

# Å komme i balanse ved hjelp av Grønn omsorg – Brukernes erfaring

ISPS Fagkonferanse Hamar 29.01.16

Randi Olufsen Aasen

Psykiatrisk sykepleier, RN, MSc

## Grønn omsorg (GO)– en begrepsavklaring

- GO innebærer tilbud der ulike sider ved naturen nyttes for å fremme menneskers helse, velbefinnende og trivsel, f.eks hage- og landbruk, aktiviteter med dyr.
- GO beskrives ofte ut i fra et salutogenetisk perspektiv som fokuserer menneskets ressurser.
- Antonovsky har gjennom det salutogenetiske perspektivet utviklet teorien om opplevelse av sammenheng (OAS), som beskriver betydningen av både indre og ytre ressurser hos mennesket.
- OAS bygger på de tre inngående begrepene: begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet, og han mener at de tre komponentene danner grunnlag for livsopplevelser

# *Metode*

## *Kvalitativ med semistrukturert intervju*

- Deltagere: utvalget omfatter 4 kvinner og 5 menn i alder 18 – 64 år. Inklusjonskriterier for deltagelse var psykiske og/eller rusproblemer, samt erfaring fra GO i minimum 3 mnd
- Datainnsamling med spørsmål som f.eks – Fortell om en vanlig dag på gården, og om kontakt med dyr og natur hadde hatt særlig betydning
- Analyse ved hjelp av kvalitativ innholdsanalyse

# *Resultat*

Brukernes erfaringer beskrives i tre kategorier:

- - Å være i naturen og sammen med dyrene
- - Viktighet av fysisk arbeid
- - Å føle seg verdifull
  
- Tema: å komme i balanse

# *Å komme i balanse*

Brukerne opplevde:

- forskjell på arbeidsdag og fridag.
- å være i en sosial sammenheng og å ha noe meningsfullt å gå til.
- tidligere å ha hatt innholdsløse og passive dager med angst, depresjon og ensomhet samt perioder med høyt alkoholforbruk.
- trivsel på gården, fellesskapet,
- nye praktiske ferdigheter og oppnådd personlige endringer i eget liv ble viktige faktorer.

Det kan beskrives som et selvbilde i positiv forandring, de har beskrevet en erfaring om å komme i balanse.

- 
- ”Det ser ut som det blir bedre. Ting går framover, jeg kommer meg mer ut og jeg blir i bedre humør. Det er jo sånn at en gleder seg nesten til å komme hit.”

# *Å være i naturen og sammen med dyrene.*

- Både jord- og skogsarbeid opplevdes meningsfullt.
- Under skogsarbeidet fikk de bruke hest for å dra veden fram til gården.
- De beskrev en viss spenning i å ha nærkontakt med store dyr, som for eksempel hester og kuer, og følelsen de fikk når de turte å hente seg en hest for å kunne ri.
- 
- ”Hesten var veldig umulig første dagen, den nekta å dra. Men da får du litt trening, for det er skikkelig tungt å felle trær og kviste i mye snø, men veldig moro.”

# ***Betydning av naturopplevelse gjennom arbeid og hvile***

- Gjennom bruk av naturen kunne de oppleve:
- glede, motivasjon og hvile.
- frisk luft og værforandringer,
- å kjenne lukten av vår og føle seg i bedre form,
- det ble snakket varmt om bæreturer, om fellesskapet da de spiste matpakken rundt et bål, om varmen fra solen, om stillhet og fuglekvitring.
- 
- ”Når jeg er hjemme og inne er stillheten ekkel, nesten skummel. Men når jeg er der (på gården) og det er stille så er det bare godt”.

# *Betydning av nærhet til dyr*

Dyrestell var:

- en daglig aktivitet som opplevdes forutsigbart og ble kjent og trygt.
- arbeidet var allsidig med mulighet for fysisk kontakt med dyrene under foring og måking.
- arbeidet opplevdes viktig og sosialt, og det ga gode rutiner som det var godt å leve med
- 
- ”Det var godt det var noen der, noen man kunne gjøre noe for, og som på en måte gjorde noe tilbake. Fordi, når man får være der og hjelpe til, så får man på en måte noe tilbake uten å få noe konkret tilbake”.
-



# ***Betydning av nærhet til dyr*** fortsetter

Noen av brukerne var redd de store dyrene i begynnelsen.

- ”Det er klart jeg har respekt for både store kuer og hester, og det skal en jo ha. Dyrene blir usikre på meg hvis de merker at jeg er usikker”.
- de sa at ansvar for å stelle dyr også ga mulighet for kontakt med dyrene, noe de ikke kunne bli lei av.
- dyrene ga respons og bekreftelse tilbake til brukerne.
- de opplevde at dyrene ble nysgjerrig og likte omsorg. Brukerne beskrev at det var enklere å være sammen med dyr enn mennesker; dyr er bare naturlige.
- 
- ”Dyra er ikke så kompliserte å være i lag med. Samvær med andre mennesker kan fort bli komplisert”.
-

# ***Betydning av nærhet til dyr*** fortsetter

- det var vanskelig å sette ord på hvordan sanser berøres og aktiviseres i samvær med dyr, men de beskrev opplevelse av godhet og mestring, og en psykisk gevinst i form av indre ro, en slags meditasjon.
- ”Det gir en god indre følelse å være i fjøset og sammen med dyrene”.
- De har tenkt at det er noe som skjer mellom mennesker og dyr; *kua ville bli klappet, den viste tillit og det gjør noe med mennesket.*
- ”For en ku kan ikke akkurat gjøre så mye for meg, sånn fysisk, men psykisk så kan faktisk en ku gjøre dagen min ganske bra. Det gjør noe med meg at kua vil at jeg skal stå der å klappe den, og at den står stille uten å gjøre noe”.

## *Viktighet av fysisk arbeid*

- Fysisk arbeid ble oppgitt å være god terapi hvis humøret var dårlig. Brukerne ble slitne på en god måte. De satte pris på individuelt tilrettelagt aktivitet og det sosiale miljøet de var en del av.
- ”Ja, det er veldig mye jobb, og man blir veldig sliten hvis man faktisk skal jobbe ordentlig, og det tar lang tid å få alt ordentlig gjort”.

# *Tilrettelagte arbeidsoppgaver*

- Tilrettelagte arbeidsoppgaver med kroppsarbeid i fellesskap med hverandre og ledelsen ble beskrevet som positiv.
- Gjennom strukturerte oppgaver ble nye ferdigheter utviklet.
- Flere hadde gjennomført motorsagkurs og lærte hvordan de skulle felle et tre.
- De fortalte at de hadde lært noe nytt hver dag gjennom å prøve selv.
- De sa at det ga dem selvtillit når arbeidsgiver satte i gang med nye oppgaver og gjennom det viste å ha tro på at dette var noe de kunne mestre.

# ***Tilrettelagte arbeidsoppgaver*** fortsetter

- Det ble sagt at en kunne kjenne seg ubrukelig når en ikke var i arbeid og bare ble sittende inne. Det var viktig å kunne føle seg samfunnsnyttig.
- 
- ”Jo mer en er på noe slikt som dette, og deltar i fysisk eller mekanisk arbeid, så vil en jo vokse litt positivt på det. Kanskje ta et nytt steg, og tørre litt mer med egne ting”.
- Brukerne beskrev arbeidet på gården som meningsfullt, og de trivdes med at det var variasjon i arbeidet. En av aktivitetene på gården var for eksempel våronn, og brukerne fikk flere roller under våronnarbeidet.

# *Tilrettelagte arbeidsoppgaver* fortsetter

- Noen brukere hadde gjennomført traktorkurs hvor de lærte vedlikehold av traktor og redskap, samt å bruke traktoren. Det ga økt kompetanse for å kunne gjøre våronnarbeid.
- Andre fortalte at de deltok i steinplukking for å klargjøre jordene for produksjon av mat til dyrene.
- 
- ”Så er det litt vedlikehold av gjerder for å kunne slippe ut dyrene på beite. Har faktisk satt noen poteter, så det er mye trening, og det synes jeg er positivt. For det tror jeg folk har godt av, å røre på seg, det virker positivt på hode og kropp”.

# ***Styrke og utholdenhet***

- De ble de ofte svett og fysisk sliten av gårdsarbeidet, men de sa det var bedre enn å være psykisk sliten.
- for snekring og vedlikehold krevde både styrke og utholdenhet, noe som ble en viktig kunnskap å ta med seg.
- Å luke ugras, når man var flere om arbeidet, kunne være moro.
- Arbeidet i kjøkkenhagen var rolig og kunne gi mer rom for refleksjon og hvile.
- deltagelse på gården med arbeid og naturopplevelser var meningsfylte og skapte en sammenheng i dagene deres. Fra ledelsen ble de bedt om å ta hensyn til sin egen kapasitet.

# *Styrke og utholdenhet* fortsetter

- Brukerne likte å prate sammen, planlegge arbeidsdagen, samt å kunne bestemme arbeidstempo selv.
- De klarte å følge et opplegg, de følte at de fikk til noe og det ble enklere å prioritere arbeidsdagen.
- De syntes det var godt å komme hjem og være fysisk sliten etter endt arbeidsdag.
- 
- ”Nei, så merker du litt forskjell på dagene. Når du kommer hjem herifra, er du litt sliten på en annen måte enn når du bare går hjemme liksom. Da blir du sliten av det og, men ikke sånn fysisk sliten”.



# *Å føle seg verdifull*

- Brukerne sier at de har fått mer tro på seg selv, de har noe å gå til og se fram til.
- De har fortalt om psykisk uro, dager og uker med isolasjon og ensomhet, og om sosialt nettverk som har blitt mindre over tid.
- De beskrev at det var vanskelig å ha tro på noen endring i situasjonen de levde under.
- 
- ”For det er noe med å få bryte ut av det mønsteret en har hatt, og prøve å komme seg i gang med noe”.

# *Bekreftelse*

- Den sosiale dimensjonen som tilstedeværelse og godt samhold ble beskrevet å ha stor betydning.
- De så verdien av å være sammen med andre mennesker, og kunne utveksle tanker og opplevelser.
- 
- ”Så den feelingen her inne, det er bare den at du føler ikke at noen vil trække på deg, eller trampe deg ned. Du får en følelse av å bli løftet opp og bli sett hele tida”.
- 
- Medarbeidersamtale ble belyst positivt. Brukerne opplevde å bruke mer tid på å tenke framover, og syntes det var positivt at veien videre kunne utvikles i samarbeid med den offentlige helsetjenesten og de som arbeidet på gården.
- Det ble sagt at alt en gjør på gården fører et steg videre, det ga vekst og førte til at en våget mer, samt at en hadde noe utenom uførestatusen.
- De følte at de gjorde en jobb på gården, og kjente på glede ved å være en del av det.

# ***Sterkt selvbilde***

- Brukerne opplevde at de ved å bryte ut av isolasjonen forandret seg som mennesker. For noen har det betydd å føle seg mer betydningsfull igjen.
- Det ble sagt at det å være psykisk sliten ofte handlet om å ikke kunne mestre.
- 
- ”At jeg til tider er mer positivt innstilt, mot meg sjøl og situasjonen liksom”.
- 
- Brukerne fortalte at de fikk et annet syn på seg selv når de gikk til jobb. De opplevde å bli lagt merke til, innsatsen ble bekreftet av arbeidsgiver og fellesskapet gjennom positive tilbakemeldinger.
- Slike opplevelser ga god støtte til oppbygging av egen verdi og selvbilde, for eksempel var matpausen en sosial arena.
- 
- ”Det er lagt inn en lunsj her hver dag, og det kan fort bli en time liksom, så da går praten, det er veldig sosialt”.
-

# *Sterkt selvbilde* fortsetter

- brukerne opplevde å ha mindre prestasjonsangst enn tidligere, og våget å ta mer initiativ selv.
- de oppga å ha fått kontakt med egne interesseområder. De sa blant annet at de hadde lært litt om hvordan en arbeider i et fjøs, og denne kunnskapen kunne de ta med seg videre.
- de fikk en følelse av at dagene ikke gikk i ett lenger.
- de sa at arbeidet på gården har ført til at de mestrer mer, og at øvelse i for eksempel traktorkjøring har gitt selvtillit.
- de fortalte om motivasjonsarbeid for å tørre å ri den største hesten, og om seieren de følte etter rideturen.

Å sitte høyt til hest og styre et stort dyr ble en stor hendelse i livet, og det ble sagt at hest og ridning var en forklaring på at en kommer i balanse.

# ***DISKUSJON***

- Hensikten med følgende studie var å utforske hvilken erfaring brukerne med psykiske- og/eller rusproblemer har fått gjennom deltagelse i Grønn omsorg (GO). Resultatene diskuteres gjennom de tre hovedkategoriene; Å være i naturen og sammen med dyrene, Viktighet av fysisk arbeid og Å føle seg verdifull. Studiens tema *Å komme i balanse* kan her sees i sammenheng med å ha noe meningsfullt å fylle dagen med og kjenne at kroppen kommer i bevegelse.

# ***Konklusjon***

- Brukerne i denne studien har gitt verdifull beskrivelse av sine erfaringer som deltagere i GO og antyder at effekten virker oppbyggende og livgivende på deres helse.
- Selv om de blir sliten av gårdsarbeidet, gleder de seg til å dra på arbeid, de føler seg verdifull når de har et arbeid å gå til, de lærer noe nytt hver dag, og de føler de har fått et nettverk.
- De sier det er bedre å være fysisk sliten enn psykisk sliten.
- Brukerne har vanskelig for å sette ord på kontakten de får med dyrene, men de kjenner at det gjør godt å være sammen med dem.

# ***Konklusjon*** fortsetter

- Noen brukere oppga at de var redd for de store dyrene i begynnelsen, og at det kunne være skummelt å reise til gården før de ble kjent med de andre brukerne.
- Det har likevel ikke blitt synliggjort noen vedvarende negative opplevelser ved å være innenfor GO.
- I stedet beskriver brukerne en økt følelse av tilfredstillelse og en økt opplevelse av sammenheng (OAS).

# ***IMPLIKASJON FOR PRAKSIS***

- Personer med psykiske lidelser blir ofte sittende inne, blir passive, de opplever et nettverk som stadig minskes, og det kan være vanskelig å ha tro på endring i situasjonen.
- I studien framkommer det hvordan grønn omsorg kan være en måte å anvende naturens kraft for å øke brukernes tilfredsstillelse og opplevelse av sammenheng.
- Å benytte naturen kan dermed være et verdifullt tilskudd i den psykiatriske rehabiliteringen.
- Personer med psykisk lidelse kan da få økte muligheter til å velge en terapiform som inkluderer naturopplevelser utendørs, sosial omgang med dyr og delaktighet i fysisk kroppsarbeid.
- Dette ser vi på som framtidens utfordring for den psykiatriske omsorgen.
- Flere evaluerte intervensjoner med grønn omsorg etterspørres, særlig etterspørres mer langsiktige program.