

Turgrupper i friluftsliv betydning på den psykiske velvære

Folkehelsekonferansen 26. oktober 2015

Bakgrunn

- Psykiske lidelser er en stor folkehelseutfordring
- Stortingsmelding nr. 19 (2014-2015)

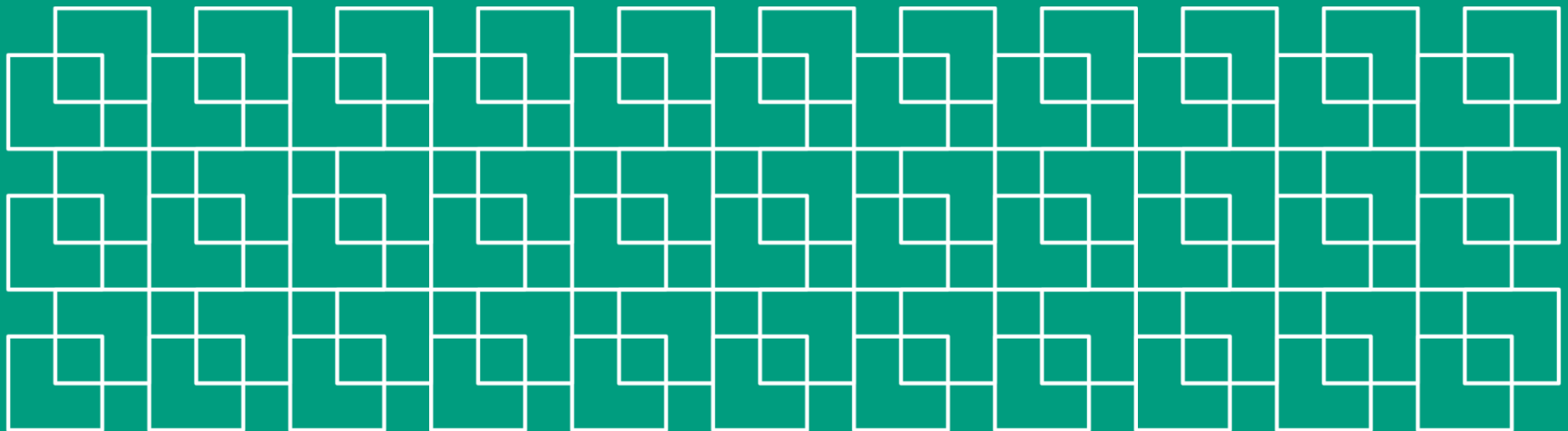
Problemstilling

Hvordan erfarer personer med mental helseproblemer som deltar i organiserte turgrupper i naturen at dette har betydning for deres psykiske velvære?

Metode

- Kvalitativ deskriptiv metode
- Semistrukturert intervju
- Rekruttering og utvalg
 - 4 informanter
 - 42-71 år
- Transkripsjon og analyse

Resultater



Kvaliteter ved deltagelse i turgruppene som har betydning

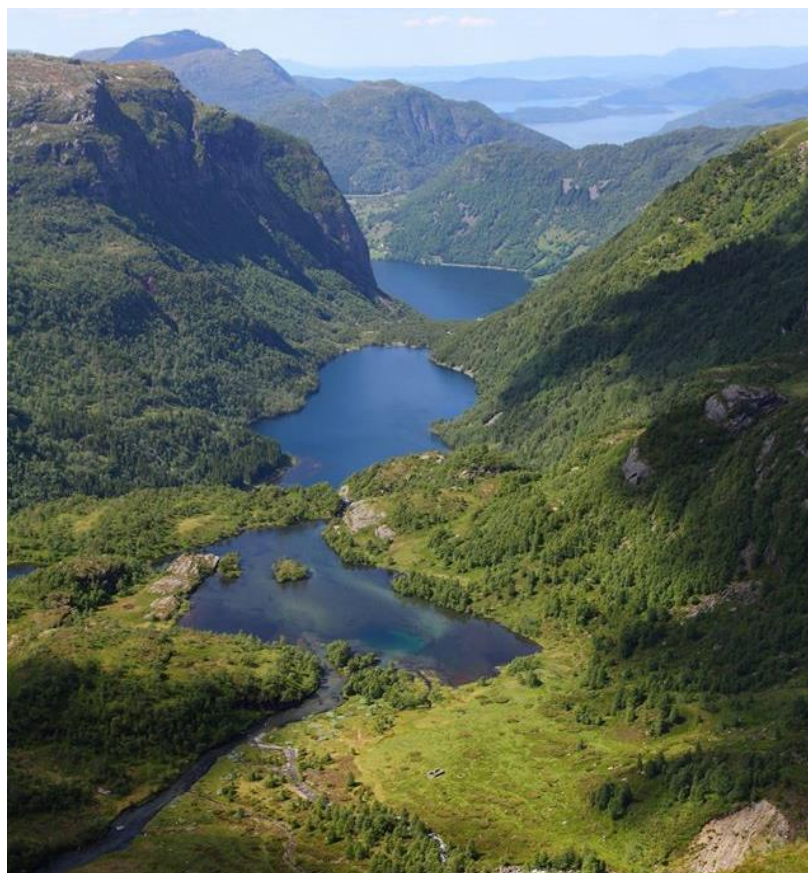
Sosial støtte og tilhørighet

” Av og tel så treng en ikke å snakke så mye heller- men bare det å gå sammen rett å slett, skape en sånn indre ro ”.



Gir rutiner og variasjon i hverdagen

Fascinasjon til naturen



Fysisk aktivitet i naturen som føles godt



” Du bruke jo heile kroppen når du går i terrenget, veldig bra for psyken, komme hjem som et nytt menneske liksom når en har vært ute å gått tur ”.



Opplevelse av styrket psykisk helse og velvære

Bedre humør

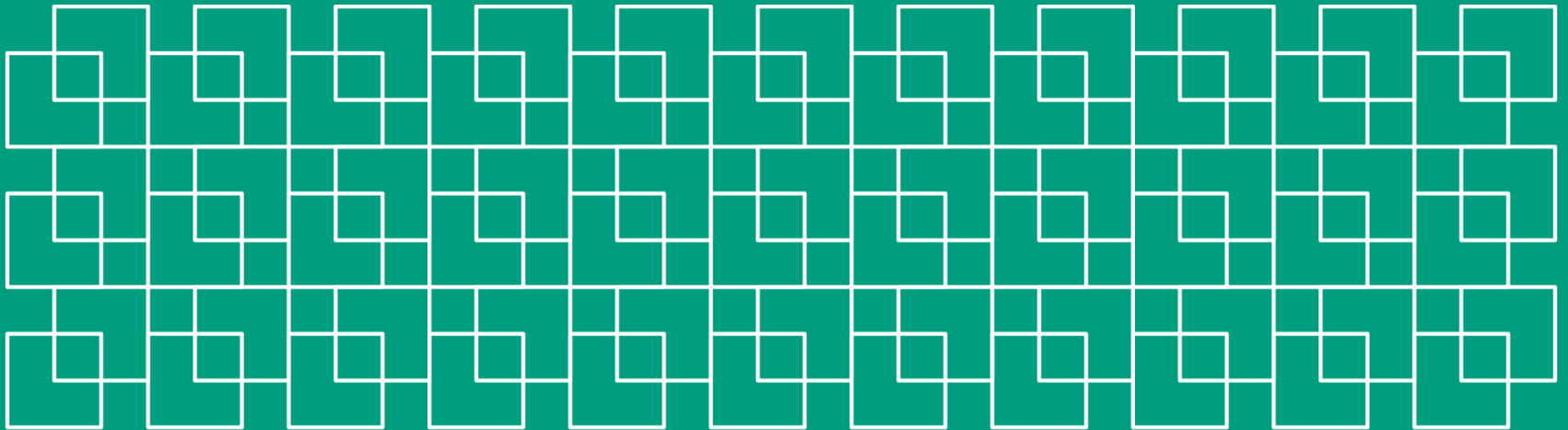
” (...) orke ikkje mer så går eg ut også komme eg hjem så har du fått nye krefter, kan ikkje forklara det ein gang, men du har bare fått det ”.



Styrket selvtillit

” Du må komma for da du kan du kan være te hjelp for meg og da stilte eg opp igjen og det syns eg va hyggelig-følte meg nytteløs ikkje sant (...) for å sei det sånn da hvis du kan snakke med et menneske som e litt deprimert - kanskje de blir litt glad ”.

Styrket oppmerksomhet

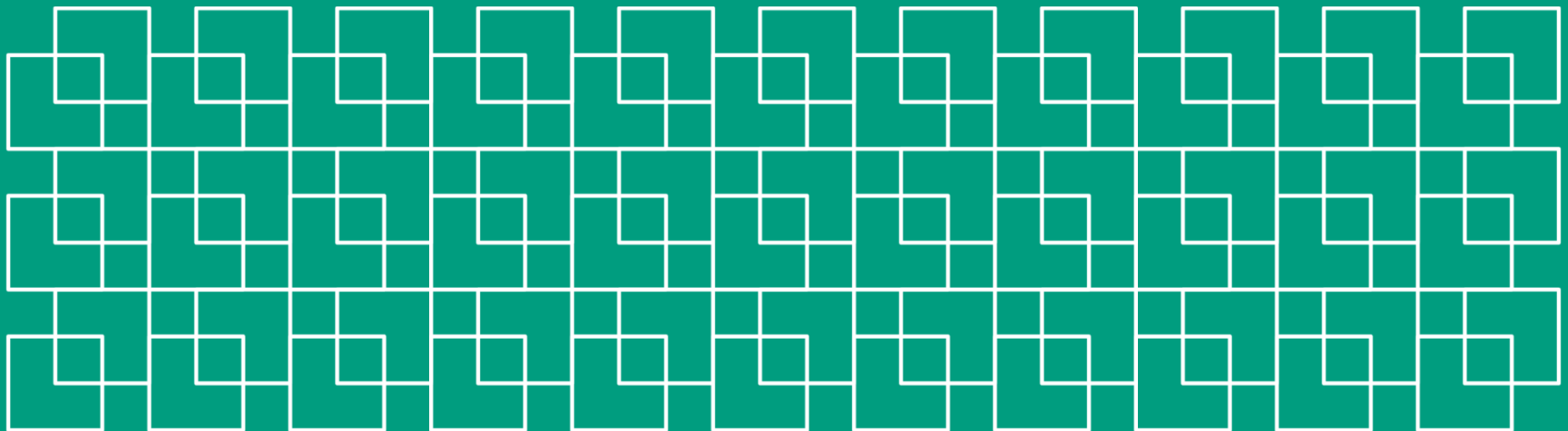


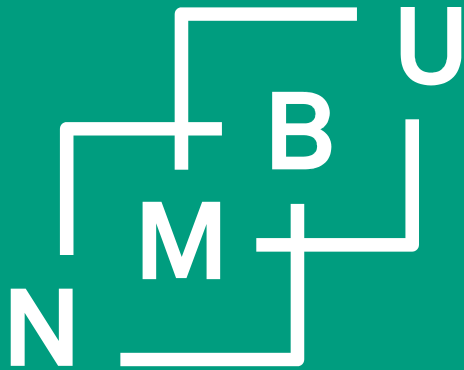
Styrket motivasjon til fortsatt deltakelse



Optimisme og tro på fremtiden

Takk for oppmerksomheten
og god tur videre!





Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet