



Högskolan
Kristianstad

Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
0/1 25030 00
www.hkr.se

Hälsofrämjande fördelar av friluftslivets gemenskap

- *En kvalitativ utvärdering med utgångspunkt i känsla av sammanhang*

Högskolan Kristianstad
Fakulteten för hälsovetenskap
FP8321 HT20
Verksamhetsförlagd utbildning
Jasmine Bohlin

Innehållsförteckning

1. Bakgrund.....	s.1
1. Syfte.....	s.2
1. Genomförande.....	s.2
1. Resultat.....	s.4
1. Diskussion.....	s.7
1. Referenser.....	s.9

Bakgrund

Utifrån ett samhälleligt hållbarhetsperspektiv, belyser Sveriges Folkhälsomyndighet (2018) ett flertal områden som anses vara betydande i syfte om att främja en social hållbarhet (Folkhälsomyndigheten 2018). Dessa centrala faktorer anses vara ett jämlikt och jämställt samhälle, där människors hälsa ska främjas genom en ömsesidig delaktighet, tillit och förtroende (ibid). Viktiga aktörer för ett integrerat utvecklingsarbete beskrivs bland annat vara kommuner, landsting/regioner samt staten (ibid). Den gemensamma samsynen vilket Folkhälsomyndigheten (2018) anser skall präglade en social hållbarhet beskrivs vara ett tillgodoseende av människors grundläggande behov, samt ett främjande av mänsklig inkludering. Utifrån beskriven samsyn av integrering, bör den utformas och anpassas utifrån de grupper i samhället som har störst behov (ibid).

Vidare baseras folkhälsopolitik av åtta målområden, vilka således skall appliceras på olika vis i Sveriges samhälle. Målområde 6, *levnadsvanor*, område 7, *kontroll, delaktighet och inflytande* samt målområde 8, *en hälsofrämjande hälso- och sjukvård* anses som tre centrala områden att fokusera på i syfte om att nå en jämlik hälsa bland befolkningen (Folkhälsomyndigheten 2019). Genom ett främjande av människors handlingsutrymmen samt ökad tillgänglighet till hälsofrämjande miljöer, anses valet av goda levnadsvanor främjas. I relation till målområde 7, anses det betydande att främja individens möjligheter till kontroll, inflytande och delaktighet, både på samhällsnivå samt individnivå. Utifrån att nå en hälsofrämjande hälso- och sjukvård, anses det vara centralt att behandling utgår från individens möjligheter och behov, och att tillgängliga insatser som inriktar sig till hälsofrämjande åtgärder bör implementeras. Den gemensamma nämnaren i relation till nämnda målområden är att hälsofrämjande och förebyggande arbete anses vara viktigt att utforma i praktisk verksamhet (ibid). Med tanke på att en central aspekt inom ramen för social hållbarhet anses vara att främja människors hälsa, är det väsentligt att hälsofrämjande åtgärder bör implementeras i relation till att förebygga psykisk ohälsa. Detta med anledning till att psykisk ohälsa idag anses vara en folksjukdom, vilket nationellt de senaste åren har ökat (Folkhälsomyndigheten 2020).

En teori vilken anses präglas av ett hälsofrämjande förhållningssätt är Kasam, som är en förkortning av känsla av sammanhang (Länsimies, Pietilä, Hietasola-Husu & Kangasniemi 2017) Denna salutogena inriktning baseras i att kartlägga en persons upplevelse av meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet i tillvaron. I praktiken anses teorin kunna identifiera vad som främjar hälsa, oavsett eventuella sjukdomstillstånd hos individen (ibid). Det grundläggande syftet vid studerandet av Kasam är att kartlägga vilka faktorer som orsakar hälsa, och inte ohälsa. Således kan denna teori användas som kartläggande resurs i relation till främjande insatser (ibid). Tidigare forskning visar att känsla av sammanhang sammanstrålar med en bättre hälsa, och att en stark kasam korrelerar med en högre livskvalité. Forskningen belyser vidare att interventioner som fokuserar på att integrera motivation hos deltagarna kan förbättra det skattade måttet på livskvalité, och således även upplevelserna av meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet (Gassmann, Christ, Lampert & Berger 2013).

Sjöbo kommun har sedan 2018 utformat ett treårigt projekt där ett samarbete mellan socialpsykiatrin och den ideella organisationen Friluftsförbundet samverkar med varandra. Projektet *Häng med oss ut* vänder sig mot individer med psykisk ohälsa, och förutom att projektet är verksamt i Sjöbo kommun, är även de omkringliggande kommunerna Ystad, Tomelilla, Skurup och Simrishamn verksamma. Det övergripande syftet med projektet är att erbjuda personer inom de socialpsykiatriska verksamheterna återhämtningsinriktade friluftaktiviteter. Bakgrunden till projektets utformning baseras i forskningen som säger att

vistelse i naturen har positiva effekter på återhämtning (Sjöbo kommun 2020). Ambitionen är att en metodhandbok skall tas fram som verktyg, i syfte om att belysa hur samarbete mellan Friluftsförbundet och socialpsykiatrisk verksamhet kan expandera sig och appliceras i andra kommuner (ibid). Tidigare utvärderingar som gjorts inom projektet via brukarrevisioner på deltagarna visar ett positivt resultat i relation till hälsa. Resultatet har kunnat mätas utifrån självskattningsformulär, vilket gjordes innan projektets start och efter ett års medverkan. Självskattningsformuläret är utformat utifrån en skala mellan 1-6, och de områden som listades var ångest, depression, nedstämdhet, social fobi, tvångssyndrom, självskadebeteende, koncentrationssvårigheter, rastlöshet, rädsla, malande ältande tankar, glädje samt tillfreds. Sammantaget efter ett års medverkan, visar resultatet på att samtliga områden har förbättrats för samtliga deltagare.

Utifrån ett folkhälsovetenskapligt perspektiv, anses begreppet hälsa innehålla två dimensioner (Pellmer, Wramner & Wramner 2013). Dessa belyses vara den biomedicinska hälsan samt den holistiska hälsan. Den holistiska dimensionen av hälsa, baseras på upplevelserna av meningsfullhet, välbefinnande och känsla av sammanhang (ibid). Således kommer en utvärdering utifrån ett folkhälsovetenskapligt perspektiv göras inom ramen för verksamheten, där deltagarnas upplevelser av *känsla av sammanhang* kommer att stå i fokus utifrån erfarenheterna av friluftslivet. Motiveringen till detta grundar i att studera utifrån ett salutogent perspektiv hur projektets innehåll kan anses vara en resurs till deltagarnas meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet, oberoende individens sjukdomstillstånd. En ytterligare anledning till valet av teori är dess tidigare vetenskapliga evidens att kunna belysa människors välmående utifrån ett hälsofrämjande perspektiv (Eriksson & Lindström 2006).

Syfte

Syftet med rapporten är att genom en kvalitativ utvärdering undersöka teorin Kasam hos tre deltagare i relation till friluftaktiviteterna inom projektet "Häng med oss ut".

Genomförande

Den genomförda verksamhetsföreläsningen utbildningen ägde rum som praktisk deltagare i de träffar som "Häng med oss ut" tillämpade. Den primära planen var från början att vara delaktig i samtliga kommuner som ingår i projektet, men med tanke på covid19 strukturerades upplägget om. Således har min delaktighet ägt rum på samtliga fysiska träffar i Sjöbo kommun med utgångspunkt på Örnen, vilket är den dagliga verksamheten i kommunen. Träffarna har ägt rum på måndagar, onsdag samt torsdagar, och deltagarna under träffarna var de personer med anknytning till socialpsykiatrin. Samtliga träffar bottnade i att gemensamt utföra corona-anpassade friluftaktiviteter i naturområden. Vid sidan av träffarna har även mitt deltagande ägt rum i styrelsemöten samt ledarmöten, vilka har tillämpats via digitala medel. Utifrån samråd med min handledare, tillika projektansvarig för Häng med oss ut, visade det sig relativt tidigt att ett intresse fanns mot att tillgodose en folkhälsovetenskaplig utvärdering. Det fanns ingen tidigare konkret erfarenhet av det folkhälsovetenskapliga perspektivet inom projektets ramar, och därmed föll det sig som en självklart att en utvärdering med folkhälsovetenskaplig inriktning skulle göras. Med tanke på att projektet baserades i att tillhandahålla återhämtningsinriktade friluftaktiviteter, föll det sig naturligt att mitt deltagande präglades till stor del av observation. Detta med anledning för att främja en naturlig miljö kring mitt deltagande som student. Ahrne & Svensson (2015) nämner även fördelarna med en delaktig observation, då ett aktivt deltagande på det fält som studeras kan främja möjligheterna till ett positivt socialt samspel (Ahrne & Svensson 2015). Detta påståendet upplevdes motsvara

mitt egna deltagande, och gav en fördelaktig utgångspunkt till att vid det senare skedet intervjua deltagarna. Efter ett antal träffar bestämdes i samråd med min handledare att tre deltagare i projektet skulle bli intervjuade, och intervjumaterialet skulle därmed användas som en utvärdering. Med anledning till att skapa en avslappnad intervjusituation mellan mig och deltagarna, utfördes intervjuerna relativt sent in på VFU-perioden.

Då kvalitativa utvärderingar kan användas i syfte om ge ytterligare kunskap inom ett projekt eller en intervention, ansågs det självklart att utföra rapporten inom ramen av en formativ utvärdering (Krogstrup 2017). Då jag i början av VFUN fick tillgång till tidigare utvärderingar som utförts av brukarrevisioner, bestämdes efter en granskning av dessa att en utvärdering med salutogen inriktning var passande som komplement. De tidigare utvärderingarna grundade i att både genom kvantitativa samt kvalitativa metoder undersöka deltagarnas självskattning av olika hälsoområden, där skattningen baserades i både ett patogent och salutogent perspektiv. Intresset utifrån att rikta mitt fokus i utvärderingen till ett salutogent perspektiv, bottnade i att hälsa ofta upplevs cirkulera kring att undersöka vad som orsakar sjukdom. Således ville jag undersöka vad som främjar hälsa i relation till projektet. Krogstrup (2017) nämner att en utvärdering ska kunna vara användningsbar i praktiska situationer, vilket sammanstrålade till syftet av att undersöka Kasam (Krogstrup 2017). Ambitionen var att utvärderingen skulle kunna skildra sig mot de tidigare utvärderingarna, och att den skulle kunna bli en användbar resurs inom projektet. Således skulle utvärderingen kunna användas som ett kunskapsstillskott inom projektets ramar (ibid).

Ett vidare motiv till att forma utvärderingen utifrån ett hälsofrämjande perspektiv var att belysa betydelsen av hälsofrämjande insatser, vilket folkhälsopolitiken menar skall eftersträvas inom hälso- och sjukvård (Folkhälsomyndigheten 2019). Sammanfattningsvis var teorin Kasam studiens utvärderingsobjekt, och de utvärderingsfrågor som formades var således min kvalitativa intervjuguide. Då utvärderingsobjektet utgick från att undersöka en teori, baserades rapporten inom en deduktiv anda. Detta med anledning till att en deduktiv metod utgår från en företeelse som kan konstateras vara sann och därmed är det möjligt att dra en slutsats som logiskt bör gälla (Svensson 2015). Således utformades en kvalitativ intervjuguide, där operationalisering gjordes utifrån begreppen *hanterbarhet*, *begriplighet* och *meningsfullhet* vilket motsvarar innebörden av teorin. Operationaliseringsprocessen blev en betydande del i genomförandet, detta för att kunna översätta Kasam till ett mätbart underlag. Operationaliseringen gjordes genom en nedbrytning av teorins innebörden, detta genom att utforma frågeställningar kopplade till hanterbarhet, begriplighet samt meningsfullhet. Nedbrytningen av begreppen utgick från de definitioner som Antonovsky (2005) tillämpat. Valet till att utföra en semistrukturerad intervjuguide, grundade i att tillhandahålla så mycket upplevelser, känslor och egenskaper som möjligt av deltagarna. En semistrukturerad intervju utgår från olika teman där deltagarna har möjlighet att svara fritt, vilket var passande i relation till utvärderingen (Löfgren 2016).

Intervjutillfällen gjordes på samtliga tre deltagare med inspelad ljudupptagning. Informanterna informerades om principerna gällande informerat samtycke samt anonymitet, vilket anses vara viktiga etiska förhållningssätt att anamma (Ahrne & Svensson 2015). De inspelade intervjuerna blev därmed min data till rapporten, och efter en bearbetning av detta hade jag ett empiriskt material. Materialet bearbetades genom att koda och separera det material som matchade till studiens syfte. Denna bearbetning av empiriskt material anses som en funktionell process, som även passande rapportens tillvägagångssätt (ibid).

Resultat

Här presenteras således det empiriska materialet i form av tre intervjuer, och deltagarna presenteras som informant 1,2 & 3.

Resultat - informant 1

Förmågan till begriplighet motsvarade främst det informant lyfte (1) angående sin självkänedom till sitt upplevda mående av friluftaktiviteterna. Informanten ansåg att vistelse i naturen gav lugn och ro inombords, och oberoende deltagande i projektets aktiviteter tog sig informanten ut i naturen i syfte om att uppleva välbefinnande. Självisikten över förståelsen av naturens hälsoeffekter, ansågs enligt informant (1) som en egenskap vilket sammanstrålade till kännedom över hur inre och yttre stimuli påverkade hen.

“Jag kan ha haft så, att jag mått jättedåligt och knappt haft lust att ta mig iväg. men så tänker jag efter att, nå jag vet hur bra jag mår efteråt, att från att vara och säga att idag mår jag inte bra men när jag går därifrån så har det ändrat mitt humör och mitt mående. Det ger en lugn och ro inom mig” (I1)

Den sociala aspekten med friluftslivet ansågs vidare vara en resurs till att våga utföra aktiviteter, och gemenskapen i relation till detta var mycket betydelsefull.

...”är man ett gäng så vågar man mera.” (I1)

Resultatet visade att ett ömsesidigt förtroende till varandra i friluftaktiviteternas gemenskap, tenderade att öka självförtroendet hos informant (1) och därmed även förmågan att hantera svåra situationer. Att våga göra upp en eld eller ta en ledarroll, ansåg informanten vara egenskaper som utvecklats och förbättrats, vilket således skapat en upplevd känsla av trygghet och glädje. Resultatet visade även att delaktighet i gemensamma friluftaktiviteter var främjande till förmågan att kunna handskas med utmaningar. Att våga göra misstag, utföra aktiviteter oavsett vad andra anser samt våga ta plats var egenskaper som informant (1) ansåg har utvecklats under projektets gång. Informant (1) lyfte även den betydande aspekten med att tillföra sina erfarenheter till andra, och att detta var betydande i relation till att uppleva sig mindre ensam.

...”jag har blivit mycket öppnare nu och vågar öppna mig och dela med mig av mina erfarenheter, och ta emot andras. Det har nog gjort att jag känner mig inte alltid så ensam som jag tidigare har gjort, och att jag tidigare har varit rädd för att vara ensam.”(I1)

Resultatet visade att friluftaktiviteterna för informant (1) främjade känslorna av harmoni och lugn. Informant (1) ansåg vidare att naturupplevelser framkallar positiva känslor i livet som gav en meningsfullhet. Likaså visade även resultatet att färdigheter inom friluftslivet upplevdes som en resurs till att kunna hantera eventuella kriser. Detta associerades således med en minskad upplevd känsla av rädsla ifall en katastrof skulle inträffa i samhället. Deltagandet i friluftaktiviteterna ansåg informant (1) även hade förstärkt förmågan till att genomföra utmaningar. Detta ansåg informant (1) var meningsfullt att sprida till andra, hur vidare gemenskap ute i naturen har en upplevd läkande hälsoeffekt.

“Jag ville sprida vidare hur viktigt det är med gemenskapen och naturen, och hur mycket det läker. Man kan komma i svackor där man knappt orkar, men då får man tanken att - jag var ju med i Häng med oss ut och det hjälpte mig då - och så hittar man tillbaka igen”. (I1)

Resultatet visade även ett samband mellan uppkomst av nya värderingar och naturvistelse. Dessa bottenar således i de positiva känslorna i att reflektera tillbaka till bra minnen i livet. Detta menade informanten genererat till att uppleva en större meningsfullhet i tillvaron.

... ”man hittar lite mera positiva saker när man kommer ut i naturen och man lär sig att se med öppna ögon, och man får andra perspektiv”. (I1)

Resultatet visade vidare att ambitionen med att känna meningsfullhet mot att pröva nya saker i livet främjades av delaktigheten av friluftaktiviteterna. Informant (1) ansåg att gemenskapen var den betydande faktorn till att vilja prova sig fram i livet, då detta ansågs främja känslan av tillhörighet. De gemensamma friluftaktiviteterna har enligt informanten således skapat en grundläggande känsla av att vilja fortsätta delta i andra sociala sammanhang.

Resultat - informant 2

Resultatet från informant (2) visade en upplevd känsla av välbefinnande som relaterades till gemenskapen i naturen. Vidare ansågs denna gemenskap i naturen vara en resurs vilket genererade till ett öppnare och positiva sinne, och informanten (2) menade att detta då gjorde det enklare att handskas med yttre och inre stimuli. Informanten menade vidare att förmågan till att kunna hantera svåra situationer utvecklats under projektets gång, och att hens begriplighet kring det upplevda måendet har blivit mer tydlig. Informanten yttrade även att förståelsen kring den egen hälsan, påverkats av mötena med andra deltagare inom projektet.

“Att komma ut i naturen och göra saker tillsammans, dessa som jag lärt känna nu under 1,5 år - det betyder jättemycket för mitt mående” (I2)

Vidare visade resultatet från informant (2) ett samband mellan drivkraften till att kunna handskas med utmaningar och deltagandet i friluftslivet. Informanten (2) menade att den fysiska transportsträckan mellan hemmet och skogen, var en utmanande faktor men trots upplevda känslor av bland annat ångest så kunde meningsfullheten i att ta sig ut till naturen vara en stark drivkraft. Likaväl menade informanten (2) att förståelsen kring hens positiva hälsoeffekter av friluftslivet, var mycket betydande och gav en meningsfullhet.

“Jag kan bli mer positiv till livet helt enkelt, och andra saker - bli på bättre humör än innan jag gick ut i skogen” (I2)

Häng med oss ut visade sig för informant (2) vara en livsviktig faktor. Detta berodde primärt på den meningsfulla gemenskapen, vilket grundade i att deltagarna kunde få vara sig själva och hantera livets både sämre och bättre dagar tillsammans.

“...för mig som hamnade på psyk för att jag inte orkade leva längre, så har det gett mig mening, viljan att orka leva ett tag till så för mig betyder det skillnaden på liv och det. Det gör det verkliga.” (I2)

“Vi behöver inte förklara för varandra hur vi mår, utan vi har så pass mycket gemensam erfarenhet att vi ser när någon mår lite sämre. Och vi hanterar det tillsammans” (I2)

Resultatet från informant (2) visade att motivationen till att självständigt utföra friluftaktiviteter hade utvecklats under projektets gång, och att Häng med ut oss var en dörröppnare till att finna motivation samt meningsfullhet mot att pröva nya saker i livet. Genom utförandet av påfrestande moment inom projektet, menade informanten (2) att modet utvecklats till att fortsätta utmana sig själv i livet.

Resultat - informant 3

Resultatet från informant (3) visade att Häng med oss ut medfört en förändring kring uppskattningen av naturen. Hen menade att känslan av lugn och ro utvecklats under projektets gång, likaså att uppskatta stillheten som naturen för med sig. Informanten (3) lyfte detta som en positiv och nyttig begriplighet, vilket har formats genom att observera och anpassa sig till de andra deltagarna i gruppen.

Även förmågan till att kunna handskas med svåra utmaningar visade sig enligt informant (3) ha utvecklats under tiden inom projektet. Med detta menades det att medvetenheten kring projektets hälsofördelar ansågs som en motiverande faktor till att kunna ta sig utanför hemmet under svåra dagar. Informanten menade vidare att denna positiva utveckling bottnade i den trygga omgivande miljön som projektet haft, och att detta var förebyggande mot känslan av obehag.

... ”även om det är jättetufft den dagen så har jag ändå haft en medvetenhet att om jag gör det, så kommer det att bli bättre” (I3)

Resultatet visade även tydliga indikationer för informant (3) att det upplevda måendet påverkades positivt av friluftaktiviteterna. Informanten ansåg att känslan av samhörighet, känslan av hanterbarhet samt möjlighet till självutveckling var faktorer som upplevdes i relation till aktiviteterna. Likaså upplyste informanten den betydelsefulla aspekten med att sprida kunskap kring projektet till andra, i syfte om att upplysa om dess hälsofördelar.

“Jag har fått ofantligt mycket vinster med projektet, inte bara det tekniska kunnandet utan också den andra biten: att jag vill att fler människor ska ta del av detta, då jag vet hur bra det har varit för mig” (I3).

En annan egenskap som hade utvecklats under projektets gång, var den konstruktiva känslan i att kunna tillåta sig själv att slappna av. Detta ansågs vara en känsla som både upplevdes inom ramen för projektet, men även i den övriga vardagen.

“Jag behöver inte köra 120/h för att må bra. På så sätt har det ju utanför projektet smittat av på mig att, på ett annat sätt nu när jag själv går ut så tänker jag mer att det ska vara som Häng med oss ut. Att jag kan landa i nuet, det har smittat av” (I3).

Resultatet från informant (3) visade även känslomässiga värderingar kopplat till friluftaktiviteterna. Utifrån informantens problematik, ansågs signifikanta utmaningar vara att befinna sig i grupper, utföra praktiska moment, samt att befinna sig i sociala sammanhang som betydande i relation till att handskas mot rädslor. Känslomässigt ansåg informanten att dessa sammanhang medförde med tiden en tryggare inre känsla, då hen inte upplevde sig lika rädd för att prova nya saker. Informanten menade även att deltagandet i projektet har gjort att värderingarna kring uppskattning blivit större, speciellt kopplat till de rättigheter som finns kring allemansrätten. Hen upplyste om vikten av betydelse av att kunna ge samma möjligheter till vistelse i naturen till nästa generation. Andra meningsfulla aspekter som informanten (3) lyfte var att Häng med oss ut främjat förmågan att klara av vissa situationer, just för att förmågan till att våga utmana sig själv utvecklats. Häng med oss ut ansågs vara en symbol för informant (3) till att våga och känna mening till att testa andra saker i livet.

“För kan jag vara på Häng med oss ut, så kan jag våga det” (I3)

Diskussion

Utvärderingsresultat

Sammanfattningsvis är det mycket som talar för att resultatet motsvarar ett positivt gensvar utifrån studiens syfte. Intervjuunderlaget från samtliga informanter visar positiva indikatorer mot att uppleva känsla av sammanhang primärt utifrån delaktigheten och gemenskapen inom friluftaktiviteterna. Vidare kan därmed generaliserbarheten i detta sammanhang anses vara trovärdigt. Det är dock viktigt trots att utvärderingens trovärdigheten i relation till vald målgrupp anses vara positiv, att en försiktighet ska finnas mot att generalisera till en större population. Generaliserbarheten anses vara en av svagheter som kvalitativa metoder för med sig, då en företeelse som är trovärdig i en viss miljö inte nödvändigtvis behöver vara sant i en annan (Svensson & Ahrne 2015). Motpolen, det vill säga styrkan med kvalitativa studier, anses vara dess egenvärde samt att ett konstaterande kan göras över att ett fenomen existerar i ett visst sammanhang (ibid). Utvärderingens generaliserbarhet skulle sannolikt kunna konstateras vara mer tillförlitlig om utvärderingen omfattades av ett större urval. Dock skulle ett sannolikt ett konstaterande kunna göras om att övriga deltagare inom projektet upplever liknande känslor, detta med anledning till att resultatet från samtliga informanter visar likheter gentemot varandra.

I praktiken anses känsla av sammanhang kunna identifiera vad som främjar hälsa, oavsett eventuella sjukdomstillstånd hos individen (Länsimies, Pietilä, Hietasola-Husu & Kangasniemi 2017). Denna vetenskapliga belysning var en motivering till varför intresse fanns till utvärderingens syfte, och utifrån resultatet kan innebörden av teorin i relation till friluftaktiviteterna konstateras stämma. Komponenten *meningsfullhet* inom teorin Kasam, anses vara när en individ upplever sig ha områden i livet vilket ger ett känslomässigt värde (Antonovsky 2005). Det resultatet visar, vilket även kopplas till meningsfullhet, är att informanterna upplever motivation till att pröva nya saker i livet, viljan till fortsätta delta i sociala sammanhang, en känsla av tillhörighet, samt en genuin positiv känsla kring gemenskapen. Dessa känslor som resultatet visar relateras således till deltagandet av friluftaktiviteter. Kasams andra komponent omfattas av *begriplighet*. Antonovsky (2005) belyser att om en individ upplever sig kunna hantera svåra situationer som sker just för att en förståelse finns över att dom kan förekomma, finns en hög begriplighet (ibid). Sambandet kring denna delkomponent och utvärderingens syfte är en aning svår att kartlägga. Dock visar resultatet att informanternas begriplighet i relation till det individuella upplevda måendet förstärks, bland annat av gemenskapen inom friluftaktiviteterna. Således finns det goda belägg till att kunna påstå att begriplighet har främjats för informanterna, men att detta inte endast beror på deltagandet av friluftaktiviteter, utan av projektets helhet och dess sammanhang.

Den tredje och således sista komponenten inom teorin beskrivs vara *hanterbarhet*. Denna anses omfatta en individuell kapacitet till att kunna möta utmaningar i livet, och att resurser därmed finns till att kunna handskas med dessa utmaningar (ibid). Tyngden av upplevelsen av hanterbarhet visar sig enligt resultatet vara stor, och belyses av samtliga informanter på olika vis. Den ena informanten belyser att förtroendet hos varandra i gruppen stärker självförtroendet samt främjar känslan av trygghet och glädje, och att dessa faktorer stärker förmågan att hantera svåra situationer. Analysen kring detta resultat är att resurserna anses bottna i en social aspekt, och att detta därmed främjar hanterbarheten. Den sociala aspekten som projektet medför, anser en annan informant vara betydande i relation till att handskas mot rädsor. Samma informant upplever svårigheter till att vistas i sociala situationer, men den positiva känslan kring gemenskapen anses med tiden även främjat känslan av inre trygghet till vistas i det sociala sammanhanget vilket projektet medför. Även analysen kring detta tolkas i att hanterbarhet främjas av en social faktor.

Den tredje informanten lyfter projektet som en livsviktig faktor, vilket menas beror på den meningsfulla gemenskapen. Vidare bottenar analysen kring detta att resurserna till att handskas med utmaningar grundar i en social faktor.

“Häng med oss ut” som hälsofrämjande arena

Utifrån resultatet av utvärderingen finns det belägg till att kunna påstå att projektet “Häng med oss ut” anses vara en hälsofrämjande arena. Folkhälsomyndigheten (2019) lyfter att goda levnadsvanor främjas av tillgängligheten till hälsofrämjande miljöer (Folkhälsomyndigheten 2019). Med tanke på att friluftaktiviteter och gemenskapen kring dessa främjar känslan av sammanhang för samtliga informanter motsvarar verkar därmed verksamheten tillhandahålla en hälsofrämjande miljö. Likaså lyfter Folkhälsomyndigheten (2019) att människors handlingsutrymmen främjar goda levnadsvanor, och att delaktighet samt inflytande bör eftersträvas i syfte om att nå en jämlik hälsa bland befolkningen (ibid). Således visar utvärderingsresultatet även i relation till detta resonemang, att projektet motsvarar det folkhälsomyndigheten belyser angående goda levnadsvanor. Innehållsmässigt riktar projektet fokus till naturvistelse som utgångspunkt, vilket vidare sammanstrålar med tidigare forskning vilket lyfter naturvistelse som en positivt återhämtningsinriktad miljö i relation till den psykiska hälsan (Stigsdotter, Corazon, Sidenius, Refshauge & Grahn 2017). En annan återkommande faktor som resultatet belyser är betydelsen av gemenskap inom ett socialt sammanhang. Tidigare forskning visar positiva samband mellan en socialt orienterad livsstil och psykisk hälsa, och därmed finns det ytterligare belägg att kunna påstå att verksamheten inte endast kan konstateras vara förebyggande utan även hälsofrämjande (Hitchcott, Fastame, Ferrai & Penna 2017).

Etik i relation till verksamheten & studien

En etisk aspekt som kan relateras både på individnivå, gruppnivå samt samhällsnivå i relation till verksamheten är omsorgsprincipen. Omsorgsprincipen lyfter den moraliska skyldigheten till att inte skada, att minska samt förebyggande lidande samt främja välbefinnande (Pellmer, Wramner & Wramner 2013). På individnivå, finns en praktisk möjlighet till individuell återhämtning, detta genom möjligheten till ett frivilligt deltagande. Projektets tillvägagångssätt är strukturerat på gruppnivå, och därmed fallerar det naturligt att omsorgen inriktar sig på på även denna nivå. Utifrån ett samhällsperspektiv, är Häng med oss ut en integrerad del inom den socialpsykiatriska verksamheten på kommunnivå. Således sammanstrålar projektet till det samhällsliga hållbarhetsperspektivet, där kommuner anses vara en betydande aktörer i relation till att främja människors hälsa (Folkhälsomyndigheten 2018). Omsorgsprincipen verkar därmed beröra samtliga tre perspektiv.

Två betydelsefulla etiska förhållningssätt i relation till utvärderingen, var anonymiteten samt autonomiprincipen. Detta med anledning till att värna om informanternas integritet och förebygga risken till att skada, genom ett anonymt samt frivilligt deltagande (Ahrne & Svensson 2015).

Sammanfattning

Den primära anledning till studiens genomförande baseras i ett tillhandahållande av en folkhälsovetenskaplig utvärdering inom ramen för verksamheten. Utvärderingen visar resultat på en salutogen kartläggning av individernas hälsa, och ambitionen är därmed att underlaget kan presenteras och vara en användbar resurs inom projektet “Häng med oss ut”.

Referenser

- Antonovsky, A (2005). *Hälsans mysterium*. 1. Uppl. Stockholm, Natur & Kultur
- Eriksson, M & Lindström, B (2006). "Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review", *Journal of epidemiology and community health* (1979), vol. 60, no. 5, pp. 376-381
- Folkhälsomyndigheten (2018). *Vad är social hållbarhet för oss?*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/motesplats-social-hallbarhet/social-hallbarhet/>
[Hämtad 2021-01-16]
- Folkhälsomyndigheten (2019). *Folkhälsopolitikens åtta målområden*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsoarbete/folkhalsopolitikens-mal/de-atta-malomradena-inom-folkhalsopolitiken/> [Hämtad 2021-01-16]
- Folkhälsomyndigheten (2020). *Vad är en folksjukdom?*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-folksjukdomar/>
[Hämtad 2021-01-16]
- Gassmann, Christ, Lampert & Berger (2013). "The influence of Antonovsky's sense of coherence (SOC) and psychoeducational family intervention (PEFI) on schizophrenic outpatients' perceived quality of life: A longitudinal field study", *BMC psychiatry*, vol. 12, no. 1, pp. 10-10.
- Hitchcott, Fastame, Ferrai, & Penna (2017). "Psychological well-being in Italian families: An exploratory approach to the study of mental health across the adult life span in the blue zone", *Europe's journal of psychology*, vol. 13, no. 3, pp. 441-454.
- Lalander, P (2016). Observation och etnografi. I Ahrne, G & Persson, P (2016). *Handbok i kvalitativa metoder*. Författarna och liber AB, Stockholm
- Länsimies, Pietilä, Hietasola-Husu & Kangasniemi (2017). "A systematic review of adolescents' sense of coherence and health", *Scandinavian journal of caring sciences*, vol. 31, no. 4, pp. 651-661.
- Löfgren (2016). *Semistrukturerad intervju, kvalitativ metod, renskriva/transkribera, intervjuguide/-mall*. <https://www.youtube.com/watch?v=9BOoeiOKN5Q&t=20s>
[Hämtad 2021-01-16]
- Pellmer, Wramner & Wramner (2013) *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Uppl.3. Liber AB, Stockholm

- Sjöbo kommun (2020) *Häng med oss ut!*
<https://www.sjobo.se/omsorg-och-stod/psykisk-halsa/hang-med-oss-ut.html>
[Hämtad 2021-01-16]
- Stigsdotter, Corazon, Sidenius, Refshauge & Grahn (2017). “ Forest design for mental health promotion- using perceived sensory dimensions to elicit restorative responses”, *Landscape and urban planning*, vol. 160, pp. 1-15.