

Bacheloroppgåve

Friluftsliv, eit reiskap for vellykka integrering?

-Ein teoretisk studie

Jenny Justine Nystad

Sosialt arbeid - Sosionom

2024



HØGSKULEN
I VOLDA

Eigenerklæring

Denne oppgåva er mitt eige og sjølvstendige arbeid. Den gjer ikkje bruk av andre sitt arbeid utan at det er oppgitt, den gjer ikkje bruk av tekst frå eige arbeid utan at det er oppgitt, og kjelder som er brukt er ført inn i både tekst og kjeldeliste i på ein måte som gjer at eg ikkje vil få ein 'ufortent rennomegevinst'. Den har heller ikkje vore brukt som eksamensvar eller arbeidskrav tidlegare.

Eg veit at oppgåva vil bli elektronisk kontrollert for plagiat og at alvorlege brot med 'god sitatskikk' vert behandla som fusk jf. UH-lova § 4-7 og § 4-8, 3. ledd.

I arbeidet med oppgåva er personopplysningar behandla i samsvar med retningslinjene som er å finne i Canvas. Oppgåva inneheld ikkje opplysningar som kan førast tilbake til einskildpersonar ut over det som dei har godtatt gjennom samtykke eller som er offentleg kjent.

Eg gir Høgskulen i Volda rett til å publisere oppgåva vederlagsfritt i elektronisk form under CC-BY-lisens.

Samandrag

Auka innvandring krev mykje av integrering i Noreg. Flukt er for tida den største integreringsårsaka, og flyktingar er meir sårbare for ulike sosiale problem enn resten av befolkninga. Flyktingar har mange behov som skal bli dekt i løpet av integreringsprosessen. I denne oppgåva kjem forståinga av kva som er flyktingane sine behov frå publiserte analyser og forskning på flyktingars velvære, samt generelle, almenne behov. Flyktingar har utfordringar som innefattar psyksiske og fysiske plagar, vedvarande låg inntekt, diskriminering og mindre tillit til sine medmenneske. Desse indikatorane viser at det er behov for betra helse, inkludering og tilhøyrse. I lys av teori om sosial integrering, salutogenese og tilhøyrse til stad og gruppe undersøker oppgåva korleis ein kan bruke friluftsliv i arbeid med flyktingar som skal integrerast gjennom introduksjonsprogrammet. Oppgåva er ein teoretisk studie. Norsk og utanlandsk forskning på bruk av aktivitetar i natur og friluftsliv viser at det kan vere både utfordringar og moglegheiter i møte med flyktingar og etniske minoritetar. Diskusjonen viser i lys av teori, samt forskning på natur og friluftsliv, at naturen delvis kan møte behov for betra helse, samt som å vere ein arena for kartlegging av behandlingsbehov. Bruk av aktivitetar i natur kan også vere eit reiskap til vellykka integrering og oppleving av tilhøyrse dersom ein har dyktige sosialarbeidarar i introduksjonsprogrammet. Vi hevdar difor at introduksjonsprogram som har eit heilheitleg syn på enkeltindivid sine behov kan dra nytte av friluftsliv i integrering.

Abstract

Increased immigration requires a lot from the integration in Norway. Refuge is currently the biggest cause of integration, and refugees are more vulnerable to various social problems than the rest of the population. Refugees have many needs that must be met during the integration process. In this study, the understanding of the refugees' needs come from published analyzes and research on refugees' well-being, as well as general, general needs. Refugees have challenges that include psychological and physical ailments, persistent low income, discrimination and less trust in their neighbours. These indicators show that there is a need for better health, inclusion and belonging. In light of the theories of social integration, salutogenesis and belonging to place and group, this study examines how outdoor life can be used in work with refugees who are to be integrated through the introduction programme. The thesis is a theoretical study. Norwegian and foreign research on the use of activities in nature and outdoor life shows that there can be both challenges and opportunities when dealing with refugees and ethnic minorities. The discussion shows in the light of theory, as well as research on nature and outdoor life, that nature can partly meet the need for better health, as well as being an arena for mapping the need of treatment. Using activities in nature can also be a tool towards successful integration and experiencing belonging if you have skilled social workers in the introduction programme. We therefore claim that introductory programs that take a holistic view of the individual's needs can benefit from outdoor life in integration.

Forord

Temaet integrering i Noreg er noko eg har engasjert meg for i lang tid. Til tross for at Noreg er eit fint land å kome til, er det mange som oppleve at det er vanskeleg å bli integrert. Eg vil takke mine romkameratar på Snippa gjennom åra som har hatt tillit nok til å forklare at det ikkje berre er lett å kome til Noreg. Det skal seiast at i arbeidet med denne bacheloren har eg fått dette stadfesta opp til fleire gongar. Eg vil også takke dei same romkameratane som har forklart at det gjer ein forskjell når nokon tek seg tid til å møte dei nye landsmennene, noko vi har godt av også.

Eg vil takke rettleiar, Erlend Walseth, for å heie og dei gode samtalane. Eg vil også takke min sjølverklærte ekstra-rettleiar Raul for lån av bøker og kunnskap.

Ikkje minst vil eg takke familie og vennar for all mental støtte.

Innhald

Samandrag	iii
Abstract	iv
Forord	v
Innleiing	1
Kunnskapsgrunnlag.....	4
Bakgrunn	4
Teori	7
Integrering.....	7
Sosial integrering.....	7
Biofili og stressreduksjonsteori	8
Salutogenese	8
Motivasjon.....	9
Grunnleggande behov	9
Anerkjenning	9
Sosial identitet.....	10
Tilhøyrse til stad	10
Forskning på feltet	11
Moglegheiter	11
Utfordringar.....	13
Diskusjon	15
Norsk friluftsliv som kultur	15
Behov for betra helse.....	16
Fysisk helse	16
Psykisk helse.....	17
Kartlegging av helse.....	17
Behov for inkludering.....	18
Arbeid og språk.....	18
Kulturell inkludering	18
Behov for tilhøyrse	19
Tilhøyrse til stad	19
Sosial tilhøyrse.....	20
Identitet.....	21
Sosialarbeidaren i introduksjonsprogrammet.....	21
Konklusjon.....	24

Kjelder	26
---------------	----

Innleiing

I dag er over 16 prosent av Noregs befolkning innvandrarak. Denne gruppa er mangfaldig, og arbeidet med å integrere er komplekst og utfordrande. Sidan 2022 har flukt vore den desidert største innvandringsgrunnen (Kirkeberg, 2023), og heile 5% av befolkninga i Noreg er flyktningar (SSB, 2023).

Sosial integrering er etter Esser sin teori, delt opp i strukturell, kulturell, sosial og og emosjonell dimensjon (Esser, 2006, s.8). Undersøking av sosial integrering i Noreg viser at innvandrarak deltek mindre i frivillige og organisert aktivitetar, har vedvarande lågare inntekt, opplev meir diskriminering og hat ytringar, og har lågare tillit til sine medmenneske.

Flyktningar har også dårlegare psykisk og fysisk helse samanlikna med majoritetsbefolkninga (Fedoryshyn et al., 2023, s.4). Dette kan vere med på å forklare at dei i mindre grad deltek i arbeid, utdanning og på andre samfunnsarenaer (IMDi, 2023b, s.63).

I den norske velferdspolitikken er aktivering eit mål som stadig omfattar fleire målgrupper (H. C. Hansen, 2019). Arbeidslinja, med intensjon om «arbeid for alle», er eit eksempel på dette (Meld. St. 46 (2012–2013)). Det er også stort fokus på helse, ei frisk befolkning som skal leve lenge og ha minst mogleg utfordringar (Meld. St. 15 (2017-2018)). Regjeringa, i tillegg til fleire ideelle organisasjonar har foreslått friluftsliv i arbeidet med integrering (DNT, u.å.; Falkgjerdet & Midt-Agder Friluftsråd, 2012; Meld. St. 18 (2015-2016)). Dei fleste nordmenn kan identifisere seg med friluftslivskulturen (Espedal & Svedman, 2020), og mange ser på det som ein arena som opnar for inkludering av alle (Fredriksen, 2024).

Friluftsliv vert definert som «opphald og fysisk aktivitet i friluft i fritida med sikte på miljøforandring og naturoppleving» (Meld. St. 18 (2015-2016)). Forholdet vårt til naturen er også forankra i reglar og lovverk, til dømes allemannsretten (Friluftsløven, 1957, §3 og §5) og Friluftsløva (1957). Nokre av dei historiske friluftsliv personane i Noreg (Gabrielsen & Fernee, 2014), Arne Næss, Nils Faarlund og Peter Wessel Zapffe trekkjer fram den minimalistiske sida ved bruk av natur, med ein respekt for farane og verdien av den urørte natur (Faarlund, 2018; Hessen, 2008; Næss, 1999). Den innstillinga til friluftsliv vert i denne oppgåva omtala som det tradisjonelle friluftsliv. Det er ulike måtar å forstå omgrepet friluftsliv. Oppgåva er definerer likevel kva friluftsliv kan vere for å stadfeste kva

assosiasjonar nordmenn har til omgrepet og for å legge til rette for ein diskusjon om ulike måtar å ta stilling til aktivitetar i naturen og samanhengen med omgrepet friluftsliv.

Forsking visar at innvandrarak sjeldnare deltek i friluftslivaktivitetar enn resten av befolkninga, til tross for at det er bra for fysisk og psykisk helse (Leonhardt & Lien, 2019). Fleire innvandrarak føretrekke bynatur over det tradisjonelle friluftslivet (Skår et al., 2019). Det finst lite forsking på resultatet av friluftsliv i integrering av innvandrarak, og spesielt den ofte meir sårbare undergruppa, flyktningar. Vi finn lite fagleg bakgrunn for korleis måten vi driv friluftsliv kan bidra til auka kjensle av tilhøyrslle, og meir omfattande utgreiing om kvifor det skal vere hensiktsmessig i integrering. Det stillast lite spørsmål om vår kulturelle oppfatning av friluftslivet er kultursensitiv nok til å vere ein etisk og fagleg framgangsmåte i integreringsarbeid.

Introduksjonsprogrammet er ein av dei første møta flyktningane har med det norske systemet. Her har sosialarbeidarar eit handlingsrom for å kunne bidra til å betre integrering mellom flyktningar og resten av samfunnet. Målet med introduksjonsprogrammet er å lære norsk språk og kultur, noko som dermed også kan omfatte friluftsliv.

Dei siste åra har Noreg fått fleire flyktningar, spesielt grunna krigen i Ukraina. Dette krev mykje av integreringsprosessen. Mangel på integrering sosialt, i arbeidsliv og studie kan føre til ei belastning på velferdsstaten grunna auka behov for økonomiske ytingar. Integrering omhandlar ikkje berre flyktningens tilpassing til samfunnet, men også samfunnets evne til å godta nye innbyggjarar. Sosial integrering er ein tovegsprosess (Esser, 2006, s.8). Utanforskap blant innvandrarak vert forsterka av mangel på integrering. Framandfrykt er ein av faktorane som fører til diskriminering og rasisme (Fedoryshyn et al., 2023). Både utanforskap og framandfrykt sei noko om eit mangelfullt fellesskap mellom menneske. Vi ser at det er behov for å finne ein sosial møteplass som kan bringe majoritets og minoritetsbefolkninga saman.

I arbeidet med oppgåva er det blitt brukt Kunstig intelligens i form av alternative ordformuleringar. Dette er avgrensa til enkeltord, og ingen større samanhengar har blitt kopiert frå noko anna kjelde.

Forsking visar at flyktningane har behov for betra psykisk og fysisk helse, samt kartlegging av denne (Fedoryshyn et al., 2023, s.4). Teorien om salutogenese hevdar at oppleving av

samanheng påverkar helse og velvære (Langeland, 2017, s.38). Flyktningane har også behov for integrering i samfunnet og tilgang på ressursane her, som utdanning og arbeid. For å få til dette treng flyktningane språkkunnskapar (Brekke et al., 2024, s.192), dette er ein form for kulturell integrering (Esser, 2006, s.8). Vidare har dei behov for inkludering i samfunnet som vil gi kunnskap til å kunne fungere i samfunnet. Grunna alt som er tapt i fluktprosessen har flyktningane også eit særstilt behov for tilhøyrse, i tillegg til anerkjening av identitet (Varvin, 2020, s.440).

Med dette utgangspunktet er det viktig å analysere dei behova flyktningane som kjem til Noreg har når dei skal integrerast. Introduksjonsprogrammet er ein passende kontekst for å utarbeide føresetnadane for integrering. Oppgåva tek difor for seg denne problemstillinga:

Korleis kan sosialarbeidaren i introduksjonsprogrammet bruke friluftsliv i integrering av flyktningar?

Med utgangspunkt i generelle og spesifikke behov hjå flyktningar har oppgåva i hensikt å vurdere korleis friluftsliv kan bli brukt i integrering. For å kunne vurdere om naturen er ein passende arena for flyktningane må ein sjå på kva den kan bidra med, psykisk og fysisk, for å møte deira behov. Dermed ser oppgåva på positive og negative konsekvensar ved bruk av friluftsliv i ulik behandling og korleis flyktningar har opplevd møtet med norsk friluftsliv til no. Desse funna vert diskutert i lys av teori om integrering, natur, helse og behov for tilhøyrse. Diskusjonen er strukturert etter behova flyktningane har for helse, inkludering og tilhøyrse, for så å kome fram til korleis sosialarbeidaren i introduksjonsprogrammet kan bidra i å møte behova til flyktningane.

Kunnskapsgrunnlag

Bakgrunn

Flyktningar har mange og samansette behov. I tillegg til å ha kome til eit heilt nytt land ein skal integrerast i, er det mange som har dårleg somatisk og psykisk helse (Varvin, 2020, s.439). Mange flyktningar har vore utsett for fleire potensielt traumatiserande hendingar. Mykje er mista i overgangen når ein reiser frå heimlandet. Ein flyttar frå eit kjent landskap, samfunnet sitt og dei rutinane ein er vand med (Fullilove, 2021, s.180). Det å vere på flukt har også blitt farlegare dei siste åra, med risiko for til dømes overgrep og død. Det er stort sannsyn for mange og vanskelege tap under flukt. Dette kan vere personar som står nære, men også tap av verdigheit, psykiske og fysiske evner eller framtidsmoglegheiter (Varvin, 2020, s.440). Når ein er kome til Noreg kan ein framleis oppleve ulike belastningar, som diskriminering og rasisme (Varvin, 2020, s.437). Dette påverkar integreringsprosessen.

Det er eit generelt behov for meir kunnskap om flyktningars helse. Vi veit at nokre sjukdommar og helsetilstandar er vanlegare hjå enkelte innvandrargrupper enn majoritetsbefolkninga. Dette er til dømes overvekt, fedme, muskel- og skjelettplager og D-vitaminmangel (FHI, 2022a). I tillegg viser FHI (2022) at flyktningar slit meir med psykisk plager og er generelt meir utsett for dårleg helse enn resten av befolkninga. Det er nyleg gjort kartlegging av helsa til ukrainske flyktningar i samband med den auka busettinga i Noreg. Undersøkinga tyder på at desse flyktningane har fleire sjølvrapporterte helseplagar enn befolkninga elles. Det kom også fram at 26% opplevde å ikkje ha fått den helsehjelpa dei hadde behov for i Noreg, og 42% berre til ein viss grad (Labberton, 2022, s.8). Rapporten tydeleggjorde også at det vil vere ein vesentleg forskjell i helsebehova mellom ulike flyktningegrupper ettersom flyktningar frå Ukraina skil seg ut demografisk i tillegg til å ha hatt ein kortare og mindre krevjande reiseveg (Labberton, 2022, s.52). Dette tydar at flyktningar frå andre land som har meir avstand frå Noreg, både geografisk og demografisk, kan ha enda meir helseplager.

Flyktningar er ikkje ei homogen gruppe, men dei har større sannsyn for å vere belasta av traumatiserande hendingar. Dette kan føre til psykiske lidingar, noko vi ser på at det er vanleg med symptom på PTSD, angst og depresjon (Varvin, 2020, s.439). Innvandrarak har meir psykiske plager enn resten av befolkninga (Straiton et al., 2019). Dei er overrepresentert i

gruppa fattige familiar i Noreg, noko som også kan sjåast i samanheng med psykiske plager (Varvin, 2020, s.439). Fordi flyktningar er ei gruppe der mange har opplevd alvorlege traumatiske hendingar, er det ei gruppe som gjerne har meir samansette behov enn andre innvandrarakar. I tillegg til at dei skal bli integrert i samfunnet treng dei gjerne behandling av dårleg somatisk og psykisk helse. Flyktningar er derfor ei gruppe som potensielt har store behandlingsbehov grunna samansette livsproblem, noko som også krev tverrprofesjonelt samarbeid. Det kan også vere vanskeleg for flyktningane å be om den hjelpa ein har behov for fordi dei psykiske plagene kan føre til dissosiasjon og mangel på tillit både til det offentlege systemet og andre (Varvin, 2020, s.443). Samtidig har gruppa mange ressursar. Prosessane og interaksjonane rundt personane er avgjerande for evna til å utvikle seg til tross for motgang (Varvin, 2020, s.441).

Innvandrarakar oppleve meir einsamheit og ekskludering enn resten av befolkninga i Noreg. Faktorar som visar å ha samanheng er økonomi, helse, norskkunnskapar, å leige ovanfor å eige bustad, samt grad av opplevd diskriminering (Barstad, 2021). Dette kan ha ein samanheng med mangelfull integrering i det norske samfunnet. Kor vidt ein har lært seg språket er også avgjerande for integrering (Brekke et al., 2024, s.192). Diskriminering vert rekna som det største hinderet for integrering og undersøking visar at personar med innvandrarakgrunn har meir enn dobbelt så stort sannsyn for å oppleve diskriminerande situasjonar enn resten av befolkninga (Fedoryshyn et al., 2023, s.92-93). Flyktningar har lågare utdanningsnivå og det er færre som fullfører påbegynt utdanning i Noreg (Fedoryshyn et al., 2023, s.37). Å ha utdanning bidreg til auka sysselsetting, samt sosial og økonomisk mobilitet (Fedoryshyn et al., 2023, s.30).

I integreringsprosessen er det nokre forhold som er sentrale for å klare seg; sosiale kontaktar, meistring i arbeid eller studie, å få stadfesting på sin identitet, samt å møte anerkjenning og å bli trudd på (Varvin, 2020, s.437). Det er tre tiltaksområder som vert sentrale i behandlinga; behandling av fysiske skader, sosial rehabilitering med vekt på sosiokulturell integrasjon og psykoterapeutisk behandling retta mot intrapsykiske og interpersonelle forhold (Varvin, 2020, s.442). Denne behandlinga kjem ofte for seint (Varvin, 2020, s.441). Eit av dei første møta flyktningane har med det norske systemet er introduksjonsprogrammet.

Mesteparten av flyktningane som kjem til Noreg går gjennom eit introduksjonsprogram. Tilbodet er for dei frå 18 til 55 år. For omtrent alle flyktningar er programmet både ein rett og ein plikt. Dei med kollektivt vern skal få valet om å delta (Integreringslova, 2022, §37a). Hovudmåla med introduksjonsprogrammet er at ein skal lære norsk og samfunnskunnskap. I tillegg til undervisning i dette, skal ein gjennom eit livsmeistringskurs og eventuell foreldrevegleiing om ein har eller får barn. Etter den siste lovendinga frå introduksjonslov til integreringslov er målet om å kome raskt ut i utdanning eller arbeid blitt tydelegare (IMDi, 2023a). Desse endringane skapte meir resultatfokuserete målsettingar, spesielt for dei med relevant kompetanse for å kunne gå rett ut i arbeid (Brekke et al., 2024, s.197). Tida i introduksjonsprogrammet kan variere frå 3 månadar til tre år, med eit tilleggs år, etter ynskje og endeleg språkmålsetting frå lærar (Integreringslova, 2023, §13). På denne tida skal ein få opparbeida eit naudsynt kunnskapsgrunnlag for å fungere i Noreg. Dei som arbeidar i programmet kan ikkje garantere vellykka integrering, men kan legge forholda til rette for møtet mellom flyktningar og samfunnet. Relasjonen mellom deltakar og programvegleiar vert vektlagt som ein føresetnad for å nå måla med introduksjonsprogrammet (Kvale, 2018, s.106). Gran (2018) definerer fleire utfordringar i arbeid med integrering av flyktningar i introduksjonsprogrammet. Ei utfordring er korleis å få systemet til å bidra til at folk tek i bruk egne ressursar, i tillegg til å ta omsyn til alle område i personens liv. Ei anna utfordring har vore å skape naturlege situasjonar der ein må kommunisere på norsk, som er vesentleg for språklæringa (Gran, 2018, s.16-17).

Oppsummert har flyktningane behov for tidlegare behandling av psykiske og somatiske plager, helsefremmande aktivitetar, eit samfunn som tek imot og ikkje ekskluderar, samt tilhøyrsløst ettersom dei har mista mykje i flukta. Det som trengst for å kunne ha ei vellykka integrering er norskkunnskapar, eit nettverk og å møte anerkjenning. Mangel på desse felte kan føre til ei kjensle av å ikkje høyre til og vidare psykiske problem.

Teori

Dette kapittelet greier ut teorien som har blitt brukt for å forstå moglegheitene til friluftsliv som integreringsarena og behova til flyktningane. Dei første delane visar oppgåva sitt utgangspunkt for å forstå ideala ved integrering. Dermed visar biofili og stressreduksjonsteori til ein måte å forstå naturen som tilfredsstillar biologiske og psykologiske behov. Teori om salutogenese og motivasjon sei noko om kva som kan bli rekna som helsefremmande og gi mening. Deretter brukar oppgåva schiefloes behovstriangel for å definere grunnleggande behov vi alle har, med ein vidare forklaring av anerkjenning og kvifor det er viktig at sosialarbeidaren har kompetanse om anerkjenning. Til slutt brukar oppgåva teori om sosial identitet og tilhøyrse til stad for å kunne vurdere konsekvensane av tap i flukt og kva som kan bidra til ei oppleving av tilhøyrse i Noreg.

Integrering

Integrering er den akkulturasjonsstrategien som vert brukt i det politiske Noreg for å forklare idealet ved innvandring (Holt, 2019, s.76). Det er mange ulike måtar å definere omgrepet integrering og det må bli forstått ut i frå kontekst. Schiefloe (2019, s.184) definerer integrering i forhold til innvandring som «ein situasjon der etniske minoritetar vert opprettheldt som sosiale og kulturelle fellesskap samtidig som dei er inkludert i og deltek som aksepterte og likeverdige medlemmar av det norske storsamfunnet». Døving formulerer tre trekk som er viktige forutsetningar for integrering i Noreg: aksept av ulikheiter, innpass på arbeidsmarknaden og å bli sett på som eit individ, i motsetning til berre eit menneske frå ein framand kultur (2009, s.40). Vellykka integrering for personar med innvandrarbakgrunn inneber at dei får moglegheit til å nå same sosiale og økonomiske mål som majoritetsbefolkninga, med omsyn til dei ulike føresetnadene dei har. Derfor er vellykka integrering meir enn berre at innvandrara skal tilpasse seg det norske samfunnet. Det handlar òg om at majoritetssamfunnet og aktørar på integreringsfeltet tek ein aktiv rolle i å ta imot, inkludere og bygge relasjonar med innvandrara (Fedoryshyn et al., 2023). Poenget er at innvandraren skal kjenne seg som ein verdig innbyggjar i samfunnet (Døving, 2009, s.40).

Sosial integrering

I denne oppgåva forstår vi sosial integrering etter Esser sin modell. Dette er ein tovegsprosess som er avhengig av to partar, innvandraren og det norske samfunnet (Fedoryshyn et al., 2023, s.15). Sosial integrering kan i følge Esser bli delt inn i fire dimensjonar: strukturell, kulturell, sosial og emosjonell (2006, s.8). Strukturell integrering handlar om tilgang til felles ressursar i

samfunnet, som utdanning, arbeid og helse. Kulturell integrering handlar om det som gjer ein i stand til å fungere i samfunnet, som språk og forståing av normer. Sosial og interaktiv integrering omhandlar vennar, sosiale grupper og nettverk. Til slutt handlar emosjonell integrering om identifisering og å høyre til (Gentin et al., 2019). Fleire av faktorane ved sosial integrering er vanskeleg å måle og ein er avhengig av å ta omsyn til flyktingane si oppleving av kor vellykka denne prosessen er.

Biofili og stressreduksjonsteori

Biofili er ein teori som hevdar at vi er kopla til naturen og har eit behov for tilknytning til den (Wilson, 1984). Teorien seier vi har ein innebygd kjærleik til alt som er levande, både dyr og plantar (Santas, 2014, s.97). Mange nyare teoriar som seier noko om forholdet vårt til naturen er utvikla med ein grunntanke i biofili (Hessen, 2008, s.147). Stress reduksjonsteorien av Roger Ulrich er ein av desse. Teorien seier at ein kan gå frå å vere stressa til avslappa ved hjelp av naturen. Så lenge naturen ikkje er truande vil den gi positiv effekt og minske negative kjensler (Berman et al., 2021). Vi får kjenslemessige reaksjonar på naturlandskap som vil påverke åtferda vår. Forskinga til Ulrich visar at berre å sjå på eit bilete av noko vi oppfattar som visuelt attraktiv natur kunne dempe stress (Sjong, 1990, s.32). På eit sjukehus i behandling av gallesteinspasientar fant Ulrich ut at dei pasientane som hadde utsikt ut i grønt område vart utskrivne tidlegare enn dei andre pasientane utan grønt utsikt. Dei same pasientane hadde også mindre bruk av smertestillande og færre klager (Meld. St. 18, (2015-2016), s.16).

Salutogenese

Antonovsky's teori om salutogenese handlar om helsa vår og at ein må forstå den som meir enn berre fråvær av sjukdom. Helse handlar også om korleis å tilpasse seg utfordringar og bruke helsefremmande faktorar. Vår oppleving av samanheng(OAS) bidreg til grad av meistring, helse og velvære. Oppleving av samanheng er ein grunnleggande haldning til om ein oppfattar eins indre og ytre omgjevningar som forståelege. Kva som gir OAS er kulturbestemt og påverka av dei ytre valmoglegheitene (Langeland, 2017, s.38-39). Den viktigaste faktoren for å skape mening er kjensle- og motivasjonsfaktoren (Langeland, 2017, s.43). Dess meir generelle motstandsressursar(GMR) vi har, dess større sjanse har vi til å meistre utfordringar vi møter. GMR kan til dømes vere sosial støtte, identitet og kunnskap. Både OAS og GMR sei noko om grad av helse. Formålet med ein salutogen tilnærming er å

leve optimalt med sine helseutfordringar ved å aktivt tilpasse seg utfordringar i kvardagen og fokusere på helsebringande faktorar (Langeland, 2017, s.40).

Motivasjon

Årsaka til kvifor vi utfører noko er påverka av indre og ytre motivasjon. Ytre motivasjon betyr at miljøet er med på å påverke åtferd, enten i form av påskjøning eller straff (Diseth, 2023, s.65). Den indre motivasjonen vår er påverka av dei fysiologiske og psykologiske behova vi har (Diseth, 2023, s.101). Sjølvbestemmingsteorien definerer dei tre grunnleggande psykologiske behova for autonomi, kompetanse og tilhøyrslse. Autonomi er å oppleve at ein gjer val av eigen fri vilje. Behovet for kompetanse er å bruke sine egne ressursar for ein effektiv interaksjon med omgivnadane. Behovet for tilhøyrslse inneber ei oppleving av å vere tilknytt andre menneske og ha meiningsfulle relasjonar. Å tilfredsstille desse behova er viktig for motivasjon, vekst, god helse og livskvalitet. I tillegg til dei grunnleggande fysiologiske og psykologiske behova, har vi også individuelle forskjellar som påverkar motivasjon og åtferd (Diseth, 2023, s.116).

Grunnleggande behov

Behovstriangelet formulert av Schiefloe (2019, s.339) beskriv tre gjensidig avhengige behov vi menneske har. Dette er tryggleik, tilhøyrslse og meiningsfullheit. Trygghet har både ei sosial og ei materiell side som regulerast etter tilpassing til dei ytre forholda som påverkar tilveret. Tilhøyrslse er ynskje om å ta del i ein større samanheng, kulturelt og sosialt. Behovet for meiningsfullheit er tilfredsstilt når ein oppleve sine egne aktivitetar som rasjonelle og riktige i forhold til situasjonen ein er i eller overordna mål. Dei to siste behova er motpartar til framandgjerung. Modellen formulerer tre prosessar som er forutsetningar for å oppnå desse behova. Desse prosessane er fellesskap, forståing og anerkjenning. Fellesskap og sosiale relasjonar er føresetnad både for tilhøyrslse og tryggleik. Anerkjenning frå andre påverkar vårt eige sjølvbilete og er ein føresetnad for tilhøyrslse og meiningsfullheit. Forståing er føresetnad for tryggleik og meiningsfullheit, og betyr at vi har oversikt over kva som påverkar oss.

Anerkjenning

Sosialarbeidaren har eit mandat som understrekar ansvaret for å oppretthalde brukarens integritet og bidra til at hen får best mogleg livskvalitet. For å oppnå dette må ein ta omsyn til både allmenne og individuelle behov, og ha ein heilskapleg tilnærming til brukaren (FO, u.å.). Anerkjenning og brukarmedverknad vert då viktig i profesjonsutøvinga. Honneth's anerkjenningsteori beskriv tre former for anerkjenning som påverkar korleis vi oppfattar sjølvvet. Desse er kjærleik, rettigheiter og solidaritet. Det motsette av anerkjenning er

krenking, som kan føre til nedbryting av sjølvrespekt og påverke identitetsutviklinga (Hansen, 2017, s.90-91). Korleis sosialarbeidaren møter brukarar i sårbare situasjonar vil derfor påverke deira identitet og oppleving av sjølvvet. Arbeid med relasjonen mellom brukar og sosialarbeidar vert dermed vesentleg for å kunne halde yrkesmandatet. Denne relasjonen er basert på tillit begge vegar.

Sosial identitet

Dei sosiale og kulturelle delane av identitet handlar om tilhøyrslø og fellesskap eller identifikasjon med grupper. Vi har gjerne fleire grupper som er med å skape denne identifikasjonen, til dømes familie, vennar og lokalsamfunn. Minoritetar kan ha ei oppleving av denne tilhøyrsla som vanskeleg eller konfliktyft. For mange førstegenerasjonsinnvandrarar er lokal tilknytning og felles religion viktigare for den sosiale identiteten enn kva etnisitet dei har (Schiefløe, 2019, s.187). Det vil seie at det er andre faktorar enn landbakgrunn som er med å skape tilhøyrslø. Utan tilhøyrslø i grupper eller nærkontakter vil ein truleg oppleve å vere einsam og i tillegg ha vanskelegare for å kome inn på arbeidsmarknaden, som igjen kan føre til vidare eksklusjon (Fyrand, 2016, s.81).

Tilhøyrslø til stad

Bakgrunnskapitlet gjorde greie for dei ulike tap ein kan ha opplevd i fluktprosessen. Teori om stadstilknytting sei noko om kva følgjer tap av ein heimstad kan ha for personar. Stadstilknyttingsteori har mange ulike dimensjonar og definisjonar. Felles er at dei er einige om at det er eit kognitivt og kjenslemessig band mellom folk og stad. Person, stad og prosess dimensjonen understrekar likskap mellom Bowlby sin teori om tilknytninga til omsorgspersonar med tilknytninga vi har til stad. Ei broten tilknytning til ein stad kan føre til seperasjonsangst, sorg og angst (Scannell et al., 2021, s.53). Det å ha ei tilknytning til ein stad kan føre til trygghet og tilhøyrslø. Scannell et al. viser også til at det er forskjell på kor raskt ein knyt seg til ulike sosiodemografiske karakteristikkar. Eit eksempel på dette er at stadstilknytning kan skje raskare til landlege landskap med meir natur. Andre faktorar som spelar inn på denne tilknytninga er kor lang tid ein har budd der, sosialt nettverk og kunnskap om kulturarv (2021, s.49). Både mellommenneskeleg- og stads-tilknytning gir nærheit, trygghet og komfort. Ei broten tilknytning vil kunne gi negativ effekt. Den funksjonelle tilknytninga kjem når ein stad kan tilfredsstille behova brukaren har. Om staden legg til rette for å møte behova vil ein få ein meir positiv oppleving som utviklar tilknytning og er med å skape ein stadsidentitet (Moulay et al., 2018, s.31).

Forsking på feltet

Til tross for at aktivitet i naturen er helsefremmande, tek ikkje innvandrarar like stor del i friluftslivet som nordmenn. Det er likevel også fleire som tek del og har positiv erfaring med deltaking. Denne delen av oppgåva belyser både utfordringar og moglegheitene for vellykka integrering gjennom bruk av friluftsliv. Dette vert vurdert ut frå erfaringar frå innvandrarar og flyktningar, samt forsking på bruk av natur og friluftsliv.

Moglegheiter

Naturen i seg sjølv har fleire viste positive helseeffektar, både fysisk og psykisk (Beute et al., 2023; Hartig et al., 2014; McMahan & Estes, 2015). I tillegg til at vi er avhengig av naturen for å dekke fysiologiske behov, t.d. vatn, mat og frisk luft, bidreg naturen også til auka livskvalitet (WHO, 2021, s.24). Ein meta-analytisk gjennomgang av forsking på kontakt med naturen viste at naturmøtet kunne både verke positivt på emosjonell velvære og i nokre tilfelle minske negative kjensler (McMahan & Estes, 2015). Naturleg dagslys kan redusere sjansen for depresjon og generell dårleg mental helse (Burns et al., 2021), og sollys er kjelde til D-vitamin (FHI, 2022b). Ein studie av nærnatur i Noreg viste at grad av subjektiv velvære og meining i livet var større hjå dei som budde i nærheita av natur. Det å bu i nærheita til naturområde auka også sannsyn for å hyppigare drive moderat til kraftig type fysisk aktivitet utandørs (Grau-Ruiz et al., 2024). Fysisk aktivitet har positiv effekt både på psykisk og fysisk helse (Helsenorge, 2019).

Fleire tenkjer på naturen som ein arena med likskap av makt, der ulikskapane ikkje blir så store (Anderson, 2019). Fasting et al. (2023) hevdar at naturen bidreg i å bygge ein relasjon til seg sjølv, andre og naturen, ettersom ein kan kjenne på tilhøyrsløse og eigenverdi. Det kan vere årsaka til at naturen også er ein god arena for å ha terapeutiske samtalar (Harper et al., 2018). I ein amerikansk studie om «wilderness therapy» fann dei ut at ungdom som tidlegare hadde motsett seg terapi opplevde at stigmaet rundt terapi minskte i naturen. Det vart meir naturleg og mindre skummelt å ha samtalar i ein slik setting (Ferneer et al., 2017).

På fleire måtar kan naturen vere ein ressurs i seg sjølv, som kjelde til aktivitet og betre helse, til emosjonell velvære eller som ein arena med maktlikskap. Når det er snakk om å bruke friluftsliv til integrering er det fordi vi reknar denne bruken av natur som ein viktig del av vår

norske kultur og positivt for helsa (Meld. St. 18 (2015-2016)). Aktivitet ute er vist å ha positiv effekt, også hjå dei med dårlegare helse og lågare levekår (Calogiuri et al., 2016).

Ei erfaring hjå innvandrara, som synast å vere ei generell oppfatning, er at nordmenn er meir imøtekomande på tur (Ince, 2020). Dette kan nok mange kjenne seg igjen i, ettersom vi har ein slags uskriven regel at ein skal helse på fjellet. Nordmenn blir elles oppfatta som meir lukka og lite inkluderande, og innvandrara vert positivt overraska over den opne framtoninga når vi er ute (Moe, 2018). Det er ein mangel på sosialt nettverk hjå flyktningar og fleire uttrykkjer at dei føretrekkje urban natur eller natur der ein får mest mogleg sosialt samvær (Anderson, 2019).

Haswell (2023) peikar på fleire studium som tydar på at naturen kan bidra positivt på flyktningar sin oppleving av tilhøyrslø og velvære. Fordelane inkluderte å forme sosiale relasjonar, gi tilgang til fritidsaktivitetar, estetiske og åndelege opplevingar, samt å legge til rette for positive tilknytingar til dei nye stadane kor flyktningane busett seg. Ikkje minst er det ein god arena for å lære seg språk på ein naturleg måte (Gentin et al., 2019, s.93; Poulsen et al., 2020). Fleire innvandrara og flyktningar sett pris på friluftsliv både som ein sosial møteplass for å kjenne fellesskap og ein stad for å få fred og ro (Figari et al., 2009; Haswell, 2023). Forsking på flyktningar i Noreg sitt forhold til friluftsliv viste at dei sett pris på å kunne nyte utsikta av eit fint landskap og lage mat for fleire i eit sosialt fellesskap. Sjølv fotturen i naturopplevinga var ikkje like viktig. Ein kunne like gjerne køyre, fordi det var meir ein transportetappe som var naudsynt for å kome seg til målet. Det sosiale og matopplevinga var gjenkjenneleg frå slik dei brukte naturen heime (Anderson, 2019).

Aktivitetar i naturen kan opne for å lære nye eigenskapar som fører til meistring hjå flyktningar (Poulsen et al., 2020). Forsking på uteaktivitet på vinteren viste at til tross for frykt for det ukjente i naturen kjende flyktningane på tryggleik fordi dei var saman med erfarne menneske som hadde kontroll på farane dei kunne møte. Flyktningane gjekk frå å kjenne seg ute av kontroll, til å kjenne på meistring og sjølvstende (Hurly & Walker, 2017). Nokre ungdommar med minoritetsbakgrunn la vekt på at dei kunne kjenne igjen fleire av aktivitetane vi definerer som friluftsliv frå sin eigen bakgrunn og hadde glede av å kunne fortsette med desse aktivitetane i Noreg (Trangsrud, 2012, s.74-75). Mange flyktningar, spesielt dei frå ikkje-europeiske land, kjem også frå landsbygder og brukar naturen aktivt som ein ressurs og livsvilkår (Bischoff, 2018).

Utfordringar

Mange flyktningar, først og fremst dei ikkje-vestlege, kjem frå samfunn som er ganske ulike Noreg. Dei er kanskje vand med å bu fleire i same hus eller at kvinner ikkje er i jobb (Alseth et al., 2014, s.33). I tillegg er dei fleste vand med eit heilt anna klima enn vi har i Noreg (Alseth et al., 2014, s50).

Til tross for relativ tryggleik i Noreg, er det mange flyktningar som saknar livet heime, og ikkje minst det sosiale nettverket ein har reist frå. I forskning med kvalitative intervju av 16 flyktningfamiliar var det mange som også trekte fram at dei saknar naturen og miljøet i heimlandet sitt. Det er spesielt vanskeleg å venne seg til det kalde klimaet her i Noreg, noko som gjer at færre brukar friluftslivet (Alseth et al., 2014, s.49-50). I tillegg til det kalde klimaet er det andre grunnar til at innvandrarar ikkje driv friluftsliv. Ein canadisk studie om bruk av naturen på fritida viste til at mindre deltaking hjå flyktningar grunnast for lite tid, for låg økonomi, mangel på transport eller kjensla av diskriminering og å ikkje passe inn (Hurly & Walker, 2017). Ein norsk studie av 14 innvandrarar og bruk av friluftsliv stadfestar desse funna. Deira friluftslivbruk var i tillegg påverka av mangel på nokon å gå på tur saman med, dårleg mental helse og mangel på motivasjon, samt at nokre syntest det var vanskeleg å halde seg til strukturerte avtalar slik vi gjer det i Noreg, ettersom dei var vand med meir spontanitet i opphavlandet (Lorentzen & Viken, 2022). Det er også fleire flyktningar som uttrykkjer ei frykt for naturen (Gladkikh et al., 2019). Dette synast å kunne vere ulike årsaker til. Til dømes kan mangel på kunnskap om naturområdet gjere ein redd for kva som kan finst der ute eller å gå seg vill. For nokon kan naturen vere sterkt knytt til erfaringa av å vere på flukt og ein kan oppleve naturen som farleg og utløysar traumereaksjonar (Leonhardt & Lien, 2019). For andre er det rett og slett noko uforståeleg at vi går ut på tur berre for mosjon eller rekreasjon, fordi dei har eit heilt anna forhold til det å vere ute enn vi har i Noreg (Bischoff, 2018).

I ein studie om barndomslandskap forklarar Bischoff (2018) korleis vi er tilknytt stader som har skapt minner spesielt frå fødsel til ein er 8-10 år. Dette skapar ein relasjon til naturen seinare i livet og skapar preferansar til landskap. Vi har ein tendens til å føretreke det kjente som har gitt oss gode minner i barndommen. Det er kroppsleggjort, ein slags taus kunnskap. For nokre kan desse kroppslege erfaringane og tankane som er kopla til natur ha assosiasjonar om til dømes krig og forfølging (Leonhardt & Lien, 2019). Naturen er for dei ikkje ein maktfri eller trygg stad (Bischoff, 2018).

Det norske friluftslivet sitt fokus på fysisk aktivitet kan vere noko som gjer deltaking krevjande og mindre lågterskel (Leonhardt & Lien, 2019). Oppfatninga av friluftsliv som

typisk norsk kan også vere utestengande. Noko som er så tydeleg historisk og kulturelt kan verke ekskluderande i form av at det aukar merksemda på «dei» og «oss» (Anderson, 2019). Generelt vert vi nordmenn oppfatta som lukka, og fleire innvandrarakjenner på eit press for å bli lik som andre nordmenn for å bli akseptert og inkludert (Alseth et al., 2014, s.50). Ein møter mest nordmenn på tur og det kan virke som det er ein slags regel for korleis ein skal gjere friluftsliv, noko som er kulturbestemt. «*Turprogrammer og brosjyrer har ofte kun bilder av hvite nordmenn i dyre Norrøna-klær*» (Moe, 2018). Dette kan gjere friluftslivet lite oppnåeleg, både i form av sosioøkonomisk klasse og kulturbakgrunn. Dårleg økonomi kan vere ei barriere for deltaking (Leonhardt & Lien, 2019).

I kartlegging av innvandrarakjenningar til Norsk friluftsliv, var det fleire informantar som ikkje hadde høyrdd om organisasjonen før (Ali & Czapka, 2016, s.12). For lite kunnskap om naturen ein stoppar for deltaking (Lorentzen & Viken, 2022). Mangel på kunnskap om friluftslivet og den norske naturen gjer at flyktningar ikkje kan nyte naturen til det dei ynskjer. Flyktningkvinner i Groruddalen uttrykte at dei veit at skogen har ressursar ein kunne hausta, men ingen kunnskap til å gjere det på sikkert vis. Heime var dei vand med haustingstradisjonen, og sakna å kunne gjere dette i Noreg (Figari et al., 2009).

Det finst ikkje mykje forskning på flyktningars oppleving med bruk av friluftsliv i Noreg, derfor er det også blitt brukt forskning frå andre land i oppgåva, sjølv om «friluftsliv» er eit norsk omgrep. Det er også blitt brukt erfaringar av flyktningars møte med Noreg generelt. Utanlands forskning visar at mange flyktningar har positive erfaringar med å bli med i arrangerte utandørsaktivitetar som minnar om vårt norske friluftsliv (Gladkikh et al., 2019; Haswell, 2023). Likevel er det føresetnadar for at opplevinga skal vere positiv og ha vidare positiv effekt. Dette vert drøfta i diskusjonskapittelet.

Diskusjon

Kapittelet er delt inn i fem hovuddelar, som kjem fram til egne delkonklusjonar, før dei vert vurdert samla i siste del av kapittelet. Den fyrste delen diskuterer korleis friluftsliv som del av den norske kulturen kan ha innverknad for bruken i integrering av flyktningar. Deretter ser oppgåva på kva grad friluftslivet kan bidra til å dekke behova flyktningane har i integreringsprosessen. Med grunnlag i utgreiing frå bakgrunn, teori og forskning kan behova kategoriserast som: behov for betra helse, behov for inkludering og behov for tilhøyrse. Det siste delkapitelet drøftar samanhengen mellom friluftslivet som eit reiskap for å dekke behov og korleis sosialarbeidaren i introduksjonsprogrammet vil vere viktig for å kome fram til målet om integrering.

Norsk friluftsliv som kultur

Friluftsliv er "opphald og fysisk aktivitet i friluft i fritida, med sikte på miljøforandring og naturoppleving" (Meld. St. 18 (2015-2016)). I Noreg er friluftsliv ein del av vår kultur og identitet. Det finst lovar og reglar som regulerer bruken av friluftsliv og er med å forme synet på kva som er årsaka til å vere ute i natur. Vi har reglar som både opnar og lukkar for diverse aktivitetar i naturen. Til dømes allemannsretten og konseptet om sporlaus ferdsel. Vi har mykje kunnskap om korleis ein skal bruke norsk natur etter lang erfaring og læring frå ulike arenaer. Dette har ikkje flyktningane fått innføring i til same grad.

For nordmenn kan friluftsliv ha mykje og forskjellige tydingar. Mange nordmenn brukar friluftslivet for trening eller rekreasjon, gjerne med eit fokus på helsefremmande fysisk aktivitet som fjelltur eller skogstur. Noreg har også historiske friluftspersonar som kan representere den idealismen som ligg bak mykje av tankane om det vi kan kalle det tradisjonelle friluftsliv. Minimalisme, respekt og den urørte naturen vert då også del av det som er kulturelt i friluftsliv. Tankane vi har om natur og friluftsliv er ulikt korleis mange flyktningar har brukt naturen tidlegare og for nokre er det lite forståeleg (Bischoff, 2018). Fleire innvandrara sei at dei ikkje har tid til å drive med friluftaktivitetar slik nordmenn gjer (Lorentzen & Viken, 2022). Etter definisjonen brukt i stortingsmelding om friluftsliv (Meld. St. 18 (2015-2016)) er friluftslivet noko ein gjer på fritida, som indikerer at ein må ha nok ledig tid til å nytte seg av det. Dette er i seg sjølv eit privilegium og kan gjere avstandar hjå dei som allereie har utfordringar med å få tid til alt ein skal. For flyktningar i

integreringsprosessen er det mykje som tek tid. Dette er blant anna å lære språk, skaffe seg jobb, skape seg nettverk. Eit av dei grunnleggande behova vi har er meiningsfullheit (Schiefløe, 2019, s.339). Ein har eit behov for å oppleve aktivitetane ein gjer som rasjonelle i forhold til situasjonen ein er i. Det verkar lite rasjonelt å skulle gå på ein fjelltopp om ein verken har tid eller ser noko anna fordel med aktiviteten.

Årsaka til at det vert sett på som eit problem at flyktningar ikkje brukar friluftslivet vert mest knytt til at det kunne vere eit middel for auka aktivitet for å fremme betra helse (Meld. St. 18 (2015-2016)). Når vi har sett på kvifor flyktningar ikkje brukar friluftsliv og kva behov dei har, så treng ikkje aktivitetsfokuset å ha så stor hensikt. Flyktningar forstår gjerne ikkje meininga med å gå på eit fjell utan noko anna formål (Bischoff, 2018). Som vi såg, viser forskning at motivasjonen flyktningar har til å bruke tilgjengelege naturområde gjerne er å vere sosial og at dei generelt saknar å ha eit fellesskap (Figari et al., 2009). Dessutan kan til dømes frykt for vill natur, dårleg mental helse eller for lite kunnskap gjere at ein ikkje har motivasjon til å gå ut. For mange flyktningar kan for lite tid eller dårleg økonomi gjere friluftslivet lite tilgjengeleg, spesielt utan riktig utstyr eller framkomstmiddel (Hurly & Walker, 2017).

Sjølv om vi alle har same grunnleggande behov, har flyktningar ofte fleire behov som ikkje er dekt. Dette ser vi blant anna på mangel av sosial integrering (Fedoryshyn et al., 2023). Det ligg ulik motivasjon for bruken av naturen. Å berre anta at friluftslivet ska vere bra for alle, utan vidare, vil vere lite kultursensitivt. For nordmenn kan det hende at ein fjelltur dekkjer behova vi har, men det treng ikkje å gjer det same for flyktningar. Det treng ikkje bety at friluftsliv ikkje er ein hensiktsmessig integreringsmetode, men det betyr at ein må ta omsyn til dei behova flyktningane har om ein skal bruke friluftsliv med ei slik hensikt.

Behov for betra helse

For å kunne ha gode føresetningar for ei vellykka integrering er helsa viktig. Med store belastningar på den somatiske eller mentale helsa vil det vere vanskeleg å integrerast strukturelt, kulturelt, emosjonelt og sosialt.

Fysisk helse

Friluftsliv er kultur, men det er også natur. Om ein tek utgangspunkt i Wilson sin teori om biofili har vi ein tilknytning til naturen som gjer at vi har eit grunnleggande ynskje om å vere nær naturen. Som forskning viser har naturen fleire helsefremmande effektar. Naturen kan

dempe stress, minske sjansen for depresjon, samt føre til betre helse, vere kjelde til D-vitamin og auka aktivitetsnivå (Berman et al., 2021; Burns et al., 2021; FHI, 2022b; Hartig et al., 2014; McMahan & Estes, 2015; WHO, 2021). Naturen kan dermed vere helsefremmande med tanke på dei helseutfordringane vi har sett at flyktningane har.

Fysisk aktivitet i naturen har også vist å ha positiv helseeffekt (Calogiuri et al., 2016). Samtidig viser forskinga at friluftsliv kan verke ekskluderande og auke opplevd ulikskap. Det kan verke uoppnåeleg å skulle meistre dei same utfordringane som nordmenn klarar, ettersom vi har meir erfaring og kunnskap om norsk natur. Å skulle bruke naturen for andre grunnar enn individet sin motivasjon, som ikkje er begripeleg, handterbart og meiningsfullt vil ikkje gi ei oppleving av samanheng. Dette vil etter teorien om salutogenese (Langeland, 2017, s.38) ha negativ helseeffekt. Likevel kan utfordringar vere med å skape mening, og dermed vere helsefremmande, om ein har forutsetningane til å meistre dei (Langeland, 2017, s.39).

Psykisk helse

Flyktningar har større sannsyn for å vere belasta av traumatiserande hendingar (Varvin, 2020, s.439), og for nokon kan desse vere knytt til minner frå naturen og vilt landskap (Bischoff, 2018). For mange flyktningar kan naturen verke utrygg. Om ein ikkje har nok kunnskap om norsk natur og er vand med å kunne møte farar når ein går i vilt terreng, vil friluftslivopplevinga vere mindre helsefremmande. Dei kroppslege erfaringane ein har gjort seg vil påverke møtet ein har med naturen (Bischoff, 2018). Ei av føresetnadane for at naturen skal kunne vere stressreducerande er at ein oppleve den som ikkje truande (Berman et al., 2021). I ein Canadisk undersøking om flyktningars si oppleving av å vere på vinterleir var det fleire som uttrykte at dei først var utrygge, men at dei klarte å ha tillit til leiarane og dermed hadde ei positiv oppleving. Denne meistringa av den ville naturen kunne igjen føre til auka sjølvstende og sjølvtilitt (Hurly & Walker, 2017). Ein ser dermed at trygge rammer og tillit er naudsynt for å kunne dra nytte av alle dei positive helseeffektane naturen kan ha. Samtidig kan det å utfordre seg litt ha ein positiv effekt på sjølvbiletet så sant ein har trygge tillitspersonar i prosessen. Mandatet til sosialarbeidarane (FO, u.å.) understrekar viktigheita av tillit og relasjonsbygging når ein arbeidar med menneske.

Kartlegging av helse

I bakgrunnsdelen har oppgåva vist til korleis mange flyktningar har behov for psykoterapeutisk behandling (Varvin, 2020, s.442). Det er stor sjanse for å ha blitt belasta av ulike traumatiske hendingar ein har møtt i prosessen av å vere på flukt. Sjølv om det er vist at mange har behov for slik behandling er det lite fokus på kartlegging, og behandlinga kjem

ofte for seint. Dette kan ha sammenheng med at flyktningar gjerne har meir vanskelegheiter for å spør om den hjelpa dei treng, grunna mangel på tillit til systemet eller andre (Varvin, 2020, s.443). Naturen har vist seg å kunne vere ein eigna stad for terapeutiske samtalar, ettersom det var mindre stigma rundt å skulle prate saman i eit slikt miljø (Ferneer et al., 2017). For nokon kjendest det mindre skummelt og meir som ein naturleg samtale når ein var i ein slik setting. Sjølv om fleire av brukarane vil trenge meir planlagd og profesjonell behandling kan naturen vere ein eigna stad for å plukke opp behov for behandling, fordi det å opnar opp for personlege samtalar. Dermed kan møtet ute vere ei byrjing for å få til kartlegging av vidare behandlingsbehov. Slike samtalar vil sjølvstundt igjen vere avhengig av ein relasjon som er bygd opp av tillit, i tillegg til sosialfagleg kunnskap om samtalem metode og samansette problem.

Behov for inkludering

Arbeid og språk

Det å ikkje vere integrert vil ha følgjer på fleire nivå. Vi kan lettast vurdere grad av integrering ved å sjå på deltaking i samfunnet i form av arbeid eller utdanning. For å kunne ta del i samfunnet på ein slik måte krevje det som oftast ein grad av norsk språkleg forståing. Denne språkkunnskapen vert ein slags inngangsport til resten av samfunnet og eit reiskap for inkludering. Det er derfor også eit av måla med introduksjonsprogrammet å lære seg norsk. Ei av utfordringane i introduksjonsprogrammet har vore å finne naturlege situasjonar der flyktningane må kommunisere på norsk (Gran, 2018, s.17). Forsking viser at innvandrarak har opplevd det lettare å lære seg norsk når ein gjer ein aktivitet og snakkar om det ein held på med (Poulsen et al., 2020). Samtidig er det også erfart at nordmenn er meir imøtekommande og pratsame når ute i friluft. Det å ha ein slik møteplass vil kunne utvikle dei sosiale nettverka til flyktningane, som vil gi fleire moglegheiter for å teste ut språkkunnskapane. Vi har også sett at eit breitt sosialt nettverk har sammenheng med sysselsetting (Fyrand, 2016, s.87).

Kulturell inkludering

Oppgåva har tidlegare poengtert at friluftslivet kanskje ikkje er maktstøytalt, då det er eit skilje i grad av kunnskap om det å ferdast i norsk natur. Dette kan auke usikkerheita rundt det å bli med på friluftslivsaktivitetar. Ein redsel for å ikkje passe inn eller gjere noko «feil» vil ha motsett effekt av det som er intensjonen med sosial integrering. Opplevinga av at nokon veit betre enn andre korleis ein skal gjere friluftsliv vil motstride tanken om at naturen er

maktnøytral (Anderson, 2019). Det vert trumfa av ein maktskeivheit, der nordmannen står fram som eit eksempel på ideell bruk, og flyktningen kan prøve å leve opp til det vi forventar av dei som no skal «bli norsk». Fleire har opplevd at nordmenn har ei haldning om at innvandrarakar må bli likens for å bli inkludert (Alseth et al., 2014, s.50).

Om flyktningane får ei innføring i dei naudsynnte reglane i norsk natur, og i tillegg får tileigna kunnskap om korleis ferdast trygt, vil ein ha eit likare utgangspunkt i møtet med friluftslivet. Ein kan tileigne seg meir kunnskap om kulturen og samfunnet ved å bruke meir tid saman med lokalbefolkninga. Dette er også noko som har blitt trekt fram som eit ynskje spesielt hjå flyktningekvinner (Figari et al., 2009). Sjølv om dei vil bruke naturen til hausting, har dei ikkje kunnskap nok om naturtypen her. Med denne kunnskapen vil ein også ha lært mykje om det norske samfunn, som er det andre formålet med introduksjonsprogrammet saman med språklæring. Likevel kan ein sjå at det er flyktningar som ikkje brukar friluftsliv grunna låg økonomi eller mangel på framkomstmiddel. Dette er føresetnadar ein må ta omsyn til om ein skal bruke friluftsliv som ein integreringsmetode. Sjølv om deltaking i friluftsliv kan vere med å minske dei sosiale ulikheitene ved at ein har meir til felles, kan det også gjere det tydelegare om ein ikkje er i stand til å delta. Derfor treng nokre flyktningar anten lågterskel friluftsliv som ikkje krev mykje reising og utstyr, støtte til å dekke utgiftene eller lån av utstyr.

Behov for tilhøyrslø

I fluktprosessen har flyktningane mista fleire ting som var med å forme deira identitet. Dette kan til dømes vere heimstad, arbeidsrolle, familie eller vennar. Flyktningar har derfor eit spesielt behov for å kjenne på noko ein kan identifisere seg med og noko som skapar tilhøyrslø. Flyktningane har behov for å bli anerkjend og høyrd på, i motsetning til å møte diskriminering og framandskepsis som motverkar integrering.

Tilhøyrslø til stad

Teorien om stadstilknyting la fram nokre faktorar for å raskare knyte eit band til ein stad. Dette er lengde på butid, sosialt nettverk og kunnskap om kulturarv, samt at landskapet har meir naturelement (Scannell et al., 2021, s.49). Om ein ikkje vert presentert for eller ikkje veit korleis ein skal bruke naturlandskapet rundt seg kan dette dermed slakke ned prosessen mot å kjenne tilknyting til den nye heimstaden. Forsking om barndomslandskap (Bischoff, 2018)

visar til at vi likar betre det landskapet som vi er kjend med frå barndommen. Dette kan sei noko om kvifor fleire flyktningar kjenner på eit sagn til naturen og klimaet der dei er i frå, og kvifor nordmenn er hyggelegare i naturen. Naturen i Noreg er ulik det landskapet mange av flyktningane kjem frå (Bischoff, 2018), som gjer det vanskeleg å vere trygg utan å vere akkompagnert av nokon ein har tillit til. For mange har naturen vore ein usikker stad å opphalde seg med uforutsigbare dyr eller fare for kriminelle hendingar (Leonhardt & Lien, 2019). Om ein ikkje er trygg ein stad er det vanskeleg å skulle utvikle ein funksjonell tilknytning til staden (Scannell et al., 2021, s.53). På same måte vil tilknytning føre til auka tryggleik og tilhøyrse, som er behov alle, også flyktningane har (Schiefløe, 2019, s.339). Vi veit at naturen i Noreg er relativ trygg, sjansen for å møte enten dyr eller menneske som vil deg noko ondt, er liten. Sjølv om det kan verte formidla kan det vere vanskeleg å tru på om ein har ein anna kroppsleggjort erfaring av vill natur (Bischoff, 2018). Det er likevel mogleg å få tilknytning til ein ny stad dersom ein får tilfredsstilt behova ein har. Forsking (Hurly & Walker, 2017) har vist at om ein får dekt behovet for tryggleik, kan naturen vere med å dekke andre behov, som anerkjenning fordi ein kan oppleve meistring og sjølvstende.

Sosial tilhøyrse

Diskriminering og framandskepsis er øydeleggjande for ei vellykka integrering. Det skapar også utanforskap og hindrar flyktningane i å skape sosiale nettverk. Flyktningane har eit behov for sosiale nettverk, både for å lære språk (Brekke et al., 2024, s.192), kome inn på arbeidsmarknaden (Fyrand, 2016, s.81) og for å utvikle sosial identitet (Schiefløe, 2019, s.187). Naturen er ein stad kvar alle i utgangspunktet har same rettigheter og lik makt, med tanke på at alle rett til å ferdast som vi vil og vi kan hauste nesten det vi ynskjer utan å skulle kontakte nokon først (Friluftsløven, 1957, §3 og §5). Med likt kunnskapsgrunnlag og trygge rammer kan ein skape eit utgangspunkt for å kjenne seg likeverdige i naturen. For å bli kvitt det skiljet som fører til framandskepsis må ein ha arenaer ein kan bli kjend og som opnar for kommunikasjon. Nordmenn er vist å vere meir imøtekommande i naturen (Ince, 2020). Dette kan vere fordi vi har gode minner frå friluftslivet og har kroppsleggjort glede som ein reaksjon til landskapet (Bischoff, 2018). Flyktningane har kanskje ikkje den same tilknytninga til naturen fordi den er ulik heime og dei har mindre kjennskap til den. Likevel kan det fremme vellykka integrering at nordmenn ser flyktningane, dei ukjende, i friluftslivssetting. Om ein har felles interesse og eit møtepunkt, kan ein skape meir fellesskap og som bryt ned fordommar.

Identitet

Når ein kjem til eit nytt land er ein ny til mange ting, noko som kan kjennes håplaust og vere lite bekreftande på eigenverdi. Det å bli sett på som eit individ og å møte anerkjenning er derfor viktig for vellykka integrering og å oppleve tilhøyrse (Døving, 2009, s.40). I Noreg har vi eit forhold til naturen som eit reiskap for rekreasjon når vi driv friluftsliv. Vi har i stor grad gått vekk frå slik det var i gamle dagar då mange var sjølvforsynte og dreiv noko form for gard. Det er gjerne ikkje forholdet flyktningane frå andre verdsdelar har til naturen. Likevel kan dei ha eit forhold til, og vere vand med å bruke naturen (Bischoff, 2018). Dei kan ha andre bruksmåtar som vi kunne dra nytte av å lære. Naturen kan vere ein stad kvar flyktningane kan få vise sine ressursar og kunnskapar. For eksempel viser forskinga at flyktningar likar å nyte utsikta av eit fint landskap, samt at dei tek med seg mykje mat og lagar skikkelege måltid i naturen (Anderson, 2019). I kvalitative intervju av ungdom med minoritetsbakgrunn er det fleire som legg vekt på at «friluftsliv», livet i fri luft, ikkje berre er eit norsk fenomen. Ulike aktivitetar dei dreiv med i opphavslandet kunne minne om slik vi driv friluft her (Trangsrud, 2012, s. 74-75). Det er også mange kulturar som er nærare knytt til naturen enn det vi er i Noreg. Dei flyktningane som er frå land som er meir ulikt Noreg er kanskje dei som finn minst kjennskap til naturen her. Likevel er det også sannsyn for at dei same kjem frå landsbygd med ein kultur for å leve meir i kontakt med naturen og bruke ressursane meir enn vi gjer her (Bischoff, 2018). Ved å ha meir fokus på kva flyktningane kan lære oss om naturen vil ein vere meir anerkjennande av det brukaren kan, som vil styrke identiteten. Dette er også i tråd med idealet ved integrering som ein tovegsprosess, der både innvandraren og samfunnet tilpassar seg.

Sosialarbeidaren i introduksjonsprogrammet

Som vi ser har flyktningane mange ulike behov i integreringsprosessen som delvis kan bli dekt ved bruk av friluftsliv. Likevel er det ulike føresetnadar for at integrering gjennom friluftsliv skal vere vellykka. Det er eit behov for at aktivitetane er gjennomtenkte og i samsvar med det flyktningane finn mening i.

Dei to hovudmåla med introduksjonsprogrammet er å lære norsk språk og kunnskap om samfunnet. Tidlegare i kapittelet er det gjort greie for korleis naturen og friluftsliv kan vere eigna reiskap for å nå begge desse måla. Oppgåva tek også utgangspunkt i at flyktningane har behov for betra helse, å bli inkludert i samfunnet og å føle tilhøyrse. Friluftslivet kan ikkje nå

desse måla aleine. Føresetnadane som har blitt belyst tidlegare i kapittelet er at aktivitetane skal vere meiningsfulle og mogleg å meistre, det kan ein få til ved at det skal vere gjort innanfor trygge rammer saman med nokon ein har tillit til, som også har sosialfagleg kunnskap om relasjonsbygging og samtalar. I tillegg vil det fremme ei kjensle av tilhøyrse å tilfredsstille behovet for anerkjenning ved å ha fokus på ressursane til brukaren. Dette kan bli gjort ved å fokusere meir på moglegheitene og kva ein kan lære av flyktingane, og ikkje berre kva dei kan lære av det norske friluftslivet. Sosialarbeidaren skal ha kompetansen til å byggje ein relasjon og vise anerkjenning (FO, u.å.), som vil vere reiskap for å påverke identitetsutviklinga (R. Hansen, 2017, s.90-91).

Flyktingane er ei heterogen gruppe som alle har ulike behov. Ein må derfor ha fokus på den enkelte sitt behov for behandling, noko som krev individuell kartlegging. Nokre behov kan generaliserast og er derfor satt lys på i denne oppgåva. Likevel har vi sett tidlegare at mange oppleve å ikkje få den hjelpe dei treng (Labberton, 2022, s.8), og at det kan ha samanheng med lite tillit til systemet (Varvin, 2020, s.443). Hjelpa kjem også ofte for seint, dermed burde kartlegging av behov vere prioritert tidlegare etter immigrasjonen. Eit av dei fyste møta flyktingar har med det norske systemet er introduksjonsprogrammet. Det sett sosialarbeidarane som arbeidar i programmet i ein posisjon til å kunne plukke opp eventuelle teikn på behandlingsbehov.

For å bidra til at brukaren får mest mogleg livskvalitet, må sosialarbeidaren ha ei heilskapleg tilnærming til brukaren og individet sine behov (FO, u.å.). Dette krev brukarmedverknad og anerkjenning. For å kunne nytte friluftsliv i integrering er det føresetning at aktiviteten opplevast som meiningsfull. Aktiviteten kan vere meiningsfull om ein har kunnskap om positive helseeffektar og om ein kjenne på meistring undervegs. Ein kjenner verken på meistring eller får full utteljing av positive helseeffektar om det ikkje vert tatt omsyn til det som er meiningsfullt for den enkelte. Det individuelle fokuset vil også kunne vere eit reiskap for å finne dei gjenkjennelege aspekta i friluftsliv som kan bidra til auka stadstilknyting og tilhøyrse.

Ein av årsakene til at nokre flyktingar ikkje har tatt friluftsliv til bruk er at dei ikkje har ressursane til det (Hurly & Walker, 2017). Friluftslivet kan opplevast som kostbart og lite tilgjengeleg grunna mangel på framkomstmiddel. Om ein har fokus på at bruken av natur ikkje treng å vere dette høgklasse friluftslivet med merkekler og å gå på dei høgaste toppane vil ein kunne dra nytte av naturen utan så mykje ressursar også. Ein kan i introduksjonsprogrammet legge til rette for lågterskel friluftsliv. Der kan ein dra nytte av dei

positive effektane naturen har, i tillegg til å møte behova og ynskja til flyktningane. Grilling i ein bypark er framleis å nytte naturen. Mange nordmenn brukar også denne måten å vere ute i fri luft, så det kan framleis vere ein møteplass. Det er sosialt, trygt og krev lite tid og peng.

Konklusjon

Det å jobbe med integrering er komplekst, fordi det er mange samansette behov hjå ei samansett gruppe menneske som flyktningar er. Dermed vert det ikkje berre eit riktig svar på korleis gjere integrering på ein vellykka måte. Likevel har flyktningane nokre felles behov, til dømes tap; av stad og nettverk, som var med å skape identitet og tilhøyrslø. Dette kan gi oss ei retning for kva som er viktig i integreringsprosessen.

Vi har sett at aktivitet i naturen som helsefremmande er ein verdi i seg sjølv som delvis kan dekkje behovet flyktningane har for betre helse. Likevel er ikkje subjektiv helsefremming ein god nok årsak i seg sjølv, ettersom ein må oppleve av samheng og mening i kvifor ein gjer aktiviteten for å få fult utbytte. Dei andre behova flyktningane har for inkludering og tilhøyrslø kan som vist også verte dekt i friluftslivet som ein møteplass, men det krevst informasjon og bruk med intensjon om individuelt fokus.

Behova inkludering og tilhøyrslø krev integrering som ein tovegsprosess, og resten av samfunnet må bidra. Det kulturelle friluftslivet kan verke utestengande. Likevel kan friluftsliv bli ein ressurs og eit kapital for tilhøyrslø i samfunnet om ein kjem «innanfor». Friluftslivet kan vere meningsfullt i form av at det bidreg til dei strukturelle krava til integrering, ved språk og samfunnslæring, at det kan vere at det har positiv helseeffekt, eller i form av å auke tilhøyrslø til stad, andre menneske eller i det heile tatt, ein identitet.

Det kan vere diskuterbart om løysinga oppgåva har kome fram til om «lågterskel friluftsliv» faktisk kan bli rekna som friluftsliv. Ein bypark er tilrettelagt natur, og møter kanskje ikkje tanken bak det tradisjonelle friluftsliv med fokus på minimalisme og urørt natur. Det tradisjonelle friluftslivet er ikkje naudsynt det beste svaret på ei vellykka integrering, men bruk av natur med brukarmedverknad kan ha mange verdifulle konsekvensar. Det er viktigare at flyktningane oppleve meistring, mening og anerkjenning enn at dei lærer korleis nordmenn helst gjer friluftsliv kulturelt vis. Føresetninga for vellykka integrering med hjelp av naturen er difor å ha kompetente sosialarbeidarar som kan møte flyktningane tidleg, med anerkjenning og brukarmedverknad. Introduksjonsprogrammet kan ver ein eigna instans for å fylle desse krava. Å halde individfokuset vil verte vesentleg for å kunne gjere friluftslivet meningsfullt som ein integreringsmetode.

Dermed vert svaret på problemstillinga, «korleis kan sosialarbeidaren i introduksjonsprogrammet bruke friluftsliv i integrering av flyktningar?», at ein burde halde på sosialfaglege verdiar og anerkjenne behova til flyktningen. Derfor er det viktig å ikkje snevre

inn kva friluftsliv skal vere, så flyktningane kan bli inkludert i vår kultur utan å måtte endre sine egne behov og ynskje som er påverka av tidlegare erfaringar og kultur. Slik kan friluftslivet vere eit reiskap i for å fremme helse, inkludering og tilhøyrse.

Denne oppgåva er basert på erfaringar innvandrara og flyktningar har med integrering og friluftsliv her i Noreg. Men også erfaringar med naturbasert integrering i andre land, som ikkje har den same kulturelle tilknytninga til friluftsliv som konsept. I vidare forskning om bruk av friluftsliv til integrering av flyktningar vil det vere grunn til å gjere kvalitative, samt kvantitative intervju av flyktningars oppleving for å undersøkje erfaringar. I tillegg er det behov for meir kunnskap om flyktningars levekår for å kunne samanlikne effektane friluftslivet kan ha.

Kjelder

- Ali, W., & Czapka, E. (2016). Friluftsliv og innvandrere. *NAKMI*.
- Alseth, A. K., Dalby, L., Flem, A. L., & Lysestøl, P. M. (2014). *Alt var forskjellig i Norge*.
[https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/197213/Alseth_Dalby_Flem_Lysest%
c3%b8l_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/197213/Alseth_Dalby_Flem_Lysest%c3%b8l_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Anderson, S. (2019). Ull innerst, fortsatt utenfor? Når flyktninger møter norsk friluftsliv. I Norsk friluftsliv, *Forskning—Mangfold og inkludering i friluftslivet*. Norsk friluftsliv.
<https://norskfriluftsliv.no/forskning-mangfold-og-inkludering-i-friluftslivet/>
- Barstad, A. (2021, mars 17). *Er innvandrere utsatt for ensomhet og sosial eksklusjon?* ssb.no.
<https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/er-innvandrere-utsatt-for-ensomhet-og-sosial-eksklusjon>
- Berman, M. G., Cardenas-Iniguez, C., & Meidenbauer, K. L. (2021). An Environmental Neuroscience Perspective on the Benefits of Nature. I A. R. Schutte, J. C. Torquati, & J. R. Stevens (Red.), *Nature and Psychology: Biological, Cognitive, Developmental, and Social Pathways to Well-being* (s. 61–88). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-69020-5_4
- Beute, F., Marselle, M. R., Olszewska-Guizzo, A., Andreucci, M. B., Lammel, A., Davies, Z. G., Glanville, J., Keune, H., O'Brien, L., Remmen, R., Russo, A., & de Vries, S. (2023). How do different types and characteristics of green space impact mental health? A scoping review. *People and Nature*, 5(6), 1839–1876.
<https://doi.org/10.1002/pan3.10529>
- Bischoff, A. (2018, desember). *Betydningen av barndommens landskap i voksen alder*. Forskning i friluft. <https://norskfriluftsliv.no/forskning-mangfold-og-inkludering-i-friluftslivet/>

- Brekke, J.-P., Damsa, D., Evertsen, K. F., Hansen, V. W., Lidén, H., & Paasche, E. (2024). Tilrettelegging for -integrering av -flyktninger i Norge. *Institutt for samfunnsforskning*.
- Burns, A. C., Saxena, R., Vetter, C., Phillips, A. J. K., Lane, J. M., & Cain, S. W. (2021). Time spent in outdoor light is associated with mood, sleep, and circadian rhythm-related outcomes: A cross-sectional and longitudinal study in over 400,000 UK Biobank participants. *Journal of Affective Disorders*, 295, 347–352.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.056>
- Calogiuri, G., Patil, G. G., & Aamodt, G. (2016). Is Green Exercise for All? A Descriptive Study of Green Exercise Habits and Promoting Factors in Adult Norwegians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(11), Artikkel 11. <https://doi.org/10.3390/ijerph13111165>
- Diseth, Å. (2023). *Motivasjonspsykologi (2.)*. Gyldendal.
- DNT. (u.å.). *Inkludering og mangfold—DNT*. Den norske turistforening. Henta 30. april 2024, frå <https://www.dnt.no/om-dnt/dnts-samfunnsansvar/barekraft-i-dnt/idebank/inkludering-og-mangfold/>
- Døving, C. A. (2009). *Integrering teori og empiri*. Pax forlag.
- Espedal, E., & Svedman, M. (2020). Natur- og miljøbarometeret. KANTAR.
- Esser, H. (2006). *MIGRATION, LANGUAGE AND INTEGRATION*.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1747-7379.2004.tb00231.x>
- Falkgjerdet, E., & Midt-Agder Friluftsråd. (2012). *Friluftsliv med etnisk mangfold, Hvorfor og hvordan -helt enkelt*. Friluftsrådernes Landsforbund.
- Fasting, M. L., Høyem, J., Neresen, C. F., & Johansen, B. T. (2023). Friluftsliv og psykisk helsearbeid: Hvordan sosialt friluftsliv, bevegelsesglede og naturnærver kan bidra til

- livsmestring. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 20(3), 174–186.
<https://doi.org/10.18261/tph.20.3.2>
- Fedoryshyn, N., Leksen, R. M., & Skenteris, K. (2023). Hvordan går det med integreringen i Norge? *Integrerings- og mangfoldsdirektoratet*.
<https://www.imdi.no/globalassets/dokumenter/indikatorer-status-og-utviklingstrekk/hvordan-gar-det-med-integreringen-i-norge-2023-.pdf>
- Ferne, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J. W., & Mesel, T. (2017). Unpacking the Black Box of Wilderness Therapy: A Realist Synthesis. *Qualitative Health Research*, 27(1), 114–129. <https://doi.org/10.1177/1049732316655776>
- FHI. (2022a, august 26). *Helse blant personer med innvandrerbakgrunn*. Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/grupper/helse-innvandrerbakgrunn/>
- FHI. (2022b, august 31). *D-vitamin kan beskytte mot luftveisinfeksjoner*. Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/nyheter/2022/d-vitamin-kan-beskytte-mot-luftveisinfeksjoner/>
- Figari, H., Haaland, H., & Krange, O. (2009). Friluftsliv som hverdagsliv. *NINA*.
- FO. (u.å.). *Yrkesetisk grunnlagsdokument*. FO.
- Fredriksen, E. (2024, mai 13). *2025 er Friluftslivets år*. Norsk Friluftsliv.
<https://norskfriluftsliv.no/2025-er-friluftslivets-ar/>
- Friluftsløven. (1957). *Lov om friluftsliv* (LOV-1957-06-28-16). Lovdata.
https://lovdata.no/pro/#document/NL/lov/1957-06-28-16/KAPITTEL_1
- Fullilove, M. T. (2021). Revisiting «the frayed knot»: What happens to place attachment in the context of serial forced displacement? I L. C. Manzo & P. Devine-Wright (Red.), *Place attachment, advances in theory, methods and applications* (2.). Routledge.
- Fyrand, L. (2016). *Sosialt nettverk: Teori og praksis* (3. utg.). Universitetsforl.
- Faarlund, N. (2018). *Friluftsliv, en dannelsesreise* (3.). Ljå forlag.

- Gabrielsen, L. E., & Fernee, C. R. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen—Friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, *11*(4), 358–367.
<https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2014-04-08>
- Gentin, S., Pitkänen, K., Chondromatidou, A. M., Præstholm, S., Dolling, A., & Palsdottir, A. M. (2019). Nature-based integration of immigrants in Europe: A review. *Urban Forestry & Urban Greening*, *43*, 126379. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.126379>
- Gladkikh, T. M., Gould, R. K., & Coleman, K. J. (2019). Cultural ecosystem services and the well-being of refugee communities. *Ecosystem Services*, *40*, 101036.
<https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2019.101036>
- Gran, N. (2018). Utfordringer i flyktningarbeidet. I N. Gran & L. Scoufia, *Introduksjonsprogrammet -i teori og praksis* (1.). Kommuneforlaget.
- Grau-Ruiz, R., Løvoll, H. S., & Dyrdal, G. M. (2024). Norwegian Outdoor Happiness: Residential Outdoor Spaces and Active Leisure Time Contributions to Subjective Well-being at the National Population Level at the Start of and During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Happiness Studies*, *25*(1), 9. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00732-z>
- Hansen, H. C. (2019). Aktivering – et komplekst felt for forskning og praksis. *Fontene forskning*. <https://fontene.no/forskning/aktivering--et-komplekst-felt-for-forskning-og-praksis-6.584.876743.a7fbd283e1>
- Hansen, R. (2017). Empowerment som myndiggjøring og frigjørende praksis. I R. Hansen & M.-B. Solem (Red.), *Sosialt arbeid, en situert praksis*. Gyldendal.
- Harper, N. J., Gabrielsen, L. E., & Carpenter, C. (2018). A cross-cultural exploration of ‘wild’ in wilderness therapy: Canada, Norway and Australia. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *18*(2), 148–164.
<https://doi.org/10.1080/14729679.2017.1384743>

- Hartig, T., Mitchell, R., Vries, S. de, & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35(Volume 35, 2014), 207–228.
<https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Haswell, N. (2023). Nature and Belonging in the Lives of Young Refugees: A Relational Wellbeing Perspective. *Social Sciences*, 12(11), Artikkel 11.
<https://doi.org/10.3390/socsci12110611>
- Helsenorge. (2019, januar 2). *Kva fysisk aktivitet gjer med kroppen*.
<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjer-med-kroppen/>
- Hessen, D. O. (2008). *Natur hva skal vi med den?* Gyldendal.
- Holt, K. (2019). *Kultur, migrasjon og traumer: Hva trenger hjelpen for å bidra til god psykisk helse og livskvalitet*. Gyldendal.
- Hurly, J., & Walker, G. J. (2017, juli 28). “When You See Nature, Nature Give You Something Inside”: The Role of Nature-based Leisure in Fostering Refugee Well-being in Canada. Taylor and Francis Online.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01490400.2017.1325799>
- IMDi. (2023a). *Kapittel 4 Introduksjonsprogrammet*. IMDi.
<https://www.imdi.no/kvalifisering/regelverk/juridisk-veileder-til-integreringsloven/kapittel-4-introduksjonsprogrammet/>
- IMDi. (2023b, august 28). *Økonomi og levekår*. IMDi. <https://www.imdi.no/om-integrering-i-norge/indikatorer-for-integrering-2023/okonomi-levekar/>
- Ince, H. (2020, juni 5). *I skogen sier de hei*. Norsk Friluftsliv. <https://norskfriluftsliv.no/i-skogen-sier-de-hei/>

- Integreringslova. (2023a). *Lov om integrering gjennom opplæring, utdanning og arbeid* (2023.-06-09–804. utg.). Lovdata. https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2020-11-06-127/KAPITTEL_7#KAPITTEL_7
- Integreringslova. (2023b). *Lov om integrering gjennom opplæring, utdanning og arbeid* (2023.-06-09–804. utg.). Lovdata. https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2020-11-06-127/KAPITTEL_3#KAPITTEL_3
- Kirkeberg, M. I. (2023, juli 5). *Høyeste antall flyktninger noensinne*. SSB. <https://www.ssb.no/befolkning/innvandrere/statistikk/innvandrere-etter-innvandringsgrunn/artikler/hoyeste-antall-flyktninger-noensinne>
- Kvale, A. (2018). Erfaringer med introduksjonsordningen siste ti år. I N. Gran & L. Scoufia, *Introduksjonsprogrammet -i teori og praksis* (1.). Kommuneforlaget.
- Labberton, A. S. (2022). Healthcare needs among refugees from Ukraine arriving in Norway during 2022. *FHI*. <https://www.fhi.no/contentassets/5c31f2a616fa451e97675f4c0fb755e6/healthcare-needs-among-refugees-from-ukraine-arriving-in-norway-during-2022-report-2023.pdf>
- Langeland, E. (2017). Salutogenese og tilhørighet. I G. Tellnes (Red.), *Helsefremmende samhandling, natur og kultur som folkehelse*. Fagbokforlaget.
- Leonhardt, M., & Lien, L. (2019). *Fargerikt og grønt – innvandrere og friluftsliv*. Det norske medisinske selskab. <https://www.michaeljournal.no/article/2019/12/Fargerikt-og-gront—innvandrere-og-friluftsliv>
- Lorentzen, C. A. N., & Viken, B. (2022). *Influences on Outdoor Recreation Behavior Among Immigrant Women in Norway* (1). *I2*(1), Artikkel 1. <https://doi.org/10.33134/njmr.382>
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, *10*(6), 507–519. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994224>

- Meld. St. 15. (2017). *Leve hele livet*. Helse- og omsorgsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/>
- Meld. St. 18. (2015). *Friluftsliv, natur som kilde til helse og livskvalitet*. Klima- og miljødepartementet.
- Meld. St. 46. (2012). *Flere i arbeid*. Arbeids- og inkluderingsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-46-20122013/id733259/>
- Moe, W. K. (2018). Forskere mener norsk friluftsliv bidrar til god integrering. *Østlandsforskning*. <https://www.forskning.no/innvandring-partner-ostlandsforskning/forskere-mener-norsk-friluftsliv-bidrar-til-god-integrering/1196396>
- Moulay, A., Ujang, N., Maulan, S., & Ismail, S. (2018). Understanding the process of parks' attachment: Interrelation between place attachment, behavioural tendencies, and the use of public place. *City, Culture and Society*, 14, 28–36.
<https://doi.org/10.1016/j.ccs.2017.12.002>
- Næss, A. (1999). *Økologi, samfunn og livsstil* (5.). Universitetsforlaget AS.
- Poulsen, D. V., Pálsdóttir, A. M., Christensen, S. I., Wilson, L., & Uldall, S. W. (2020). Therapeutic Nature Activities: A Step Toward the Labor Market for Traumatized Refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), Artikkel 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207542>
- Santas, A. (2014). Aristotelian Ethics and Biophilia. *Ethics and the Environment*, 19(1), 95–121. <https://doi.org/10.2979/ethicsenviro.19.1.95>
- Scannell, L., Williams, E., Gifford, R., & Sarich, C. (2021). Parallels between interpersonal and place attachment: An update. I L. C. Manzo & P. Devine-Wright (Red.), *Place attachment* (2. utg.). Routledge.
- Schiefloe, P. M. (2019). *Mennesker og samfunn* (3. utgave). Fagbokforlaget.

- Sjong, M.-L. (1990). *Friluftsliv i behandlingen av belastede grupper*. Komiteen for miljøvern
Universitetet i Trondheim.
- Skår, M., Rybråten, S., & Øian, H. (2019). Bynatur: Hvilken betydning har den i en norsk,
multikulturell kontekst? I Norsk friluftsliv, *Forskning—Mangfold og inkludering i
friluftslivet*. Norsk friluftsliv. <https://norskfriluftsliv.no/forskning-mangfold-og-inkludering-i-friluftslivet/>
- SSB. (2023, juli 5). *Personer med flyktningbakgrunn*. SSB.
<https://www.ssb.no/befolkning/innvandrere/statistikk/personer-med-flyktningbakgrunn>
- Straiton, M. L., Øien-Ødegaard, C., Aambø, A., Holmboe, O., Johansen, R., Grewal, N. K., &
Indseth, T. (2019). *Helse blant innvandrere i Norge. Levekårsundersøkelsen blant
innvandrere 2016*.
- Trangsrud, L. K. J. (2012). *Friluftsliv for ungdom med minoritetsbakgrunn*.
https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/bitstream/handle/11250/2438750/Trangsrud_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Varvin, S. (2020). Psykiske og psykososiale problemer hos flyktninger og innvandrere. I
Psykiatriboken (2.). Gyldendal akademisk.
- WHO. (2021). *Nature, Biodiversity and health: An overview of interconnections*.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341376/9789289055581-eng.pdf?sequence=1>
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/hivolda-ebooks/detail.action?docID=3300337>

