksempelvis blomstens duft samt på fornemmelser af det sanselige på en mere udefineret måde.

Mens vi går, gør naturvejleder, Susanne, os opmærksom på naturen ved at sige: "Kan I mærke varmen fra solen? Hør spætmejsen! Prøv at smage en hasselnød!" Denne opmærksomhed i og begejstring for naturen smitter af på informanterne, som lader sig fascinere og involvere og stiller spørgsmål som: "Kan den her svamp spises? Er det her havtorn?" Betina oplever, at: "Sanserne skærpes når vi skal lytte til vandet, der løber i åen, og når vi standser for at kigge på et insekt eller en svamp." (Feltnote 30.09.14)

For Anni skaber aktiviteterne øget bevidsthed om sine sanser: "Den måde som vi ligesom har skulle bruge vores sanser på - lyttesansen, synssansen. Altså man blev mere bevidst om sine sanser." Lis udtrykker, at: "Alle sanser var jo fyldte." Majken oplever, at "man lærte jo at mærke sig selv, altså det der med varme og kulde og vind."

Sanseoplevelserne ændrer sig afhængigt af vejret og årstiden. Og Karen oplever, at "du fik et helt andet forhold til naturen, netop fordi du fulgte noget, der var så enkelt og så smukt alligevel.

Nærvær i nuet

Når informanterne laver aktiviteter, såsom at rette deres opmærksomhed mod egne fødder fra skridt til skridt, mens de går i skoven, beskriver de, at opleve at være nærværende i nuet. Lisa oplever, at: "Man er til tilstede, helt klart, lige fra når man ankommer til vi skal hjem." I kraft af denne tilstedeværen oplever de, at deres fokus flyttes væk fra tankerne.

Jeg er mere tilstede. Jeg er meget mere opmærksom på mine sanser. Lydene og duftene de kan tage opmærksomheden væk fra mig selv. Det jeg sanser flytter mit fokus væk fra tankerne. (Betina/Feltnote 30.09.14)

Dette bevidste nærvær skaber fokus, ro og klarhed. Informanterne oplever at tankerne at kommer og går uden det sædvanlige engagement.

Det der med at ændre fokus, altså man slipper tankerne og er tilstede. Man slipper

automattankerne. Man lagde jo mærke til tingene, som var i skoven. Ligeså snart man er sådan tilstede og er der, så glemmer man jo både fortid og fremtid. (Majken)

Når Lisbeth er i naturen, tænker hun ikke på noget, men bliver rørt og ramt af det skønne:

Man bliver rørt, ja når vi skulle sidde stille og kigge, så bliver man rørt af at se det skønne. Ja med de der 3 minutters åndedrætsøvelse, jeg tænker ikke på noget, det gør jeg ikke, det køre ikke rundt i bolden på mig, men jeg bliver rørt og ramt. (Lisbeth)

Informanterne oplever, at deres fokus flyttes fra det, der bedst kan beskrives som en mental 'gøre'-tilstand, hvor de tænker på det de 'bør' gøre eller det der 'burde' være anderledes til en bevidst nærværende tilstand, hvor de bare er tilstede og har fokus på det, der sker i naturen:

Hvis jeg går for meget indenfor, så kører tankerne rundt, og så kan jeg rigtig tærskelanghalm, men når jeg kommer ud, så er der så meget andet som påvirker mine sanser. Når jeg er derude, er jeg mere tilstede. Jeg har det meget bedre udenfor. (Anni)

For Gitte opleves nærværet som en stilhed:

Man mærker naturen. Så så man fuglene eller var det et egern, der kravlede. Der var vild aktivitet. Eller spætten der sad og hakkede. Du flyttede fokus helt over i det stille. (Gitte)

Lisa mærker intenst sig selv:

Vi er jo ikke bare ude på en hyggetur. Vi er her, fordi vi virkelig skal ned og lære at mærke os selv og være tilstede her, hvor vi er. Komme ned og minde os om, at nu er vi her. Det har været super godt for mig, at komme ned i et lidt dybere lag. (Lisa)

Det skaber trivsel at være nærværende og sanseligt tilstede i naturen

Fordybelse i naturen skaber trivsel. For Gitte er: "Den fordybelse man sådan kunne komme i. Det var helt ekstremt godt." Når informanterne har nærværende og sanselige aktiviteter i naturen slapper de kropsligt og mentalt af, og herved oplever de trivslen.

Jeg havde bare sådan en glæde i kroppen, som jeg ikke ellers følte, [...]Det gav en god fornemmelse. Mere ro. (Majken)

Informanterne opslugt af alle sanseindtrykkene, hvilket skaber en begejstring, spontanitet og glæde. De betragter det som meningsfuldt at komme ud og engagere sig nærværende og sanseligt i naturen. Det afspejles ved, at de oplever, at det giver dem energi.

"Når jeg ligger i skovbunden og indånder duften fra blade, græs og jord, og hører fuglene kvidre, er livet skønt." (Betina/Feltnote 07.10.14)

Opslugtheden i naturen gør at Lisa kan se sine problemer lidt på afstand:

I det tidsrum jeg er derude [i naturen], der er jeg der. Det føles helt fantastisk. Det giver så meget energi. Jeg har faktisk siddet med tåre i øjnene og kigget ud over vandet, og tænkt hvor svært kan det være, Lisa, hvor svært kan det være. Det må du altså kunne mestre det her, det må du altså kunne lære. (Lisa)



Naturvejlederen fremmer de nærværende sanseoplevelser

Informanterne fremhæver at naturvejlederen, Susanne, spiller en vigtig rolle: “Susanne viste os jo at bruge naturen. Hun stoppede jo op og sagde se, hør, mærk” siger Majken. Lise udtrykker: “Susanne havde styr på det, og jeg kunne egentlig bare følge med, give mig hen og bruge sanserne. Hun hjalp os med at komme ned og mindede os om, at nu er vi her.”

Undervejs, mens vi går i et langt tempo i skoven, stopper naturvejlederen, Susanne, op og siger: “Kan I se spætmejsen, den ligner en bankrøver, fordi den har sorte fjer som et bånd over øjnene?” eller “Prøv at lytte til vandet i åen.” Når muligheden byder sig, smager vi på hasselnødder, æbler eller brombær. (Feltnote 21.10.14)

Alt det naturvejlederen guider de stressramte igennem i naturen foregår nærværende:

Karen: Vi er lige her. Nu. Vi skulle ikke fra A til B

Majken: Ja, vi gik og så nogle gange stoppede vi bare op, og gik tilbage

Karen: Ja, det handlede bare om at være tilstede og opleve alle indtrykkene i naturen

At være behageligt afslappet i naturen

I forrige konstituent af analysen kom det frem, at når informanterne retter deres opmærksomhed mod det sanselige i naturen, oplever de nærvær i nuet. I relation hertil viser empirien, at informanterne oplever, at nærværet omkring det sanselige skaber en behagelig afslappethed. Dette er omdrejningspunkt for nærværende analytiske konstituent.

Kropslig og mental afslapning i naturen

Aktiviteter i naturen, såsom at sidde foran bålet eller hænge i hængekøje mellem træerne, oplever informanterne skaber en kropslig og mental afslappethed.

Du kunne jo nok mærke, hvordan du egentlig fik pulsen ned. Fordi mange gange, så kom du længere ned, fordi det hele hamrede og bankede, og så lavede vi aktiviteter som læg dig ned på et liggeunderlag i skovbunden eller læg dig i en hængekøje eller her går vi bare stille og tusser rundt og ser vores fodspor på stien eller et eller andet i den stil, og så kunne du godt mærke, at skulderne kom lidt længere ned ik'. (Gitte)

Gittes oplevelser af afslappethed er ikke blot fysisk, det er også psykisk: "Man kom helt der ned, hvor nu gik det godt" og i konteksten skal godt forstås fysisk såvel som psykisk.

Det informanterne ser, mærker, hører og dufter i naturlandskabet, oplever de som afslappende, hvorimod eksempelvis lyde fra mennesker, ting og trafikken opleves forstyrrende og stressende:

I skoven kan man høre lyden fra vinden, der leger med bladene, vandet som løber i åen og fra det alsidige dyreliv. Hvis man lytter godt efter, kan man også høre byens lyde, som en summen langt væk. Da naturvejlederen spørger informanterne: "Hvordan har I det med lyde?" er de fleste enige om, at lyde kan være en stressfaktor. Det er stressende, når folk taler højt i toge og busser. Trafiklyde kan også stresse. Det samme kan lyde i hjemmet fra tv, radio og anden elektronik. Men lydene i skoven oplever informanterne som behagelige og afslappende. Vibeke synes, at "de vækker ens nysgerrighed." (Feltnote 23.09.14)

Gitte oplever meget konkret i vintermånederne, at hun bedre holder varmen hvis hun slapper af: "det var koldt, men jo mere du slappede af, jo varmere blev du." Marianne oplever helt basalt, at hun har brug for at pakke sig ind i varmt tøj for at holde varmen og 'overleve':

I vintermånederne var vi klædt på med tykt tøj og jeg ved ikke hvad for at holde varmen. Men det var også rart, fordi det var det man havde brug for i starten. Man polstrede sig selv. Det var faktisk nok det, man havde brug for. (Marianne)

Naturopholdene gør det lettere at hvile og sove

Mine feltnoter og transskriberinger viser, at informanterne oplever, at de bedre kan hvile og sove, når de har været i naturen. Herved er afslappetheden ikke blot forankret til selve perioden i naturen, men til deres hverdagsliv som helhed:

Jeg blev træt på en god måde, fordi jeg under hele forløbet [som stressramt] slet ikke kunne sove. Altså jeg har slet ikke kunne føle træthed overhovedet. To timer har jeg nok fået af søvn hver nat i et halvt års tid, men når jeg havde været ude i skoven, så var jeg træt og så kunne jeg godt tage nogle timer. (Karen)

Naturkræfter, såsom regnskyl, kan gøre det svært at være nærværende i naturen

Naturen byder ikke kun på sol og vindstille forhold, den byder også på stormvejr, snevejr og kraftig regn. Naturkræfter i form af et regnskyl, kan gøre det svært at være nærværende tilstede, når man ligger og dufter til jordbunden:

Mens vi ligger i skovbunden, tager regnen til i kraft. Der er en trommelyd fra de tunge regndryp, som falder ned fra bladene. Trommelyden er blandet med lyden af silende regn i baggrunden. De store træer beskytter os mod noget af regnen, men de tunge regndryp, der kommer ned fra trækronerne, føles voldsomme i ansigtet. Det gør det svært, at koncentrere sig om at dufte skovbunden og slappe af. To har sat sig op og er ikke rigtig med i øvelsen længere. Vibeke udtrykker bagefter: "Jeg forstår ikke, hvorfor vi ikke foreslog, at gøre det en anden dag." Andre har trukket de udleverede regnsjal op over hovedet. Det ser ud som om, de får sig en lur. Lisbeth siger bagefter: "Altså man blev mere bevidst om sine sanser. Det at ligge i skoven er godt, også selvom det er øsende regnvejr." (Feltnote 30.09.14)

Naturen er et frirum

I denne konstituent retter jeg fokus mod en særlig meningsenhed, der igen og igen dukker op i empirien, og som derfor uundgåeligt har påkaldt sig min opmærksomhed. Denne meningsenhed er, at informanterne oplever naturen som et *frirum* eller *fristed*, hvor der ikke stilles krav og hvor de kan være sig selv.

Frirummet i naturen er italesat af naturvejlederen

Naturvejlederen italesætter opholdene i naturen som et *frirum*:

Da vi mødes første gang i Vinterbølle Skov i september, er det overskyet og småregner. Hen ad formiddagen viser solen sig smukt frem ned mellem skyerne og trækronerne.

Naturvejlederen fortæller os: “Når vi træder ind i skoven, handler det om, at i er der for jer selv, uden at skulle nå noget og uden at skulle være noget for andre. I naturen drejer det sig om at komme ned i tempo. Det er en særlig måde at være i naturen, hvor vi går langsomt og sidder stille, og hvor vi bruger sanserne til at se, lytte, smage, dufte og mærke.” I forlængelse heraf opfordrer hun os til at slukke mobiltelefonen, og fortsætter: “Tiden i skoven er et frirum. Det er jeres tid, hvor I kan være jer selv og hvor I kan træde ud af rollen som mor, hustru eller borger. Prøv at lægge bekymringerne fra jer, og bare være, som I har lyst til at være. Hvis I vil gå alene, er det fint. I kan også tale med hinanden, så længe vi ikke går i stilhed.” (Feltnote 09.09.14)

Således er naturen fra starten af italesat, som et frirum, hvor informanterne kan være sig selv. Intentionen er derved synlig og transparent for informanterne. Italesættelsen påvirker øjensynligt deres oplevelser af netop naturen som et frirum.

Informanternes oplevelser af naturen som et frirum

At naturen er et frirum oplever informanterne dels ved 1) at de bliver opslugt af det de ser, mærker, dufter, smager og hører, og derved ikke har fokus på deres stressorer, og dels ved 2) at der ingen krav stilles, hvorved de oplever, at de kan være, som de har lyst til at være.

Du blev tiltrukket af det, fordi du fandt ud af, at det var rart, fordi du skulle slukke din mobiltelefon. Der var ikke nogen, der forstyrrede dig. De der timer vi havde derude, de var hellige. Det var kun dig. Du kunne lytte. Bruge sanserne. Intet andet. Det var det der lille frirum, der kom til at betyde meget. For man er jo utrolig presset af en eller anden årsag, men der var ikke nogen, der gjorde krav på dig. (Henrik)

Under naturopholdene oplever informanterne, at der ikke stilles nogen krav, der overskrider deres ressourcer. Det gør, at de føler, at de kan udfolde sig frit, hvilket giver energi: “Det med ikke at skulle præstere noget, det har været fantastisk for mig. Jeg har fået så meget energi.” (Lisa).

I fællesskabet blandt gruppen af stressramte er der pladsen til og forståelse for, at alle skal have mulighed for at skabe deres eget frirum i naturen eksempelvis ved at gå lidt for sig selv. I relation hertil fremhæver informanterne igen og igen, at det er vigtigt, at der ikke stilles sociale krav:

Gitte: Det der med, at man fik lov til at gå for sig selv, altså det var enormt vigtigt, at der ikke var krav om at man skulle snakke eller svare på noget. Der skete ikke noget. Der foregik ingenting andet end en selv. Man kunne få lov til at fordybe sig hver især, selvom

vi gik sammen. Det synes, jeg var rigtig rart.

Majken: Det var rigtig dejligt, når man ikke behøvede at sige noget hele tiden [...]

Henrik: Men altså bare den der frihed i, at man ikke behøvede at være social. Vi havde jo alle sammen vores eget at kæmpe med på godt og ondt. Så du behøvede ikke gøre noget.

Der var ikke nogen, der forlangte noget af dig. Det var fint.

Lisa oplever: “Jeg har temmelig meget at se til, men her (i naturen) der skal jeg ikke præstere noget. Jeg skal bare tage imod, og det har været lige det rigtige for mig.”

Informanterne oplever at sanseindtrykkede fjerner fokus fra det, der stresser dem og at de derved har mulighed for at slappe af. Det afspejler sig ved at de oplever, at de kan skubbe problemerne i baggrunden under naturopholdene, hvorved de oplever et frirum fra deres stressorer.

Du skulle ingenting. Du skulle bare være. Og der kunne man godt på en eller anden måde få skubbet alle de andre ting i baggrunden, - også den der ondt i maven følelse. (Karen)

Det sociale fællesskab er forankret til naturoplevelserne

I forrige konstituent kom jeg ind på, at der i fællesskabet i naturen gives plads til, at hvert enkelt kan være tilstede på egne forudsætninger og præmisser. I denne konstituent har jeg udelukkende fokus på informanternes oplevelser af det at være i et socialt fællesskab med ligesindende stressramte i naturen.

Fællesskabet med ligesindende, hvor der ikke stilles krav, giver tryghed

Hvad angår krav fra omgivelserne har informanterne som udgangspunkt ikke meget overskud. Derfor lægger de stor vægt på at fortælle, at de oplever, at der ikke er nogen sociale krav i fællesskabet i naturen.

Gitte: Men i starten har man ikke det overskud til at være social.

Majken: Men det er stadigvæk en rar følelse at være en del af et fællesskab uden, at man hele tiden skal være noget.

Inge: Ja, man har måske ikke lyst til at gå der alene. Vi gik sammen, og vi havde ikke den der fornemmelse af, at der var nogen, der forventede, at vi talte med hinanden, vel. Det var sådan legalt bare at være der. Det var rigtigt dejligt.

Til trods for, at informanterne kommer fra forskellige samfundslag anerkender de hinanden og er rummelige for hinandens forskelligheder. Derved oplever Henrik at: “der blev ikke stillet krav, du kunne være med på dit eget plan og det kunne alle”

Det ikke krævende samvær med ligesindende stressramte, hvor alle har forholdsvis identiske behov for eller grund til at være i naturen, oplever informanterne giver dem tryghed.

Majken: Den der ting med, at det er nogen som mærker det samme på en eller anden måde, så man lidt har samme behov for at være der.

Gitte: Ja, man kunne næsten gå og se sådan på de andre 'nå i dag der lukker hun lidt op', og nu går jeg næsten selv og kigger i øjenhøjde.

Karen uddyber i følgende citat, hvorledes støtten i det sociale fællesskab skaber tryghed:

For mig var det meget betryggende, fordi selvom jeg har skoven derhjemme, var det på det tidspunkt ikke tit, jeg gik der. Fordi jeg var jo bange for at gå der. Så det var virkelig en tryghed, at der var nogen andre, helt sikkert, ellers havde jeg ikke gjort det.

Trygheden og fællesskabsfølelsen opstår især gennem erkendelsen af, at andre som tilsyneladende ser fuldstændig raske ud, kan være ligeså påvirket af stress, som man selv er.

Jeg synes det er så imponerende, at der går en flok mennesker og ser ud til at være fuldstændig normale, men de har det jo på en eller anden måde ligesom dig selv inde bagved i en eller anden afskygning. (Lisa)

I naturen kan man trække sig væk fra gruppen

Der er en rummelighed i naturen, da informanterne har mulighed for at trække sig lidt væk fra gruppen, hvilket der ikke på tilsvarende vis er muligt i et undervisningslokale. Informanterne er forskellige og har forskellige behov for at være sociale. I naturen kan de trække sig væk fra hinanden og gå lidt for sig selv. Henrik oplever, at "det var sådan, at du jo kunne holde din egen afstand." I skoven er der et mønster, hvor det er de samme informanter som for det meste går forrest med naturvejlederen, mens andre informanter foretrækker at trække sig bagud. Samtidig er nogen snaksalige, mens andre helst går i fred og ro (Feltnote 21.10.14).

Det, at informanterne får lov til bare at være gør, at de slapper af.

Fra første øjeblik, kan man egentlig bare være, den man er og slappe af. Jeg vidste jo, at dem der var på det her kursus, var der fordi de havde en udfordring af en eller anden art. Uanset hvad det var, kom det jo egentlig ikke mig ved. Det var nogen som havde opsøgt det her, fordi de havde et behov. Det, at vi havde et fælles udgangspunkt gjorde faktisk, at jeg slappede af fra dag ét. Jeg gav mig bare hen. Måske specielt for mig som har en nervøs natur, var det ideelt. Jeg har fået udbytte fra dag ét. (Lisa)

Fællesskabsfølelse omkring naturoplevelser

Det er en særlig måde informanterne er sammen på i naturen, hvor det sanselige er i centrum. Der er en seriøsitet omkring det de laver i skoven, som har et større formål end blot det sociale. Derfor træder det sociale i baggrunden. Henrik udtrykker: ”Vi er her ikke for at være sociale, vi er her for at opleve og det er godt.”

Informanterne danner meningsfulde oplevelser på baggrund af samværet med hinanden. Der opstår en fællesskabsfølelse omkring det, de oplever i naturen:

Man oplever nogle ting, der kan være så skønne, at det jo faktisk er svært at rumme dem alene. Det er rart at have nogen at dele oplevelserne med. For mig bliver det stærkt, selvom jeg egentlig ikke tænker over, at der står nogen ved siden af, men egentlig er det jo den der fællesskabsfølelse. Det at have nogen at dele det med er altafgørende (Lisa)

Når informanterne, eksempelvis sidder foran et bål sammen, deler de denne oplevelse uden nødvendigvis at tale sammen. Jeg observerer at bålstedet danner en socialt uforpligtende ramme, da bålet skaber et naturligt centrum for opmærksomheden. Det er socialt legitimt at sidde i stilhed og iagttage bålet. Herved har informanten mulighed for at være en del af gruppen uden nødvendigvis at skulle være snaksalig eller på anden vis yde en social indsats:

I pausetiden bliver bøgen, som vi har samlet i skoven, ristet over bål. De vilde mynteblade, som vi har plukket ved kysten, bruges til te. Flere informanter har ikke smagt myntete og ristet bøg før. Det er en intens smagsoplevelse at spise det, som vi selv har samlet i naturen. Mens vi sidder rundt om bålet, flytter mit fokus sig fra mig selv ud til bålet og oplevelsen af det fælles. Ved strandkanten viser svanerne sig smukt frem og langt væk kan vi skimte toget snige sig over storstrømsbroen på sin vej fra Sjælland til Falster (Feltnote 16.09.14).

Det sociale samvær fremmer trivslen og reducerer stress

Den sociale relation er en faktor for informanternes oplevelse af trivsel. ”Det giver en helt anden energi, at man møder folk. Det er en god ting at komme ud i naturen” (Lisbeth). Lisa fremhæver betydningen af at have oplevelser sammen frem for at fokusere på dårligheder:

Det her med at finde et netværk, man er tryk ved, det har været en kæmpe fordel for mig. Man kommer ind i en gruppe, hvor man ikke behøver at gøre rede for dårligheder og sådan noget, man er bare tilstede. Det tror jeg er bedre end at gå til en psykolog.

Samværet har et element af social færdighedstræning, da de fleste informanter ikke er på arbejde og nogle har tendens til at isolere sig derhjemme. De informanter, der har været uden for arbejdsmarkedet i tre, fem eller syv år, har ikke et tilhørsforhold til kollegaer og samfundet gennem arbejdspladsen. Det jeg observerer er, at de gerne vil hinanden socialt.

Det sociale samvær påvirker informanternes sundhedsadfærd, eksempelvis i kraft af at flere informanter bliver ved med at mødes og gå sammen i skoven efter endt stresstilbudforløb. Som jeg observerer det fungerer fællesskabet som en støtte. Det kommer til udtryk ved, at de oplever empati og nærvær gennem samværet og samtalerne, hvorigennem de oplever støtte til at håndtere stressorer i hverdagen (Feltnote 07.09.2014).



Tilknytning mellem mennesket og naturen

Det analytiske omdrejningspunkt i forrige konstituent var på informanternes oplevelser af fællesskabet i naturen. Jeg vil nu rette fokus mod deres oplevelser af en fysisk, psykisk og sjælelig tilknytning til naturen, og dennes indflydelse på deres trivsel.

Vi er kun en lille brik i et stort univers

Generelt oplever informanterne at problemerne synes mindre, når de kommer udenfor:

Hvis man har et problem derhjemme at slås med, hvis man så kan få lettet sig og åbnet døren og gå ud, så tænker jeg, nå var det alligevel ikke større, det får en anden dimension, når jeg kommer ud, hvor der er højt til loftet [...] det er jo også kendetegnet for vores gåture. De problemer jeg har, bliver mindre, når jeg kommer ud (Lisa)

Informanterne fortæller, at i naturen er 'rammen er større', 'hele universet er der', 'dimensionerne er kæmpe store', og 'vi er kun en lille brik her i verden':

Lisa: Det er så fascinerende at være udenfor, hvorimod når man sidder inde, bliver man hele tiden mindet om sin egen lille firkantede rede. Så lader man sig stresse over, at man ikke har fået gjort det og det og det eller, at man har de og de problemer. I naturen er rammen større. Hele universet er der.

Anni: Der er bare så højt til loftet, når man kommer udenfor.

Lisa: Lige præcis, det er mit slogan. Dimensionerne er så kæmpe store, når du kommer udenfor.

Lisbeth: Vi er kun en lille brik her i verden

Lisa: Ja og så kan man gå i naturen og snakke lidt med sig selv, jamen altså, hvad er problemet i virkeligheden så?

Tilknytning til naturen

Under de nærværende og sanselige ophold i naturen oplever informanterne at være knyttet til naturen på en livsgivende og sågar sjælelig måde.

Jeg lader min opmærksomhed hvile på træet. Det er så stille. Dets rødder er dybt forankret i jorden. Betina siger: "når man sidder stille længe nok, er det som om, at vinden blæser igennem én og solen skinner i én, og alting er forbundet" senere fortæller hun: "Jeg bliver bevidst om min egen bevidsthed i naturen. En strøm af bevidsthed flyder gennem mig, mens vi er i skoven." (Feltnote 21.10.14)

Lisbeth fortæller, at under åndedrætsøvelserne ved stranden: "Jeg føler, at der kan jeg jo trække hele universet ind i kroppen. Og det farer ud i arme og ben. Der kan man jo bruge energierne. Jo, dem kan jeg godt lide."

Tilknytningen til naturen går ud over det tænkende sind

Informanternes oplevelse af tilknytningen til noget eksistentielt og essentielt i naturen, som går ud over det tænkende sind. Dette beskrives i følgende feltnote som, at problemerne kan vokse sig

tårnhøje, men, at livet fortsætter sin gang:

Det føles så rart, at dufte og indånde den friske luft, der blæser langs kysten ved Vinterbølle Skov. Hver gang fødderne rør jordbunden mærkes det som om, at jordforbindelsen vokser sig helt ind i min krop. Betina fortæller: “Når problemerne har vokset sig tårnhøje, giver det en form for tryghed, at naturen er den samme og fortsætter sin gang. Det grønne falmer om efteråret, men nyt liv vokser frem om foråret. Sådan er det. Livet går videre.” (Feltnote 21.10.14)

De nærværende og sanselige aktiviteter i naturen, oplever informanterne hjælper med at transcendere dem fra deres fokus på dem selv:

Det er så gået op for mig bagefter, hvor forfærdeligt jeg egentlig havde det også kropsmæssigt. Der er nogle fysiske ting, som jeg har gået med, som jeg ikke har tænkt på, fordi der ikke var plads, men når man var der ude, så forsvandt det der. Det lyder så mærkeligt at sige, man træder ud af sin egen krop, det gør man jo ikke, men man forsvandt jo, eller det blev ikke så vigtig, det var ikke det, der var det store fokus, man lukkede ligesom af. Og så var jeg bare der. (Marianne)

Naturen som sundhedsstrategi til stressreduktion og trivsel

Jeg vil nu analysere hvilke sundhedsmæssige forandringer informanterne oplever i hverdagen som følge af naturopholdene, da det er centralt i besvarelsen af min problemformulering, at indkredse om naturen kan bruges som sundhedsstrategi til at reducere stress og fremme trivsel.

Naturopholdene kan med fordel bruges i sundhedsstrategier til at håndtere stress

Som vi vil se nu oplever informanterne, at naturen kan benyttes i hverdagen til stresshåndtering:

Fjerde uge i skoven spørger naturvejlederen informanterne: “Bruger i naturen anderledes efter at i er begyndt på stresskurset?” Christian svarer: “Jeg er begyndt at sætte mig ned på en bænk i parken, når jeg går med min hund. Det skaber en ro. Altså det er ikke en ro, som varer hele dagen. Om aften farer det hele rundt igen. Jeg har i mange år følt det som om, jeg er fuld. Det hele svimler for mig. Det er rart at få lidt ro” (Feltnote 30.09.14).

I følgende citat forklarer Lisa, hvorfor hun synes det er bedre at have nærværende og sanselige aktiviteter i naturen end at tale om sine problemer med gruppen:

At gå langt ned i vores problemer, det kan jeg ikke rumme med en gruppe. Det kan jeg

ikke, der har jeg min privatsfære. Jeg har faktisk også nogen gange til undervisningen tænkt, nu putter jeg vat i ørene, for det har jeg ikke brug for at høre. Jeg kan ikke tage alle andres problemer ind. Jeg kan lære, at den og den har den udfordring, men vi har så kort tid, så vi kan kun nå at få kastet en masse bolde op i luften, og så har du det med dig, når du tager hjem. Men det er åbne kasser. Det giver bare mere kaos. Derfor er det jeg vil sige, gå ud i naturen og vær tilstede der.

For Lisa har naturdelen frem for undervisningsdelen betydet mest for hendes trivsel:

Det at være i naturen, har været særligt for mig, og den værdi det allerede gav fra den første gang, jamen så var jeg jo slet ikke i tvivl, for så glæder man sig jo til det. Den der særlige bevægelse ude i det åbne rum, det er min medicin i de der afgrænsede trygge rammer. Ja og mere vil have mere, så vil man mere ud, og det var så hyggeligt. Naturdelen har betydet 80%.

Empirien viser et komplekst billede af informanternes stresshåndteringsbehov. Informanterne oplever både et behov for at blive kropsligt og mentalt afslappede, men også et behov for at få mere energi, lyst og mening i livet. Opholdene i naturen oplever de i nogen grad opfylder begge disse behov. Informanterne beskriver, hvordan de bliver opslugt af alle sanseindtrykkene, hvilket giver dem lyst og energi, men også får dem til at slappe af.

Generelt oplever informanterne, at de har fået strategier til bedre at håndtere stress i hverdagen:

Interviewer: I forhold til jeres stress har I fået noget redskab til bedre at håndtere den?

Anni: Jeg har lært at sætte mig ned, når jeg begynder at stresse.

Lisa: Det har givet mig et løft, både den måde det er bygget op på og det sociale samvær har givet mig noget særligt.

Lisbeth: Man er blevet mere beslutsom, det skal være anderledes for, at man ikke går under, og så bliver man jo nød til at tage hånd om nogle ting.

Lisa: Ja, når man hører om nogen, hvor langt de har været nede, så tænker man, det skal du bare ikke, du skal op hesten.

Lisa oplever, at hun gennem de nærværende og sanselige aktiviteter i naturen har fået en strategi til at håndtere sin indre uro, og bruger dette som en mestringsstrategi mod stress i hverdagen:

Det at lære at bekæmpe ens rastløshed, fordi det der med at skulle gå langsomt, det var virkelig sværere end jeg havde forestillet mig. Jeg tænkte 'nej nej nu kan vi da godt sætte

tempoet lidt op' men jeg har faktisk praktiseret det efterfølgende. (Lisa)

Trods skepsis oplever Christian en positiv forandring i hverdagen grundet naturinterventionen:

Første gang vi skulle ud i skoven tænkte jeg, 'arrh det sgu ikke lige noget for mig', men det er dejligt, jeg har brug for det. Min familie kan også mærke en forandring. (Feltnote 23.09.14)

Naturopholdenes længerevarende indflydelse på stressreduktion og trivsel

De informanter, jeg har interviewet et halvt år efter de var med stresskurset i naturen, beskriver at de oplever naturen mere intens og nærværende end de gjorde før i tiden.

Jeg oplever naturen meget mere intenst. Jeg lægger meget mere mærke til nogle småting, og jeg er meget mere tilstede i den, altså jeg kan godt stoppe op og bare stå og kigge. Der er ikke noget andet, der banker på, og det er dejligt (Karen)

De finder stadig tid i hverdagen til at slappe af og være sanseligt tilstede i naturen.

Ja, altså sanserne, de er meget mere åbne, og ja, så købte jeg hængekøje, sådan en måtte jeg eje (i skoven hvilede informanterne i hængekøjer hængt op mellem træerne). Jeg har et kæmpe valnøddetræ i haven, og der har jeg så ligget. Jeg har sagt til mig selv 'nu skal du give dig selv lov til at ligge og bare kigge op i det her træ, og bare lave ingenting, og tænke på ingenting' og det er bare pragtfuldt. Det skulle jeg have gjort for længe siden, men sådan er det jo. (Karen)

For Karen har kurset ændret måden hun bruger naturen på:

Jeg står tit stille og bare kigger op mellem træerne. Sætter mig ned. Der er en bæk deroppe (i skoven), og så sidder jeg bare og lytter. Til fuglene. Og susene. Det har jeg ikke gjort før, så har det bare været for sådan lige 5 minutter og så gå igen. Men det kan jeg rigtig godt lide. Det får jeg meget ud af. (Karen)

Gitte har altid brugt naturen meget, men måden hun bruger den på har ændret sig:

Jeg tror ikke, at jeg sådan har tænkt, ej nu er det ved at køre mig over hovedet, så nu må jeg hellere (komme ud i naturen), ikke før det ramlede det hele. (Gitte)

Når Gitte oplever stressen tager hun ud i naturen alene:

Når det hele begynder sådan rigtig at mase på, så må man tag sig selv engang imellem og sige ved du hvad, det her, nu strammer snoren simpelthen [...] Så kører jeg ud og går en

tur et sted eller sætter mig et sted, hvor der ikke er andre. (Gitte)

Haven udgør for Majken et rum for ro og hvile i hverdagen:

Jeg får ikke brugt skoven så meget, som jeg gerne vil, men jeg har en bænk i haven, som jeg sætter mig på og drikker kaffe. Det kan jeg bedst lide om morgenen. At sidde og lytte til fuglene. (Majken)

Henrik var skeptisk i forhold til om naturen kunne hjælpe mod stress før kursets start, men han har ændret mening:

Så skulle man ligge ned på en madras og glo op på en eller anden åndssvag gren, så har man da også prøvet det, men det viste sig jo, at være utroligt givtigt. Det der med at kunne trække sig selv helt der ned, hvor tingene begyndte at stå stille. Det var det, der var vigtigt. (Henrik)

I relation hertil fremhæver Henrik, at: “Virksomheden af det, kan man sige den helbredende effekt er først kommet senere, den var der ikke, da vi var der.

5. Analysens Fund

På baggrund af den reflekterende livsverden forskningsanalysen over af empirien fremkommer følgende fund.

Stresssymptomer trods naturskønne omgivelser

Kort og præcist oplever flere informanter i starten af stresskurset episoder med stress i form af ulyst og anspændthed ved at lave de nærværende og sanselige aktiviteter i naturen. Anspændtheden og ulysten oplever informanterne dels fysisk som en uro eller ubehag og dels psykisk som bl.a. kaotisk tankeræs og tristhed. Disse fysiske og psykiske stresssymptomer gør det særdeles ubehageligt for dem at mærke efter, hvordan de virkelig har det i forbindelse med aktiviteterne. Udover anspændthed og ulyst oplever informanterne udmattelse, der gør det vanskeligt for dem at møde op henholdvis på sundhedscentret og i skoven to gange om ugen.

Hertil kan det erkendes, at før naturopholdenes start oplever nogle informanter en afmagt og en meningsløshed over for med deres ord at skulle 'rende rundt' i naturen. Disse informanter har udelukkende meldt sig til stresskurset grundet undervisningsdelen med psykologen. Men jo mere de er i naturen des mindre oplever de stresssymptomer ved aktiviteterne. Og da jeg interviewer dem efter endt kursusforløb udtrykker alle at opholdene i naturen har være positive både i forhold til at skabe stressreduktion og trivsel.

At være nærværende og sanseligt tilstede i naturen

Når informanternes opmærksomhed er rettet mod naturens farver, lugte og lyde, oplever de at fokus flyttes væk fra tankerne, hvilket skaber fokus og klarhed. De oplever, at tankerne kommer og går uden det sædvanlige engagement. Hvorved de mentalt går fra en 'gørende' tilstand, hvor de tænker på det de bør gøre eller det, der burde være anderledes til en 'værende' tilstand, hvor de bare er tilstede og har fokus på det der sker her og nu.

Informanterne oplever at nærværet gør sanseoplevelserne intense. Opslugtheden oplever de frigør dem fra optagetheden af dem selv. Det afspejler sig ved, at de oplever, at deres problemer kommer lidt på afstand og de opnår en indre ro, glæde og ligevægt.

At være behagelig afslappet i naturen

Det informanterne ser, mærker, hører og dufter i naturlandskabet, oplever de som afslappende, hvorimod eksempelvis larm fra fremmende mennesker, ting og trafik opleves som forstyrrende

og stressende. Aktiviteterne i naturen, såsom laver åndedrætsøvelser ved kysten, oplever informanterne skaber kropslig og mental afslapning. Hertil fremhæver flere informanter, at opholdene i naturen gør, at de bedre kan hvile og sove, hvilket de pointerer har stor betydning for deres trivsel i hverdagen. Herved er afslappetheden ikke blot forankret til selve perioden i naturen, men til hverdagslivet som helhed.

Naturen er et frirum

Naturopholdene oplever informanterne som et *frirum* i hverdagen. De får lov til at være sig selv og have tid til sig selv. Problemerne 'skubbes' i baggrunden, når de er opslugt i alle sanseindtrykkene. Derved har de mulighed for at slappe af og have *frirum* i naturen fra det, som stresser. De oplever, at kravene fra omgivelserne og gruppen ikke overskrider deres ressourcer. Naturen som et frirum er italesat af naturvejlederen, og informanterne tager det til sig som en vigtig del af den positive oplevelse ved opholdene.

Det sociale fællesskab er forankret til naturoplevelserne

Det kan fastslås, at informanterne danner meningsfulde oplevelser på baggrund af samværet med hinanden i naturen. De er rummelige og accepterende over for hinanden til trods for eller i kraft af egen sårbarhed og stressbelastning.

Som udgangspunkt har informanterne ikke meget overskud. De lægger stor vægt på, at der efter deres opfattelse ikke er nogen sociale krav i det sociale fællesskab i naturen. Det gør, at de føler de kan være, som de har lyst til at være. Det ikke krævende samvær med ligesindende stressramte, der har forholdsvis identiske behov for eller grunde til at være i naturen, oplever informanterne giver tryghed og fællesskabsfølelse.

Samværet har et element af social færdighedstræning, da de fleste informanter ikke har job og nogle har tendens til at isolere sig. De vil gerne hinanden socialt. Det giver en støtte at andre tilsyneladende fuldstændig raske mennesker, er ligeså alvorligt påvirket af stress, som de selv er. Hertil påvirker det sociale samvær informanternes sundhedsadfærd i hverdagslivet. Eksempelvis i kraft af, at flere informanter bliver ved med at mødes og gå sammen i skoven efter endt forløb.

Tilknytning mellem mennesket og naturen

Informanterne oplever en tilknytning til naturen. Foreningen mellem naturen og livet i dem selv oplever de i kraft af de nærværende og sanselige aktiviteter. De oplever noget 'større' end dem selv - en slags større bevidsthed - i naturen. Deres problemer synes mindre, når de kommer ud i naturen hvilket kan udledes af udtalelser som: 'hele universet er der', 'dimensionerne er kæmpe

store', og 'vi er kun en lille brik i universet'. Naturen transcenderer dem fra deres fokus på sig selv i kraft af, at de oplever en tilknytning til noget eksistentielt og essentielt, som går ud over deres tænkende sind. En informant oplever, at selv om livsomstændighederne er stressende grundet sygdom, viser naturen, at livet går videre, bladene visner om efteråret, men nye vokser frem om foråret.

Naturen som en sundhedsstrategi der skaber stressreduktion og trivsel

Der tegner sig et mangefacetteret billede af informanternes behov for stresshåndtering. Informanterne oplever både et behov for afslapping, men også et behov for at få mere energi, lyst og mening ind i livet. Opholdene i naturen, oplever de, opfylder begge disse behov. De oplever, at det giver energi og samtidig er afslappende at være opslugt af alle sanseindtrykkene.

Hvad angår den længerevarende sundhedsfremmende effekt, beskriver de informanter, jeg har interviewet et halvt år efter, de var på stresskurset, at de oplever naturen mere intens og nærværende end de førhen gjorde. Disse informanter benytter i hverdagen naturen til at slappe af og være sanseligt tilstede.

6. Diskussion

Efter endt analyse mener jeg, at den kvalitative fremgangsmåde har været konstruktiv til mit formål om at undersøge informanternes oplevede livsverden, da den har ført til en autentisk forståelse af nuancer og fællesstræk ved at benytte naturen til at skabe stressreduktion og trivsel. Da eksternt materiale, såsom teorier, begreber og andre forskeres publikationer, ikke inkluderes i selve analysen i Reflekterende Livsverden Forskning vil jeg først her i diskussionen inddrage eksisterende forskning på området. Dette eksterne materiale er således med til at belyse analysens fund og ikke den rå empiri. Som redegjort for i afsnittet 'Analysemetode' antages det i Reflekterende Livsverden Forskning, at der er en risiko for, at man distraherer og fraskærer sig fra essensen af fænomenet ved at lægge eksisterende forskning ned over empirien i analysen (Dahlberg et al., 2008). Derfor inddrager jeg først de teorier og begreber, som blev introduceret i kapitlet 'Specialets Sundhedsforståelse' samt andre forskningspublikationer, her i diskussionen af analysens fund. Fokus for diskussionen er at belyse, hvad mit fund reelt kan sige om stressreduktion og trivsel i naturen, og hvad denne viden kan bidrage med på sundhedsfremmeområdet.

Naturbaseret sundhedsfremme i en tid med krav om markedsliggjort og målbar evidens

Som indgang til og som væsentlig baggrund for diskussionen, vil jeg først rette fokus på den naturbaseret sundhedsfremmes rolle i en tid med krav om markedsliggjort, målbar evidens. Med nutidens krav om evidens er situationen den, at for at legitimere brugen af naturen i sundhedsfremme og sundhedsstrategier stilles der ofte krav om videnskabelige beviser for dens sundhedsgavnige effekter (Pelikan, 2007; Holm, 2012). Evidensbaseret viden om naturen kan gøre en forskel for måden naturen bruges på sundhedsfremmeområdet. Men det kan diskuteres, hvilken form for beviser der skal til for at dokumentere naturens sundheds effekt. Behandling helbreder og lindrer konkrete lidelser, mens sundhedsfremme retter sig mod at undgå fremtidige tilstande hos befolkningen. Det gør det vanskeligt, ikke blot for naturbaseret sundhedsfremme, men for sundhedsfremmeområdet generelt, at have gennemslagskraft under senmodernitetens markedsliggørelse og krav om evidens i sundhedssektoren (Pelikan, 2007; Holm, 2012).

De sundhedsgavnige effekter, der opstår gennem ophold i naturen, kan være vanskelige at måle

og veje, og det kan diskuteres om informanternes selvbeskrevne oplevede erfaringer giver et fyldestgørende billede af stressreduktion og trivsel i naturen. Burde jeg ikke have målt om deres niveau af stresshormonet, kortisol, i spyttet og om deres hjerterytmevariabilitet faldt under naturopholdene? Sådanne målinger giver et ensartet og objektivi resultat. Eller burde jeg ikke i denne tid, hvor det politiske fokus f.eks. er rettet mod at få flere i arbejde med tiltag som halvering af dagpengeperioden og nedsat kontanthjælpsydelse have undersøgt stresskurset ud fra krav om eksterne beviser, økonomiske fordele og arbejdsduelighed? Sådanne evidensbaserede ræsonnementer med målbare og/eller markedsliggjorte beviser giver ikke den mangesidede, komplekse og til tider modsatrettede indsigt i de både fysiske, psykiske og sociale aspekter ved oplevelsen af stressreduktion og trivsel i naturen, som analysens fund har fremvist. Og som defineret i andet kapitel forstår jeg i denne undersøgelse stress og trivsel som mangesidet og komplekst, fysisk og psykisk, individuelt og socialt samt kulturelt og kontekstbestemt. Alle disse aspekter mener jeg ikke, man kan se bort fra i en undersøgelse af stressreduktion og trivsel i naturen. Såfremt man alligevel går ind på evidensræsonnementet, kan det fra undersøgelsens fænomenologiske perspektiv hævdes, at man fratager menneskets dets egen dømmekraft af den oplevede harmoni mellem den indre og den ydre natur.

Hvad kan naturbaserede sundhedsstrategier mod stress og hvad kan de ikke?

Det kan diskuteres hvilken rolle naturbaserede sundhedsstrategier optimalt skal have. I det moderne samfund forvolder den stressrespons, der evolutionært er udviklet til at rede liv - relateret til kamp/flugt - mistrivsel og helbredsproblemer, fordi responsen aktiveres alt for ofte, selvom vi kun yderst sjældent er i livsfare (Friis Andersen, 2013). Ifølge Sundhedsstyrelsens tal fra 2007 skyldes op mod hver fjerde sygdomsmelding i Danmark stress (Nielsen & Kristensen, 2007). Analysens fund er, at nærværende og sanselige naturophold kan reducere stress og fremme trivsel. Men de grundlæggende problemer i samfundet og i den stressramtes liv ændrer ophold i naturen ikke på. Hvis man i sundhedsstrategier ikke samtidig retter fokus mod de grundlæggende problemer, der skaber stressen, kan det diskuteres om det nytter noget at foreslå mennesket at have nærværende og sanselige naturophold. Der er nemlig risiko for, at sundhedsfremme i naturen derved kan skygge for, at der gøres noget ved det, der stresser mennesket. Eksempelvis de strukturer på arbejdsmarkedet og i samfundet generelt, der kan være årsag til, at mennesket sygdomsmeldes med stress. Fra et salutogenetisk perspektiv er det mere hensigtsmæssigt at have fokus på at ændre de faktorer, der gør at mennesket bliver stresset

fremfor først at hjælpe, når mennesket er sygemeldt med stress.

Hvad kan evidens for sundhedsfordelene ved at opholde sig i naturen bruges til?

Jævnfør forrige afsnits diskussion om, at det er mere hensigtsmæssigt at have fokus på at ændre de faktorer, der gør, at mennesket bliver stresset fremfor først at hjælpe, når mennesket er sygemeldt med stress, vil jeg nu diskutere hvad evidensen for stressreduktion og trivsel ved at opholde sig i naturen egentlig kan bruges til? Analysens fund er at informanterne oplever stressreduktion og trivsel, mens de er opslugt af sanseindtrykkene i naturen. Det viser sig ved, at de oplever 1), at de bliver afslappede kropsligt og mentalt, 2) at deres tanker kommer og går uden det sædvanlige engagement, hvorved de ikke har katastrofetanker, negative tankemønstre og overtænkning, 3) og derved oplever de en indre ro, glæde og ligevægt. Dette kan ses i lyset af Kaplan og Kaplans teori om, at naturen pirrer menneskets sanser på en måde, der instinktivt fremkalder *spontan opmærksomhed*. Da den er spontan og sker ubevidst kræver den ikke mentale ressourcer, og derved slapper de kognitive centre i hjernen bedre af. Derimod bliver mennesket i bymiljøer overdyngt med informationer fra lyde, trafik, mennesker og teknologier, der kræver *styret opmærksomhed* at forholde sig til, hvilket er mentalt ressourcekrævende (Kaplan et al., 1998; Kaplan & Talbot, 1983). Det kan siges, at fundet indikerer, at informanterne er spontant opmærksomme naturen i kraft af de bliver opslugt af sanseindtrykkene og herved oplever en behagelig afslappethed. I relation hertil er analysens fund, at informanterne oplever høje lyde og støj fra mennesker, ting og steder som en stressfaktor, hvorimod naturens lyde opleves som afslappende. Dette fund er ikke unikt for undersøgelsen. En spørgeskemaundersøgelse fra Sveriges Lantbruksuniversitet (Grahn og Stigsdotter, 2003) viser, at mennesker oplever naturens lyde som rare og afstressende, mens høje lyde og støj generelt anses for at være en kilde til stress, der kan påvirke vores koncentrations- og ydeevne, give hovedpine, søvnforstyrrelse (World Health Organisation, 1999; Miljøstyrelsen, 2006). Således bekræfter analysen fund den eksisterende forskning på området, og supplerer derved mængden af evidens for, at naturen i sig selv har en stressreducerende effekt. Dette er relevant for sundhedsfremmeområdet, da evidens for de direkte sundhedsfordele ved at opholde sig i naturen, kan være en kilde til inspiration for interessenter i byplanlægning, som ikke nødvendigvis interesserer sig for at prioritere naturen af hensyn til miljømæssige og økologiske forbedringer.

Naturbaseret sundhedsfremme må tage højde for menneskets forskelligartede livsformer, værdier og behov

Som defineret i kapitel 2 betragtes sundhed i undersøgelsen som en tilstand af komplet fysisk, mental og psykisk trivsel og ikke kun fravær af sygdom (WHO, 1946). Når sundhed ikke blot handler om at være rask, men om at trives, er det relevant at diskutere, hvilken rolle naturen spiller ift. at skabe optimale forhold for individets fysiske og psykiske helbred, dets livsbetingelser og dets mål og værdier. Min antagelse er, at mennesker har forskelligartet livsformer, værdier og behov. Jeg vil dog vove at påstå, at naturen kan gøre noget for alle mennesker, da den er et grundlag for menneskets eksistens. Vand og vegetation giver næring. Lys og luft er essentielt. Døgn og årstider skaber rytme. Og mennesket er evolutionært set designet til et liv i naturen (Åstrand & Rodahl, 1987). Men menneskets forskelligartethed og autonomi må nødvendigvis indtænkes i sundhedsfremme og sundhedsstrategier mod stress som inddrager naturen. Analysens fund er, at nogen informanter i starten oplever stress i form af anspændthed og ulyst under de bevidst nærværende og sanselige naturophold. Set i lyset heraf kan det diskuteres om sådanne bevidst nærværende aktiviteter er velegnede til alle. Måske har nogle stressramte mere gavn af eksempelvis at gå en tur i et almindeligt gangtempo eller ved at dyrke motion i naturen. Her er analysens fund af informanternes oplevelser, at ulysten og anspændtheden forsvinder efter noget tid i naturen. Hertil indikerer fundet, at deres stress reduceres og trivsel fremmes netop i kraft af de nærværende og sanselige aktiviteter. Dette peger på, at det gavner dem at sænke tempoet, slappe af og være nærværende tilstede omend visse stresssymptomer kan forekomme i starten af sådanne naturophold.

Kan stressramte uden videre bruge bevidst nærværende aktiviteter i naturen som en sundhedsstrategi til at reducere stress og fremme trivsel?

Forrige afsnits diskussion af informanternes stresssymptomer i form af anspændthed og ulyst under opstarten af naturopholdene, udfolder jeg yderligere i dette afsnit. Her er fokus rettet mod om stressramte, som ikke har en naturvejleder med sig i naturen, umiddelbart kan benytte sig af nærværende og sanseligt naturophold til at reducere stress og fremme trivsel. Dette er særligt relevant, fordi undersøgelsens formål jævnfør 'kapitel 1' er at undersøge om den natur danskerne har adgang til i deres lokalområde kan bruges til at reducere stress og fremme trivsel af stressramte borgere i deres hverdag.

Når informanterne i større eller mindre grad indledningsvist oplever stresssymptomer ved påbegynde nærværende og sanselige aktiviteter i naturen, er det nødvendigt at diskutere om

sådanne naturophold kan bruges som en sundhedsstrategi til at reducere stress og fremme trivsel af mennesker, som ikke har en naturvejleder med sig til at vejlede og guide dem. Her tyder analysens fund på, at de mest psykisk sårbare, har brug for at have en fagperson til at guide dem gennem opholdene for at overvinde den angst, der er forbundet med bevidst at mærke, hvordan man har det inden i, når det man mærker kan være anspændthed, ulyst, tristhed og kaotisk tankeræs. Derfor er det at anbefale, at der - som på stresskurset- er tilknyttet fagpersoner med kvalifikationer til vurdere den stressramtes psykiske tilstand og til at guide ham eller hende gennem den svære start, for at undgå unødige komplikationer eller fravælgelse af naturen til at få det bedre. Dette handler ikke om at fraråde nogen at være i naturen. Analysens fund indikerer blot, at der er en risiko for at opleve stresssymptomer, når man initierer med at være have nærværende aktiviteter i naturen.

Kan informanternes stressreduktion og trivsel tilskrives opholdene i naturen?

Udover naturopholdene har informanter, som redegjort for i casen, motion og undervisning på stresskurset. Derfor er det relevant at diskutere, hvor stor en del af informanternes stressreduktion og trivsel, der kan tilskrives opholdet i naturen. På den ene side har informanterne afspændingsmotion og undervisning om stresshåndtering med en psykolog. Herved kan effekten af stresskurset ikke udelukkende tilskrives naturopholdene. På den anden side, er mit fund fremkommet på baggrund af en fænomenologisk metodologisk tilgang, hvor jeg hele tiden har haft informanternes direkte og umiddelbare oplevelser i naturen for øje. Både i felten og under interviewet har fokus udelukkende været på deres oplevelser i naturen. Det indikerer, at mit fund er baseret på informanternes direkte oplever i naturen. Dette er særdeles vigtigt, da undersøgelsens validitet afhænger af, at jeg undersøger det, jeg har til formål at undersøge (Kvale & Brinkmann, 2009), nemlig udelukkende om nærværende og sanselige ophold i naturen kan reducere stress og fremme trivsel.

Er informanterne overhovedet nærværende og sanseligt tilstede i naturen?

I forhold til hvorvidt jeg undersøger det, jeg har til formål at undersøge, er det ydermere relevant at diskutere om informanterne overhovedet er nærværende og sanseligt tilstede i naturen. Sundhedsstrategien, der danner grund for Vordingborg Kommunes stresskursus, er forankret i at fremme informanternes trivsel og reducere deres stress gennem nærværende og sanselige ophold i naturen (jf. casen). Men ét er den sundhedsstrategiske hensigt bag naturopholdene, noget andet er om informanterne rent faktisk er nærværende og sanseligt tilstede under opholdene? Kunne

det ikke tænkes at de er fraværende i tanker? Eller at de har fokus på at snakke med hinanden fremfor på at se, mærke og dufte naturlandskabets sanseindtryk? På den ene side er fundet, at nogle informanter af og til oplever kaotisk tankeræs. Dette er nødvendigvis ensbetydende med, at de ikke er bevidst nærværende, men fraværende i tanker. På den anden side er fundet, at informanterne beskriver, at de lader sig opsluge i naturen, og ikke tænker på noget, men blot mærker vindens kulde på kinderne, indånder duftene af skovbunden og hører fuglenes lyde. Dette bekræfter, at informanterne er nærværende og sanseligt tilstede. Således er analysens fund mangefacetteret og kompleks. Informanterne er primært nærværende og sanseligt tilstede i naturen, men nogen gange er de fraværende i tanker, om det der bekymrer dem. Sådanne både ja og nej svar er acceptable i forhold til validiteten af undersøgelsen, da min problemformulering er: *Hvorledes oplever stressramte at have nærværende og sanselige ophold i naturen med det formål at reducere stress og fremme trivsel?* Det er således informanternes oplevelser af have nærværende og sanselige aktiviteter, jeg undersøger, og ikke om de er nærværende og sanseligt tilstede. Men det er alligevel af stor vigtighed, at analysens fund er, at informanterne primært er nærværende og sanseligt tilstede, da det er grundlaget for at undersøge netop denne form for naturintervention.

Har nærværet eller naturen sundhedsfremmende effekt?

I henhold til forrige afsnits diskussion om, hvorvidt informanterne er nærværende i naturen eller ej, er det væsentligt at diskutere om det er nærværet eller naturen, der har den sundhedsfremmende effekt. Informanterne oplever stressreduktion og trivsel, mens deres sind er nærværende i nuet i naturen. Det at være nærværende i nuet kan virke ordinært, men måske er nuet alt andet end ordinært i det moderne samfund, hvor mennesket så let kan blive distraheret af mennesker, tanker og ting, som f.eks. elektroniske kommunikations- og underholdningsobjekter. En undersøgelse fra Harvard (Killingsworth & Gilbert, 2010) viser, at vores sind gennemsnitligt er fraværende i tankerne næsten 47 procent af tiden og, at disse konstant fraværende tanker, der gør, at vi ikke oplever det, der sker i nuet, er en kilde til stress og tristhed. Set i lyset heraf er analysens fund, at informanterne oplever en behagelig afslappethed og trivsel ved at være nærværende tilstede i naturen. De oplever, at tankerne kommer og går uden det sædvanlige engagement og, at deres bekymringer derved synes at komme lidt på afstand. Men er det nærværet eller naturen der har denne sundhedsfremmende effekt? Her indikerer fundet, at nærværet og det sanselige supplerer hinanden i naturen. Analysens fund er, at nærværet gør

sanseindtrykkene i naturen mere intense i kraft af, at informanterne er mere opmærksomme på det de ser, mærker og hører i naturen. Og omvendt, at sanseindtrykkene gør nærværet mere intenst, fordi naturen netop gør at informanterne opsluges af lyde, dufte, kulde-varme fornemmelser, natursyn og lignende fra øjeblik til øjeblik. Det kan siges, at sanseindtrykkene gør, at informanterne ubesværet får ledt deres opmærksomhed tilbage i nuet. Herved bidrager undersøgelsens resultat med en interessant vinkel på mindfulness, nemlig at sanseindtrykkene i naturen kan fremme nærværet, og at nærværet kan fremme sanseindtrykkene i naturen, ved at gøre dem mere intense. Denne viden kan bruges i sundhedsfremmekontekster hvor mindfulness benyttes, da naturen muligvis med fordel kan inddrages i mindfulness praktiseringen.

Er analysens fund informanternes umiddelbare eller reflekterede oplevelser?

Analysens fund er, at naturvejlederens begejstring og fascination af naturen smitter af på informanterne. Derfor er det relevant i forhold til validitet at diskutere om det er informanternes egne umiddelbare oplevelser eller om det er mere reflekterede oplevelser skabt i interaktionen med naturvejlederen, undersøgelsen har fundet frem til. Som det fremkommer i analysen benytter informanterne samme begreber som naturvejlederen, såsom *ingen krav* og *frirum*. Dette kan tale for, at det er informanternes reflekterede oplevelser jeg empirisk har indsamlet. Denne diskussion er vigtig, da formålet med Reflekterende Livsverden Forskning er at indfange informanternes umiddelbart oplevede livsverden og ikke deres reflekterede eftertanker om det, som de oplevede.

Jeg er støt på begreberne *ingen krav* og *frirum* flere gange under udarbejdelse af denne undersøgelse. For eksempel fremhæver Lektor og forskningsleder ved Institut for Idræt og Biomekanik, Jens Troelsen, at “Skoven fungerer som et frirum, hvor der ikke stilles krav til os” (Meincke, 2014). Begreberne synes at være alment brugte i naturbaseret sundhedsstrategi mod stress. Dette betyder ikke, at informanternes positive oplevelser af naturen som et frirum, hvor der ingen krav er, ikke kan være ægte og oprigtigt følt. Det undersøgelsen her kan bidrage med, er en forståelse for en mangefacetteret og kompleks førstehåndsbeskrivelse af, hvad der ligger bag begreberne. For trods det, at begreberne er italesat på forhånd af naturvejlederen, giver min metodologiske tilgang, hvor jeg som observatør er med under naturopholdene, mulighed for at stille spørgsmål direkte til det informanterne fysisk, socialt og psykisk forbinder med, at naturen er et frirum, hvor der ikke stilles krav.

Fællesskabets rolle for individets oplevelse af naturen som et frirum

I henhold til, at analysens fund er, at informanterne oplever naturen som et frirum i hverdagslivet, hvor der ingen krav stilles, vil jeg nu diskutere hvilken indflydelse fællesskabet har for individets oplevelse af frirummet. Det kan fremhæves, at frirummet er baseret på, at gruppen giver pladsen til og er indforstået med den enkeltes handlinger, såsom at gå et stykke bag de andre eller ikke at tale med nogen. Så længe den enkelte har mulighed for at handle i overensstemmelse med sin forståelse af frirum uden, at det modsiges af de andre, vil det tjene til hans eller hendes oplevelse af naturen som et frirum. Informanternes oplevelser af frirum skal således ses i lyset af, at de orienterer sig og handler på basis af en fælles forståelse som dannes og vedligeholdes i samspil med hinanden. Hvis en gruppe stressramte i naturen ikke giver hinanden plads til, at den enkelte kan handle på måder, som han eller hun forbinder med sit frirum, vil denne gruppe muligvis ikke opleve naturen som et frirum. Trods dette kan analysens fund skabe opmærksomhed på, at naturens rummelige vidder med fordel kan indtænkes i kommunale sundhedsfremmetilbud mod stress. Dels da fundet er, at naturens rummelighed gør, at informanterne kan trække sig væk fra gruppen, være sig selv og fordybe sig, hvilket ikke er muligt i undervisningslokalet. Dels i kraft af at informanterne oplever det som positivt, at de ikke skal godtgøre for eller have fokus på egen eller de andres stresslidelse i naturen, hvilket de oplever kan ske til undervisningen.

Hvad kan relationen mellem mennesket og naturen bruges til i sundhedsfremme og sundhedstrategisk kontekst?

Analysens fund er, at informanterne gennem de nærværende og sanselige ophold oplever en tilknytning til naturen på et eksistentielt eller sågar åndeligt plan. Det kan diskuteres, hvad relationen mellem mennesket og naturen bruges til i sundhedsfremme og sundhedstrategisk kontekst. En af hensigterne med at være bevidst nærværende er netop at indse, at alting er forbundet (Kabat-Zinn et al., 2007). Praktisering af bevidst nærvær har til formål at gøre mennesket opmærksom på forening mellem krop og psyke, mellem tanker og følelser og mellem livet omkring en og livet i en selv (Kabat-Zinn, 2014). Fundet er, at informanterne i kraft af, at de er i naturen oplever, at 'hele universet er der', 'dimensionerne er kæmpe store', og 'vi er kun en lille brik i universet'. Dette er særdeles relevant viden, da det modsiger et skarpt ontologisk skel, hvor der på den ene side er mennesket, som tilhører det humane domæne, og på den anden er naturen, som tilhører det ikke-humane domæne (Descola & Pálsson, 1996). Således indikerer fundet en tilknytning mellem mennesket og naturen som noget større og hinsides ord, der rækker

ud over det menneskelige handlerum. I forhold til besvarelsen af problemformuleringen er dette relevant, fordi informanternes oplevelse af den eksistentielle og åndelige tilknytning til naturen gør, at de oplever deres egne problemer som mindre.

I relation hertil indikerer fundet, at det muligvis er lettere at opleve en tilknytning til det ikke-humane domæne, ved at praktisere bevidst nærvær i naturen frem for i et undervisningslokale, da informanterne i naturen oplever at 'hele universet er der'. Denne antagelse bakkes op af forsker i haveterapi og psykolog Sus Sola Corazon som fremhæver, at "på et eksistentielt plan kan mennesket relatere sig i naturens universelle 'væren' - sanseoplevelser forstærker denne indlevelse" (Corazon, 2014). Dette er vigtigt, fordi fundet indikerer, at stressramte kan bruge denne oplevelse af at være relateret til naturens universelle 'væren' terapeutisk. Fundet er, at det giver en form for tryghed, at selvom ens problemerne synes store lige nu, er naturen den samme og fortsætter sin gang. Denne oplevelse af, at livet går videre, er således relevant i en sundhedsfremme og sundhedsstrategisk kontekst.

Naturen er begribelig, håndterbar og meningsfuld

Fra en salutogenetisk sundhedsforståelse kan de stresssymptomer nogle informanter oplever før stresskursets start, hvor de finder det meningsløst at benytte naturen som en sundhedsstrategi til at reducere stress diskuteres ud fra begrebet 'oplevelse af sammenhæng'. Som defineret afhænger oplevelsen af sammenhæng af, at man oplever sin livsverden som håndterbar, begribelig og meningsfuld. De informanter, der udelukkende har meldt sig til kurset grundet undervisningen med psykologen finder det før kursusstart meningsløst at skulle 'rende rundt' i skoven. Det kan siges, at de mangler oplevelsen af sammenhæng i forhold til at skulle opholde sig i naturen under stresskurset. Men i takt med, at de oplever stressreduktion og trivsel i naturen, giver opholdene mening. Endda så meget, at de også endt kursusforløb, benytter naturen til at reducere stress og fremme trivsel i hverdagen. Dette er vigtigt set i lyset af, at jeg i første kapitel fremhævede, at meget forskning i og om naturen herhjemme foregår i specielindrettede terapihaver, hvorimod denne undersøgelse netop adskiller sig ved at tage udgangspunkt i den natur, danskerne har adgang til og bruger i hverdagen. Således indikerer undersøgelsen, at nærværende og sanselige naturophold med fordel kan anvendes til at reducere stress og fremme trivsel i hverdagen.

Naturen som en sundhedsstrategi til fremme af stressreduktion og trivsel

Set i lyset af forrige afsnits fremhævelse af, at denne undersøgelse netop skiller sig ud ved at

tage udgangspunkt i den natur mennesket har adgang til og bruger i hverdagen, vil jeg udfolde denne diskussion yderligere. Analysens fund er, at informanterne overfører de nærværende og sanselige aktiviteter fra skoven til andre dele af hverdagslivet. Eksempelvis ved at være mere nærværende, når de går med hunden eller ved at slappe af i en hængekøje i haven. Dette indikerer, at man ikke nødvendigvis behøver at være i skoven for at få gavn af naturen. Selv mindre naturområder, såsom ens private have eller grønne oaser i ens boligkvarter, kan bruges til have nærværende og sanselig aktiviteter. Således indikerer fundet, at der kan være sundhedsfordele i at inddrage den natur borgerne bruger i hverdagen i sundhedsstrategier rettet mod stress.

Dette kan dog ikke ses som erstatning for at se på de stressorer i arbejdslivet og hverdagslivet, der volder problemer for alt mange. Hver dag får 35.000 dansker stillet diagnosen stress, - og tendensen er stigende (Nielsen & Kristensen, 2007). Det lader således til, at uanset hvor mange penge der postes i sundhedsfremme og forebyggelse af stress, falder antallet af stressramte ikke. Derfor kan det diskuteres, om det ikke er på tide at træde to skridt tilbage og begynde at tænke i andre løsninger. Naturen kan måske være en lille del af løsningen til at fremme menneskets trivsel og reducere dets stressniveau. Men naturen kan ikke stå alene. Hvis der for alvor skal gøres noget ved problemet, skal der mere til. Stress handler både om individuelle forhold af fysisk, social og psykisk karakter, men også om at strukturer på arbejdsmarkedet og i samfundet generelt, kan skabe risiko for stress. Fra et salutogenetisk ståsted er det sent først at hjælpe mennesket, når det er bukket under for et ubærligt press og blevet sygemeldt grundet stress. Den største indsats må rettes mod at hindre, at alvorlig stress rammer sunde og velfungerende mennesker. Alligevel indikerer analysens fund, at naturen med fordel kan inddrages i sundhedsstrategier til fremme af trivsel og stressreduktion.

7. Metodologisk Refleksion

Fra undersøgelsens fænomenologiske perspektiv antages det, at virkeligheden, som informanterne oplever den, aldrig kan blive forstået fuldt ud. Der kan kun produceres en så 'tæt' som mulig beskrivelse af den (Zahavi, 2004). Min forskning viser således et billede af virkeligheden, men samtidig er den en forenkling og dermed ikke virkeligheden. Jeg vil nu reflektere over om min metodologiske fremgangsmåde, hvormed undersøgelsens billede af virkeligheden er fremkommet, opfylder treenigheden af reliabilitet, validitet og generaliserbarhed.

Validitet

Som forsker er jeg interesseret i, at undersøgelsen afspejler en så sandfærdig udgave af virkeligheden som muligt, sådan som den ser ud for informanter. Her kommer validitet ind i billedet. Validitet refererer til gyldigheden af undersøgelsens konklusioner (Scjødt, 2014). Altså om jeg undersøger det, jeg har til formål at undersøge (Kvale & Brinkmann, 2009).

Jeg har medtænkt problemformuleringen og arbejdsspørgsmål i alle faser af undersøgelsen, for at sikre, at jeg 'måler' på de relevante parameter. Hertil har jeg valideret ved kommunikativt at tydeliggøre alle stadier af vidensproduktionen fra litteratursøgning, design, deltagerobservation, interview, analyse, diskussion og konklusion for læseren. En pragmatisk validering handler om hvorvidt resultatet er praksisrelevant (Kvale, 1997). Jeg vælger at se undersøgelsen praksisrelevans ud fra en økologisk validitet. Hvis de videnskabelige resultater kan appliceres i menneskets hverdagsliv, er den økologiske validitet høj. Hvis en undersøgelse er foretaget i naturlige omgivelser, er der en større sandsynlighed for, at den økologiske validitet er høj, hvorimod den økologiske validitet ofte er lavere ved eksperimenter foretaget i laboratorier, da situationen der er kunstigt opstillet (Scjødt, 2014). Ud fra et økologisk validitetsprincip er undersøgelsens resultat validt, fordi undersøgelsen har fundet sted i de naturlige omgivelser, da jeg som observatør var med i felten.

Det styrker validiteten at benytte triangulering, hvilket indebærer, at 'sandheder' hænges op på mere end én datakilde (Silverman, 2000). Triangulering er at benytte to eller flere forskellige metoder til at undersøge et fænomen (Nielbo, 2014). Jeg har benyttet både observations- og interviewmetoden ud fra den antagelse, at jo større overensstemmelse der er i empirien indfanget

med forskellige metodiske tilgange, jo større sandsynlighed er der for, at jeg undersøger det, jeg har til formål at undersøge. Og hertil har jeg kunnet be- og afkræftet mine observationer under interviewene, hvilket gør undersøgelsen mere valid, fordi empirien derved er dobbelttjekket. Samtidig har jeg gennem den metodiske triangulering kompenseret for de valgte metoders svagheder (Nielbo, 2014). Eksempelvis er interviewets svaghed, at det ikke er situeret i den økologiske praksis, da jeg interviewede informanterne i et undervisningslokale fremfor i naturen. Dette er et kritikpunkt, fordi informanternes umiddelbare oplevede livsverden under naturopholdene bedre indfanges direkte i praksis. Til gengæld har observationerne den ulempe, at de nemt kan blive til mere eller mindre kvalificerede gæt på, hvad informanterne oplever.

Reliabilitet

Undersøgelsens reliabilitet henviser til om et fund er konsistent, altså om undersøgelsen fra start til slut er logisk sammenhængende, fri for indre modsigelser, konsekvent og gennemskuelig (Kvale & Brinkmann, 2009). For at imødekomme kriteriet om reliabilitet har jeg taget flere skridt. Jeg har søgt at gøre mine overvejelser og fremgangsmåde gennemskuelig for læseren, og skabe en logisk forbindelse mellem problemformulering, teorier, metode, analyse og diskussion. Gennem hele undersøgelsen har jeg prøvet at dokumentere og argumentere for de valg, jeg har truffet. Feltnoterne, Spørgeguiden og transskriptionerne mener jeg er med til at ekspliciterer min fremgangsmåde. Samtidig har jeg bestræbt mig på, så vidt det er muligt at 'tøjle' min forforståelse, for dermed ikke at udtrykke mine egne interesser eller at tage standpunkter. Denne omhyggelighed og nøjagtighed i dokumentationen af de interne sammenhænge i forskningsprojektet højner reliabiliteten.

I forbindelse med reliabilitet er det relevant at have fokus på undersøgelsens stabilitet. Undersøgelsen er stabil, hvis man kan opnå de samme fund ved at gentage undersøgelsen på et andet tidspunkt (Scjødt, 2014). Det er der sandsynlighed for, fordi jeg i undersøgelsen har interviewet informanter fra to forskellige stresskursushold og fordi disse har tilsvarende oplevelser af naturopholdene. Men naturligvis er et stresskurset i naturen en organisk størrelse, som ændrer sig afhængig af hvilke informanter og personale, der er på et givet hold. Det er dog ej heller mit sigte som kvalitativ forsker at få resultater, som kan gentages på nøjagtigt samme vis som laboratorieforsøg. Det vigtigste er at nå frem til en så virkelighedstro og så sandfærdig som mulig forståelse af de stressramtes oplevelser under opholdene i naturen. Der mistes altid noget i forhold til høj reliabilitet, når den økologiske validitet, som i denne undersøgelse, er høj.

Reliabiliteten vil altid være størst i kontrollerede forsøg i laboratorier (Scjødt, 2014), hvilket ikke ligner den virkelighed informanterne er en del af i naturen. Mit feltarbejde i de naturlige omgivelser og de efterfølgende interviews ser imidlertid på informanterne som komplekse væsener, der ikke kan beskrives i enkle årsag-virknings sammenhænge. I det helhedsbillede undersøgelsen giver af informanternes oplevede livsverden, spiller deres følelser, tanker og handlinger under naturopholdene en vigtig rolle.

Generaliserbarhed

Generaliserbarheden henviser til om fundet kan bruges i andre kontekster (Scjødt, 2014). I Reflekterende livsverden forskning fremhæves det, at der ikke er tale om forskning, såfremt resultatet ikke kan generaliseres til at gælde andre end undersøgelsens informanter (Dahlberg et al., 2008; Norlyk & Martinsen, 2008). Essensen af informanternes oplevelser vil ikke kunne udstrækkes til at gælde til alle tider og i alle sammenhænge, hvori naturen bruges som sundhedsfremmestrategi. Derimod kan undersøgelsen bidrage positivt til konkrete praksisser, der bruger eller ønsker at bruge naturbaseret sundhedsfremme til stressramte borgere. Således er der tale om en vis generaliserbarhed.

8. Konklusion

Formålet har været at undersøge om den natur, som mennesket har adgang til og bruger i hverdagen, kan anvendes i sundhedsstrategier til at reducere stress og fremme trivsel hos stresssygemeldte. Undersøgelsens resultat er fremkommet med afsæt i problemformuleringen:

Hvorledes oplever stressramte at være nærværende og sanseligt tilstede i naturen med det formål at reducere stress og fremme trivsel?

Fra undersøgelsens fænomenologiske ståsted har der åbnet sig en særlig vej til erkendelse, som er forankret i stressramtes oplevede livsverden under selve naturopholdene. Dette er gjort med afsæt i Reflekterende Livsverden Forskning, hvor informanternes umiddelbare oplevelser i naturen er indfanget gennem deltagerobservation og interviews. Denne empiri er analyseret uden at tilføre teori for ikke at lægge perspektiver og fortolkninger ned over virkeligheden, og derved sløre den. Med livsverdensperspektivet har det været muligt at reflektere over de forskellige fremtrædelsesformer og forståelsesstrukturer i informanternes oplevelser. Tilgangen har givet indblik i det direkte og umiddelbare oplevede i naturen, som det kommer til syne for deres bevidsthed og erkendelse. Min måde at bruge livsverdensperspektivet på, har dog ikke været at undersøge hvert enkelt informants livsverden hver for sig. Informanternes oplevelser er behandlet som et samlet empirisk korpus, hvorudfra jeg har set på fællestræk og divergenser. På baggrund heraf kan følgende konkluderes.

Naturen kan bruges som sundhedsstrategi til fremme af trivsel og stressreduktion

Det kan konkluderes, at de stressramte oplever at nærværende og sanselige ophold i naturen reducerer stress og er givtige for trivsel. Karakteristiske stresssymptomer som træthed, søvnbesvær, koncentrationsbesvær, nedstemthed og uro i kroppen forbedres under naturopholdene. Samtidig skaber naturopholdene glæde, afslappethed og ligevægt.

Aktiviteterne, såsom at sidde foran et bål, lave åndedrætsøvelser ved kysten eller hænge i hængekøje mellem træerne, oplever informanterne skaber en kropslig og mental afslappethed. Denne afslappethed finder informanterne behagelig. De udtrykker samtidig et behov for at få mere energi. Opholdene i naturen opfylder begge disse behov. Det giver energi og er samtidig afslappende at være opslugt af alle sanseindtrykkene.

Flere fremhæver at opholdene gør, at de bedre kan hvile og sove som følge af naturopholdet, hvilket de pointerer har stor betydning for deres trivsel. Herved er afslappetheden ikke blot forankret til selve perioden i naturen, men til deres hverdagsliv som helhed. Og hvad angår den længerevarende sundhedsfremmende effekt, beskriver de informanter, jeg har interviewet et halvt år efter, de var på stresskurset, at de oplever naturen mere intens og nærværende end de førhen gjorde. Disse informanter benytter i hverdagen naturen til at slappe af og være sanseligt tilstede.

Naturen kan intensivere de bevidst nærværende aktiviteter og omvendt

Undersøgelsens resultat bidrager med en interessant vinkel i forhold til at have nærværende og sanselige aktiviteter i naturen. Naturen kan intensivere de bevidst nærværende aktiviteter og omvendt kan de bevidst nærværende aktiviteter intensivere sanseindtrykkene i naturen. Denne intense opslugthed oplever informanterne skaber trivsel, og frigør dem fra optagetheden af dem selv. Tankerne kommer og går uden det sædvanlige engagement. Herved går informanterne fra det der kaldes en mental 'gørende' tilstand, hvor de tænker på det, de bør gøre eller det, der burde være anderledes, til en mental 'værende' tilstand, hvor de bare er tilstede og har fokus på det, der sker her og nu i naturen. Herved oplever de en indre ro, glæde og ligevægt. Denne viden kan bruges i sundhedsfremme og sundhedsstrategier, hvor bevidst nærvær (mindfulness) benyttes. Naturen kan muligvis gøre det lettere at være bevidst nærværende, fordi opmærksomhed på sanseindtrykkene i naturen kan gøre, at man har mindre opmærksomhed på ens tanker, og derved er mere tilstede i nuet.

Et socialt fællesskab med ligesindede stressramte kan fremme trivsel i naturen

Det sociale samvær med ligesindede stressramte og med et fagligt kompetent og erfarent personale bidrager til informanternes oplevelser af trivsel ved at give en støtte, tryghed og fællesskabsfølelse. Informanterne danner meningsfulde oplevelser under naturopholdene på baggrund af samværet med hinanden. Det giver en støtte, at andre tilsyneladende fuldstændig raske mennesker er ligeså alvorligt påvirket af stress, som man selv er. Informanterne lægger stor vægt på, at der efter deres opfattelse ikke er nogen sociale krav i det sociale fællesskab i naturen. Det gør, at de oplever, at de kan være *sig selv*. Det kommer til udtryk ved, at de oplever, de kan være tilstede på deres egne forudsætninger og præmisser. Naturens rummelige vidder gør at informanterne kan trække sig væk fra gruppen, være sig selv og fordybe sig hver især. De oplever det som positivt, at det er legalt bare at *være* i naturen, man bliver ikke udspurgt om sin stresslidelse eller skal forholde sig til de andres problemer. I kraft heraf oplever de naturen som

et *frirum* som fremmer trivsel og reducerer stress. Hertil påvirker det sociale samvær informanternes sundhedsadfærd i hverdagslivet. Eksempelvis i kraft af at flere informanter bliver ved med at mødes og gå sammen i skoven efter endt kursusforløb. Samtidig har der været et element af social færdighedstræning, da de fleste informanter ikke er på arbejde og nogle har tendens til at isolere sig derhjemme.

Menneskets tilknytning til naturen kan bruges terapeutisk

Undersøgelsen giver et indblik i noget implicit, indlejret og legemliggjort omkring forholdet mellem mennesket og naturen. Informanterne oplever en tilknytning til naturen. Tilknytningen mellem naturen og livet i dem selv oplever de i kraft af, de nærværende og sanselige aktiviteter. Det kommer til udtryk ved, at de oplever noget 'større' end dem selv en slags større bevidsthed. Naturen transcenderer dem fra deres fokus på sig selv i kraft af, at de oplever noget eksistentielt og essentielt, som går ud over det tænkende sind og er hinsides ord. Denne indsigt modsiger et skarpt ontologisk skel, hvor der er på den ene side er mennesket, som tilhører det humane domæne, og på den anden side er naturen, som tilhører det ikke-humane domæne. Informanterne bruger oplevelsen af at være tilknyttet til naturens 'væren' terapeutisk. Det giver dem en form for tryghed, at selvom deres problemerne synes store lige nu, er naturen den samme og fortsætter sin gang. Den grønne skov falmer om efteråret, men nyt liv vokser frem om foråret. Denne oplevelse af at livet går videre, er relevant viden i forhold til at håndtere stress, da deres problemer som følge heraf synes mindre.

Visse stresssymptomer kan forventes når stressramte initierer med at have nærværende og sanselige ophold i naturen

Der er risiko for, at de kan opleve episoder med stress i form af ulyst og anspændthed, når man som stressramt initierer med at have nærværende og sanselige aktiviteter i naturen. Anspændtheden og ulysten oplever informanterne dels fysisk som en uro eller ubehag og dels psykisk som bl.a. kaotisk tankeræs og tristhed. Disse fysiske og psykiske stresssymptomer gør det særdeles ubehageligt for dem nærværende at mærke efter, hvordan de har det kropsligt og mentalt. Men jo mere de er i naturen, jo mindre stresssymptomer oplever de. Grundet stresssymptomerne anbefales det, at en fagperson med kvalifikationer til vurdere den stressramtes psykiske tilstand, guider individet gennem den svære start, for at undgå unødige komplikationer eller fravælgelse af naturen som middel til at få det bedre.

Undersøgelsens kan bidrage med:

Resultatet af undersøgelsen indikerer, at lokale naturområder med fordel kan prioriteres i sundhedsfremme og i sundhedsstrategier til at reducere stress og fremme trivsel. Den viden som fremmekommer i undersøgelsen, kan bidrage i opbygningen og tilrettelæggelsen af indsatser, som benytter eller planlægger at benytte naturen i sundhedsfremme og sundhedsstrategier mod stress. Den største indsats skal dog rettes mod at undgå, at mennesket får alvorlig stress. Naturbaseret sundhedsfremme er ikke en erstatning for at se på de stressorer i arbejdslivet og hverdagslivet, som øger risiko for at udvikle stress.

9. Perspektivering

Jeg vil nu reflektere over fremtidsperspektiverne for naturbaseret sundhedsfremme og sundhedsstrategier. Det vil jeg fordi nødvendigheden for naturbaseret sundhedsfremme er steget i takt med, at mennesket som følge af dets opfindsomhed og umættelige trang til vækst, har fortrængt naturen mere og mere. I løbet af det seneste århundrede har mennesket for alvor fjernet sig fra et liv på naturens betingelser. I dag er byen de fleste menneskers hverdagslandskab, og mennesket tilbringer i gennemsnit omkring 90 % af tiden indendøre (Stigsdotter et al., 2008). Det er ikke længere en selvfølge, at mennesket i sin hverdag opholder sig i grønne omgivelser. Forskning viser, at afstanden til nærmeste grønne område har markant betydning for, hvor meget vi besøger det (Grahn & Stigsdotter, 2003; Rosenbak & Jørgensen, 2009; Petersen og Nielsen, 2011). Eftersom det kræver tid og ressourcer at tage længere væk, er en kort afstand til naturen vigtig særligt for sårbare mennesker som stressramte. Viden om naturens gavnlige virkning for vor sundhed, hvilket denne undersøgelse bidrager til, kan indgå i at målrette og udbrede naturbaseret sundhedsfremme.

Dette speciale giver et lille og foreløbigt kig ind i det, der muligvis kan blive et omfattende felt inden for sundhedsfremme og sundhedsstrategier. Mennesket er evolutionært set udviklet til at være i naturen. Darwin talte om 'the survival of the fittest'. På dansk bliver det ofte forkert oversat til 'den stærkeste overlever'. Men det Darwin mener, er, at den, der bedst tilpasser sig sine omgivelser, overlever (Åstrand & Rodahl, 1987). Hvis mennesker er afskåret fra naturen i længere tid, påvirker det sundhed negativt (Burns 1998; Burns 2005). Vores hjerner og kroppe er evolutionært tilpasset et liv i naturen, ikke i tæt befolkede bymiljøer (Burns 1998; Kaplan & Kaplan, 1998).

Menneskeheden står i et vadedsted, hvor spørgsmålet er, hvilken natur vi ønsker i fremtiden. Naturen er trængt, og vi kan vælge at skabe et bæredygtigt samfund, eller vi kan vælge at fortsætte den destruktion af klimaet og naturen, som lige nu finder sted. I øjeblikket uddør arterne 100-1000 gange hurtigere end de naturligt ville i en geologisk fredelig periode som vores (Dirzo, 2014; Baillie et al. 2010). Men hvad har det med menneskets sundhed at gøre? Naturområder har afgørende betydning for menneskers fysiske udfoldelsesmuligheder og mentale sundhed (Stolten & Dudley, 2010). Og lige nu uddør der måske en art som kunne have

inspireret til udvikling af ny medicin. Det har også konsekvenser for mennesket sundhed, hvis arter såsom bier der bestøver masser af frugter og afgrøder, uddør. Menneskeheden er i færd med at eksperimentere med selve grundlaget for dets eksistens. Det nuværende tempo for arternes uddøen skyldes ifølge et opsamlingsstudie (Dirzo, 2014) i tidsskriftet Science, at arternes levesteder bliver ødelagt af mennesket, derfor er det også os, der har ansvaret for at finde løsninger.

Evidens for naturens sundhedsfremmende effekter kan være ét af mange argumenter for at passe bedre på den natur, vi i millioner af år har levet i og af. En sådan forskning kan ses som en del af en grønbevægelse i samfundet, hvor der er voksende interesse for en grøn og bæredygtig byudvikling og hvor flere borgere køber økologiske fødevarer samt miljø- og svanemærkede produkter (Rosenbak & Jørgensen, 2009). Denne undersøgelse har givet et lille og foreløbigt kig ind i det, der muligvis kan blive et omfattende felt inden for sundhedsfremme og sundhedsstrategier.

10. Summary

Background

This study explores the relationship between human health and nature. The motivation for the study is to examine if nature that citizens have access to in their daily lives can be used as a mean to relieve stress and promote general wellbeing. The results of the study are based on a problem statement that focuses on how stress sick people experience having mindful and sensuous activities in nature. This problem statement is significant and relevant because – to my knowledge – there are no psychological studies on how stress sick citizens experiences the use of local public green areas for stress reduction.

Approach

The study has a phenomenological standpoint. Its empirical basis consists of observation and interviews with a group of stress sick informants during a 7 week course of stress intervention once a week. The analytical approach is based on Reflective Lifeworld Research. With Reflective Lifeworld Research the aim is to capture the essence of the experiences of the stress sick during their stay in nature. The consequence of this thinking is that the essence is not something that the researcher adds through interpretation. Therefore the informants immediate experiences are analyzed without using external material e.g. theory and hypotheses. The reason for this is to let the experiences speak for themselves, without having interpretations of reality distract from it. Since the external material is not included in the analysis, it is added later on in the discussion of the analytical findings.

Findings

The analysis consists of seven constituents that together form the essence of the stress sick informants' experiences of having mindful and sensuous activities in nature with the aim to reduce stress and promote well-being. These constituents are:

1) Stress symptoms despite natural surroundings. Several informants experiences stress symptoms in the form of aversion and tension, when they start having mindful and sensuous activities in nature. The aversion and tension is experienced as restlessness, discomfort, chaotic thoughts and sadness.

2) Being mindful and sensuous in nature. When the informants attention is aware of colors, smells and sounds of nature, they experience that thoughts come and go without the usual commitment. Hereby they mentally transforms from a 'decisive' state, where they are thinking about what they should do or what should be different, to a 'being' state, where they are simply present and focus on what is happening in the present.

3) Being comfortable relaxed in nature. The informants experience what they see, feel, hear and smell in the nature as relaxing. The activities in nature, such as sitting in front of a fire, doing breathing exercises or hanging in the hammock between the trees, creates physical and mental relaxation. In addition the informants experience that the stays in nature makes them better able to rest and sleep, which they point out as a factor increasing well-being in their everyday life.

4) Nature is a free space. The informants experience nature as a free space, where they feel that they can be themselves. Their problems related to stress seem of less importance, when they are engrossed in all the sensory impressions in nature.

5) The group interaction is anchored in the outdoor experience. The informants have meaningful experiences based on being with each other in nature. Everyone accepts each other in spite of their own vulnerability and stress sickness. Thereby they feel that the demands of the group does not exceed their resources. They experience is that the non-demanding socializing where everyone has similar needs or reasons for being in nature, provides a nourishing bond.

6) The informants experience a connection to nature. They experience an increased awareness in nature. The existential and essential experience goes beyond their thinking mind and transcends them from their focus on themselves. Their problems seem smaller when they are outside, because they experience a sense of only being 'a small piece of the universe'. They find that even though life circumstances are stressful, nature shows that life goes on, leaves die in the fall, but new ones grow out in spring.

7) Nature as a health strategy that creates stress reduction and well-being. It appears that there is a multifaceted picture of the informants needs for stress management. The informants experience both a need for relaxation, but also a need for more energy. The mindful and sensuous stays in nature meet both needs. The informants experience energy and relaxation when being mindful of the sensations in nature. In regards to the long-term health benefits of the intervention, the informants I interviewed half a year after they participated in the intervention describe that they experience nature more intense and present than they previously did. These informants use their

gardens and local nature areas in a strategy to reduce stress and increase well-being in their everyday life.

Conclusion

This study concludes that the stress sick experience mindful and sensual activities in nature as stress reducing and profitable for their well-being. Characteristic stress symptoms such as insomnia, poor concentration and restlessness improves by being in nature. The informants also experience relaxation and balance of body and mind.

Despite these positive results, some stress symptoms can be expected when stress sick people initiate having mindful and sensual stay in nature. It can sometimes be uncomfortable to be introduced to unfamiliar physical and mental sensations under the mindful and sensual activities.

An interesting result of the study is that the sensory experiences of nature can be profitable for being mindful and this can intensify the sensory experiences in nature. This interaction between sensory and mindfulness makes the informants more aware and present.

Furthermore, the study finds that the informants experience of a connection to nature can be used therapeutically as it makes problems appear smaller, because of the recognition that they are only a small piece in the universe and that life goes on despite their current struggles.

Finally, the results indicate a long term effect of the 7 week stress intervention, since the informants keep using nature after the intervention in a mindful and sensuous way to reduce stress and increase well-being, and to have a *free space* in their everyday life.

Recommendation

It can be beneficial to include the nature, which citizens have access to in their everyday life in health promotion and health strategies that aim to reduce stress and increase the well-being of stress sick people. The main effort though, should be of a preventive character to avoid severe stress cases. Nature is not as a substitute for changing the stressors in the hectic work and everyday life that creates risk of stress.

Keywords

Nature based health promotion, Stress reduction, well-being.

Litteratur

A

Aleksander, J., Anderssen, S., Aro, A., Becker, W., Fogelholm, M., Lyhne, N., Meltzer, & H., M., Pedersen, A., N. (2004) *Nordic Nutrition Recommendations*. 4th edition. Nordic Council of Ministers, Copenhagen.

Annerstedt, M., & Wahrborg, P (2011) *Nature assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies*. Scandinavian journal of Public Health 39/4:371-388.

Antonovsky, A. (2000) *Helbredets mysterium. At tåle stress og forblive rask*. Original titel: Unravelling the mystery of health 1987. København, Hans Reitzels Forlag.

Antonovsky, A. (1996) *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*. In: Health Promotion International. Oxford University Press. Vol. 11, No. 1 <http://heapro.oxfordjournals.org/content/11/1/11.full.pdf>

Atchley, R. A., Strayer, D. L. & Atchley, P. (2012) *Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings*. University of London, United Kingdom.

B

Baillie, J. E. M., Griffiths, J., Turvey, S. T., Loh, J., & Collen, B. (2010) *Evolution Lost: Status and Trends of the World's Vertebrates*. Zoological Society of London, United Kingdom. <https://static.zsl.org/files/evo-lost-pdf-2-1254.pdf>

Barth, F. (1980) *Socialantropologien som grunnvitenskap*. København. Folkeuniversitetet.

Barton, J. & Pretty, J. (2010) *What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health?* A Multi-Study Analysis Department of Biological Sciences, University of Essex, Colchester U.K. <http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/es903183r>

Berman, M.G., Jonides, J. & Kaplan, S. (2008) *The cognitive benefits of interacting with nature*. Psychological Science. <http://dirt.asla.org/2011/09/08/research-shows-nature-helps-with-stress/>

Berto, R. (2005) *Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity*. Journal of Environmental Psychology, 25:249-259.

Birkler, J. (2005) *Videnskabsteori: en grundbog*. 1. udg. København: Munksgaard Danmark.

Brinkmann, S. & Andersen, M.F. (red.) (2013) *Nye perspektiver på stress*. 1. udg., 1 oplag. Forlaget Klim

Buch-Larsen, A. & Faber, D. (2014) *Slap af og undgå stress* viewed d. 13. september 2014 Berlingske <http://www.b.dk/sundhed/slap-af-og-undgaa-stress>

Bundgaard, H. (2003) *Lærlingen, den formative erfaring* In: K. Hastrup (red.) *Ind i verden. En grundbog i antropologisk metode*. København: Hans Reitzels Forlag.

Burns, G. W. (2005) *Naturally happy, naturally healthy: the role of the natural environment in well-being*. In: Huppert, F., Baylis, N. & Keverne, B. (Eds), *The Science of Well-Being*, New York: Oxford University Press.

C

Corazon, S. S. (2012) *Stress, nature & therapy* Frederiksberg: Forest & Landscape, University of Copenhagen.

Csikszentmihalyi, M. (2005) *Flow. Optimaloplevelsens psykologi*. Dansk Psykologisk Forlag.

D

Dahlberg, K. (2006) *The essence of essences - the search for meaning structures in phenomenological analysis of lifeworld phenomena* International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being 1:11-9.

Dahlberg, K., Dahlberg, H. & Nyström, M. (2008) *Reflective Lifeworld Research*. Sverige: Studentlitteratur.

Dahlberg, H. & Dahlberg, K., (2003) *To not make definite what is indefinite. A phenomenological analysis of perception and its epistemological consequences* Journal of the Humanistic Psychologist 31(4):34–50.

Delamont, S. (2009) *The only honest Thing: Autoethnography, Reflexivity and small Crisis in Fieldwork*. *Ethnography and Education*, 4(1):51-63.

Descola, P. & Pálsson, G. (1996) *Introduction*. In: Philippe Descola og Gísli Pálsson (red.): *Nature and Society: Anthropological Perspectives*, s. 1-21. London: Routledge.

Dirzo, R., Young H.S., Galetti M., Ceballos G., Isaac, N.J. & Collen B. (2014) *Defaunation in the Anthropocene* Science Vol. 345 no. 6195:401-406.

Dravigne, A, Waliczek, T.M. et al. (2008) *The Effect of Live Plants and Window Views of Green Spaces on Employee Perceptions of Job Satisfaction*. HortScience.

Duncko, R., Cornwell B., Cui L., Merikangas, K. R. & Grillon, C. (2007) *Acute exposure to stress improves performance in trace eyeblink conditioning and spatial learning tasks in healthy men*. Learn Mem. 14(5):329–335 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1876756/>

E

Ellis, C., Adams, T. E. & Bochner, A. P. (2011) *Autoethnography: An overview*. FQS Forum: Qualitative Social Research, 12(1).

Emerson, R. M., Fretz R. I. & Shaw L. L. (1995) *Writing Ethnographic Fieldnotes*. Chicago: University of Chicago Press.

Ezzy, D. (2002) *Qualitative Analysis: Practice and Innovation* London: Routledge.

F

Fast, M. (2008) *Kvalitativ metodologi & vidensproduktion* Aalborg University, Department of Business Studies <http://www.business.aau.dk/wp/08-14.pdf>

Fog, J. (1995) *Med samtalen som udgangspunkt – det kvalitative forskningsinterview*. København, Akademisk Forlag.

G

Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010) *Trädgårdsterapi. Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och*

utmattning Stockholm: Bonnier Existens.

Grahn, P. (2005) *Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar* In: Johansson, M., Küller, M. (Ed.) *Svensk Miljöpsykologi*. pp. 245-262. Lund: Studentlitteratur.

Grahn, P & Stigsdotter, U. (2003) *Landscape Planning and Stress* Urban Forestry & Urban Greening, vol 2, pp. 1-18.

Grønberg, L. (2012) *Forskeren og felten: et dobbeltsidet spejl* In: Pedersen, M., Klitmøller, J., & Nielsen, K. *Informant observation en metode til undersøgelse af psykologiske fænomener* 1. udg., 1. oplag. København: Hans Reitzels Forlag.

Gulwadi, G. B. (2006) *Seeking restorative experiences: elementary school teacher's choices for places that enable coping with stress* Environment and Behaviour, 38:503-520.

H

Haluza, D. Schönbauer, R. & Cervinka, R. (2014) *Green Perspectives for Public Health: A Narrative Review on the Physiological Effects of Experiencing Outdoor Nature* Institute of Environmental Health, Center for Public Health, Medical University of Vienna.

Hart, S. (2006) *Hjernen, samhørighed, personlighed. Introduktion til neuroaffektivudvikling* København. Hans Reitzels Forlag.

Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis D. S. & Gärling, T. (2003) *Tracking restoration in natural and urban field settings* Journal of Environmental Psychology, 23:109-123

Hartig, T., Mang, M. & Evans, G. W. (1991) *Restorative effects of natural environment experiences.* Environment and Behavior, 23:3-26.

Hartig, T., Berg, A., Hagerhall, C., Tomalak, M., Bauer, N., Hansmann, R. Ojala, A., Syngollitou, E., Carrus, G., Herzele, A., Bell, S., Podesta, M.T.C., & Waaseth, G. (2011) *Health benefits of natural experience: Psychological, social and cultural processes.* In: Nilsson K. et al. (2011) *Forests, Trees and Human Health*. Springer http://www.gronhalsa.se/files/chap_5_springer.pdf

Haraway, J.D. (1991) *Simians, Cyborgs and Woman: The Reinvention of Nature*. New York: Routledge.

Harboe-Jespen, T. (1997) *Indføring i sociologisk metode*. København: Samfundslitteratur.

Hasse, C. (2002) *Kultur i bevægelse - fra informant observation til kulturanalyse - i det fysiske rum*. København: Samfundslitteratur.

Hastrup (2004) *Introduktion. Antropologiens vendinger.* In: Lisbeth Hastrup (red.) *Viden om verden. En grundbog i antropologisk analyse*, s. 9-30. København: Hans Reitzels Forlag.

Hastrup, K. (1994) *Anthropological Knowledge Incorporated: Discussion* In: Hastrup, L. & Hervik, P. (red.): *Social Experience and Anthropological Knowledge*, s. 168- 177. London & New York: Routledge.

Hastrup, L. (red.) (2003) *Ind i verden - En grundbog i antropologisk metode*. København: Hans Reitzels Forlag.

Herzog, T. R., Chen, H. C. & Primeau, J. S. (2002) *Perception of the restorative potential of natural and other settings* Journal of Environmental Psychology, 22 (3), 295-306.

Herzog, T. R., Black, A.M., Fountaine, K. A. & Knotts, D. J. (1997) *Reflection and attentional recovery*

as distinctive benefits of restorative environments Journal of Environmental Psychology, Vol. 17 (2): 165-170.

Holm, J. (2012) *Natur og sundhed* in: Buciek K. (2012) *Kritiske perspektiver på national- og naturparker* Forlag: Frydenlund.

Holm, S. (2001) *Rekreativ brug af byens grønne områder* Park- og Landskabsserien nr. 31. Skov og Landskab, Hørsholm.

Holm, S. (2000) *Anvendelse og betydning af byens parker og grønne områder* Forest & Landscape Research, No. 28.

Husserl, Edmund (1952) *The Crisis of the european Sciences and Transcendental Phenomenology* Evanston: Northwestern University Press.

I

Iversen, L. et al. (2006) *Medicinsk Sociologi* København: Munksgaard

J

James, W. (1890) *The principles of psychology* (Vols. 1 & 2). New York: Holt.

Jeppson, M. (2012) *Psykisk betinget overspisning* In: Westerling A. Psykologisk Set nr. 87-88 – 2012 http://www.psykologisk-set.dk/index.php?id=nr87-88_2012

Jeppson, M. (2014) *Det lærte Mie af at være i en indisk yoga ashram* In: Alt For Damerne nr. 44 viewed 01.19.2015 <http://www.altfordamerne.dk/sundhed/artikler/det-larte-mie-af-at-vare-i-indisk-yoga-ashram/>.

Jeppson, M. (2015) *Kan stress være godt for din hjerne?* In: Alt For Damerne nr. 10. København.

Johansson, K., Ekebergh M., & Dahlberg K. (2008) *A lifeworld phenomenological study of the experience of falling ill with diabetes*. School of Health Sciences and Social Work, Sweden.

Jonasson, C. (2012) *På vej ind i felten*. In: Pedersen, M., Klitmøller, J., & Nielsen, K. *Informant observation en metode til undersøgelse af psykologiske fænomener* 1. udg., 1. oplag. København: Hans Reitzels Forlag.

Jönsson, H. (2013) *Can visits to the forest or a handicrafts environment lower the level of stress for stressed people? - A comparative study*. Master degree thesis, Swedish University of Agricultural Sciences, Department of Forest ecology and management, Nr 2013:3.

K

Kabat-Zinn, J. (2014). *Lev med livets katastrofer*. København: Dansk Psykologisk Forlag A/S.

Kabat-Zinn, J., Williams, M., Teasdale & J. Segal, Z. (2007) *Bevidst nærvær - en vej ud af nedtrykthed*. Akademisk Forlag: København.

Kamper-Jørgensen F, Almind G (red.) (2003) *Forebyggende sundhedsarbejde*. 4 udg. København: Munksgaard Danmark.

Kaplan, R., Kaplan S & Ryan, R. L. (1998) *With People in Mind. Design and Management of Everyday Nature*. Washington, D.C: Island Press.

Kaplan, S. & Talbot, J.F. (1983) *Psychological benefits of a wilderness experience*. Human Behavior &

Environment: Advances in Theory & Research 6, 163-203.

Kaplan, G. M. (1985) **Psychosocial Aspects of Chronic Illness: Direct and Indirect Associations with Ischemic Heart Disease Mortality**. In: Kaplan, G. M. & Criqui, M. H. (eds.): *Behavioral, Epidemiology and Disease Prevention*. New York: Plenum, 1985.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989) *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge University Press.

Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. L. (1998) *With people in mind: design and management of everyday nature*. Washington: Island Press.

Kaplan, R. (2001) *The nature of the view from home: psychological benefits*. Environment and Behavior, 33, 507-542.

Kaplan, S. (2001) **Meditation, restoration and the management of mental fatigue**. Environment and Behavior, 33, 480-506.

Keller, A., Litzelman, K., Wisk, .L, Maddox, T., Cheng, E.R, Creswell, P. D & Witt, W. P. (2012) **Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality**. Health Psychol. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22201278>

Keller, K. (1995) **Kroppen giver mening**. Psykolog Nyt, nr. 14, s. 6-9.

Killingsworth, M. A. & Gilbert D. T. (2010) *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*. Science; 330

Kim, G., Jeong, G., Kim, T. et al. (2010) **Functional neuroanatomy associated with natural and urban scenic views in the human brain**. Korean Journal of Radiology.

Kjøller M, Juel K & Kamper-Jørgensen F (2007) *Folkesundhedsrapporten Danmark 2007*. Udgivet af Statens Institut for Folkesundhed.

Kristiansen, S & Krogstrup, H. K. (1999) **Deltagende observation. Introduktion til en forskningsmetodik**. Hans Reitzels Forlag.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) **InterView - Introduktion til et håndværk**. Hans Reitzels Forlag, København.

Kvale, S (2003) **Interview**. 9.oplag, Hans Reitzels Forlag, København.

Kvale, S. (2002) **Interview. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview**. Hans Reitzels Forlag, København.

Kvale, S. (1997) **Interview. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview**. Hans Reitzels Forlag, København

Kvale, S. (1994) **Interview. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview**. København: Hans Reitzels Forlag.

Kuo, F. E. (2001) **Coping with poverty: impacts of environment and attention in the inner city**. Environment and Behavior 33, 5-34.

L

Lave, J. & Kvale, S. (1995) **What is antropological Research? An Interview with Jean Lave by Steiner**

Kvale. Qualitative Studies in Education, 8(3): 219-228

Lazarus, R. S. (1999) *Stress og følelser – en ny syntese*. København: Akademisk forlag.

Lazarus, R. S. (2006) *Stress og følelser - en ny syntese*. København: Akademisk forlag.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.

LeCompte, M. D., Schenhul, J. J., Week, M. & Singer, M. (1999) *Researcher Roles and Researcher Partnership*. Walnut Creek: Altamira Press.

Lofland, J. & Lofland, L. H. (1995) *Analyzing Social Setting: A guide to Qualitative Observation and Analysis*. 2. udg. Belmont: Wadsworth.

Louv, R. (2011) *The nature principle: human restoration and the end of nature-deficit disorder*. New York.

Lykken, D. T. (1999) *Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point*. New York: Golden Books.

M

MacKerrona, G. & Mouratoc, S. (2013) *Happiness is greater in natural environments* In press in *Global Environmental Change*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010> http://personal.lse.ac.uk/mackerro/happy_natural_envs.pdf

Marselle M. R., Irvine K. N., and Warber S. L. (2014) *Examining Group Walks in Nature and Multiple Aspects of Well-Being: A Large-Scale Study*. *Ecopsychology*. Vol. 6, No. 3: 134-147

Matlin, M. W. & Stang, D. (1978) *The Pollyanna principle: Selectivity in language, memory and thought*. Cambridge, MA: Schenkman.

Maunsbach & Lambertsen (1998) *Kvalitative metoder i empirisk sundhedsforskning*. Forskningsenheden for almen medicin. Århus Universitet.

Meincke, D (2014) *Enige eksperter: Drop løbebåndet - naturen kalder* Politiken 21. JAN. 2014 <http://politiken.dk/motion/loeb/ECE2183550/enige-eksperter-drop-loebebaandet---naturen-kalder/>

N

Nacardia (2014) *Terapihaven Nacardia* Københavns Universitet. viewed: Onsdag, 10 december 2014. <http://ign.ku.dk/terapihaven-nacardia/forskning/>

Norlyk, A. & Martinsen, B. (2008) *Fænomenologi som forskningsmetode*. *Sygeplejersken* 108(13/14): 70-73.

Nielsen L., Curtis T., Kristensen T. S. & Nielsen N. R. (2008) *What characterizes persons with high levels of perceived stress in Denmark? A national representative study* *Scand J Public Health* 36:369-379.

Nielsen N. R., Kjøller M. & Kamper-Jørgensen F. & Grønbæk M (2004) *Stress blandt erhvervsaktive danskere*. *Ugeskr Læger* 166:4155-60.

Nielsen, N. R. & Kristensen, T. G. (2007) *Stress i Danmark - hvad ved vi?* Statens Institut for Folkesundhed & Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. Udgivet af Sundhedsstyrelsen.

Nielsen, T. S. & Hansen, K. B. (2006) *Nearby nature and green areas encourage outdoor activities and decrease mental stress*. CAB Reviews: Perspectives in Agriculture, Veterinary Science, Nutrition and Natural Resources 1, 59.

Nielsen, T. S. & Hansen, K. B. (2007) *Do green areas affect health? Results from a Danish survey on the use of green areas and health indicators*. Health & Place 13(4): 839-850.

Nielbo K. L., (2014) *Triangulering. Metodeguide*. Aarhus Universitet. Viewed 05.01.2015, <http://metodeguide.au.dk/metodeguiden-i-religion/generelle-metodiske-overvejelser-og-problemløsninger/triangulering/>

Norlyk, A. & Martinsen B. (2008) *Fænomenologi som forskningsmetode* Tidsskrift for sygeplejeforskning (13):70-73.

Nutbeam, D. (1998) *Health promotion Glossary* Geneva. World Health Organisation

P

Pahuus, M. (1988) *Livsverdenens ubestemmelighedskarakter i fænomenologien og i livsfilosofien*. Philosophia, 17, 1-2, pp. 13-25.

Pedersen, M., Klitmøller, J., & Nielsen, K. (2012) *Informant observation en metode til undersøgelse af psykologiske fænomener* 1. udg., 1. oplag. København: Hans Reitzels Forlag

Pelikan J. (2007) *Understanding Differentiation of Health*. In: David McQuenn et al.: Health & Modernity, the role of theory in health promotion. Springer.

Penrose, R. (1989) *The Emperor's New Mind* Oxford University Press

Petersen, E. (1968) *Trivsel på arbejdspladsen I og II*. Mentalhygiejnisk Forlag.

Petersen, L., K., og Nielsen S., S., (2011) *Bynaturen i hverdagslivet* DMU rapport, nr. 814

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005) *The mental and physical health outcomes of green exercise*. International Journal of Environmental Health Research, 15(5), 319-337.

Prætorius, N. U. (2007) *Stress – Det moderne traume*. 1. Udg. Dansk psykologisk forlag.

R

Randrup, T. B., Schipperijn, J., Hansen, B. I., Jensen, F. S., & Stigsdotter, U. K. (2008) *Natur og sundhed – Sammenhæng mellem grønne områders udtryk og brug set i forhold til befolkningens sundhed* Park- og Landskabsserien nr. 40-2008. Skov & Landskab, Hørsholm.

Rosa, H (2010) *Alienation and acceleration: Towards a Critical theory of Late-ModernTemporality*. Malmø: NSU Press.

Rosenbak, M. & Jørgensen, G. (2009) *Den grønne by – udfordringer og muligheder*. Arbejdsrapport Skov- og Landskab nr. 89. Københavns Universitet.

Rosenild, S (2014) *Livskvalitet styrkes når vi er ude – alene eller sammen naturvejleder* Vordingborg Kommune.

S

Scjødt, U. (2014) *Reliabilitet. Metodeguide*. Aarhus Universitet. Viewed 05.01.2015 <http://>

metodeguide.au.dk/metodeguiden-i-religion/generelle-metodiske-overvejelser-og-problemstilinger/reliabilitet/

Scjødt, U. (2014) *Validitet. Metodeguide*. Aarhus Universitet. Viewed 05.01.2015 <http://metodeguide.au.dk/metodeguiden-i-religion/generelle-metodiske-overvejelser-og-problemstilinger/reliabilitet/>

Silverman D. (2000) *Doing Qualitative Research – A Practical Handbook*. London: Sage.

Spradley, J. P. (1980) *Participant Observations*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Stigsdotter, U. A. (2005) *Landscape Architecture and Health. Evidence-based health- promoting design and planning*. Doctoral Thesis. Swedish University of Agricultural Science, Alnarp.

Stigsdotter, U.K., Ekholm, O., Schipperijn, J., Toftager, M., Randrup, T.B., Bentsen, P., Grønbæk, M., & Jørgensen, F.K. (2011) *SUSY Green: Use of green space and public health in Denmark*. Frederiksberg: University of Copenhagen Forest & Landscape, Work Rapport 134.

Stolten, S. & Dudley, N. (2010) *Communicating values and benefits of protected areas on human health*. The Argument for protection series, WWF.

Sundhedsloven 2005. (2005). <https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=10074>

Søndergaard Kristensen, T., Netterstrøm, B., Halkjær, D., Nielsen, N. R., Nielsen L., (2007) *Langvarig stress. Aktuel viden og forslag til stressforebyggelse* København: Sundhedsstyrelsen.

Søndergaard Kristensen, T. (2007) *Myter og fakta om stress*. Videnscenter for arbejdsmiljø, København.

T

Tanggaard, L. & Brinkmann, S. *Kvalitative metoder: en grundbog*. 1. udg. ed. Kbh.: Hans Reitzel; 2010.

Thøgersen, U. (2004) *Krop og fænomenologi. En introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi*. Århus: Systime.

Tjørnhøj-Thomsen, T. og Hansen H., P., (2009) *Overskridelsens etik. Erfaring, analyse og repræsentation*. In: Lisbeth Hastrup (red.) *Mellem mennesker. En grundbog i antropologisk forskningsetik*, s. 223-248. København: Hans Reitzels Forlag.

Troelsen, J. (2008) *De bolignære områders betydning for sundhed*. Syddansk Universitet - Institut for Idræt og Biomekanik.

U

Ulrich, R. S., Simon, R.F, Losito, B.D, Fiorito, E. M, Miles, M. A, Zelson, M. A. (1999) *Stress recovery during exposure to natural and urban environments*. Journal of Environmental Psychology 11:201-30

W

Wadel, C. (1991) *Feltarbeid i egen kultur: en innføring i kvalitativt orientert samfunnsforskning*. Flekkefjord: Seek.

Weinstein, N., Przybylski, A.K., & Ryan, R.M. et al. (2009) *Can nature make us more caring? Effects of immersion in nature on intrinsic aspirations and generosity*. Personality and Social Psychology Bulletin.

Weitz, J. (1952) *A neglected concept in the study of job satisfaction*. Personnel Psychology, 5, 201-205.

Whitehouse, S. Varni, J. W., Seid, M. (2001) *Evaluating a children's hospital garden environment: utilisation and consumer satisfaction*. Journal of Environmental Psychology, 21, 301-314.

WHO (1946) *Official Records of the World Health Organization* The proceedings and final acts of the international health conference, New York. http://whqlibdoc.who.int/hist/official_records/2e.pdf

Wisco B. E., Nolen-Hoeksema, S., Lyubomirsky, S.(2008) *Rethinking Rumination* Psykologisk Science 400-424. <http://drsonja.net/wp-content/themes/drsonja/papers/NWL2008.pdf>

Z

Zand, F. (2007) *Et studium i resistens. Afghanske kvinders psykosociale udvikling i Danmark og Iran*. Københavns Universitet.

Zahavi D. (2004) *Fænomenologi*. 2. oplag. Roskilde Universitetsforlag.