

God omsorg på

Grønn omsorg er et godt alternativ for mennesker som sliter med psykiske problemer og rus. For deltakerne i studien var det positivt å mestre arbeidsoppgaver og omgang med dyr, samt å samarbeide med andre.



Av Arild Granerud, Høgskolen i Hedmark, avdeling for folkehelsefag

Dette er en av fire delstudier innen Grønn omsorgs-forskning ved Høgskolen i Hedmark. Virksomheter innen grønn omsorg prøver på ulike måter å bruke kontakt med natur og dyr som en vei til bedring, helse og velvære. Delstudien fokuserer på konkrete erfaringer og personlige vurderinger til deltakere med hjelp av kvalitativ metode.

Bakgrunn

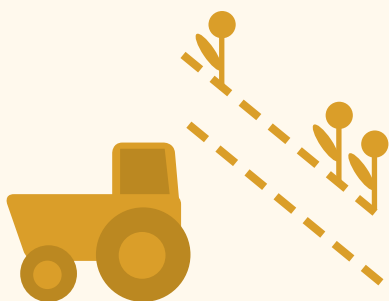
«Green Care» er et velkjent internasjonalt konsept og defineres som: «Utilization of agricultural farms – the animals, the plants, the garden, the forest, and the landscape – as a base for promoting human mental and physical health, as well as quality of life for a variety of client groups» (1). Grønn omsorg er en aktiv prosess som har som mål å forbedre helsen, både den fysiske og psykiske, og gi velvære. Det skal således ikke bare være en passiv opplevelse av naturen. Green Care er en virksomhet i vekst med nokså forskjellige former og i mange sammenhenger, fra sosiale og terapeutiske bruk av det grønne rom, til et utal av naturterapeutiske tilnærminger (Sempik, et al., 2010). Resultater fra virksomheter innen «Green Care» viser generelt på positive forandringer med hensyn til allmenntilstand, selvtillit, evne til å håndtere problemer, ta ansvar, opplevelse av mening, fysisk helse og sosiale ferdigheter (1, 2).

Å bruke dyr og natur i støtte, behandling og rehabilitering av mennesker i en vanskelig livssituasjon for å hjelpe dem «på sporet» igjen har blitt mer vanlig i Norge. I videste betydning uttrykker

de en forventning om at organiserte aktiviteter i kontakt med naturen i ulike former, for eksempel ved deltakelse i skogbruk, jordbruk og hagebruk, har en positiv innflytelse på mennesker. Intervensjon og intensjonalitet er avgjørende i begrepet Grønn omsorg – å bare tilbringe tid i naturen er ikke Grønn omsorg: «Alt som er grønt er ikke grønn omsorg» (2). Tjenester innen Grønn omsorg kan være rettet mot et bredt spekter av menneskelige behov, alt fra elever med spesielle behov, drop-outs fra (videregående) skole, arbeidsledige mennesker som trenger ekstra hjelp, mennesker med rusproblemer eller rusrelaterte problemer, mennesker med psykiske problemer, til mennesker med en kriminell forhistorie og eldre med demenssykdommer (3). I denne sammenheng ser vi på tjenester innen Grønn omsorg som i hovedsak er rettet mot mennesker med psykiske problemer og mennesker med rusproblemer. Det er dokumentert at sistnevnte kategori ofte opplever psykiske problemer i tillegg.

I sin norske utforming benevnes disse virksomhetene Grønn omsorg, Grønt arbeid og Inn på tunet (IPT). Hensikten er å tilby et variert tilbud til mennesker med svært ulike personlige og sosiale behov, i ulike aldrer og situasjoner i livet. Det er iøynefallende at i alle land har initiativene for Grønn omsorg gårdene i hovedsak vært tatt av bønder og ikke av helsetjenesten eller offentlig virksomhet. Grønn omsorg opprettet startet som en bottom-up prosess der bønder danner den viktigste drivkraften for utvikling av Grønn omsorg (1). En ytterligere viktig begrunnelse for satsingen er

gård



å utvikle og diversifisere bondenæringen og små bedrifter på landsbygden, som bidrag for å beholde et levende lokalsamfunn i rurale områder (4). I Norge har også viktige drivkrefter vært landbruksorganisasjoner og fylkeslandbrukskontorene.

Grønn omsorg på gårdsbruk representerer et arbeidsmiljø der et mangfold av målgrupper utfører meningsfulle aktiviteter. Det tar i bruk et flerdimensjonalt syn på anvendelse av gårdsbruk, som – i tillegg til salgbare råvarer – bidrar til helse og sysselsetting, utdannelse eller terapi. Gårdene kan gi muligheter for mennesker å delta i de ulike rytmer av dagen og året, ta del i dyrking av mat eller arbeid med husdyr. Virksomhetene omfatter jordbruksbedrifter og gartneri og tar sikte på å integrere mennesker med fysiske, mentale eller emosjonelle funksjonshemninger av alle slag.

Rent konkret dreier seg Grønn omsorg/Grønt arbeid om:

- 1) avklaring av arbeidsevne,
- 2) arbeidspraksis,
- 3) sosialt varierte arbeidsoppgaver,
- 4) sosial fellesskap og sosial ferdighetstrening,
- 5) kontakt med dyr og natur (5).

Grønn omsorg-gårdene representerer som nevnt et arbeidsmiljø der et mangfold av målgrupper utfører meningsfulle aktiviteter. Det er en rekke ulike former for aktiviteter og tilnærminger innen feltet natur, jordbruk og aktivitet. Her kan nevnes hagebruksterapi, terapeutisk hagebruk, sansehage og helende landskap. Planter, hagebruk, hager og landskap blir brukt i terapi eller som en form for rekreasjon for å bedre trivsel eller for å



nå forhåndsdefinerte mål. Det samme gjelder ulike former for dyreassistert terapi, dyr i skolesammenheng og aktiviteter. Dyr brukes i terapi eller i en rekreasjons- eller pedagogisk sammenheng for å bedre trivsel eller for å nå forhåndsbestemte mål. Grønn omsorg har kvaliteter som for eksempel trygghet og forutsigbarhet som kan ligge i gårdsmiljøet.

Samarbeidet mellom NAV og gården/gårdbrukeren kan utformes etter to hovedmodeller. Valg av samarbeidsmodell har implikasjoner for fordelingen av ansvaret for inntak, veiledning, rapportering osv. Den ene hovedmodellen, som omfatter nesten alle gårder, innebærer at gården er underleverandør til en kommunal eller privat tiltaksarrangør, oftest en arbeidsmarkedsbedrift: «ArbeidsPraksis i skjermet virksomhet» bedrifter (APS). Tiltaksarrangør er formelt sett ansvarlig for Grønt arbeid tiltaket, kvalitetssikring og rapportering til NAV. APS har ansvar for kvaliteten hos sine underleverandører. Gården har fått delegert ansva-

UTVIKLENDE: Å ta vare på dyr kan gi en mestringsfølelse, som fører til personlig vekst og utvikling. Illustrasjonsfoto: Colourbox-



MENINGSFULLT: Personene i undersøkelsen beskriver arbeidet på gården som å finne tilbake til en hensikt med sitt liv. Illustrasjonsfoto: Colourbox

ret for den daglige tiltaksdriften og den direkte oppfølgingen og arbeidsledelsen av deltakerne, etter en samarbeidsavtale med tiltaksarrangør, basert på den kompetanse og kapasitet gårdens personell har. Hva slags aktivitet og tiltak bør bedrives på gård avhenger av NAVs kravspesifikasjoner, behov hos brukerne og betingelsene på gården (6). Tidsbegrenset kontrakt med gården/virksomheten lages for hver person som får et slikt tilbud. Den andre modellen er at gården er selvstendig ekstern leverandør med avtale direkte mot NAV.

Gårder tilknyttet Grønn omsorg bør ha en allsidig gårdsdrift. I veileder fra NAV (6) og andre beskrivelser av Grønn omsorg blir følgende aktiviteter ofte nevnt som mulige arbeids- og aktivitetstilbud på den enkelte gård:

- Stell og føring av dyr, moderne fjøsdrift
- Skogsarbeid
- Ved- og planteproduksjon
- Maskinbruk og -vedlikehold
- Utvendig og innvendig vedlikehold
- Kjøkkenarbeid, matlaging
- Fysisk trening
- Gårdsvertskap
- Arbeidsoppgaver etter gårdens årsplan; dyrking og høsting
- Stell av hunder og kjøring av hundespann.

Vanlig på alle slike gårder er en rolig rytme, der forandringer av planer kan gjøres etter deltakernes dagsform, vær og årstidsrelaterte forhold. Dagens starter som regel med felles transport til gården. Over en kaffekopp diskuteres dagens program og arbeidsoppgaver blir fordelt. Etter en arbeidsøkt er det felles lunsj. Den kan enten bli laget på gården i fellesskap, eller hver deltaker har med sin egen lunsj som da som regel er en matpakke. Etter en ny økt er det transport tilbake.

Gårdbrukeren skal være arbeidsleder og veileder for deltakerne. Det er ikke uvanlig med opplærings og undervisningssekvenser, samt støttende samtaler med gårdbrukeren/arbeidslederen. De skal ikke være terapeuter eller profesjonelle hjelpere. Men opplevelsen av en meningsfull arbeids trening og arbeidshverdag på gården er høyere når deltakerne opplever gårdbrukeren som ansvarsfull, forståelsesfull og ha god kommunikasjon med deltakerne (7).

Dyreassistert terapi for mennesker med psykiske lidelser er godt dokumentert der en har brukt kontakten med katter og hunder. Lignende studier

er nå også publisert med bruk av husdyr i slik terapi for mennesker med psykiske problemer selv om dette fortsatt ikke er godt dokumentert (8). Hvert år kommer flere forskningsrapporter som viser at interaksjon med dyr har positiv effekt for men-

«Variasjonen i arbeidsoppgaver er verdsatt av de fleste deltakerne.»

nesker med psykiske problemer (9). Dyreassistert terapi med husdyr viste seg å ha positive påvirkning på egen aktivitet og mestringsevne blant mennesker med langvarige psykiske symptomer ifølge en norsk studie (10).

I en Europeisk case studie i regi av organisasjonen So Far: Social Services in Multifunctional Farms («Social Farming») viser blant annet hvor viktig holdningen til bonden er for kvalitet. De trekker frem viktigheten av at brukerne blir møtt som «vanlige» folk snarere enn blir sett på som pasienter. De opplever respekt uten fordommer. De uttrykker at bonden gir dem tillit og ansvar. Spesielt brukere med psykiske problemer omtaler at det er viktig å få respekt fra såkalte «normale» mennesker (3).

Innenfor Grønn omsorg er det mye fokus på brukernes ressurser, på det positive og utviklingsdyktige. Dette er en holdning som ligger vel i linje med et salutogenetisk perspektiv, utviklet og beskrevet av Antonovsky (11).

En annen sentral teoretisk forståelse av grønn omsorgsvirksomhet er Recovery. Selv om det er konsensus om hjørnesteinene i begrepet, er det fortsatt ingen offisiell og av de fleste fagfolk akseptert definisjon (12), Recovery blir beskrevet som «å komme seg», «å gjenvinne» eller å «hente seg inn igjen». Det dreier seg om bedringsprosesser, altså prosesser for å gjenvinne aktiv kontroll over eget liv. Et element som er felles for alle er at prosessen mot recovery alltid består av en kombinasjon av kollektive, sosiale prosesser og individuelle, intrapersonelle endringer, men der den personlige opplevelsen er avgjørende. Tjenester innen Grønn omsorg er knyttet til aktiviteter innen jordbruk, hagebruk og skogbruk. Anthony (13) definerer personlig recovery som:

«... a deeply personal, unique process of changing one's attitudes, values, feelings, goals,

skills, and/or roles. It is a way of living a satisfying, hopeful and contributing life even within the limitations caused by illness. Recovery involves the development of new meaning and purpose in one's life as one grows beyond the catastrophic effects of mental illness.»

Hensikten med delstudien Grønn omsorg fra deltakeres perspektiv er med kvalitative termer å beskrive og analysere deltakeres med psykiske problemer eller rusproblemer subjektive erfaringer relatert til virksomheter innen Grønn omsorg.

Metode

Studien er en av fire delstudier i forskningsprosjektet Mental Health Promotion by Recovery-Oriented Green Care Services (ROGCS), ved Høgskolen i Hedmark.

En eksplorativ, deskriptiv og kvalitativ metode er brukt for å få en forståelse av brukernes erfaring med Grønn omsorg. Den overordnede metoden for denne studien er inspirert av Grounded theory (14, 15). Den intervjuedes livsverden (16), dvs. den enkeltes dagligliv, står sentralt. Det kvalitative, semistrukturerte livsverdenintervjuet (17) ble brukt i datainnsamlingen.

«Samvær med familie og venner ble hyppigere.»

I studien ble det intervjuet 20 brukere av tjenestene, i aldrene 22 til 55 år (de fleste var mellom 35 og 40 år). Kjønnfordelingen var rimelig jevn, med 12 kvinner og 8 menn. Hensikten med Grounded Theory er å få en fortolket forståelse av den subjektive meningen av menneskers erfaring, i dette tilfellet fra deltakelse i Grønn omsorg. Dette kan ikke sees på som «sannheten» om virksomheten, men det er den «opplevde virkeligheten» som er resultatet av en samtale/intervju eller – uttrykt på en annen måte – en konstruksjon av virkeligheten, mellom informanter og forsker (14).

Studien fulgte anerkjente forskningsetiske prinsipper, og er godkjent av personvernombudet i NSD (18). Deltakelse bygger på informert samtykke.

Resultater

Enkelte av de intervjuede hadde langvarige og alvorlige psykiske lidelser som psykoselidelser, mens andre hadde mindre omfattende psykiske problemer som kunne tilskrives en utfordrende livssituasjon

som vanskeliggjorde vanlig arbeid. Felles for alle var et lengre opphold fra det ordinære arbeidslivet og en manglende tro på at de skulle klare en vanlig jobb igjen.

De fleste av intervjupersonene hadde lang erfaring med tilbudet innen Grønn omsorg. Et flertall hadde deltatt i over et år. Noen av deltakerne hadde også lengre erfaring enn dette. Intervjusubjektene med kortest erfaring hadde vært på gården i ca. 3 md. Den var stor variasjon i hvor lenge hver arbeidsdag varte for den enkelte. Et flertall av de intervjuede arbeidet med Grønn omsorg på gården 2 ganger per uke. Enkelte hadde et arbeidstilbud 3–4 dager pr. uke, men noen hadde trappet ned til 1 gang pr. uke. Arbeidsdagen på gården var vanligvis 4–6 timer. Men andre var på gården nesten hele dagen, ca. 7 timer.

Hovedkategorien for den samlede analysen var Et meningsfullt liv. Den viste at deltakerne hadde opplevd aktiviteter som viktig for dem alle. Kategoriene, som hovedkategorien bygger på er: Kontakt med dyr, Et «naturlig» arbeid, Ledelse og gruppeprosesser, Utfordringer og mestring, Sosialt fellesskap og tilhørighet. Kategoriene representerer erfaringene som informantene hadde på gården og det sosiale fellesskapet dette ga. Se tabell 2.

Et meningsfullt liv

Hovedkategorien, som er dekkende for hele data-materialet, er: Et meningsfullt liv. Dette dekker i korthet innholdet som ligger i de fem kategoriene som analysen resulterte i. Deltakerne hadde fått tilbake livslyst. Å komme inn i en vanlig døgnrytme og oppleve å være etterspurt var vesentlig. Å være i et fellesskap, og å ha et fellesskap med dyr, der det fantes, hadde stor betydning for å ha en følelse av at livet hadde en mening, der den enkelte igjen kunne oppleve å ha en funksjon og finne sin plass.

At aktiviteter i Grønn omsorg oppleves som meningsfulle kan også forstås ut fra at de har en ytre og ofte ganske innlysende hensikt, som ikke er bundet i deltakeren. Det meningsfulle er basert på at deltakeren utfører et arbeid som må gjøres for sin egen skyld, ikke på grunn av deltakernes behov. Det meningsfulle i den sosiale konteksten ligger i at deltakerne i gruppen har samme posisjon og i stor grad den samme situasjonen og har behov for personlige endringer. Det er også forsterket ved å jobbe sammen og være forent i vanlige arbeidsoppgaver.



Hoved-kategori					
Et meningsfullt liv					
Kategori	Kontakt med dyr	Et «naturlig» arbeid	Ledelse og gruppe prosesser	Utfordringer og mestring	Sosialt fellesskap og tilhørighet
Indikator	Nærhet og omsorg til dyr.	Kontinuitet i hverdagen – Regelmessighet gir mening med dagen og livet.	Å gjøre noe sammen, og klare oppgavene sammen.	Fysisk tung jobb kjennes meningsfylt.	Å gjøre noe sammen gir sosial tilhørighet.
	Dyr gir nærhet uten baktanker.		Å bli respektert.	Arbeid utendørs.	Likverdighet på gården.
	Mestring av dyrestell og aktivitet.	Meningsfull aktivitet.	Å spise sammen og samtale om dagens oppgaver og opplevelser.	Oppmuntret og utfordret til ukjent aktiviteter.	Økt sosialt liv utenfor gården.
	Dyr er avhengig av meg.	Mestring gir økt selvaktelse og opplevelse av å vokse.	En arbeidsleder som kan kommunisere og samle gruppen.	Opplevelsen av å jobbe seg sliten – kjenne sin egen kropp bli brukt.	Å bli sett som et helt menneske.
	Å mestre hest gir økt selvaktelse.	Å oppleve årets skiftninger – så og høste			Aktiv samfunnsdeltager.

Tabell 2: Erfaring med Grønn omsorg fra deltagerperspektiv. Skjematisk fremstilling av hovedkategori, kategorier og indikatorer.

Kontakt med dyr

En tydelig trekk i datamaterialet er viktigheten av å være i kontakt med dyr. På gårdene der de intervjuede deltar, er det mange forskjellige typer dyr, som høner, kaniner, sauer, kuer og hester, foruten kjæledyr som katter og hunder. Å møte dyr, å lære å ta vare på dyr og i noen tilfeller å lære å overvinne frykt for dyr, er spesielt positive opplevelser for deltakerne. De store dyrene, som hester, okser og kuer, ga størst utfordringer, men også mest positive opplevelser.

«Dyra er ikke så kompliserte å være i lag med, så kanskje, å være i lag med andre mennesker, kan fort bli komplisert».

Noen av dem som deltar innenfor Grønn omsorg har aldri hatt nærkontakt med store dyr tidligere, og har en viss spenning knyttet opp mot det å gå inn til disse dyrene. I de empiriske data, finnes det eksempler på hvordan deltakerne utviklet en dyp følelse av kjennskap til individuelle dyr, for eksempel gjennom å bruke dyrenes navn når de snakker om dem.

«Uansett, det gir deg en så god, indre følelse ... å være i fjøset, for å være sammen med dyr.»

I sin kontakt med dyrene må deltakerne møte behov som er umiddelbar og uten krav, og de får en umiddelbar bekreftelse på at dette behovet er oppfylt. Ikke minst å lære å ta vare på og oppfylle

behovene til dyrene utgjør store utfordringer som deltakerne opplever ofte at de lykkes å mestre. Dette fører til personlig vekst og utvikling.

Ut fra brukernes beskrivelser av dyr, ser det ut til at samhandlingen av dyr verdsettes av flere grunner, også fordi dyr ikke «dømmer» eller «krever», på samme måter som flere av deltakerne hadde opplevd at mennesker kan gjøre. Deltakerne ser med andre ord ut til å verdsette at dyr ikke legger press på dem, og ikke oppfører seg stigmatiserende og differensierende, og at dyrene samtidig er helt avhengig av omsorg fra deltakeren, for å overleve. Dyr er bare naturlige og de føler at dyrene har tillit til dem. De opplever en indre ro sammen med dyrene, og noen beskriver det som en slags meditasjon. Mange oppgir å være veldig glad i dyr, og sier at nærkontakt med dyrene bidrar til at de føler seg bedre.

«Jeg synes jeg ser at kuene, også de er helt spesielle individer, hver og en. Jeg synes de gir innmari mye, jeg kunne gå bare der og kose og klappe»

Et «naturlig» arbeid

Informantene var svært fornøyd med å arbeide eller være i virksomhet på en gård. De beskriver arbeidet på gården som å finne tilbake til en hensikt med sitt liv igjen. Å ta vare på dyrene er ifølge brukerne en av de mest framtrepende aktivitetene i de tiltakene



UTFORDRINGER: Livet på en gård kan by på mange spennende utfordringer, som det å våge å ri på hest. Illustrasjonsfoto: Colourbox

innen Grønn omsorg som dekkes av denne studien. Men det finnes andre former for arbeid i friluft, som å arbeide i skogen med vedhogst eller å jobbe med dyrkingen av både store arealer og kjøkkenhager med planter de kunne bruke i egen husholdning. Å kunne se hvordan naturen gradvis endres etter som tiden gikk, å legge merke til hvordan årstidene kom og gikk, forsterket denne opplevelsen av meningsfullhet. Aktivitetene ble ofte utført i mindre grupper, med fra to til noen flere deltakere. Det er både arbeidsoppgaver knyttet til direkte til gårdens produksjon, eller som hadde andre funksjoner, så som matlaging for arbeidsgruppen, dekke på bordet eller rydde og vaske opp etter lunsjen. Variasjonen i arbeidsoppgaver er verdsatt av de fleste deltakerne, selv om noen foretrekker mer permanente arbeidsoppgaver, for eksempel arbeidsoppgaver i stallen.

Det varierte hva deltakerne foretrakk å gjøre, men noen fant trygghet i at arbeidsoppgaver ble rutine, og i å mestre en oppgave.

«Å jobbe i fjøset passer meg, fordi det er rutine. Og så har vi hester, og vi kutter tre og slike ting.»

Brukerne understreker hvor positivt det er at arbeidet ikke er kombinert med stress, hver og en har lov til å arbeide i sitt eget tempo. Et annet viktig trekk ved virksomheten som vektlegges av deltakerne er at de på slutten av dagen kan føle seg fysisk slitne, i stedet for å være mentalt slitne. Å måtte bruke kroppen og være ute i frisk luft gir en følelse av tilfredshet hos deltakerne. Noen nevner det som positivt å arbeide så en blir varm og svett, og på den måten gjenoppleve kroppens muligheter og styrker. Spesielt de mannlige deltakerne vektlegger dette.

«For meg personlig, trakk det meg opp fra gjørma. Jeg vil si det. Det trakk meg opp. For å være fysisk slitne, i stedet for å bli mentalt utslitt, og i stedet for å sitte hjemme, stirre i veggen og grave deg ned i gjørma.»

Kontinuiteten i hverdagen med å ha et arbeide eller virksomhet å gå til noen ganger i uka gjør at informantene opplever å komme inn i en mer normal døgn- og ukerytme igjen. Kontinuiteten blir styrket gjennom at noen venter dem, at de opplever at det er behov for deres innsats. Regelmessighet gir mening med dagen og livet ifølge informantene. De opplevde regelmessighet som viktig for å få en følelse av å komme i balanse med seg selv. Dette kan sees i sammenheng med at de erfarte å ha noe meningsfullt å fylle dagen med.

Ledelse og gruppe prosesser

Aktiviteter innen Grønn omsorg er strukturert, men ikke i form av faste behandlings- eller rehabiliteringsprosedyrer. Bortsett fra de ulike aktivitetene, der deltakerne arbeider i små grupper, er det de daglige samlinger og måltider som tilbyr muligheter for å snakke om både generelle og personlige saker. Å samtale om dagens oppgaver og opplevelser, og spise sammen som på en vanlig arbeidsplass ga opplevelse av gruppesamhold og en egen glede. Det vanlige er å snakke om og planlegge arbeidsoppgaver som skal gjennomføres samme dag som de skal utføres. Disse samtalen bidrar til følelsen av gruppetilhørighet.

Å arbeide i en gruppe er også et personlig skritt framover for mange av deltakerne.

« ... Vi jobber så godt sammen, to, tre personer, og etterpå er vi alle veldig fornøyd, og da både får jeg og gir jeg gode kommentarer om jobben vår og at vi fungerer

godt sammen, og stemningen er meget god og det gir en meget god følelse.»

Utfordringer og mestring

Deltakerne hadde alle ulike opplevelser av å ha mislykkes på ulike områder av livet. Spesielt nevnes hverdagslige utfordringer som for eksempel ikke klare å opprettholde en normal døgnrytme med arbeid, fritid, hvile og søvn. Det gjaldt også spesifikke utfordringer, som å mestre nye situasjoner, oppgaver og krav. Å delta i Grønn omsorg innebærer utfordringer av begge typer. Det var en personlig seier for deltakerne å klare å ta del i en organisert virksomhet, å følge en vanlig døgnrytme, å komme seg opp om morgenen og komme seg til gården til tross for å ty til den lette løsningen: å holde seg hjemme. Deltakernes utholdenhet er en viktig del av dette, men enda viktigere er den indre styrke deltakerne utvikler ved å mestre ulike typer utfordringer knyttet til aktiviteter i Grønn omsorg. Ikke uten stolthet, beskriver de hvordan de har overvunnet sin frykt for kyr og hester, hvordan de har, etter hvert, lært å komme nær og ta vare på disse dyrene, og selv begynte å ri på hestene, som ett eksempel.

«For meg var det veldig tøft, men jeg lærte etter hvert. Senere ble det helt greit, jeg klarte faktisk å komme nær til kua og å bruke min skulder å flytte henne, det gir deg en slik følelse av mestring. Du vokste i forhold til utfordringen.»

Det gir tilfredsstillende og meningsfull innsikt for deltakerne å vite at de kan mestre en utfordring, som fører til personlig vekst og utvikling. På lengre sikt gir det brukerne mot til å teste andre utfordringer også.

Å bli fysisk sliten ble opplevd både som utfordring og mestring. Det var spesielt tydelig at mennene opplevde at dette ga en følelse av mestring. Deltakerne gjorde til tider arbeidsoppgaver som var fysisk krevende som å hogge ved i skogen, og da kunne hest bli brukt for å dra veden fram til gården. Veden ble kløvd med vedkløyver, stablet i rekker, og levert til kjøpere. Dette synes informantene var bra arbeid. Slikt arbeid er tungt, særlig når det er mye snø, noe som krever at de må finne løsninger sammen.

«For det trur jeg folk har godt av, å røre på seg, det virker positivt på hode og kropp.»

Sosialt fellesskap og tilhørighet

Det er ikke unikt for tiltak som Grønn omsorg å tilby sosialt fellesskap og sosial trening. Dette er for

eksempel en viktig del av behandlingen i terapeutiske samfunn. Likevel har deltakerne understreket at aspekter av sosial interaksjon er svært framtrekkende innen Grønn omsorg. Å få anledning til å møte andre i samme situasjon, men i en kontekst tilpasset hver deltakers personlige evner, er en kvalitet som blir vel så verdsett som andre deler av Grønn omsorg.

«Det er flott å jobbe og bruke kroppen din, men det er den sosiale delen, som er verdt enda mer, i alle fall hvis du er i en gruppe som fungerer, hvis du nyter å være sammen med de andre i gruppen.»

Å gjøre noe sammen ga for mange en sosial tilhørighet. Det sosiale samholdet ble forsterket ved at deltakerne utførte aktiviteter sammen, og ved at disse aktivitetene ofte representerte nye opplevelser for deltakerne. Å ha måltider og noen samlinger sammen bidro også til denne følelsen. Et økt sosialt liv utenfor gården var noe nesten alle snakket om som betydningsfullt. Denne «bivirkningen» av Grønt arbeidsvirksomheten overrasket deltakerne. De syntes de fant tilbake til tidligere aktiviteter og venner igjen. Besøk og samvær med venner og familie ble hyppigere. Sosial tilhørighet på gården ga et overskudd til å få tilbake sitt tidligere sosiale overskudd utenom arbeidet.

Deltakerne intervjuet har også påpekt noen negative aspekter ved grønne omsorg. Det er koplet til økonomiske og administrative forhold, for eksempel mangel på koordinering mellom statlige eller kommunale myndigheter og tjenesteleverandører. Et annet aspekt som deltakerne påpeker som negativt er avtaleperiodene for tiltakene innen Grønn

«Å bli fysisk sliten ble opplevd både som utfordring og mestring.»

omsorg kan bli for korte. Det blir noe usikkert med planering og det blir vanskeligere for deltakerne å få til vekst og grunnleggende personlige endringer.

Diskusjon

Resultatene fra denne studien, som selvsagt har begrenset generaliserbarhet, peker entydig i en retning: Grønn omsorg har for de intervjuede deltakerne representert åpenbare positive opplevelser. I grunnen for disse erfaringene ligger aktivitetene i kontakt med dyr og natur som former kjernen

i Grønn omsorg. Deltakerne kommer inn i en sammenheng der psykiatriske diagnoser ikke er av interesse, og hvor symptomene forbundet med psykisk funksjonshemming er bare diskutert i den grad at de hindrer eller påvirker muligheten til å delta i gårdens aktiviteter. Virksomheten har ikke en terapeutisk karakter, men speiler mer et faktisk behov: det å ta vare på og ha ansvar for håndtering av dyr og natur. Dette skjer i en sosial, men ikke-stigmatiserende sammenheng, noe som betyr at arbeidsevnen i gruppearbeidet øker.

«Gruppen ble en arbeidsgjeng som hadde det fint sammen.»

Funnene viser betydningen av å mestre både arbeidsoppgaver og fellesskap med dyr og mennesker. Å gjennomleve utfordringene og ha opplevelse av å mestre gårdens arbeidsoppgaver var vesentlig for opplevelsen av et meningsfullt liv.

På samme måte var opplevelsen av ledelse og gruppeprosesser. Deltakerne var i et inkluderende miljø som ble ledet på en samlende måte og der gruppene ble en arbeidsgjeng som hadde det fint sammen. Å bli sett og inkludert, og å få til samarbeid i arbeidsgjengen var med på å gi et sosialt fellesskap og tilhørighet, noe som var med på å gi et meningsfullt liv. De to kvalitetene som bygger opp under hovedkategorien – utfordring og mestring samt sosialt fellesskap og tilhørighet – motsvarer to grunnleggende menneskelige karakteristika; på

ene siden å være et selvstendig individ som mestrer livets utfordringer, på andre siden å tilhøre en sosialt sammenheng, der en blir akseptert og inkludert. I dette møtet, mellom selvstendighet og avhengighet, prøver deltakerne i Grønn omsorg-virksomheter og stabilisere å utvikle sine liv.

Faktorer som Grønn omsorg deler med andre former for velferdsintervensjoner (Jf. 2) kan tydelig gjenfinnes i resultatene. Framfor alt sees dette i at deltakerne:

- har utviklet en daglig rutine og struktur,
- har hatt fysisk aktivitet,
- har deltatt i produksjonen gjennom meningsfylte aktiviteter, preget av lite stress,
- har opplevd å jobbe sammen for en felles formål,
- har utviklet ferdigheter og økt selvtillit,
- har opplevd sosial interaksjon og mulighet til sosial kontakt.

Når det gjelder faktorer spesifikt knyttet til kontakten med natur og dyr i Grønn omsorg (Jf. 2) viser resultatene sterkest sammenheng i følgende deler:

- en følelse av samhørighet med naturen,
- å se på naturen som genuint fredelig,
- en opplevelse av at naturen har en beroligende effekt,
- en følelse av velvære gjennom troen på at natur og frisk luft er virkelig sunt, det gir mulighet for å pleie planter og dyr, og opplevelse av tilfredshet som følger,
- opplevelsen av et engasjement med et dynamisk system, der en ser skiftende årstider og vær.

Det synes åpenbart at både generelle og spesifikke faktorer knyttet til deltakernes erfaringer – og spesielt kontakten med dyr – har påvirket deres innstillinger til Grønn omsorg.

Grønn omsorg-virksomheter tilhører ikke primært psykisk helsevern eller behandling for rusproblemer. Bedring som en konsekvens av behandling eller pleie er således ikke fokusert. Men på en annen side peker deltakerne i intervjuene på endringer i sine personlige og sosiale forhold. De snakker om en bedret rytme når det gjelder arbeid/aktivitet og hvile, en økt mestrings-evne og tilfredshet med å klare nye utfordringer, en større lyst til å møte andre mennesker. Det synes dermed som at deltakerne egentlig beskriver trinn i retning mot recovery, slik det defineres av Anthony (13). I Anthonys beskrivelse vektlegges at recovery er en dypt individuell prosess som innebærer at

LITE STRESS: I grønn omsorg får deltakerne være med på meningsfylte aktiviteter uten stress. Illustrasjonsfoto: Colourbox



attityder, vurderinger, følelser, mål, evner og roller endres over tid. Muligheten å leve et rimelig godt liv på tross av gjenstående begrensninger er fokusert, likevel som viktigheten av å utvikle nye mål og ny mening i livet.

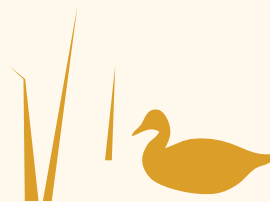
Sempik et al. (2) beskriver teorier og konstruksjoner som brukes i forbindelse med Grønn omsorg. En av de perspektivene som behandles er salutogenetisk teori, utviklet av Aaron Antonovsky (19). Her hevdes det at alle mennesker plasserer seg langs et kontinuum mellom helse og dårlig helse. Begrepet *sense of coherence* (SOC) bestående av tre områder; forståelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Selv om begrepet SOC kanskje ikke passer i helt med ideen om recovery, synes det klart at den dekker flere sentrale aspekter ved recovery. Ifølge vår undersøkelse, synes de tre områdene i SOC å dekke en stor del av de empiriske funn, den tredje området til en så stor grad at det ble valgt som overskrift for hovedkategorien.

Denne studien viser at Grønn omsorg kan være en forsterker av personers sosiale nettverk. Deltakelse gir en gruppetilhørighet som styrker sosiale bånd, både sterke og svake bånd (20). Gjennom å delta i arbeid og samvær med de andre deltakerne og gårdbrukerne fikk deltakerne mot og overskudd til å gjenoppta kontakten med andre innen sitt tidligere sosiale nettverk. Dette gjaldt både familienettverk og vennenettverk. De fikk styrket sin sosiale arena og økt mengde av samvær med mennesker de ville tilbringe tid sammen med. Fellesskap på gården ga et økt fellesskap også utenfor gården.

Oppsummering

Denne studien viser et sterkt samband mellom deltakernes erfaringer og sentrale teoretiske begreper og modeller innen aktuell forskning omkring bedring, mestring og recovery, koplet til hverdagsliv og sosial deltakelse. Studien styrker dermed antakelsen at virksomheter innen Grønn omsorg har en stor rolle å spille i utviklingen av et mer mangefasettert tilbud for mennesker med psykiske problem og/eller rusproblemer, i retning mot åpenhet og økt samfunnsdeltakelse.

Artikkelen bygger på rapporten: Granerud, A., Eriksen, B & Lund, I.E. (2012) *Grønn omsorg fra deltaker og tilbyreres perspektiv. Delrapport i prosjektet Recovery-orienterte grønn omsorgstjenester. Elverum: Høgskolen i Hedmark, Rapport nr. 4/2012.* ■



Referanser:

1. Van Dijk, M. and J. Hassink, Farming for health: Green-care farming across Europe and the United States of America 2006, Dordrecht: Springer. 357 s.
2. Sempik, J., R. Hine, and D. Wilcox, Green Care: A Conceptual Framework. A report of the working group on health benefits of green care, 2010, COST 866, Green Care in Agriculture. p. 120.
3. Di Iacovo, F. and D. O'Connor, Supporting policies for Social Farming in Europe Progressing Multifunctionality in Responsive Rural Areas 2009, Firenze: Arsia - Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione nel settore Agricolo-forestale.
4. Landbruks-ogmatdepartementet, Handlingsplan for Inn på tunet, m. Landbruks- og, Editor 2007: Oslo.
5. Meistad, T. and R. Nyland, Du må så før du høster <http://www.nav.no/805320684.cms> 2005: Oslo.
6. NAV, Veileder for NAV kontoret: Grønt arbeid – en god start på veien mot arbeidslivet, N. NAV, Editor 2011: Oslo.
7. Haugan, L., et al., Green care in Norway, in Volume 13 Farming for Health: Green-Care Farming across Europe and the United States of America, J. Hassink and M. Van Dijk, Editors. 2006, Springer: Dordrecht.
8. Berget, B., Animal-assisted therapy: effects on persons with psychiatric disorders working with farm animals, 2006, Universitetet, UMB: Ås. p. 1 b. (flere pag.).
9. Berget, B. and B.O. Braastad, Kunnskapsstatus og forskningsbehov for Inn på tunet 2008, Universitetet for miljø og biovitenskap: Ås.
10. Berget, B., Ø. Ekeberg, and B.O. Braastad, Attitudes to animal-assisted therapy with farm animals among health staff and farmers. Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing, 2008. 15(7): p. 576–581.
11. Antonovsky, A., Unraveling the Mystery of Health. How people manage stress and stay well. 1987, San Francisco: Jossey-Brass Publishers.
12. Davidson, L., et al., Recovery in Serious Mental Illness: A New Wine or Just a New Bottle? Professional Psychology, Research & Practice, 2005. 36(5): p. 480–487.
13. Anthony, W.A., Recovery from mental illness. The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990's. Innovations and Research, 1993. 2: p. 17–24.
14. Charmaz, K., The grounded theory method: An explication and interpretation, in More grounded theory methodology: A reader, B.G. Glasser, Editor 1994, Sociology Press: Mill Valley, CA. p. 95–115.
15. Glaser, B. and A. Strauss, The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research 1967, New York: Aldine de Gruyter.
16. Schutz, A., Hverdagslivets Sociologi 1975, København: Hans Rietzel.
17. Kvale, S., et al., Det kvalitative forskningsintervju 2009, Oslo: Gyldendal akademisk. 344 s.
18. Helseogomsorgsdepartementet, Om lov om medisinsk og helsefaglig forskning (helseforskningsloven): tilrådig frå departementet av 29. juni 2007, godkjent i statsråd sam me dag. Ot. prp. ... Vol. nr 74, 2006–2007. 2007, (Oslo): (Regjeringen). 183 s.
19. Antonovsky, A., The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promotion International 1996. 11(1 Mar): p. 11–18.
20. Hummelvoll, J.K., Helt – ikke stykkevis og delt: psykiatrisk sykepleie og psykisk helse 2012, Oslo: Gyldendal akademisk. 614 s.