

Resultat

Här presenteras 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 bottnar 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 förförståelsen 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 verkligen.” (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)