

Trygg av natur –

virker det sett i et
folkehelsevitenskapelig perspektiv?

Hjellset, Victoria Telle, Ph.D, forsker folkehelsevitenskap,
studieleder ved OsloMet.

Trygg av natur og Naturskolen, en teoretisk beskrivelse av
forutsetning, metode, teoretisk forankring og diskusjon av videre
problemstilling med oppsummering.



Innhold

Innholdsfortegnelse

<i>Introduksjon</i>	3
<i>Trygg av natur - ideologi og premiss</i>	3
<i>Mine observasjoner om hva som skjer i/på Naturskolen</i>	4
<i>Samlet observasjon</i>	7
<i>Teori</i>	8
<i>Determinanter for et bærekraftig liv</i>	8
<i>Stress og stressteori</i>	9
<i>Mestring</i>	10
<i>Allostatisk load</i>	12
<i>Kommunikasjon</i>	13
<i>Oppsummering og konklusjon</i>	15
<i>Referanser</i>	17

Introduksjon

Trygg av natur (TAN) er et ideelt foretak som ble etablert våren 2016, og som blant annet tilbyr Naturskolen. Naturskolen er et tilbud til elever i ungdomsskolen som har et ønske om endring i hverdagen. 8 til 10 elever fra forskjellige skoler møter Trygg av natur en gang i uka i tolv uker. Rammen er friluftsliv i nær natur og målet er at deltakerne skal få økt bevissthet rundt verdier som er viktige for dem, hva som gir dem glede og hvordan de kan få mer av dette i hverdagen.

Naturskolen har så langt fått svært gode tilbakemeldinger, og mange viktige aktører rapporterer at Naturskolen er vellykket for de ungdommene som deltar. Også voksne som er tilknyttet ungdommen, - foresatte og skole, rapporterer at Naturskolen har en gunstig påvirkning på ungdommene som deltar.

Som forsker innen folkehelse, med spesielt fokus på stress, mestring og kommunikasjon har jeg hatt et ønske om å observere deler av prosessen knyttet til Naturskolen for om mulig å få øye på hvorfor mange opplever at tilbudet fører til gunstig endring hos sårbar ungdom.

Deltagende observasjon er kanskje den mest engasjerende samfunnsvitenskapelige metoden man kan benytte for å tilegne seg kunnskap om en gruppe mennesker, eller en definert sosial kontekst¹. Som deltagende observatør blir jeg engasjert på en måte som muliggjør innsikt i gruppen jeg deltar i. Denne innsikten gir meg muligheten til å beskrive det jeg opplever med stor innlevelse. Samtidig ønsker jeg å benytte teoretiske modeller, og kunnskap jeg har fra atferdsfag som stress, mestring, kommunikasjon og ulike endringsfag.

I det kommende ønsker jeg å dele mine opplevelser og tanker etter at jeg har deltatt sammen med to ulike grupper ungdom som har vært med på Naturskolen. Samtidig vil jeg knytte mine observasjoner opp mot kjent atferdsteoretisk teori, samt teori knyttet til ulike helseaspekter av mestring.

Trygg av natur - ideologi og premiss

Hensyn: I Naturskolen det er en forventning om at deltakere tar hensyn til seg selv, fellesskapet og naturen. Dersom det er hensynsfullt er det også lov.

Handlingsrom: Undring, lek og nysgjerrighet er toneangivende, og det er gruppa og naturen som setter rammene for hva som er greit eller ikke greit å gjøre. Tur etter evne og forhold er således et viktig premiss for å få stort handlingsrom.

Ledelse: Det er minimalt med voksenstyring. Deltakere på Naturskolen skal oppleve å delta i avgjørelser, ta valg selv og dermed erfare konsekvensene av valgene de tar.

Det er gjennomgående fravær av et normativt språk. “Det må du ikke gjøre”, “det er ikke lov”, “nå skal vi...” erstattes av “er det hensynsfullt å gjøre det der?” og “Hva gjør vi?”

Frivillig deltakelse: Skolen anbefaler tilbudet til de elevene de plasserer i målgruppen. De søker selv, sammen med en foresatt og etter anbefaling fra skolen. De deltar på Naturskolen fordi de vil det selv.

Naturskolen er et forebyggende tiltak for ungdom som har dalende motivasjon for skole/hverdag og som står i fare for å falle utenfor.

Mine observasjoner om hva som skjer i/på Naturskolen



Hjellset, Victoria Telle, Ph.D, forsker
folkehelsevitenskap, og studieleder ved
OsloMet.

Som deltagende observatør på flere turer vil jeg prøve å beskrive det jeg ser som noe av «gullet» i det TAN gjør. Veilederne på Naturskolen gir full frihet til ungdommene, under forutsetning av at man er hensynstagende ovenfor seg selv, hverandre og naturen. Ideen om full frihet og hensynstagende oppførsel gjennomføres i praksis, i alle situasjoner og i alle delene av hver tur. Dette medfører blant annet at ungdommene selv finner ut av ting og gjør det de ønsker i sitt eget tempo. Det er svært lite, om noe, voksen innblanding i de ulike prosessene – noe ungdommene gir uttrykk for at er uvant i starten og befriende utover i løpet. TAN sin filosofi/idé gjennomsyrrer alle delene av alle prosessene på hver tur og gjennom hele Naturskolen.

Det overordnede målet for turene i Naturskolen har ofte vært et felles måltid, på ungdommenes initiativ. Hva som skal spises og hva som trengs blir avtalt på foregående tur og via Spond. Ungdommene har åpenbart kommet med utfordrende forslag til måltid som f.eks. lammekebab og pepperkakehus. Responsen fra veilederne har vært; «ja – hva trenger vi da og hvem tar med hva?». Det har vært å lese i ungdommene ansikt at de er overrasket og glade når de opplever at alt er mulig.

I det følgende vil jeg beskrive mine observasjoner i alle delene av Naturskolen. Mine observasjoner er sammenfallende på alle turene jeg har deltatt på.

1) Ved bilen:

Veilederne spør; «hva trenger vi av utstyr til dagens tur?» Da er det fullt og helt opp til ungdommene å beskrive hva som skal med. Hvis ungdommene ikke husker at det trengs fyrstikker til bålet eller ovnen i lavvoen, blir ikke fyrstikkene med, og de må de klare seg uten fyrstikker. Når bålet skal tennes og man oppdager at det ikke er fyrstikker er det INGEN som skylder på noen, det er ingen anklager, det sendes ingen blikk eller heving av øyebryn. Ikke fra veilederne og dermed heller ikke ungdommene. Det blir et lite vakuum, flyten i prosessen opphører, jeg værer utrygghet og usikkerhet. Ungdommene ser på hverandre, og på veilederne, og veilederne fortsetter ufortrødent med sitt. Her er det ingen voksne som tar styringen, og da kan jeg nesten «se» at ungdommene trives, de blir konstruktive og tar ansvar, og en spør høyt til fellesskapet; «har noen et tennstål?».

Prosessen er igang igjen, dynamikken i gruppa begynner å virke igjen, mestring finner sted, personlig vekst og roen er tilbake. Alt blir imidlertid litt annerledes, alt tar lenger tid og det blir vanskeligere å tenne bål – men heldigvis finnes det et tennstål. Men situasjonen løser seg, selvsagt gjør den det – for alt løser seg – noe tar bare litt lenger tid, selv uten innblanding fra voksne.

Oppsummert erfarer en eller flere av ungdommene at «jeg kan, på grunn av meg og mine handlinger eller mitt tennstål så ble det bål», «ting ordner seg», og de erfarer at hvis de samarbeider og bidrar blir det bål, det blir varmt og de får delt et godt måltid. Ikke noe av dette verbaliseres, og ungdommene erfarer mestring gjennom praktisk erfaring. Heldigvis evaluerer ikke veilederne situasjonen, eller hvordan løsningen ble bra for fellesskapet. Ingen ting sies, og livsbevarende ting skjer (les mer i kapittel “Mestring” under Teori).

2) Ved bestemmelsessted:

Vi skal slå leir. Noen må sette opp lavvo, det må skaffes ved, eller fyre i ovn, peis etc. Hvem skal gjøre hva og hvordan skal dette organiseres? Her ligger noe av «gullet», og dette «gullet» gjennomsyrrer alt TAN gjør; veilederne tar IKKE initiativ, snarere helt motsatt. De setter seg ned, tar frem kaffe og egen matpakke. De signaliserer med hele seg, vi har det bra, dette går fint og ingen ting haster. På et eller annet tidspunkt sier en eller flere ungdommer «jeg er kald», «jeg er sulten», «skal vi ikke spise» etc., responsen fra veilederne er et hyggelig smil og kanskje spørsmål til noen andre om noe annet. Veilederne koser seg fortsatt med kaffen sin. Tiden går, ingenting skjer!

Ut av seg selv begynner en leir å ta form, noen ungdommer eller kanskje bare en til å begynne med, tar initiativ til å reise en leir. På direkte forespørsel om hjelp til utstyr bidrar veilederne. Veilederne er på ingen måte passive, men de er ikke styrende, ledende, førende, dømmende, irritert, overbærende eller initiativtakere. Det jeg beskriver som et vakuum, tid med usikkerhet og virring i gruppa kan pågå lenge. Svært lenge kan det foregå ingenting, stemningen er søkende, litt urolig og litt utrygg. Og det er akkurat her, i tiden med vakuum og ikke-styrt voksen påvirkning magiske

ting skjer inni ungdommene – der og da skapes gull av gråstein. Viktige ting erfares, trygghet og ro oppstår, og best av alt mestring.

Tillit oppstår når veilederne både signaliserer at de (veilederne) har det bra og holder seg i bakgrunnen! Det vinduet som oppstår når veilederne bevisst ikke tar initiativ, ikke leder eller styrer ungdommene i noen retning er handlingsrom og mulighet for medbestemmelse. Det er så enkelt for voksne å ta initiativ og styre alle prosesser. Voksne som styrer resulterer i ungdom som blir passive og mister initiativ og kreativitet.

3) Avslutning og opprydding/pakke sammen leiren:

Nå skal leiren ryddes, alt skal pakkes og leirplassen skal etterlates i optimal stand. Og igjen oppstår vakuum, ingenting skjer, veilederne trekker seg tilbake eller fortsetter å holde på med sitt, og ungdommene overlates til å finne ut av ting på egenhånd. Etter virkelig – en liten evighet – hvis ikke noe har skjedd, kan det hende at veilederne kommer med noen halvkvadede viser om at noe må gjøres. På dette tidspunktet står kanskje tre klare med sin sekk på, tre fryser, to har begynt å spise på noe og resten holder på med pinner f.eks. Og igjen - ungdommene finner ut av alt på egenhånd. Ikke alle deltar, noen «sluntrer» unna, men gruppen kommer i mål med oppgavene sine – ofte korrigerert på en respektfull måte av hverandre.

Igjen får ungdommene erfare at ting ordner seg hvis de bidrar, og Naturskolen forsterker hver enkeltes mestringserfaring. Ved å gi rom, holde seg i bakgrunnen, vise tillit og tåle litt sunn galskap, vil kreativitet, glede, fellesskap og mestring finne sted. Det er i rommene imellom, i de små øyeblikkene, uten ytre styring at de indre fundamentene bygges. Det er sentralt at veilederne lar alle de små øyeblikkene skje, uten innblanding, og det er i situasjonene der ungdommene bærer preg av vanligvis å bli styrt og veiledet at de magiske øyeblikkene skjer. Det er i situasjoner av tilsynelatende kaos følgende spontane uttalelser kommer;

- «Ta bilde av meg nå, jeg skal vise til mamma, pappa og familien, og så skal jeg ta de med på tur til helgen»
- «Kan jeg får være assistent for dere når dere drar på tur med andre grupper»
- «Nå føler jeg meg bra»
- «Før ble jeg så sinna og klarte ikke å kontrollere det. Nå kjenner jeg meg mye roligere inni meg, og jeg får tilbakemeldinger fra skolen om at jeg har blitt roligere og snillere med de rundt»
- «Jeg ble med på Naturskolen fordi jeg ikke hadde noen venner på skolen. Nå har jeg venner og gleder meg til skolen»

- «Jeg har laget en pepperkakemann som er brent og helst svart med vilje for jeg vil at den skal ligne på meg – den skal jeg gi til mamma»

Kommentarer som dette blir møtt med anerkjennende og varme blikk, et varmt smil, og uten oppfølgingsspørsmål eller stor interesse. Noe som i seg selv er svært viktig. Ved å la de små øyeblikkene, og de store følelsene være ungdommene sine uten videre utdyping, da bidrar veilederne til å anerkjenne ungdommenes følelser. Samlet gir dette trygghet, anerkjennelse og likeverd. Det er vesentlig for ungdommene at de får eie de gode følelsene selv, uten for mye «innblanding», da kan følelsen etableres, vokse og gro på innsiden. Veilederne viser ungdommene dyp respekt og takker for tilliten med et blikk eller smil, og ved å la øyeblikket tilhøre den som sa det eller gruppen. Dette er direkte bio-feedback som er hjernens viktigste læringsarena². Denne typen 100% ekteføyte og indre motiverte følelser og tanker, fundamenterer seg i underbevisstheten på en helt annen måte når det får vokse videre uten ord og innblanding.

4) Tilbake ved bilen:

Oppsummering og «hva vil vi, hvor vil vi og hva skal vi spise på neste tur?». Ungdommene oppfordres til å si en ting de likte med turen og en ting de vil ha som utfordring til seg selv eller gruppen til neste tur, når alle står i en sirkel. Det er dyp respekt i gruppen, så ingen kommenterer hverandres utsagn på en ubehagelig måte. Stemningen er raus og tolerant.

I denne konteksten kan det forekomme at ungdommen gir seg selv utfordringer som «jeg ønsker å bidra mer til gruppen neste gang». Ingen utsagn blir kommentert av veilederne. Dette er helt i tråd med gjeldende retningslinjer for helsekommunikasjon; «spør, lytt og anerkjenn». Når ungdommene får si sitt, og kun bli møtt med anerkjennelse skapes det rom for refleksjon over egne handlinger, det er samtidig som selvfølelsen bygges. Stemningen i denne avslutnings – sirkelen er trygg, bygget på tillit og en raus fellesskapsfølelse.

Samlet observasjon

Samlet har jeg observert at TAN bidrar til å gi ungdommene en positiv responsforventning, økt selvfølelse, samt en følelse av verdi, som alle er determinanter for å fungere godt i hverdagen, i tillegg til at det bidrar til bedret helse på kort og lang sikt. Mestring og sosial støtte er også grunnsteiner for en sunn og god helse på kort og lang sikt.

Teori

Determinanter for et bærekraftig liv

De psykososiale determinantene for et bærekraftig liv er mestring, verdighet, tilhørighet og handlingsrom³. Det er de psykososiale determinantene som bygger selvfølelse og gir selvtillit, og forklarer hvorfor en av guttene kan si «Før jeg ble med på Naturskolen var jeg på skolen 1- 2 dager i uken. Etter 4 ganger med Naturskolen har jeg vært på skolen alle dager». Det er så enkelt og så vanskelig, ungdommene har trygge voksne tilgjengelige når de trenger det, og ikke omvendt trygge voksne som bidrar før det trengs.

Ved å erfare fire ganger at jeg kan, mitt bidrag var vesentlig for fellesskapet og jeg var del av en gruppe som nådde et mål via en prosess hvor jeg var sentral, erfarer denne gutten verdighet, tilhørighet og handlingsrom. Samlet gir dette ham mestrings-tro som kan brukes på alle arenaene i hans liv, og som kan vare resten av livet.

Hos denne gutten, som hos de andre ungdommene, endres fysiologien fordelaktig av mestring⁴. Mestring medfører mindre aktivering, lavere stressnivåer, og hormon-, immun- og nervesystemet endres fordelaktig⁵. Den gunstige fysiologiske forandringen skjer allerede på første tur hvis han opplever tillit, tilhørighet, handlingsrom og medbestemmelse, og de gode prosessene skjer raskere og raskere på hver tur – og de gode fysiologiske endringene kan vare under gode forhold. På tur 6-12 vil jeg anta at ungdommenes fysiologi er «optimal» allerede fra morgenen av den dagen de skal på tur. Kroppen husker og lærer⁶. Samlet gir dette økt mulighet for læring, redusert forsvar og økt evne til deltagelse i det sosiale med andre mennesker. Og ungdommene som har deltatt på Naturskolen har fått noen viktige kort på hånden som gjør at de kan fungerer bedre i andre situasjoner i sin hverdag.

Både på kort og lang sikt vil de gunstige fysiologiske endringene som omfatter hormon-, immun- og nervesystem påvirke helsen. På kort sikt vil nivåer av hvite blodlegemer, noe som reduserer infeksjonsfaren, endres fordelaktig⁷. Sjansen for at ungdommene som deltar på Naturskolen har mindre sykdom og dermed mindre fravær pga. infeksjoner er derfor sannsynlig, til tross for at de kan bli både våte og kalde når de er på tur.

Hvis mestring og tillit er variabler som varig endres hos ungdommene, vil Naturskolen bidra til bedret helse på lang sikt. Stressrelaterte sykdommer (muskel- og skjelettplager), og de ikke-smittsomme sykdommene (overvekt, hjerte- og karsykdom, diabetes type 2 og kols) vil også påvirkes gunstig, og bidra til redusert risiko senere i livet.

Teoretisk er det derfor mulig å anta at Naturskolen har helsebringende og sykdomsforebyggende effekter på kort- og lang sikt, samt et betydelig forebyggende

potensial på ulike sosiale gradienter. På det nåværende tidspunktet har vi ikke belegg for å hevde dette, men data fra andre tilsvarende prosjekt har vist en betydelig forebyggende effekt på sikt etter gunstig endring av mestringsforventninger.

På sikt kan muligens følgeforskning på Naturskolen gi svar. Å tallfeste effekt av forebyggende tiltak er imidlertid svært omfattende og krevende. I mange tilfeller vil ønsket helseeffekt være umulig å måle i kroner og øre. Helse på lang sikt vil ikke komme den enkelte skole til gode direkte, men skolen har et samfunnsansvar som de fyller ved å bidra til å legge til rette for gunstig vekst og utvikling som fremmer helse, og bidrar til et bærekraftig liv.

Stress og stressteori

I mange miljøer vil stress defineres som en motsetning til mestring. Det er derimot viktig å understreke at stress ikke er farlig, eller at stress fører til dårlig helse. Det vil være en forhastet og feilaktig slutning. Tvert om, stress er sunt hvis du lærer deg å takle det, og stress er nødvendig⁴. Man blir ikke syk av stress. Selv langvarig stress er sunt hvis man bare hviler ut innimellom, og opplever kontroll og mestring av stresset. Stresset blir kun helsefarlig og sykdomsfremmende når man over lang tid får negative følelser som manglende kontroll, hjelpeløshet og håpløshet⁶.

Begrepet stress er egentlig et vidt og upresist begrep, som jeg kort ønsker å beskrive. Stress omfatter både situasjoner og hendelser (stressorer), hjernens oppfattelse av disse situasjonene og hendelsene, kroppens alarmsystem og kort- og langvarig stressrespons. Den kortvarige responsen er sunn og nødvendig fordi den gir et viktig signal om at noe må endres, i tillegg handler stress om problemløsning, læring, utvikling og trivsel. Den mer langvarige aktiveringen kan bli helsefarlig hvis kontroll og mestring uteblir, og følelser som avmakt, hjelpeløshet og håpløshet blir dominerende. Kortvarig og langvarig vedvarende uhåndterlig stress (i form av økning i utskillelse av stresshormoner som adrenalin, noradrenalin og cortisol), uavhengig av årsak, vil påvirke menneskers insulinbehov⁷. Kombinert med manglende sosial støtte og redusert mestringsevne vil dette påvirke helsen ugunstig på sikt.

Nøkkelen i stressmestring er ifølge kognitiv aktiveringsteori om stress (CATS) å skape en positiv forventning når en hendelse oppstår eller skjer, lage seg en tanke om at dette er en utfordring, mer enn et problem – hva kan jeg gjøre, hvilke muligheter har jeg, hva kan gå galt og hvor ille er eventuelt det? Man bør peke seg ut et oppnåelig mål, og fokusere på det man kan gjøre noe med. Det er viktig å lære seg å ikke bruke energi på problemstillinger du allikevel ikke kan påvirke. Kortsiktige delmål er ofte fornuftig. Når målene er nådd, får du en følelse av å lykkes, noe som igjen lagres i hjernen som positiv erfaring. Neste gang en stressende situasjon oppstår, er du allerede bedre rustet til å takle det fordi hjernen din husker at du mestret en utfordring. Så enkelt og så vanskelig. Naturskolen har mange gode arenaer for mestring, for stress og for uforutsigbarhet; været, noen er syke, vi har

glemt noe, for dårlige klær..., og det er i disse, ofte uforutsigbare situasjonene som oppstår, og som løses av ungdommene selv, at mestring og glede oppstår. Ungdommenes opplevelse av mestring og glede forsterkes av at veilederne er tilbaketrukket.

Dessverre er det slik at de som oftest havner i den nedbrytende og helsefarlige stress-runddansen med negativ forventning og en følelse av hjelpeløshet og håpløshet, ofte er de ungdommene som kommer fra hjem hvor foreldre har kortere utdanning og mindre kontroll over arbeidsoppgavene sine på jobben. De foreldrene som selv satt bakerst i klasserommet lærte at ingenting nyttet uansett. Det vi kaller «den sosioøkonomiske gradienten» slår inn her⁸. Forklaringen på den sosioøkonomiske gradienten, tror vi ikke skyldes ressurser, men snarere erfaringen av at ting stort sett går feil uansett. Det er en sterk sammenheng mellom sosioøkonomiske forhold og helse¹². I tillegg har vi en del ungdommer fra hjem med mye ressurser, høye krav og forventninger, men hvor foreldrene kanskje ikke er tilgjengelige og tilstede. I denne kategorien familier har foreldrene ofte lagt alt til rette, ordnet opp for ungdommene og kostet unna hverdagsutfordringer. Resultatet kan bli ungdommer som ikke er «flyvedyktige», som er uselvstendige, utrygge og som opplever vanlige krav som uoverkommelige. For denne gruppen av ungdommer kan en helt «vanlig» hverdag oppleves som uhåndterlig, stress oppstå, mestring uteblir og sykdom oppstår.

Uten stress vil vi prestere dårligere. Vi er helt avhengige av stimuli, det er nødvendig for at hjernen vår skal utvikle seg adekvat. Uforutsigbarhet er veldig viktig og veldig bra, så lenge man får sosial støtte og opplever mestring og kontroll etter hvert¹⁰. Det hjelper godt å bli sett, få bidra i utviklingen og få anerkjennelse når man gjør en god jobb. Det må skapes arenaer hvor man ser hverandre og hvor ungdommene trengs i et felleskap for at alle skal oppleve et godt resultat – som f.eks. et godt måltid. Det er derfor viktig å sørge for at alle får (og aller helst tar) oppgaver som er viktig for fellesskapet, da kan alle kjenne på mestring, glede og sosial støtte^{11, 12}.

Mestring

Kognitiv aktiveringsteori om stress (CATS) beskriver hvordan ulike former for belastning henger sammen både med positive helseutfall og sykdom¹⁰. Jeg vil prøve å beskrive hvordan mestring beskrevet i CATS-teorien får praktiske konsekvenser for møtet mellom veiledere i TAN og ungdom.

CATS-teorien tar utgangspunkt i generell læringsteori og kognitive prosesser. En definisjon på stress vi kan bruke er; stress = mangel på kontroll og mestring. Alle mennesker har behov for å oppleve mestring og kontroll i livet, over eget liv og i ulike situasjoner i livet. Behovet for mestring og kontroll er ulikt, og behovet vil gi seg forskjellige utslag for ulike mennesker. Hvilke situasjoner som oppleves som

vanskelig er ulikt, opplevelsen av manglende kontroll er ulikt, når og hva som skal til for at man skal kjenne på kontroll og mestring er ulikt.

Mye av det som er ulikt og det som er forskjellig kommer av at mennesker har svært ulike forventninger til livet og svært ulike erfaringer fra livet. For alle mennesker vil utfallet av en vanskelig situasjon avhenge av forventning. Hva betyr denne situasjonen, hvilke erfaringer har personen fra før? Hvis personen har en positiv forventning til utfallet av situasjonen (mestring), vil belastningen bare resultere i en kortvarig fasisisk fysisk og psykisk aktivering¹⁰. Dette er nødvendig for å håndtere utfordringen, men er ikke skadelig og vil gi en positiv effekt på fysiologiske- og psykologiske aspekter på sikt. En krevende situasjon som håndteres vil skape mestring og læring, og sunne, fysiologiske prosesser igangsettes. Det fysiologiske som skjer i kroppen vil påvirke helsen positivt.

Dersom individet ikke synes at det er noen sammenheng mellom det hun/han gjør og det som skjer (hjelpeløshet) eller synes at alt går galt (håpløshet) fører det til en tonisk aktivering som kan være negativ for helsen. I møte med ungdommene må TAN ta utgangspunkt i at ungdommene reagerer forskjellig fordi de har ulik forventning til situasjonen, basert på egen, tidligere erfaring. For at ungdommene skal kunne utvikle mestring må veilederne legge til rette for at ungdommene kan oppleve styring og kontroll i situasjonen. Ved at TAN, slik det er beskrevet under "mine observasjoner om hva som skjer i/på Naturskolen" side 4, gir ungdommene tillit, medvirkning, forutsigbarhet og støtte, bidrar Naturskolen til at ungdommene får gode erfaringer på kontroll og mestring i ukjente situasjoner.

Ved å erfare at «det blir bedre for alle på grunn av meg», slik mange av ungdommene opplever på tur med Naturskolen, oppstår mestring. Mestring kan dermed, i denne situasjonen, beskrives som en positiv forventning på kort sikt, til tur med Naturskolen, og på lang sikt – til andre sider av livet. Vi har gode referanser på at mestring generaliseres¹³. Det betyr at når opplevelsen av mestring etableres i kroppen gis det grunnlag for mye vekst og mestring på andre arenaer. Fysiologisk senkes aktivering ved mestring, gunstige hormoner frigjøres og en positiv tro forankres.

De gode mestringserfaringene Naturskolen gir vil ungdommene kunne overføre, og ta med seg videre og bruke i sin hverdag knyttet til skole, hjem, fritid og venner. Sammenhengen mellom mestring og helse er godt beskrevet i litteraturen fra Ursin H, Zahl-Bergum OH 1993¹⁴ og i Getz et al 2011⁷. Det er fraværet av de ulike stresshormonene, samt de gode hormonene som utskilles ved mestring som er med på å forklare sammenhengen mellom mestring og helse. Mennesker som er mestrende har lavere blodsukker, lavere blodtrykk og gunstigere blodfettverdier. Mestrende mennesker rapporterer lite muskel- og skjelettplager, god søvnkvalitet, god fordøyelse og livsoptimisme. I tillegg vet vi at antall hvite blodlegemer (immunforsvaret vårt) reduseres ved ikke-kontrollerbart stress. Ovenfor nevnte faktorer er alle viktige determinanter i de store folkesykdommene, overvekt, diabetes og hjerte- og karsykdom.

Allostatisk load

Alle mennesker har en psykisk helse. Psykologi kan sies å være viten om hvorfor mennesker tenker, føler og handler slik de gjør. Hvordan mennesker handler er bestemt av tanker og følelser. Tidligere erfaring, sosial støtte, mestringsevne og motivasjon er med på å forme tanker og følelser, sammen med verdier, tradisjon og religion⁵.

Kroppen jobber kontinuerlig med å oppnå likevekt og eller stabilitet. Denne stadige tilpasningen i kroppen for å opprettholde stabilitet knyttet til stress/belastning, kan kalles allostase eller allostatisk load og avhenger av opplevelsen av å ha kontroll over stress, erfare sosial støtte, og ha ressurser tilgjengelig for mestring. Et misforhold i balansen mellom «tærende» og «nærende» opplevelser vil påvirke helsen vår direkte, både fysisk (f.eks. blodsukkeret, som er nært knyttet til mange ulike helseaspekter) og psykisk (opplevelsen av ubehag og mangel på kontroll). Mestring viser seg å være avgjørende i de fleste situasjoner i et menneskes liv. Om mennesker definerer seg som mestrende avhenger av tidligere erfaring og læring, noe som betyr at alle mennesker kan bli mestrende ved hjelp av gode prosesser i relasjonene de har (som gir tillit og frihet). For å redusere negativt stress og øke mestring er det viktig med forståelse og anerkjennelse av hvordan tidligere erfaringer påvirker fysiologien¹⁵.

Vi kan se på mennesker som selvreflekterende, meningssøkende, relasjonelle og målrettede i sin natur. Det er derfor viktig å forstå sammenhengen mellom menneskers erfaringer knyttet til selvbevissthet, relasjoner og verdier, og utvikling av helse og sykdom. Forskning viser at menneskeorganismen bokstavelig talt inkorporerer vår livshistoriske informasjon, som omfatter opplevd mening og relasjoner. Epigenetikken illustrerer det grunnleggende biologiske potensialet for kontekstavhengig tilpasning. Videre er det dokumentert hvordan ulike typer eksistensielle påkjenninger kan lede til sårbarhet for sykdom gjennom forstyrrelser i menneskets fysiologiske tilpasningssystemer og strukturell påvirkning av hjernen. Opplevelser av støtte, anerkjennelse og tilhørighet kan derimot bidra til å styrke eller gjenopprette helsetilstanden. Det er viktig at vi favner menneskets selvbevisste, meningssøkende, målrettede og relasjonelle natur når vi skal forstå sammenhengen mellom det psykologiske og det biomedisinske.

Relasjonelle erfaringer, på samme måte som mestring, påvirker menneskets immunsystem. Langvarig stress/belastning/aktivering (som f.eks. neglekt eller misbruk) som ikke følges av opplevd kontroll og mestring, vil påvirke menneskets fysiologiske tilpasningsevne negativt og kan lede til helseskade⁷. Fenomenet, som kalles «allostatisk overbelastning» forklares ved at sterke og/eller vedvarende trusler mot et individs eksistens, høy grad av belastning i sårbare livsfaser, overveldende traumatiske påkjenninger og/eller kronisk stress over lang tid, kan utmattelse av kroppens fleksibilitet og føre til sykdom¹⁷. Hele menneskets biologi blir påvirket både

akutt og på sikt ved aktivering, og hvis mestring og kontroll finner sted vil meget stor belastning/påkjenning/aktivering både være helsefremmende, oppbyggende, stimulerende og nødvendig for vår biologi både på kort og lang sikt. Derfor bør ikke målet være å fjerne hindringer, redusere krav og belastning, livet foregår og det skal det, målet bør være å lære ungdommene å håndtere det livet de lever. Allostatisk belastning forklarer sammenhengen mellom opplevd belastning og helse, og hvorfor mestring er nøkkelen til god helse. Påkjenninger som i vår kultur karakteriseres som fysiske (f.eks. under- /over- /feilernæring, forurensning, søvnmangel, infeksjoner, støy) viser seg å konvergere på samme fysiologiske «nivå» som belastninger vi tradisjonelt omtaler som psykiske (f.eks. et liv preget av trusler, neglekt, krenkelser eller overveldende omsorgsbyrder). Begge former for påvirkning kan lede til bl.a. påvirkning av hormonsystem, immunsystem og nervesystem. Slike kroniske forstyrrelser bidrar, trolig også gjennom epigenetiske mekanismer, til utvikling av våre store folkesykdommer – hjerte- og karsykdommer, overvekt, diabetes, kronisk obstruktiv lungesykdom, andre immunologiske og inflammasjonsbetingede sykdommer, osteoporose, depresjon, angst, atferdsforstyrrelser, rusavhengighet og andre lidelser som klassifiseres som psykiatriske, kognitive lidelser, smertesyndromer og kronisk utmattelse m.m.⁷. Graden av helseskadelig stress, manglende kontroll og mestring i eget liv, anses å øke med avtakende rang i et sosialt hierarki.

Traumeforskning gir innsikt i hvordan vonde barndomserfaringer kan lede til toksisk stress, hvilket forstyrrer utviklingen av hjernestrukturer. Slike endringer er i nevreradiologiske studier blitt knyttet til bl.a. erfaringer av neglekt (curlingbarna – alt er materielt på stell, men voksne er ikke tilstede på en måte som gir handlingsrom og likeverd) verbal mishandling, fysisk avstraffelse og seksuelt misbruk¹⁶. En forskergruppe står bak funn som mener å kunne vise at hjernens plastisitet og sårbarhet varierer med alderen, dvs. at effekten av erfaringer både vil avhenge av når de inntreffer og hvor lenge de varer¹⁷.

Hjernen synes imidlertid å forbli mottakelig for relasjonelle effekter gjennom hele livet. Dette gjelder også i helbredende retning (salutogenese). Sterke sosiale relasjoner gir like god beskyttelse mot tidlig død som røykeslutt¹². Sammen kan epigenetikken, CATS- og allostasemodellen trolig bidra vesentlig til forståelse av de sosiale gradientene i sykelighet og dødelighet. Hvor sterkt sosiale gradienter påvirker folks helse, er allerede godt dokumentert.

Kommunikasjon

Hvordan vi kommuniserer med hverandre, vil i større grad enn tidligere antatt virke inn på mestring og motivasjon for å ta valg/leve så optimalt som mulig i forhold til egne muligheter. Vår kommunikasjonsstil kan både fremme og hemme ønsket atferd hos mennesker vi er i en relasjon med. God kommunikasjon gir god helse¹⁸. God kommunikasjon i konsultasjoner hos legen har vist seg blant annet å være

avgjørende for å bedre diabetesrelaterte utfall, dette skjer via redusert aktivering og dermed en gunstig stabilisering av blodsukkeret. I tillegg vil sentrale fysiologiske aspekter (nerve-, hormon- og immunsystemet) endres fordelaktig, og påvirke viktige helseaspekter ytterligere. Denne effekten kan overføres til unge, friske individer, og vi kan derfor teoretisere rundt hvordan denne teorien passer inn i Naturskolen til TAN.

Formen på kommunikasjonen er ikke etnisk spesifikk, men kommunikasjonen må tilpasses ulike etniske grupper¹⁹. All kommunikasjon bør være likeverdig og tilpasset hvert enkelt individ, uavhengig av kjønn, alder, religion og etnisk bakgrunn. For å oppnå atferdsendring er man som tidligere beskrevet avhengig av tillit. En "ikke-formanende" kommunikasjonsform er en veldokumentert og svært vellykket metode som både bidrar til ønsket atferdsendring og legger til rette for å skape tillit i en relasjon²⁰.

Målet bør være kunnskap om at alle kan optimalisere sin egen atferd knyttet til spesifikke mål, ut fra egne forutsetninger, mestringsressurser og egen livssituasjon på ethvert tidspunkt. Ved å være nysgjerrig på mottakerens følelser, valg, livshistorie og livssituasjon, er det stor sannsynlighet for at ungdommen selv vil komme frem til gode løsninger for seg selv og/eller være mer mottakelig for innspill og råd. Trygge og mestrende mennesker har lavt psykologisk forsvar⁹.

I hvert enkelt tilfelle bør det settes individuelt tilpassede mål i samråd med ungdommen, og det må sjekkes ut om målene er realistiske. Hvordan avsenderen kommuniserer kan øke sannsynligheten for at målene nås. Å jobbe med motivasjon, positiv respons, forventning/mestring, etablere god kontakt (relasjon) med hver enkelt mottaker og samarbeide om felles mål, der mottakeren er ansvarlig for målbeskrivelsen, er viktig. Det er større sannsynlighet for å nå målene hvis mottakeren selv opplever å ha det som skal til (for eksempel kunnskap, evner, sosial støtte), kombinert med at han selv ønsker å nå målet for sin egen del²¹.

For å oppnå ønsket atferdsendring finnes det flere metoder. I tillegg til å ha kunnskap om hvordan deltakerens selvbiografi vil påvirke muligheten for måloppnåelse, er det nødvendig å identifisere, forstå og jobbe med å redusere barrierer for måloppnåelse²¹. Hvis ungdommene uttrykker følelser som frykt/angst, sjokk, panikk, sinne og resignasjon, viser studier at nedskalering av følelsene fra avsenderens side blir et hinder for ungdommene i å nå sine mål. Avsenders nedskalering av ungdommenes emosjoner, kan bli en barriere hos ungdommene. Hvis ungdommene ikke opplever støtte på sine følelser, bidrar det til at de selv ikke identifiserer egne følelser, håndterer egne følelser eller agerer hensiktsmessig i forhold til egne følelser.

Ved å spørre, lytte og anerkjenne det som kommer fra ungdommen, og la de føle og oppleve aksept, har man bidratt til en annen viktig intervensjon. Det å spørre, lytte og akseptere er å *gjøre noe*, det viser seg at de aller fleste liker anerkjennelse og aksept bedre enn å bli «fikset». Dette funnet fra ACE-studien viser at man ikke trenger å være psykolog eller psykiater for å spørre om vanskelige ting, man trenger heller ikke

å ha veldig mye tid til rådighet. Det som er viktig er vår evne til å spørre, lytte og anerkjennelse, skape tilhørighet, tillit, likeverd og medbestemmelse²².

Hvordan vi kommuniserer med mennesker, tiden vi setter av til hverandre, vår genuine interesse for hele mennesket med sin livshistorie vil være viktige faktorer som vil være avgjørende for om vi lykkes med vår kommunikasjon²³. Tillit er nødvendig for å oppnå trygghet og for å føle frihet, tro på egne mestringsressurser, og for selv å ta initiativet til ønsket atferd. Det er viktig å huske at veiledning og råd ikke automatisk blir omgjort til praktisk handling. En avsender som er lyttende, var og genuint interessert i mottakeren vil oppfatte og ta nødvendige hensyn knyttet til stemninger og nyanser, samt ulike aspekter knyttet til legning, kultur, tradisjon og religion.

Empatisk lytting og anerkjennelse kan styrke helsefremmende atferd. Hvilke valg som tas, og hvordan valgene resulterer i konkret handling, f.eks. hva slags mat en velger å spise, om en velger å være fysisk aktiv og så videre, er avgjørende. Valgene som tas avhenger, oppsummert av tidligere erfaringer, allostatisk belastning, sosial støtte, ressurser tilgjengelig hos hver enkelt og opplevelse av kontroll og mestring. Kunnskap om allostatisk belastning og kommunikasjon hos veilederne i TAN bidrar til at ungdommene i større grad når sine mål.

Når vi skal hjelpe andre til å ta valg, er det helt nødvendig at fokuset er på personen vi skal hjelpe. Vi må fristille oss fra egne holdninger, meninger og tanker og være helt åpne for der den andre er og hva det mennesket vi skal hjelpe trenger. For å få til endring, er relasjonen helt avgjørende, vi må kunne skape trygghet og gi en forventning om at vi er til å stole på. Hvordan vi snakker med mottakeren vil ha avgjørende betydning for om ungdommen når de oppsatte/skisserte mål.

Årsakene til manglende måloppnåelse (stå opp hver morgen, gjennomføre skole, slippe kontrollen og la humla suse, legge seg på kvelden etc.) kan være mange. Ofte er det personlige faktorer i menneskers liv som spiller inn, faktorer som ofte blir for lite vektlagt. Manglende måloppnåelse kan handle om at mennesker har andre prioriteringer i sitt liv, liten opplevelse av mening, vonde eller vanskelige opplevelser, traumer, manglende kapasitet, liten eller gal erfaring på det aktuelle området, i tillegg til lav mestringsforventning og liten eller ingen sosial støtte. God kommunikasjon er helsefremmende både for avsender og mottaker. Å kommunisere godt er en kombinasjon av kunst (personlige egenskaper) og vitenskap²³.

Oppsummering og konklusjon

For den enkelte ungdom er målet å mestre hverdagen og for samfunnet er målet at flest mulig har best mulig helse lengst mulig. God helse gir flere produktive år som trengs for at vi kan opprettholde velferdssamfunnets krav, og redusere samfunnets kostnader til helse. Siden mestring fra en situasjon lett generaliseres til andre

situasjoner, og det tidligere er beskrevet hvordan mestring gir god helse, kan vi si at Naturskolen gjennom mestring fremmer god helse på kort og lang sikt.

Referanser

- 1) Fangen Katrine. Deltagende observasjon, kap 1. Fagbokforlaget 2004.
- 2) Steptoe A, Marmot M. The role of psychobiological pathways in socio-economic inequalities in cardiovascular disease risk. *Eur Heart J* 2002; 23: 13-25.
- 3) Marmot M and Wilkinson R (2006). *Social Determinants of Health*, 2nd Edition
- 4) Vander A, Sherman J, Luciano D (2001). *Human Physiology*. McGraw-Hill International Edition.
- 5) McEwen, B. S Brain on stress: how the social environment gets under the skin *Proc Natl Acad Sci U S A* 2012 109 2 17180 17185. doi: 10.1073/pnas.1121254109
- 6) Ursin H, Eriksen H (2006). Sensitization, Subjective Health Complaints, and Sustained Arousal. *Annals of the New York Academy of Sciences*
- 7) Getz L, Kirkengen AL, Ulvestad E (2011). Menneskets biologi – mettet med erfaring. *Tidsskr Nor Legeforen* 2011; 131: 683-7 doi: 10.4045/tidsskr.10.0874
- 8) Hjellset VT, Kjøllesdal MK, Bjørge B et (2012). The InnvaDiab-DE-PLAN study: a randomised controlled trial with a culturally adapted education programme improved the risk profile for type 2 diabetes in Pakistani immigrant women. *British Journal of Nutrition*; Volume 109; Issue 3; pp 529-538
- 9) Eriksen H, Ursin H (2002). Social inequalities in health: biological, cognitive and learning theory perspectives. *Norsk Epidemiologi* 12 (1) pp33-38
- 10) Ursin H & Eriksen HR (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology* 29(5), 567-92.
- 11) Hjellset VT, Bjørge B, Eriksen HR et al. (2009). Risk Factors for Type 2 Diabetes Among Female Pakistani Immigrants: The InvaDiab-DEPLAN Study on Pakistani Immigrant Women Living in Oslo, Norway. *J Immigr Minor Health* epub ahead of print.
- 12) Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review *PLoS Med* 2010 7 7 e1000316. doi: 10.1371/journal.pmed.1000316
- 13) Eriksen H, Murison R, Pensgaard AM, Ursin (2005). Cognitive activation theory of stress (CATS): from fish brains to the Olympics. *Psychoneuroendocrinology*, Volume 30, Issue 10, November 2005, Pages 933-938.

- 14) Ursin H, Zahl-Bergum OH (1993). Biologisk psykologi, Universitetsforlaget
- 15) McEwen, B and Linn Getz (2013). Lifetime experiences, the brain and personalized medicine: an integrative perspective *Metabolism*; volume 62, supplement 1 2013
- 16) Kirkeengen AL (2009). Hvordan krenkede barn blir syke voksne. Universitetsforlaget.
- 17) McEwen, B. S (2013). The brain on stress: toward an integrative approach to brain, body, and behavior *Perspectives on Psychological Science* 2013. 8(6), 673-675.
- 18) McEwen BS and Gianaros PJ (2011). Stress- and allostasis-induced brain plasticity. *Annu Rev Med.* 2011;62:431-45. doi: 10.1146/annurev-med-052209-100430
- 19) Zeh, P., Sandhu, H. K., Cannaby, A. M., & Sturt, J. A (2012). The impact of culturally competent diabetes care interventions for improving diabetes-related outcomes in ethnic minority groups: a systematic review *Diabet Med* 2012 29 10 1237 1252. doi: 10.1111/j.1464-5491.2012.03701.x.
- 20) Fisher EB, Jr., La Greca AM, Greco P et al. (1997). Directive and nondirective social support in diabetes management. *Int J Behav Med* 4, 131-144.
- 21) Mæland JG. (2005). Forebyggende helsearbeid i teori og praksis. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- 22) Felitti VJ og Anda RF et al (2014). The lifelong effects of adverse childhood experiences. *Chadwick`s child maltreatment. Vol 2: Sexual abuse and psychological maltreatment*
- 23) Warnecke, E (2014). The art of communication. *Aust Fam Physician* 2014 Mar;43(3):156-8.