

Doing, being, becoming & belonging

- en beskrivning av hur äventyrspedagogisk aktivitet
kan främja hälsa och välmående

Sonja Lagerström

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Utbildningsprogrammet för ergoterapi
Identifikationsnummer:	
Författare:	Sonja Lagerström
Arbetets namn:	Doing, being, becoming & belonging - en beskrivning av hur äventyrspedagogisk aktivitet kan främja hälsa och välmående
Handledare (Arcada):	Annikki Arola
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med studien var att beskriva hur äventyrspedagogisk aktivitet kan främja hälsa och välmående. Studien genomfördes genom att med innehållsanalys granska fem dokumentärfilmer som beskrev äventyrliga expeditioner i naturen. Som referensram användes Ann Wilcocks "An Occupational Perspective of Health". På basen av Wilcocks teori utgick den deduktiva innehållsanalysen från begreppen doing, being, becoming och belonging. Resultatet visar att äventyrspedagogisk aktivitet i form av expedition i naturen kan främja hälsa och välmående genom att erbjuda ett helhetsmässigt och intensivt utrymme för deltagarna att upptäcka och utveckla sig själv samt ta i bruk fysiskt, psykiskt och socialt potential och kapacitet. Faktorer som bidrar till att skapa detta utrymme är det praktiska och fysiska görandet, det konkreta målet, förhållandena som utmanar på alla plan, det starka emotionella engagemanget i aktiviteten, en intensiv närvaro, sammanhanget som inte ger möjlighet till att ge upp mitt i samt den starka gemenskapen och upplevelsen av sammanhang som deltagarna upplever. Potentialen och värdet i aktiviteten uppkommer av att alla dessa faktorer kan närvara samtidigt, vilket ger deltagarna en intensiv och helhetsmässig upplevelse av sig själva, sin omgivning och det de gör, innehållande faktorer som starkt motiverar till utveckling och ibruktagande av kapacitet. Resultatet visar även att äventyr och upplevelser i form av expedition ger deltagarna möjlighet att uppleva biologiskt naturlig aktivitet, vilket kan vara en viktig aspekt gällande att väcka medvetenheten om sambandet mellan aktivitet och hälsa.</p>	
Nyckelord:	Äventyrspedagogik, expedition, aktivitet, äventyr, natur, ergoterapi, hälsa och välmående.
Sidantal:	61
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	The education program of Occupational Therapy
Identification number:	
Author:	Sonja Lagerström
Title:	Doing, being, becoming & belonging - a description of how adventure educational activity can promote health and wellbeing
Supervisor (Arcada):	Annikki Arola
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>The aim of this study was to describe how adventure educational activity can promote health and wellbeing. The study was performed by examining five documentary films of adventurous expeditions in nature through content analysis. Ann Wilcock's "An Occupational Perspective of Health" was used as a frame of reference. Based on Wilcock's theory the concepts of doing, being, becoming and belonging were used as a framework for the analysis. The result shows that adventure educational activity in the form of expeditions in nature can promote health and wellbeing by providing a holistic and intensive space for the participants to discover and develop themselves and take into use physical, mental and social potential and capacities. Elements that contribute to creating this space are the practical and physical doing, the concrete goal, the circumstances that challenge on all levels, a strong emotional engagement in the activity, the intense way of being present in the moment, the context that leaves no room for giving up or quitting and the strong sense of belonging to the group and the context, experienced by the participants. The potential and value in the activity comes from all these elements being present at the same time, giving the participants an intense and holistic experience of themselves, their environment and of what they do, motivating to development and to taking into use their capacities. The results also show that adventures and experiences in nature in forms of expeditions give the participants experiences of biologically natural activity, which can be an important aspect in awakening the awareness of the relationship between activity and health.</p>	
Keywords:	Adventure education, expedition, activity, adventure, nature, occupational therapy, health and wellbeing.
Number of pages:	61
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Sonja Lagerström
Työn nimi:	Doing, being, becoming & belonging - kuvaus elämyspedagogisen toiminnan mahdollisuuksista edistää terveyttä ja hyvinvointia
Työn ohjaaja (Arcada):	Annikki Arola
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata miten elämyspedagoginen toiminta voi edistää terveyttä ja hyvinvointia. Tutkimus toteutettiin tarkastelemalla sisällönanalyysin kautta viisi dokumenttielokuvaa, jotka kuvasivat luonnossa tapahtuvia tutkimusmatkoja. Viitekehyksenä toimi Ann Wilcockin "An Occupational Perspective of Health", jonka perusteella deduktiivisen sisällönanalyysin lähtökohtina olivat käsitteet doing, being, becoming ja belonging. Tuloksissa käy ilmi, että elämyspedagoginen toiminta luontoon kohdistuvan tutkimusmatkan muodossa voi edistää terveyttä ja hyvinvointia tarjoamalla kokonaisvaltaisen ja intensiivisen tilan itsensä löytämiseen ja kehittämiseen, sekä fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen ja valmiuksien käyttöönottoon. Tilan muodostumiseen vaikuttavat käytännöllinen ja fyysinen tekeminen, kokonaisvaltaisesti haastavat olosuhteet, voimakas emotionaalinen omistautuminen toimintaan, intensiivinen läsnäolo, olosuhteet jotka eivät anna mahdollisuutta luovuttamiseen, sekä vahva osallistujien välille muodostuva yhteisöön kuulumisen tunne. Toiminnan voimavara ja arvo muodostuu kaikkien tekijöiden samanaikaisesta läsnäolosta, tarjoten osallistujille intensiivisen ja kokonaisvaltaisen kokemuksen itsestään, ympäristöstään ja tekemisestään, sisältäen tekijöitä, jotka motivoivat vahvasti kehitykseen ja valmiuksien käyttöönottoon. Tuloksista käy myös ilmi, että seikkailut ja kokemukset luonnossa tutkimusmatkan muodossa tarjoavat mahdollisuuden kokea biologisesti luonnollista toimintaa, joka voi olla tärkeä aspekti toiminnan ja terveyden välisen yhteyden tietoisuuden herättämisen kannalta.</p>	
Avainsanat:	Elämyspedagogikka, tutkimusmatka, toiminta, seikkailu, luonto, toimintaterapia, terveys ja hyvinvointi.
Sivumäärä:	61
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	7
2	BAKGRUND	9
2.1	Äventyrs och upplevelsepedagogik	9
2.1.1	<i>Historia och ursprung</i>	10
2.1.2	<i>Äventyrspedagogiken i dag</i>	11
2.2	Ergoterapi och hälsofrämjande arbete	13
2.3	Teoretisk referensram	17
2.3.1	<i>Doing</i>	18
2.3.2	<i>Being</i>	18
2.3.3	<i>Becoming</i>	19
2.3.4	<i>Belonging</i>	20
2.4	Tidigare forskning	20
3	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	23
4	METODBESKRIVNING	24
4.1	Urval	24
4.2	Datainsamling	24
4.3	Bearbetning och analys	25
4.4	Etiska reflektioner	28
5	RESULTAT	29
5.1	Doing	30
5.1.1	<i>Att ta sig fram</i>	30
5.1.2	<i>Att ta hand om sig själv</i>	31
5.1.3	<i>Att hjälpas åt och göra tillsammans</i>	33
5.2	Being	34
5.2.1	<i>Medvetenhet och sinneshärvaro i nuet</i>	34
5.2.2	<i>Emotionellt engagemang – att känna för det man gör</i>	36
5.2.3	<i>Att uppleva sig själv</i>	37
5.2.4	<i>Vilsamt varande i sig själv och sammanhanget</i>	38
5.3	Becoming	39
5.3.1	<i>Att utmana och förverkliga sig själv</i>	40
5.3.2	<i>Att utveckla fysisk och mental styrka</i>	41
5.3.3	<i>Att lära sig praktiska färdigheter</i>	42
5.3.4	<i>Att bli sig själv</i>	43
5.4	Belonging	45

5.4.1	<i>Att höra till ett sammanhang</i>	46
5.4.4	<i>Att känna tillhörighet med varandra</i>	47
5.4.4	<i>Att känna tillhörighet till naturen, sin levnadsmiljö</i>	49
6	DISKUSSION	49
6.1	Resultatdiskussion	49
6.2	Metoddiskussion	56
6.3	Relevans för arbetslivet och förslag till vidare forskning	58
	Källor / References	62

Figurer / Figures

Figur 1. Tabell av begreppen doing, being, becoming och belonging	16
---	----

1 INLEDNING

Materiellt sett njuter vi i det västerländska samhället av en högre välfärd än någonsin tidigare. Vi har en tekniskt högt utvecklade sjukvård som klarar av att bota och behandla många sjukdomar och åkommor som tidigare haft betydligt gravare konsekvenser. Vi har strategiskt byggt upp avancerade system och strategier för att minska fysisk belastning och undvika olika sorters faror och risker och eliminera och minimera många säkerhetsrisker i våra liv. På många sätt har vi bättre möjligheter till bekvämare, friskare och mer välmående liv än någonsin tidigare.

Hälsa och välmående verkar ändå handlar om mer än blotta frånvaron av sjukdom; det finns många tecken som talar för att vi fortfarande har mycket att lära oss då det gäller mänsklig hälsa och välmående. Såväl media och forskare rapporterar om att många människor mår dåligt i det samhälle vi byggt upp, många upplever meningslöshet, faller utanför, den arbetsföra befolkningen lider i allt högre grad av olika stressrelaterade och av livsstil orsakade sjukdomar; ryggproblem och mentala problem hör till de vanligaste orsakerna för sjukskrivning i dag (Helsingin kaupunki 2009). Unga i dag väcker både kritik och oro. Å ena sidan är det en allt större grupp unga som redan i tidigt skede ”faller i mellan”, avbryter eller påbörjar inte ens skolgången och verkar inte kunna hitta sin plats (Helsingin kaupunki 2009). Å andra sidan är det en ökande grupp som kritiserar för att själviskt söka njutning och upplevelser, arbeta endast för att fylla sina egna behov och smita undan den gemensamma samhälliga ansvaret.

Under mina studier till ergoterapeut har jag samtidigt utfört vuxenstudier till vildmarksguide. Genom uppleveserna i vildmarken väcktes nya tankar, insikter och frågor om på hälsa och välmående; jag fascinerades av det enkla, fysiskt och psykiskt utmanande livet där ute och samtidigt den hälsa och välmående, starka känsla av att vara mer levande som jag upplevde. Det kändes som att jag blev mera mig själv. Observationer av och diskussioner med mina kurskamrater och senare erfarenheter med grupper jag själv lett ute i naturen bekräftade mina egna upplevelser. Andra upplevde liknande saker. Det var något väldigt speciellt i tillvaron där ute och nånting som hände med oss där, som skiljde sig från vardagslivet. Min nyfikenhet väcktes, jag ville veta mera.

Så fann jag äventyrspedagogiken som ideologi, läste om Kurt Hahn (Flavin 1996) som pratade om att det är i det vilda som vi verkligen blir oss själva och som redan för länge sedan reagerat på liknande fenomen i samhället som jag själv börjat fundera över. Det visade sig att det fanns en hel del andra människor som även de insett att det var något speciellt med livet där ute och att detta speciella kanske kunde vara till nytta i terapi, utbildning, rehabilitering och självutveckling. Problemet med dessa andra var att de arbetade väldigt utspritt, att det fanns en mängd olika definitioner, termer och folk kunde syfta på samma sak med olika ord och på helt olika saker med samma ord. Begreppsdjungeln var vid och folk närmade sig ämnet från så olika bakgrunder och utgångslägen. Ändå fanns den hela tiden där i bakgrunden, själva aktiviteten i naturen, den gemensamma och förenande faktorn.

Wilcock (2006) skriver att vi blir det vi gör. Att oberoende om vi är medvetna om det eller strävar efter det så är vi i ständig förändring. Och att hälsa är beroende av att vi får leva ut hela vårt fysiska, psykiska och sociala potential, befinna oss i en konstant process av att utvecklas mot vad vi kunde vara. För att uppnå detta krävs helhetsmässigt utmanande aktivitet, möjlighet att i vår handling leva ut både vår individualitet som vår biologiska natur.

Wilcocks teori väckte mer insikt i äventyrspedagogiken för mig och väckte intresset att granska äventyret och upplevelsen i naturen via hennes teori om sambandet mellan aktivitet, hälsa och välmående. Intresset baserade sig dels på personlig nyfikenhet, men likväl var jag yrkessmässigt intresserad av hur insikten och kunskapen skulle kunna tillämpas i hälsofrämjande arbete som ergoterapeut. Därav föddes idén till att beskriva äventyrspedagogiken genom ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv och ta reda på om det kunde ge mera insikt i hur äventyrspedagogiska aktiviteter kunde främja hälsa och välmående.

2 BAKGRUND

I mitt arbete kommer jag att använda mig av begreppet äventyrspedagogik och hänvisa till användandet av aktivitet på nedanbeskrivna sätt och inkludera såväl edukativ som terapeutisk användning av aktiviteten i begreppet. Jag har jag valt att begränsa mig till att behandla den mer traditionella äventyrs- och upplevelsepedagogiken, där just naturmiljön är en viktig del av aktiviteten, men nämner även kort i bakgrunden annan aktivitet som på senare tid börjat användas inom äventyrspedagogiken. I bakgrundsdelen behandlas även begreppet hälsa, som kan tolkas och definieras på många olika sätt. För att kunna beskriva hur äventyrspedagogiska aktiviteter kan främja hälsa och välmående är det viktigt att diskutera kring begreppen hälsa och välmående, samt precisera vilken definition av hälsa och välmående som är utgångspunkten i detta arbete. Även ergoterapeutens roll i hälsofrämjande arbete behandlas i bakgrundsdelen.

2.1 Äventyrs- och upplevelsepedagogik

Äventyrs- och upplevelsepedagogik är två ord som ofta används som synonymer för att beskriva möjliggörandet av en människas inläring och utveckling genom helhetsmässigt berörande upplevelser (Räty 2011). Äventyrs- och upplevelsepedagogik baserar sig på att genom aktivitet erbjuda människor möjlighet att uppleva sig själv och sitt handlande, samt att få insikt i sig själva och i sitt agerande i förhållande till andra människor och omgivningen omkring sig. Man utgår från att det finns kapacitet och potential i varje människa som är värd att utveckla. Genom att möta och övervinna utmaningar får individen möjlighet att utvecklas. (Outward Bound Finland 2011). Oftast använder man sig av naturen som miljö, eller någon annan från vardagen avvikande miljö (Suomen Nuorisooasiankeskukset 2009) och aktiviteterna kan bestå tex. av paddling, vandring, klättring. På senare tid har även drama och musik ibland använts som aktiviteter. Äventyret, gruppuppgifterna och inlärandet av vildmarkskunskaper är medel för utveckling och inläring, inte ett självändamål (Outward Bound Finland 2011).

Det finns många olika ord som syftar på användandet av äventyrliga aktiviteter för att främja positiv utveckling hos individer och grupper och det är svårt att hitta en konsekvens i användningen av definitionerna. Filosofin är vida spridd och används inom så många olika fält, från utbildning, rekreation, självutveckling till terapi och hälsovård, att en enhetlig

definition varit svår att utveckla (Räty 2011). Karppinen (2005) kommer i sin avhandling fram till att termerna i huvudsak ändå alla syftar på samma fenomen. På engelska används bland annat begreppen *experiential learning*, *- education*, *adventure therapy*, *-education*, *wildernesstherapy*, *activity-based learning*. I Finland har begreppen äventyrspedagogik (*seikkailukasvatus*) och upplevelsepedagogik (*elämyspedagogiikka*) etablerat sig.

2.1.1 Historia och ursprung

Användning av äventyr och utmaningar med naturen som läromästare har redan länge använts i uppfostrande och utvecklande syfte, redan för tusentals år sedan har man rituellt använt sig av olika sorters utmaningar och äventyr för att härda och utveckla ungdomar i olika kulturer. I antikens Sparta skickades till exempel ungdomar ut i vildmarken i bergen för att lära sig att överleva självständigt, som en del av sin övergång från ungdom till vuxenlivet (Kiviniemi 2005).

Äventyrspedagogikens filosofi har en lång kulturell historia, men i den form som den används i dag inom ungdomsarbete, edukation och rehabilitering så hänvisar man ofta till att den har sitt ursprung i ideologin hos tysken Kurth Hahn (1886 – 1974), grundaren till den internationella organisationen *Outward Bound*, som i dag har starkt etablerad verksamhet i 30 olika länder i världen. (Räty 2011). Filosofin grundar sig på Hahns övertygelse om att det i alla människor finns individuell kapacitet och potential, något gott värt att utveckla. Hahn trodde på att människor behövde möjlighet att uppleva sig själv och sin person i konkreta, helhetsmässigt utmanande aktiviteter. Hahn oroade sig över att samhället inte längre erbjöd konkreta möjligheter för individer att komma underfund med, upptäcka och utveckla sitt potential och sin kapacitet:

”As our society has become information rich, it has become action poor. It has become poor in the necessity and possibility for struggle against the environment. As affluence has increased, the young person’s environment has become impoverished for responsible and productive action, or any action that tests and develops him.” (Flavin 1996).

Hahn oroade sig bland annat för hur moderniseringen i samhället påverkade fysisk hälsa och kondition, minskade intuitivförmåga, driftighet, fantasi, kreativitet, självdisciplin och medkänsla genom det hetsiga tempo och mindre helhetsmässiga erfarenheter och upplevel-

ser som det erbjöd. Hahn såg det som avgörande speciellt för ungdomar att få utvecklas och växa i en miljö och omständigheter som gav möjlighet till en helhetsmässig utveckling och för det bästa i människan att kunna komma fram. *“There is more in you than you think”* och *“it is in the wilderness that you become who you really are”* är två kända citat av Hahn, som syftade på Hahns syn av att vildmarken och äventyr och utmaningar där, erbjöd viktiga omständigheter för utveckling där det sanna potentialet och kapaciteten av människan verkligen kunde framträda. Enligt Hahn gav äventyr och utmaningar i naturen både möjlighet att lära känna sina styrkor, men även möta sina svagheter och lära sig utveckla och hantera dem samt att båda aspekterna var viktiga för en balanserad utveckling. (Flavin 1996).

I Hahns pedagogiska metoder framhövs aktivitet och äventyr, upplevelsebaserad inläring, genuint samarbete som utvecklade socialt ansvar och förmåga att tjäna andra. Till en början tillämpades metoderna i privatskolor under Hahns ledning. (Räty 2011). De fyra grundstenarna i Hahns metodik grundades på fysisk hälsa, en expedition i naturen som erbjöd utmaning och äventyr, ett projekt som utvecklade självförtroende och självdisciplin samt sinne för medkänsla genom att tjäna andra (Flavin 1996).

2.1.2 Äventyrspedagogiken i dag

Till Finland kom äventyrspedagogiken från Tyskland på 1990-talet och förenades med redan tidigare existerande praxis av natur- och lägerverksamhet. I dag förverkligas på äventyrspedagogiska grunder baserade program från några timmars äventyr till flera månaders program för alla slags människogrupper utbrett i både Finland och utomlands. Äventyrspedagogiska program tillämpas bland annat med barn, unga, skolklasser, personal inom vård- och utbildningsverksamhet, arbetsgemenskaper samt unga och vuxna som kämpar med olika slags svårigheter. Äventyrspedagogik används mångsidigt inom ledarskapsutbildning, organisationsutbildning, fritidsverksamhet, ungdomsarbete, mentalvård och rehabiliteringsverksamhet (Räty 2011).

I Finland upprätthåller ungdomscentralen med stöd av Undervisnings- och kulturministeriet numera ett nationellt nätverk, Seikkailukasvatusverkosto, för att förena aktörer inom området, för att främja kunskapsutbyte och utveckling inom området. Då aktörerna är verksamma inom många olika områden, såsom utbildningsväsendet, olika områden inom social- och hälsovården och föreningsverksamhet, har de ofta jobbat ensamma eller i små enskilda

grupper, är ett nätverk viktigt för att förena aktörerna och fortsätta utveckla äventyrspedagogiken i Finland. Nätverket har även en egen forskningsgrupp som för tillfället arbetar för att få till stånd en helhetsmässig kartläggning och utredning av användningen av målinriktad äventyrspedagogik i Finland i dagens läge. Årligen ordnar det organiserade nätverket ”Seikkailukasvatuspäivät”, ett seminarium som samlar aktörer från hela landet, där dessa får en möjlighet att presentera sin verksamhet, dessutom består dagarna av olika workshops, föreläsningar och inbjudna utländska föreläsare inom området. (Suomen Nuorisokeskus 2009).

Som ett exempel på praktisk tillämpning av äventyrspedagogik kan nämnas Mannerheims barnskyddsförbunds familjerehabiliteringsenhet Huvitus, som i 18 år tillämpat äventyrspedagogik i rehabiliterande verksamhet. Huvitus äventyrsmetodik baserar sig på klassisk äventyrspedagogik som sedan formats från edukativ till rehabiliterings- och terapiverksamhet i multiprofessionella team utgående från ett lösningsinriktat perspektiv. Huvitus producerar familjerehabiliteringstjänster för funktionshindrade och långtidssjuka barn och ungdomar med familjer. Verksamheten består av dels rehabiliteringstjänster bekostade av Folkpensionsanstalten och försäkringsbolag, dels som kommunala barnskyddstjänster. Äventyr används som ett av verktygen och orsakerna till rehabilitering kan vara barnets sjukdom, funktionshinder, psykiska eller sociala svårigheter. Årligen tar ungefär 450 familjer del av Huvitus verksamhet. (Virtanen 2011)

Äventyr är ett återkommande och ofta använt begrepp inom äventyrs- och upplevelsepedagogik. I Huvitus verksamhet beskrivs äventyr som den delen av den aktivitetsbaserade verksamheten som grundar sig på att möta det okända, gällande såväl praktiska situationer som sina egna känslor. Begreppet inkluderar även den reaktiva aktiviteten och de från tidigare okända upplevelser som uppstår i situationen. Äventyret i sig kan uppstå t.ex. genom aktiviteter som paddling eller klättring, men vad som innebär äventyr, utmaning och att möta det okända är alltid individuellt och därför kan inte en aktivitet i sig automatiskt kallas äventyrlig. (Virtanen 2011)

Lösningsinriktad äventyrspedagogik innebär inte i Huvitus verksamhet att uttryckligen erbjuda lösningar på problem som klienterna själv eller personalen upplever klienterna ha. Arbetssättet skiljer sig alltså från sådant lösningsinriktat tankesätt där man binder sig till

problemet klienten upplever sig ha. Med äventyret strävar man i stället mot att ge möjlighet för klienten att uppleva och se sina mål, drömmar, relationer, omgivning och värderingar i nytt ljus och perspektiv. En möjlighet att genom upplevelse själv ifrågasätta och ändra på sitt förhållningssätt och sina handlingsmönster. (Virtanen 2011)

En annan stark aktör inom äventyrspedagogik är tidigare nämnda Outward Bound Finland (OBF) som är en del av det internationella nätverket av Outward Bound skolor. I Finland fungerar Outward Bound en serviceorganisation riktad mot ungdomsverksamhet som får stöd av Undervisnings- och kulturministeriet. OBF ordnar kurser inom äventyrspedagogiskt arbetssätt, äventyrsexpeditioner, förstahjälpkolning och internationella kurser. Kurserna riktar sig till såväl individer som grupper, både för yrkesmässiga aktörer och privatpersoner. Inom verksamheten inkluderas numera drama och musik som äventyrspedagogiska aktiviteter, men huvudsak jobbar man fortfarande med upplevelser och äventyr i naturen, där expeditionen är en av kärnaktiviteterna. (Outward Bound Finland 2011)

2.2 Ergoterapi och hälsofrämjande arbete

Definitionen på hälsa har varierat genom tiderna och präglats av de värderingar och synsätt som varit aktuella i samhället vid olika tidpunkter. Medin och Alexandersson (2000) gjorde en litteraturstudie för att belysa begreppen hälsa och hälsofrämjande. Utgående från studien valde de att dela in synen på hälsa i två övergripande inriktningar: den biomedicinska och den humanistiska. Valet baserades av författarnas önskan att tydliggöra skillnader mellan olika inriktningar.

Den biomedicinska inriktningen inkluderar anatomisk-biologiska, mekaniska och biostatiska ansatser, som alla grundar sig på tanken att hälsa och sjukdom är varandras motsatser, att hälsa är samma som frånvaro av sjukdom. Kroppen betraktas mekaniskt och man gör en klar urskiljning mellan psyket och kroppen. Den biomedicinska synen är reduktionistisk, man studerar helheter genom att bryta ner dem i mindre och mindre komponenter. (Medin & Alexandersson, 2000: 39-42). Den moderna västerländska medicinen har länge styrts av en reduktionistisk princip, som gett oss allt mera detaljerad och specifik kunskap om människokroppen, dess funktion, olika organ, sjukdomar och skador.

Den humanistiska synen är mer komplex, man utgår från att hälsa är mer än blotta frånvaron av sjukdom. Hälsa och sjukdom ses som olika dimensioner, vilka existerar samtidigt och parallellt. Gemensamt för de humanistiska inriktningarna är att man ser på människan som aktiv och skapande aktör i samspelet mellan individen och hennes levnadskontext. Inom den humanistiska synen finns det olika subkategorier, såsom den holistiska ansatsen, den ekologiska ansatsen, den homeostatiska ansatsen osv., vilka alla fokuserar på lite olika aspekter. (Medin & Alexandersson, 2000: 40, 46)

WHO definierar hälsa som *"ett fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välmående"* (WHO, 1948). Definitionen lämnar rum för tolkning och har ofta kritiserats för att vara alltför utopistisk. Sett ur ett rent biomedicinskt perspektiv, utgående från att hälsa och sjukdom är varandras motsatser kan definitionen te sig så. Utgår man från ett humanistiskt perspektiv och ett antagande att det oberoende av sjukdom även finns hälsa hos alla människor, så blir definitionen mer mångfacetterad.

WHO(1986) fortsätter: *"Health is, therefore, seen as a resource for everyday life, not the objective of living. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities."* Alltså ska hälsan inte ses som ett mål för sig, utan snarare som en resurs för det dagliga livet, som inkluderar sociala och personliga resurser liksom fysiska kapaciteter.

Wilcock (2006) ser på hälsa ur ett aktivitetsperspektiv, vilket kan ses som en inriktning inom det humanistiska perspektivet. Hon hävdar att den ultimata hälsan och välmåendet enligt WHO:s definition uppnås genom att alla människor får möjlighet att leva ut och utveckla sin inneboende, individuella kapacitet och potential. Alla människor har, oberoende av sjukdom, handikapp eller funktionshinder ett alldeles unikt, personligt potential. För att människor ska må bra så behövs att de aktiviteter de engagerar sig i för sitt dagliga levande ger dem möjlighet att träna och uppehålla sin personliga kapacitet. Det är genom de aktiviteter som vi dagligen engagerar oss i som vi övar upp och uppehåller våra mentala, sociala och fysiska förmågor, som vår hälsa och vårt välmående är beroende av. (Wilcock 2006).

Wilcock (2006) för fram sambandet mellan hälsa och aktivitet som en viktig, förbisedd faktor som vore viktig att beakta såväl inom hälsovården och inom samhällsstrukturen överlag. Wilcock inkluderar i sin syn om hälsa och välmående både vikten av det individuella

potential och kapaciteten hos varje människa, men lyfter även fram vår biologiska natur som en viktig aspekt som behöver beaktas då vi vill främja hälsa. I mitt arbete kommer jag att utgå från Wilcocks utgångspunkt, dvs att hälsa uppnås när individer får leva ut sin fysiska, mentala och sociala kapacitet och sitt potential. Jag kommer att använda mig av Wilcocks modell av aktivitet och hälsa som referensram för detta arbete och beskriver därför Wilcocks syn på hälsa mer utförligt i avsnittet "Teoretisk referensram".

Hälsofrämjande är ett begrepp som på senare tid etablerat sig inom social- och hälsovården. Från att ha fokuserat på att behandla redan uppkommen sjukdom vill man lägga resurser på att stärka befintlig hälsa och på så sätt förebygga och avvärja sjukdom i ett tidigare skede. Hälsofrämjande arbete syftar på åtgärder som stöder människors möjligheter att påverka och förbättra sin egen hälsa (WHO 1986). Oftast kategoriseras hälsofrämjande arbete enligt tre nivåer: 1 att genom undervisning och hälsofrämjande strategier förebygga ohälsa genom att göra människor medvetna om och kunna undvika ohälsosamma förhållanden, sjukdomar och skador. 2. att i tidigt skede identifiera riskfaktorer och göra tidiga interventioner för att avböja eller avbryta en process som kan leda till insjuknande eller funktionsnedsättning. 3 behandling och tjänster vid redan pågående sjukdom eller funktionsnedsättning för att hindra en hälsonekbrytand process att fortgå, hindra ytterligare funktionsnedsättning och främja sociala möjligheter. (Scaffa et.al. 2008)

Scaffa (2008, s 696) skriver att ergoterapeuter har tre kritiska uppgifter i hälsofrämjande arbete, nämligen att främja hälsosamma livsstilar; att lyfta fram och betona aktivitet som en väsentlig del av hälsofrämjande strategier samt att planera interventioner, inte bara för individer, men även för befolkningsgrupper.

WHO (1986) skriver vidare om hälsofrämjande: *"To reach a state of complete physical, mental, and social well-being, an individual or group must be able to identify and realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment. Health is, therefore, seen as a resource for everyday life, not the objective of living. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities. Therefore, health promotion is not just the responsibility of the health sector, but goes beyond healthy lifestyles to well-being."*

För att uppnå WHO:s tidigare nämnda definition på hälsa behöver grupper och individer alltså identifiera och få förverkliga sina ambitioner, tillfredsställa sina behov och ändra på sin miljö eller anpassa sig till den. Hälsa ses inte som ett mål, utan som en resurs som finns tillgänglig i det dagliga livet. Hälsa ses som ett positivt koncept som betonar sociala och personliga resurser och fysisk kapacitet. Därför menar man att hälsofrämjande inte endast är hälsovårdens ansvar och att hälsofrämjande utsträcker sig förbi hälsosam livsstil, till ett omfattande välmående.

Ergoterapeuter har specialkunskap om aktivitet och dess relation till människan; om allt vi människor gör, all aktivitet vi engagerar oss i, relationen mellan vad vi människor gör och vem vi är och hur vi genom vår aktivitet är i en ständig process av förändring. Det är genom aktivitet, vårt dagliga görande som vi människor övar upp, utvecklar och uppehåller de fysiska och psykiska egenskaper som vår hälsa är beroende av. Människor delar många gemensamma behov, men alla individer är sin egen person med ett unikt potential. Hälsa och välmående är beroende av att människor får möjlighet utveckla och leva ut sitt eget potential. Det vi gör formar oss inte bara som individer, utan människans görande har präglat hela hennes evolution och vår samhällsstruktur är uppbyggd genom mänskligt görande (Wilcock 1999).

En aktivitetsbetonat hälsofrämjande närmelsesätt till välmående rymmer enligt Wilcock (2006, s 315) en övertygelse om att man i första hand ska fokusera på att möjliggöra att människor kan göra, vara och utvecklas i riktlinje med sin natur och sitt potential och att hälsa då följer automatiskt som en biprodukt. Wilcocks syn innefattar en övertygelse av att många av de hälsoproblem som belastar sjukvården i dag kunde undvikas om människor fick möjlighet att känna igen, leva ut och utveckla sitt potential och sin kapacitet mer holistiskt i sitt dagliga liv. En livsstil som baserar sig på mångsidig och helhetsmässig aktivitet förbättrar samtidigt hälsa och välmående, om den tillåter människor att vara kreativa och äventyrliga fysiskt, mentalt och socialt:

"A varied and full occupational lifestyle will coincidentally maintain and improve health and well-being if it enables people to be creative and adventurous physically, mentally, and socially." (Wilcock 2006, s 315)

2.3 Teoretisk referensram

Som teoretisk referensram för detta arbete valdes Ann Wilcocks modell ”*An Occupational Perspective of Health*” som beskriver förhållandet mellan aktivitet och hälsa genom begreppen ”doing, being, becoming och belonging”. Den betonar sambandet mellan aktivitet och hälsa och ansågs därför som lämpad utgående från syftet att beskriva hur äventyrspedagogisk aktivitet kan främja hälsa och välmående.

Wilcock (2006) betonar att vi blir det vi gör. Det är genom det vi gör som vi formas och förändras och utvecklas till vad vi blir. Oberoende om vi strävar efter det eller är medvetna om det så befinner vi oss i en kontinuerlig process av förändring. På samma sätt påverkas och förändras samhället vi lever i dag som en konsekvens av mänskligt görande. Enligt Wilcock kan en ökad medvetenhet om vad vi gör, varför vi gör och vad konsekvenserna av vårt görande är möjliggöra att vi bättre strävar mot vårt naturliga, såväl individuella och biologiska potential och på samma gång sträva mot och uppnå socialt, mentalt och fysisk välmående.

För att ha möjlighet att sträva mot leva ut och utveckla sin kapacitet och potential i vardagen krävs att människor får möjlighet att lära sig känna sig själv och känna igen såväl sina behov och sitt potential (Wilcock 2006). Aktivitetshinder är inte ett problem endast för sjuka och handikappade, utan hela befolkningens aktivitet påverkas även av sociala, ekonomiska och politiska faktorer, som blir ett allt större problem i världen över. För att må bra behöver vi delta i aktivitet som engagerar oss mångsidigt och på alla plan. Brist på upplevelser av för vår natur och person ändamålsenlig aktivitet kan leda till att vi inte får möjlighet att känna igen eller utveckla vårt potential. Wilcock (1999) uppmanar ergoterapeuter att bekänna sin specialkunskap om sambandet mellan aktivitet, hälsa och välmående, inte som kunskap bunden endast till arbetet med sjuka och handikappade, utan som unik kunskap om hälsa, välmående och aktivitet som rör hela befolkningen. För att nödvändiga förändringar, som behöver ske för att uppnå mer hälsa och välmående i samhället, behöver alla människor enligt Wilcock få ökad självkänedom samt kunskap om sambandet mellan aktivitet och hälsa.

Wilcock (1999) beskriver sambandet mellan hälsa och aktivitet som en syntes av doing, being, becoming och belonging och menar att det är genom att göra som vi blir, *"it is through doing that people become what they have the capacity to be"*.

2.3.1 Doing

Doing syftar på allt mänskligt görande och all den aktivitet som vi dagligen engagerar oss i. Människan spenderar största delen av sin tid engagerad i någon form av meningsfull aktivitet i så väl arbetet som på fritiden. Motiven och konsekvenserna av vårt görande är olika, vi gör saker för att vi behöver eller är tvungna, andra saker gör vi för blotta nöjets skull. Människan är en aktiv varelse och behöver vara engagerad i görande för att må bra. Man utgår ofta från att blotta görandet i sig är hälsosamt för människan och det är genom att göra och engagera oss i aktivitet som vi utvecklar, övar och uppehåller våra fysiska och mentala kapaciteter, som vår hälsa är beroende av. (Wilcock 1999)

Allt vårt görande formar våra dagar, vårt liv och har även format hela människans evolution. Människans aktivitet har varit grunden för och präglat vår överlevnad och utvecklingen och tillväxten vårt samhälle. (Wilcock 1999). Oberoende av om vi reflekterar över det eller inte så skapas och formas våra liv och samhället vi lever som en konsekvens av vad vi människor gjort och gör, på gott och ont.

Människans natur särpreglas av hennes unika förmåga av anpassning till olika förhållanden. I motsatts till många djur är vi inte bundna av medfödda, "tvångsmässiga" beteendemönster, utan har ständigt möjlighet att välja vad vi gör och på vilka grunder. (Wilcock 2006). Samtidigt som denna förmåga ger oss unika möjligheter att välja vad vi engagerar oss i, så leder den också till att vi i brist av förståelse för vad som är bra för oss kan välja att engagera oss i handlingar som kan skada såväl oss själva som vår omgivning.

2.3.2 Being

Being är den balanserande komponenten till doing, som hjälper oss att reflektera över motiven för och konsekvenserna av vårt handlande. Med being syftar Wilcock på en människas grundläggande natur; på hennes innersta väsen eller substans, själ, ande, psyke och kärna. Being handlar om att vara sann mot sig själv, mot sin natur och sitt innersta väsen

och det som är särpräglad ens person, att förmedla detta i våra relationer och i våra handlingar, i det vi gör. Det tar sig i uttryck av känslor, men även kreativitet, humor och lekfullhet. Being handlar även om att vara i sig själv, närvarande i nuet, i ett tillstånd som ”inte behöver något framtid för att det redan är”. Att vara i sig själv och nuet på detta sätt förutsätter att människan har tid att utforska och komma underfund sig själv, tid att vara, reflektera och helt enkelt existera. (Wilcock 1999, s.3-4; 2006, s.114, 120-122)

I dagens samhälle, med ständigt ökande krav på prestation är vi ofta upptagna av att leva upp till olika yttre mått, till attribut som vi i våra roller som föräldrar, kvinnor, män, vänner, studerande, våra yrkesroller etc. upplever att vi borde leva upp till. Vi pressas lätt till att förbise våra inre, naturliga behov och styrs i stället ofta av vanor, kulturell press och fel attityder.

Wilcock's tankar om being grundar sig även på hypoteser om uppfattningar om hälsa hos människor engagerade i aktiviteter mera baserade på naturliga biologiska behov jämfört med aktiviteter grundade på den sociokulturella utvecklingen. Det finns en stor ansamling information i upptecknad historia som talar för att människor som levde i ett naturligt tillstånd var, bortsett de korrekativa ingreppen av dagens medicinska vetenskap, förmögna att njuta av en större känsla av hälsa och välmående och hade mera tid för sig själva och för blotta ”varandet” än människorna i dagens västerländska samhälle (Wilcock 1999; s.5, 2006; s.20-30).

Wilcock (2006; s.5) ställer frågan hurvida människan har ändrats så mycket att de naturliga behoven inte längre skulle vara relevanta och hävdar att många av dagens stressrelaterade och degenererade sjukdomar kan härledas till en brist på förståelse för människans ”being” liksom våra ”doing” –behov.

2.3.3 Becoming

Becoming handlar om att bli till, att befinna sig i en process av förändring, att utvecklas mot något. Becoming är en följd av vårt ”doing” och ”being”, en ständigt ofullbordad process av förändring, man blir aldrig färdig utan ständigt annorlunda, livet igenom, även då människan upphört att sträva efter att bli mera, utvecklas eller förändras. Allt vi gör, allt

som händer oss i våra liv formar oss och är en del av vårt becoming, vare sig vi är medvetna om det eller inte. (Wilcock 2006; s.148-149)

Becoming innehåller en uppfattning av potential och utveckling, och syftar i Wilcocks användning av ordet främst till att bli mera ”sig själv”, till varje individs möjlighet att utvecklas mot sitt unika potential, hitta sina individuella kapaciteter och styrkor. Den ultimata hälsan och välmåendet handlar om att människor blir medvetna om och strävar mot sin fulla potential genom att till högsta möjliga grad ta tillvara sin personliga kapacitet och styrka. (Wilcock 2006; s.148-149). Becoming innefattar även att lära sig nya saker, att utmana sig själv, att stärka och bli medveten om sitt potential, att utvecklas mot något.

2.3.4 Belonging

Belonging handlar om känslan av tillhörighet, om gemenskapen och kontakten som i aktivitet uppstår människor emellan. Belonging kan handla om att höra till en fysisk, psykisk och social miljö. Belonging är en viktig komponent i processen av becoming och möjliggör hälsa och välmående; de flesta människor behöver stimuli och respons från sin omgivning för att komma underfund med sig själv och få möjlighet att utveckla sin kapacitet. (Wilcock 2006)

Wilcock (2006) hävdar att ”without belonging we cannot truly become our potential” och beskriver belonging som en viktig komponent för att vi ska kunna utvecklas mot att bli mera oss själva och få tillgång till allt vårt potential. Även om det finns dokumentationer på personer som i ensamhet och isolation lyckats överkomma sina omständigheter och på exceptionella sätt uppehålla och utveckla sina förmågor, så behöver de flesta av oss ändå respons och bekräftelse från vår omgivning för att utvecklas mot vår optimala potential och verkligen komma underfund med oss själva.

2.4 Tidigare forskning

Trots att användningen av äventyrs- och upplevelsepedagogiska aktiviteter bygger på en lång tradition och de tillämpas mångsidigt inom såväl utbildnings-, terapeutiskt- och rehabiliterande verksamhet, så är det fortfarande svårt att bilda sig en överskådlig bild av forsk-

ningen i området. Utomlands har forskning gjorts i en vid utsträckning, men forskningen försvagas till viss grad av att rapporteringen kan vara diffus och att forskningarna kan vara svåra att jämföra med varandra. En annan aspekt som gör det svårt att bilda en översikt av forskningen är att äventyrs- och upplevelsepedagogik tillämpas på ett så brett fält och att terminologin inte är enhetlig och klart definierad (Kiviniemi 2012). Forskningsöversikten försvårades ytterligare av att de utländska publikationerna som publicerar forskning i ämnet (Journal of Adventure education & Outdoor learning, Therapeutic Recreational Journal och Journal of Experiential Education), inte finns tillgängliga i Finland och de flesta av artiklarna inte heller finns till förfogande via tillgängliga databaser.

Det finns ändå forskning som talar för att äventyrspedagogisk aktiviteten kan stöda en människas utveckling på det sätt man utgår från i ideologin. En intressant studie gjord i Finland är Sini Cavén och Jorma Pihas (Cavén & Piha 1995) "Seikkailutoimintaa käytöshäiriöisten lasten psykiatrisessa hoidossa", en omfattande utredning som gjordes för Social och hälsovårdsministeriet. Utredningen redogjorde för ett projekt mellan Kota ry. och Åbo centralsjukhus barnpsykiatriska avdelning. Syftet med studien var att utreda om äventyrspedagogik är en lämplig behandlingsform för barn med beteendestörningar. 10 barn deltog i studien. Resultatet visade på förbättrad självbild, mindre beteendestörningar och ett allmänt mer positivt beteende hos barnen. Speciellt sociala och fysiska komponenter av självbilden genomgick en positiv förändring. Forskarna skrev att äventyrspedagogiken klart stödde individernas psykiska utveckling och erbjöd en kraftig upplevelse som stärkte självförtroendet. Utgående från studien utvärderades äventyrspedagogik som en nyttig och lämpad metod i vården av barn med beteendestörningar. Trots att studien redan är gammal är den fortfarande relevant och man kan utgå från att en liknande studie utförd i dagens dato skulle ge motsvarande resultat.

En annan inhemsk, lite färskare studie strävade till att granska äventyrspedagogikens möjligheter att fungera som ett verktyg inom socialarbete för att nå ungdomar i risk att marginaliseras (Paljakka 2002). Äventyrspedagogiken hade positiva effekter och resultatet visade att ungefär hälften av ungdomarna som deltog i programmet klart fick bättre kontroll över sina liv. Äventyrspedagogiken bedömdes vara ett verktyg med möjligheter inom socialarbete för att hindra utslagning av barn och unga. Liknande resultat om ökad livskontroll har

tidigare mätts i en rapport av Fångvårdens utbildningscentral (Lindfors 1996), där äventyrspedagogik ökade livskontroll hos ungdomar som blivit dömda för brott.

Äventyrsbaserade program hävdas höja mod och viljestyrka hos flickor. En studie gjordes för att utreda om det fanns belägg i påståendet. Syftet med studien var att utreda hur flickor som deltog i äventyrsbaserade program upplevde att det påverkade deras mod och viljestyrka. Hundra flickor intervjuades för studien. Resultaten indikerade att det fysiska och expressiva modet och viljestyrkan ökade hos flickorna och att de utvecklade ”moral courage” genom sina upplevelser. (Whittington & Nixon 2010)

Man har även studerat samverkan av individuell terapi och äventyrliga friluftsupplevelser: Syftet med studien var att utreda hur deltagare med självupplevd ångest och depression upplevde deltagandet i en innovativ intervention där man kombinerade individuell terapi med äventyrliga friluftsupplevelser. Deltagarna fick 10-15 gånger individuell terapi innan friluftsupplevelsen och fortsatt terapi efter den. Resultatet visade positiva effekter och upplevelser hos deltagarna gällande anskaffandet av sociala relationer, förbättrandet av sociala relationer, faciliterandet av en upplevelsebaserad utomhus arena för terapeutisk förändring; en trygg och personlig plats för inre helande. Resultatet visade att äventyrliga friluftsupplevelser erbjuder en plattform som möjliggör personlig förändring och terapeutiska processer. Terapi före och efter upplevelsen stärker nyttan av upplevelserna. (Kyrkiakopoulos 2011).

Utgående från syftet med denna studie och referensramen som även innefattar koncepter av being, ”varandet”, är även färsk forskning av hur blotta närvaron av naturmiljön kan påverka hälsa och välmående intressanta. En relativt färsk studie visar att barn med koncentrationssvårigheter hade lättare att koncentrera sig efter en promenad i naturnära miljö jämfört med kontrollgruppen som tog en promenad i urban miljö. Resultatet indikerar att en naturmiljö kan främja koncentrerandet av uppmärksamheten på ett positivt sätt. Forskarna föreslår att ”doser av natur” kan fungera som en säker, förmånlig och lättillgängligt verktyg för copandet av adhd symptom (Taylor & Kuo 2009). En annan studie rapporterar att obehindrad utsikt av naturmiljö har främjande verkan på den självupplevda mentala som fysiska hälsan hos hjärt- och lungpatienter (Raanaas et al 2011)

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syfte med mitt arbete är att beskriva hur äventyrspedagogisk aktivitet kan främja hälsa och välmående.

Utifrån syftet och referensramen utformades sedan frågeställningen:

- Hur blir doing, being, becoming och belonging synliga i expeditionsäventyr i naturen?

4 METODBESKRIVNING

Utgående från syftet valdes kvalitativ metod som utgångsläge för denna studie. Doing, being, becoming och belonging blir bäst synliga genom observation och personliga beskrivningar. Observation som metod lämpar sig då man vill veta vad människor gör, inte bara vad de säger sig göra, samt då man vill studera aktivitet i sitt sammanhang (Jacobsen 2007, s 108). Förutom att kunna observera aktiviteten i sin kontext på expeditioner var det även relevant för studien vad deltagarna själv gav aktiviteten för mening och hur de upplevde den och omständigheterna. Dokumentärfilmer gav tillgång till såväl observation och personliga beskrivningar och valdes därför som informationskälla för den här studien.

4.1 Urval

Urvalskriterierna för dokumentärfilmerna var att de skulle vara gjorda inom de senaste tio åren och att de skulle beskriva ett äventyr i form av en expedition i naturen, med en grupp på minst två personer, som tog sig fram i naturen med egen kraft.

Filmer som endast beskrev en människas ensamma expedition eller filmer som var mer inriktade på att beskriva en sportgren i naturen och inte en expedition som inkluderade att ta sig fram för egen kraft, leva och övernatta i naturen exkluderades ur studien. Materialsökandet avslutades då materialet var mättat. Efter att ha fått tillgång till fem filmer som fyllde urvalskriterierna inkluderades inte längre nya filmer i studien.

4.2 Datainsamling

Datainsamlingen inleddes med att se över filmerna som visades på den internationella äventyrsfilmfestivalen Banff Mountain Film Festival som arrangerades i Helsingfors den 3 oktober 2012. Från festivalen inkluderades en film i studien. Vidare söktes filmer på internet via diskussionsforum för vildmarksguidestuderanden vid Axxell vuxenutbildning och Kronoby folkhögskola, samt från filmfestivalen Elixir, som visade äventyrsfilmer i Helsingfors vårvintern 2011 och från European Outdoor Film Tour 12/13.

Tre av filmerna har visats på internationella äventyrsfilmfestivaler: Banff Mountain Film Festival 2012 (Journey on the wild coast), Elixir 2011 (Baffin Babes) och European Outdoor

Film Tour 12/13 (Kadoma). Två av de inkluderade filmerna hittades via internet via ett discussionsforum för vildmarksguidestuderanden vid Kronoby folkhögskola: Harry's Arctic Heroes, en BBC dokumentär från 2011 samt Finland runt på 80 dagar, som är en inhemsk dokumentär som kommer att visas i Finländsk television på kanal Yle Fem i december 2012.

4.3 Bearbetning och analys

Materialet bearbetades genom innehållsanalys. Innehållsanalys är en vanlig metod inom kvalitativ forskning som används till att systematiskt och objektivt analysera dokument för att hitta innehållets betydelse genom logiska slutledningar. Innehållsanalys inleds med att man först bestämmer sig för vad som är intressant i materialet, vad det är man vill studera. I följande skede går man igenom materialet och markerar allt som hör till det avgränsade intresseområdet och samlar det sedan skilt från resten av materialet. Därefter kategoriseras det markerade enligt teman, klasser eller typ och slutligen skriver man en sammanställning på det som kommit fram (Tuomi & Sarajärvi 2009, s 91-92). Innehållsanalys kan antingen styras av en induktiv princip, där man går från det enskilda till det allmänna, eller som i detta fall då analysen styrdes av en deduktiv princip då den teoretiska referensramen av doing, being, becoming och belonging bildade utgångsläget för analysen (Tuomi & Sarajärvi 2009, s 98).

Filmerna visade sig vara en riklig informationskälla och första utmaningen blev att bilda sig en greppbar bild av materialet. Dels bestod innehållet av ljudspåret som ibland var direkt kopplat till det som visuellt visades, men en stor del av ljudspåret bestod av kommentarer och beskrivningar av deltagarna eller en berättar röst, som ofta var intervjudelar och kommentarer inbandade vid senare tillfällen. För det andra bestod filmerna av den visuella delen, som visade olika situationer och scener från expeditionerna. Tillsammans bildade ljudspåret och det visuella materialet en mångfacetterad och beskrivande berättelse, ett slags narrativ av expeditionen.

Bearbetningen inleddes genom en noggrann transkribering av samtliga filmer, innehållande det som sades och observationerna av det som skedde. Transkribering är ett sätt att översätta och skapa en skriftlig form av det talade språket, där man inkluderar gester, skratt, mimik, betoning, pauser och andra betydelsebärande signaler (Limbach 2006, s 32-

33). Varje transkribering markerades med exakt tidsangivelse och det fördes noggranna anteckningar om vem som gjorde och sade vad samt i vilket sammanhang. Även kroppsspråk, mimik, tonläge antecknades noggrant i enighet med den valda forskningsmetodiken.

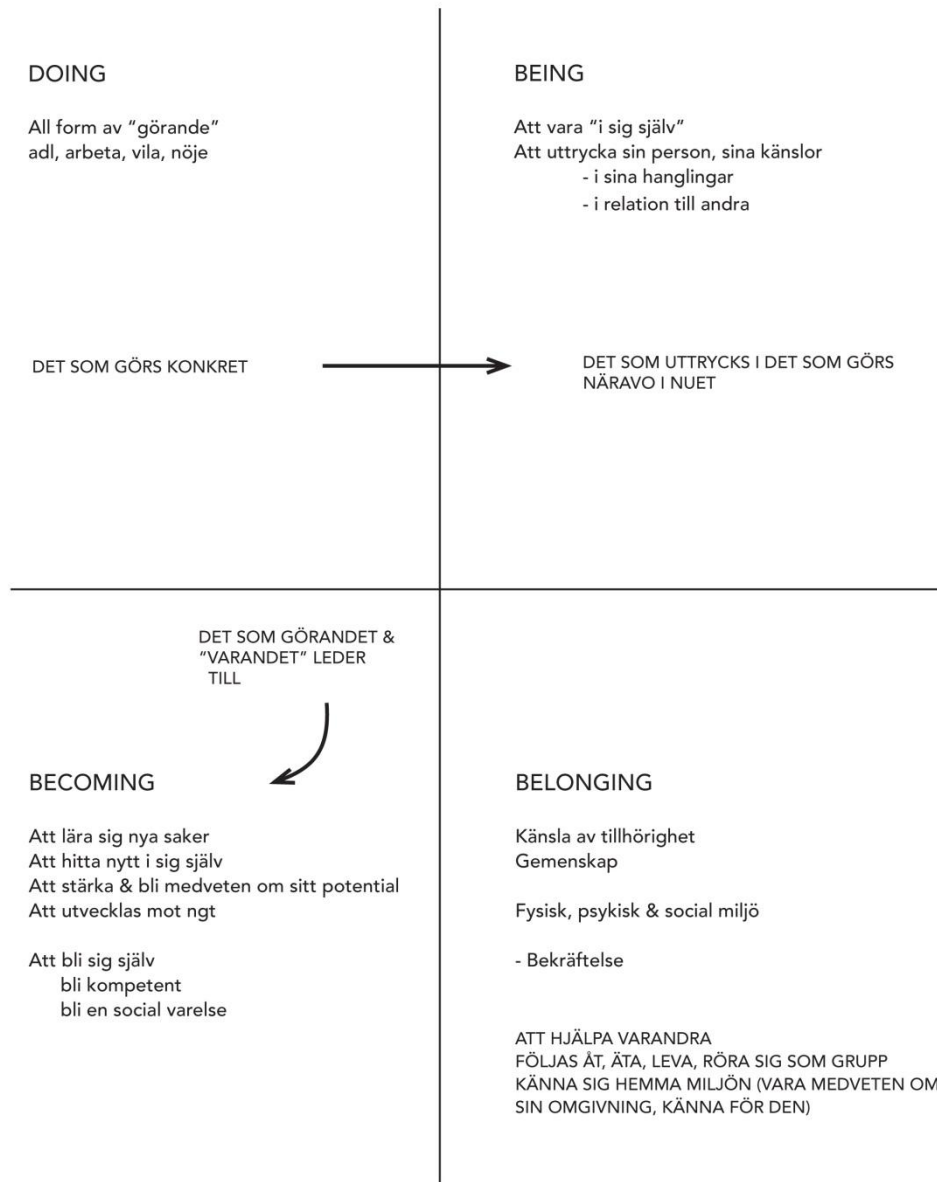
Bearbetningsprocessen i detta skede bestod dels av transkribering av tal enligt samma metod som vid en kvalitativ intervju, dels av pågående observation av scener och scenarion som ibland var i direkt koppling till det talade ljudspåret, men oftare var händelser filmade för sig, som tillsammans med ljudspåret bildade meningsbärande helheter.

En av styrkorna med observation som forskningsmetod ligger i hur den kopplar den insamlade informationen till sin kontext. Saker och fenomen kan ses i sina rätta sammanhang tydligare än i andra forskningsmetoder. Då man börjar nedteckna sina observationer antecknar man därför dels företeelsen som är relevant och dels sammanhanget där företeelsen sker. Det är viktigt att i detta skede klart hålla i sär och markera vad som är själva observationen och vad som är information som beskriver själva sammanhanget (Aaltola&Valli, 2001, s 127,136).

Transkriberingen av observationerna och ljudspåret blev ett sätt att skriva om filmerna till en skriftlig, ur analysens synpunkt mer hanterbar form, som sedan kunde bearbetas genom innehållsanalys. I det transkriberade materialet markerades sedan *doing*, *being*, *becoming* och *belonging*. Att spjälka aktivitet i dessa begrepp är ett sätt att analysera den, men i praktiskt aktivitet glider begreppen in i varandra utan skarpa gränser (Wilcock 2006). För att hela tiden ha en klar bild av hur begreppen, deras definitioner och hur de kunde observeras och bli synliga i aktivitet och personliga beskrivningar utformades en överskådlig tabell av begreppen och deras kännetecken (se figur 1, s 27).

Då innehållet i transkriberingarna kategoriserats enligt *doing*, *being*, *becoming* och *belonging*, skrevs först sammanställningar för alla kategorier filmvis. Sammanställningarna jämfördes med de ursprungliga transkriberingarna, för att konstant försäkra sig om att sammanställningarna verkligen uttryckte det som observerats och sagts. Därefter samlades informationen ännu så att *doing* delarna från alla fem filmer sammanställdes osv. tills det fanns en sammanställning per begrepp. Resultaten skrevs på basen av denna kategorisering och kompletterades med konkreta exempel från filmerna, som illustrerade och konkretise-

rade den sammanställda texten. Efter varje form av sammanställning jämfördes sammanställningen med det föregående skedet i processen, för att försäkra sig om att informationen återgav det som kom fram i det ursprungliga materialet.



Figur 1. Tabell av begreppen doing, being, becoming och belonging som utvecklades i analysfasen för att klargöra begreppen och hur de kunde kännas igen i materialet.

4.4 Etiska reflektioner

Då studiens material bestod av redan publicerat material i form av dokumentärfilmer fanns det inte behov att skydda anonymitet av informanter eller be om samtycke för studien.

Däremot innebär analys av färdigsammanställt material som t.ex. litteratur (i detta fall filmerna) att man bör fästa uppmärksamhet på hur man handskas med och återger materialet. (Jacobsen 2007, s 27). Det är viktigt att all data återges på ett korrekt sätt och att information som inverkar på resultatet inte utesluts eller förvrängs (Forsberg & Wengström 2008, s 77). Förfalskning av resultat får inte förekomma t.ex. genom att låta bli att presentera fakta som påverkar forskningen negativt eller genom att presentera negativa fakta i ett förvrängt perspektiv för att få det att låta mer positivt. (Jacobsen 2007, s 27).

För forskningens trovärdighet är viktigt att noggrant och öppet återge hur man gått till väga i sin undersökningsprocess, så att läsaren har möjlighet att bedöma korrektheten i processen och återgivelsen. Trovärdigheten ökar även genom att låta allt material i forskningen finnas tillgängligt för alla. (Jacobsen 2007, s 27).

I denna studie har urvalsprocessen varit klar och tydlig och beskrivits öppet. Urvalskriterierna är klart utskrivna. För att undvika manipulation av resultatet genom att i urvalsprocessen t.ex. utesluta material som inte stödde studiens syfte inkluderades filmerna som fyllde urvalskriterierna i den ordning som de blev tillgängliga. Allt material som använts i studien finns tillgängligt för alla och lätt att hitta på basen av den information om varje film som återgetts i studien. Analysmetoden har varit klart strukturerad och tydligt redovisats. Uppmärksamhet har fästs vid att inte låta förförståelsen leda resultaten, utan analysen har utgått från begreppen, följt strukturen och vid varje steg av analysen har resultatet jämförts med materialet för att försäkra sig om att det återges korrekt, att information inte förvrängs eller utesluts ur studien.

5 RESULTAT

Resultatet inleds med en kort beskrivning av samtliga filmer och går därefter in på själva resultatredovisningen.

Baffin Babes (Norge 2010, 22 min) - Beskriver fyra tjejers 80 dagar långa skidexpedition tvärs över Baffin Island. Emma, Vera, Kristin och Ingebjørg skidar 1200 km genom isolerat islandskap, över glaciärer, packis, mellan höga berg och över vida is slätter. Under turen konfronteras de bland annat med isbjörnar och lär sig leva utomhus i tält i temperaturer ner till -40 grader.

Journey on the Wild Coast (USA 2010, 90 min) - Hig och Erin vandrar, paddlar och skidar för egen kraft från Seattle till de Aleutiska öarna, längs Nord Amerikas nordvästkust. Turen tar dem ett drygt år och de stöter på tufft väder, utsätts för faror och kämpar periodvis med hunger och svält.

Prince Harry's Artic Heroes (England 2011, 36 min) - Afghankrigsveteranerna Jaco, Steve, Martin och Guy har alla olika funktionshinder på grund av skador från kriget. Guy har amputerat benet, Steve bröt ryggen i kriget och har bestående men, Martin och Jaco har endas en funktionsduglig arm. De deltar i skidexpedition till Nordpolen, de har 24 dagar tid på sig att skida en sträcka på drygt 500 km. Med sig har de dessutom Prins Harry för några dagar, den arktiska guiden Inga samt Simon och Edward från organisationen som ordnar turen som ett välgörenhetsprojekt för att samla pengar för krigsveteraner.

Finland runt på 80 dagar (Finland 2011, 30 min) - Miranda och Louice är ett par som paddlar runt Finland från Utsjoki ner till Kotka och vidare längs kusten upp till Torneå - totalt en sträcka på 3300 km. Turen tar exakt 81 dagar, de paddlar sjöar, forsar och hav samt tvingas ibland släpa kajakerna på kärror längs vägar i tiotals kilometer.

Kadoma (USA 2010, 23 min) - Beskriver en äventyrlig paddlingsexpedition i Afrikas vildaste forsar. Hendri, Ben och Chris paddlar ut bland livsfarliga flodhästar och krokodiler för att göra den första forspaddlingen någonsin nerför Kongos flod Lukuga.

5.1 Doing

”Vardagen på expeditionen ser ut ungefär såhär: äta, paddla, sova” - Louice, i filmen Finland runt på 80 dagar.

Aktiviteten och vardagen på expeditionerna domineras av praktiskt och fysiskt görande: att förflytta sig och ta hand om sina behov för att möjliggöra förflyttningen. Expeditionsgrupperna har satt upp tydliga och fysiskt konkreta mål, de har som mål att färdas en på förhand bestämd sträcka, oftast inom en utsatt tidsram. Allt som görs under turen relaterar i första hand till detta konkreta mål, dels det som görs för att förflytta sig, dels det som görs för att ta hand om sig och sina behov så att förflyttningen är möjlig. Det som görs är starkt förankrat till nuet och feedbacken av det man gör är konkret och oftast omedelbar. Deltagarna rör sig hela tiden som grupp, de är beroende av varandra och varje individs välmående påverkar hela gruppen.

5.1.1 Att ta sig fram

Största delen av den vakna tiden använder deltagarna till förflyttning. Förflyttningen sker till fots, på skidor eller paddlande. Deltagarna förflyttar sig i naturen för egen kraft och transporterar med sig den all mat och utrustning som de behöver under sin expedition. De som är på längre expeditioner gör mellanprovianteringar, men tillbringar sedan igen upp till veckor i vildmarken, och är helt beroende av den utrustning de bär med sig. Förflyttningen formar dagarna och grupperna lever en slags nomadliv, där de sover på ett nytt ställe varje natt. Dagsrutinen börjar oftast med frukost och nedpackning av lägret, dagen domineras av förflyttningen och till kvällen slår gruppen läger och tillreder mat, sover, för att börja om igen nästa morgon. Ibland drar förflyttningen in på sena timmar och det hinner bli natt innan gruppen når sitt mål för kvällen. En grupp prövar även på att svänga på dygnet för att vila den hetaste tiden och förflytta sig på natten, då det är svalare. I längre expeditioner ingår även vissa vilodagar, då gruppen förflyttar sig endast en kort bit eller inte alls den dagen. Största delen av dagarna löper dock enligt ett givet schema, med tidiga mornar, heldag av förflyttning och tid för vila och återhämtning på kvällen.

Dagsetaperna är ofta långa och krävande och sker i varierande, många gånger svårtillframtlig terräng, som ytterligare ökar den fysiska utmaningen. Såväl Baffin Babes och krigs-

veteranerna skidar upp till tio timmar per dag medan Miranda och Louice som mest paddlar 60 km på en dag. För att hållas inom de tidsramar grupperna satt upp för sina expeditioner tvingas de ofta pressa på, även då de möter oväntade hinder på vägen, krigsveteranerna tvingas t.ex. kämpa timvis för att komma igenom ett tufft parti packis, vilket gör att de på ett par timmar endast kommer ett par kilometer framåt. Denna förlorade tid tvingas de ta igen senare under turen.

Eftersom all utrustning skall bäras, släpas i pulka eller transporteras i kajak så skalas den ner till det absolut nödvändigaste. Erin och Hig har inte ens varsin sovsäck, utan delar tillsammans på allt från sovsäck till tandborste, för att på detta sätt göra sin packning lättare. På de arktiska expeditionerna drar deltagare sin utrustning i pulkor, som i krigsveteranernas fall uppges väga ungefär hundra kilo. Under vandring bär deltagarna utrustningen i ryggsäck och under paddling är utrustningen inpackad i kajakerna.

Förutom ren fysisk utmaning, så är förflyttningen samtidigt ett konstant sökande av den bästa vägen, deltagarna orienterar sig, ser till att röra sig i rätt riktning, samtidigt som de försöker hitta och säker och tillträddbar ”väg” genom terrängen. Det innebär även ett konstant bedömmande och beslutsfattande och anpassning till förhållandena, *håller isen här, kan vi paddla den här strömmen eller borde vi gå runt en lite längre väg i stället?* Två av grupperna har en på förhand utsedd ledare, som i sista hand ansvarar för beslutsfattandet, i de övriga grupperna fattar deltagarna beslut som grupp.

5.1.2 Att ta hand om sig själv

Den fysiska belastningen och det utsatta läget, där deltagarna exponeras för naturens krafter och ofta befinner sig långt ifrån yttre hjälp, ställer krav på att ta väl hand om sig själv. Slarv med mat eller vila straffar sig omedelbart genom nedsättning av prestationsförmågan. Nedkyllning eller förfrysning har allvarliga konsekvenser om de inte tas hand om i tid. Skador, sjukdomar eller problem med utrustning kan snabbt bli allvarliga problem, och hota allt från hela gruppens framfart till att hota liv.

Då den en av krigsveteranerna får en liten vit fläck på kinden blir hela gruppen uppläxad av guiden Inga och uppmanade att verkligen se efter varandra, Inga förklarar att enkla förfrysningar i de kalla förhållandena snabbt kan leda till allvarligare skador och i värsta

fall leda till amputering av det skadade området. Inga betonar även att det är viktigt att ha selen lösknäppt då gruppen tar sig över öppna rännor, för om pulkan faller i och selen inte är loss hamnar man djupt ner på havsbotten med sin pulka. Hig och Erin tappar igen av misstag en av sina matsäckar i havet och tvingas slutföra ifrågavarande etapp på svältningsgränsen då de förlorat en stor del av sin proviant i olyckan. Hig och Erin har även några riktigt otäcka stunder då de försöker korsa en flera kilometer bred bukt med sina små kanoter. Det börjar blåsa upp då de nästan kommit över, samtidigt som de inser att det finns för mycket packis på andra sidan för att kunna ta i land. De måste vända om samtidigt som det börjar mörkna, vinden ökar och hotar att driva in mera packis och Hig och Erin får kämpa för sina liv för att ta sig helskinnade tillbaka till stranden där de startade. De befinner sig ensamma ute i vildmarken och är fullständigt exponerade åt väder och vind.

Det som görs, även gällande att ta hand om sig själv, definieras enligt vad som är funktionellt, väsentligt och praktiskt. Motivet och drivkraften till att ta hand om sig själv föds ur behovet att kunna fungera, ta sig fram och må så bra som möjligt under förflyttningen och vistelsen ute. Andra normer och värderingar blir oväsentliga i jämförelse. Pannluggen "klipps", med vad som finns tillhands, i Erins fall en fällkniv, inte för att i första hand bli fin, utan för att den annars är i ögonen och stör. Förfrysningar i ansiktet sköts och tas på allvar från början, vilket även kan innebära att skydda ansiktet med konsthud eller märkliga självriggade anordningar. Hur saker ser ut blir sekundärt, hälsan och funktionaliteten går först.

Eftersom all utrustning skall transporteras med egen kraft är det väsentligt att ta med sig så lite som möjligt. Samtidigt är ändamålsenlig utrustning viktig och avgörande då det gäller att ta hand om sig själv, säkra sin trygghet och göra livet så behagligt som möjligt. I praktiken innebär det att ingenting onödigt tas med, men att allt som tagits med är viktigt och relevant. Utrustningen för expeditionen är enkel, avskalad från allt oväsentligt, med noga vald för att fungera och täcka livsviktiga behov. Hig lämnar i misstag efter sig parets pepparspray som de har för att kunna skydda sig mot hungriga grizzlybjörnar och tvingas ta sig tillbaka en halv dagsetapp för att återfinna det livsviktiga sprayet som är deras enda skydd mot björnarna.

Deltagarna engagerar sig i krävande fysisk aktivitet stora delar av dagen, vilket ställer krav bland annat på energitillförseln. I dokumentären om krigsveteranerna berättas att förflyttning under arktiska förhållanden kan en vuxen person lätt förbränna upp till 8000 kilokalorier och utan rikligt energi intag tappar man snabbt krafterna. Ätandet styrs därför av praktiska och konkreta normer. I filmen Baffin Babes berättar en av tjejerna i en intervju innan turen att hon ätit upp sig sju kilo och har som mål att äta upp sig fem kilo till inför turen. Framförallt på de arktiska turerna är rent fett en viktig energikälla, på grund av sin höga energikoncentration, såväl Baffin Babes, Erin och Hig samt krigsveteranerna använder mycket rent fett som näring under turerna. Då all mat ska transporteras med egen kraft är energikoncentrerad och kompakt föda det mest fördelaktiga. Vatten får deltagarna oftast från omgivningen, i arktiska förhållanden genom att smälta snö. Deltagarna anpassar sina matrutinerna enligt vad som är praktiskt för förflyttningen genom att äta energirik frukost, energi tillförsel under dagen, ofta i mindre, men regelbundna doser och en rejäl middag på kvällen.

5.1.3 Att hjälpas åt och göra tillsammans

Under expeditionerna rör sig deltagarna hela tiden som samlad grupp och många gånger är de beroende av varandra för att ta sig fram. På svåra ställen hjälps alla åt för att få hela gruppen och utrustningen förbi området. Alla deltagarna kämpar sida vid sida med sitt eget lass, men då situationerna kräver går grupperna ordlöst och naturligt över till att göra tillsammans och hjälpas åt. Då det besvärliga området är över återgår var och en till att dra sitt eget lass igen. Samma gäller då en av deltagarna på Baffin Island blir sjuk, hennes börda underlättas genom att hundarna får dra hennes pulka medan gruppen anpassar sig till en lite långsammare takt för att hon ska hänga med. Då hon blir frisk igen återgår gruppen till den vanliga rytmen.

Hos gruppen med de funktionshindrade krigsveteranerna visas tydligt hur de trots sina funktionshinder, som bristen på en arm, packar och fixar sin egen utrustning och deltar i att bygga upp och ta ner lägret. Å ena sidan är det självklart att alla agerar självständigt och tar ansvar för sig själv och sin utrustning, samtidigt som det är naturligt både att ge och ta emot hjälp. Förhållandena som är ansträngande för alla ställer en självklar, outtalad norm om att alla gör sitt bästa för att ta hand om sig själv och sin beskärda del av de gemensamma sysslorna, men det är lika självklart att gruppen hjälpas åt och tar hand om varandra då det behövs.

Utmärkande för görandet är även att alla deltar i alla sysslor, även de som fungerar som expeditionsledare. Då gruppen kommer fram till sin lägerplats hjälps alla åt med att slå upp tälten, få igång lägret och laga mat. Det vardagliga görandet är jämlikt allas ansvar och alla deltar i det.

5.2 Being

Being, ”varandet”, är den balanserande aspekten till doing och handlar dels om att vara närvarande i nuet, men också om att uttrycka sin person och känna och uppleva i det man gör. (Wilcock 2006)

Aspekten av being framträder på flera olika sätt i filmerna. Många av stunderna ute på expeditionerna präglas av en stark närvaro, som varierar från det vilsamma varandet i sig själv och stunden till känslomässigt engagemang eller en starkt fokuserad uppmärksamhet på omgivningen och nuet.

5.2.1 Medvetenhet och sinnesnärvaro i nuet

Deltagarna visar ofta en närvarande medvetenhet om nuet och omgivningen de befinner sig i. De förankras i nuet dels av naturen som med ”våld” gör sig påtaglig hela tiden, dels genom att de själva medvetet börjar observera naturen och sammahanget. Det utsatta läget gör att de exponeras för väder och vind, hela tiden. De blir kalla, blöta, svettiga i solen, piskas eller fläktas av vinden. Även i sina tält hör de vinden och regnet, känner kylan eller hetan utifrån. De kommenterar ofta vädret, kylan, värmen och vinden, och reagerar även på den genom grimaser, skratt eller huttringar.

Erin och Hig sitter hopkrupna i regnet. De är genomblöta och ser kalla och styva ut. ”We are soaking wet. Looking forward to start walking. Feeling a bit chilly”. Grimaserar, skrattar åt eländet. Erin nysar. (Journey on the Wild Coast)

Senare i filmen, efter en vinter fylld av många kalla dagar hittar paret en het källa. Erin ligger naken i det varma vattnet och njuter, äter långsamt njutningsfyllt sin mat, så upptagen av stunden att hon knappt orkar bry sig om att svara Hig när han pratar med henne.

Flera av äventyrarna uppger dessa starka sinnestimuli och kontrasten mellan dem som en del av tjusningen, något de söker medvetet då de ger sig ut. En av deltagarna beskriver (om drivkraften, längtan som får en att förverkliga expeditionen): *"att leva i naturen ... att se och uppleva allt väder. Vare sig det regnar eller åskar."* (Finland runt på 80 dagar)

Terrängen och naturen de förflyttar sig i är dynamisk, ständigt skiftande och i rörelse. Miljön och aktiviteterna "tvingar" deltagarna till att ständigt uppmärksamma nuet, miljön och sammanhanget de befinner sig i. Uppmärksamheten syns i deltagarnas konstanta observerande av vädret, av att söka sin väg i terrängen, känna och se sig för, anpassa sig, samt som ett vaksamt observerande efter eventuella faror eller hinder. Nuet, det som finns i omgivningen omkring uppmärksammas hela tiden på någon nivå. Grundtillståndet blir synligt som ett avslappnat, vaket registrerande, som vid en avvikande registrering eller ett krävande läge snabbt byts till en mera intensiv, koncentrerad fokusering. Intensiteten i observerandet varierar beroende på situationen.

Rent konkret syns det bland annat i hur deltagarna känner efter med foten då de tar ett steg, registrerar stenar och ojämnheter i terrängen för att inte falla, känner och ser sig för för att hitta en väg uppför en brant eller komma över packis, hur de observerar isen då de skidar för att märka svaga partier i tid eller hur de letar sin väg genom ett strömmande vatten. Uppmärksamheten trappas steglöst, från att avslappnat lägga ner fötterna på slät mark, placera fötterna noggrannare bland små ojämnheter, noggrant fokusera i en brant klättring, till knivskarp fokus då steget är nära att slinta. Oberoende av om deltagarna rör sig till fots, på skidor eller paddlar så kräver omgivningen deras uppmärksamhet på denna skala.

Hig paddlar ner för en livligt strömmande fors, uppmärksamheten fullständigt fokuserad på vattnets rörelser under och runtomkring sig, strömriktningarna, stenarna han vill undvika. Med lugna, noga avvägda rörelser styr han kanoten genom de virvlande vattenmassorna. (Journey on the Wild Coast)

Tjejerna stretar fram i jämn takt med sina pulkor, genom det vidsträckta och tomma landskapet. Plötsligt ger en av hundarna skall. Hela gruppen stannar upp och spanar intensivt. Isbjörn! Tjejerna håller blicken stadigt fokuserad på isbjörnen och står på hälspänn och iakttar den då börja närmar sig. Kristin noterar att den är mörk på baken. Emma konstaterar att det kan tyda på att den inte är i så värst bra skick och

att den kanske är hungrig. Tjejerna står ensamma långt ute från civilisationen, i ett ändlöst islandskap. Med en eventuellt hungrig isbjörn som närmar sig. Kristin har laddat vapnet och står i beredskap. (Baffin Babes)

5.2.2 Emotionellt engagemang - att känna för det man gör

Deltagarna visar ofta ett starkt känslomässigt engagemang för det de gör, för den omgivande naturen och för varandra. Det blir synligt i kroppsspråk och mimik under aktivitet och i kommunikation med varandra, men även i den inlevelsen med vilken de berättar och återger händelser. Det emotionella engagemanget visar sig i klara och starka känslouttryck. Deltagarna visar ofta stark glädje, hänförelse, upprymdhet, iver, rädsla, ilska, uppgivenhet, trötthet och beslutsamhet. Ofta demonstrerade via mimik och ett kraftfullt och levande kroppsspråk, där gester förstärker orden. Känslouttryckena kan växla snabbt då omständigheterna ändras och kontrasten är ofta kraftig. Hård anstränging, farofyllda situationer och krävande lägen följs ofta av stark glädje, lättnad och djup avslappning.

Baffin Babes: Tjejerna har i flera dagar skidat koncentrerade och sammanbitna över en livsfarlig, ostabil glaciär. Inknutna i varandra, beredda på att någon närsomhelst faller i genom. Stundvis med så dålig sikt att de inte ser sprickorna innan de faller in i dem. De tvingas vara på helspänn hela tiden och koncentrationen och spänningen, men även beslutsambeten speglas i deras kroppsspråk då de skidar fram. Nästa scen: De har kommit över glaciären. Två av flickorna börjar "springa" med sina skidor, trots de tunga pulkorna, och rusar framåt under glada tjut. Kristin tittar rakt in i kameran och säger med kraft: "Jag är så innerligt glad, att jag aldrig, _aldrig_ (mer) ska sätta min fot på den där livsfarliga glaciären!" Expeditionsgruppen kommer fram till smältvatten, klär av sig och börjar under glada tjut kasta sig handlöst i vattnet mellan isflaken, leka över öppenvattensprickor, busar och skrattar. Ruskar av sig de gågna dagarnas spända spänning. Senare på kvällen sitter de insvepta i ett speciellt lugn, uppe på en kulle och blickar ut över landskapet i kvällsolen.

Det emotionella engagemanget riktas även mot varandra, i form av innerliga kramar, varma och ömma blickar, empatiskt lyssnande då någon pratar. Andra gånger visar det sig i form av frustration eller besvikelse och konflikter stiger också upp till ytan. Deltagarna lever under expeditionerna intensivt med varandra, delar känslor och uttrycker oro då någon är i fara eller sjuk och lättnad och glädje då någon klarat sig eller blivit frisk.

Även naturen och miljön beskrivs och upplevs med känslomässigt engagemang, hänförelse över skönhet, ilska och frustration över längre pågående dåligt väder eller svår terräng.

"This incredible wilderness ... You know, you take a look outside - it is utterly stunning, really is. The nickname is devils dance lodge, but you know, it is really special out there. As close as God as it gets. It is really special out there... that incredible wilderness." Guy, som precis beskrivit hur han blivit definierad som emotionellt avtrubbad av sin ex-flickvän, beskriver med hänförelse det arktiska landskapet, mån efter att hitta rätt ord. (Harry's Arctic Heroes)

Miranda: *"Det var pissregn ... jävla motvind ... iskall motvind och sånt där strilande regn raket i ansiktet, de va ba sådär... att vad håller vi på med..."* (grimaserar, skrattar, ruskar på huvudet vid minnet men ser samtidigt nöjd och stolt ut nu då det ligger bakom)

Louise: *"Den dan saknade charm överhuvudtaget. De va, ...varför håller man på med sån här paddling? tänkte jag."* (Finland runt på 80dagar)

5.2.3 Att uppleva sig själv

Utmaningarna, den mentala och fysiska ansträngningen, vädret och de kraftiga känslorna gör att expeditionsdeltagarna även får starka upplevelser av sig själv, de möter sin styrka, sin svaghet, tar till humor och kreativitet för att lösa svåra lägen, upplever situationer då de är nära att bryta ihop, både fysiskt och mentalt.

En av deltagarna, en erfaren äventyrare, beskriver detta som en medveten längtan, en längtan och ett behov efter att bli mera hel, att fullborda sig själv genom ansträngning. Att bli testad till sitt yttersta, att det är där vi lär oss mest om oss själva. Att i den värld full av tolkningar vi lever i så möter vi sanningen i naturen, som obevekligen visar oss var vi står och klär av oss våra föreställningar av oss själva.

"Deeper yet, lies the need to escape the mundane of everyday existence. Escape from a world that tries to tell me how to live, what to do and how to behave. Escape from my own shortcomings. Escape from the duality of mind and body. Simultaneously there is a need to move towards something, of needing something more, of completing oneself through effort. To be tested to the core is as good a reason as any, because it is in that place that we learn most about ourselves."

In a world filled with interpretations; truth exists only in nature. There you cannot even lie to yourself. She does not tolerate bullshit. You come before Her with respect, fully present and ready to give a 100%, anything less and She will have your head.” (Hendri i Kadoma)

Deltagarna gör alla samma saker, utstår samma utmaningar, men upplever dem individuellt, genom sina individuella kapaciteter och genom sin egen person. Också uttryckena är individuella och de olika personligheterna framträder tydligt.

5.2.4 Vilsamt varande i sig själv och sammanhanget

Samtidigt som det som görs och händer i stunden uppmärksammas intensivt så är det oftast det enda som deltagarna behöver fokusera på. De är uppmärksamma på det de gör eller det som händer, men då inget speciellt pågår visar deltagarna ofta ett vilsamt lugnt, kan sitta i sina egna tankar och se drömmande ut, skratta eller skämta med varandra eller lyssna uppmärksamt på varandra.

Kontakten till yttervärlden är minimal eller icke-existerande. Det som gäller och är relevant finns här och nu. De befinner sig hela tiden i samma sammanhang, samma sociala kontext och samma natur. Även om de går ”in” i sina tält så hörs och känns naturen och omgivningen påtagligt hela tiden genom den tunna tältduken.

En djup, vilsam närvaro blir ofta synlig i slutet av dagen, då dagens utmaningar är avklarade och deltagarna vilar eller sysslar med kvällssysslor. Deltagarna kan sitta försjunkna i sig själva, var och en i sina egna tankar, men ändå tillsammans, närvarande i nuet. Då omgivningen inte ställer krav eller attackerar med kraftiga intryck så har de tid och plats att bara vara, att vilsamt existera i sig själv.

Kväll efter en paddlingsdag. Tältet är rest och utrustning hänger på tork. Miranda ligger på rygg på ett liggunderlag och blundar, lugn och stilla, med fötterna uppdragna mot magen. Ser både trött, ganska nöjd och avslappnad ut. Louice står en bit ifrån och tittar på. Louice börjar prata om dagen de upplevt, som varit jobbig, fylld av mycket släpande och dragande av kajakerna. Louice pratar delvis till kameran, delvis till Miranda. Miranda ligger och blundar, rör lite sakta och kännande på kroppen. Hör Louice, men verkar ännu starkare lyssna innåt, ögonbrynen rynkas lite koncentrerat medan hon sakta gungar lite på kroppen. Hon bekräftar Louice med ett ”mm” här och där. Louice pratar glatt, men låter Miranda vara,

ställer inga krav på aktivare svar, som att båda processerar dagen på sitt eget sätt, i sina egna tankar, men ändå nära varandra. Efter ett tag börjar Miranda delta mer i konversationen, så småningom mer aktivt igen. (Finland runt på 80 dagar)

En vilsam närvaro gör sig ofta även synlig under förflyttning, då deltagarna rör sig nära varandra i samma takt och rytm, men försjunkna i sig själva. Var för sig i sina egna tankar, men tillsammans, nära.

Efter en lång och äventyrlig paddlingsdag, som avslutats i ett enträget regn, sitter Ben, Chris och Hendri under en pressening medan regnet smattrar ner. De är blöta, men ser belåtna och nöjda ut. De äter choklad, skämtar med varandra, skrattar, byter varma och raka blickar, ansiktsuttryckena är öppna och avslappnade. (Kadoma)

Chris beskriver (inbandat senare, visuellt visar filmen nu nästa dag, gruppen som paddlar i samlad klunga rytmiskt och lugnt, sida vid sida, var och en försjunkna i sina egna tankar, medan regnet sakta avtar) *"The laughter and the rain of last nights camp fading behind us. The unknown working around every bend in the river. We are alone with our thoughts, but together on the river. So close. Our merry little band of adventurers, a brotherhood of purpose. We are right we're we planned to be so many months ago and the only place we wanted to be just then."*

5.3 Becoming

Becoming är vad som följer av vårt doing och being och hänvisar till den konstant pågående process av förändring som vi befinner oss i, livet ut. Allt vi gör, liksom det vi inte gör, formar oss, förändrar oss, livet ut. Det är genom våra handlingar som vi definierar vem vi är och utvecklas mot att bli vad vi blir. Att vi livet ut antingen, beroende på vad vi gör, utvecklas eller stagnerar och börjar krympa. Att det är genom det vi gör i förhållande till vad vi är, som vi antingen utvecklar våra fysiska, mentala och sociala förmågor - eller låter bli och "går back". (Wilcock 2006, s 147-149)

Genom utmaningarna och upplevelserna, närvaron i nuet, det känslomässiga engagemanget och den intensiva samvaron på expeditionerna, växer och utvecklas deltagarna konstant. Dels handlar redan själva beslutet om att ge sig ut på expeditionen i sig om att förverkliga

sig själv, avsiktligt utsätta sig för något som utmanar. Dels tränar deltagarna under själva expeditionen pågående fysiska och mentala förmågor och lär sig nya konkreta kunskaper och färdigheter. På än ännu djupare nivå uttrycker flera en längtan, drivkraft efter *”något mer”*, att hitta sig själv ute på expeditionerna på ett sätt de inte gör i den värld där de tillbringar sin vardag.

5.3.1 Att utmana och förverkliga sig själv

För alla deltagarna handlar expeditionen i någon form om att förverkliga sig själv. Att utmana sig själv, tänja sina gränser, ta reda på vad man går för, att förverkliga en dröm, göra *”något stort”* eller att bevisa för sig själv och andra att man klarar mer än man tror. Nyanserna, betoningarna varierar, men deltagarna uttrycker alla en gemensam längtan och strävan efter att bli, sträva efter *”nåt mer”*.

Louise pratar om att hon alltid närt en äventyrsdröm, att expeditionen handlar om att verkligen göra det, att inte bara drömma om det, utan verkligen göra det, vara mitt uppe i det. *”Så att göra det. Att inte bara tänka, drömma om det eller säga att nångång skulle jag också vilja - utan att vara mitt uppe i det”*. Miranda talar om att få downshifta, hitta en balans till den stressiga vardagen, att komma närmare naturen. Att få leva i naturen och uppleva och se allt väder.

Hig beskriver det som man medvetet söker genom expeditionerna är äventyret, situationerna där utgångsläget inte är givet som pressar en till det yttersta och beskriver paradoxen i att planera ett *”äventyr”*, då äventyret egentligen är det oväntade, det man inte kunde planera: *”one of the odd things about a trip like this is you want to plan an adventure. It is kind of an oxymoron - an adventure is what you fail to plan. It is kind of a trick of how do you put together something that is going to be full of unexpected surprises, challenges that push you to the limit, but it is not something that is going to kill you.”*

För alla handlar expeditionen i en eller annan form se vad man går för. Att bryta gränser, uppfattningar om vad som är möjligt och växa genom utmaning. Guy, Martin, Steve och Jaco beskriver det mycket som att dels utmana sig själv, dels visa vad man går för även för andra. Att trots sina skador som förändrat deras liv fortfarande fortsätta framåt, anta utmaningar, bevisa för sig själv och andra att de kommer igen. Martin konstaterar innan expeditionen börjar, att det finns en bra orsak till att ingen funktionshindrad försökt ta sig till

Nordpolen tidigare. För att det är hårt. Att det antagligen kommer att vara den största enskilda test och utmaning han någonsin haft.

Drygt tre veckor senare har Martin tillsammans med gruppen skidat utan yttre hjälp en sträcka på 550 km för att nå Nordpolen, hela tiden släpande på en pulka som vid start vägt närmare 100 kg. Kameran filmar Martin då han kommit fram och memorerar tillbaka på tvivel andra hade om hela expeditionen innan den började:

"Someone said to me directly - you won't do it." Martin stannar upp, vänder sig till kameran och säger med allvar och eftertryck. "To those I simply say. I am disabled. And I am standing on the top of the North Pole. I've walked hundreds of kilometers unsupported to get here. With this team." Efter en liten paus, leende: "Very special moment. I'm gonna miss this." (Harry's Arctic Heroes)

5.3.2 Att utveckla fysisk och mental styrka

Då deltagarna väl fattat beslutet och gett sig ut utsätts de gång på gång för situationer där de utmanas och tvingas överkomma sig själv, såväl fysiskt som mentalt. Väl ute finns det sällan andra alternativ än att kämpa vidare och uthärda. Förflyttningarna är tunga och tar på krafterna. Kvällen erbjuder vila, men varje morgon skall deltagarna stiga upp igen, lämna den oftast varma sovsäcken och ge sig i kast med dagens utmaningar. Varje dag på expeditionen övar de sin fysiska och mentala styrka, både överkommer sig själva som möter sina gränser. Naturen och miljön lägger konkreta ramar och ger omedelbar feedback. Förhållandena är så konkreta och ofta så utmanande, att det inte går att "fuska" sig fram. Antingen så orkar man eller så orkar man inte. I praktiken betyder det att deltagarna lär sig både sina styrkor, utvecklar dem och lär sig även att möta, acceptera och utveckla sina svagheter.

Genom att röra sig i grupp, där alla kämpar med samma situationer blir även individuella styrkor och svagheter tydliga. Jaco och Martin blir starkt medvetna om att de bara har varsin användbar arm då de kämpar med att dra pulkorna över meterhög vallar av svårframkomlig packis och endast kan ta spjörn och stöd med en stav, vilket gör det hela mycket svårare. Filmen visar Martin som faller, flera gånger handlöst på revbenen, ner på de vassa och hårda isflaken. På kvällen beskriver han dagen med tapper min, säger att första 6-7 gångerna var det lite komiskt, skrattar hurtigt, men tillägger att efter det var det inte lika lätt att skratta varje gång och anstränger sig för att hålla rösten stadig, viker undan med blicken.

Å ena sidan handlar expeditionen för Martin om att trots sitt handdikapp kunna klara sig i extrema förhållanden och förverkliga en tur som är utmanande för vem som helst. Samtidigt blir han också realistiskt medveten om sitt handdikapp och tvingas acceptera det för vad det är.

5.3.3 Att lära sig praktiska färdigheter

Förutom styrka och uthållighet lär sig deltagarna praktiska färdigheter, både gällande att ta sig fram i terrängen och i att ta hand om sig själv. De blir bekanta med väderförhållandena och naturen där de rör sig, blir säkrare på att ta sig fram och hitta bra vägar, att anpassa sig till väder och vind. Det synliggörs till exempel klart hos krigsveteranerna på den arktiska expeditionen. Första dagen tar alla lägersysslor längre tid, en i gruppen får en förfrysning i ansiktet och hela gruppen lär sig allvaret och hur man skyddar sig. Redan nästa dag går lägersysslorna smidigare och snabbare och tydligast syns skillnaden hur gruppen tar sig förbi besvärliga ställen, redan efter en dags skidande i terrängen syns en klart ökad säkerhet och kunskap i hur det lönar sig att ta sig över.

Hig och Erin hinner under sitt år på tur röra sig i väldigt varierande terräng och klimat. Då första snöstormen träffar dem efter hösten blir de först överrumplade, men anpassar sig snabbt och utvecklar ständigt olika sätt att ta sig fram, skydda sig och hantera utrustningen smidigare.

Miranda och Louice gör konstanta bedömningar om när de ska släpa sina kajaker förbi en fors och när de ska paddla. Filmen visar en lång snutt av en bedömning av en fors, beslutsfatandet, görandet och dom konkreta konsekvenserna, som klart illustrerar det konstanta inlärandet som pågår under expeditionerna. Tjejerna funderar länge på om de ska paddla eller inte och granskar forsens noggrant. Louice bestämmer slutligen att hon vill prova. Hon gör en plan och ger sig sedan ut, men gör en miss och hamnar elakt i kläm mot en sten i forsens. Lyckligtvis är det kajaken och inte Louice som kläms mot stenen och tillsammans med Mirandas hjälp får de oss kajaken. Senare går Louice igenom scenariot och utvärderar var hon gjorde missen och hur händelseförloppet förlöpte därifrån framåt. Båda är starkt påverkade efteråt av händelsen som kunde ha slutat riktigt illa. Den sortens praktiska inlä-

ning sker konstant under turerna, deltagarna utsätts för situationer där utgången är osäker, tvingas fatta ett beslut, lära sig i processen och sedan leva med konsekvenserna.

5.3.4 Att bli sig själv

Att bli sig själv bygger vidare på i being-delen och aspekten att uppleva sig själv. Miljön och omständigheterna på turen väcker deltagarnas medvetenhet om sig själva, vad de känner, vad de orkar, vad de har för styrkor och svagheter. De upplever starka känslor och upplever sig själv i en variation av olika situationer och blir medvetna om olika aspekter av sig själva. I sin djupaste mening handlar becoming i Wilcocks definition om att "bli sig själv" och hon poängterar att självförverkligandet sker just genom att uppleva och upptäcka sig själv, genom att bli medveten om sig själv. För att bli sig själv behöver man inte uppfinna sig själv, snarare handlar det om att på ett djupare plan uppleva och bli medveten om sig själv och sitt potential och att låta självet, personligheten och den individuella kreativiteten komma i uttryck genom känslor och handling. (Wilcock 2006, s148-149)

Wilcock (2006, s 149) refererar till Maslow och Rogers teorier om "self-actualization" som för fram att komma i kontakt med sitt potential och uttrycka kreativitet härör till samma källa. Att kreativitet är upptäckt potential i uttryck. Kreativitet kommer till uttryck på turen, ofta som en följd av behovet att klara sig i pressade situationer. Då att ge upp inte är en möjlighet pressas deltagarna att hitta på olika sätt att klara sig och tar ofta till humor och kreativitet för att lösa eller uthärda svåra lägen.

För varje spontana och öppna känslouttryck, för varje intensiva upplevelse av sig själv i de olika situationerna befinner sig deltagarna i processen att bli de mera sig själv, att utvecklas mot självet. Utmaningarna och det starka känslomässiga engagemanget och den påtagliga sinnesstimulin från omgivningen erbjuder rikligt av den här sortens upplevelser under expeditionen.

Det blir synligt i hur Miranda blir starkt medveten om sin morgoniritation på turen, hur Martin upplever både svårigheterna hans arm ställer till med och samtidigt styrkan som gör att han ändå klarar av turen. Guy som tagit till sig definitionen av att vara känslomässigt avtrubbad som blir tagen av det arktiska landskapet och blir emotionell och lyrisk då han beskriver det. Ben som beskriver att han aldrig i sitt liv känt sig så sårbar tidigare, så makt-

öls från att kunna kontrollera det gruppen inte kan se, då de paddlar på en okänd flod full med livsfarliga krokodiler och flodhästar. Deltagarna upplever starkt både delvis bekanta, men även nya sidor av sig själva, blir starkt medvetna om hur de känner och reagerar för olika saker.

Ofta är det intensiteten i upplevelsen som pressar fram rena och spontana känslor och nya sidor. Under de gällande omständigheterna skalas vissa spärrar bort, det finns helt enkelt inte energi att upphålla fasader och defenser hela tiden. Deltagarna se ut att både vila mer avslappnat i varandras sällskap, uttrycka känslor hejdlösare och även konflikter, som kanske annars tigits, tvingas upp till ytan då det inte går att gömma sig någonstans. I filmen *Baffin Babes* har Ingebjörg kämpat i dagar för att försöka hålla samma takt med gruppen. Samtidigt har det mellan syskonen Emma och Vera funnits en stark, gemensam kontakt, som fått både Kristin och Ingebjörg att känna sig exkluderade. I slutet av en lång och kämpig dag, då hela gruppen fått kämpa hårt, spricker konflikten till ytan. Det blir kraftiga känslouttryck, gråt, besvikelse, anklagelser. Hela gruppen tvingas konfronteras med konflikten, de andras och sina egna känslor och upplevelser av den. Eftersom de är mitt ute på turen finns det inte andra alternativ än att leva ut konflikten, försöka hitta varandra igen för att kunna fortsätta turen tillsammans. De sitter och behandlar saken länge, pratar och lyssnar, finner sig även i den besvärade tystnaden och obekvämheter i då alla aspekter stiger till dager. Efteråt visas en scen där Vera och Ingebjörg kramas, de håller om varandra länge och blir sedan nära varandra och ser varandra i ögonen, öppet, båda med ögon fuktiga av gråt.

Under extra tung dag av kajaksläpande gör Miranda och Louice en lek av släpandet, lever sig in i rollen av ånglok och draghäst för att uthärda det hela. Louice återger diskussionen på nytt på kvällen och skrattar stort vid minnet, ”*Det var ju för att det var så absurdt... (skrattar och syftar på det ändlösa, tunga släpandet på kajakerna) Vet du, vi kunde ju som ha titta på varandra och båda som ha ‘va faa-an’ (skrattar). Så sa du, tänkt att du är ett ånglok eller en gammal märr... Man måste leva sig in lite, så man får tuta eller gnägga liksom (skrattar och står och gungar med händerna i fickorna) ... ‘tuf-tuft-tuf-tuft ... tuuu-uu’ (gapskrattar vid minnet)*

Märkbart under expeditionerna är att ”lite udda”, och personliga känslouttryck och kreativa test och lek verkar tillåtas på en nivå som skulle väcka uppseende i många andra samman-

hang. På expeditionerna finns frihet att uttrycka och upptäcka sig själv. Ramarna är inte så strama, så länge gruppen fungerar och kan ta sig framåt.

Kristins skor går till exempel sönder på Baffin Island och för att lätta på trycket gör hon en egen ”performance”, där hoppar hon omkring och sjunger högt och falskt, helt ohämmat och ser halvgalen ut, på ett sätt som på gatan skulle diagnostiseras som ren galenskap. Efter att ha utagerat sitter hon senare på kvällen måldedvetet och lugnt och reparerar skorna, medan resten av gruppen hjälper till och lever med, alla fokuserade på hurvida skorna går att lappa eller inte. Emma å sin sida sitter en kväll i tältet och luktar på sin svett, nyfiken, äcklas och fascinerats samtidigt. Hon låter Ingebjörg lukta också och det blir en hel diskussion om vems svett som luktar vad. Många skratt och nyfikenhet och öppenhet. Erin börjar igen leka med maten, för att lätta upp en prövande dag under en etapp då maten håller på att ta slut och paret i stället för mättande mat närmast har en massa pepparmints karameller kvar. Hon provar koka ”te” på karamellerna, vilket resulterar i en flytande ljusröd grumlig vätska, som hon försöker dricka upp. *”I am kind of experimenting what you can do with peppermint...”*

Förutom känslouttryck uttrycker deltagarna sin personlighet genom kreativ problemlösning, som att med hjälp av knappa resurser hitta på funktionella sätt att reparera sin utrustning, konstruera egna skydd för ansiktet mot kylan.

5.4 Belonging

Wilcok skriver: “Without belonging we can not truly become our potential” och menar att de flesta människor behöver få bekräftelse från sin omgivning och ha en känsla av tillhörighet för att kunna bli medvetna om sitt potential, sin kapacitet och kunna börja utvecklas mot det.

Det gemensamma målet och genom att leva igenom alla utmaningar så nära varandra väcker tydligt en stark känsla av tillhörighet bland deltagarna. Förutom att höra till gruppen och till sammanhanget visar deltagarna att de börjar känna tillhörighet till miljön, till naturen omkring sig.

5.4.1 Att höra till ett sammanhang

Expeditionen i sig bildar ett gemensamt, konkret mål som hela gruppen tillsammans kämpar för och som binder dem samman. Det konkreta målet skapar ett sammanhang, där varje gruppmedlem har en given plats. Så länge expeditionen pågår har alla en egen plats i gruppen, som inte ifrågasätts. Deltagarna kan bli trötta, irriterade på varandra, men ingen sticker, ingen lämnas kvar. Expeditionen handlar om en prestation som grupp i första hand, där den individuella prestationen aldrig är mer än en del av helheten. Deltagarna är beroende av varandra både för att klara sig i det utmanande omständigheterna, men även för att kunna nå det konkreta målet att förverkliga och slutföra expeditionen som tänkt.

Alla har ett grundansvar för sig själv, man förväntas kämpa där andra gör det och i första hand tar man hand om sig själv. Samtidigt finns ett naturligt, kollektivt ansvar både för varandra och gruppens gemensamma utrustning. Det gemensamma sammanhanget är både en förpliktelse och en rättighet. Blir någon sjuk eller skadad är det självklart att gruppen hjälps åt för att avlasta personen, hjälpa och ta hand om i mån av möjlighet.

Denna naturlighet och självklarhet i att alla hör till gruppen blir synlig tex. då krigsveteranerna korsar ett parti besvärlig packis. Alla hjälper alla och det är givet att Martin eller Jaco med endast en arm inte kan dra på samma sätt med båda händerna som någon annan, men det blir ingen diskussion av mätande och vägande av vem som hjälper vem hur mycket, utan alla deltar helhjärtat i timal i att tillsammans dra och skuffa pulkorna förbi området. Hos Baffin Babes kan man skönja en klar frustration hos hela gruppen över att Ingebjørg inte riktigt orkar som de andra och Ingebjørg lider också av det, säger att hon kämpar som ett djur men känner ändå att hon inte kan hålla tempot. Men trots irritationen eller frustrationen finns det inte det minsta tvivel om att någon skulle lämnas kvar. Att även om det är frustrerande och Ingebjørg får kämpa hårt, så rör sig gruppen tillsammans och jobbar tillsammans för att lösa situationen. Dels tvingas man kämpa, då alla andra verkar klara det och man för sin egen ensam kamp med sina egna krafter, men samtidigt finns det en självklar trygghet. Misslyckas man eller orkar man inte så lämnas man inte kvar. Varje gång får man kanske inte den förståelse eller sympati man skulle önska, men man lämnas inte, utan får vila i tryggheten att man hör till sammahanget i alla fall.

Gruppen äter, sover och lever i varandras närhet och rör sig tillsammans mot ett gemensamt mål. Expeditionsgrupperna tillbringar dagarna i en gemensam rytm, de äter, kämpar, vilar och sover alla samtidigt. De möter samma faror, står tillsammans ut med samma dåliga väder, njuter av samma sol, skrattar och glädjas åt samma skönpaddlade sträcka, firar tillsammans en avklarad utmaning.

Den gemensamma rytmen gör att deltagarna gör allting samtidigt, men inom det de gör lämnar utrymme får såväl individuellt som gemensamt utrymme.

5.4.2 Att känna tillhörighet med varandra

Genom att leva så tätt inpå varandra lär deltagarna känna varandra bra och genom de intensiva upplevelserna svetsas de samman. Innerliga och genuina gester och känslor av omtanke visas ofta deltagarna emellan. De lever ofta intensivt med varandra då någon har det svårt, visar stort intresse då någon har problem. Fysisk kontakt är vanlig och beröringen är ofta varm och öm. En naturlig och närvarande närhet i varandras sällskap blir ofta synlig. Gemenskapen tar sig även i uttryck av lek, humor och gemensamma skämt.

Två män står mitt emot varandra ute i ett vidsträckt islandskap. Den ena mannen håller mjukt med sina händer om den andras öron. De står helt stilla, med ansiktena nära varandra. Efter en stund tar den ena mannen långsamt bort sina händer och männen möter öppet och varmt varandras blickar och skrattar. Det är guiden Inga som precis har räddat Harrys öron från att förfrysas genom att värma dem med sina händer. Den värme och naturliga närhet som uttrycks i den rent praktiska handlingen är vanlig och blir ofta synlig på expeditionerna.

Gemensamma skämt och humor som uppkommer under turen och som används till att stärka gemenskapen blir ofta synlig. Som då Baffin Babes sitter i tältet efter en lång dags skidande och äter en av sina sju frystorkade middagsalternativ som de har med sig på turen. Frystorkad mat blir lätt ganska ensidig, men tjejerna skrattar och är nöjda med dagens jobb och "skålar" för sig själva och varandra med en sån inlevelse att åskådaren först luras tro att de verkligen skålar. Blickarna som byts är glada och en stark grupp känsla och samhörighet blir synlig i hur alla fyra lever sig in i leken under glada skratt och uppmärksammar varandra och delar stunden. Samma starka engagemang, att bry sig och leva med blir synlig se-

nare på turen då Kristin reparerar sina skor, som gett henne stora bekymmer. Dom övriga tre följer intensivt med reparationsprojektet, hjälper till och lever känslomässigt intensivt med och bekräftar situationens allvar.

Mycket av kontaktbyggandet sker via nonverbal kommunikation, förutom fysisk kontakt även blickar, gester eller genom en finkänslighet där orden kan vara enkla och neutrala, men gesterna uttrycka omtanke på ett respektfullt, men genuint sätt. Det blir till exempel synligt då Jaco med sin enda fungerande hand under en paus försöker gräva fram något med stor ansträngning ur sin ryggsäck. Harry frågar med en naturlig röst, okomplicerat: "Do you need a hand?" "Yeah" svarar Jaco. Harry tar tag i ryggsäcken så att det blir lättare, men låter Jaco själv söka fram det han behöver. Orden är enkla, men kroppsspråket vänligt och genuint och genom sättet att hantera situationen respekterar Harry Jacos kamp att klara sig självständigt, samtidigt som han på ett okomplicerat sätt erbjuder sin hjälp på ett sätt som tillåter Jaco att behålla sin självrespekt och ta emot hjälp samtidigt.

Efter gemensamt genomlevd spänning eller en lyckad utmaning blir uttryckena av tillhörighet och gemenskap allra synligast. Som då Baffin Babes busar loss efter att de kommit över den livsfarliga glaciären. Eller i värmen och innerligheten i kramarna, de varma och öppna blickarna, den delade leken då krigsveteranernas expeditonsgrupp når sitt mål. Eller i Miranda och Louices kommunikation då Louice nära på blivit klämd mot stenen i forsen och paret efteråt står på stranden och redogör vad som hände. Båda är fortfarande skrärrade av det som hänt och pratar snabbt och uppjagat.

Miranda (uppjagad röst) "Det såg farligt ut, jag såg bara att du kommer, sen välts kajaken på sten och ... (skrattar uppjagat, spänning som laddas ur) Ja va helt sådär att shit! ... sen såg jag int dig på en stund (kraftig mimik, gestikulerar och viftar med händerna). Jag bara sprang!"

Miranda, lite senare, ännu vid forsen: "Okej älsklång, nu drar vi förbi!"

Louice: Ja! Nu drar vi förbi... (nickar bestämt och instämmande)

Miranda: Nu får du inte paddla mera!

Louice: Nä, nu vill jag int paddla mera!

Miranda: Även om du sku vill så får du int! (skrattar med ser bestämd ut, tittar mot kameran som för att söka bekräftelse och stärkning). Jag låter int dig!

Louise skrattar i bakgrunden, protesterar inte det minsta

Miranda: Voi vittus CP! (kärleksfullt, med oro och spänning som upplöses, gnider sig i ansiktet, gungar rastslöst hit och dit)

Louise tittar ömt på Miranda, säger: "Luuugn... " och sträcker sig fram och kysser Miranda på kinden

Miranda: (ler) Åårbb... (stönar känsloladdat, frustration, omtanke, massor av känslor "jävla dig"...) (Finland runt på 80 dagar)

5.4.3 Att känna tillhörighet till naturen, till sin levnadsmiljö

Det konstanta observerandet av naturen, vädret, djurlivet, olika naturkrafter och fenomen och det känslomässiga engagemang deltagarna börjar känna för omgivningen gör att de utvecklar en speciell sorts kontakt till miljön. De är dygnet runt i en kontinuerlig kontakt och kommunikation med de naturkrafter som omsluter dem och utvecklar ett rent av personligt förhållande till den naturliga miljön som formar dem, tär på dem, hänför dem. Miljön, naturen som blir deras hem, läromästare och utmanare. Den personliga relationen till den omgivande naturen blir synlig bland annat i det känslomässiga engagemang som miljön och vädret beskrivs med.

Kristin i Baffin Babes, då tjejerna tillbringar sin sista kväll ute på isen. Hon har hatat, älskat, facinerats, svurit och jublat i och över islandskapet i 80 dagar. Flickorna sitter stilla i kvällssolens sken och reflekterar över det två månader expedition de har bakom sig. Kristin hänvisar till landskapet och säger med allvar och eftertryck: *"Det känns som du ska ta farväl av en god vän. Som du aldrig mer ska få se i hela ditt liv."*

6 DISKUSSION

Diskussionsdelen inleds med resultatdiskussion, varefter metoden diskuteras. Avslutningsvis behandlas resultatets relevans för ergoterapeuters arbete.

6. 1 Resultatdiskussion

Extrem sporter och äventyrsgrenar anses många gånger av utomstående som ett lite eskapistiskt, självupptaget och ansvarslost upplevelse- och njutningssökande. Med mitt arbete har

jag velat belysa en annan sida av dessa aktiviteter och beskriva hur upplevelser och äventyr i naturen kan ha ett potential och värde till att främja hälsa och välmående.

Resultatet visar på att äventyr och upplevelser i naturen kan främja hälsa dels genom att aktiviteten i sig ger mångsidiga möjligheter att lära känna sig själv och att utveckla och ta i bruk sitt potential och kapacitet. En annan aspekt som stiger fram är att äventyr och upplevelser i naturen ger en möjlighet att uppleva biologiskt naturlig aktivitet, en annorlunda form av doing, being, becoming och belonging än vad vi upplever i vardagen i västvärlden. Denna kunskap och möjligheten att erbjuda den sortens upplevelser kunde utnyttjas till att öka medvetenheten om sambandet mellan aktivitet och hälsa. Jag ser det som att aktiviteten har potential på två nivåer: Dels att själva utövandet i sig främjar hälsa på flera plan och dels genom att aktiviteten kan ge en helhetsmässig upplevelse av det starka samband mellan vår hälsa och det vi gör, och därmed öka medvetenheten om denna betydande, men ofta förbisedda aspekt av hälsa som skulle vara viktig att beakta på såväl individuell som samhälls-
lelig nivå.

Ur beskrivningen av expeditionerna genom doing, being, becoming och belonging framträder att de erbjuder ett helhetsmässigt och intensivt utrymme för deltagarna att upptäcka och utveckla sig själv, vilket å sin sida är en viktig faktor för att uppnå holistisk hälsa och välmående. Faktorer som bidrar till att skapa detta utrymme är det praktiska och fysiska görandet, det konkreta målet, förhållandena som utmanar på alla plan, ett starkt emotionellt engagemang i aktiviteten, en intensiv närvaro, sammanhanget som inte ger möjlighet till att ge upp mitt i och den starka gemenskapen och upplevelsen av sammanhang som deltagarna upplever. Potentialen och värdet uppkommer av alla dessa faktorer kan närvara samtidigt, vilket ger deltagarna en intensiv och helhetsmässig upplevelse av sig själva, sin omgivning och det de gör, med faktorer som starkt motiverar till utveckling och i bruktagande av kapacitet.

Doing

Wilcock betonar att för att uppnå hälsa och välmående behöver människor aktivera sig i aktiviteter som utvecklar deras fysiska, mentala och sociala förmågor, för att komma underfund mig sig själv. Dessutom krävs konstant utövning av dessa förmågor för att uppehålla

dem och inte låta dem degenerera. (Wilcock 2006). Aktiviteten under expeditionerna är ofta utmanande på alla tre plan samtidigt. Under expeditionerna engagerar deltagarna sig i ansträngande fysisk aktivitet, och utvecklar och uppehåller på så sätt sin fysiska kapacitet. Det fysiska välmåendet är viktigt för att aktiviteten skall vara möjlig och de utmanande förhållandena kräver högsta möjliga fysiska kapacitet. Behovet att pressa det yttersta väcker ett behov att ta hand om sitt välmående på bästa möjliga sätt under omständigheterna och väcker till en stark medvetenhet om vikten av vila, rätt sorts näring och att undvika och i tid behandla sjukdomar och skador. Konkreta handlingar inom dessa områden speglas direkt och konkret på hur effektivt man klarar av att förverkliga själva förflyttningen. Deltagarna stärker och utvecklar sin fysiska förmåga och utvecklar metoder för att ta hand om sig själv på ett sätt som stöder det fysiska välmåendet.

Mentalt utmanar expeditionerna deltagarna genom att det krävs mental uthållighet och stark vilja för att gå på gång överkomma sin egen trötthet, att hålla humöret uppe även om det är vått, kallt, kämpigt och jobbigt. Att koncentrera sig på det man gör, det som händer i omgivningen, att göra bedömningar och fatta endamålsenliga beslut. Många situationer utmanar också till en kreativ problemlösningsförmåga, med de knappa resurserna i en ständigt skiftande, utmanande miljö. Deltagarna hamnar i situationer då det många gånger skulle vara lockande att ge upp, men där alternativet inte är tillgängligt. Exemplet med Vera som börjar räkna steg för att uthärda demonstrerar det tydligt. Hon är helt knäckt av det tunga, monotona skidandet på isen och konstaterar att klarar hon det här så klarar hon vad som helst. På grund av omständigheterna finns det inget alternativt att ge upp och Vera pressar sig förbi gränsen av vad hon skulle tro sig klara av.

Socialt binds deltagarna samman av det gemensamma, konkreta målet. Målet gör dem beroende av varandra och styr dem till att leva tätt inpå varandra och samarbeta intensivt. Den täta samvaron och beroendet av varandra under ansträngande omständigheter hjälper dels till att bygga en stark gemenskap, men är även socialt utmanande, då friktion och konflikter oundvikligen uppstår under omständigheterna och måste lösas och hanteras på ett sätt som möjliggör att samarbetet kan fortsätta, då expeditionen är beroende av ett fungerande samarbete.

Being

Förutom att aktiviteten i sig utmanar och utvecklar på alla plan, så ses ofta även ett starkt emotionellt engagemang och en intensiv närvaro hos deltagarna under expeditionerna. Detta hör ihop med Being-komponenten, som Wilcock beskriver som en avgörande faktor i sambandet mellan aktivitet och hälsa. Ur ett aktivitetsperspektiv kan man hävda att människor upplever välmående då de absorberas av intresse för vad de gör, även då fysiska och sociala och mentala kapaciteter tänjs ut för att möta en utmaning (Wilcock 2006, s 116).

Lekfullhet, humor och kreativitet framträder i olika former på expeditionerna. Wilcock (2006, s 120-122) betonar att kreativitet är en medfödd egenskap, som det finns ett biologiskt behov att uttrycka och att optimalt uttrycks den genom dagliga aktiviteter och har en avgörande inverkan på hälsa och välmående. Kreativitet hör också ihop med att ta i bruk och utveckla kapacitet och potential och hör därför även ihop med becoming.

En annan viktig aspekt av being som kommer fram under expeditionerna är det djupa, vilsamma tillståndet där deltagarna ofta befinner sig i slutet av dagen och den avslappnade vakenheten som ofta är synlig under dagarna. Ett optimalt medvetande tillstånd är i sig hälsosamt och det möjliggör en djup avslappning, ökar inre medvetenhet, body-mind-awereness och ökar även vår förmåga att fatta ändamålsenliga beslut och engagera oss i handlingar som stöder hälsa (Wilcock 2006, s 119-120). Ute i naturen påverkas medvetandet dels genom naturen och sammanhanget som hela tiden på något plan kräver deltagarnas uppmärksamhet. Samtidigt är deltagarna konstant i samma fysiska och sociala miljö. Även om vädret ändras så är det samma natur och även om gruppdeltagarna är på olika humör så är det samma människor i samma konkreta sammanhang. I vardagslivet i västvärlden tillbringar vi oftast dagarna i väldigt varierande miljöer och sammanhang, vi bombas med olika sinnestimuli som kräver vår uppmärksamhet och ofta förväntas vi leva upp till ett antal olika roller under vår dag och det kan ofta vara svårt att hitta den sorts vilsamma närvaro i naturen som deltagarna verkar uppleva på expeditionerna. I praktiken kan det lätt även innebära att vi inte har tillräcklig tid att reflektera över vad vi gör, varför vi gör och hur det vi gör påverkar oss. Ute på expeditionerna verkar deltagarna finna en större ro och en starkare närvaro i naturen.

Becoming

Wilcock (2006, s 153) citerar Erikson för att beskriva aspekten av becoming som handlar om att känna igen sig själv: *“A man’s character is discernible in the mental and moral attitude, in which, when it came upon him, he felt himself to be most deeply and intensely active and alive. At such moments there is a voice inside which says: “This is the real me”.*

Förutom att helt konkret öva fysisk och psykisk utållighet och praktiska färdigheter kan upplevelser och äventyr ute i naturen som bäst främja hälsa och välmående genom att människor får möjlighet att utvecklas helhetsmässigt, komma underfund med såväl sina fysiska, psykiska och sociala behov och kapaciteter. Känna stark känsla av mening och tillhörighet, leva “fullt” och närvara starkt i det de gör. Eventuellt kan intensiva insikter och upplevelser av sig själv även överföras och användas som styrkor även i vardagslivet. Hendri beskriver medvetenheten som väcks i de intensiva ögonblicken, stunderna då allt ställs på sin spets där ute, hur det gör att man omvärderar sitt liv, blir medveten om hur värdefullt det är. *“It makes you reassess your life. Makes it really hard not to live as best as you can”.* (Kadoma)

Redan själva beslutet att ge sig ut på expedition uttrycker deltagarna en medveten vilja av att utmana sig och utvecklas. Flera av deltagarna uttrycker att de blir mera sig själva, att de dras till äventyren gång på gång, att det handlar om att bli testad till sitt yttersta, att det är där som de lär sig mest om sig själv. En av deltagarna uttrycker uttryckligen att naturen ger en omutbar och absolut referens. Att där skalas alla illusioner av och det enda som blir kvar är det äkta jaget. Att man möter och blir sig själv.

Belonging

Den starka tillhörigheten till miljön, gruppen och sammanhanget, expeditionen, det konkreta målet, blir klart synlig under expeditionerna. Belonging är en viktig aspekt av aktivitet för att vi ska kunna ta till vara vårt potential och utvecklas och bli oss själva. Den starka gemenskap, som uppstår både via det konkreta sammanhanget som genom den sociala interaktionen, ger möjligheter för deltagarna att upptäcka sig själva, känna trygghet och få bekräftelse från omgivningen.

Gemenskapen präglas av en avslappnad naturlighet och de sociala normerna verkar formas enligt vad som är viktigt på grund av de omständigheter som miljön och sammanhanget skapar. Det ges utrymme för personliga uttryck och ofta ser man deltagarna vila, skratta eller nyfiket utforska något tillsammans. Att vara så tätt intill varandra under pressade omständigheter gör att många spärrar och normer bryts och personligheterna kommer fram tydligare. Även konflikter och jobbiga känslor kommer till ytan och behandlas. Utmärkande är också den självklarhet med vilken alla har en given plats i expeditionen. Alltid får deltagarna kanske inte den sympati eller förståelse de skulle önska, men alla vilar i tryggheten av att ha en självklar plats i gruppen, att hela expeditionen få tillhöra samma sociala sammanhang, där ingen kan sticka för att det blir jobbigt och där ingen lämnas kvar. Dels finns en trygghet i att låta självet komma fram utan att bli övergiven, dels pressar de utmanande omständigheterna fram sidor man annars kanske skulle lyckas hålla för sig själv.

För att vi ska må bra behöver vi leva ut och utveckla vårt eget, individuella potential på alla plan. Samtidigt lyfter Wilcock (2006) fram att vi även behöver leva ut vår biologiska natur och att det är viktigt att de aktiviteter vi engagerar oss i låter oss göra det. Med den unika anpassningsförmåga vi människor har kan vi lätt köra förbi våra instinktiva impulser och medvetet välja vad vi gör.

Medvetandet är en aspekt av being, som ger oss möjlighet att veta om vad vi vet, veta våra känslor och uppleva följderna av våra handlingar. Medvetandet ger oss möjlighet att styra våra instinkter, att se konsekvenserna av våra handlingar och välja vad vi engagerar oss i. Medvetandet har som uppgift att få oss att reflektera över konsekvenserna i våra handlingar, men dess roll blir komplex då den är starkt kulturellt påverkad. Vi vänjer oss lätt vid saker och ting, börjar tänka i mönster och ifrågasätter inte saker vi vant oss vid, som hälsoaspekter. Därför är det viktigt att väcka medvetenhet om relationen mellan vad vi gör och hur det påverkar vår hälsa. (Wilcock 2006, s 119-120).

Wilcock (2006, s 120) hänvisar till det utspridda sociala illamåendet och människans förmåga att förstöra sin levnadsmiljö och ställer frågan om den kontroll och möjlighet till val som vårt medvetande gett över våra handlingar nödvändigtvis tjänat oss bättre än vad ett rent

instinktivt, genetiskt beteende gjort. Människan har en enorm förmåga att anpassa sig, vilket i många situationer hjälper oss att överleva. Problemet med den ofta omedvetna anpassningsförmågan är att den alltid kräver energi. Trots vårt högtutvecklade medvetande och vår otroliga anpassningsförmåga till olika förhållanden så är vi ändå neurologiskt i grunden strukturerade till en viss sorts livsstil, vi har en "hårdskiva" som är genetiskt programmerad på ett visst sätt. Wilcock menar att en del av det sociala illamåendet och social missanpassning som råder kan bero på att vi inte beaktar vår biologiska natur tillräckligt. Att den ständiga anpassningen till onaturliga förhållanden belastar oss såväl fysiskt, psykiskt och socialt och kan vara en underliggande orsak till mycket av den ohälsa som ses i samhället i dag (Wilcock 2006).

Rent biologiskt är vi konstruerade att leva som jägarsamlare. Trots att samhällsutvecklingen gått framåt i rasande fart så är vi genetiskt ännu väldigt lika konstruerade som de människor som levde för 100 000 år sedan (Wilcock 2006, s 20). Det nomadiska livet i små grupper som jägarsamhället levde bidrog till mental och social hälsa genom att erbjuda äventyr, förebygga uträkning och genom uppkomsten av en stark gemenskap inom levnadsgruppen. De små gruppstorlekarna gjorde att komplicerade regelsystem inte var nödvändiga och överlevnaden var ofta beroende att en sammanhållen, i aktivitet välfungerande grupp. Den nomadiska livsstilen innebar att den materiella egendomen av praktiska skäl var liten och att de andra gruppmedlemmarna antagligen hade ett högt värde ur överlevnadssynpunkt. (Wilcock 2006, s 23).

Livet på expeditionerna har ur ett aktivitetsperspektiv mycket gemensamt med den nomadiska livsstil som präglade jägarsamlarnas vardag. Det gemensamma konkreta målet, det praktiska och fysiska görandet, de på alla plan utmanande förhållandena, stark och intensiv närvaro i nuet och i det man gör, sammahanget som inte ger möjlighet att ge upp mitt i och den starka gemenskapen som uppstår genom sammahanget. Det materiella är begränsat och avskalat och de sociala kontakterna blir viktiga. Precis som hos jägarsamlarna styrs de sociala reglerna och normerna enligt vad som är praktiskt och motiverat under omständigheterna. En i aktivitet fungerande grupp är viktig och naturen ställer konkreta krav och ramar, men annars upplever deltagarna en ganska stor frihet, en tillvaro fri från komplicerade regelverk, krav på hur man ska vara och bete sig. En frihet att vara sig själv.

Hendri: *"Deeper yet, lays the need to escape the mundane of everyday existence. Escape from a world that tries to tells me how to live, what to do and how to behave"*.

Denna drift ses i många sammanhang som en negativ, eskapistisk tendens. Ett sätt att söka sig utanför samhället och smita undan kollektivt ansvar. Men den kan också ses som ett uttryck och ett behov av att få leva ut hela sitt mänskliga potential och kapacitet. Ett uttryck och ett behov som i bästa fall kan bidra till ökad hälsa för såväl individ som samhälle.

Ur ett aktivitetsperspektiv kan äventyrsdriften ses som en sund och konstruktiv strävan efter att få ta i bruk och ständigt utveckla såväl sin biologiska som sin personliga kapacitet och potential. Resultatet av detta arbete antyder att äventyrsdrift och aktiviteten den leder till har potential att främja hälsa genom att möjliggöra upptäck och utvecklande av mänsklig kapacitet och potential. Denna syn kan ses överensstämma bra med utgångsläget i äventyrspedagogiken och Hahns ideologi om att äventyr i naturen kan erbjuda helhetsmässiga upplevelser och ge individen möjlighet att utvecklas och komma underfund mig sig själv.

6.2 Metoddiskussion

Dokumentärfilmerna som användes som informationskälla gav möjlighet både att observera aktivitet i sin kontext och höra personliga beskrivningar och upplevelser av det som hände och gjordes på expeditionerna. Att använda källstudie i stället för direkt observation eller intervju är motiverat då det inte går att samla in förstahandsdata och då man vill höra någon annans beskrivning av en situation. En annan fördel med källstudier är att informationen kan vara mera genomtänkt och bearbetad än i tex. en intervju, vilket kan göra materialet mer överskådligt och får meningsfulla aspekter att framträda tydligare. Nackdelen är att informationen även kan vara vinklad och "förfalskad" (Jacobsen 2007, s 108). Urvalet gällande informationskällor ska i första hand styras av kvaliteten i materialet och dess relevans för ändamålet (Tuomi & Sarajärvi 2009, s 85-86).

Inom resurserna för detta arbete hade det varit omöjligt att delta på så omfattande och mångsidiga expeditioner som filmerna gav tillgång till. Då det inte gick att hitta tidigare studier om äventyrs- och upplevelsepedagogiska aktiviteter ur ett aktivitetsperspektiv kändes det även mer ändamålsenligt att bilda en överblick av flera olika expeditioner, i stället för

att göra en mera ingående studie av endast en expedition. Detta gav möjlighet att lägga observerade fenomen i ett perspektiv och jämföra vilka fenomen som verkade återkomma i expeditionerna och vilka som verkade vara mer individuella tendenser. Upplägget hjälpte till att klart identifiera vissa aspekter som återkom i alla expeditioner.

Filmerna innehöll rikligt med information och under arbetets gång visade sig nyttigt att det var möjligt att återgå till händelser och spela upp dem flera gånger, försäkra att händelser återgavs och tolkades så som de visades i filmerna. Det inspelade materialet gav även möjlighet att t.ex. först noga lyssna på det någon sade och sedan se om samma scen och notera hur det sades samt göra noggranna observationer av sammanhanget. Observation är som metod arbetsdryg och krävande (Aaltola&Valli, 2001, s.129), som trots det färdigt komprimerade materialet visade sig ta mer tid än beräknat. Att materialet var färdigt sammanställt av någon annan gjorde att det redan genomgått ett urval och en bearbetning och innebar att det inte med säkerhet gick att fastställa hur mycket händelser vinklats och hur mycket berättarens subjektivitet styrte hur saker och ting återgavs. Samtidigt gav det tillgång till färdigt bearbetat material, vilket i sig underlättade den arbetsdryga observationsprocessen.

Det är viktigt att vara medveten om att det är personliga berättelser som analyserats i denna studie. Samtidigt var just de personliga berättelserna relevanta och intressanta för denna studie och därmed ses inte subjektiviteten som ett problem, endast något läsaren bör vara medveten om. För materialets validitet är det dock relevant att veta vems berättelser som återges. Berättelserna färgades dels av deltagarnas egna beskrivningar och val av vad de ville säga och visa. För det andra påverkade filmskaparens val av vad som visades i själva berättelsen. Tre av filmerna var filmade av deltagarna själva och återgav alltså deltagarnas egen berättelse om expeditionen. En av filmerna var filmad av en vän till deltagarna, som själv även var insatt i friluftsliv. Den femte filmen var filmad av BBC:s filmteam. Äventyrarna är själv experter på att beskriva äventyr och expeditioner och de personliga, på egen upplevelse baserade berättelserna ses som en ändamålsenlig och relevant informationskälla för denna studie. Dokumentärfilmen som informationskälla gav tillgång till en mångsidig beskrivning, med såväl personliga beskrivningar som direkta filmatiserade återgivelser av olika skeden av expeditionen. Validiteten för arbetet kan därför ses som god.

Studier påverkas alltid av forskarens egen person och subjektivitet. Min egen erfarenhet av äventyr och expeditioner hade både fördelar och nackdelar. Egen insatthet i ämnet gjorde till exempel att jag kunde se att filmerna i sin komprimerade, redan bearbetade form fortfarande visade relevanta och helhetsmässiga beskrivningar av expeditionerna. Förförståelsen möjliggjorde även mera djup i analysen, då jag redan var bekant med själva upplägget och många av fenomenen på en expedition. Samtidigt gjorde egna erfarenheter att det fanns risk att jag skulle börja lägga in personliga tolkningar i mina observationer. Därför var det viktigt att vid varje steg av processen noggrant motivera mina val och de slutsatser jag drog enligt en klarhet och systematik. Vid urvalet av filmer var jag tex. noga med att välja filmerna enligt de urvalskriterier jag satt upp på förhand och därefter inkludera filmer anefter som jag fick tillgång till dem, för att inte påverka urvalet med subjektiva åsikter om innehållet. Att allt material fanns dokumenterat och alla observationer gick att kolla upp på nytt var en annan aspekt som höjde studiens reliabilitet. Upprepade gånger gick jag tillbaka i processen och kontrollerade observationer från det ursprungliga materialet, för att försäkra mig om att jag återgav materialet så korrekt som möjligt. Denna kontinuerliga granskning ökade studiens reliabilitet.

6.3 Relevans för arbetslivet och förslag till vidare forskning

Inom ramen för detta arbete har studien begränsats till den klassiska expeditionen som aktivitet. Expeditionerna som analyserats har sträcks sig från extremt äventyrande i krokodil- och flodhästfyllda afrikanska floder, arktiska expeditioner till en somrig paddlingsexpedition runt Finland. Intensiteten och upplägget i expeditionerna har varierat, men de hälsofrämjande aspekter av aktiviteten som beskrivits i detta arbete har blivit synliga i samtliga expeditioner.

Komponenterna av gemensamt konkret mål, praktiskt görande, aktivitet i naturen som utmanar fysiskt, mentalt och socialt, som väcker till medvetenhet om nuet och omgivningen och möjliggör till upplevelse av gemenskap och sammanhang går att tillämpa även i mindre extrema förhållanden än de expeditioner som analyserats. Vad som är utmanande definieras utgående från individens kapaciteter och omständigheter och aktiviteten kan anpassas efter detta.

Ergoterapeuter arbetar med att hjälpa människor förändra sina liv genom att i aktivitet upptäcka, utveckla och ta i bruk ännu inte utnyttjad kapacitet och potential. Dysfunktion i aktivitetsutförande kan orsakas av kroppslig dysfunktion och sjukdom eller mental sjukdom, men även sociala politiska och ekologiska faktorer kan bilda hinder. (Wilcock 199, s 1-2)

Inom hälsofrämjande arbete kan ergoterapeuter bidra på tre olika sätt: främja hälsosam livsstil, föra fram värdet av aktivitet som en väsentlig del av hälsofrämjande strategier och planera och förverkliga interventioner, för såväl individer som populationer. (Scaffa et. al 2008, s 696)

Äventyr i naturen kan som aktivitet vara ett mångsidigt verktyg för ergoterapeuter, som med den specialkunskap om aktivitet vår yrkesgrupp har kan anpassas till en variation av olika slags klientgrupper. För att bli ett äventyr i naturen behöver man inte alltid bege sig till de mest extrema förhållandena, många äventyr med samma komponenter går att förverkliga även i närmiljön. Genom att anpassa utmaningen på rätt nivå kan äventyr och upptäcksfärder i naturen bli en meningsfull och motiverande aktivitet som innehåller en mångsidig möjlighet till utveckling.

Exempel på tillämpning av äventyr i naturen kan till exempel vara en aktivitetsgrupp med mål att stärka sociala färdigheter och öka initiativförmåga hos klienter inom psykosocial ergoterapi. Aktiviteten kan byggas upp kring att gemensamt planera och förverkliga dagsutflykter till naturområden i närområdet. Äventyrsaspekten kan anpassas genom att välja att besöka och utforska från tidigare okända platser och genom att anpassa själva förflyttningsaktiviteten så att det är lagom utmanande för deltagarna. För vissa klienter kan redan en promenad längs skogsstigar vara en utmaning och ett äventyr, med en annan grupp kan man öka utmaningen tex. genom att använda en lite annorlunda aktivitet till förflyttning, som att paddla eller gå med snöskor. Andra sätt att anpassa aktiviteten kan vara att låta deltagarna själva orientera i terrängen och delta i beslutsfattandet och planerandet av själva turen. Aktiviteten kan i en sådan grupp även trappas upp stegvis, genom att tex. från börja med enkla skogspromenader som ergoterapeuten planerat och leder till att avsluta med en tur som innehåller övernattnings och där deltagarna kan ha deltagit i planerandet och självständigt förverkligar turen och ergoterapeuten endast handleder.

Även för personer med fysiska funktionshinder kan utmanande aktivitet i naturen ha en starkt hälsofrämjande inverkan och ge möjlighet att utveckla och ta i bruk sitt potential. Expeditionsgruppen med krigsveteranerna som gör expedition till Nordpolen visar på att funktionshinder inte behöver vara ett hinder för att kunna förverkliga äventyr i naturen och att aktiviteten kan främja hälsa på många olika plan, upplevas meningsfull och stärkande av deltagarna. Ergoterapeuter har med sin specialkunskap om aktivitet, förmåga att anpassa den och kunskap om hjälpmedel en viktig roll i att delta i möjliggörandet av utomhusaktiviteter för personer med fysiska funktionshinder.

Till ergoterapeuters uppgifter i hälsofrämjande arbete hör att främja hälsosam livsstil och informera och föra fram värdet av aktivitet i hälsofrämjande strategier. För att vara effektiva bör hälsofrämjande insatser förutom individnivå även fokusera på de sociala, mentala och fysiska miljöer där människorna lever och agerar. I praktiken betyder det att hälsofrämjande arbete måste riktas även på beslutsfattar- och organisationsnivå i samhället (Scaffa et al 2008, s 696-697).

Wilcock (2006) poängterar att det viktiga sambandet mellan aktivitet och hälsa fortfarande inte inses och beaktas tillräckligt och att ergoterapeuter är i avgörande position att föra fram denna viktiga hälsoaspekt. Att det är det vi människor gör som definierar, formar och utvecklar oss som individer. Samtidigt formar och utvecklar det vårt samhälle, som i hela sin komplexitet är en direkt och konkret följd av våra handlingar, av vad vi valt att göra. Med vilja, kunskap och handling har vi, precis som vi byggt upp samhällsstrukturen till vad den är, möjlighet att ändra på den och göra om den. Genom att vårt medvetande påverkas av den kultur vi lever i och vi så lätt vänjer oss vid hur saker är, så behövs det klara och konkreta åtgärder för att väcka medvetenhet hur mycket det vi gör, all den aktivitet vi ägnar våra dagliga liv åt, påverkar vår hälsa och vårt välmående, såväl som individer som på samhällsnivå. Wilcock för fram ett alternativt synsätt till den biomedicinska synen på hälsa:

“Following an occupation-focused health promotion approach to well-being embraces a belief that the potential range of what people can do, be and strive to become is the primary concern and that health is a by-product. A varied and full occupational lifestyle will coincidentally maintain and improve health and well-being if it enables people to be creative and adventurous physically, mentally, and socially” (Wilcock 2006, s 315)

Om ergoterapeuter (och andra inom hälsovården) började utgå från detta synsätt skulle det innebära att vi i stället för att bygga upp hälsovården utgående från sjukdom, skulle se hälsovården i ett vidare perspektiv, som inkluderade hela samhällsstrukturen. Hälsöfrämjande arbete skulle fokusera på att människor i sin vardag, i sina arbeten, på sin fritid, genom hur de lever, skulle få möjlighet att ständigt upptäcka och utveckla sitt personliga potential och kapacitet och sin biologiska natur, vilket skulle i sin tur leda till att hälsa skulle följa som en biprodukt. En livsstil som tillät människor att vara kreativa och äventyrliga fysiskt, mentalt och socialt skulle automatiskt, som i misstag, föra med sig hälsa och välmående.

Att ge människor upplevelser och möjligheter att hitta nya, ännu oupptäckta sidor i sig själv, kombinerat med information om sambandet mellan hälsa och aktivitet, kan vara ett sätt att väcka till medvetenhet och insikt.

Vidare forskning av andra äventyrspedagogiska aktiviteter, som klättring och olika sorters teamworkövningar ur aktivitetsvetenskapens perspektiv skulle vara nyttiga och bidra med kunskap om aktiviteterna och samtidigt göra det möjligt att jämföra olika aktiviteter med varandra. Utgående från resultaten av denna studie skulle det även vara intressant att studera hur deltagarna själv upplevt sambandet mellan aktivitet och hälsa under sin expedition utgående från doing, being, becoming och belonging samt om insikter från expeditionerna gått att överföra till vardagslivet.

KÄLLOR

- Aaltola Juhani, Valli Raine. 2001. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I: metodin valinta ja aineistonkeruu: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 261 s.
- Baffin Babes*. 2010. Norge. Dirigerad av: Baffin Babes. Producerad av Catapult Film. Språk: svenska och norska, 22 min.
- Cavén, Sini och Piha, Jorma. 1995. *Seikkailutoiminta käytöshäiriöisten lasten psykiatrisessa hoidossa*. Social- och hälsovårdsministeriets rapporter 1995:3. Helsingfors: Social och hälsovårdsministeriet, 110 s.
- Finland runt på 80 dagar*. 2011. Dirigerad och producerad av Nina Nordström. Språk: svenska, 30 min.
- Flavin, Martin. 1996. *Kurt Hahn's school & legacy*. Wilmington Del. US: Middle Atlantic Press, 168 s.
- Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2008. *Att göra systematiska litteraturstudier*. 2 uppl. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur, 215 s.
- Helsingin kaupunki. 2009. *Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen -työryhmän raportti*. Helsingin kaupungin turvallisuusohjelman alatyöryhmä. Helsingin kaupungin hallintokeskus, Turvallisuus- ja valmiuosasto 30.10.2009
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring: introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur 2007, 316 s.
- Journey on the Wild Coast*. 2010. USA. Dirigerad och producerad av Greg Chaney. Språk: engelska, 90 min.
- Kadoma*. 2010. USA. Dirigerad och producerad av Ben Stookesberry. Språk: engelska, 23 min.
- Karppinen. 2005. *Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. Etnografinen toiminta tutkimus seikkailu- ja elämyspedagogikasta*. Kasvatustieteiden tiedekunta, Kasvatustieteiden jaopettajankoulutuksen yksikkö, Oulun yliopisto, 194 s.
- Kivineimi, Antti. 2005. *Oivallusten jäljillä – Seikkailu osana voimavarasuuntautunutta kuntoutustyötä*. Opinnäyte: Pro gradu –työ. Tampere, Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, Sosiaalipsykologia, 107s.
- Kyriakopoulos, Alex. 2011. *How individuals with self-reported anxiety and depression experienced a combination of individual counselling with an adventurous outdoor experience: A qualitative evaluation*. Counselling & Psychotherapy Research, 2011 Jun; 11 (2): 120-8
- Limbach Gabi. 2006. *Folkloristiska arkivet vid Åbo Akademi. Arkivguide*. s 32-33. Tillgänglig: <http://web.abo.fi/arkiv/folk/transkribering.html> Hämtad 28.11.2012

- Lindfors Sanna. 1996. *Severi – Seikkailu, verkostot ja rikokset*. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 3/1996. Helsingfors: Edita, 227 s.
- Medin, Jennie & Alexanderson, Kristina. 2000. Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie. Lund: Studentlitteratur, 251 s. ISBN 91-44-01598-4.
- Outward Bound Finland. 2011. *Elämyspedagogiikka*. Tillgänglig: <http://www.outwardbound.fi/experiential-learning> Hämtad 2.2.2011
- Paljakka, Johanna. 2002. *Seikkailun elämän syrjästä kiinni. Näkökulmia seitsemään syrjäytymistä ehkäisevään seikkailukasvatusprojektiin*. Jyväskylän Yliopisto, 88 s.
- Prince Harry's Artic Heroes*. 2011. England. Dirigerad och producerad av Alexis Girardet/BBC. Språk: engelska, 36 min.
- Raanas R K, Patil G G och Hartig T. 2011. *Health benefits of a view of nature through the window: a quasi-experimental study of patients in a residential rehabilitation center*. Clinical rehabilitation. 26(1) s 21-32
- Räty, Kimmo. 2011. *Elämyspedagoginen ohjaaminen: ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta*. Lahti: Outward Bound Finland ry, 96 s.
- Scaffa ME; Van Slyke N; Brownson CA. 2008. *Occupational therapy services in the promotion of health and the prevention of disease and disability*. American Journal of Occupational Therapy, 2008 Nov-Dec; 62 (6): 694-703 ISSN: 0272-9490 PMID: 19024747
- Suomen nuorisokeskukset 2009. Valtakunnallinen seikkailukasvatusverkosto. Tillgänglig: <http://www.seikkailukasvatus.fi/fi/esittely/seikkailukasvatusverkosto/> Hämtat 31.10.2012
- Taylor Andrea Faber & Kuo Frances E. 2009. *Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park*. Journal of Attention Disorders. Volume 12, Number 5. s. 401-409
- Tuomi, Jouni och Sarajärvi Anneli. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi, Gummerus kirjapaino, 182 s.
- Whittington, Anja, Erica Nixon. 2010. *Inspiring Courage in Girls: An Evaluation of Practices and Outcomes*. Journal of Experiential Education; 2010, Vol. 33 Issue 2, p166-180, 15p
- WHO. 1968. *The Ottawa Charter for Health Promotion*. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986 Tillgänglig: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> Hämtat 10.4.2012
- WHO. 1948 *WHO definition of Health*. Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. Tillgänglig: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html> Hämtat 10.4.2012

Wilcock, Ann. 2006. *An Occupational perspective on Health*. 2 uppl. Thorofare: SLACK Incorporated, 360 s.

Wilcock, Ann. 1999. *Reflections on doing, being, and becoming*. Australian Occupational Therapy Journal (1999) 46, 1-11.