

«Gleden i å lage frodig jord»

En kvalitativ studie av emosjonelle og relasjonelle erfaringer i urbane felleshager i et transformativt bærekraftsperspektiv.

Sigrun Brustad Nilsen

Human Geography

60 studiepoeng

Høst 2023

Antall ord: 49,349

Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi

Samfunnsvitenskapelig fakultet



Copyright Sigrun Brustad Nilsen

2023

«Gleden i å lage frodig jord»: En kvalitativ studie av emosjonelle og relasjonelle erfaringer i urbane fellestager i et transformativt bærekraftsperspektiv.

Sigrun Brustad Nilsen

<http://www.duo.uio.no>

Antall ord: 49,349

Sammendrag

I dette studiet undersøker jeg menneskers emosjonelle og relasjonelle erfaringer med naturkontakt i urbane fellestager. En urban lokasjon til tross: Dette er steder der mennesker møter levende natur og har intim kontakt med det mer-enn-menneskelige.

Jeg spør om erfaringer gjort i all sin enkelhet i en slik natursetting kan ha et transformativt potensial i et bærekraftperspektiv og fungere som koblingspunkt mellom mennesker og natur i en tid da mange opplever å være fremmedgjort både for seg selv, andre mennesker og fra den naturen vi er uløselig knyttet til. Historiefortellingen om hvilken retning det dreier for menneskeheten er en beretning som for mange av oss er emosjonelt krevende å bære og som gir grobunn for maktesløshet i en tid da handling kreves av oss. Den økologiske krisen oppleves som både dystert og håpløst, og flere overveldes av vissheten om at den pågår. Denne krisen antas å ha sammenheng med en mer dyptgripende relasjonskrise. For å løse en slik relasjonskrise må vi gjenforenes med naturen, mener noen. Spørsmålet er *hvordan* vi får dette til.

Intensjonen i dette studiet er å lete frem til menneskelige erfaringer som kan gjøre det mulig å bevege seg fra en opplevelse av nummenhet og avmakt til å kunne mobilisere handlekraft i møte med utfordringene vi står i. På hvilke måter kan deltakelse og aktiviteter i en urban fellestase hjelpe oss i et transformativt bærekraftperspektiv?

For å forstå hva naturkontakten i de urbane fellestasene innebærer, undersøker jeg først de praktiske og subjektive erfaringene deltakerne oppgir å ha i denne konteksten. Jeg graver dernest dypere i det jeg velger å navngi som praktisk-subjektive stedserfaringer for å forstå mer spesifikt hvilke emosjonelle og relasjonelle erfaringer deltakerne har i de urbane fellestasene og hva disse innebærer. I analysen undersøker jeg om disse erfaringene kan være transformative ved at deltakerne får mulighet til å koble seg tettere på seg selv, andre mennesker og naturen i et bærekraftperspektiv.

Det overordnede forskningsspørsmålet forstås i lys av den transformative diskursen som pågår innen samfunnsvitenskapene og nærliggende disipliner. For å kunne undersøke de praktisk-subjektive, emosjonelle og relasjonelle erfaringene tar jeg i bruk perspektiver og verktøy fra den emosjonelle geografien samt fra fenomenologien og gestaltterapien. Tanken er at en tverrfaglig innfallsvinkel muliggjør en dypere og mer integrert studie av menneskers indre erfarte landskap i møte med det ytre landskapet slik deltakerne opplever dette i den urbane fellestasen som sted. Jeg ønsker å rette oppmerksomheten mot det som foregår emosjonelt og

relasjonelt i møtet mellom mennesker som kroppssubjekter og naturomgivelsene i felleshagen. Kan slike erfaringer være transformative i et bærekraftsperspektiv?

Forord

Ledemotivet for dette studiet er en stor menneskehånd som stikkes i jorden, slik et tre vokser seg til og etablerer sitt eget rotsystem i morenejorden, påkoblet den naturen vi er uløselig knyttet til. Vissheten om at vi står med begge beina plantet i en pågående økologisk krise tynger mange av oss, meg selv inkludert. Sliten av alle pålegg om å leve mer bærekraftig har jeg lett etter måter å gjøre det på som kan gi meg overskudd og handlekraft - fremfor en ensidig opplevelse av bekymring og uro. Oppgaven utgår fra et personlig behov for å være utendørs og koble meg på naturen for å finne velvære og balanse – midt i en pågående krise.

De første tankene om oppgavens tematikk spiret frem i det jeg jobbet i egen hage. Med jord på fingrene og grønske på buksa, kjente jeg hvilket overskudd det gav meg å være utendørs i kontakt med naturen, og oppleve alt det grønne som spirte og grodde rundt meg.

Nysgjerrigheten min har ledet meg mot spørsmålet om hva det kan gjøre med oss erfaringsmessig og emosjonelt å tilbringe mer tid sammen i og med naturen. Studiet fortsatte i de urbane fellelagene i mitt eget nærmiljø.

Arbeidet med oppgaven har fulgt syklusen til en flerårig plante. Den begynte som et frø, spirte frem gjennom to vekstsesonger og overvintret derimellom, slik en flerårig plante ville gjort. Når jeg nå leverer ferdigvokst produkt, lever den sitt eget, selvstendige liv utenfor min kontroll. Jeg håper at den er lik en nyttevekst, som andre kan ha glede og utbytte av å lese og referere til.

Å følge informantene i fellelagene har gitt stor personlig glede og et påskudd for meg til å være utendørs og grave i jorden sammen med dem. Det har også gitt meg en mulighet til å lære mer om dyrkingsmetoder og jordliv. Jeg skylder alle informantene en stor takk som villig har delt sine kunnskaper, erfaringer, gleder og frustrasjoner åpenhjertig og tillitsfullt. Deres opplevelser, erfaringer, tanker og innsikter er bærebjelken i denne oppgaven. Jeg skylder dem og alle de andre jeg har snakket med en takk for alt de har lært meg og delt med meg.

En stor takk til professor Karen O'Brien, som har trodd på meg og støttet meg i arbeidet med masteroppgaven, både når jeg har vært på mitt mest kreative og tvilt på om ideene mine holdt mål, og når jeg har lest meg blind på egen tekst og trengt frisk input. Min biveileder, professor Vikram Kolmannskog, ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole, har hjulpet meg med solid gestaltfaglig input og støtte. Ideen om å gjennomføre en tverrfaglig studie i krysningspunktet mellom samfunnsgeografi og gestaltterapi landet bedre med din hjelp, i det du både har

bakgrunn som samfunnsgeograf og er professor i gestaltterapi. En varm takk også til medstudent i gestaltterapi og professor i samfunnsgeografi, Inger Birkeland, som hjalp meg med å finne retning for oppgaven og heiet på meg i kulissene både med støtteerklæringer og nyttige referanser fra begge fagfelt. Jeg har også funnet inspirasjon til studien i samtaler med familie, venner, medstudenter, samarbeidspartnere og kollegaer. Sist, men ikke minst en hjertens takk til min gode mann, David, og døtrene våre, Klara og Runa, som tålmodig har sett meg forsvinne ut døren eller sitte med nesen i en datamaskin. Nå forstår dere kanskje litt bedre hva jeg har drevet med all denne tiden det tok meg å lande masteroppgaven.

Til David, Klara og Runa

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	iii
Forord	v
1.0 Introduksjon	1
1.1 Oppgavens bakgrunn, formål og relevans	1
1.2 Forskningsspørsmål.....	3
1.3 Oppgavens disposisjon	5
2.0 Studiets kontekst	7
2.1 Naturkrise som relasjonskrise i Antropocen.....	7
2.2 Fellestager som kontekst og utviklingen av det urbane landbruket.....	13
3.0 Teoretisk rammeverk	17
3.1 Bærekraftig transformasjon og <i>deep leverage points</i>	18
3.2 Emosjonell geografi og emosjonelle erfaringer.....	22
3.3 Fenomenologi og embodiment: Kroppsfenomenologi á la Merleau-Ponty	27
3.4 Gestaltterapiens verktøy: Mennesker i kontakt	28
4.0 Metodisk rammeverk	31
4.1 Fellestager i Fredrikstad kommune	31
4.1.1 Parsellhager	32
4.1.2 Andelsgårder	32
4.2 Et kvalitativt forskningsdesign.....	33
4.2.1 Kunnskapsproduksjon i møtet mellom forsker og informant: The 'I' in Science	34
4.2.2 Utvalg og informanter	38
4.2.3 Semi-strukturerte intervjuer.....	40
4.2.4 Deltakende observasjon.....	43
4.2.5 Praktiske utfordringer i datainnsamlingen.....	44
4.3 Analysestrategi	44
4.4 Metodiske refleksjoner og etiske betraktninger.....	47
5.0 Praktiske og subjektive erfaringer⁴⁹ i konteksten av den urbane fellestagen	49
5.1 Praktiske og subjektive erfaringer	50
5.1.1 Praktiske erfaringer	52
5.1.2 Subjektive erfaringer	59
5.1.3 Praktisk-subjektive stedserfaringer	60
5.2 Stedserfaringer.....	62

5.2.1 Sosialt fellesskap, samarbeid og grader av involvering	65
5.3 Oppsummering	69
6.0 Emosjonelle og relasjonelle erfaringer	71
6.1 Fryd og frustrasjon	71
6.2 Emosjonelt velvære	75
6.3 Vårhet i kontakt (relasjon).....	81
6.4 Personlig bærekraft.....	86
6.5 Oppsummering	91
7.0 Konklusjon: Det transformative potensialet i emosjonelle og relasjonelle erfaringer i et bærekraftsperspektiv	93
7.1 Å lære om og av naturen	94
7.2 Det transformative potensialet i en emosjonell og relasjonell tilnærming i et bærekraftsperspektiv	95
7.3 Fra personlig til økologisk bærekraft?.....	98
7.4 Konklusjon	100
7.5 Studiets betydning	101
Litteraturliste.....	104
Vedlegg 1: Informert samtykke.....	117
Vedlegg 2: Informasjon om forskningsprosjektet (allmenn interesse).....	120
Vedlegg 3: NSDs godkjenning.....	123
Vedlegg 4: Intervjuguide – eksempel.....	129
Vedlegg 5: Liste over informanter	131

1.0 Introduksjon

1.1 Oppgavens bakgrunn, formål og relevans

Ecological distress manifests itself in many ways — distress, apathy, grief, and a profound sense of dread that is as much physical as psychological. I experience it as a lump in my chest, tears that are easily triggered by sometimes unrelated bad news, and a pervasive feeling of sadness for all that is being needlessly destroyed, and the human suffering that I cannot prevent. (Sadhbh O'Neill 2021)

Sadhbh O'Neill arbeider med klimapolitikk. Hun setter ord på den hjelpeløsheten og apatien hun opplever i møte med kunnskapen hun tilegner seg om klima- og miljøkrisen. Kunnskapen påvirker henne. Den gjør noe med henne kroppslig og emosjonelt, og gir henne klump i brystet og en følelse av sorg, stress og apati. Uttalelsen hennes resonnerer med de erkjennelsene som har motivert dette forskningsprosjektet: Frustrasjonen over å være vitne til en katastrofal utvikling og kjenne seg maktesløs i møte med den. Opplevelsen av å vite at klimaendringer og tap av naturmangfold finner sted, og samtidig kjenne at vi blir overveldet av kompleksiteten i utfordringene. Hvordan snur vi skuta uten å miste håpet på veien?

Som Woodyer og Geoghegan (2013) påpeker lever samfunnsgeografien som fag med byrden av å undersøke og formidle sin bekymring for noen av de største utfordringene i vår tid: naturkrisen, klimakrisen og den urettferdige fordelingspolitikken på kloden. Kanskje ligger det da til profesjonen å skulle føle seg både «hjelpeløs, deprimert og overmannet» (Woodyer & Geoghegan 2013:195; min oversettelse) i møte med de fenomenene vi som geografer studerer? Forfatterne mener likevel det finnes håp. *Enchantment* – evnen til å la seg både forundre, overraske og begeistre – kan vise vei ut av denne faglige depresjonen, mener de. Dette studiet er et forsøk på å finne innfallsvinkler og metoder både for meg selv og andre som kan ta oss ut av en opplevelse av håpløshet og gi oss pågangsmot og handlekraft i møte med utfordringene vi står i. Studiet er en jakt på oppdagelser som kan gi oss lysglimt i et mørklagt Antropocen, noe som kan hjelpe oss til å oppdage nye historiefortellinger om menneskets væren og læren på kloden, og gjøre oss nytenkende og handlekraftige i vårt arbeid mot økt økologisk bærekraft. Drivkraften for å gjøre dette utgår fra en antakelse om at «life works with life to further life» (Albrecht 2019:101).

Forskningsprosjektet er motivert av et forsøk på å forstå og bidra til å reparere den relasjonskrisen som antas å lede til en menneskelig fremmedgjøring fra og rovdrift på det naturgrunnlaget vi er uløselig knyttet til og avhengige av. Studiet er en søken etter erfaringer og erkjennelser som kan gjøre det lettere for oss ikke bare å stille riktig diagnose, men forhåpentligvis også finne virkningsfulle remedier for en antatt relasjonskrise.

Ives et al. (2018) omtaler samfunnets frikobling fra naturen som den viktigste årsaken til manglende økologisk bærekraft, og finner støtte hos naturfilosof Pyle (1993) som mener at en utryddelse av erfaring med naturen – det han kaller for *extinction of experience* eller ‘erfaringsutryddelse’ – er en avgjørende årsak. Pyle ber oss om å oppsøke naturen direkte for å gjenoppdage den intime erfaringen med å være i den og oppleve den på nært hold. Dette støttes av bl.a. Folke et al. (2011) som oppmuntrer oss til å gjenforenes med naturen (*reconnecting with the biosphere*), fordi det vil bidra til å sikre menneskelig overlevelse og motstandsdyktighet i en usikker tid.

Hvordan dette kan og bør gjøres er så langt i beste fall fragmentarisk, vagt eller spekulativt besvart, og det er uenighet på tvers av fag hvordan denne gjenforeningen skal kunne virkeliggjøres. Det finnes dessuten ikke en klar formening om en antatt fremmedgjøring er resultat av eller driveren for miljøutfordringene vi står i, eller om vi kan snakke om en vekselvirkning (Ives et al. 2018). Mitt ønske er å lete frem til menneskelige erfaringer og erkjennelser som kan gjøre en mulig gjenforening praktisk tilnærmelig, håndgripelig og mulig.

Fremveksten av urbant landbruk og ulike former for fellelhager – andelsgårder, parselhager, kolonihager, geriljahager – i urbane strøk både i Norge og ellers i verden har gjort denne konteksten aktuell å studere. I de urbane fellelhagene er det mulig å undersøke hvordan mennesker påvirkes av naturen og hvilke erfaringer de har i kontakt med den. Med sterk befolkningsvekst og tiltakende urbanisering, og et stadig press i form av nedbygging av naturområder og dyrkbar mark, er menneskers tilgang til naturområder for rekreasjon og naturkontakt samt jordbruksareal stadig truet.

Det urbane landbruket fikk et sterkt oppsving under koronaepidemien, og interessen tiltar stadig. I 2021 la Solberg-regjeringen frem en strategi for urbant landbruk, der de oppfordrer oss til å «dyrke byer og tettsteder». De mener at «behovet for kontakt med jorda, gleden ved å dyrke egen mat, og fremveksten av nye sosiale møteplasser er noen av drivkreftene bak disse initiativene»¹. I samme ånd utarbeidet Statsforvalteren i Vestland fylkeskommune i 2022 en egen Håndbok for etablering og drift av parselhager, som er en praktisk guide til dyrkingsprosjekter i byer og bynære områder. Her fremholdes parselhagedyrking som et

¹ Hentet fra regjeringens strategiplan for urbant landbruk: [207980-strategi-for-urbant-landbruk-web.cleaned-1.pdf \(regjeringen.no\)](https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/207980-strategi-for-urbant-landbruk-web.cleaned-1.pdf)

viktig element i byutviklingen og et bidrag til den sosiale integreringen. Man anser også at felles arbeid i parsellhager bidrar positivt til økt folkehelse og livskvalitet. I flere regioner og kommuner er urbant landbruk blitt et satsingsområde, både i form av fellelhager, skolehager og markedshager.

Parallelt ser vi en trend der nye måter å dyrke jorden på vies økt interesse, både lokalt, regionalt, nasjonalt og globalt. Det tradisjonelle landbruket krever innsatsfaktorer som kunstgjødsel, bruk av sprøytemidler og fossile energikilder, og noen steder er bruk av GMO-teknologi også utbredt. Dette er et industrielt, monokulturelt landbruk som gir økt avhengighet av innsatsfaktorer som verken er fornybare eller bærekraftige. Det bidrar til forurensing og storstilt jorderosjon, og degraderer kvaliteten på jordsmonnet, forårsaker massive CO₂-utslipp og skaper sårbarhet i naturens økosystemer og for alt liv, inkludert oss mennesker. Flere innser etter hvert at nye måter å drive landbruk på er en nødvendighet. Noe av utprøvingen og innovasjonen skjer i det lokale, småskala landbruket, bl.a. i det urbane landbruket, der man i stadig større grad tar i bruk såkalte regenerative metoder. I det regenerative landbruket er målet å lære å spille på lag med naturen, bygge levedyktig jordhelse og bidra til god, grønn infrastruktur for alle arter – dyr, planter og mennesker (Rhodes 2017). Målet i denne oppgaven er å undersøke om en menneskelig gjenforening med naturen kan skje i en slik kontekst.

1.2 Forskningsspørsmål

I dette studiet har jeg valgt å studere urbane fellelhager som et mulig koblingspunkt mellom mennesket og naturen. Jeg undersøker om det kan være mulig å bevege seg i retning av en mer bærekraftig og regenerativ fremtid gjennom erfaringer med naturkontakt i konteksten av den urbane fellelhagen.

Det overordnede spørsmålet for denne oppgaven er:

På hvilke måter kan erfaringer gjort i all sin enkelhet i urbane fellelhager være transformative og bidra til en mer bærekraftig menneskelig tilnærming til naturen?

For å svare på dette spørsmålet ønsker jeg å undersøke hvilke muligheter for forståelse og gjenforening som ligger i en emosjonell og relasjonell tilnærming til erfaringer, og spør derfor videre:

- 1. Hvilke praktiske og subjektive erfaringer oppgir deltakere å ha i den urbane felleshagen som sted, og hvordan påvirker disse deltakernes emosjonelle og relasjonelle erfaringer?*
- 2. Hvordan kan emosjonelle og relasjonelle erfaringer gjennom naturkontakt i en urban felleshage hjelpe deltakerne med å koble seg til seg selv, hverandre og naturen i et bærekraftsperspektiv?*

For å besvare forskningsspørsmålene trengte jeg en kontekst som kunne gjøre det mulig å studere mulige koblingspunkter mellom menneske og natur. Jeg valgte derfor å undersøke et sted der mennesker og natur møtes materielt og praktisk, og der menneskelige erfaringer, emosjoner og relasjoner nødvendigvis også utspiller seg. I Fredrikstad kommune har det de siste årene blitt etablert en rekke urbane felleshager, deriblant parselhager og andelsgårder. I arbeidet med dette studiet har jeg undersøkt aktivitetene som foregår i fire av disse, og intervjuet et utvalg deltakere om de erfaringene de har i konteksten av felleshagen. Dette danner grunnlaget for studiets empiri. Jeg går tverrfaglig til verks, og belyser deltakernes svar med relasjonelle og emosjonelle tilnærminger, primært hentet fra den emosjonelle geografien, fenomenologien og gestaltterapien. Deltakernes erfaringer forstås i lys av den transformativ diskursen og potensialet som kan finnes for sosial og kulturell endring i emosjonelle og relasjonelle erfaringer. Den emosjonelle geografien gir muligheter for å undersøke menneskers indre landskap i kontakt med det ytre erfarte landskapet, og de følelsesmessige koblingene vi mennesker kan oppleve i kontakt med hverandre og med ulike typer steder. Både fenomenologien og gestaltterapien gjør det mulig å gjøre et dypdykk inn i den subjektive førstehåndserfaringen deltakerne opplever å ha i felleshagen. Gestaltterapien er en tilnærming som studerer og hjelper det helhetlige mennesket i kontakt med omgivelsene. Den tilbyr spesifikke verktøy for å utforske vårheten for kognitive, kroppslig sansbare og følelsesmessige erfaringer i samspill med det ytre landskapet og stedet i et relasjonelt her-og-nå-perspektiv. Denne trekker veksel på en fenomenologisk tilnærming til erfaringen, og gjør det mulig å studere deltakernes kognitive, emosjonelle, perseptuelle og kroppslige bevissthet for seg selv i relasjon med omgivelsene mer inngående.

Jeg har valgt å ta utgangspunkt i de praktiske og subjektive erfaringene med stedet, for siden å undersøke mer i dybden hvordan disse erfaringene påvirker forståelsen og opplevelsen av den emosjonelle og relasjonelle koblingen til selvet, til andre mennesker og til naturen i et transformativt bærekraftsperspektiv.

1.3 Oppgavens disposisjon

Oppgaven introduseres med teoretiske perspektiver og diskurser som kan gi et innblikk i bakgrunnen for studiet på et overordnet nivå.

Kapittel 1 gir et innblikk i motivasjonen for studiet, presenterer problemstillingene som skal besvares og begrunner denne ut ifra samfunnsmessig og faglig relevans.

Kapittel 2 beskriver i konteksten for studiet, der den økologiske krisen i Antropocen forstås som en mer dyptgripende relasjonskrise hvor mennesket antas å være fremmedgjort fra den naturen vi er uløselig knyttet til. Dette forstås i lys av en naturforståelse basert på økonomisk ressurstenking som gjør at vi utelukkende tillegger naturgrunnlaget instrumentell verdi og i liten grad har tatt inn over oss at naturen også kan ha egenverdi. De senere års utvikling i det urbane landbruket gjør det interessant å undersøke menneskelig naturkontakt slik den utspiller seg i urbane fellelhager.

Det teoretiske rammeverket blir presentert i kapittel 3, der diskursen rundt sosial transformasjon og mulige *deep leverage points* undersøkes som veier til å virkeliggjøre bærekraftig endring. Den emosjonelle geografien gir oss innsikt i hvordan mennesker emosjonelt erfarer steder, mens fenomenologien og gestaltterapien gir oss begrepsmessige verktøy til å gjøre et dypdykk inn de emosjonelle og relasjonelle erfaringene deltakerne oppgir å ha i de urbane felleshagene.

For å svare på problemstillingene har jeg gjort noen metodiske vurderinger og disse presenteres i kapittel 4.

I kapittel 5 og 6 går jeg empirisk til verks. I kapittel 5 undersøker jeg hvilke praktiske og subjektive erfaringer deltakerne rapporterer å ha i de urbane felleshagene som sted, og analyserer disse i lys av noen av de teoretiske perspektivene. I kapittel 6 gjøres et ytterligere dypdykk inn i deltakernes erfaringer, der jeg belyser de emosjonelle og relasjonelle erfaringene og diskuterer hvilket transformative potensial som kan finnes i disse i et bærekraftsperspektiv.

Kapittel 7 oppsummerer funnene i undersøkelsen og sier noe om den potensielle betydningen av disse.

2.0 Studiets kontekst

Antropocen beskrives av Crutzen (2006) som en geologisk tidsperiode der menneskelig aktivitet overgår den øvrige naturens endringsprosesser, og der vi truer balansen i en rekke økosystemer. Rockström et al. (2009) påpeker hvordan naturens tålegrenser utfordres bl.a. i form av klimaendringer, endret arealutnyttelse, jordforringelse og tap av naturmangfold, og at flere av planetes tålegrenser allerede er på vippepunktet på grunn av menneskelig aktivitet².

Moore (2016) mener begrepet *Capitalocene* bedre beskriver æraen vi er inne i, fordi han mener det i all hovedsak er menneskelig økonomisk aktivitet i form av kapitalisme og nyliberalisme som utfordrer naturens bæreevne. Det moderne økonomiske systemet rettferdiggjør tanken om økonomisk vekst og ubegrenset ressursutnyttelse, og har dertil gitt oss en forbrukskultur som langt på vei rettferdiggjør dette. Det er dermed til stor belastning for livsgrunnet vi er uløselig knyttet til.

Crutzen og Moore kan trolig enes om at de direkte, menneskelige driverne for miljøpåvirkning nå overgår de direkte, naturlige driverne, og at menneskeheten dermed utgjør en kraft som overgår naturen selv. Beck (1992) beskriver et risikosamfunn, der sosial risiko i utgangspunktet er ujevnt fordelt, men likevel treffer oss alle før eller siden, uavhengig av sosio-økonomisk utgangspunkt. Vi får en *boomerang effect*, der selv privilegerte land og sosiale grupperinger i siste instans blir offer for den risikoen vi selv i utgangspunktet er med å bidra til gjennom økonomisk aktivitet, ressursutvinning og overforbruk.

Hamilton (2017) advarer mot den paradoksale situasjonen vi befinner oss i, der vi mennesker forårsaker naturkrisen, samtidig som vi må beskytte oss mot oss selv og våre egne ødeleggelser. Han mener det er vår tids paradoks at vi er så sammenvevde (*entangled*) – på tvers av skalaer, rom, temporaliteter - at ingen av oss unnslipper effekten av vår egen påvirkningskraft. Denne erkjennelsen utfordrer vår ontologiske trygghet og normaliserte oppfatning av at vi fortsatt lever i en stabil verden.

2.1 Naturkrise som relasjonskrise i Antropocen

Menneskets koblinger til naturen har vært tema til diskusjon innen en rekke fagdisipliner. Tuan (1999) har studert menneskets oppfattelse av naturen og beskrevet den positive effekten ulike landskap kan ha på oss. Han har gitt navn til en emosjonell opplevelse han kaller

² 9 Planetary boundaries definert av Stockholm Resilience Center ([Planetary boundaries - Stockholm Resilience Centre](#))

topophilia. Dette ansees som en positivt ladet emosjon som tenkes å skape menneskelige bindinger til naturen. I samme ånd beskriver Wilson (1984) det han kaller *biophilia*. En *biophilia hypotese* senere formulert av Kellert & Wilson (1993) antar at en evolusjonært betinget dragning mot ulike naturmiljøer finnes nedfelt i menneskets gener (Pyle 2003).

Agnew (1987) gir opplevelsen av emosjonell tilknytning til steder og landskap benevnelsen *sense of place*, og påpeker hvordan steder har ulik mening og emosjonell betydning for ulike mennesker. Relph (1997) utdyper dette og påpeker at steder ikke bare kan leses som det objektivt observerbare landskapet, men inkluderer det menneskelige, subjektivt erfarte møtet med det. Disse begrepene og teoriene utgjør den spede begynnelsen av arbeider som omtaler relasjonen mellom mennesker og steder i den geografiske faglitteraturen, og utvikler seg etter hvert til det vi i dag omtaler som emosjonell geografi (Bondi et al. 2006/2016).

Mennesker påvirkes emosjonelt av sin relasjon til naturen. Vår emosjonelle opplevelse av den gjør at vi trekkes mot den eller fjerner oss fra den. Louv (2005) omtaler en antatt fremmedgjøring fra naturen i sin bok *The Last Child in the Woods*. Han uttrykker bekymring for den yngre generasjons manglende omgang med naturen forårsaket av den moderne kulturen som fremelsker høyt forbruk og mer passive, ikke-fysiske samværsformer, bl.a. via digitale medier. Louv omtaler det han kaller *nature-deficit disorder*, en kronisk lidelse forårsaket av manglende naturkontakt, som oppstår i oss når vi stadig sjeldnere oppholder oss i naturen. I samme ånd er Kahn (2010) bekymret for den stadig synkende kunnskapen om naturmiljøet og det han kaller for *ecological literacy* eller *ecoliteracy*. Hvorfor er det slik at stadig flere av oss mangler helt grunnleggende forståelser og kunnskaper om naturmiljøet og vår egen innvirkning på det? Kahn mener vi mangler gode tverrfaglige og erfaringsbaserte tilnærminger som kan gjøre læringen engasjerende og involverende, og der vi også anvender kritisk tenkning til å lære å forstå hvordan vi selv bidrar til naturkrisen og sosial urettferdighet, som vi både påvirker og påvirkes av.

Naturfilosof Robert Pyle (2003) påpeker nødvendigheten av å gjenopprette kontakten med naturen ved å oppsøke den på direkte og intime måter, i ulike naturgitte landskap og i kontakt med andre levende vesener. Han er – i samme ånd som Louv (2005) - bekymret for den pågående fremmedgjøringen og erfaringsutryddelsen (*extinction of experience*) som tiltar når færre og færre av oss har direktekontakt med ulike naturmiljøer. Ifølge Soga & Gaston (2016) mister vi da ikke bare tilgangen til det helsebringende velværet naturen kan gi oss. Avstanden

til naturen bidrar hos mange også til en syklus av ubehag og avsmak for naturkontakt, og gjør at vi i tiltakende grad fjerner oss fra den.

Filosofen Glenn Albrecht (2009) navngir en hjemlengsel etter den naturen som fantes forut for store forandringer og ødeleggelser i hjemområdene våre, eksempelvis gjennom gruvedrift eller annen ødeleggende ressursutvinning. Han kaller emosjonen for *solastalgia*, en form for økosorg. Dette handler om en lengsel etter det som har forsvunnet, og som man tidligere oppfattet som stabilt, trygt og gav en opplevelse av tilhørighet. Endringer i naturmiljøet i eget nærområde fører til en desorientering og fremmedgjøring som gir en opplevelse av melankoli, mener Albrecht. Sosiologen Linn Stalsberg (2018) beskriver i liknende ordelag en maktesløshet og lammelse, og observerer hvordan verden slik vi kjenner den forsvinner foran øynene på oss sakte, men sikkert. Felles for disse betraktningene er at de beskriver ulike former for emosjonell bekymring, sinne, uhygge, dissosiasjon og smerte over å miste det umistelige: naturen, livsgrunnlaget og opplevelsen av alle de andre livsformene vi sameksisterer med.

Richardson (2018) påpeker hvordan klimakatastrofen påvirker oss fra fremtiden og i revers inn i nåtiden ved at vi allerede er kjent med trusselen om dens potensielt katastrofale virkninger på jordas økosystemer. Han påpeker dens emosjonelle og affektive kraft:

Climate catastrophe works on ecologies and bodies alike as a kind of wounding, one not simply or solely to the everyday stuff of biological life but to the very constitution of experience and expression. (Richardson 2018:1)

Woodbury (2019) mener at det i møte med globale klimaendringer er oppstått en egen kategori av psykiske lidelser: *klimatraumer*. Dette handler ikke utelukkende om psykisk lidelse erfart av individer, men om kollektive traumer som antas å ramme mennesker i deres møte med den ikke-menneskelige verden og de katastrofale endringene vi er vitne til som følge av klimaendringer og trusler mot livsgrunnlaget vårt. Woodbury mener at klimatraumer har potensialet i seg til å trigge andre former for traumer – personlige, kulturelle og intergenerasjonelle – så lenge disse ikke heles. Klimatraumer gjenkjennes som en form for kollektiv dissosiativ lidelse kjennetegnet av følelsesmessig nummenhet og frakopling fra emosjoner (Woodbury 2019).

Siegel (2022) mener at de språklige kategoriene vi benytter om forbindelsen mellom hverandre og med naturen er avgjørende ikke bare for hvordan vi omtaler oss selv i møtet, men også hvordan vi *erfarer* relasjonen og møtet. I stedet for å videreføre den kartesiske verdensoppfatningen der vi primært ansees å eksistere som individer i separasjon fra hverandre, introduserer Siegel et nytt pronomen som han mener bedre favner *relasjonen* vi står i: *MWe* – en sammenkobling av jeg’et (‘me’) med vi’et (‘we’), der han ikke bare identifiserer hvem vi er som enkeltstående individer, men hvem vi blir *mellom* oss. Kanskje er det slik at det går an å forstå *relasjonene* vi står i som primære, ikke den enkeltes oppfatning og erfaring som individ? I så fall har vi et helt kulturelt tankesett å avlære og nye forståelser og erfaringer å (gjen-)oppdage.

Den tid er kanskje forbi da naturens bidrag til mennesket ikke bør være det sentrale utgangspunktet for hvordan vi relaterer til naturen (Muradian & Gómez-Baggethun 2021). Siegels tanker utfordrer et *antroposentrisk* verdenssyn, der mennesket tenkes å ha overherredømme og der separasjon fra naturen preger historiefortellingen. Siegel (2022) henter inspirasjon fra urfolks verdenssyn og kunnskapssystemer, der vi antas å inngå i en vev av relasjonelle verdensoppfatninger der ulike verdener sameksisterer. Slike relasjonelle ontologier skyr dualismer og separasjon, og forfekter viktigheten av å se sammenhengene – mellom kropp og sinn, mennesker og natur, individ og fellesskap (Escobar 2011). Et *biosentrisk* verdenssyn gir verdi til alt liv, og i en *økosentrisk* tilnærming tenkes vi å leve i en *økosfære* bestående av komplementære relasjoner mellom det menneskelige, ikke-menneskelige og det geologiske (Washington et al 2017). Tanken er at alt som finnes på kloden er til fordi det på ulike måter understøtter liv: mennesker, dyr, økosystemer, vannsystemer, atmosfæren og geosfæren. Salmón (2000) refererer i samme ånd til det han kaller for *kincentric ecology*, en måte å forstå verden på som innebærer at alt og alle sameksisterer i et slektskapsforhold, og at opplevelsen av slektskap og gjensidig avhengighet er det som understøtter livet selv og bærekraften i det. En slik forståelse gir verdi til den organiske helheten, ikke de enkelte delene. Tilnærmingen gjør det mulig å skifte fra en idé om mennesket og menneskelige behov i fokus – *antroposentrisme* - til en miljøetisk verdensanskuelse som gir prioritet til alt liv og alt som understøtter det.

Washington et al. (2017) snakker om en ontologisk dreining fra *antroposentrisme* via *biosentrisme* til *økosentrisme* eller *Earth-centeredness*. Biosentrismen gir verdi til alt liv, mens økosentrismen gjør det mulig å verdsette ikke bare det som har liv, men også vann, bergarter, landskapet, solinnstrålingen og alt annet som understøtter liv, og der alt dette tenkes

å eksistere i relasjon med hverandre (Gray et al. 2018). Ut ifra dette synet inngår ikke bare vitenskapelig kunnskap, men også visdom og spiritualitet i måten vi mennesker relaterer til totaliteten av alt vi er en del av på kloden.

I miljøetikken snakker man nå også om en *kosmosentrisk* tilnærming, som tar oss enda lenger i å understreke menneskets ydmyke deltakelse i et helhetlig kosmos. Boff (2012) beskriver en overgang fra en *Cosmology of Dominance*, et antroposentrisk overherredømme, til et økologisk paradigme han kaller *Cosmology of Transformation*. I dette nye paradigmet oppfordres menneskeheten til å “place itself within nature in tune with it and always open to new transformations”. Hans ønske er at vi åpner oss for en mer holistisk og integrerende verdensanskuelse der vi blir bevisst vår rolle som ‘gartnere i Edens hage’ (Boff 2012). Dette er i samsvar med *The Earth Charter*, der vi manes til å endre ikke bare tankegangen vår, men også hjertelaget: «This requires a change of mind and heart»³. Med et rasjonalistisk, vitenskapelig utgangspunkt er dette en uvant tanke, fordi vi i vår sivilisasjon gir *logos* høyere verdi enn *patos*.

Escobar (2015) påpeker at vi befinner oss i en ekstraordinær situasjon av «moderne problemer som ikke lenger har moderne svar» (Escobar 2015:15; min oversettelse), og ber oss se til ontologiske forståelser som tar oss forbi historiefortellinger dominert av rasjonalitet, kapitalisme, sekularisme, patriarkatet og en eurosentrisk forståelse av verden. Han mener det er riktiger å forstå verden som et *plurivers*, der ulike historiefortellinger sameksisterer, og utfyller hverandre fremfor at den ene universelle, moderne og dominerende får lov å bringe til taushet og utkonkurrere alle andre.

De la Cadena (2010) oppmuntrer oss til å ‘resonnere sakte’ (*slow down reasoning*; min oversettelse) for i saktmodighet rekke å få øye på verdien i urfolks verdensanskuelser. Der har bekker, skog og fjell følelser, og de uttrykker både glede, sorg og raseri i møte med menneskelig respekt eller vanære. Hun påpeker hvor naivt og overforenklet et slikt verdenssyn kan synes, særlig om man forstår det med et moderne, rasjonelt og vitenskapelig utgangspunkt. Med et undersøkende blikk kan vi likevel kanskje være så heldige at vi får øye på hvordan vi alle er forbundet som ‘jordvesener’ (*earthbeings*; min oversettelse). Vi må saktmodig rekke å oppdage verdien det kan ha å forstå verden på en slik måte.

³ www.earthcharter.org

Two eyed seeing er en tilnærming som søker å bygge bro mellom den vestlige, rasjonelle og vitenskapelige tilnærmingen og urfolks kunnskapssystemer og erkjennelsesteorier. Bartlett, Marshall & Marshall (2012:335) beskriver det slik:

Two-Eyed Seeing is the gift of multiple perspective treasured by many aboriginal peoples and explains that it refers to learning to see from one eye with the strengths of Indigenous knowledges and ways of knowing, and from the other eye with the strengths of Western knowledges and ways of knowing, and to using both these eyes together, for the benefit of all.

Med en slik relasjonell tilnærming kan kunnskapssystemer sameksistere og komplementere hverandre, fremfor å konkurrere mot hverandre.

Som blant andre O'Brien (2021) påpeker, er miljøkrisen et uttrykk for en dyptgripende relasjonskrise, der menneskelig fremmedgjøring fra naturen og hverandre er den mer grunnleggende årsaken til at miljøkrisen finner sted. Hun ber oss undersøke våre personlige og subjektive antakelser om oss selv i relasjon med naturen og stille spørsmålstejn ved vårt kulturelle utgangspunkt. O'Brien støttes bl.a. av Woiwode et al. (2021) som mener vi i altfor lang tid har neglisjert betydningen av våre indre verdener og *mindset* i møtet med den ytre erfarte verden, og at vi i for stor grad legger vekt på ytre, praktiske og tekniske løsninger i arbeidet med å tilstrebe en bærekraftig utvikling. I bærekraftsarbeidet har man i all hovedsak søkt å påvirke gjennom *shallow leverage points*: å finne praktiske løsninger på tekniske utfordringer gjennom modernisert teknologi, skatteincentiver, eller *nudging* i retning av mer bærekraftig forbruk. I følge Abson et al. (2017) er dette intervensjoner som viser seg i for liten grad å fungere. De foreslår at vi ser til mindre åpenbare intervensjoner. Når vi vet at *shallow leverage points* har begrenset effekt, må vi i større grad lete frem til *deep leverage points* (Meadows 1999; 2007; Fischer & Riechers 2019), som kan bidra til sosial og kulturell endring i retning av økt bærekraft. Indre dimensjoner, som verdier, trossystemer, verdensanskuelser og paradigmer antas å være selve rotsystemet og lokasjonen for dyptgripende endring.

Ifølge Ives et al. (2020) er bærekraft vel så mye en indre øvelse, og kan på sitt beste komme til uttrykk gjennom emosjoner som medfølelse, generøsitet og empati i møte med en verden i krise. De oppmuntrer til indre kontemplasjon, oppmerksom tilstedeværelse og åndelige praksiser som kan styrke oss innenfra slik at vi både som forskere og medborgere kan være

bedre rustet til å stå i de utfordringene den økologiske krisen bringer med seg. De mener at man som forskere er pålagt en ekstra byrde i det man står ansvarlig for å kommunisere krisebudskap som i seg selv potensielt kan ramme verden hardt, - på samme måte som miljøkrisen er i ferd med å gjøre det (Ives et al. 2020). Miljøkrisen bidrar til å forringe det biofysiske livsgrunnlaget, mens krisebudskapet kan oppleves emosjonelt tyngende og kanskje til og med være så traumatiserende at vi mister vår evne til å handle i møte med den (Woodbury 2019).

Basert på disse tankene, er det kanskje betimelig at vi går i oss selv og åpner opp for muligheten for at våre indre verdener preger den ytre, og at vi undersøker hvilke potensielle konsekvenser det kan ha? Fischer & Riechers (2019) mener at *leverage* for å påvirke transformativ bærekraftsløsninger finnes i en *relasjonell* forståelse av miljøkrisen, og påpeker også hvilken makt vår forståelse, verdensanskuelse og intensjon har for utviklingen av den økologiske krisen. De mener at både 'overfladiske', praktisk rettede intervensjoner og mer dyptgripende tiltak kan samvirke og at det ene ikke behøver å utelukke det andre. Begge tilnærminger må benyttes dersom vi skal greie å snu utviklingen.

Denne truende situasjonen krever at vi ikke bare forstår hva som forårsaker den økologiske krisen, men at vi også finner gode innfallsvinkler og metoder for å styre utviklingen i en mer konstruktiv retning. Paradigmet vi forstår verden ut ifra er avgjørende for hvordan vi løser utfordringene vi står i. Det definerer verdensanskuelsen vår, og er bestemmende for hvilke virkemidler vi tenker det vil være hensiktsmessig å ta i bruk. Det er i dag bred enighet om at sosio-økologisk transformasjon mot økt bærekraft er nødvendig, men tankene om hvordan dette bør skje spriker.

2.2 Fellehager som kontekst og utviklingen av det urbane landbruket

For å kunne gjøre undersøkelser om menneskets relasjon til naturen, velger jeg å ta for meg de praktiske og subjektive erfaringene deltakere oppgir å ha i konteksten av urbane fellehager. Målet er å forstå hvilken forskjell slike erfaringer kan utgjøre i et bærekraftsperspektiv. Konteksten for å gjøre disse undersøkelsene er urbane fellehager i Fredrikstad kommune. Jeg vil gjøre rede for aktualiteten av å studere denne konteksten, bl.a. i lys av en nyere utvikling innen det urbane landbruket og mulighetene disse gir til å studere menneskers praktiske og subjektivt erfarte møter med naturen. En rekke studier er allerede gjort av fellehager, og jeg

peker på aktualiteten av å studere fellestogene med den innfallsvinkelen og de problemstillingene jeg har valgt i dette studiet.

Urbant landbruk er et fenomen som vies stadig tiltakende oppmerksomhet både i Norge og internasjonalt. Fenomenet er ikke nytt, men kjent under ulike betegnelser og utviklet i ulike kulturelle og historiske kontekster. I Norge kjenner vi fenomenet bl.a. fra kolonihagene, som ble etablert i byer eller bynære strøk fra tidlig 1900-tall. Den første ble etablert i Kristiania i 1907 på den tidligere søppelfyllingen på Rodeløkka, der parseller ble fordelt til byboere som fikk leie sin egen jordflekk. Dette var en behovsprøvd ordning, der parseller først og fremst ble tildelt byboere som bodde i blokkleilighet, hadde behov for uteareal til rekreasjon og et sted å sikre matauk i en utfordrende økonomisk situasjon (Leisner, 2014). Kolonihagene var opprinnelig rene parsellhager, der grøntarealene ble brukt til dyrking. Etter hvert ble det også tillat å bygge små hytter på det tildelte arealet.

I USA og England ble *Victory Gardens* etablert i beredskapsøyemed gjennom krigsårene. De var fortrinnsvis drevet av kvinner – *farmerettes* – som bidro inn i krigsøkonomien ved å sikre familiens matforsyning (Gowdy-Wygant 2013). I Tyskland er fenomenet kjent som *Kleingartens* eller *Schrebergartens*, oppkalt etter Professor Schreber, som bl.a. var opptatt av at tyske barn skulle vokse opp med muligheten for å bevege seg utendørs. Senere ble disse hagene særdeles viktige i et matsikkerhetsperspektiv. Maten som ble dyrket her var en viktig ernæringskilde i krigs- og mellomkrigsårene (Hilchey 2020).

Kolonihagetradisjonene har hele tiden stått sterkt bl.a. i Øst-Europa og det tidligere Sovjet, der den såkalte *datsjaen* ble etablert i byer eller forsteder for allmennheten, som et sted til rekreasjon og til å dyrke mat til selvforsyning. I nyere tid har *datsjaen* vært en viktig kilde til matforsyning gjennom gjentakende økonomiske krisetider (Nordrum et al. 2021), og flere ser nå til *datsjaen* som modell for økt selvforsyning og sosial beredskap.

I Norge gav økonomiske oppgangstider i etterkrigsårene økt matsikkerhet. Færre anså derfor kolonihagen som en nødvendighet, og virksomheten i hagene avtok. Tradisjonen har i vestlige land ligget brakk i minst én generasjon, og mye kunnskap og kompetanse om hagebruk og dyrking har siden sakte forsvunnet. Kolonihagetradisjonene har i Norge blitt vekket til live igjen gjennom det urbane landbruket og har gitt nyetableringer av både parsellhager, andelsgårder, geriljahager, markedshager, beredskapshager og skolehager. De tradisjonsrike kolonihagene i de større byene har nå fått sin renessanse. Dette er en del av en trend og

økende interesse for mat og dyrkingsmetoder i et hobbyperspektiv. Det må også forstås i sammenheng med et økt fokus på grønn urbanisme med målsettinger om byplanlegging med sosial og miljømessig bærekraft, og utviklingen av levende, inkluderende bymiljøer som viktige satsingsområder (Stange 2010). At mange bykommuner nå støtter opp under en arealplanlegging med satsing på blågrønn infrastruktur er med på å fasilitere den urbane jordbruksbevegelsen som er i utvikling både i Norge og andre steder i verden. I Norge kan dette potensielt være et viktig tiltak i et beredskaps- og matsikkerhetsperspektiv, i det den nasjonale selvforsyningsgraden ansees for å være lav (46,5 %)⁴.

Særlig fikk det urbane landbruket et oppsving under koronapandemien. Sosial distansering gjorde det nødvendig å begrense den sosiale kontakten innendørs. Lock-down og sosiale restriksjoner motiverte oss til å søke en livsstil som kunne lette de fysiske og psykiske påkjenningene av pandemien preget av lav mobilitet og begrensinger på sosial kontakt. I byer og bynære områder ble behovet for å oppsøke grønne lunger og ta i bruk blågrønn infrastruktur særlig sterk. Mange byboere lette etter nye arenaer og aktiviteter som kunne tilfredsstillte et opplevd behov for fellesskap, fysisk aktivitet og naturopplevelser i en ny normal (Kohsaka & Uchiyama 2021). Dyrking i felleshager bød seg som en mulighet og ble etter hvert en viktig hobby for mange. I land med lavere matsikkerhet blir urbant jordbruk og matproduksjon i tiltakende grad benyttet til matberedskap for å sikre tilgang til næringsrik mat - i samme ånd som i amerikanske *Victory Gardens* eller ved de sovjetiske *datsjaene* (Suryantini et al. 2021) har gjort i økonomiske krisetider.

Et antall forskere – samfunnsgeografer og andre - har allerede undersøkt implikasjoner deltakelsen og aktivitetene i urbane felleshager kan ha. Betydningen slike arenaer har for fellesskapet som bygges i en slik setting har blitt studert, og flere forskningsarbeider viser hvordan felleshager kan bidra til sosial kontinuitet og samhold i et lokalsamfunn og virke sosialt integrerende (Agustina & Beilin 2012; Firth et al. 2011; Armstrong 2000). Felleshager er blitt undersøkt i et medborgerperspektiv, som arenaer for aktørskap og demokratisk deltakelse, der aktivitetene i felleshagen blir å anse som et middel mot politisk marginalisering av sårbare grupper (Ghose & Pettygrove 2014). I byområder med store omveltninger og hurtiggående byutvikling kan urbane fellesskapshager benyttes som arena for å yte motstand mot gentrifisering og økende klasseskiller (Lal 2020). Med raskt økende

⁴ Statistikk basert på NIBIOs beregninger fra 2020.

urbanisering globalt og reduksjon av dyrkbar mark, er ulike typer urbane felleshager blitt interessante i et matsikkerhetsperspektiv. Det viser seg at dette bl.a. kan være et betydningsfullt tiltak for å øke mattilgangen i marginaliserte byområder og i matørkener (Guitart et al. 2012; Wang et al. 2014). Med nedstengingen av samfunnet og de sosiale restriksjonene som ble oss pålagt under covid-19-epidemien, og er blitt studert for sin aktualitet både som sosiale møteplasser og som arenaer for å øke matberedskapen (Joshi & Wende 2022). Tiltakende usikkerhet i matvaresituasjonen i verden, krig i Ukraina, pandemi og alle ringvirkningene dette har gitt, gjør at felleshagene får oppmerksomhet som beredskapshager, der næringsrik og billig mat blir lettere tilgjengelig for en lokalbefolkning. I den pedagogiske faglitteraturen har bl.a. skolehager blitt undersøkt som arena for erfaringsbasert, transformativ læring samt læring og naturkontakt i et bærekraftsperspektiv (Moore et al. 2015; Laham et al. 2020; Wake & Birdsall 2016).

Urbane felleshager er også blitt undersøkt som kapasitetsbyggende areaer i et bærekraftsperspektiv, der deltakelsen får anledning til å bidra til økt økologisk bærekraft samtidig som det sikrer dem en opplevelse av økt velvære (Stocker & Barnett 1998; Clavin 2011).

Inngangene til å undersøke den samme konteksten – urbane felleshager - er som vi forstår mange og ulike. Flere av disse perspektivene kom i større og mindre grad til syne i prosessen med datainnsamlingen i dette studiet. Jeg har valgt å la studiet å handle om noen avgrensede aspekter, som likevel har forgreninger inn i temaer som tidligere har vært studert. Som både Turner (2011) og Wakefield et al. (2007) påpeker har det til nå i liten grad vært gjort undersøkelser av deltakernes egenrapporterte erfaringer i urbane felleshager. I dette studiet er disse egenrapporterte erfaringene utgangspunktet for det jeg har ønsket å fordype meg i, og jeg bruker Ives et al. (2018) sin typologi for å undersøke mulige koblingspunkter mellom menneske og natur slik de potensielt kan erfares i konteksten av en urban felleshage.

3.0 Teoretisk rammeverk

Med utgangspunkt i det Ives et al. (2018) identifiserer som mulige koblingspunkter for å motvirke en antatt relasjonskrise mellom mennesket og naturen (se figur 1), velger jeg å ta i bruk teoretiske diskurser og rammeverk som kan hjelpe oss å forstå deltakernes erfaringer i den urbane felleshagekonteksten. Målet er å undersøke om det kan finnes erfaringer som kan motvirke fremmedgjøring og bygge bro for å gjenforene mennesket med seg selv, andre mennesker og naturen for øvrig. Ives et al. (2018) identifiserer bl.a. erfaringsmessige og emosjonelle koblingspunkter som kan bidra til en gjenforening med naturgrunlaget vi er uløselig knyttet til. I dette studiet velger jeg først å ha fokus på de praktiske og subjektive erfaringene deltakerne oppgir å ha i konteksten av felleshagen, som langt på vei samsvarer med Ives et al. (2018) sine erfaringsmessige og emosjonelle koblingspunkter. Målet er å undersøke disse som inngang til emosjonelle og relasjonelle erfaringer og deres transformative potensial i et bærekraftsperspektiv.

For å muliggjøre dette benytter jeg teoretiske perspektiver hentet fra den transformative diskursen, den emosjonelle geografien, fenomenologien og gestaltterapien. I de neste underkapitlene tar jeg for meg teorier og diskurser som jeg senere anvender for å belyse og analysere funnene mine i kapittel 5 og 6.

Connection	Description	Analytical scale	Key literature
Material	Consumption of goods/materials from nature (e.g., food, fibre)	Can be analysed for individuals or societies. Often connected to system characteristics. Needs to be spatially explicit (e.g., material flows within or between focal landscapes)	Material flow analysis (Haberl et al. 2004) Human Appropriation of Net Primary Productivity (HANPP) (Haberl et al. 2009) Teleconnections (Yu et al. 2013) Ecological Footprint (Wackernagel et al. 1999)
Experiential	Direct interaction with natural environments (e.g., parks, forests). Note that qualities of connections may vary substantially	Normally measured for individuals, but can be aggregated to the societal scale	Soga and Gaston (2016) Keniger et al. (2013)
Cognitive	Knowledge or awareness of the environment and attitudes/values towards nature	Individual	Bradley et al. (1999) Schultz (2001)
Emotional	Feelings of attachment to or empathy towards nature	Individual	Emotional affinity towards nature scale (Kals et al. 1999) Place attachment to natural areas (Stedman 2003)
Philosophical	Perspective or world view on what nature is, why it matters, and how humans ought to interact with it (e.g., master, participant, steward)	Relevant to individuals, as well as to dominant views at the societal scale	Van den Born (2008) Raymond et al. (2013)

Figur 1: Ives et al. (2018). Koblingspunkter mellom menneske og natur.

3.1 Bærekraftig transformasjon og *deep leverage points*

Vi står i en økologisk krise som antas å være forårsaket av en mer dyptgripende relasjonskrise. Kursendring synes å være en nødvendighet. Vi er i behov av sosiale og kulturelle endringer som kan ta oss ut av handlingslammelsen vi nå står i. Dette studiet er en søken etter menneskelige erfaringer som kan vise vei mot den type forandringer som gjør det mulig å leve mer i pakt med vårt eget livsgrunnlag. Vi undersøker hvilket potensial som kan bo i erfaringer gjort i all sin enkelhet i urbane fellestager, og i hvilken grad erfaringer her kan fasilitere en mer overgripende kursendring.

Westley et al. (2011) forklarer transformasjon som «evnen til å prøve ut nye løsninger som gjør det mulig å utvikle fundamentalt nye levemåter når eksisterende økologiske, økonomiske og sosiale forhold gjør det gjeldende systemet uholdbart» (Westley et al. 2011:763; min oversettelse). Meadows er opptatt av hvordan systemendringer kan skje, og har definert såkalte *leverage points* – «steder i komplekse systemer der man kan intervensjonere for å skape endring» (Meadows 1999; 2007:1; min oversettelse).

Spørsmålet er: *Når kan vi snakke om at slike endringer er transformative?* Tanken er at man ved å gjøre selv mindre endringer på disse systemiske 'stedene' – i bedrifter, økonomier, byer, kulturer, økosystemer, kroppar – kan bidra til større og mer helhetlige endringer i alt som direkte eller indirekte påvirkes av ringvirkningene som oppstår i kjølvanet av den opprinnelige endringen. Meadows sier selv at dette er en teori i utvikling, og kritikken mot henne handler bl.a. om mangel på empiriske bevis som fullt ut kan underbygge teoriens validitet (Birney 2021). Hun inviterer oss likevel til å undersøke de mange måtene systemendring kan foregå på. I konteksten av dette studiet er jeg opptatt av praktiske og subjektive erfaringer, som kan ha innvirkning på oss og potensielt være transformative – både i all sin enkelhet på individplan i liten skala eller som mer inngripende endringer i større skala.

I kartleggingen av transformativt arbeid definerer O'Brien og Sygna (2013) tre ulike sfærer der sosial og kulturell transformasjon mot økt bærekraft kan skje: i den *praktiske, politiske og personlige sfæren*⁵. Tanken er at transformasjon i én sfære alltid foregår i samspill med endringer i de andre. Den praktiske sfæren får ofte forrang i bærekraftsarbeidet. Dette er trolig

⁵ Dette omtales som *The Three Spheres of Transformation* (O'Brien & Sygna 2013).

fordi praktiske, handlingsendrende initiativer som redusert bilbruk eller lavere inntak av rødt kjøtt kan generere målbare resultater og påviselig suksess. I den politiske sfæren undersøkes systemene og strukturene vi er en del av som samfunn. Endringer her gjør det mulig å oppskalere praktiske endringer ved at bl.a. justeringer i lovverket kan utvide eller begrense handlingsrommet i en hel befolkning. Grad av konsensus, maktpotensialet og sanksjonsmulighetene avgjør i hvilken grad politisk endring fungerer etter hensikten. Til slutt omtaler O'Brien og Sygna (2013) den personlige sfæren. Det er i denne sfæren at verdensanskuelsen vår kan utforskes, formes eller til og med endres. Her undersøkes de individuelle og kollektive oppfatningene og antakelsene vi bekjenner oss til, og de verdiene og paradigmene som påvirker hvordan vi tenker og handler i praksis. Slik jeg forstår det, kan *sosial transformasjon* skje i samtlige sfærer, men de blir synlige i den praktiske og den politiske sfæren ved at nye lover og regler implementeres politisk og får konsekvenser for våre praktiske handlinger og hvilke valg vi gjør i hverdagen. *Kulturell transformasjon* har sitt opphav i den personlige sfæren, og vil bidra til å påvirke det som skjer i den praktiske og den politiske sfæren både i form av hverdagsbeslutninger og politiske initiativer. Endrede oppfatninger i den personlige sfæren antas å ha et større transformativt potensial, fordi det kan gi oss nye forståelser og perspektiver bl.a. på oss selv og vår rolle i naturen – som en del av eller utenfor naturen (Schroeder 2007). Det påvirker også hvilken verdi vi tillegger naturen, om den primært er en økonomisk ressurs for oss eller om den kan tenkes å ha egenverdi. Disse perspektivene påvirker både hvordan vi tenker og hvordan vi rent praktisk handler i hverdagen. Det påvirker også hvilke politiske initiativer som blir initiert og får støtte i en befolkning. Basert på Meadows' (1999; 2007) forståelse, vil en endring i paradigmer og verdensanskuelsen til ett menneske kunne ha vidtrekkende effekter for både individet selv og andre mennesker, og dermed bidra til å initiere mindre, men også større endringsprosesser - enten de er positive eller negative.

Woiwode et al. (2021) mener vi må lete frem til erfaringer som kan gi dyptgripende endringer innenfra og ut, såkalte *deep leverage points* (Meadows 1999; 2007). De ber oss undersøke mulighetene for indre transformasjon (*inner transformation*) der *indre dimensjoner* - som bevissthet, verdier, verdensanskuelse, trossystemer, åndelighet og koblingen menneske-natur – tenkes å være avgjørende i bærekraftsarbeidet. De oppmuntrer til en søken mot en mer holistisk måte å forstå verden på, der større grad av kompleksitet inkluderes i forklaringsmodellene våre, og der subjektivitet, menneskelig persepsjon, emosjoner og levde erfaringsverdener har en plass.

Woiwode et al. (2021) peker på områder i forskningen som fremdeles har fått liten oppmerksomhet i så måte, deriblant tverrfaglig forskning innen psykologi, helse, transformativ pedagogikk og bærekraft. Det er verd å spørre om det er i en slik integrativ tilnærming at gode svar kan på bærekraftsgåten kan finnes?

Ives et al. (2018) beskriver et sett med koblingspunkter som kan gjøre oss mennesker i stand til å bevege oss fra en opplevelse av fremmedgjøring mot en opplevelse av gjenforening med naturen: *materielle, kognitive, filosofiske, erfaringsmessige og emosjonelle* (se figur 1). Gjennom bevissthet for disse koblingspunktene kan vi mennesker potensielt bidra til mer bærekraftige resultater. De ulike koblingspunktene beskrives i figur 1, og i dette studiet velger jeg å undersøke særlig to av koblingspunktene Ives et al. (2018) refererer til: de *erfaringsmessige* og *emosjonelle*.

I undersøkelsene mine har jeg i tråd med disse koblingspunktene hatt fokus på de *praktiske* (jf. *erfaringsmessige*) og de *subjektive* (jf. *emosjonelle*) erfaringene deltakerne har med å være i fellelagene og delta i aktivitetene som foregår her (se figur 2 for begrepsavklaring). Ives et al. (2018) sin referanse til det *erfaringsmessige* koblingspunktet samsvarer langt på vei med det jeg refererer til som *praktiske* erfaringer deltakerne har i de urbane fellelagene. Her refererer jeg til opplevelsene deltakerne har med å oppholde seg i fellelaget som et stykke natur og delta i de praktisk orienterte aktivitetene med å kompostere, plante, luke, vanne, osv.

Jeg har dernest gjort et dypdykk inn i de *subjektive* erfaringene deltakerne oppgir å ha i konteksten, og hvor disse subjektive erfaringene undersøkes som *emosjonelle*, perseptuelle, sansemessige og kroppslige erfaringer slik de oppleves *relasjonelt* – både i møte med en selv, andre mennesker og naturomgivelsene på stedet. Det *emosjonelle* koblingspunktet er sammenvevd med den kognitive bevisstheten og påvirker den læringen som foregår i hagekonteksten (det kognitive koblingspunktet), samt bidrar til forståelsen av innvirkningen mennesker har på naturomgivelsene på et filosofisk plan (det filosofiske koblingspunktet).

Ives et al. (2018) sin referanse til *materielle, kognitive og filosofiske* koblingspunkter omtales ikke spesifikt i min analyse, men gitt at koblingspunktene også tangerer med hverandre og

Figur 2. Egen begrepsbruk knyttet til Ives et al. (2018) sin typologi om koblingspunkter mellom menneske og natur

Ives et al. (2018) sin typologi: koblingspunkter	Egen begrepsbruk	Begrepsinnhold
<i>Experiential</i> (<i>Erfaringsmessig koblingspunkt</i>)	Praktiske erfaringer	Deltakernes erfaring med naturkontakt i den urbane felleshagen. Knyttet til de praktiske aktivitetene som foregår på stedet: kompostering, lusing, planting, gjødsling, vanning, osv.
<i>Emotional</i> (<i>Emosjonelt koblingspunkt</i>)	Subjektive erfaringer	Undersøkt som deltakernes egenrapporterte <i>emosjonelle</i> og <i>relasjonelle</i> erfaringer med den urbane felleshagen som <i>sted</i> , og i kraft av <i>aktivitetene</i> de deltar i. Subjektive erfaringer undersøkes som emosjonelle, kroppslige, perseptuelle og sanselige erfaringer som den enkelte deltaker opplever relasjonelt i møte med seg selv, andre mennesker og naturomgivelsene på stedet.

vanskelig kan skilles, vil det f.eks. ikke la seg gjøre å omtale den praktiske erfaringen uten også å si noe om det materielle koblingspunktet. Hagelandskapet og arbeidet som foregår her har også en fysisk dimensjon. Man er i kontakt med naturen som materialitet – jord, frø, blomster, grønnsaker og fysiske installasjoner. Man omvandler og påvirker naturen når man bedriver hagearbeid, gjerne ved bruk av redskaper, og man spiser av det naturen gir tilbake i form av grønnsaker, frukt, bær, m.m.

Jeg velger å ta for meg de *erfaringsmessige* (praktiske) og *emosjonelle* (subjektive) koblingspunktene både fordi direkteerfaringen med å være og jobbe på stedet interesserer meg i et læringsperspektiv, og fordi menneskers emosjonalitet ofte synes underkommunisert og nedtonet i vitenskapelig forskning. Jeg gjør det også fordi Ives et al. (2018) indikerer at analyser av disse kan gjøres på individplan. Dette er mulig i konteksten av de urbane felleshagene, med de metodene jeg velger å anvende i dette studiet.

I de neste underkapitlene tar jeg for meg hvordan perspektiver fra den emosjonelle geografien, fenomenologien og gestaltterapien kan gi oss verktøy å utforske subjektivt erfarte emosjonelle og relasjonelle tilnærminger, med henblikk på hva de kan hjelpe oss å forstå i et sosio-økologisk bærekraftsperspektiv.

3.2 Emosjonell geografi og emosjonelle erfaringer

Jeg velger å trekke veksler på teorier og perspektiver fra den emosjonelle geografien for å kunne si noe om deltakernes subjektivt erfarte, emosjonelle erfaringer.

Som Nightingale et al. (2021) påpeker er det kanskje på tide at vi undersøker nye, mer effektive måter å forstå og handle på i det transformativt arbeid i den økologiske krisen: gjennom affekt, altså det som «flyter over» og hjelper oss med å sette tanker i bevegelse og effektivt handling (jf. *e-motion*). De ber oss undersøke affektive – erfaringsmessige, emosjonelle, kroppslige (*embodied*) – og relasjonelle tilnærminger både til hvordan vi bedre kan tilpasse oss miljøutfordringene vi står i og arbeide konstruktivt for en mer bærekraftig verden gjennom aktørskap og handlekraft.

Geografifaget har i hele sin levetid vektlagt en objektiv og nøytral undersøkelse og beskrivelse av geografiske temaer, i Lefebvres' ånd, der det abstrakte *rom* lenge har hatt forrang for det selvopplevde, subjektivt erfarte *stedet* (Bondi et al. 2009/2016). Denne tilnærmingen bygger på en moderne vitenskapstradisjon inspirert bl.a. av Descartes' moderne filosofi og den binære forståelsen av rasjonaliteten og fornuften som en separat virkelighet, ansett for å være uforenlig med den emosjonelle erfaringen.

Å lokalisere og stedliggjøre følelser og emosjoner for deretter å definere og analysere dem er ikke en geografis anliggende, vil noen mene. Det er fristende å overlate til psykologien det psykologien gjør best, nemlig å studere det menneskelige sinn og emosjoner. Men hva om geografien kan nærme seg psykologien og psykoterapien, nettopp ved å velge å sette ord på noe av det som skjer i møtet mellom indre (mentale, emosjonelle og sansbare) og ytre (rom og sted) landskap, der vi studerer mennesket i og som en del av naturen?

Lenge ble menneskelige emosjoner ansett å eksistere i et geografisk ingenmannsland (Bondi et al. 2006/2016) og ha lite med geografifaget å gjøre. I de senere årene har likevel den emosjonelle opplevelsen av steder fått tiltakende plass i faget vårt. Som Kingsbury & Pile (2016) uttrykker det i sin bok *Psychoanalytic Geographies* er de «dager [...] forbi da det ennå var kontroversielt å vise interesse både for psykoterapi og geografi». Et økende antall geografer har rettet blikket mot hva stedlige omgivelser gjør med oss og undersøker hvem vi opplever å bli i disse landskapene (Anderson & Smith 2001; Bondi et al. 2006/2016). Med utgangspunkt i humangeografien, inspirert av bl.a. feministisk geografi, psykoterapien, psykoanalysen, fenomenologien og flere andre retninger, har et økende antall geografer fått øynene opp for det følelsesmessig erfarte landskapet – slik det erfares i samspill med det ytre

natur- og kulturlandskapet. Denne tiltakende oppmerksomheten på det emosjonelt erfarte stedet er også påvirket av ikke-representativ teori (*non-representational theory*) og studier av affekt innen den kritiske geografien. Denne økende interessen blir populært omtalt som geografis 'emosjonelle vending' (*the emotional turn*; Bondi et al. 2006/2016), og tar for alvor fart fra tidlig 2000-tallet (Pile 2010). Vi ser parallelt en dreining fra affektive *rom* mot emosjonelt erfarte *steder* (O'Grady 2021). En emosjonell dreining skjer trolig fordi det i faget dukker opp et behov for å adressere sentrale faglige diskurser på fornyede måter, med nye faglige og tverrfaglige innfallsvinkler og metoder (Anderson 2016). Den emosjonelle vendingen gir inspirasjon til en 'relasjonell vending' (*the relational turn*) i samfunnsvitenskapene, der fenomener i mindre grad studeres separat, men undersøkes i sammenheng med hverandre (Pugh 2013). En relasjonell ontologi åpner det geografiske blikket mot menneskets prosessuelle erfaringer som vekselvirker i og med verden (Pile 2010).

Som tidligere påpekt introduserer Tuan begrepet *topophilia* (Tuan 1974), og beskriver den emosjonelle tilknytningen et menneske kan ha til sine omgivelser, stedet. Det er et fenomen som omhandler en kjærlighet til stedet og det ytre erfarte landskapet, og som antas å ha et legende potensiale for menneskets psykiske helse. Tuan omtaler *topophilia* som en vekselvirkende relasjon mellom mennesket og dets stedlige omgivelser, enten det er bylandskapet, rurale landskap eller den ville naturen. Det erfares når et sted gir oss velvære. Ougunseitán utdyper senere Tuans ideer og undersøker det hun kaller 'restorative miljøer' (*restorative environments*; Ougunseitán 2005). Hun gjennomfører undersøkelser der *topophilia* studeres som en rekke målbare fenomener, deriblant økodiversitet og kognitive utfordringer omgivelsene antas å gi menneskesinnet. Økodiversiteten på et sted viser seg å være den faktoren som gir mest uttelling på menneskers livskvalitet, der blomsterduft og nærheten til vann er det som gir størst utslag på den enkeltes opplevelse av livskvalitet i et gitt miljø.

Det beslektede fenomenet *biophilia* er senere omtalt av Wilson (1984), og Biophilia-hypotesen blir dernest formulert av Kellert & Wilson (1993). Denne hevder at vi mennesker gjennom kontakt med, delaktighet i og avhengighet av naturen har utviklet en forkjærlighet for og tilpasning til de samme naturgitte omgivelsene vi er uløselig knyttet til. Evolusjonen har rigget oss for å oppleve velvære og glede i naturen. Tanken er at mennesket har en emosjonell forbindelse til andre levende organismer og kjenner en genetisk betinget draging mot naturmiljøer.

Den emosjonelle geografien har senere satt ord på noen av de følelsesmessige og relasjonelle erfaringene vi har – personlig, sosialt og kulturelt - på ulike steder, til ulike tider. Fra å studere rom (*space*), steders lokalisering (*location*) og lokalitet (*locale*), blir den menneskelige erfaringen med å være på og tilhøre et sted etter hvert faglig interessant (Agnew 1987). Agnew har vært opptatt av å påpeke hvordan vi gir mening til steder både individuelt og kollektivt. Å ha en adresse og samtidig erfare hvordan det er å bo på denne adressen handler om den subjektive og emosjonelle opplevelsen av tilhørighet til stedet. Dette omtaler Agnew som *sense of place* (Creswell 2014; Agnew 1987). Han beskriver *sense of place* – steds erfaringen - som en motvekt til at steder mister sitt potensiale for tilhørighet, og omvandles til fremmedgjørende og homogen ‘stedløshet’ (Relph 1976; *placelessness*). Stedet har potensiale til å være meningsfylt for oss og romme ulike opplevelser og livshistorier for ulike grupper og individer, og slik gi oss en opplevelse av stedstilhørighet (Relph 1976; *place attachment*). Urry (2006/2016) spør: Hvilke emosjoner manes frem i oss på et gitt sted? Hvordan føles ‘hjemme’ og ‘borte’? Hvilke steder gir en opplevelse av tilhørighet, og hvor får vi en opplevelse av fremmedhet?

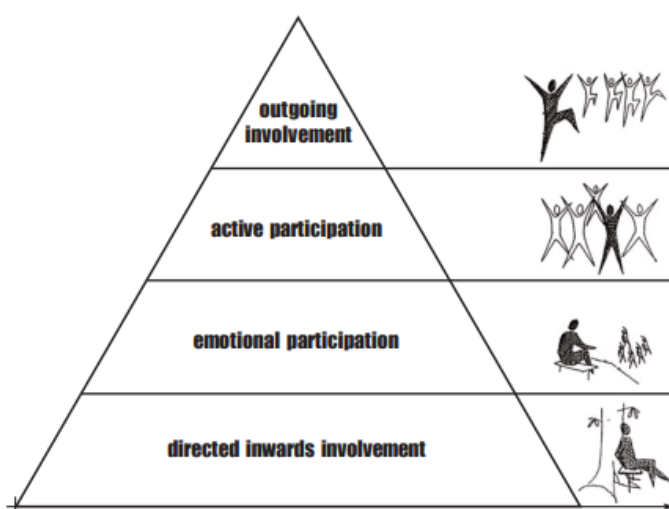
I den emosjonelle geografien er individers og gruppers psykologiske og sosiale erfaringsverdener et viktig utgangspunkt for undersøkelser av stedlig persepsjon. Den emosjonelle geografien søker å komme i kontakt med det nære og intime slik det erfares følelsesmessig og emosjonelt, og slik det berettes om på definerte steder i spesifikke situasjoner - enten i hverdagslivet eller under ekstraordinære hendelser (Bondi et al. 2009/2016). Emosjonell geografi undersøker også aktørers mulighetsrom, slik det skapes på det emosjonelt erfarte stedet (Pile 2010). Et sted kan gi oss faktiske eller opplevde muligheter, men det kan også begrense oss. Studier av stedlig og sosial utestenging, funksjonsnedsettelse, uhelse, rasisme, seksisme og klasseforskjeller har gitt oss kunnskap om den emosjonelle opplevelsen av sosial marginalisering og urettferdighet (Dyck 2005; Parr 1999; Zembylas 2011). Sibleys (1995) *Geographies of Exclusion* er et verk som tidlig bidrar til å sette emosjoner på den geografifaglige agendaen, og gjør opplevelsen av stedet til et spørsmål om opplevd utestenging, undertrykking, rasisme og andre stedstilknyttede følelser, der disse opptrer mer eller mindre bevisst og i vekselvirkning mellom den ytre realiteten slik den kan utspille seg og observeres i et fysisk landskap, og den indre opplevde virkeligheten slik den utspiller seg i et menneskes kropp og sinn. Feministisk geografi har inspirert til studier av stedstilknyttet kjønnsopplevelse (Mehta 1999; Bondi 2005; Brownlow 2005), der temaer som kjønnsidentitet, frykt, seksisme og vold har blitt adressert. Annen kritisk, ikke-representativ

(non-representational) geografi har koblet funksjonsnedsettelse, kronisk sykdom, homofobi og andre varianter av erfart utenforskap med opplevelsen av steder som mer eller mindre tilgjengelige, inkluderende eller ekskluderende (Chouinard 2000; Chouinard and Grant 1996). Dette har vært viktige geografifaglige bidrag til å forstå at steder kan være mer enn det visuelt observerbare stedet, slik vi har vært vant til å studere dem. Kritikere vil mene at man i emosjonsgeografien så langt har hatt en hang til å studere det som kan sies å være emosjonelt og sanselig forstyrrende eller opprørende (Woodyer & Geoghegan 2013).

En rekke studier er gjennomført i undertrykkelses-, smerte- og sorglandskapet, selvsagt med noen unntak. Det emosjonelle perspektivet har også gitt oss innsikt i hvordan noen kan kjenne tilhørighet til andre mennesker og til omgivelsene, eller oppleve mening i form av glede, begeistring, medfølelse og tilheling på gitte steder (Bondi et al. 2009/2016; Bhatti et al. 2009). Bhatti et al. (2009) har en 'psyko-geografisk' tilnærming til de sensoriske, kroppslige og taktile erfaringene mennesker har når de jobber i egne hager. De undersøker bl.a. gledene og frustrasjonene – *enchantment* og *disenchantment* – som kan erfares i disse landskapene. Begeistring for tiltalende landskap og omgivelser kan gi glede og overskudd, slik også biophilia-hypotesen foreslår (Kellert & Wilson 1993). Innen den nært beslektede helsegeografien, er begrepet 'terapeutiske landskap' (*therapeutic landscapes*) allerede godt innarbeidet (Gesler 1992). Man antar at det finnes restorative miljøer og restorative erfaringer som har potensialet til å gi velvære og gjøre oss friske (Kaplan & Talbot 1983; Kaplan & Kaplan 1989), eksempelvis i møte med vill natur. Gesler (2003) skriver senere om helende steder (*healing places*), der han fremholder at muligheten for tilheling er uløselig knyttet til erfaringer man gjør på spesifikke steder. Vi har alle steder vi kan ønske oss til og som vi tenker rommer et potensiale for økt livskvalitet, både fysisk, emosjonelt, mentalt, åndelig, og sosialt. Ulike landskap tenkes å ha ulik effekt på oss og ulike grader av mistriivsel eller velvære.

I samme ånd har Grahn studert 'helende hager' og 'hageterapi' (*trädgårdsterapi*) og ulike miljøers innvirkning på velvære og stress (Gran 1991; Stigsdotter & Gran 2002). Grahns (1991) typologi beskriver ulike menneskers evne til involvering med omgivelsene – de naturgitte og de sosiale – basert på det han beskriver som mental kraft (*mental power*). Den har sitt utspring i teorier om helende hager (*healing gardens*) og hageterapi (*horticultural therapy*), og forklarer hvordan mennesker i ulik grad evner å involvere seg i og med omgivelsene. Noen mennesker evner utelukkende å involvere seg i de fysiske

naturomgivelsene og være for seg selv. Andre evner å være emosjonelt til stede i omgivelsene, delta aktivt og sosialt med andre mennesker eller til og med ta lederskap og initiativ i sammenhengen (se figur 3). Dersom man foretrekker å være for seg selv i naturomgivelsene vitner dette, ifølge Grahn (1991), om et behov for å kunne isolere seg fra for mange inntrykk fordi man allerede bruker mye energi på å sortere andre, foregående inntrykk mentalt (*directed inwards involvement*). Individuer i denne kategorien har behov for og evner utelukkende å være med og for seg selv. ‘Emosjonell involvering’ (*emotional involvement*) handler om å ha kapasitet til å åpne seg for å ta imot inntrykk i omgivelsene,



Figur 3: Type of involvement depending on the individual's mental power. Modification of Grahn's model (1991)

uten nødvendigvis å være i direkte, aktiv kontakt med dem og/eller andre mennesker. ‘Aktiv deltakelse’ handler om å ha det nødvendige overskuddet til å ha samkvem med andre mennesker og ta aktiv del i samtaler og annen aktivitet der man både deler og tar imot (*active participation*). ‘Utadrettet involvering’ - *outgoing involvement* — er en type kontakt der man også evner å være kreativ, initiativrik og lede andre i arbeidet i hagen (Stigsdotter & Grahn 2002).

Smith et al. (2016) peker på at det i disse dager foregår en geografisk omfortelling av verden, der våre tanker og følelser knyttet til en verden i forandring også kan og bør inkluderes i de geografiske undersøkelsene og fortellingene om verden. Naturkrisen og klimakrisen er transformativ prosesser vi mennesker både medvirker til og påvirkes av (Hamilton 2017). Vi er aktive bidragsytere inn i vår tids største kriser, samtidig som vi rammes av dem. Disse pågående omveltningene fordrer andre og mer tilpassede forståelser og responser. Det krever kanskje at vi *skriver om jorda* (etymologi: geo-grafi) på nye måter. De dramatiske endringsprosessene påvirker oss ikke bare praktisk og politisk, men de gjør seg også gjeldende personlig, i tankene våre og i følelseslivet vårt. De påvirker sansene og kroppsformemmelsene våre (Smith et al. 2015). Å undersøke disse emosjonelle, transformativ prosessene som foregår i vårt indre, er kanskje like viktig som å undersøke de

ytre transformasjonene som foregår på de stedene og i den naturen vi er uløselig knyttet til. Wilson påpekte noe sentralt da han redegjorde for fenomenet 'biophilia', og som får ny aktualitet i lys av naturkrisen:

It is time to [...] understand why, in what circumstances and on which occasions, we cherish and protect life. (Wilson 1984:138–139)

I dette studiet er jeg opptatt av å undersøke deltakernes erfaringer i og med fellestaden som sted, og dets transformative potensiale. Nytteverdien av å se til den emosjonelle geografien er at den gir oss en innfallsvinkel til å undersøke stedspåvirkede erfaringer og emosjoner.

3.3 Fenomenologi og embodiment: Kroppsfenomenologi á la Merleau-Ponty

I konteksten av dette studiet velger jeg å grave dypere og utvide med flere verktøy, deriblant fenomenologiens og gestaltterapiens teorier og metoder. Dette er tilnærminger som gjør det mulig å gjøre et dypdykk inn i de emosjonelle og relasjonelle erfaringene deltakerne oppgir å ha i den urbane fellestaden.

Fenomenologien er en studie av menneskets erfaring og subjektive virkelighetsoppfatning (Thornquist 2018), og har historiske røtter i arbeidene til bl.a. Edmund Husserl, Heidegger, Sartre og Merleau-Ponty (Creswell 1998). Det er både en filosofisk og metodisk fagtradisjon. I motsetning til empirismen og positivismen, som søker svar på objektive, universelle sannheter, er fenomenologien en tilnærming der man søker å finne svar på hvordan verden oppleves for subjektet, i dets bevissthet. Utgangspunktet er at bevisstheten er intensjonell og alltid har en retning – fra noe og mot noe annet. Fenomenologisk metode anvendes i kvalitativ forskning, fortrinnsvis i humanistiske fag og i samfunnsvitenskapene, og gir oss verktøy til å studere eksistensielle fenomener (Wollants 2012). Gjennom bruk av fenomenologisk metode får vi tilgang til den levde erfaringen av et gitt fenomen (Creswell 1998). I denne oppgaven retter vi oppmerksomheten mot fenomenologien som metode, anvendt for å beskrive og analysere bevisstheten vår i et her-og-nå-perspektiv, og som redskap for å få tilgang til det subjektivt erfarte – både det kroppslig sansbare og emosjonelle.

Når vi er oppmerksomme på hvordan vi føler og erfarer en situasjon har vi i dagligtalen 'kontakt med oss selv'. Vi fornermer hvordan vi har det og greier - ideelt sett – kanskje også å sette ord på følelser, sanseopplevelser og kroppsfornemmelser vi erfarer (Skottun & Krüger 2017:136). Fenomenologien gir oss en inngang til å beskrive den opplevelsen vi erfarer å ha i

en situasjon. Koffka beskriver fenomenologien som en «naiv og utfyllende beskrivelse av den direkte erfaringen» (Wollants 2012:96; Koffka 1935:73).

I Merleau-Pontys kroppsfenomenologi er tanken at mennesket erfarer og kjenner seg selv gjennom sin kontakt med verden og sin kroppslige erfaring. I *Phenomenology of Perception* (Merleau-Ponty 1962; 1968) forklarer han at virkelighetsforståelsen ikke først og fremst er påvirket av våre mentale ideer og forestillinger, men av kroppens erfaringer og evne til å oppfatte det som skjer med oss. Han anser kroppen som vårt viktigste utgangspunkt for å sanse og forstå verden, og vektlegger hvordan kroppsformennelser og sansing gjør oss *før-refleksive*. Kroppen oppfatter først det vi senere forstår mentalt med intellektet. Den er vårt sansende subjekt og vi forstår verden, uttrykker oss og lærer gjennom den (Merleau-Ponty 1962; 1968). Merleau-Ponty ønsket ikke å abstrahere og teoretisere erfaringen, men fenomenologisk beskrive den. Han mente at vår erfaring med 'å være i verden' (*Im Welt Sein*) først og fremst baserer seg på den kroppslige erfaringen som er uløselig knyttet til persepsjonen vår. Vi er kroppssubjekter (*body subjects*) som erfarer verden som sammenvevd og ikke i separate enheter. Han mente at skillene vi har laget - mellom kropp og sjel, menneske og natur – konstruert som binære opposisjoner, ikke gjenspeiler virkeligheten slik den egentlig er. En viktig inspirasjonskilde for Merleau-Ponty var gestaltpsykologien. Denne kritiserte sterkt de atomistiske og mekanistiske antakelsene inspirert av Descartes, som lenge hadde fått lov å dominere bl.a. psykologifaglig tenkning. En slik relasjonell og integrert virkelighetsforståelse er ikke ny, men var dominerende i før-moderne tid og finnes fortsatt bl.a. i buddhistisk tankegang og som en del av urfolks verdensbilder.

Intensjonen i dette studiet er å anvende tilnærminger som kan fange felleshagedeltakernes praktiske og subjektive erfaringer med å være i felleshagene, for dernest å gjøre det mulig å nå inn til de emosjonelle og relasjonelle erfaringene de har. Fenomenologien gir oss et begrepsapparat til å undersøke og beskrive hvordan vi fra et førstepersonsperspektiv erfarer å være i kontakt med omgivelsene våre – med oss selv, andre mennesker og naturen.

3.4 Gestaltterapiens verktøy: Mennesker i kontakt

Jeg utvider den teoretiske verktøykassen ytterligere for å kunne operasjonalisere tilnærminger fra fenomenologien og analysere deltakernes emosjonelle og relasjonelle oppmerksomhet og vårhet for seg selv, andre mennesker og felleshagen som naturkontekst. Intensjonen er ikke å bruke disse verktøyene til å gjøre terapeutiske intervensjoner, men snarere å benytte noen av

perspektivene og begrepene anvendt i gestaltterapien som kan gjøre det mulig å utvide forståelsen av deltakernes emosjonelle og relasjonelle erfaringer.

I gestaltterapien benyttes fenomenologisk beskrivelse som et hjelpemiddel til å kontakte og bli seg bevisst det som skjer i sanseapparatet. Intensjonen er bl.a. å lære å bli oppmerksom på og vår for signaler fra kroppen, sinnet og omgivelsene. Gestaltterapien har som sitt utgangspunkt at mennesket i all sin væren er *i relasjon* – med seg selv, andre mennesker og sine øvrige omgivelser. Gestaltterapiens grunnlegger, Fritz Perls, omtalte relasjonell kontakt som «den enkleste og første virkelighet» (Perls et al. 1951/1989; Skottun & Krüger 2017:135), der menneskers erfaringer med *kontakt* har forrang fremfor studiet av det enkelte subjekts sinn. Tilnærmingen skiller seg dermed fra den tradisjonelle psykologien – og den freudianske tradisjonen - der man primært analyserer og terapeutisk intervensjoner i det enkelte subjekts psyke. Gestaltteoretikeren Serge Ginger omtaler gestaltterapien som ‘kontaktens kunst’ (Ginger 1995/2004) og Staemmler legger vekt på dens intersubjektive tilnærming (Staemmler 2011). Vi er alltid i kontakt med noe eller noen gjennom sanser, bevegelse og berøring – enten det er oss selv, andre mennesker, omgivelsene eller naturen (Slagsvold 2016; Skottun & Krüger 2017). Vi rommer denne kontakten i egen kropp og eget sinn. Våre relasjoner berører og påvirker oss på ulike måter, og vi samvirker med dem (Skottun & Krüger 2017). Kontakten gjør seg gjeldende fenomenologisk som erfaringer vi rommer emosjonelt, kroppslig og sansemessig, og som minner vi lagrer i sinnet.

Et verktøy fra gestaltterapien som muliggjør en bevisstgjøring av den relasjonelle kontakten og samskapningen som skjer i møtet mellom mennesker og i stedlige omgivelser er *teorien om vårhet (awareness)*. Denne vårheten eller oppmerksomheten beskrives som en «helhetlig og intim opplevelse av det som er her og nå» (Kolmannskog 2021:417; Yontef 1993). For å utvikle vårhet i en gitt situasjon bruker vi sansene til å oppdage og erkjenne noe nytt i nåsituasjonen (Skottun & Krüger 2017). Vårhet er en bevissthet som har intensjonalitet og som peker i en bestemt retning, der noe får økt oppmerksomhet (*figur*) og resten faller i bakgrunnen (*grunn*)⁶ og blir mindre viktig. Vårheten kan observeres av det erfarende subjektet som kroppslige, emosjonelle og sanselige fornemmelser (*indre sone*), som mentale tankeprosesser (*mellomsonen*) og som oppmerksomhet vi har på andre mennesker og/eller omgivelsene våre (*ytre sone*) i et her-og-nå-perspektiv (Skottun & Krüger 2017, Perls 1969). Dette kalles for *vårhetssoner*. I følge Dwyer (2021) vil kontakten med oss selv, andre

⁶ Fenomenet ble først studert av den danske psykologen Edgar John Rubin og har spilt en viktig rolle i gestaltpsykologien.

mennesker og de stedlige omgivelsene våre oppleves mer tilfredsstillende dersom vi også er til stede med vår oppmerksomhet og vårhet i dette møtet. Fra et gestaltterapeutisk ståsted anser man at alle relasjoner vi står i erfares kroppslig og gjennom sanseapparatet vårt. Kroppen er ikke en egen entitet som erfares separat fra sinnet og de mentale prosessene. Organismen vi lever i erfares isteden som et kroppsliggjort sinn (*embodied mind*). I gestaltterapien vil man derfor ha fokus på den 'talende' kroppen som uttrykker seg på sitt stillfarne språk, gitt at vi evner å lytte (Spagnuolo Lobb 2018).

I gestaltterapien undersøker man ikke primært hvem vi essensielt sett *er*, men hvem vi *blir* i kontakt med omgivelsene våre. Man anser mennesket som fleksibelt og tilpasningsdyktig til sine omgivelser, og man studerer derfor mennesker i *prosess*. Tilnærmingen opererer ikke med en tanke om et kjerneselv, slik tradisjonell psykologi gjør. Perls og Goodman utformet i stedet en egen selvteori som utfordret den psykoanalytiske modellen (Perls et al. 1951/1989). Et mål i gestaltterapien er å undersøke hvem vi *blir* i møte med omgivelsene våre i en dynamisk, vekselvirkende prosess der vi relasjonelt påvirker og påvirkes. 'Jeg'et' er ikke et substantiv, men et verb der vi handler og samskaper i et her-og-nå (Wollants 2007; Skottun & Krüger 2017:97-98). Mennesket blir til gjennom det potensialet eller mulighetene som vi opplever finnes i en gitt situasjon, med utgangspunkt i den enkeltes opplevde handlingsrom eller såkalte livsrom (*lifespace*). Dette innebærer en kreativ tilpasning til mulighetsrommet som den enkelte opplever finnes i seg selv, gitt ens utgangspunkt, forhistorie og situasjonen i omgivelsene akkurat nå. Dette utdypes i *teorien om selv* (Hostrup 1999/2009). Denne beskriver bl.a. hvordan vi blir til i et dynamisk møte med omgivelsene, påvirket av impulser og ut ifra hvilke valg vi opplever å ha i en gitt situasjon.

Det er særlig den relasjonelle tilnærmingen og teorien om vårhet i kontakt med oss selv og omgivelsene som gjør gestaltterapeutiske innfallsvinkler interessante for dette studiet, både teoretisk og metodisk. Perspektivene og verktøyene benyttet i terapirommet gjør det mulig å studere kontakten med oss selv, mellommenneskelig kontakt og kontakten i og med de øvrige omgivelsene også utenfor terapirommet, eksempelvis slik de utspiller seg i en urban fellestage.

I konteksten av fellestage ønsker jeg å undersøke hvordan vårheten til deltakerne påvirker bevisstheten de har for de emosjonelle og relasjonelle erfaringene de har i kontakt med seg selv, andre mennesker og som en del av naturen. Kan en eventuell vårhet for denne kontakten ha relevans i et bærekraftsperspektiv?

4.0 Metodisk rammeverk

Å planlegge og gjennomføre forskning gir oss en mulighet til å stille spørsmål om verden og deretter søke svar på både personlig motiverte og samfunnsrelevante problemstillinger (Hay & Cope 2021). Det gir også en unik mulighet til å søke svar der vi har begrenset kunnskap fra før. I arbeidet med å finne løsninger på den økologiske krisen vi står i, ser vi at vi mangler både forståelse for kompleksiteten i den og anvendelige verktøy til å løse den. Dette studiet har som ett av sine delmål å søke svar der kompetansen fortsatt er begrenset og bidra til å bygge en utvidet forståelse for nye tilnærminger og løsninger.

Siden studiet har utgangspunkt i en kontekst som har et eget design og en dynamikk som potensielt kan gi erfaringer av en helt spesifikk karakter, velger jeg først å forklare konteksten jeg har gjort undersøkelser i.

De metodiske valgene jeg så presenterer baserer seg på undersøkelsen av denne helt spesifikke konteksten. I dette kapitlet gjør jeg rede for de metodiske valgene jeg har gjort i prosessen med datainnsamlingen og i analysen av datamaterialet. Jeg tar også for meg noen av utfordringene jeg har hatt i min rolle som forsker samt etiske avveininger jeg har foretatt i arbeidet med prosjektet. I vitenskapelig arbeid er det en målsetting å produsere kunnskap som er troverdig og kan ha overføringsverdi (Ragin & Amoroso 2011). Målet med denne redegjørelsen er å sikre transparens i arbeidet med datainnsamlingen og gjøre det tydelig for leseren hvordan kunnskapen som presenteres er kommet til.

4.1 Fellehager i Fredrikstad kommune

For å beskrive kontekstene jeg undersøker benytter jeg betegnelsen ‘fellehager’, en direkte oversettelse av det engelske begrepet *community gardens*. I dette studiet refererer jeg spesifikt til to varianter av fellehager: parselhager og andelsgårder. Dette er de modellene som har størst utbredelse i Fredrikstad kommune. Det finnes også andre modeller for urbant landbruk, som ikke vil bli omtalt her. Andre steder i landet finner vi bl.a. markedshager, geriljahager, kolonihager og liknende urbane dyrkingsprosjekter som har mye til felles med kontekstene jeg har studert. I Fredrikstad kommune finnes det 6 registrerte fellehager⁷ i ulike varianter,

⁷ Begby parselhage, Langøya kolonihage, Engelsviken parsell- og demohage, Trosvik hagepark, Nes andelsgård, Dale Store gård (pr. oktober 2023).

der flertallet er såkalte parselhager som drives på kommunal grunn, initiert og videreført av frivillige aktører som bidrar utelukkende på hobbybasis. Det finnes i dag to andelsgårder i distriktet, og disse drives av private aktører på profesjonell basis, der intensjonen er å leve av virksomheten kommersielt.

Jeg beskriver videre parselhager og andelsgårder som fenomen, fordi det er i disse fellelhage-kontekstene jeg har gjort mine undersøkelser.

4.1.1 Parselhager

I parselhagehåndboken publisert av Statsforvalteren defineres en parselhage som «et dyrkingsareal som er delt inn i flere mindre parseller. Parsellene leies ut til interesserte som ønsker å dyrke grønnsaker og andre vekster til eget bruk, og ikke for salg» (Statsforvalteren 2022). Parsellene i parselhagene jeg har undersøkt varierer i størrelse, men overskrider ikke 20m². De har en organisering med et styre og har gjerne tette bånd til nærmiljøets lokalsamfunnsutvalg. Disse er enten direkte involvert i driften eller har vært pådrivere for og bidragsyttere til oppstarten av parselhagene.

Jeg har gjort undersøkelser i tre ulike parselhager i Fredrikstad kommune, alle tilknyttet lokalsamfunn i bynære områder: Engelsviken parsell- og demohage, Begby parselhage og Langøya kolonihage. Fredrikstad kommune har i de siste års kommunebudsjetter bevilget penger til oppstart og drift av både fellelhager og skolehager. Flere av disse initiativene er kommet godt i gang, mens andre utfordres av en viss ustabilitet, enten betinget av den økonomiske situasjonen i fellelhagen eller av at driften av andre grunner har vist seg utfordrende. Én av parselhagene er også lagt ned, kun etter kort tids drift. Felles for parselhagene er at de drives av frivillige og at de i stor grad er avhengige av ildsjeler og andre deltakere som er villige til å bruke av sin tid og sine ressurser til å initiere en oppstart og deretter holde aktiviteten og driften i gang. Dette gir initiativene en sårbarhet, fordi de i stor grad er betinget av enkeltindividers og gruppens mulighet og vilje til involvering og innsats (Twiss et al. 2003).

4.1.2 Andelsgårder

En andelsgård er en bondegård der bønder og forbrukere samarbeider om å planlegge og dyrke frem avlingen ved gården. Dette er det vi kjenner som andelslandbruk, og er en

samvirkemodell der forbrukere og bønder tar felles ansvar for matproduksjonen, og der grossistledet utelates. Andelslandbruket har de siste årene økt kraftig både i Norge og i verden for øvrig⁹. Gjennom et medlemsabonnement forhåndsbetaler deltakerne for en del av produksjonen på gården, gjerne for én sesong ad gangen. Medlemmene er dermed med på å dele både ansvar, risiko og avling med bonden, og deltar i driften på dugnad.

Andelsgården der jeg gjorde mine undersøkelser heter Nes andelsgård, og ligger på Rolvsøy i Fredrikstad kommune. Andelsgårder er avhengige av en viss økonomisk drivverdighet, og baserer inntektene på en betalingsmodell. På Nes betaler medlemmene et årsabonnement, bidrar med minimum 10 timers dugnadsarbeid under ukentlige fellesdugnader og sørger selv for innhøsting i henhold til en egen fordelingsmodell. Tilsluttet gården er også en profesjonell gartner, som har kompetanse på økologisk dyrking. Sammen sørger de for den daglige driften både av dyrkingsarealet (andelsjordet), dyreholdet og andre aktiviteter på gården.

4.2 Et kvalitativt forskningsdesign

Til dette studiet har jeg valgt å ta i bruk et kvalitativt forskningsdesign. Datainnsamlingen er basert på semi-strukturerte intervjuer og deltakende observasjoner gjennomført i fire ulike fellelhager. Hensikten med arbeidet har vært å finne ut hvilke praktiske og subjektive erfaringer deltakerne oppgir å ha i denne konteksten. Jeg har også ønsket å undersøke hva deltakelsen og erfaringene i denne stedsspesifikke aktiviteten kan utgjøre i et transformativt perspektiv. Deltakernes subjektive narrativer har vært sentral for forståelsen av dette, og kvalitativ metode synes best rigget for å favne deltakernes egne emosjonelle og relasjonelle erfaringer og historiefortellinger.

Bruken av ulike kvalitative forskningsmetoder er begrunnet ut ifra kvaliteter i tilgangen til ulike aspekter ved deltakernes praktiske, subjektive, relasjonelle og emosjonelle erfaringer. I kvalitativ forskning kan det være fordelaktig å benytte ulike kilder for å sikre kvaliteten i datainnsamlingen. Et mangfold av kilder som gir samme resultat kan understøtte hverandre og styrke studiens pålitelighet (*dependability*) (Postholm 2010). Å bruke ulike metoder har gitt meg muligheten til å triangulere den informasjonen jeg har fått underveis, samt til å justere intervjuguiden min mot nye intervjuer.

⁹ www.andelslandbruk.no

For å få tilgang til data som best reflekterer den erfaringen og læringen som skjer i fellesthagene, valgte jeg å intervju til sammen 13 hagedeltakere, derav noen av lederne for de ulike fellesthagene. Jeg vil gjøre rede for hvordan utvalget er foretatt og kriterier jeg har definert for utvalget, samt styrker og svakheter ved dette.

Som et ledd i den tverrfaglige koblingen mellom samfunnsgeografi og en gestaltterapeutisk tilnærming, velger jeg å trekke veksel på epistemologiske perspektiver hentet fra kvalitativ forskningsmetode, fenomenologien og gestaltterapiens tilnærminger. Målet er å gi leseren en innsikt i møtet med forskningsfeltet, der jeg undersøker hvordan det relasjonelle har vært med å påvirke kunnskapsproduksjonen. Betragtningene jeg gjør er inspirert av Judith Brown's "The 'I' in Science" (1996), som kombinerer kvalitativ forskningsmetode med en gestaltterapeutisk forståelse av menneskelig kontakt og vårheten i kontakten med omgivelsene. Dette for å tydeliggjøre posisjonaliteten min som forsker i møte med informantene og det helhetlige forskningsfeltet. Perspektivene trekkes inn for å klargjøre eventuelle 'bias' og maktrelasjoner som kan oppstå i møtet mellom mennesker i gitte roller og kontekster.

4.2.1 Kunnskapsproduksjon i møtet mellom forsker og informant: The 'I' in Science

Gitt at dette studiet har et relasjonelt fokus, har jeg ønsket å trekke veksel på relasjonelle tilnærminger også i det metodiske for vise hvordan kunnskapsproduksjonen skjer i møte mellom informantene og meg som forsker.

Forskeren er «det viktigste forskningsinstrumentet i kvalitativ forskning» (Postholm 2010:127), og som forskere må vi derfor gjøre rede for egne teoretiske og erfaringsmessige utgangspunkt (Brown 1996). Haraway (1988) snakker om *situert kunnskap*, og fastslår at den vitenskapelige kunnskapsproduksjonen vekselvirker med den situasjonen forskningen foregår i. Hertz (1997) mener at forskeren selv må gjøres synlig i forskningsarbeidet, og ha en pågående samtale om forskningserfaringen samtidig som man deltar i erfaringen man studerer.

Måten jeg forstår og fremstiller de fenomenene jeg undersøker i dette studiet er farget av mitt utgangspunkt som fagperson og de livserfaringene jeg har. Faglig har jeg bakgrunn fra ulike samfunnsvitenskapelige tradisjoner, deriblant samfunnsgeografi og sosialantropologi. Jeg studerer for øyeblikket også gestaltterapi (1. av 4 år er gjennomført), som er basert i en

psykoanalytisk fagtradisjon der man søker å hjelpe mennesker relasjonelt i kontakt med omgivelsene. Jeg har dessuten lengre fartstid fra læreryrket (15 år), som gjør meg spesielt interessert i prosesser som gjør både læring og perspektivendring mulig.

I konteksten av fellelhagene er jeg i tillegg situert som etnisk norsk kvinne i en viss alder (51 år), og som universitetsutdannet, miljøengasjert og lokalpolitisk aktiv for Miljøpartiet de grønne. Min posisjonlighet kommer bl.a. til syne gjennom de tankene jeg har om økologi og hvilke dyrkingsmetoder jeg anser å være mest i pakt med tanken om en bærekraftig jordhelse. Disse tankene og nysgjerrigheten på arbeidet som gjøres i de urbane fellelhagene ligger til grunn for mitt valg av tema og lokasjon for forskningen jeg gjør. Dette påvirker også hvordan jeg møter forskningskonteksten. Jeg foretrekker såkalte ‘regenerative’ metoder, eksempelvis permakultur¹⁰, der målet er å spille på lag med naturen og unngå bruk av sprøytemidler, kunstgjødsel og andre innsatsfaktorer og metoder som kan forstyrre naturens egne regenerative prosesser. Når jeg i ulike forskningssituasjoner møter deltakere som oppgir å benytte mer konvensjonelle metoder med bruk av sprøytemidler, torv, plastdekke, osv., merker jeg at dette påvirker min tilnærming og holdning til dem. Tilsvarende kan jeg oppleve en identifikasjon med informanter som støtter seg til tilnærminger jeg selv foretrekker. Møtet med ulike ‘hagekulturer’ krever at jeg er sensitiv og har med meg en forståelse for at tankesett og metoder i de ulike kontekstene varierer og kan være annerledes enn de jeg selv foretrekker (Hay & Cope 2021).

Innen vitenskapen har vi lenge hatt et forskningsideal som innebærer objektivitet og nøytralitet, og disse idealene har sitt utspring i naturvitenskapene. I nyere vitenskapsteori, eksempelvis den postmoderne vitenskapstradisjonen, er man i stedet opptatt av den sosialt konstruerte virkeligheten, og hvordan mening skapes i en historisk og stedsspesifikk kontekst. Dette får epistemologiske konsekvenser og gjør at vi i dag tenker annerledes om hvordan kunnskap om sosialt liv kan bygges (Blaikie 2016). I samfunnsforskningen har vi innsett at vi som deltakere i sosiale kontekster er sosiale vesener, med alt dette innebærer av posisjonlighet og ‘bias’ (Hay & Cope 2021). Variabler som sosial bakgrunn, utdanningsnivå, kjønn, rase, alder, funksjonsevne, seksuelle preferanser, osv. er i større eller mindre grad med og påvirker kunnskapsproduksjonen. Det er rimelig å anta at jeg som forsker har innvirkning på

¹⁰ Permakultur er en forkortelse for ‘permanent agriculture’, og er et begrep etablert av Bill Mollison og David Holmgren i 1970-årene. Det ble beskrevet som et bevisst design og en modell for økosystemer der det drives jordbruk preget av det mangfoldet, stabiliteten og motstandsdyktigheten man finner i naturlige økosystemer. (Mollison, 1988)

konteksten jeg studerer. I møte med informantene påvirker vi hverandre gjensidig. Hawthorne-effekten sier noe om hvordan vi som forskere antas å påvirke situasjonen vi forsker på. De personene vi studerer kan bevisst eller ubevisst komme til å endre atferd fordi de er klar over at de blir observert og at det knyttes visse forventninger til dem i forskningskonteksten (Fangen 2004; Hammersley & Atkinson 2007). Samhandlinger og intervjusituasjoner med informantene foregår i et samspill der vi gjensidig påvirker hverandre, og hvor dette også påvirker datamaterialet (Kvale og Brinkmann 2009).

Blant annet vil asymmetriske maktrelasjoner kunne påvirke forskningssituasjonen og dermed også forskningsresultatet. Som universitetsutdannet lærer og forsker kan jeg bl.a. i intervjusituasjoner ha noen åpenbare fordeler som 'ekspert' på et gitt område. Dette kan påvirke relasjonen og gi meg visse maktfordeler i forskningsmøtene. Samtidig er det rimelig å anta at mine manglende forkunnskaper om praktisk hagearbeid og dyrking virket avvæpnende på informantene. Det gav trolig noen av dem en opplevelse av at de kunne lære bort noe og være til både nytte og glede i relasjon med meg. Kanskje kan dette ha bidratt til å balansere en eventuell asymmetri (Hay & Cope 2021)?

Siden dette forskningsprosjektet i sin helhet har et *relasjonelt* fokus, der møter mellom mennesker og møter *i* og *med* natur står sentralt, har jeg valgt å fokusere på dette aspektet også i prosessen med gjennomføringen av selve datainnsamlingen (Brown 1996). Vi kan feste dette til en kvalitativ og postmoderne epistemologi, der synet på hva som er virkelig antas å skapes eller konstrueres sosialt mellom mennesker i samhandling (Creswell 1998). Dette åpner for en forståelse av virkeligheten som subjektiv, mangfoldig og kompleks. I dette studiet har jeg valgt å la den enkeltes subjektive persepsjon av egen erfaring og læring være det jeg primært søker kunnskap om. Samtidig innser jeg at datainnsamlingen bærer preg av det emosjonelle og relasjonelle møtet mellom meg som forsker og de jeg studerer. Nøkkelen til integriteten i denne forskningen hviler på meg som forsker (Brown 1996). Jeg velger derfor å inkludere informasjon fra min egen forskningsdagbok både i metoddelen og i analysen. Her får leseren bl.a. del i noen metaprosesser og refleksjoner jeg har gjort om egen *vårhet* (Skottun & Krüger 2017) i forskningssituasjonen, både for det som skjer i meg, det jeg observerer hos informantene og i hageomgivelsene. Målet i forskningsprosessen har vært å evne å samle relevant informasjon og samtidig være til stede og tilgjengelig for menneskelig

kontakt her-og-nå (Brown 1996). Kvaliteten i møtet mellom meg selv og de jeg studerer definerer hvilke innsikter jeg får og hvilke som er utenfor rekkevidde.

Å inkludere informasjon om mine egne indre og ytre erfaringer – tanker, følelser, persepsjon og kroppsfornelemelser – har særlig to kvaliteter: den ene handler om å gjøre leseren oppmerksom på hvilken rolle og innvirkning jeg har som forsker i møte med feltet jeg studerer. I tillegg kan det tilføre studiet tykkere beskrivelser (Geertz 1973) ved at jeg som forsker gir leseren tilgang til de erfaringene jeg har som en del av feltet jeg studerer. Jeg deltar selv med både intellekt, emosjoner, kropp og sanser i dynamisk samkvem med informantene, og ønsker gjennom utdragene fra forskningsdagboken å gjøre det tydelig for leseren hvem jeg blir i dette møtet og hvordan jeg tenker at jeg påvirker og lar meg påvirke emosjonelt og relasjonelt. Siden studiet primært handler om erfaringer, gir det meg en mulighet til å tilføre forskningen verdi ved at også mine egne erfaringer benyttes som data (Brown 1996). I stedet for at min subjektivitet står i veien for forskningen, har jeg en tanke om at min erfaring og transparens rundt denne kan gi forskningen nye kvaliteter.

Observasjonene jeg har gjort av mine egne emosjonelle og relasjonelle erfaringer har jeg altså skrevet om i forskningsdagboken (Brown 1996). I et utdrag fra denne beskriver jeg *vårheten* (Skottun & Krüger 2017) for omgivelsene og for mine egne tanker, følelser og kroppsfornelemelser, slik jeg fremkaller dette i øyeblikket:

Jeg hører meg selv si 'jah' veldig mye. Jeg smiler og ler, for jeg ønsker å skape hygge, trivsel og letthet. Jeg forsøker å bidra til konfluens¹¹. Men på innsiden merker jeg at jeg puster kort og overfladisk og at jeg kjenner meg hektisk. Etter hvert lar jeg også stillheten få lov til å slippe til. [Informanten] sier mer og supplerer egne tanker når h*n får tenkt litt og undret seg litt i stillhet. Stillheten har tydelig verdi. Jeg merker også fuglesangen i ordpausene. Gode pauser, der naturen også får plass i samtalen. Jeg forsøker å strekke pausene litt, la dem slippe til, lytte til dem.

I gestaltterapien trenes man i å bli oppmerksom både for det som foregår i ens umiddelbare omgivelser (andre mennesker, naturen, osv.), men også bli klar over ens egne mentale prosesser (tanker) samt sanseinntrykk og kroppsfornelemelser man erfarer i kontakt med

¹¹ *Konfluens* er en av kontaktformene i gestaltterapien, beskrevet som en type samhandling der man søker å 'flyte med' personen man har kontakt med, gjerne for å etablere en opplevelse av fellesskap og samarbeid (Skottun & Krüger 2017).

omgivelsene¹² (Brown 1996). Denne vårheten og oppmerksomheten forsøker jeg å ha med meg i forsker-informant-møtet, men også i møte med mine egne erfaringer i de urbane fellelhagene, som lærende observatør og deltaker.

4.2.2 Utvalg og informanter

Hensikten med en studie er det som definerer valg av forskningssted og utvalget i en kvalitativ studie (Creswell 1998). I dette studiet har jeg valgt å studere erfaringer ervervet i fellelhager, og har derfor kontaktet hagedeltakere i fire ulike fellelhager i Fredrikstad kommune. Siden kontekstene i all hovedsak har voksne deltakere, valgte jeg å intervju personer over 18 år definert som medlemmer i de urbane fellelhagene.

For å rekruttere informanter til studiet tok jeg først kontakt med lederne i de ulike kontekstene via fellelhagenes Facebook-sider, og avtalte et møte med hver av dem. Én av kontaktpersonene mine er også en venn, som hadde kontakter inn i styret for én av fellelhagene. Gjennom lederne for de respektive fellelhagene fikk jeg kontakt med personer som på forespørsel enten fra lederen eller meg direkte ble oppfordret til å delta i studien som informant. 13 personer ble til slutt rekruttert, der majoriteten av informantene deltar i ulike parsellhager (10 av 13 personer), mens et lite mindretall er deltakere ved andelsgården (3 av 13).

Demografisk sett er flertallet av deltakerne kvinner (9 av 13 informanter). Den skjeve kjønnsfordelingen kan tilskrives en viss kjønnsmessig skjevfordeling av deltakere i fellelhagene, der kvinner synes å være overrepresentert. I tillegg har det vist seg at rekrutteringen har vært enklere mot de kvinnelige deltakerne, og at færre menn har ytret ønske om å delta når de har blitt forespurt. Slik bærer utvalget preg av det Patton (2015) kaller *opportunistic sampling*, altså et utvalg basert på de gjeldende mulighetene i forskningskonteksten, fremfor et utvalg basert på kjønnsbalanse som kriterium ('*criterion sampling*'), slik jeg opprinnelig hadde ønsket.

Aldersmessig fordeler informantene seg mellom 30 og 65 år. Flertallet av deltakerne er i arbeid som lønsmottakere (8 av 13), mens de resterende er pensjonerte eller uføretrygdete (5 av 13). Av hensyn til tidsbruk og tilgjengelighet skulle det vise seg vanskeligere å istandsette

¹² Her refererer jeg til *vårhetssonene* jeg omtalte i teoridelen (Kap. 3.4).

intervjuer med informanter som var arbeidsaktive. Tre av informantene ble av denne grunn ikke med videre i intervjurunde nr. 2. Når det gjelder stedstilhørighet, er flertallet av deltakerne innflyttere og ikke opprinnelig fra Fredrikstad kommune. Hele 10 (av 13) deltakerne har flyttet til området i voksen alder, og etablert seg på nytt her. Flertallet av innflytterne kommer fra andre steder på Østlandet, og noen er også tilflyttet fra Nord-Norge. Majoriteten av informantene er etnisk norske (10 av 13). Kun 3 informanter har ikke-norsk bakgrunn. Også dette er et utvalg preget av at det er overvekt av etnisk norske deltakere i fellellagekontekstene jeg undersøkte (*opportunistic sampling*; Patton 2015). I intervjusituasjon med de 3 ikke-norske informantene snakket vi enten engelsk, eller vi hadde med samtalepartnere med morsmålskompetanse som kunne oversette til norsk når det var nødvendig.

Underveis i datainnsamlingen fikk jeg en tanke om at jeg ønsket å unngå å være en forsker som entrer feltet, samler sine data og siden forsvinner like fort som jeg hadde dukket opp. Dialogfilosofen Buber (1970) – som er sentral i gestaltterapien - snakker om relasjonstypene jeg-og-du og jeg-og-det. Jeg-det-relasjonen oppstår i det vi bringer forventninger om 'utbytte' og 'bruk' inn i en relasjon, mens jeg-du-relasjonen handler om den resiprositeten som også kan oppstå i eksempelvis et menneskemøte. Buber mener at en jeg-du-relasjon er preget av et ønske om en felles opplevelse i øyeblikket og om å skape rom for læring og vekst i møtet med den andre (Buber 1970; Brown 1996). Tanken var å unngå å utvikle en jeg-det-relasjon med informantene, og heller utvikle den gjensidigheten som kjennetegner en jeg-du-relasjon. Jeg ønsket at undersøkelsene skulle foregå i takt med vekstsesongen: våren skulle handle om å etablere kontakt (så frøene), sommeren om å pleie kontakten, besøke og observere aktiviteten i hagene (vanne og nære) og la høsten være tiden for å gjennomføre de siste intervjuene og runde av observasjonene (innhøsting). I denne prosessen hadde jeg også et ønske om å gi tilbake til de menneskene og kontekstene jeg forsket på og i (Grossman 2011). De ulike informantene syntes å ha ulike behov i forhold til meg som forsker. Noen syntes å forholde seg til meg som en som hadde et definert oppdrag og en rolle som forsker i konteksten av fellellagen, mens andre nok ønsket et mer personlig forhold. Spørsmålet er om jeg fikk til å balansere forventningene til rollen – både fra mitt eget tolkningsfelleskap og fra feltet - på en tilfredsstillende måte.

Underveis opplevde jeg at antall arenaer jeg observerte og intervjuet i ble i overkant mange, og at jeg kunne fått enda mer dybde i observasjonene og svarene om jeg hadde konsentrert meg om å være i færre fellellager. Jeg vekslet mellom å være til stede, observere og intervjuer

informanter i fire ulike felleskapshager. Dette erfarte jeg at ble i overkant mye å følge opp. Jeg tror derfor at relasjonene jeg etablerte nok bar preg av begge Bubers begrepspar - jeg ønsket å etablere 'jeg-du'-relasjoner, men erfarte selv at noen relasjoner også bar preg av en 'jeg-det'-relasjon, der jeg var inne og gjorde 'innhøsting' uten å ta meg god nok tid til å bygge relasjonen og la resiprositeten modnes gjennom en hel vekstsesong.

4.2.3 Semi-strukturerte intervjuer

I feltstudiet gjennomførte jeg personlige, semi-strukturerte intervjuer med deltakerne, fortrinnsvis i konteksten av fellelhagen. Målet var å få tilgang til informantenes egne beretninger og perspektiver så tett på den studerte konteksten og aktiviteten som mulig. De aller fleste intervjuene ble dermed gjennomført *in situ* - på stedet - i fellelhagene (18 av 22 intervjuer). I samtlige hager fantes det sittebenker hvor vi kunne møtes, og disse ble brukt når vi skulle gjennomføre de personlige, semi-strukturerte intervjuene. Av praktiske hensyn - dårlig vær, mobilitetsproblemer, osv. - ble noen (4 av 22) intervjuer gjennomført hjemme hos informantene, med den ulempen at vi da ikke fikk anledning til å snakke om erfaringer og læring knyttet til hagen *in situ*. Dette syntes i noen tilfeller å gjøre den umiddelbare erfaringen med å være og arbeide i fellelhagen mindre tilgjengelig for informantene. Disse ble gjennomført som en nødløsning når vekstsesongen var på hell og tiden for gjennomføring av siste intervjurunde var begynt å bli knapp.

Under de personlige intervjuene gjorde jeg opptak med en egnet båndopptaker. Taleopptaket gjorde nok at noen av informantene innledningsvis opplevde en viss formalitet i intervjusituasjonen. For egen del hjalp dette meg å være mer til stede som moderator i samtalen og siden også kunne lytte igjennom og transkribere samtalene (Willis 2006).

Jeg gjennomførte et innledende, semi-strukturert intervju med alle informantene (13 intervjuer) i mai – juni 2022, og et oppfølgingsintervju med flertallet av informantene (9 intervjuer) i august – september 2022. I det første intervjuet fulgte jeg en intervjuguide med forberedte spørsmål (se vedlegg 4). Intervjuguiden jeg benyttet i første intervjurunde inkluderte spørsmål som hadde til hensikt å dekke temaer jeg anså som relevante for informantene i fellesskapshage-settingen, eksempelvis hva som hadde motivert dem til å delta, hvilke utfordringer de møtte underveis og hvilken læring og erfaring de opplevde å ha i konteksten. Spørsmålene var bl.a. basert på tidligere observasjoner gjort i urbane fellelhager

jeg har besøkt og på litteratur jeg har lest på området, samt interesser jeg selv har i konteksten av fellestagen.

Spørsmålene i intervjuguiden var bl.a. ment til å få samtalen i gang og bygge rapport med informantene (Hay & Cope 2021). Samtidig erfarte jeg at de planlagte spørsmålene kunne snevre samtalen inn og tilføre den rigiditet. At jeg fulgte en intervjuguide gav informantene færre muligheter til å kunne snakke på eget initiativ om det som opptok dem i konteksten av fellestagen. Dette endret jeg derfor i intervjurunde nr. 2. Her valgte jeg å åpne opp for en samtale med vekt på de problemstillingene deltakerne selv definerte som interessante i konteksten av fellestagen gjennom vekstsesongen. Noen av temaene fra intervjurunde 1 ble berørt, men da fortrinnsvis på initiativ fra informantene selv, der jeg stilte utdypende spørsmål basert på de temaene informantene selv adresserte (Rubin & Rubin 1995; Postholm 2010). Jeg stilte også spørsmål basert på egne observasjoner gjort gjennom vekstsesongen for å undersøke om mine oppfatninger var i samsvar med forskningsdeltakernes observasjoner (*member checking*; Moustakas 1994). Dette gjorde jeg særlig i undersøkelser som gjaldt fenomenologiske observasjoner av emosjonelle, kroppslige og sansemessige erfaringer. Mine oppfølgende spørsmål gjaldt også temaer andre informanter hadde bragt på bane (uten å referere dem ved navn).

Jeg stilte *kunnskapsspørsmål* for å få tilgang til informasjon om informantenes kunnskap og kompetanse knyttet til dyrking og hagebruk, og brukte *meningss spørsmål* for å finne ut hvordan de opplevde ulike aspekter ved deltakelsen, læringsprosessen, organiseringen, osv. (Patton 2002). Det skulle vise seg særlig betydningsfullt å intervju informantene i konteksten av fellestagen – *in situ* - for å få tilgang til beskrivelser av *erfaringene* de gjorde der. I disse intervjuene opplevde jeg at de aller fleste greide å sette ord på sine *emosjonelle* erfaringer med å være i fellestagen, eksempelvis gleden i naturopplevelsen av å jobbe i hagen eller frustrasjonen over å mislykkes med dyrkingsprosjekter. Derimot slet mange av informantene med å ordlegge seg om fenomenologiske observasjoner knyttet til egne *kroppsfornemmelser* og *sanseopplevelser*. Denne typen informasjon skulle vise seg litt mer tilgjengelig i de deltakende observasjonene, der vi fikk mulighet til å snakke om fenomenologiske beskrivelser i et her-og-nå-perspektiv i det vi arbeidet sammen i parsellene eller åkeren (Brown 1996)¹³, og der jeg tidvis refererte mine egne opplevelser som inngang til å undersøke hvilke erfaringer

¹³ Dette utdypes i neste kapittel om deltakende observasjon.

informantene hadde i samme situasjon. Dette hadde den svakheten at mine refererte opplevelser kunne komme til å påvirke informantenes observasjoner, særlig hos informanter som i utgangspunktet slet med å observere og verbalisere sine egne kroppsopplevelser og sanseopplevelser, og i liten grad hadde erfaring med å kjenne etter og beskrive opplevelsene.

Nesten samtlige av intervjuene foretatt *in situ* ble enten startet eller avsluttet med en vandring i fellestien (*walk-along* intervju; Evans & Jones 2011), der informantene gjerne viste frem det de selv eller andre dyrket i fellestien. Dette skjedde ofte spontant, og som et resultat av at informantene gjerne ville vise frem noe av det de hadde fått til eller mislyktes med. Dette bidro til å gjøre samtalen mindre formell, og passer derfor med det Hitchins og Jones (2004) sier om hvordan *go-along*-metoden kan gi rikere og ærligere responser. Min egen erfaring viste at en uformell hagevandring ga dypere innsikt i bl.a. informantenes oppfatning om miljøet og omgivelsene de var en del av (Kusenbach 2003), og gjorde det øyensynlig enklere for dem å uttrykke hvordan de opplevde det estetiske i omgivelsene eller floraen og faunaen i hagen. Det syntes også å gi dem en anledning til spontant å formidle inntrykk knyttet til opplevelsen av stedet (Lewis 1976, *The Corollary of Taste*), eksempelvis de affektive erfaringene *in situ* (Evans & Jones 2011; Kusenbach 2003). For noen syntes dette å være en mer egnet setting for å bli vår for samt beskrive de fenomenologiske erfaringene knyttet til kropps- eller sanseopplevelser.

Når vi vandret i hagen, opplevde jeg som forsker å slappe bedre av og kjenne på bedre kvalitet i kontakten med informantene (Hay & Cope 2021:165). Et utdrag fra forskningsdagboken kan illustrere hvordan jeg opplevde kontakten med en av informantene under en spontan hagevandring i intervjurunde 2:

Vi tar en tur til parsellen der h*n har dyrket grønnsakene sine, og h*n forklarer litt om det h*n har fått til. Underveis i samtalen forsøker jeg å snakke mindre og lytte mer. [...] Jeg forsøker å la stillheten som tidvis oppstår vare lenger enn jeg normalt sett ville tillatt uten å ta ansvar for å følge opp med kommentarer eller nye spørsmål. Jeg må konsentrere meg for å få det til, for jeg synes at lange pauser kan være ubehagelige. Jeg synes det kan være ubehagelige for egen del, men bekymrer meg også for [personen] jeg snakker med og ønsker å gjøre opplevelsen av samtalen så behagelig og tryggende som mulig. Samtidig oppdager jeg at roen [til informanten] påvirker meg ved at h*n gjør det lettere å pause og være stille. Det synes å være mer rom for ettertenksomhet i dette møtet. Jeg opplever at h*n utsondrer ro, uten at jeg helt vet om det stemmer med [informantens] indre opplevelse i øyeblikket. Jeg legger merke til tenkepausene h*n gjør, og slår meg mer til ro med at de oppstår. Min opplevelse er at h*ns rolige framturen gjør at jeg stresser mindre og lytter mer. Det synes å være rom for å senke skuldrene og puster dypere i dette møtet. Jeg veksler mellom å se på h*n, nikke støttende og se litt framfor meg ut i luften. (Egen forskningsdagbok)

4.2.4 Deltakende observasjon

Deltakende observasjon regnes som den mest sosiale av alle forskningsmetoder.

Geografifaglig gir deltakende observasjon en anledning til å «strategisk plassere seg i situasjoner som gir en mulighet for å tilegne seg en systematisk forståelse av stedet» (Kearns 2016; Hay & Cope 2021:126, min oversettelse). I min egen forskning gjennomførte jeg besøk i de ulike fellesthagene, for å nærme meg en systematisk forståelse både av stedet og de erfaringene informantene hadde med aktivitetene de deltok i der.

Etter avtale med lederen og/eller informantene deltok jeg i noen av aktivitetene som foregikk i fellesthagene, bl.a. fellesdugnader og medlemsmøter. I flere av parsellhagene deltok jeg dessuten tidvis som medhjelper til informantene når de jobbet i egen parsell eller på fellesarealet. I en av fellesthagene fikk jeg tilbud om å delta som fullverdig medlem for å få bedre tilgang til informantene og aktivitetene i fellesthagen. Jeg var fristet til å akseptere tilbudet, men landet på at dette ville kunne gå ut over tilstedeværelsen i de andre fellesthagene og avslo det derfor. Jeg ønsket dessuten ikke å gi presedens til én av fellesthagene. I etterpåklokskaps navn innser jeg at å være fullverdig til stede i én av hagene med stor sannsynlighet ville kunne gitt kvalitetsmessige fordeler i innsamlingen av fenomenologiske data gjennom deltakende observasjon (Postholm 2010).

Basert på det jeg hørte fra informantene samt selv observerte og erfarte i konteksten av fellesthagen, gjorde deltakelsen det mulig å triangulere informasjon jeg hadde fått fra informantene i det innledende intervjuet. Trianguleringen handlet i dette tilfellet om å kvalitetssjekke informasjon jeg fikk i felt, ved bruk av ulike metoder og mot ulike informanternes erfaring og læring (Hay & Cope 2021). Jeg kunne dernest stille mer relevante og utdypende spørsmål i nye samtaler med informantene senere i sesongen (intervjurunde 2). Ved å skrive egen forskningsdagbok knyttet til erfaringer jeg selv hadde i fellesthagene, kunne trianguleringen foregå også i dialog med mine egne observasjoner og tilføre forskningen en ekstra dimensjon, der subjektiviteten gis verdi (Brown 1996). Det gav også en mulighet for å foreta tykkere beskrivelser (Geertz 1973) av forskningskonteksten.

Å jobbe side om side med noen av informantene gjorde at jeg i større grad fikk anledning til å være ‘medpassasjer’ inn i informantenes umiddelbare erfaringer. Noe av intensjonen med dette studiet er å undersøke subjektive opplevelser: erfaringer med å være og delta i

felleshager. Til dette formålet er fenomenologien et anvendelig verktøy (Postholm 2010). Den gir oss muligheten til å studere hverdagslivets erfaringer (Creswell 1998), og til å lete frem til og beskrive de dypereliggende opplevelsene som foregår i oss i øyeblikket.

Samarbeidet jeg deltok i i fellelhagene gjorde det mulig å bygge tillit og trygge relasjonen til informantene inn mot nye samtaler og intervjuer. Å utføre et stykke arbeid sammen og delta på likefot gjennom praktisk deltakelse gjorde kontakten mindre formell og tilgangen til ny informasjon enklere. Kommunikasjonen bar etter hvert mindre preg av asymmetri, og informasjon av mer beklemmende karakter ble mer tilgjengelig (Hay & Cope 2021). Dette handlet eksempelvis om informantenes personlige utfordringer eller om erfaringer knyttet til felles drift i hagekonteksten. Å være medreisende i arbeidet og erfaringen gjorde at jeg kunne dele egne erfaringer i sanntid, for så å undersøke om informantene hadde liknende eller andre opplevelser i samme erfaringsøyeblikk.

4.2.5 Praktiske utfordringer i datainnsamlingen

Datainnsamlingen ble forsinket pga et beinbrudd som skjedde på sensommeren, og dette satte en midlertidig stopper for arbeidet i slutten av juli og begynnelsen av august 2022. Etter ca. 3 ukers stillstand og rekonvalesens greide jeg etter hvert å bruke krykker og kjøre bil. Dette gjorde det mulig å reise ut i hagene for å slutføre intervjurunde nr. 2 (august/september), men de deltakende observasjonene hadde jeg imidlertid ikke mulighet til å fortsette med full tyngde pga. mobilitetsproblemer. Dette hindret meg i å delta i hageaktivitetene og gjorde meg i større grad til en ren observatør og intervjuer i slutfasen av vekstsesongen og datainnsamlingsprosessen.

4.3 Analysestrategi

I forskningsarbeidet skiller vi mellom den informasjonen vi får tilgang til gjennom intervjuer og andre metoder for datainnsamling, og de vurderingene vi senere gjør i analysearbeidet (Thagaard 2013). Jeg vil her gjøre rede for de vurderingene jeg har gjort underveis i arbeidet med å gi mening til datamaterialet.

Mine analyser baserer seg fortrinnsvis på et rikholdig materiale av informantenes subjektive beskrivelser av den levde førstehåndserfaringen de rapporterer å ha hatt i fellelhagen, slik dette kommer til uttrykk i intervjusituasjonen og under de deltakende observasjonene. Jeg

laget meg en tematisk oversikt over hva jeg ønsket å se etter når jeg intervjuet og observerte, og intervjuguiden reflekterer dette (se vedlegg 4). Jeg gjorde også observasjoner i felt og i intervjusituasjoner som har aktualisert nye temaer, som jeg senere har adressert i nye intervjuer og observasjoner. Her går jeg fra å ha et tematisk og filosofisk utgangspunkt der jeg har en intensjon bl.a. om å undersøke sammenhengen menneske-natur i et bærekraftsperspektiv, og jeg også velger å ha et relasjonelt fokus med utgangspunkt i det jeg vet om fenomenologi og gestaltterapi. Under datainnsamlingen leder det empiriske materialet meg til å gjøre nye generaliseringer basert på det jeg faktisk observerer i møte med informantene (Blaikie 2016). En slik vekselvirkning mellom det tematiske utgangspunktet og det empiriske materialet gjør at jeg i større grad 'jorder' datamaterialet i den virkeligheten jeg møter i de urbane fellestogene underveis (jf. Grounded theory; Birks & Mills 2015). Noen temaer viser seg tydeligere i datamaterialet, og flere av disse får fokus i analysene jeg gjør. Dette er årsaken til at den praktiske og emosjonelle erfaringen får såpass mye plass i analysen. Tyngdepunktene i analysen ligger dermed i temaer som både informantene og jeg har vært opptatt av.

Det er samtidig viktig å si at materialet er såpass rikholdig at analysen også kunne fått et bredere fokus, med støtte i flere temaer, eksempelvis fenomenet *ildsjeler*, politisk medborgerskap, sosial beredskap eller matsikkerhet.

I undersøkelser av informantenes subjektive, emosjonelle og relasjonelle erfaringer får jeg bl.a. hjelp av fenomenologien, som gjør det mulig å analysere deltakernes kroppslig-emosjonelle¹⁴ bevissthet om sin egen erfaring i sine umiddelbare omgivelser (Blaikie 2016; Creswell 1998) samt sin erfaringsbaserte læringsprosess (Tesch 1988). Denne gir en inngang til forståelsen av førstepersonserfaringen her-og-nå.

Analysearbeidet begynte allerede da jeg var ute og gjorde intervjuer og deltok i aktivitetene i noen av fellestogene. Intervjuene transkriberte jeg underveis, parallelt med at jeg var ute i hagene, samt i etterkant av at datainnsamlingen var slutført. Jeg gjorde først et forsøk på å systematisere datamaterialet i analyseprogrammet Nvivo. Etter gjentatte frustrerende erfaringer med programvaren endte jeg opp med å lage mitt eget tematiske system i dataprogrammet OneNote. Her kategoriserte jeg intervjusitatene og observasjonene tematisk

¹⁴ Også omtalt som 'embodiment' (Simonsen & Kofoed 2020).

(Thagaard 2013). Flertallet av kategoriene ble laget basert på temaer jeg inkluderte i intervjuguiden i intervjurunde 1. Her brukte jeg koder som 'motivasjon', 'læring', og 'fenomenologi'. Siden intervjurunde 2 bar preg av en åpnere samtale, utvidet jeg etter hvert med flere koder som passet med temaer informantene selv brakte på bane. Dette var temaer som fikk gjentakende oppmerksomhet i interaksjonen og intervjuene. Koder som 'jordkvalitet', 'vanning', 'kunnskapskløft', 'kunnskapsdeling' og 'emosjonelle erfaringer' ble opprettet for å favne det tilleggsmaterialet som informantene vektla i intervjuene.

Utgangspunktet for kunnskapsproduksjonen i dette studiet er at den er farget av det *relasjonelle* som oppstår i kontakten mellom forskeren og informanten (Brown 1996). Som forsker er jeg investert i temaene jeg undersøker, og jeg tar med meg mitt engasjement inn i møtene med informantene. Et utdrag fra min egen forskningsdagbok kan bl.a. illustrere hvordan kunnskapsproduksjonen i møtet med informantene påvirkes både av min egen forhistorie og de menneske jeg møter:

«Jeg har lyst til å mene og kommentere når jeg er enig i det h*n sier, og strever med å holde meningene mine tilbake. Jeg kjenner igjen mye av eget tankegods, og tenker at dette er en person jeg har mange felles tanker og meninger med. Jeg kjenner på lysten til å bekrefte det h*n sier og gi kred, men forsøker å holde tilbake. Det er en aldri så liten kamp i meg, dette. Så hvem blir jeg i denne situasjonen? Og hvem blir h*n i møte med meg? Hva åpner jeg for - med den jeg er? Og hva kan jeg ende opp med å lukke for?» (Fra egen forskningsdagbok)

Nettopp fordi jeg i oppgaven bl.a. ønsker å belyse det emosjonelle og relasjonelle som skjer i møtene i og mellom mennesker, samt i og med naturen, velger jeg å bringe inn noen av mine egne observasjoner av det som pågår i feltet jeg studerer og deltar i. Gestaltterapien studerer det psykodynamiske 'feltet' som oppstår i menneskemøter (Lewin 1936; Dyrkorn 2014; Van Baalen 2002). Denne tilnærmingen har gjort meg bevisst på hvordan jeg som part i kontakten med informantene kan bidra til å innskrenke eller åpne for muligheter i forskningskonteksten. 'Feltet' definerer det enkelte individs opplevde handlingsrom og faktiske atferd i en gitt situasjon (Skottun & Krüger 2017). Kontakten jeg beskriver i det relasjonelle 'feltet' blir en del av fortolkningskonteksten som kan gi leseren innsikt i en bredere sammenheng enn de innsamlede dataene i seg selv (Eriksen 2010).

For å systematisere funnene skrev jeg etter hvert en midlertidig analyse av det empiriske materialet. Jeg hadde allerede noen tanker om deler av det teoretiske rammeverket for studien, deriblant det relasjonelle og erfaringsbaserte fokuset med forankring i fenomenologien og

gestaltterapien. Det samfunnsgeografiske rammeverket med referanser til den emosjonelle geografien kom på plass når jeg hadde skaffet meg oversikt over de empiriske funnene, og med tydelighet så hvilken samfunnsgeografisk relevans disse hadde.

I analysen baseres sitatene på det transkriberte materialet fra de semi-strukturerte intervjuene og refereres *in verbatim*. Disse er også hentet fra forskningsdagboknotater gjort etter samtalene og observasjonene jeg gjennomførte.

4.4 Metodiske refleksjoner og etiske betraktninger

I arbeidet med forskningen sitter forskeren selv med hovedansvaret for den etiske dimensjonen av planleggingen, gjennomføringen og formidlingen av forskningsresultatene til slutt (Hay & Cope 2021). I det følgende ønsker jeg å tydeliggjøre hvilke hensyn jeg har tatt, i kontekstene jeg har undersøkt og overfor informantene som har deltatt i dette studiet i særdeleshet.

I møte med felleshagedeltakere, ledere og informanter har det vært viktig for meg å tydeliggjøre oppdraget mitt, og gi nødvendig informasjon om studien til alle berørte parter. Et eget informasjonsskriv ble publisert til medlemmene i felleshagene for å orientere dem om det pågående arbeidet med forskningen og dens formål (se vedlegg 2). Dette ble publisert via felleshagenes plattformer. I tillegg ble et informert samtykke presentert for de som så valgte å delta som informanter i studien. Her ble studiens formål, personvern hensyn, anonymisering, datalagring, osv. forklart, og informanten samtykket til slutt til bruk av innsamlede data (se vedlegg 1). Alle informantene har undertegnet samtykkeerklæringen.

Å undersøke hele 4 kontekster har gjort det lettere å sikre anonymiteten til deltakerne og gi informantene det personvernet de har rett på. I denne oppgaven har jeg valgt å gi informantene pseudonymer for å kamuflere identiteten deres når jeg refererer til utsagn de har kommet med i intervjusituasjoner eller under observasjoner. Jeg har også valgt å fjerne deler av sitater der personlig informasjon fremkommer (eks. om kjønn, alder, bosted, arbeidssituasjon, osv.) for å gjøre gjenkjenning enda mindre sannsynlig (Hay & Cope 2021). Informasjon som ville gjort det mulig å identifisere hvilken fellesskapshage de er en del av er også utelatt.

I dette studiet har deler av datainnsamlingen handlet om informasjon som ansees som personlig og sensitiv. Dette har krevd egen godkjenning fra NSD før gjennomføring, og også av informantene ved informert samtykke (se vedlegg 1). Studien har innebåret innhenting av informantenes samtykke for alminnelige personopplysninger (jf. Personvernforordningen art. 6 nr. 1 a). Deler av studien omfatter innhenting av såkalte 'særlige kategorier av personopplysninger' (jf. Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a og personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2)), dvs. sensitive personopplysninger. Dette inkluderer innhenting av informasjon om bl.a. kroppslige og emosjonelle aspekter ved deltakernes opplevelser, kategorisert som helsedata.

5.0 Praktiske og subjektive erfaringer i konteksten av den urbane fellestagen

Overordnet i denne oppgaven er å finne svar på hvordan erfaringer som gjøres i all sin enkelhet i urbane fellestager kan ha et transformativt potensial og bidra til en mer bærekraftig menneskelig relasjon med og tilnærming til naturen. Kan det finnes erfaringer som kan fungere som koblingspunkter mellom en ytre og en indre erfaringsverden? Fokuset på deltakernes erfaringer er begrunnet i Ives et al. (2018) sin oppfordring om å undersøke mulige koblingspunkter som kan bidra til at mennesket i mindre grad fremmedgjøres, og i stedet finner nye veier til gjenforening med den naturen vi er uløselig knyttet til.

Denne første delen av analysen har til hensikt å besvare den første problemstillingen i lys av studiets empiriske datamateriale og et utvalg teoretiske perspektiver. Her undersøker vi *hvilke praktiske og subjektive erfaringer deltakere oppgir å ha i konteksten av den urbane fellestagen, og hvordan disse påvirker deres emosjonelle og relasjonelle erfaringer.*

Å undersøke den *praktiske erfaringen* med å være til stede og jobbe i en fellestage er tilsvar til oppfordringen fra Ives et al. (2018) om å undersøke et mulig koblingspunkt gjennom de konkrete *erfaringene* vi har med å være i nærkontakt med naturen. Den praktiske erfaringen er inngangen til analysen.

Videre undersøker jeg hvordan deltakernes *praktiske erfaringer* tangerer med de *subjektive erfaringene* og hvordan disse samvirker. Jeg refererer etter hvert til disse erfaringene som *praktisk-subjektive stedserfaringer*, fordi det blir tydelig hvordan de praktiske erfaringene til deltakerne fargelegges av deres subjektive verdivurderinger og emosjonelle opplevelser på stedet. Jeg knytter de *praktisk-subjektive stedserfaringene* til koblingspunktet Ives et al. (2018) omtaler som *emosjonell* erfaring i og med naturen. Positive følelser og erfaringer i og med naturen tenkes å bidra til større tilhørighet og empati med naturen og det mer-enn-menneskelige, og tolkes derfor også som en *relasjonell* erfaring.

Med utgangspunkt i den emosjonelle geografien undersøker jeg deltakernes *praktisk-subjektive stedserfaringer* mer inngående. Jeg ønsker å forstå hvordan erfaringene i

felleshagen påvirker deres stedserfaring, *sense of place*. Det sosiale fellesskapet og samarbeidet i hagen er gjenstand for undersøkelse, og jeg ser nærmere på deltakernes muligheter for selv å velge grad av involvering med omgivelsene i denne konteksten.

Et utvalg av de teoretiske perspektivene presentert i kapittel 3 danner utgangspunktet for tolkningen av det empiriske materialet i dette kapitlet, med hovedvekt på den emosjonelle geografien.

5.1 Praktiske og subjektive erfaringer

Urbane felleshager er livgivende, grønne lunger der praktiske aktiviteter finner sted, og der hobbygartneren får utløp for sine personlige interesser. Stedet tillegges mening av deltakerne gjennom aktivitetene som foregår her og i samhandling med og på stedet (Speller 2000)¹⁵. Felleshagen er ikke bare interessant som lokasjon, men som et meningsgivende og meningsbærende sted (Tuan 1974; Agnew 1987; Relph 1976) der menneskelige erfaringer samvirker i kontakt med omgivelsene og landskapet. Her møtes mennesker blant annet for samvær, læring, erfaringsutveksling og naturkontakt. Deltakerne erfarer stedet subjektivt gjennom den praktiske opplevelsen av hagearbeidet, og knytter tanker, følelser, sanselige opplevelser og kroppslige erfaringer til stedet og aktivitetene.

Felleshager etableres med stadig større hyppighet i urbane strøk, men ikke alle kjenner konseptet og vet hva de gir seg i kast med, slik denne informanten forteller:

Da jeg hørte ordet parsellhage første gang, visste jeg ikke hva det var. Jeg måtte innom Google. Og så var det ei som spurte om jeg var interessert. Jeg sa jeg ikke visste, men at jeg kunne prøve. (Elisabeth, #9)

Deltakerne møter med ulik grad av kunnskap og forventning om hva aktiviteten i felleshagen skal handle om, og hva de kan håpe og utrette. I dette studiet har flertallet av informantene (9 av 13) ingen eller svært begrenset erfaring med hagearbeid når de melder seg inn i felleshagen. De stiller i all hovedsak på bar bakke hva kunnskap og kompetanse angår, og vet lite om hva som venter dem når de går i gang med dyrkingen i felleshagen. De bygger derfor kunnskap fortrinnsvis gjennom egenerfaring. De øvrige (4 av 13 personer) har enten erfaring med dyrking fra gårdsdrift eller egen hage, gjerne tidligere i livet. Av disse har 2 av

¹⁵ Speller (2000) definerer 'stedet' («place») som et geografisk rom («space») som ut fra menneskets interaksjon med det har blitt gitt mening.

informantene bodd på gårdsbruk og deltatt i det praktiske arbeidet her, mens de øvrige 2 har deltatt i hage- eller gårdsarbeid side om side med foreldre og/eller besteforeldre. Ingen av informantene har formell agronomutdannelse, men noen har litt erfaring og/eller kunnskap om permakultur og/eller andre økologiske og regenerative metoder. I det urbane landbruket benyttes ulike dyrkingsmetoder, både mer tradisjonelle metoder og økologiske, regenerative metoder. Tradisjonelle metoder baserer seg på bruk av mineralgjødsel og kjemiske plantevernmidler, som i det storskala landbruket. Regenerative, økologiske metoder innebærer at man i mer utstrakt grad spiller på lag med naturen gjennom jordforbedring i form av drenering, grønngjødsling, produksjon av egen kompost, egen frøproduksjon, osv., samtidig som man lærer å lese naturens sykluser og benytter den som læremester.

I de ulike kontekstene jeg har undersøkt, finnes det ulike tanker om hvilke dyrkingsmetoder og praksiser man ønsker implementert i den lokale felleshagen, og flere av dem benytter en blandingsmodell. Felles for dem alle er at de har en profil der det satses på torvfri og giftfri dyrking, dette etter Fredrikstad kommunes retningslinjer definert ut ifra bevilgninger gitt til oppstart og drift. Kommunen har i tilknytning til sine bevilgninger gitt klare føringer for at parsellhagene de er med å støtte dyrker og driver felleshagen så bærekraftig som mulig.

I den ene parsellhagen har de – ut over de kommunale føringene – ingen streng praksis. Her bruker flere av medlemmene kompostjorden som parsellhagen har gått til felles innkjøp av, men noen går også til innkjøp av posejord fra hagesentra og benytter plastdekke, ferdigprodukter til gjødsling, osv. Her har man ingen erklært praksis for økologisk drift, men noen av informantene oppgir likevel at de ønsker å lære og flere sier at de håper at økologiske prinsipper tas i bruk etter som kompetansen i felleshagen øker. Felles for alle hagene er at man har et overtall av nybegynnere og noen få litt mer erfarne dyrkere, der noen til og med har profesjonell kompetanse (gartnerbakgrunn) eller sertifisering innen permakulturdessign.

I to av hagene satses det på bruk av felles innkjøpt kompostjord. I én av disse tar man også i bruk lokalt tilgjengelige ressurser som tang og tare fra en lokal strand, sand, treflis, gressklipp fra en nærliggende campingplass samt både innkjøpt og egenprodusert kompost.

Medlemmene her oppfordres til å blande jorden selv, gjerne guidet av noen av de mer erfarne i gruppa. Her sverger man fortrinnsvis til økologiske eller regenerative metoder. Flere av de mest aktive parselldeltakerne er opptatt av det de omtaler som permakulturelle prinsipper, som to av medlemmene også er skolert i.

5.1.1 Praktiske erfaringer

Jeg følger¹⁶ deltakelsen og aktivitetene i fire ulike fellelhager i Fredrikstad kommune, slik de utspinner seg gjennom vekstsesongen 2022 og erfares av 13 voksne informanter (alder 18+). Aktivitetene i parsellhagene tar for alvor til i april - mai. Før dette har deltakerne gjerne møttes for å planlegge sesongen. Selv om mesteparten av aktivitetene har ligget i dvale gjennom vinteren gjenopptas de på våren i forlengelsen av de aktivitetene som avrundet foregående dyrkingssesong. Fjoråret ble avsluttet med stell i hagen etter innhøsting, frøsanking, generell opprydding og brenning av kompost over vinteren. De starter for alvor den nye sesongen med å rydde og rigge dyrkingsbedene, skaffe til veie nye pallekarmer, gå til innkjøp av jord, gjødsel, nødvendige redskaper o.l. Deltakerne har gjerne valgt seg ut hvilke plantesorter de skal dyrke og skaffet til veie frø og setteløk til bruk i parsellene sine. De møtes etter hvert i fellelhagen der de deler historier om tidligere hell og uhell og om sorter som har fungert og ikke fungert. Det diskuteres med stort engasjement. Forberedelsene foregår gjerne litt i utakt, der noen av de ivrigste deltakerne er tidlig ute og godt forberedt, mens andre henger seg på etter hvert som de har anledning, lyst og kjenner på behovet for å komme i gang. Engasjementet hos deltakerne er gjerne stort ved oppstart, og ønsket om å få til dyrkingsprosjektene er merkbart.

I de nyetablerte fellelhagene er mye av utstyret kjøpt inn nytt. Mange deltakere bruker betydelige beløp på å handle det de mener å trenge ved de lokale hagesentrene eller på internett. Flere lar seg overraske over hvor mye ting koster, og beklager seg over hvor dyrt det er å gå til innkjøp av frø, jord, pallekarmer, gjødsel, hageredskaper og annet nødvendig eller unødvendig utstyr. Erle (#8) uttrykker det slik:

Det er fort gjort å gå på en smell. Det koster mye og kan bli forferdelig dyrt, hvis du skal kjøpe alt.
(Erle, #8)

I de mer etablerte hagene har man etter hvert sanket erfaring med å kompostere egen jord, lage gjødsel av brenneslevann og dele og bytte frø høstet og lagret av deltakerne selv ved slutten av fjorårets sesong. Her er holdningen i større grad at man ikke trenger å kjøpe alt nytt for å få hageprosjektene til å fungere. Deltakerne i de mer etablerte fellelhagene har opparbeidet seg kompetanse på hvordan ressurser kan spares, gjenbrukes eller fylle nye funksjoner. I en av parsellhagene blir en gammel kiosk flyttet fra en nedlagt hage og får nytt liv som bod i den nyetablerte hagen. I en annen parsellhage deler man frø med hverandre

¹⁶ Her forteller jeg om aktivitetene i hagen i *etnografisk presens* (Eriksen 2010), men refererer spesifikt til perioden da jeg gjorde datainnsamlingen: vekstsesongen 2022.

gjennom et system etablert i fellesboden, og meldinger om nyankomne frø spres via medlemmenes fellesgruppe på Facebook.

Før sesongen i felleshagen starter har noen av deltakerne gjerne forkultivert planter de ønsker å dyrke frem i egen parsell. De følger oppmerksomt med på værmeldingen for å vurdere når det kan lønne seg å plante ut de første plantene. Hege (#6) er en av de som følger nøye med for å beregne riktig såtid for stiklingene sine:

... det er litt tidlig, selv om værmeldingen ser bra ut til neste uke. Det var ti grader i natt, men det var fem da jeg la meg. Nattefrostfaren er ikke over. (Hege, #6)

Deltakerne snakker seg imellom om når det er riktig å plante ut det de har forkultivert og direkteså frøene de har skaffet til bedene sine. Noen deler erfaringer de har fra tidligere år om når ulike sorter har størst sjanse for å overleve: «Potetene må ikke i jorden før 17. mai» er kunnskap som stadig gjentas og deles. På umerkelig vis etableres dette som felles hagepraksis og følges opp av den enkelte. Etter hvert lærer man av hverandre - at poteter ikke tåler frost og at det sjelden blir minusgrader så sent på våren. Hagefellesskapene modnes, og deltakerne blir mer erfarne. Artikulert kunnskap går over til å bli taus kunnskap – noe 'alle vet' (Polanyi 1966; *tacit knowledge*).

En praktisk erfaring som informantene stadig omtaler er vanningen av plantene i hagen. I etableringen av parsellhagene har vanntilgangen gjerne vært et uløst problem. Kommunen har ikke automatisk lagt til rette for vanntilgang, til tross for at parsellhagene er etablert på kommunale arealer. I den ene parsellhagen har de løst dette ved å etablere egen vannpost tilknyttet naboeiendommen. Å koble seg på det kommunale vannet viste seg både komplisert og kostbart, og kommunen har i liten grad vist villighet til å løse problemet. Fellesskapet i parsellhagen har løst dette på provisorisk vis ved å etablere en privat avtale med en vennligsinnet nabo. En av informantene forteller:

Utfordringen første året var jo vann. Så vi har en utrolig hyggelig nabo bak her, som lot oss fylle opp den tanken. (Daniel, #1)

De foretar fast vannmåling og betaler naboen for parsellhagens vannforbruk. Før denne ordningen ble etablert fikk deltakerne lov å fylle vannkanner hos samme nabo. Første sesong brukte de mye tid på å fylle og bære vann fra naboens vannpost til parsellene. Nå er løsningen forenklet ved at de kan bruke vannslanger fra naboens vannkilde.

I en annen parsellhage har de med hjelp fra kommunen ordnet med en vanntank, som fylles og etterfylles under sesongen med en tankbil eller fra vannet til én av deltakerne som bor i

nahuset. Kommunen har lovet at de skal kunne koble seg til det kommunale vannet etter hvert.

I en tredje parsellhage hadde de først vanntank, men har etter avtale med kommunen fått tilgang til det kommunale vannet, etablert vannpost og betaler for eget vannforbruk. Våren 2022 var det tørke og vannrestriksjoner, og idéen om å gå til anskaffelse av regnsamlere ble undersøkt i en av felleshagene. Vannslangene i en annen hage var ikke lange nok for å gi vanntilgang til de parsellene med størst avstand til vannposten, og dette ga utfordringer for deltakerne det gjaldt. Vanning var et sentralt samtaleemne, og ble stadig bragt på bane fordi deltakerne bekymret seg for tørken og lurte på om plantene fikk nok fuktighet. Hege (#6) var en av de som fikk merke dette:

Det skapte bekymring når det var tørke og vi ikke hadde vanning. Det var det i fjor. Da var det kjempetørt. (Hege, #6)

Værforholdene for øvrig påvirket vanningsbehovet, og flere av deltakerne fulgte nøye med på værmeldingen for å forberede seg på temperaturendringer og holde seg oppdatert på solforhold, vind og nedbør – alt for å kunne følge opp plantene på best mulig vis. Videre i vekstsesongen ble det i en av hagene organisert vanningsdugnader, mens det i andre hager ble gjort mer spontane avtaler mellom deltakere som kjente hverandre eller hadde parseller ved siden av hverandre.

Andre praktiske erfaringer informantene hyppig omtaler i felleshagene er jordkvalitet og blanding av jord. Dette er kilde til tvil, bekymring og utprøving blant deltakerne. Én av informantene setter ord på utprøvingen som foregår i felleshagen:

Jeg tror at jeg fortsatt driver og lærer hva den beste måte å gjøre ting på er. Hva er det som gir et godt resultat? Når det kommer til det, så har det veldig mye å si hva slags jord du har. Hvilke resultater du får, hvor sunne planter kan du få, hvor friske kan plantene bli, og hvor mye næring vi kan få. (Sigurd, #2)

I den ene parsellhagen ble det våren 2022 avholdt et kurs i hagehold av en nestor innen hagedrift, og temaet 'jord' fikk betydelig fokus både fra kursleder og fra deltakerne selv. Flere stilte spørsmål om hva som skulle til for å sikre god jordkvalitet i parsellene, men i etterkant er usikkerheten fortsatt stor og utprøvingen av ulike jordkvaliteter og sammensetninger foregår fortsatt uten at kunnskapen virker helt etablert. I en av de heløkologiske felleshagene er jord også et gjentakende tema for samtale. Initiativtakernes tanker om å etablere god jordhelse har vært førende for hvordan man i praksis blander jord i deltakernes parseller og på fellesarealene. Her er den permakulturelle tanken om at alt liv og vekst i hagen er et resultat

av et sunt og levedyktig jordliv fremtredende (Mollison & Holmgren 1978). For å få dette til blander de sin egen jord. De skaffer til veie ulike komponenter som de blander egenhendig i parsellene: gammel treflis de får gratis av kommunen, gressklipp de mottar fra en lokal campingplass, sand og tang fra en lokal strand og kompost de har kjøpt inn. I løpet av sommersesongen 2022 kom de også i gang med å produsere egen kompost i egensnekrede kompostbinger laget på dugnad, og dette gjør dem nå selvforsynte med kompost og næringsrik jord.

Håndtering av ugress og skadedyr utgjør også en del av den praktiske erfaringen til deltakerne. Snegler, kålfluer og rådyr som forsyner seg i grønnsakåkeren er gjenstand for samtale og diskusjon i hagefellesskapet. Én deltaker forteller om livet som jordbær dyrker, før det ble satt opp gjerde rundt parsellhagen:

Når jeg begynte å få bær på jordbærplantene, så kom rådyrene og spiste opp alt. Nesten plantene mine også. Så jeg fikk ikke bær. [...] Jeg fikk smakt på ett bær, og det var nesten før det var modent. (Nina, #7)

Hagedeltakerne forsøker etter beste evne å forstå hvordan de kan bidra til plantevekst og gode dyrkingsresultater. Mye av samhandlingen i og med omgivelsene er orientert rundt den praktiske utøvelsen og erfaringen med hagearbeidet. Rigging av dyrkingsarealer, såing, vanning, gjødsling og luking er en del av de praktiske gjøremålene og aktivitetene som deltakerne bidrar til i denne settingen. Deltakerne i fellelhagene synes å være i kontinuerlig søken etter å forstå hva som skal til for å dyrke frem de vekstene de har satt seg som mål for sesongen. Gitt naturens og hagens omskiftelighet, er ingen sesong helt lik og nye situasjoner krever utforskning, tilpasning og søken etter en kombinasjon av gammel erfaring og ny lærdom. Informantene rapporterer litt ulikt om den praktiske gjennomføringen av arbeidet i hagen. Noen opplever tidlig hell og gode resultater, slik denne informanten forteller fra sitt ståsted som nybegynner:

Når du har fått ting i jorda, må du vanne og gjødsle [...]. Men du trenger ikke voldsomt med kunnskap. Du kan være nybegynner og bare starte. (Elisabeth, #9)

Informanten beskriver gjennomføringen som enkel og tilskriver den en letthet, trolig fordi denne deltakeren har hatt hellet med seg tidlig. Andre har erfart over tid at situasjonen i hagen er like omskiftelig som naturen selv og at omstendighetene i hagen og dyrkingsprosjektene har ulikt utfall fra år til år. Én av de mer erfarne informantene oppsummerer det som et vidtrekkende læringsprosjekt:

Du blir aldri utlært. Det er noe med fascinasjonen at det er alltid noe å lære. Og så er det gøy å se hva man får til i år, også vet en det jo av erfaring at alt ble ikke like vellykket, og sånn er det bare. (Nina, #7)

Flere av informantene – nybegynnere som erfarne – rapporterer at de synes det er utfordrende å vite hvordan de skal gå frem for å få til det de anser som et vellykket dyrkingsresultat.

Majoriteten av informantene (9 av 13) anså seg selv som nybegynnere idet de meldte seg inn i fellestagen, og hadde svært begrenset kunnskap om hvordan man dyrker fra før av.

Deltakerne oppgir at de primært lærer gjennom den praktiske erfaringen de får gjennom arbeidet i hagen:

2019 var første året med dyrking. Jeg hadde litt prøving og feiling før jeg kom hit. Men jeg har ikke så mye erfaring med å dyrke, det har jeg ikke. Det med jord og næring og alt det der, er jo *learning by doing*. Veldig mange folk her er nye. Jeg har veldig lite erfaring. (Hege, #6)

Noen vil mene at det finnes en kunnskapskløft preget av at foreldregenerasjonen i liten grad har bidratt til opplæring av nye generasjoner og at skolesystemet heller ikke har vært rigget for reell kunnskaps- og kompetanseoverføring. Bele & Norderhaug (2007) refererer til den immaterielle kulturarven som i dette tilfellet består av *taus kunnskap* om dyrking. Dette er kunnskap som i begrenset grad har blitt bragt videre til yngre generasjoner. Den gang bønder – og folk flest – fortsatt var avhengige av de ressursene naturen gav, var kompetanseoverføringen en integrert del av kulturen vår. Kunnskap og økologisk innsikt om naturgrunnlaget man levde av ble overført fra én generasjon til den neste gjennom kulturell praksis og hverdagslige gjøremål. Nå som jordbruket drives industrielt og kommersielle aktører primært sørger for ressursinnhenting og -foredlingen, er vi havnet i en situasjon der viktig lærdom om landbruk og dyrkingsmetoder kan gå tapt. Som en av informantene forklarer:

Kunnskapen er borte, og så må man på en måte starte på nytt igjen. Hvem skal man spørre nå, liksom? Den generasjonen som fortsatt kunne noe, begynner å dø ut. Man må liksom lære det en kan før det er slutt, enten det er parselhage, konservering eller kjevling av lefser liksom. (Elisabeth, #9)

Som Stocker & Barnett (1998) beskriver, kan fellestager være steder der kunnskap spres, dyrkingsteknikker og teknologi utprøves, og formell og uformell opplæring foregår. Her bidrar man til å spre kontekstualisert kunnskap (Stocker 1996). I den ene fellestagen har lederne solid kunnskap om økologiske dyrkingspraksiser og permakulturelle metoder, og fungerer som referanse for de andre deltakerne. Selv om disse metodene sjelden navngis, er dette praksisen de legger opp til i fellestagen og lærer de andre deltakerne.

Kunnskapsoverføringen skjer i all hovedsak gjennom det praktiske samarbeidet:

kompostering, blanding av jord for bedre jordhelse, samplanting for å ivareta det økologiske mangfoldet og deling av observasjoner man gjør av naturens sykluser for å lære av disse. Her bygger man kunnskap om naturmiljøet og dyrkingsmetoder. Daniel (#1) uttrykker at han har fått «mye respekt for bonden». Det er krevende å dyrke og «ingen gjør dette for økonomiens skyld». Han tillegger det andre dimensjoner, som å «komme ut og kjenne gress og jord under føttene og i hendene» (Daniel, #1).

Selv om mye kunnskap synes å forsvinne, sier noen av de eldre informantene at de har lært litt fra egne foreldre og besteforeldre. De har noe praktisk kunnskap som kommer både dem selv og fellesskapet i hagen til gode. Denne informanten deler av sin kunnskap om hvordan visse frøtyper genereres:

Det har jeg lurt på: Hvordan får du tak i gulrotfrø? Hvordan blir det frø? Vet du det? Det har jeg funnet ut! Det fortalte min far. For å få frø, må de stå ett år til, for da går de i blomst, og da får den frø. Samme med kålrabi og gulrøtter. (Erle, #8)

Mer erfarne deltakere sprer kunnskap til andre deltakere, gjerne på uformelt vis, gjennom samtaler og samarbeid i hagen. Slik bidrar de til å videreføre den immaterielle kulturarven og drive opplæring av deltakere som har mindre kunnskap enn dem selv.

Til tross for at flertallet av deltakerne i settingene jeg undersøkte foreløpig har begrenset kunnskap og er relativt uerfarne, vet flere av informantene hvor de kan henvende seg for kunnskap, råd og hjelp:

YouTube er ett sted hvor du får konkrete ideer og [tips til] måter å gjøre ting på. (Sigurd, #2)

Flere informanter oppgir at de primært benytter digitale medier som kunnskapsbank. De følger mer eller mindre erfarne dyrkere via sosiale medier, både norske og utenlandske innholdsprodusenter. Fire av informantene oppgir å bruke YouTube aktivt for å lære, én refererer til Tik Tok og én tredje sverger til Google og bildesøkingsverktøyet som finnes i appen for å artsbestemme planter informantene er ukjent med. Andre sverger til tradisjonell litteratur, som denne informanten, som viser interesse for å lære mer om økologiske dyrkingsmetoder:

Jeg kjøpte en bok som heter «Økologisk hagebruk». Og så tenkte jeg at jeg skal se om jeg får noen tips gjennom den boka. (Nina, #7)

I samtaler med informantene, blir det tydelig at samlæring er en del av den praktiske erfaringen deltakerne har i fellesthagene. Flere informanter forteller at de har lært av andre,

mer erfarne deltakere enn dem selv. I hver av fellelagene er det noen få individer som peker seg ut som mer kunnskapsrike og kompetente, og som gjerne også deler med seg av erfaringene de har ervervet over tid. I to av parselllagene finnes det deltakere som enten har gartnerutdannelse eller annen faglig kompetanse innen ulike dyrkingsmetoder. På andelsgården er en gartner ansatt til å lede dyrkingsarbeidet, og her har også deler av medlemsmassen opparbeidet seg kompetanse gjennom de 8 årene andelsgården har vært i drift¹⁷. Denne samlede kompetansen kommer fellesskapet på andelsgården til gode. Gartneren har som del av sitt ansvarsområde å instruere arbeidsledere og øvrige deltakere i alle ledd av dyrkingsarbeidet og deler med seg av sin formelle og uformelle kunnskap om økologiske dyrkingsmetoder. Medlemmer med lengre fartstid og mer dyrkingskompetanse fungerer også som referanse for de øvrige deltakere, og bidrar til kunnskaps- og erfaringsdeling internt.

I større skala – i dette tilfellet på kommunalt nivå – ser vi at fellelagene bidrar til en samlet kompetanseheving innen et fagfelt der kunnskap kunne stå i fare for å forsvinne.

Dyrkingstradisjoner og -praksiser som ideelt sett skulle vært overført mellom mennesker og til nye generasjoner har i liten grad blitt bragt videre og står dermed i fare for å gå i glemselen. Tradisjonell økologisk kunnskap om matproduksjon kan bli forsvinne om vi ikke tar aktive grep (Bele & Norderhaug 2007). Aktivitetene som foregår i fellelagene i dette studiet motvirker denne tendensen, i det de i praksis bidrar til uformell kunnskapsoverføring (Datta 2016).

Majoriteten av informantene oppgir i det de melder seg inn i fellelaget å ha svært begrenset dyrkingskompetanse, men bare i løpet av én dyrkingssesong kan samtlige informanter referere til nyttig kunnskap og erfaring de har ervervet i løpet av sesongen. Den praktiske erfaringen den enkelte tilegner seg eller prøver ut i fellesskap med de andre deltakerne gir muligheter for erfarings- og kunnskapsbygging internt i fellelaget. Én av informantene setter ord på verdien av denne felles utprøvingen og uformelle kunnskapsdelingen:

Én ting er hva du har lest og hørt. Men [jeg liker] at du faktisk erfarer selv gjennom direkte erfaring. Og jeg er veldig glad når noen kommer og sier at man kan gjøre dette, viser og svarer hvis jeg har spørsmål eller ikke skjønner, og de kan svare på det. Det synes jeg er kjempebra. (Sigurd, #2)

Med tiltakende interesse for urbant landbruk både lokalt i Fredrikstad, i Nedre Glomma-regionen, nasjonalt og globalt, er relevant kunnskap og kompetanse i ferd med å bli mer tilgjengelig. De ulike fellelagene som etableres blir etter hvert for kunnskaps- og

¹⁷ Nes andelsgård ble etablert vinteren 2015 ([Nes Andelsgård \(nesandelsgaard.no\)](http://nesandelsgaard.no)).

kompetansesentra å regne, der mulighetene for uformell utprøving, kunnskapsdeling og -spredning øker for hvert nytt medlem som deltar og hver nye fellesskapshage som etableres og driftes. Nettverk av urbane fellelhager etableres også, og kan potensielt også fungere som kunnskapshuber, der de ulike hagefellesskapene også har mulighet til å møtes, dele kunnskap og lære av hverandre. Et lokalt samarbeid mellom de urbane fellelhagene kan i praksis gjøre det mulig å videreføre denne delen av den immaterielle kulturarven, slik at tradisjonell økologisk kunnskap om matproduksjon kan bli allemannseie igjen. Det er i så måte håp om at en antatt kunnskapskløft kan tettes – bl.a. ved hjelp av aktivitetene som foregår i de urbane fellelhagene.

Så langt har de praktiske erfaringene med stedet og aktivitetene som foregår i fellelhagene som sted vært fokus for analysen. Vi forstår så langt at den praktiske erfaringen kobler deltakerne til stedet og fellelhagen gjennom hageaktivitetene og læringen som foregår i denne konteksten. I henhold til Ives et al. (2018) sin typologi er vi i gang med å undersøke et mulig *erfaringsmessig* koblingspunkt til naturen, som tenkes å kunne koble oss sterkere til den. I neste underkapittel beveger vi oss inn i det subjektivt erfarte, *emosjonelle* koblingspunktet, og undersøker om de to koblingspunktene er forbundet med hverandre.

5.1.2 Subjektive erfaringer

Den subjektive, *emosjonelle* erfaringen antas å være et eget koblingspunkt i Ives et al. (2018) sin typologi. Jeg undersøker om dette kan forstås som et nytt lag i den praktiske erfaringen hagedeltakerne oppgir å ha i konteksten. For å forstå hva naturkontakten i de urbane fellelhagene innebærer, undersøker jeg derfor nærmere om de praktiske erfaringene samvirker med de subjektive - emosjonelle og relasjonelle - erfaringene deltakerne oppgir å ha i denne konteksten.

I foregående underkapittel vektla jeg informantenes praktiske erfaringer knyttet til aktivitetene i fellelhagene og dyrkingsmetodene de anvender, deriblant forbundet med forbedring av jordsmonn, vanning og håndtering av konkurrerende plante- og dyrearter. Jeg undersøkte også hvordan den praktiske læringen og kunnskapsoverføringen i fellelhagen foregår.

Det blir tydelig i analysen av datamaterialet at de praktiske erfaringene *kan* omtales og refereres utelukkende som rene *praktiske erfaringer*, slik jeg valgte å gjøre i foregående kapittel. Dette vil i så fall være i tråd med kategoriseringen til Ives et al. (2018) som bl.a. ber oss se til erfaringene med å være i direkte og intim interaksjon med naturen, slik man har anledning til å være i en urban fellestage, eksempelvis gjennom aktivitetene man kan ta del i der.

Likevel viser det seg at denne delen av datamaterialet ikke lett kan skilles fra de *subjektive erfaringene* deltakerne oppgir å ha i kraft av å delta i fellestagen. Et slikt skille er i så måte kunstig og tatt ut av sin sammenheng. I datamaterialet er det kun et fåtall eksempler på beskrivelser av praktiske erfaringer som ikke også synes å være farget av subjektive oppfatninger informantene oppgir å ha på stedet og med aktivitetene de deltar i. Dette er allerede synlig i flere av de refererte sitatene i forrige underkapittel. *De praktiske erfaringene og beskrivelsene av disse inneholder gjerne også informantenes subjektive vurderinger ved at de er verdimeisig og emosjonelt ladet.* Dette kommer til uttrykk i samhandlingen i form av rene meningsytringer, men også som ordpauser, stemmebruk, latter eller annet kroppsspråk.

I forrige underkapittel valgte jeg å skille de praktiske erfaringene fra de subjektive for å vise at det er mulig å abstrahere utelukkende denne praktiske erfaringen uten at dette nødvendigvis vekker oppmerksomhet hos leseren. Jeg ønsker likevel i den videre teksten å vise med større tydelighet at koblingen mellom praktiske og subjektive erfaringer er sterkt til stede i det skriftlige datamaterialet. Ved å fremheve samvirkningen mellom det praktiske og subjektive får vi tilgang til en 'tykkere beskrivelse' (Geertz 1973) av de erfaringene informantene står i, og en relasjonell forståelse av koblingen mellom praktiske og subjektive erfaringer. Denne sammenheng blir tydeliggjort i den videre teksten. Intensjonen i neste underkapittel er å demonstrere hvordan dataene¹⁸ viser at en slik sammenkobling finnes.

5.1.3 Praktisk-subjektive stedserfaringer

Det blir tydelig i datamaterialet at praktiske erfaringer med hagen som sted farges av subjektive erfaringer deltakerne opplever her. Samvirkningen mellom det jeg fra nå velger å

¹⁸ Her refererer jeg spesifikt til sitatene fra informantene slik de gjengis i skriftlig form, og ikke til emosjonelle og kroppslige uttrykk slik jeg tolket dem i møte med informantene under intervjuer og deltakende observasjoner.

referere til som informantenes *praktisk-subjektive stedserfaring* kommer bl.a. til uttrykk når deltakerne beskriver det *praktiske* samarbeidet i den urbane hagen og samtidig fargelegger det med *subjektive* verdivurderinger i form av emosjonelle og relasjonelle opplevelser og erfaringer knyttet til stedet. Deltakernes praktiske deltakelse erfares gjennom tankemessige vurderinger, persepsjon, emosjoner, sanseopplevelser, kroppslige erfaringer, osv. Dette blir bl.a. merkbart når deltakerne beskriver ulike praktiske erfaringer de har i hagelandskapet med aktivitetene på stedet - når de sår, vanner, gjødsler, luker, samarbeider med andre deltakere - eller tar inn inntrykk i landskapet og fra naturen. Denne informanten uttrykker sin praktisk-subjektive erfaring slik:

Jeg gir for mye vann, det er for mye sol, det blåser mye der, det tørker mer enn jeg tror. Hvordan skal jeg finne ut at jeg gir nok vann? Og gjødsel - har jeg overgjødslet dem? [...] Da er det noe der jeg må finne ut av. Det er stadig noe å lære seg. Som venninnen min sa «Du blir aldri utlært». Det er noe med fascinasjonen at det er alltid noe å lære. Også er det gøy å se hva man får til i år. Og så vet en det jo av erfaring at alt ble ikke like vellykket, og sånn er det bare. (Nina, #7)

I dette sitatet ser vi et eksempel på at den praktiske dimensjonen med å erfare stedet og aktivitetene som deltakerne bedriver farges av informantens subjektive opplevelser, inntrykk og emosjoner. Vi blir oppmerksomme på at felleshagen som landskap ikke bare et er sted for aktivitet, gjøremål og interaksjon, men et sted som påvirker hennes emosjonelle verden. Dette er ikke bare et sted som lar seg definere ut ifra dets fysiske kvaliteter eller interaksjonen som foregår der (*taskscape*, Ingold 1993). Stedet beveger hennes indre, ved at hun lar seg engasjere og frustrere i kontakt med hagen, og det hun foretar seg alene eller sammen med de andre deltakerne. Stedet som tilsynelatende bare er et 'utvendig' og fysisk observerbart sted, blir også til i relasjon med hennes indre erfaringsverden i møte med hennes forhistorie og kroppslig sansbare opplevelser (Bondi et al. 2009; 2016). Samtidig som informanten erfarer stedets fysiske kvaliteter, beskriver hun det også emosjonelt ved at hun fascineres og utfordres til å forstå og lære mer av hvordan naturen oppfører seg. Læringen og utprøvingen er emosjonelt ladet og beskrives som en subjektiv erfaring. Den utgjør et lag av den praktiske erfaringen med å forholde seg til felleshagen som et stykke natur. Hun opplever at utprøving er 'gøy', til tross for at hun ikke alltid får til det hun ønsker å dyrke frem. Informanten synes å ha forsonet seg med at resultatene ikke alltid blir optimale.

I datamaterialet er det vanskelig å identifisere praktiske erfaringer som kan sies å være helt nøkterne eller nøytrale. Det gir derfor mening å understreke at praktiske erfaringer også i all hovedsak erfares i sammenheng med det kroppslige og emosjonelle. De kan kobles til subjektive verdivurderinger, persepsjon, følelser, sanser og kroppsfornemmelser. De erfares

også refleksivt og relasjonelt der mennesker har evnen til å erfare opplevelser med seg selv, møtet med andre mennesker og levende vesener, og de øvrige omgivelsene (Merleau-Ponty 1968), eksempelvis i en fellestage. Vi kunne referert erfaringen med fokus på den praktiske beskrivelsen informantene gir, og unnlatt å fremheve all annen informasjon uttalelsen inneholder. Men ser vi på informantens (Nina #7) uttalelse i sin helhet, forstår vi at den praktiske erfaringen og utforskningen er emosjonelt ladet og at erfaringene best refereres og forstås i sin relasjonelle og helhetlige sammenheng. De praktiske erfaringene synes å være farget av emosjoner, enten man forstår uttalelsen som rene ord og meningsuttrykk slik de refereres i sitatet over, eller lytter til lydopptakene og/eller deltar med informantene i sanntid og observerer hvordan vedkommende kommuniserer og refererer dem ikke-verbalt. Emosjonaliteten er også observerbar gjennom stemmebruk, pauser i setninger og kroppslig gestikulering, og kunne vært referert for å gi en tykkere beskrivelse (Geertz 1973) av det som foregår her-og-nå.

I emosjonsgeografien blir stedserfaringer som er emosjonelle, perseptuelle, sanselige og kroppslige fremhevet som viktige og verdifulle (Bondi et al. 2009/2016). Det viser seg at fellestageene ikke bare er gjenstand for praktiske erfaringer og nøkterne beskrivelser av opplevelsene i landskapet samt aktivitetene som foregår her. De farges av de emosjonelle opplevelsene deltakerne har på stedet – enten de er knyttet til aktivitetene de deltar i her eller opplevelsen av å være sammen på stedet som delaktige i fellestageen og naturen.

I kommende kapittel refererer jeg informantenes tanker om egne stedserfaringer og analyserer disse i lys av den emosjonelle geografis verktøy og fokus på persepsjon, emosjoner, sanser og kroppsfornemmelser (*embodiment*).

5.2 Stedserfaringer

En viktig motivasjon for å delta i fellestageene synes for flere av informantene å være begrunnet i den emosjonelle stedserfaringen, som i all hovedsak synes å være positivt ladet. Denne informantene peker på noen positive erfaringer som kan motivere til deltakelse i en parsellhage:

Det er forskjell. [...] Noen har [parsell] kanskje bare for å få noen grønnsaker, mens noen av oss synes det er deilig å være oppe her. Snakket med [en av de andre] i stedet, hun har sittet og hørt på lydbok, og drukket kaffe og bare sittet på en benk og slappet helt av. Det er jo flott å ha et sted å kunne gå til. (Erle, #8)

Erle (#8) synes å verdsette en type tilstedeværelse i hagen som den hun refererer at en av de andre deltakerne har. Hun peker på muligheten til å «slappe helt av» (Erle, #8). Hagen er en kontekst der man kan bedrive aktiviteter som å dyrke grønnsaker, men er også et sted å oppsøke om man har behov for ro og ønsker å oppleve velvære. Nærværet i hagen knyttes til en steds erfaring som gjør emosjonelt godt. Tuans *topophilia* (1974) navngir den vekselvirkningen som kan foregå mellom stedlige naturomgivelser og menneskers opplevelse av velvære. Det navngir det affektive båndet mennesker kan oppleve i kontakt med naturen, og beskrives som en levende og høyst personlig erfaring. Topophilia kan bl.a. knyttes til bioestetikken på et sted og den enkeltes subjektive oppfattelse av denne. Det peker også på hvordan sanseapparatet vårt responderer i ulike naturomgivelser, og verdier og holdninger vi har til gitte steder i naturen, om det er i hager, parker eller ville naturområder. Ogunseitán (2005) peker på det mentale stresset mange mennesker i vår tid opplever og som også er kilde til sykdom og uhelse. Hun forklarer hvordan noen steder kan oppleves som det hun kaller for 'restorative miljøer' (*restorative environments*). Erle (#8) synes å ha oppdaget at felleshagen kan være et sted å oppsøke for å hente seg inn og finne nye krefter.

Også andre informanter synes å oppsøke stedet på grunn av roen og gleden det kan gi å være til stede i felleshagen:

En trenger ikke nødvendigvis gjøre noe. Bare sette seg ned, komme hit og slappe av og finne roen litt. Bare høre på fuglene og se at ting spirer og gror, bare det å ha ting grønt rundt seg. [...] Det er så deilig hvor mye påvirkning det har på oss og de følelsene vi har. (Elisabeth, #9)

Tilstedeværelse i naturomgivelsene synes å ha en positiv emosjonell effekt også på Elisabeth (#9). Hun vektlegger ikke effekten av aktivitetene i hagen, men hva det gjør med henne å oppholde seg her og ta inn over seg hva som rører seg rundt henne i felleshagen, som et stykke natur. Hun beskriver hva kontakten med annet liv – fugler, planter og det grønne bakteppet – har å si for henne. Dette synes å ha en emosjonell innvirkning som hun beskriver som 'deilig'. Ogunseitán (2005) utdyper hvilke faktorer som viser seg å gi en opplevelse av topophilia og kan ha en avstressende og helende effekt på mennesker. Én av dem er økodiversitet, og det er i praksis dette Elisabeth (#9) beskriver når hun navngir livet som rører seg rundt henne og som hun kan observere når hun oppholder seg i hagen. Økodiversitet viser seg ifølge Ogunseitán (2005) å være den faktoren som har størst påvirkning på livskvaliteten vår når vi oppholder oss på ulike steder i naturen. Kellert & Wilsons (1993) *biophilia-hypotese* postulerer en genetisk disposisjon vi mennesker har for å oppsøke naturen, fordi vi er uløselig knyttet til og avhengig av den. Informantens egenrapporterte erfaring peker i

retning av at hun opplever en sammenheng mellom økodiversiteten i felleshagen, og hennes tilbøyelighet til å kjenne velvære i disse omgivelsene.

En annen viktig motivasjonsfaktor for deltakelse i felleshagene synes å være behovet for å etablere tilhørighet til stedet og lokalsamfunnet. Flertallet av informantene (9 av 13) er innflyttere. Noen av innflytterne (3 av 9) har ikke-norsk bakgrunn, og er opprinnelig kommet til landet enten som arbeidsinnvandrere eller flyktninger. Én av de etnisk norske innflytterne beskriver felleshagens betydning for ham som «min vei inn i lokalsamfunnet og det fellesskapet» (Sigurd, #2). Flere av innflytterne er opptatt av felleshagen som en arena for å møte nye mennesker og bli kjent i lokalmiljøet. Slik er felleshagen kanskje med å bidra til å gi dem et referansepunkt og en stedstilhørighet, et *sense of place* (Relph 1976; Agnew 1987), på et nytt og dels ukjent sted. Felleshagen fungerer som et referansepunkt i form av dets fysiske arealer og lokasjon. Det preges av definerte aktiviteter, der hagearbeidet og det sosiale som foregår blant deltakerne er fremtredende. Videre skaper den enkelte og gruppen sammen mening gjennom de erfaringene de har på stedet og gjennom de intensjonene de har med å være der (Relph 1976). De som deltar, identifiserer seg etter hvert i ulik grad med felleshagen. De som identifiserer seg sterkt med stedet og aktivitetene her utvikler stedstilhørighet gjennom involvering og deltakelse. Relph (1976) er opptatt av ulike grader av sosial identifikasjon og tilhørighet, og beskriver polaritetene *insideness* og *outsideness* som ytterpunkter i de sosiale relasjonene koblet til stedet. *Insideness* beskriver en sterk identifikasjon og tilhørighetsfølelse, mens *outsideness* angir den formen for utenforskap man kan erfare på et sted man ikke kommer fra og i liten grad kjenner. Stedserfaringen Sigurd (#2) beskriver synes å være i bevegelse. Han opplever at deltakelsen gjør det mulig for ham å bevege seg fra en opplevelse av *outsideness* til større grad av *insideness* i lokalsamfunnet ved å delta i felleshagen. Slik synes felleshagen å ha en sosialt integrerende funksjon for noen av deltakerne, i særdeleshet de som er innflyttere og nye i lokalsamfunnet. Deltakelsen i felleshagen kan gi en opplevelse av stedstilhørighet (Relph 1976; Low & Altman 1992; *place attachment*), i særdeleshet for denne gruppen av deltakere.

En annen av informantene forteller hvordan hun som nyinnflyttet hadde et behov for å bli kjent i lokalmiljøet:

Jeg gjorde et søk på Facebook for å undersøke hva som foregikk i lokalsamfunnet som jeg kunne delta i, og fant parsellhagens hjemmeside. Når jeg forstod at dette ville gi meg muligheten til å dyrke, ble jeg veldig glad, for det å være med i en parsellhage er noe har jeg ønsket å prøve i mange år. Det er noe jeg er kjent med der jeg kommer fra. (Petra, #4)

Relph (1976) beskriver *outsideness* som en form for fremmedgjorthet, og den hjemlengselen man kan erfare som ny på et sted der man fortsatt ikke føler seg hjemme. Å bli en del av et sosialt fellesskap og oppleve *insideness* er gjerne et mål om man ikke allerede opplever tilhørighet. Petra (#4) opplever å kunne kombinere aktivitetene i felleshagen med å etablere fotfeste på stedet, samtidig som hun deltar i en aktivitet som er kjent for henne og gjør henne emosjonelt glad. Hun synes å ha en intensjon om å etablere et *sense of place*, og har tatt aktive grep for å bli mer delaktig i lokalmiljøet. Petra synes å ha et ønske om å bevege seg mot *insideness*, på samme måte som Sigurd (#2). Han mener mange av deltakerne er med fordi de ønsker et fellesskap og være sosiale, i en setting der målet samtidig er å dyrke:

Jeg tror mange har blitt med i Parsellhagen her for å stelle med planter i et fellesskap. Den sosiale komponenten er viktig for alle sammen her, eller så er det mange som kunne bare styrt hjemme. (Sigurd, #2)

Steds erfaringen beskrevet her synes å kunne bidra til en etablering av sosial tilhørighet og stedstilhørighet (*place attachment*). Slik kan deltakerne i større grad kjenne på det Relph (1976) beskriver som *insideness*.

Informantenes bosituasjon er litt ulik. Noen har enebolig med hage, mens andre bor i leilighet, med eller uten balkong eller annet uteareal. For noen av de som har egen hage, synes hovedmotivasjonen for deltakelse å være mulighetene for å ta del i et fellesskap der man bedriver aktiviteter som involverer dyrking. De som bor i leilighet synes i tillegg å benytte felleshagens areal som et sted de kan oppleve naturkontakt i omgivelser som gir dem emosjonelt velvære.

5.2.1 Sosialt fellesskap, samarbeid og grader av involvering

Den praktiske-subjektive steds erfaringen kommer videre til uttrykk når deltakerne beskriver det sosiale fellesskapet og samarbeidet internt i felleshagen. Dugnadsånden er avgjørende både for den praktiske etableringen og driften av hagen. Det krever stor grad av samarbeid og lagånd for å få til vellykkede dyrkingsprosjekter både individuelt og i fellesskap. Den lange dyrkingssesongen og sommeren med ferieavvikling som for mange betyr tidvis fravær kan lett påvirke hvor godt dyrkingsprosjektene til deltakerne går. Praktisk sett trenger man å hjelpes ad gjennom dyrkingssesongen med vanning, gjødsling og stell av hverandres parseller, fordi

de færreste har anledning til å være til stede jevnlig gjennom en hel sesong. Flere deltakere snakker varmt om det de får til sammen og løfter frem hva lagånd og samarbeid betyr for dem. Denne informanten forklarer hvordan deltakerne hjelper hverandre i feriene, og fremhever gleden og verdien dette samarbeidet har for ham personlig:

Men det jeg har sett med parselhagegjengen her er jo at den ånden, det å hjelpe hverandre og støtte hverandre er stor. Sånn at folk på eget initiativ ... Åh, det ser litt tørt ut hos den ene personen, så når de vanner sin egen [parsell], så vanner de også hos den andre spontant. Man spør ikke om det engang. Det virker veldig enkelt da. Det synes jeg er viktig, og jeg glad for at vi har såpass høy grad av villighet til å hjelpe hverandre, og samarbeid og samhold. (Sigurd, #2)

Majoriteten av informantene påpeker dugnadsånden og det sosiale fellesskapet som en positiv verdi og beskriver erfaringen emosjonelt, i positive ordelag. Liknende studier peker på hvordan fellesskapshager byr mennesker en mulighet til å møtes og involvere seg med naturgitte og bygde landskap, der de skaper noe sammen. I fellesskap etablerer de en opplevelse av *sense of place* i vakre omgivelser samtidig som de bidrar til fysisk, sosial, sosio-kulturell, økonomisk og økologisk bærekraft (Seddon 1997; Stocker & Barnett 1998).

Denne informanten beskriver samarbeidet som 'hyggelig' og som en enklere vei til kontakt med andre:

Jeg synes det er veldig hyggelig å jobbe sammen med folk. Noen ganger er vi flere som har kjørt litt grus og luket litt. [...] Det synes jeg er veldig hyggelig, å gjøre ting med andre. Det er kanskje litt lettere å få kontakt med en roligere tilnærming. (Nina, #7)

Uttalelsen støttes også av andre informanter, som her:

Den store endringen [med å bli med i hagen] for min del er jo å komme ut sammen med andre. Det at jeg får den sosiale energien og det er ikke lett for meg det sosiale uten at man har noe meningsfylt å gjøre. Men når man har noe praktisk å gjøre og samles om, så fungerer det sosialt for meg veldig bra og da får jeg mye energi fra det. Det er kombinasjonen. (Sigurd, #2)

Et utdrag fra min egen forskningsdagbok viser hvordan jeg selv erfarte å jobbe sammen med andre, deriblant deltakere med ikke-norsk bakgrunn og med begrensede norskkunnskaper. På arenaer der samtale med andre deltakere var naturlig, kom disse deltakerne til kort språklig sett, men i åkeren endret dynamikken seg. Her beskriver jeg en personlig erfaring jeg har i fellesåkeren med to av dem, basert på mine egne vurderinger og emosjonelle opplevelse av samvær og samarbeid i en situasjon der språkbarrieren mellom oss med ett oppleves mindre relevant:

De snakker lite norsk, men vi jobber sammen, side om side og trenger ikke snakke. Bevegelsene våre snakker samme språk. Vi jobber, bøyer oss, smiler litt til hverandre, rekker hverandre redskaper, og synes samstemte i arbeidet. Arbeidsleder viser oss hvordan salatplantene skal settes i jorda. [Arbeidslederen] bruker hyssing og viser hvilken avstand plantene skal ha. Det er samarbeidsånd selv om vi ikke snakker så mye. Vi hilser først kort og henter hvert vårt Brett med forkultivert salat. Vi får en rad hver vi skal fylle. Jeg står først krumrygget og planter salaten, men finner fort ut at det er like greit å

sette seg på knærne over raden. Jeg blir møkkete på buksa, men bryr meg ikke. Vi ler, selv om ikke alle snakker samme språk. (Egen forskningsdagbok)

Personene jeg jobbet sammen med har av praktiske årsaker ikke kunnet kommentere erfaringen vi hadde sammen, så jeg kan ikke verifisere om de opplevde situasjonen slik jeg gjorde.

Andre informanter med etnisk norsk bakgrunn forteller også om erfaringer med sosialt samkvem som endrer karakter gjennom samarbeidet, også der norskkunnskapene ikke kan anees å være et hinder i kommunikasjonen med andre deltakere. En av dem påpeker bl.a. at samværsformen i parsellhagen bærer preg av litt andre kvaliteter enn de man har under annet sosialt samvær, og vurderer det som positivt at man ikke utelukkende må ha fokus på samtalen når man kommuniserer med andre deltakere:

Det er lettere å være sammen og snakke hvis man enten gjør noe fysisk eller at man gjør noe sammen. Man kan jo bare jobbe sammen uten å snakke også. (Daniel, #1)

Daniels (#1) uttalelse antyder at den felles hageaktiviteten er mer sentral enn den verbale kommunikasjonen for ham. Han antyder at det i hagekonteksten er rom for flere kommunikasjonsformer enn den rent verbale, som relasjonelt samvær og samspill (*relational domain*; Stern 1998). Presset man kan erfare i vår kultur i møter med andre mennesker på å kommunisere og prestere verbalt kan oppleves å avta når oppmerksomheten rettes mot andre, mer praktiske aktiviteter som i stedet krever deltakernes fysiske oppmerksomhet. Informanten forklarer videre i samme samtale at sosial angst har vært et problem han har slitt med. Kanskje antyder dette at et fellesskap med større fokus på aktivitet enn verbal kommunikasjon gir muligheter for en type samvær med andre som oppleves mindre emosjonelt stressende eller angstaktiverende?

Grahns (1991) typologi forklarer hvordan mennesker i ulik grad involverer seg med eller tar avstand fra andre mennesker og naturomgivelsene for å regulere stress og påvirke egen opplevelse av velvære (Se kap. 3.2). Han mener at mennesker i ulike situasjoner og til ulik tid har varierende mental kraft (*mental power*) til å involvere seg med omgivelsene – de sosiale og naturgitte. Daniel (#1) antyder i sitatet over en opplevd mulighet for å veksle mellom det Grahns kaller *emosjonell involvering* og *aktiv involvering*. I det tause samarbeidet i hagen er man emosjonelt involvert med både naturomgivelsene og andre mennesker. Med mulighet for å kunne velge å være emosjonelt involvert opplever personen mindre press på å være aktivt deltakende i samtale med andre hagedeltakere. I dette tilfellet er det vanskelig å anslå om

dette valget utelukkende handler om den mentale kraften Grahn refererer til eller om det også kan handle om personlige preferanser ulike deltakere har med tanke på grad av involvering i denne settingen. Muligheten for å veksle mellom ulike samværsformer og grader av involvering kan i seg selv være attraktivt for hagedeltakerne. Slik kan den enkelte oppleve å ha muligheten til å gjøre individuelle valg som passer den enkeltes behov i øyeblikket.

En annen informant tydeliggjør denne valgmuligheten, og peker på samvær gjennom samtale (*aktiv deltakelse*) med andre som en mulighet, men ikke en nødvendighet:

Jeg hører at mange snakker, og jeg gjør ikke det for jeg er veldig dårlig på multitasking. Så jeg prater ikke så veldig mye når jeg jobber. Det er ikke det at jeg ikke liker det, jeg synes det er hyggelig at andre gjør det. Men det er absolutt ikke noe man må. Man kan komme hit og bare gjøre sine greier og det man skal. Man trenger ikke å være sosial her i det hele tatt. Det er kanskje en annen måte å være sosial på? [...] Det er noe med fellesskapet selv om du ikke trenger å prate. Hvis jeg skulle gjort det alene hadde jeg ikke orket. Det betyr ikke heller at du må prate eller være veldig sosial, men det er noe med å jobbe sammen i ro. (Gunnhild, #10)

Denne informanten vektlegger valgfriheten hun opplever å ha til å velge hvilken grad av involvering hun selv ønsker i en gitt situasjon. Hun omtaler dette som et felleskap, men samtidig «en annen måte å være sosial på» (Gunnhild, #10), og verdsetter muligheten til å velge den grad av involvering som passer den enkelte best. Kanskje vil det oppleves slik for noen at felleshagen tilbyr muligheten for større eller mindre grad av involvering, og at valgfriheten til å veksle mellom utadrettet eller aktiv involvering, på den ene siden, og delvis eller full skjerming der man først og fremst er i kontakt med seg selv og naturomgivelsene med en viss avstand fra andre, på den andre siden.

En felleshage har litt andre kvaliteter enn Grahns terapihager, men kanskje kan settingen likevel gi effekter som kan virke helende selv for mennesker uten navngitte, diagnostiserte funksjonsnedsettelse og som derfor ansees som friske i et medisinsk perspektiv. Uhelse opptrer i ulike former og grader, og deltakelse i en felleshage kan for noen mennesker synes å by på helseeffekter som bl.a. innebærer økt velvære. Muligheten for å kunne velge grad av involvering og interaksjon med omgivelsene – enten det er naturomgivelsene eller andre deltakere – kan gi en opplevelse av valgfrihet tilpasset den enkelte deltakers behov i øyeblikket. Det kan dermed gi økte muligheter for å opparbeide bedre helse gjennom erfart velvære.

En av informantene beskriver deltakelsen som en ‘organisk’ måte å være sammen på, uten at det øves press på én type samvær, og ordlegger seg slik:

Det er jo noe veldig fint med det å ha et felles fokus. En oppgave, og å ha noe som gir mening, er viktig. Også kan man prate om alt mulig ved siden av, så det er en litt organisk og fin måte å være sammen på. Det dekker mange behov. Både tilhørighet, samvær og kontakt, også er det det å bidra til felleskapet, ha noe som er meningsfullt utover bare meg og mitt. Stolthet! (Synne, #5)

Synne (#5) synes bl.a. å verdsette mulighetene hagesettingen gir for grad av involvering og beskriver verdier dette også har for opplevelsen av fellesskap, tilhørighet og muligheten til å bidra til noe som er meningsfullt. Et 'felles fokus' synes å ta brodden av et eventuelt press på å yte utelukkende verbalt, men vite at det er en mulighet om man ønsker å snakke med andre deltakere.

For meg å ha konkrete oppgaver som det sosiale bygges rundt, det fungerer for meg. Det er ikke så lett for meg med bare det sosiale alene. Når jeg deltar i ting som vi gjør sammen, så får jeg mye ut av det sosiale. Da opplever jeg kanskje at det dekker mer av behovene mine [...] med å dyrke selv, det sosiale, kontakt med natur, hjelpe andre, skape noe større enn meg selv, og danne erfaring. (Sigurd, #2)

Sigurd (#2) beskriver erfaringen i felleshagen som at den sosiale komponenten finnes, men ikke nødvendigvis oppleves som det primære målet. Deltakelsen oppleves mangefasettert og dekker flere individuelle og sosiale behov.

5.3 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg undersøkt de praktiske og subjektive erfaringene deltakerne rapporterer å ha når de oppholder seg i de urbane felleshagene. Dette gjøres med bakgrunn i Ives et al. (2018) sin typologi der bl.a. erfaringsmessige (praktiske) og emosjonelle (subjektive) koblingspunkter mellom menneske og natur undersøkes som mulig *leverage* for å gjenforene mennesket med naturen.

Jeg undersøker først de praktiske erfaringene deltakerne har i felleshagene. Dette handler om aktivitetene de tar del i i den urbane felleshagen og om læring av dyrkingspraksiser. Et flertall av deltakerne er nybegynnere når de melder seg inn i felleshagen og lærer fortrinnsvis gjennom samlæring og kompetanseoverføring innad i den lokale hagen og via faglitteratur og informasjon tilgjengelig på internett (bl.a. via sosiale medier). Mangel på kompetanse om dyrkingsmetoder i samfunnet generelt bidrar til at den tause kunnskapen om dyrking sakte forsvinner. De urbane felleshagene fungerer som en motvekt til denne tendensen og blir til uformelle kompetansesentra der erfaring bygges og kunnskap spres deltakerne imellom.

Det blir tydelig i datamaterialet at de praktiske erfaringene deltakerne forteller om har en tilleggsdimensjon ved at deltakerne samtidig referer disse som subjektive erfaringer. Jeg valgte derfor å referere til disse som praktisk-subjektive stedserfaringer. Disse stedserfaringene blir synlige bl.a. gjennom samarbeidet, det sosiale fellesskapet og ulike grader av involvering deltakerne erfarer å kunne velge i den urbane fellestagen. Flere beretter at de opplever mindre press på verbal kommunikasjon i denne settingen og at de her har mulighet til å være sosiale på litt andre måter enn i sosiale fellesskap de ellers deltar i.

I neste kapittel gjør jeg et dypdykk inn i de emosjonelle og relasjonelle erfaringene deltakerne refererer, og undersøker hva disse kan innebære for deltakerne i konteksten av den urbane fellestagen. Jeg utforsker dernest hvilket transformativt potensial som kan finnes i disse erfaringene i et bærekraftsperspektiv.

6.0 Emosjonelle og relasjonelle erfaringer

Deltakernes praktisk-subjektive stedserfaringer i den urbane fellestagen baner vei inn til deres emosjonelle og relasjonelle erfaringsverdener og gir oss innsikt i hvordan naturkontakten de erfarer å ha i fellestagen påvirker dem i den *personlige sfæren* – ontologien og tankegodset vi forstår verden ut ifra (O'Brien & Sygna 2013). Jeg utforsker her det emosjonelle koblingspunktet Ives et al. (2018) har navngitt, og tar i bruk verktøy både fra den emosjonelle geografien, fenomenologien og gestaltterapien, som gir oss muligheten til å gjøre et dypdykk inn i deltakernes emosjonelle og relasjonelle erfaringer. Opplevelser i form av *enchantment* og *disenchantment*, emosjonelt velvære og relasjonell vårhet slik det kan erfares i en urban fellestagen er utgangspunktet for denne delen av analysen. Kan disse erfaringene ha et transformativt potensial i et bærekraftsperspektiv?

6.1 Fryd og frustrasjon

I de personlige intervjuene og under de deltakende observasjonene blir det klart at deltakerne opplever både fryd og frustrasjon i fellestagen og aktivitetene de deltar i her. Opplevelsene er ladet med emosjonelle erfaringer og vurderinger. Denne informanten uttrykker det slik:

Det er gøy å få det til, det er jo ikke gøy at man mislykkes, [men] det er mye læring i det. Jeg er spent på dette med gulrotfrøa. Hva kan vi lære av det? Folk her snakket om at det var noe i jorda, kanskje. (Nina, #7)

Informanten knytter både glede, mislykkethet og spenning til læringen hun opplever å ha når hun prøver ut nye dyrkingsmetoder, i dette tilfelle knyttet til gulrotdyrking. Å lykkes med dyrkingsprosjekter kan gi glede og en opplevelse av mestring. Bhatti et al. (2009) beskriver de positive opplevelsene man kan ha i en hagesetting som *enchantment* – fryd og begeistring – der et element av glede og overraskelse gjerne er forbundet med sanselig, kroppslig og emosjonelt velbehag, eller med den positive erfaringen det kan være å få ting til å gro i en estetisk vakker hage. Å feile er gjerne forbundet med frustrasjon og motløshet – *disenchantment* – og kan gjøre at vi mister motivasjonen til å fortsette med hagearbeidet. Ofte er de negative emosjonene knyttet til stress eller bekymring for at tiden til oppgavene i hagen ikke strekker til eller at man av ulike grunner feiler med de prosjektene man setter i gang (Bhatti et al. 2009).

I sitatet over ser vi igjen tydelig hvordan den praktiske erfaringen sammenfaller med den subjektive, og at den er fargelagt av emosjoner som informanten beskriver i én og samme

vending. Erfaringen beskrives av informanten selv og er personens kognitive fortolkning av erfaringen, men har sitt utspring i en subjektiv opplevelse som først er emosjonelt, sensorisk og/eller kroppslig erfart. Informanten beskriver mestringen som 'gøy' og det å mislykkes som 'ikke gøy'. Personen knytter 'spenning' til utforskingen av og læringen om frø og jordsmonn.

En informant (Hege, #6) forteller om sin opplevelse med insektsangrep på plantene sine, og forklarer hvordan dette utfolder seg praktisk og samtidig erfares subjektiv og emosjonelt:

Det var så mange insekter i [løkplantene], at vi ble traumatisert. Det var så ekkelt. Det var dårlig jord, vi tilførte ikke næring, det var tørt. Da går insektene på den svakeste planten. Jeg erfarte at vanning var viktig. Jeg har ikke løk eller purreløk i år, for det var så mye larver. Men planten var fin. Jeg tok dem hjem, la i vann og det bare fløyt. [...] Skal du ha reddik eller kål, så kommer kålflua. Da må det dekkes til umiddelbart. (Hege, #6)

Hege (#6) forteller om insektsangrepet, og knytter umiddelbart negative følelser til opplevelsen. Den emosjonelle og perseptuelle komponenten i beskrivelsen innebærer at hun opplevde det som 'traumatisk' og 'ekkelig' med insektangrep. En slik opplevelse sammenfaller med det Bhatti et al. (2009) beskriver som *disenchantment* og kunne i verste fall lede til motløshet og et strandet hageprosjekt. I stedet kan det i dette tilfellet synes som den negative emosjonelle opplevelsen har motivert til utforsking og læring, og manet henne til å søke ny og bedre kunnskap om hvordan man kan unngå liknende uhell igjen. I kjølvann av opplevelsen har hun hatt en erkjennelse som kommer til nytte som erfart kunnskap, og den har dermed ledet til mestringfølelse og en positiv emosjonell opplevelse. Dette antyder at koblingen mellom en praktisk og emosjonelt ladet erfaring kan ha verdi i et læringsperspektiv. I dette spesifikke tilfellet ser vi hvordan praktisk og kognitiv læring kan oppstå i kjølvann av en emosjonell erfaring, og at den kognitive læringen muligvis motiveres av den emosjonelle erfaringen.

Observasjoner gjort i fellesthagene av informantene selv leder til undring og spørsmålsstilling. Informant Petra snakker gjentakende om at flere deltakere ikke høster inn grønnsakene sine og undrer seg over hvorfor dette skjer. Hun er opptatt av matsvinnet det skaper og spørsmålet synes å plage henne, for temaet dukker opp gjentakende ganger i intervjuet. Hun uttrykker det bl.a. slik:

Jeg forstår ikke hvorfor, men jeg har en følelse av at mange ikke bryr seg om å spise grønnsakene de har dyrket frem. Det er veldig rart for meg. Jeg forstår det virkelig ikke. (Petra, #4)

Hun uttrykker en emosjonalitet i møte med det hun opplever som en negativt ladet erfaring – *disenchantment* - og undringen og spørsmålet det utleder. Burlingame (2021) har utforsket hvordan læring gjennom levd, emosjonell erfaring med og på steder (*learning by feeling*). Han

peker på at affektive opplevelser i ulike naturomgivelser har potensialet til å være enda mer transformativ enn å lære gjennom aktivitet – *learning by doing*. Fokuset på den levde, emosjonelle erfaringen viser seg å gi rom for mer kreativitet, refleksjon, affektive opplevelser og aktiv læring, og beskrives isteden som en helhetlig læringserfaring – *learning by feeling*. Petra (#4) er i gang med en tankeprosess der hun reflekterer og stiller spørsmål ved noe hun opplever et ubehag rundt og tenker på som uforståelig. Den praktiske erfaringen har ledet til en emosjonell reaksjon, og denne tar henne videre inn i undring og kritisk refleksjon.

I samme ånd beskriver Golubchikov (2015) hvordan studenters opplevelser i naturen og læring i større grad skjer i form av det han beskriver som *feel-trips* og i mindre grad skjer som et nøkternt feltarbeid (*fieldtrips*), der den rene kunnskapsoverføringen har fokus. Pope et al. (2023) har studert *learning gardens*, og peker på hvordan deltakelse i skolehager kan understøtte både kognitiv, sosial og emosjonell læring hos barn. Det er nærliggende å tro at denne type helhetlige læring kan ha en liknende effekt på voksne mennesker som deltar i en fellestage, der læring gjennom emosjonalitet kan gi en dypere form for undring og innsikt.

Flere av informantene forteller om hvordan de har feilet i prosessen med å dyrke. Mislykkede dyrkingsprosjekter kan gi dem en negativ emosjonell opplevelse. En emosjonell erfaring med å feile kan i noen tilfeller føre til at de gir opp og ikke fortsetter utprøvingen, eller det kan hjelpe dem til å regulere seg i møte med nye erfaringer. Synne (#5) beskriver en tidligere dyrkingserfaring fra en annen fellestage som ‘mislykket’, der mismotet tok overhånd. Den negative emosjonelle erfaringen påvirker møtet med den nye dyrkingskonteksten, men gir henne samtidig en nyttig erkjennelse knyttet til arbeidsbyrden og egeninnsatsen i den nye hagekonteksten:

Jeg husker at vi fikk en sånn liten jordfleck et sted vi leide en gang, når vi var helt unge, før vi fikk barn og sånn, og skulle prøve å dyrke noe der, og det ble helt mislykket. Så jeg tror kanskje jeg ble litt mismodig akkurat av det da. Og da hadde jeg sikkert ikke peiling verken på jordsmonn eller lys, solforhold eller egentlig noe særlig. [...] Jeg kan ikke sette i gang noe som er alt for stort, sånn at jeg drukner i arbeid, for da kan jeg bli motløs igjen, så det er viktig, og jeg tenker å ha en sånn gradvis progresjon. (Synne, #5)

Her blir det tydelig hvordan en tidligere erfaring preget av *disenchantment* (Bhatti et al. 2009) påvirker en senere erfaring informantene har i fellestagen. En foregående erfaring med å mislykkes gjør at denne personen nå velger å gå annerledes til verks for å unngå en ny runde med motløshet og et strandet hageprosjekt. Den negative emosjonelle erfaringen har gitt læring som kommer informantene til nytte i den nye konteksten.

En annen informant kjenner på ‘udugelighet’ i å ikke mestre:

Jeg sådde for tidlig, og så vannet jeg ikke nok. Så jeg sådde på nytt. Da får jeg en følelse av å være udugelig. Å ikke passe på det livet jeg holder på med, og blir å tenke «hva tenker alle de andre om meg da. Tar hun feil? Klarer hun det ikke?» og sånt. Sånne negative tanker kan jeg jo ha. (Vera, #3)

Informantene i dette studiet beskriver både det å feile og mestre i hagearbeidet. Erfaringene i felleshagene er preget av både *enchantment* og *disenchantment* (Bhatti et al. 2009) – fryd og frustrasjon. Den praktiske erfaringen med å få noe til gir positive opplevelser og emosjoner, slik denne informanten beskriver:

Det er gøy å få til ting. Jeg er jo litt stolt når jeg kommer hjem med noe eller tar med tomater på jobben. Jeg er jo litt stolt. Uten kjemiske tilsetninger! (Daniel, #1)

Denne praktiske erfaringen med å ta med egendyrkede tomater til kolleger på jobb gir en emosjonell erfaring av mestring som oppleves ‘gøy’ og resultater som gjør Daniel (#1) ‘stolt’. Den farges også av personlige verdier som handler om å få til dyrkingsresultater helt selv og på økologisk vis, noe han tydelig verdsetter.

Positive emosjonelle opplevelser synes å være en driver for deltakelsen, utprøvingen og læringen i felleshagene. Undringen over hva som skjer med et lite frø plantet i jorden beskrives slik av en av informantene:

Det har begynt å spire. Det er veldig gøy å se sånne ‘babyting’ komme opp. Det er veldig givende! Ja, det er magisk! Jeg putter bare sånne små frø i jorden, og så går det noen dager, og så kommer det sånne bitte små grønne spirer. (Synne, #5)

Enchantment kan innebære en erfaring preget av begeistring, forundring og overraskelse, og oppleves gjerne i møte med naturen. ‘Magien’ informanten beskriver omtales av Bennett (2001) som en tilstand der man blir fengslet av noe og der dette også beskrives som en opplevelse som er kroppslig og sensorisk. Det handler også om å være til stede i øyeblikket og la seg bevege og engasjere av det som skjer her-og-nå. I slike øyeblikk opphører opplevelsen av kronologisk tid, og gir oss en opplevelse som er fortryllende og beveger oss emosjonelt og sansemessig. Den kan erfares i møte med materielle objekter, minner eller som fengslende og inspirerende øyeblikk i sanntid. Opplevelsen kan karakteriseres som ‘flyt’, og er preget av kreativitet, emosjonalitet eller et åndelig ‘møte’ med noe vi erfarer som større enn oss selv. Erfaringen kan også knyttes til møter med det mer-enn-menneskelige, altså møter vi kan ha i naturen. Disse er gjerne overraskende fordi de innebærer en krysning av elementer som gir overraskende innsikt og mening (Maddrell 2022).

I dette tilfellet opplever informanten å erkjenne en sammenheng som fengsler og skaper forundring, og beskrives sågar av informanten selv som ‘magisk’. Woodyer og Geoghegan (2013:195) beskriver slike øyeblikk som “delight, wonder or that which cannot be simply explained”. En slik erfaring har potensialet til å være kraftfull og gi rom for nye erkjennelser og innsikt. Samme informant utdyper senere i intervjuet hvilken sammenheng personen forstår i kjølvann av opplevelsen som hun tidligere beskrev som ‘magisk’:

Mest er vel kanskje troen på at det faktisk går an å putte frø i jorden og få mat ut. [...] Det er et lite mirakel. (Synne, #5)

Denne uttalelsen viser at den ‘magiske’ erfaringen med å så frø og se noe spire har gitt en ytterligere erkjennelse der informanten evner å se relasjonen mellom frøet som plantes og maten hun senere kan spise ved innhøsting. En engasjerende emosjonell erfaring preget av *enchantment* har ikke bare vært en opplevelse i seg selv, men har gitt en forståelse for en større sammenheng mellom frøplanting og matproduksjon. Det kan synes som om informanten har fått eierskap til denne forståelsen med utgangspunkt i den opprinnelige ‘magiske’ emosjonelle opplevelsen.

Iver (#13) uttrykker begeistring for smakene de egendyrkede grønnsakene har å by på, og sammenlikner det med kvaliteten på grønnsaker kjøpt i butikken:

Ikke minst smaking på det som kom fra jorda. Hvor gode blir gulrøttene, hvor mye bedre er ikke slangeagurken og se at grønnsakene ser ikke så perfekte ut som de er i butikken, men de smaker bedre. (Iver, #13)

Iver knytter opplevelsen med de egendyrkede grønnsakene til sanseopplevelsen av å se og smake på grønnsaker som han mener «ikke ser så perfekte ut», men smaker bedre enn butikkinnkjøpte grønnsaker. Han er ikke alene om å gjøre en slik sammenlikning. Felles for de informantene som uttaler seg om denne kvalitetsforskjellen er at de uttrykker stolthet og glede over å få til å dyrke egne grønnsaker. De synes oppglødde både av å ha skaffet seg kunnskap og erfaring med å dyrke disse grønnsakene, og samtidig ha en positiv emosjonell opplevelse av å sanse – se, lukte, smake - at de holder høyere kvalitet enn tilsvarende varer kjøpt i butikk.

6.2 Emosjonelt velvære

Det var en kveld jeg gikk tur med naboen. Det var vindstille og sol. Vi satt ved en benk, så andre jobbe [i parsellhagen] og fuglene kvitret. Den tilfredsheten hvor vi begge bare: "Ah, det her var nydelig." Vi ble bare sittende. Det var fredelig her. [...] Jeg hadde et øyeblikk av tilfredshet når jeg satt ved benken min her om dagen. (Hege, #6)

I intervjuer og under deltakende observasjon uttrykker flere av informantene at felleshagen er et sted som gir dem en opplevelse av emosjonelt velvære. Gjentakende viser det seg at deltakerne i all hovedsak knytter positive opplevelser til det å oppholde seg i hagen som et stykke natur, også uten å være direkte involvert i hageaktivitetene på stedet. Hege (#6) knytter den gode opplevelsen både til erfaringen med å oppholde seg i naturen og til det sosiale samværet slik det utspiller seg i felleshagekonteksten. Opplevelsen beskrives bl.a. ut ifra et beroligende lydbilde og værforholdene slik de erfares i øyeblikket. Marcus & Barnes (1999) beskriver det de omtaler som 'helende hager' (*healing gardens*). De forklarer hvordan opphold i hager kan gi helsefordeler og tilheling ved at vi får erfare naturens vakre estetikk og påvirkes av dens stressreducerende effekter, som muligheten for å oppleve sollys eller søke ly i skyggen, se på trær og blomster eller høre lyden av sildrende vann og fuglesang. Flere av disse elementene synes å ha påvirket Hege (#6). I tillegg synes hun å oppleve det som verdifullt at det er rolig og vindstille her. Opplevelsen beskrives som 'nydelig' og som noe som gir 'tilfredshet' gjennom den enkle tilstedeværelsen i naturomgivelsene og felleshagen.

Gesler (1993) var tidlig ute med å studere steders terapeutiske potensial. Han mente at steder kan gi velvære og tilheling i det han kalte for *terapeutiske landskap*. Tre komponenter definerer slike terapeutiske landskap: en natursetting, *sense of place* og stedets symbolske betydning for de som erfarer stedet. I sitatet over forteller Hege (#6) hvordan hun erfarer naturopplevelsen av å sitte på sin egen benk i parsellhagen sammen med en venn. Hun har et forhold til parsellhagen, beskriver en personlig og sosial erfaring med stedet og som medlem har hun en tilknytning til stedet. Stedets symbolske verdi avdekkes når hun senere i intervjuet beskriver hagen som «min plass» (Hege, #6) og et sted der hun kan søke tilflukt fra hverdagskrav og jobbstress. Potensialet for at hun kan erfare stedet terapeutisk vil dermed i Geslers ånd kunne være til stede.

En annen informant beskriver opplevelsen av å være i felleshagen som en kontrast til jobbhverdagen sin. Personen tilskriver besøkene i hagen en mulighet for å finne ro og ny energi for egen del og som en arena for personlig velvære:

Ja, det er sånn at skuldrene senker seg. Når jeg har vært på jobb og sittet på kontoret i hele dag, og det er så mye stress på jobb. Da tenker jeg at først skal jeg ordne neglene mine, og så skal jeg i parsellen og så litt nytt, og roe helt ned. Jeg får litt ny energi av å gå opp her. (Erle, #8)

'Ny energi' kan kanskje i dette tilfellet oversettes med det Marcus & Barnes (1999) beskriver som en type tilstedeværelse i naturomgivelsene som kan gi deltakerne helsefordeler og virke

emosjonelt og kroppslig stressreducerende. Deres studie gjennomført i ulike sykehushager viser at muligheten for å være et fredfullt sted der man kan ha mulighet for både sosialt samvær og alenetid kan gjøre det lettere å skifte humør og gå fra å være stresset til å finne ro og oppleve velvære. En tidligere studie av Francis & Marcus (1992) viser at mennesker som emosjonelt sett opplever å være ekstra oppskakede, deprimerte, sinte, forvirrede eller preget av sorg aller helst oppsøker en utendørs natursetting for å komme i bedre lune og føle seg bedre. Deres forskning viser at mange foretrekker å oppsøke naturen for å regulere stress og negative emosjoner, fremfor andre typer landskap.

Litt i samme ånd som Erle (#8), beskriver Daniel (#1) det å oppsøke og være i hagen som en mulighet til å frakoble seg jobbstress og løsrive seg fra arbeidshverdagen preget av prestasjoner og vurderinger:

På jobben er det mer at man skal prestere, her er det ikke noe å prestere. Bare for meg selv. Om man gjør feil her, spiller det ingen rolle. Da er det bare noe jeg hadde lyst til prøve. (Daniel, #1)

I beskrivelsene over beskriver informantene kontakten med hagen uten å referere de praktiske hageaktivitetene direkte. Daniel (#1) forklarer isteden hvordan det å være i hagen påvirker ham emosjonelt. Det kan synes som om ren tilstedeværelse i hagen byr ham en mulighet for å finne ro og energi. I tråd med gestaltistene Polster & Polster (1974) sine tanker om *kontakt* har vi mennesker et behov for å regulere nærhet og avstand til omgivelsene. I dette tilfellet kan det synes som om informanten har behov for å regulere omfanget av prestasjonspreget aktivitet i forbindelse med arbeid, og tidvis skjerme seg fra dette. Han synes å oppsøke hagen og aktivitetene her fordi han har erfart at denne typen naturkontakt og samvær kobler ham vekk fra presset på prestasjoner og gir rom for utprøving, eksperimentering og aktiviteter som ikke er prestasjonspregede. Han har funnet et sted som gir mulighet for *selvregulering* (Skottun & Krüger 2017; Lewin 1936) og gjør det mulig å koble av fra jobbstresset og hente seg inn.

Gesler (1993) ble kritisert for å overfokusere på steders iboende helende kvaliteter, og i for liten grad tilkjennegi at steder påvirker ulike individer på ulikt vis. Kritikerne påpeker at steder kan ha like stort potensiale til å gi mennesker en negativ opplevelse gjennom emosjonell smerte, sinne eller stress (Simonsen & Kofoed 2020; Ahmed 2000). Informanten som først beskrev hagen som 'nydelig' og 'fredelig' tilkjennegir senere i intervjuet at hun er preget av at hagearbeidet «er litt stress», og medgir også at «akkurat nå ser jeg bare arbeidet som må gjøres» (Hege, #6). Ytringene viser at erfaringen med arbeidet i hagen kan innebære ambivalens for deltakerne. Den oppleves ikke alltid entydig positiv, men kan også overvelde

og være kilde til stress og uro. Erfaringen er relasjonelt og situasjonelt betinget (Conradson 2005) og kan erfares ulikt og motstridende av ett og samme individ, eller erfares forskjellig til ulike tider (Granås 2012). Dette viser at felleshagen ikke er ensbetydende med et 'terapeutisk landskap', men har *potensialet* til å være det for noen under visse omstendigheter.

Helsegeografisk forskning viser at de samme objektive forholdene på et gitt sted kan gi ulik grad av velvære for ulike individer, fordi opplevelsen av velvære bl.a. er betinget av den enkeltes persepsjon og forståelse av en stedlig kontekst (Fleuret & Atkinson 2007). Det terapeutiske potensialet må derfor forstås som situasjonelt og relasjonelt, som et møte mellom menneskers indre, emosjonelle verdener og de naturgitte, mer-enn-menneskelige og fysiske omgivelsene mennesker er en del av. Dette er i tråd med gestaltterapiens tilnærming og *teorien om selv*, som sier noe om hvem vi blir her-og-nå, gitt både vår forhistorie og det mulighetsrommet vi opplever å ha i øyeblikket (*lifespace*; Hostrup 1999/2009; Skottun & Krüger 2017).

Tuan (1979) beskriver landskapet som "en konstruksjon av tanker og følelser» (Tuan 1979:89), og poengterer med dette den relasjonelle erfaringen av å være på et sted som felleshagen og samtidig oppleve stedet i sitt indre kognitive, emosjonelle og kroppslige landskap. Emosjonsgeografien støtter denne tvetydigheten, relativiteten og relasjonelle forståelsen gjennom beskrivelser gjort av steder slik de oppleves ulikt av ulike grupper og individer, til ulike tider. Vi kan oppleve angst og frykt på steder der det er for mye folk, eller ha helt samme opplevelse på et sted som er øde og tomt, fordi det vekker minner om noe som har skremt eller truet oss tidligere i livet (Davidson & Milligan 2004). En følelse av ydmykhet, beundring og glede kan vekkes i et naturlandskap der vi kan finne ro til kontemplasjon og tilstedeværelse, eller det kan i et annet øyeblikk eller av en annen person gi en opplevelse av ensomhet, frykt, sinne eller sorg (Anderson & Smith 2001). Vi opptrer relasjonelt i våre møter med steder, der opplevelsen av et gitt sted er en flytende og dynamisk affære.

Senere arbeider inspirert av Gesler har undersøkt aktiviteter utført på spesifikke steder, som på ulikt vis kan gi velvære og virke terapeutisk. Felleshager har til nå vært undersøkt primært med utgangspunkt i et behov for å lokalisere kontekster som kan virke terapeutisk på mennesker med aldersrelaterte lidelser (Hawkins et al. 2013; Milligan et al. 2004) og psykisk sykdom (Parr 2007). Felleshagesettinger har i liten grad vært undersøkt i et bredere

folkehelseperspektiv, som steder flere enn dem som oppgir å lide av uhelse kan ha glede og utbytte av å tilbringe tid på – enten i form av ren tilstedeværelse eller gjennom mer målrettede aktiviteter, som hagearbeid. Et viktig unntak er *salutogenesen* (Antonovsky 1991) som ser på forholdet mellom helse, stress og mestringsmekanismer (*coping*) og undersøker psykologiske, fysiske og sosiale faktorer som kan styrke menneskers helse og velvære.

Pitt (2014) bygger videre på arbeidet til Gesler og undersøker det hun kaller ‘terapeutisk steds erfaring’ (*therapeutic place-experience*): Hva kan steder som fellestager gjøre med oss gjennom *aktiviteter* som utføres i denne stedlige konteksten? Hennes forskning peker på sammenkoblingen mellom aktiviteter og steder, og viser at oppgaver man gjennomfører i konteksten av en fellestager kan virke terapeutisk på oss i form av velvære. I konteksten av dette studiet beskriver flere av informantene en form for velvære knyttet til det å jobbe i fellestagen. Én av dem beskriver det slik:

Det er dette med å bruke kropp og hode på en helt annen måte. Når jeg kommer inn etter jobb her, er jeg kjempesliten. Men her blir jeg sånn godsliten. Det er på en helt annen måte når jeg har vært her og spadd jord, plantet og styret. Det er bare deilig å komme inn, for man føler man har gjort noe ordentlig, noe som faktisk er verdiskapende. [...] å jobbe i hagen synes jeg er kjempedeilig. (Elisabeth, #9)

Elisabeth (#9) beskriver opplevelsen som ‘kjempedeilig’ og er også opptatt av å formidle hva stedet og aktiviteten gjør med henne i sammenhengen. ‘Godsliten’ knyttes til erfaringen med å bruke seg selv på andre måter enn det hun er vant til å gjøre i jobben sin, og forklarer hvordan opplevelsen kan knyttes til aktivitetene i fellestagen.

Pitt mener at velvære knyttet til den stedsspesifikke aktiviteten i fellestagen manifesteres særlig i form av det hun beskriver som *stedsplassert flyt*¹⁹. *Flyt* har av Csikszentmihalyi tidligere blitt beskrevet som «en tilstand der mennesker er så involvert i en aktivitet at intet annet synes å være viktig» (2002:4; min oversettelse). Dette innebærer at opplevelsen av tid endrer seg, og man erfarer å bli ett med oppgavene og omgivelsene. Oppgaver løses motstandsløst og bekymringer forsvinner. Opplevelsen av flyt ansees som en positivt ladet erfaring og forbinder spesifikke aktiviteter med emosjonelt og kroppslig velvære (Csikszentmihalyi 2002). Pitt (2014) er opptatt av at flyten ikke bare handler om typen aktivitet som kan føre oss inn i denne tilstanden, men undersøker også hvordan stedet og de sosiale relasjonene vi står i kan påvirke erfaringer av flyt. Elisabeth (#9) beskriver i samme

¹⁹ Pitt bruker begrepet *emplaced flow*.

intervju en form for stedsplassert flyt knyttet til aktivitetene og erfaringene i hagen, i tråd med det Pitt beskriver:

Jeg merker at man blir litt lettere i kroppen. Hode og kropp som spiller på lag gjør at en har det bedre. Det er fysisk tungt arbeid til å begynne med, men det er den godfølelsen det gir. Da er det greit at det er tungt. Da glemmer jeg det litt. [...] De dagene jeg har vært i hagen her, har man bare lagt seg og pustet dypt. (Elisabeth, #9)

Informanten opplever en form for velvære som synes å oppstå som et resultat av en kroppslig-emosjonell erfaring hun har i hagen. Ord som 'godfølelse' knyttes til den praktisk-subjektive stedserfaringen i hagen, og er positivt ladet til tross for at aktiviteten beskrives som 'tung'. Personen knytter erfaringen til en kombinasjon av kroppserfaringer og mentale erfaringer, men synes ikke klart å skille erfaringen i et 'enten-eller'. Merleau-Ponty (1962; 1968) mener vi er koblet som kroppssubjekter (*body subjects*), og at det antatte skillet mellom materielt liv i en praktisk virkelighet og tankene våre er kunstig. Vi erfarer i en 'mellomverden' (*interworld*), der materialitet og mening ikke kan skilles, og der kropp og sinn eksisterer som en sammenvevd erfaring – fra det kroppslige til det filosofiske. Merleau-Ponty (1962; 1968) beskriver det som *folded flesh* – 'foldet kjød' – der det praktisk observerbare i en slik setting også erfares kroppslig, sosialt og materielt. Den praktiske erfaringen i fellesthagene synes å kunne beskrives ut ifra en opplevelse av å være nettopp kroppssubjekter, der de praktiske aktivitetene i hagen og omgivelsene man er i er sammenvevd med den kroppslig-emosjonelle erfaringen den enkelte har. Elisabeth (#9) har en kognitiv forståelse basert i et dualistisk tanke sett der man fortsatt skiller 'hode' og 'kropp' i separate enheter og benytter språklige kategorier som gjenspeiler dette, men hvor hun samtidig beskriver at «de spiller på lag». Elisabeth (#9) refererer en helhetsopplevelse som er sammenfiltret. Velværet hun beskriver er koblet til *hele* opplevelsen – av stedet, de utfordrende aktivitetene, emosjonene, den kroppslige erfaringen, den dype pusten opplevelsen fremkaller - og ikke enkeltstående fragmenter av den.

En annen informant beskriver noe av det samme kroppslig-emosjonelle velværet i litt andre ordelag, og knytter det også til stedet og erfaringene som gjøres i fellesthagen:

Fuglene kvitrer, og du forsvinner inn i noe og hverdagen blir lagt igjen hjemme, i hvert fall jobbhverdagen. Det er en utkobling. Du fokuserer på helt andre ting. Det synes jeg er deilig. (Daniel, #1)

Også her ser vi at opplevelsen beskrives som en integrert erfaring og kombinasjon av de mer-enn-menneskelige omgivelsene, avkoblingen, fokuset og den kroppslig-emosjonelle erfaringen. Informanten gir uttrykk for å ha en erfaring som er sammenfiltret. Opplevelsen i

fellestagen beskrives også i form av at den gir en flyt – «du forsvinner inn i noe» - og får et annet fokus, i tråd med den stedsplasserte flyten Pitt (2014) beskriver. Erfaringen beskrives relasjonelt, som et møte med omgivelser som gir en kroppslig-emosjonell ‘utkobling’. Personen har en forståelse av å bli en annen versjon av seg selv i møte med omgivelsene i fellestagen og i samvirkning med disse. Opplevelsen samskapes med omgivelsene i et her-og-nå, slik *teorien om selv* i gestaltterapien beskriver menneskers dynamiske tilblivelse og kreative tilpasning til omgivelsene ut ifra et opplevd mulighetsrom (*lifespace*; Hostrup 1999/2009; Wollants 2007; Skottun & Krüger 2017). Også her beskriver informanten erfaringen i kontrast til en hverdag preget av arbeid og et mulig stress Daniel (#1) vanligvis opplever i jobb. Ved å oppsøke fellestagen og de positive erfaringene han har her, synes det som han får til å regulere kontakt og avstand til omgivelsene etter behov (Polster & Polster 1974; Skottun & Krüger 2017), der nærhet til fellestagen synes å gi en ønsket avstand til jobbhverdagen. ‘Utkoblingen’ informanten refererer til kan være et uttrykk for en opplevelse av å ha et mulighetsrom i fellestagekonteksten som han ikke erfarer er tilgjengelig i jobbhverdagen. Opplevelsen beskrives som ‘deilig’ og synes å gi ham velvære.

6.3 Vårhet i kontakt (relasjon)

Et flertall av informantene snakker om velvære i ulike former knyttet til oppholdene de har i den urbane fellestagen og får til å identifisere hva dette velværet innebærer for dem. Noen av dem forteller også om hvordan tilstedeværelsen i fellestagen bidrar til en ro som gjør dem mer oppmerksomme på det som skjer her-og-nå. I gestaltterapien kaller man et slikt oppmerksomt nærvær for vårhet. Dette innebærer en bevissthet om de relasjonene vi står i til oss selv, andre mennesker, naturen og de øvrige omgivelsene. Med et gestaltterapeutisk utgangspunkt forstår man det slik at vi alltid er i *kontakt* og står i en eller annen form for relasjon med omgivelsene, også når denne kontakten er begrenset eller ansees brutt (Skottun & Krüger 2017).

På spørsmål om hva det kan gjøre med en person å være i kontakt med naturomgivelsene i fellestagen, svarer Gunnhild (#10) slik:

Det blir en slags ro og fred. Fordi jeg tenkte på det nå, i det siste så har jeg ikke akkurat levd mye i nuet føler jeg, men når jeg kommer hit, så får jeg litt hjelp til det. For jeg kan ofte stresse mye i hodet mitt, hele tiden tenke på ting jeg skulle ha gjort eller hva som er der. Mye lettere å koble av i naturen da, eller her [i fellestagen]. Jeg blir mindre stresset. (Gunnhild, #10)

Noen steder ansees å være saktegående og «fulle av tid» (Urry 2006/2016:80). I dette eksemplet beskrives kontakten og opplevelsen i hagen i kontrast til en akselerert tidsopplevelse der erfaringen med å leve i nuet er mangelvare. Ifølge Eriksen (2016) lever vi i en overopphøyet tidsalder, der hurtighet og tidsknapphet er normen. I sitatet over snakker Gunnhild (#10) om et velvære i denne kontakten, beskrevet som 'ro og fred' og som noe personen vet å finne i naturen og i felleshagen. Hun beskriver erfaringen som et hjelpemiddel til å koble seg på 'nuet' - det som skjer her-og-nå. Hun viser at hun har en bevissthet om hva som forårsaker uroen hun opplever, og knytter denne konkret til tankevirksomhet, bekymringer og stress. Remediet for avkobling er i dette tilfellet 'natur', gjerne i form av opphold i felleshagen. Dette synes personen å være vår for, for hun viser at hun har en kognitiv bevissthet om det. I gestaltterapien er man opptatt av å forstå 'feltet' – totaliteten av det som skjer i og mellom mennesker som en del av omgivelsene og det som til enhver tid pågår her-og-nå (erfaring *in fieri*) og oppfattes gjennom sanseapparatet (Spagnuolo Lobb 2018). For å forstå feltet må man øve opp *vårhet* (awareness), beskrevet av Enright (1970) slik:

Awareness is immediate experience developing with, and as part of, an ongoing organism–environment transaction in the present. Although it includes thinking and feeling, it is always based on current perceptions of the current situation. Awareness includes some intention and directionality of the self toward the world; in pure form, there is a momentary weakening of the self–other barrier and the 'object' of awareness seems momentarily to be included in the self. (Enright 1970: 264)

For å kunne operasjonalisere begrepet skiller man konseptuelt mellom en vårhet for kontakt i *ytre sone, mellomsonen og indre sone* (de tre vårhetssonene; Skottun & Krüger 2017; Perls 1969). Vårheten Gunnhild (#10) viser her er knyttet til en bevissthet om det som skjer med henne tankemessig – i mellomsonen – når hun er stresset og bekymrer seg mentalt. Hun får til å navngi en 'ro og fred' som oppstår i henne når hun er i kontakt med naturen og felleshagen, og viser dermed også at hun har en vårhet for hvordan omgivelsene (ytre sone) påvirker sinnsstemningen hennes. I dette tilfellet forklarer hun hvordan hagen virker inn på henne, og hvordan hun kan anvende naturomgivelsene for å finne tankemessig avkobling (i mellomsonen) og selvregulere i kontakt med naturen rundt seg (Skottun & Krüger 2017; Lewin 1936). På et utdypende spørsmål om hun greier å knytte opplevelsen til egne kroppsfornelemelser – dvs. indre sone – og hvor i kroppen hun opplever 'ro og fred', nøler hun litt og bruker tid på å svare:

Jeg merker det i ... [pause] hele kroppen, tror jeg ... [pause] Jeg tror at jeg ikke er ansent. På jobben er hodet mitt surrete og litt urolig. [Jeg er] engasjert, enten om det er positivt eller negativt. Men det faller litt mer til ro her. Men det er vanskelig å forklare det, for det er ganske ubevisst. (Gunnhild, #10)

Gjengs for svarene til informantene i de personlige intervjuene er at de enten nøler sterkt eller ikke får til å gi et klart svar på spørsmålet om hvilke kroppsformannelser de kjenner når de oppholder seg i hagen (9 av 13 informanter). Majoriteten får til å beskrive opplevelsen kognitivt, ved å referere den i emosjonelle ordelag og uttrykke at de blir 'rolige', 'glade', 'stresset' eller 'frustrerte', slik de har prosessert opplevelsen tankemessig (i mellomsonen) og får til å stemningsbeskrive den. De har en viss grad av affektbevissthet ved at de får til å språklig begrepsfeste følelsene de opplever og hvilke følelseskategorier de opplever at går igjen i denne settingen (Monsen & Solbakken 2013).

Majoriteten sliter derimot med å beskrive hvilke konkrete kroppsformannelser og sanseropplevelser de har når de skal uttrykke den samme emosjonaliteten verbalt. De synes i liten grad å evne å legge merke til, gjenkjenne eller observere sine egne følelsesreaksjoner kroppslig, dvs. hvordan den distinkte følelsen merkes (Monsen & Solbakken 2013) – i form av letthet, bevegelighet, hjerterytm, hodepine, stramhet, smertelignende tilstander eller andre former for ubehag og velbehag de opplever kroppslig. De får i liten grad til å kontakte og lokalisere disse erfaringene kroppslig og si noe om hvordan velværet eller ubehaget de opplever når de er i hagene legemliggjøres. Kanskje er det slik at de i liten grad har kontakt med de kroppslig aktiverte erfaringene sine, og mangler tydelige og meningsfulle begreper å formidle disse kroppserfaringene med? En komponent i dette kan muligvis handle om semantikk, der mange i vår kultur mangler øvelse i å formulere hvordan vi erfarer kroppsformannelsene våre begrepsmessig og språklig, og følgelig i liten grad har trent opp en oppmerksomhet på disse. Formidlingsevnen blir trolig dertil svak.

En annen informant uttrykker litt på samme måte hvor vanskelig hun opplever det å kontakte og navngi kroppsformannelsene som oppstår i henne.

Ja, hvordan skal jeg si det? Det er ikke så lett ... [tenkepause] Jeg blir veldig glad. Jeg kan være sliten, lei meg, trøtt. Jeg har sittet og ventet på en mail i hele dag fra etatsleder, som vi fikk beskjed om å lese. Har ikke fått mailen enda. Ingen vet hva som skjer. Det gir deg ikke energi i løpet av en dag. Da kjente jeg at nå skal jeg på parsellen og få sett litt her og få litt inn, også blir det kanskje mye bedre i morgen. Så jeg kan bruke det litt, kall det terapiaktig, kanskje. Det å gå og plukke litt i jorda, få luket ugress og få det pent. (Erle, #8)

Selv om Erle (#8) ikke er konkret på hvilke kroppsformannelser hun kjenner, får hun likevel til å forklare opplevelsen med et eksempel som navngir et energitap. Hun beskriver det som at dette erstattes med et energipåfyll når hun oppholder seg i fellehagen. Informanten har en perseptuell bevissthet om at den totale opplevelsen av å være i hagen gir henne glede, energi,

og virker terapeutisk på henne. Vårheten for dette finnes, selv om hun synes det er vanskelig å si noe presist om hvilken innvirkning det har på henne kroppslig (i indre sone).

Til tross for at majoriteten av informantene har utfordringer knyttet til det å navngi de kroppslige erfaringene og sanseopplevelsene de har i fellelhagesettingen, har fire av informantene likevel et språk for dette og en kontakt med den kroppslige erfaringen. Én av dem svarer nokså resolutt på det samme spørsmålet om hvilke kroppslige fornemmelser hun kjenner på i fellelhagen:

Det er noe med pusten. Når jeg kjenner meg jorda, så klarer jeg å puste dypere, mer avspent i muskulaturen. [Informanten tar seg til hjertet] Ja, det er liksom her i hjerteregionen at jeg kjenner at det er ro der. Det er veldig fort å bli veldig mental med alle nyhetene og all informasjonen som er. Og da kan man bli full av katastrofetanker og alt som er skremmende, så derfor så trenger jeg så veldig å være ute i robåten min, eller gå på kyststien, kjenne på luften, tråkke på gresset, ta i jorda, for å kjenne at jeg lever akkurat nå, knyttes til øyeblikket og kjenne det mer sånn i kroppen og hjertet, enn oppe i hodet og det mentale. Fordi jeg tenker liksom at det er egentlig bare her og nå øyeblikket vi har, og jo mer jeg kan forbinde meg med det, jo mindre engstelig og stresset blir jeg. (Synne, #5)

Denne informanten knytter erfaringene i hagen konkret til pusten, muskulaturen, en rolig følelse i hjerteregionen og hvordan erfaringer i naturen og i fellelhagen 'jorder' henne, knytter henne til 'nuet' og regulerer henne emosjonelt, bl.a. i møte med nyheter som skremmer henne. Uttalelsen viser at hun har kontakt med og bevissthet om de kroppslige signalene hun kjenner. Hun forklarer senere at hun har erfaring med å beskrive egne kroppsforannelser gjennom arbeidet sitt og at hun derfor har øvelse i å lokalisere dem i ulike deler av kroppen og sanseapparatet, og uttrykke hva det gjør med henne. Bevissheten om disse erfaringene hun har i fellelhagen synes å være et fortrinn hun vet å nyttiggjøre seg for å regulere emosjonelt stress.

Tre andre informanter evner også å beskrive de kroppslige og sansemessige opplevelser de har i fellelhagen. Felles for dem er den forutgående erfaringen de har med kroppslige praksiser der denne type bevissthet systematisk trenes opp. De har gått kurs i meditasjon og yoga, og har flere års praksis innen disse disiplinene, der deres kroppsbevissthet er øvd opp gjennom oppmerksomhet på pust, kroppsbevegelser, egne mentale prosesser og ytre påvirkning fra omgivelsene. Gjennom førstehåndserfaring har de utviklet en vårhet for det som foregår i de tre vårhetssonene – mellomsonen, indre og ytre sone (Skottun & Krüger 2017; Perls 1969). En studie (Sze et al. 2010) viser at mennesker som har bakgrunn bl.a. i meditasjonspraksis og dans i større grad opplever samsvar mellom sine emosjonelle

opplevelser og de fysiologiske responsene de kjenner i kroppen. Dette kan tyde på at de som har en slik bakgrunn i større grad også har en sterkere fornemmelse for og kontakt med hva som skjer med dem fysisk. Kanskje gjør en slik oppøvd kroppsbevissthet det lettere å finne et språk for denne kroppslige kognisjonen? En av informantene forklarer hvordan hun kobler kroppslig og mental kunnskap på denne måten:

Det er nervebaner som bygges mellom de forskjellige delene som jeg ikke har god peiling på. Det blir erfaring å føle hvordan det kjennes ut i lårene, leggene og resten. Og refleksjonen. Så det blir en kobling der mellom der valgene tas og tankene gjøres. Og faktisk den fysiske opplevelsen i kroppen. Jeg er litt nerdete på de tingene. (Vera, #3)

Informanten bekrefter hvordan hun selv har etablert en vårhet for koblingen mellom det kroppslig erfarte og det tankemessige som foregår i henne. Hun navngir fornemmelsene hun opplever i konkrete deler av kroppen, og hun er klar over hvilke tanker og refleksjoner som samvirker med disse fornemmelsene.

I følge Merleau-Ponty (1962; 1968) utvikles vårheten vår ved at vi lærer å få kontakt med våre egne kroppsformannelser og sanseintrykk. Én vei til å utvikle en slik vårhet er gjennom gestaltterapi. Gjennom terapeutisk intervensjon kan man lære å bli mer bevisst og oppmerksom på den kroppslige og sensoriske erfaringen vi opplever i de ulike vårhetssonene. Å øve opp vårhet ansees i terapirommet for å være både et mål og et middel (Kolmannskog 2019). Det gir klienten en mulighet til å koble seg på erfaringen man har her-og-nå og bli mer bevisst hvordan man har det med seg selv og de øvrige omgivelsene i terapirommet i møte med terapeuten. Ved å lære seg å bli oppmerksom på kroppsformannelser og sanseintrykk (indre sone) slik de erfares i terapirommet, kan man også lære å bli mer påkoblet egen kropp og egne behov i kontakt med andre og omgivelsene også utenfor terapirommet. Gjennom å utvikle en slik vårhet kan vi nyttiggjøre oss den informasjonen som finnes i kroppen vår om egne behov og samtidig lære å bli vår for eventuelle signaler fra omgivelsene. Kolmannskog sier at «vi møter naturen i oss selv som kroppslige vesener» (Kolmannskog 2019:42). Ifølge gestaltterapien kan vi lære å få kontakt med de behovene vi har – naturen i oss - gjennom vårhet. Kroppsformannelser og sanseintrykk kan forstås som et erfaringsmessig signalsystem som gir oss tilgang til den informasjonen som allerede finnes i oss, eksempelvis om behovene vi har.

I følge Fürst (2004) må kropp og natur forstås som henholdsvis vårt indre og ytre legeme. Vi møter naturen rundt oss som kroppslige vesener. Kanskje kan det kroppslig erfarte fungere som et koblingspunkt mellom vår indre og ytre erfarte verden? I så fall vil kanskje en oppøvd

vårhet for kroppslige og sensoriske signaler ha potensialet til å ta oss ut av en opplevelse av fremmedgjøring – for både oss selv, andre og naturomgivelsene? Fenomenologien hjelper oss i å øke vårheten for oss selv og det som skjer rundt oss, og gjør det mulig for oss å undersøke hvilken retning (*orientation*) oppmerksomheten vår har. Som Merleau-Ponty (1962; 1968) påpeker kobler kroppen og persepsjonen vår oss til omgivelsene. Han omtaler oss som kroppssubjekter som dynamisk kjenner og gir oss til kjenne, responderer og påvirker. Erfaringene vi har med omgivelsene er tosidige, fordi vi opplever dem i førsteperson samtidig som vi observerer og mener noe om dem. Denne tilnærmingen gjør det mulig å forstå oss selv i verden som relasjonelle vesener, i kontakt med oss selv, andre og naturen.

6.4 Personlig bærekraft

Merleau-Pontys fenomenologiske forståelse av mennesker som kroppssubjekter kan være et skritt i retning av en mer relasjonell og helhetlig forståelse av erfaringen. Med dette utgangspunktet blir det mulig å forstå hvordan de praktiske erfaringene til deltakerne i fellesthagene i større grad gir mening ved at vi ser dem i lys av de subjektive erfaringene og oppfatningene de har av deltakelsen i fellesthagene. De praktiske erfaringene og persepsjonen av dem er to sider av samme sak, og er sammenvevd med tankene, kroppsfornemmelsene, emosjonene og sanseopplevelsene vi har. Vårheten - for selvet og omgivelsene - gjør det mulig å forstå hva erfaringen gjør med oss. En av informantene er tydelig vår for hvordan han samvirker med omgivelsene når han deltar og jobber i parsellhagen:

Du tenker ikke så mye på at du gjøre noe galt, når du står der nede. Du får den roen, du har ikke noe dårlig samvittighet, når vi holder på. Så føler du at her gjør jeg ikke noe galt, her gjør jeg noe riktig. Du merker det med en gang. Selv de som ikke er interessert i å dyrke skjønner at dette er bra for alt. Her gjør vi ingenting galt. (Iver, #13)

Informanten har en erfaring som er emosjonell og preget av en lavmælt erkjennelse og vårhet for hvem han selv og de andre deltakerne blir i fellesthagen. Her blir de til noe annet enn de får til å være ellers, og tilpasser seg slik dynamisk til det mulighetsrommet som de opplever at oppstår i sammenhengen, med de valgene de opplever å kunne ta i situasjonen (Hostrup 1999/2009; Wollants 2007; Skottun & Krüger 2017). Tilstedeværelsen her gjør det ifølge informanten mulig å leve riktig og i balanse med naturen, slik han tidligere i intervjuet har uttrykt å ha et ønske om. Her fremkommer det også at han ser hvordan det ellers er vanskelig å leve et bærekraftig liv, fordi de fleste av oss er en del av en forbrukskultur som i liten grad er rigget for å leve i pakt med naturen. I fellesthagen byr muligheten seg til å handle

annerledes. Han uttrykker samtidig en vårhet for omgivelsene i hagen og ser stedet og det de gjør der i sammenheng med mer overgripende kulturelle, økonomiske og økologiske prosesser som utspiller seg over flere skalanivåer - både nasjonalt, regionalt og globalt. Vårheten i hageomgivelsene synes å gi ham en mer vidtrekkende vårhet og en helhetlig forståelse for hvordan hans hageerfaring er koblet til noe større ('alt'). Materialiteten i de praktiske aktivitetene som foregår i hagen og meningen med det hele er en sammenvevd erfaring – fra det kroppslige og emosjonelle til det filosofiske (Merleau-Ponty (1962; 1968).

Emosjonelt og kroppslig gir det informanten en ro å være i disse omgivelsene, og han knytter aktiviteten og tilstedeværelsen til en verdimesig vurdering av å «gjøre noe riktig». O'Brien (2008) fremholder at bærekraft kan oppnås gjennom det hun kaller for 'bærekraftig lykke' (*sustainable happiness*), beskrevet som en type glede og velvære som unngår utnyttelsen av andre levende vesener, miljøet og fremtidige generasjoner. Hun oppmuntrer oss til å søke lykke ved å nå indre (*intrinsic*) fremfor ytre (*extrinsic*) mål, ved å jobbe for personlig vekst, helse og fellesskap fremfor kortsiktige mål som gir materiell velstand eller popularitet (Kasser & Ryan 1996). Informantens referanse til å 'gjøre noe riktig' kan tyde på at det er overensstemmelse mellom hans egne, indre verdimesige mål og målsettinger definert av samfunnet som 'bærekraftige'. Kanskje erfarer han nettopp en form for velvære som kan defineres som 'bærekraftig lykke', fordi han har valgt å gjøre noe som er i pakt med hans egen integritet samtidig som han gjør noe som ivaretar jordas bæreevne? Chatelain et al. (2018) har påvist at negativ affekt har større sannsynlighet for å forsterke lite bærekraftig oppførsel, mens positiv affekt har potensialet til å forsterke mer bærekraftig oppførsel. Ved at informanten opplever tilfredshet med å 'gjøre noe riktig', er sannsynligheten til stede for at erfaringen kan fungere som en forsterker av mer bærekraftig handling. Ifølge Russell et al. (2013) vil det å tilbringe mer tid i naturen og erfare forbindelsen med den øke potensialet for at både mennesket og naturens økosystemer gjensidig vinner på det.

Informant Vera (#3) opplever at deltakelsen i felleshagen hjelper henne å jobbe med bærekraft på måter som gjør henne godt. Hun beskriver det i kontrast til tidligere erfaringer med bærekraftsarbeid hun tidligere stod i, som gjorde at hun opplevde å ikke strekke til tross dedikasjon og innsats. Hun forteller først hvordan hun følte seg sliten og motløs:

«Jeg føler jeg har vært preget av alt fokuset på alt vi gjør galt i forhold til natur og miljø. Jeg har vært opptatt av det siden jeg har vært tenåring. Til og med tatt master i det. Jeg er 49 år. Jeg har tenkt store

deler av livet at jeg vil bidra til å snu den dårlige utviklingen. I forhold til klimaendringer, tap av biologisk mangfold og naturområder. Det er mange år siden denne tematikken var lagt på bordet. Og så kom jeg til et punkt hvor jeg ga opp. Jeg tenkte det går ikke mer. Jeg har ikke tro på at vi klarer å rette opp i de feilene. Gang på gang var det de samme tingene, og fortsatt har vi en utvikling som gjør at vi ikke får til å redusere temperaturøkninger på jorda. Det var også litt nød. Jeg skjønnte at det kan ikke være riktig. Jeg følte jeg hadde gjort mye og at det ikke strakk til med den innsatsen jeg gjorde og ofret mye og tatt min del. Det gjorde meg veldig sliten. Jeg har brukt tid på å snu den skuta.» (Vera, #3)

Senere i intervjuet forklarer Vera hvordan hun gjennom deltakelsen og arbeidet i fellestagen opplevde å finne et sted og en aktivitet som gav henne en mulighet til å gå fra «være nervøs for problemet» til å «glede seg over noe som ikke skaper problemer, men genererer liv og mangfold» (Vera, #3). Hun beskriver en transformativ erfaring der hun går fra å ha observert en destruktiv virkelighet hun opplever å ikke få til å gjøre noe med, til å finne en aktivitet som gjør både henne og kloden godt. Hun knytter den positive emosjonelle erfaringen av å være i fellestagen både til eget velvære og opplevelsen av å bidra til noe større enn seg selv, og utdyper videre:

Jeg prøvde å lete rundt etter ting som jeg kunne holde på med og visste gjorde meg glad. Det var først sommeren 2019 hvor jeg forsto hvor glad jeg var i å dyrke sammen med andre. Holde på med jord og planter og få ting til å vokse. Gleden over å bidra til å lage frodig jord. Å styrke jorda. Ikke bare få store planter, men gjennom hele dette økologiske samspillet. [...] Da skjønnte jeg at dette her liker jeg veldig godt. Det er en positiv måte å jobbe med miljøvern. Jeg har jobbet med miljøvern, men mer med å hindre skade, reparere skade og den biten der. Så ble jeg veldig sliten av det og hadde heller mer lyst til å finne en måte å bruke kunnskapen min på for noe som var til gagn for alle. Ikke noe som var med å vise pekefinger. (Vera, #3)

Vera uttrykker glede i «å bidra til å lage frodig jord» og et godt økologisk samspill og uttrykker i samme åndedrag at hun i denne settingen får til å gjøre noe godt for seg selv samtidig som hun gjør noe riktig i miljøvernsammenheng uten «å vise pekefinger». Erfaringen synes å være energigivende, fremfor energitappende. Vera forteller om den positive erfaringen med å være i fellestagen i kontrast mot en tidligere jobberfaring der hun slet seg ut på å jobbe utadrettet med miljøvern for å hindre og reparere skade. Her får hun isteden anledning til å bruke erfaringen og kompetansen sin til å gjøre noe som er «til gagn for alle» (Vera #3) samtidig som hun knytter erfaringen til glede og entusiasme – en form for *enchantment* (Woodyer og Geoghegan 2013) – som gjør henne godt. Hun kjenner på velvære for egen del både ved å jobbe i hagen og å gjøre det i fellesskap med andre. Å bidra til god jordhelse synes for hennes del å være koblet direkte opp mot en opplevelse av å styrke eget velvære og helse.

I begrepsapparatet til De indre bærekraftsmålene (IDGs) opplever Vera å gå fra å være del av en *vicious* til en *virtuous cycle*. Erfaringen hennes (#3) kan forstås i sammenheng med den type personlig bærekraft beskrevet i IDGS, der koblingen mellom eget velvære og klodens

bærekraft ansees å være en dimensjon vi ofte overser når vi jobber for en bærekraftig utvikling (Woiwode et al. 2021; Horlings 2015; Parodi and Tamm 2018). Disse nye målene utgår fra en antakelse om at det finnes et såkalt *mind-sustainability-nexus*, som peker på sammenhengen mellom det å sørge for eget velvære og samtidig bidra til planetens bærekraft. Dette handler om at vi dreier oss fra å ha fokus utelukkende på individet som ego-system (*ego-system awareness*) til å bli oss bevisst at vi er en del av et mye større og helhetlig økosystem (*eco-system awareness*) (Scharmer & Kaufer 2015; Woiwode et al. 2021). Målene er ikke bare rettet mot å oppnå økt bærekraft, men å regenerere og styrke mennesker og alt annet liv i naturen, fordi man tenker at alt henger sammen og er deler av et integrert hele. Vera (#3) synes å komme i kontakt med sin vårhet både for seg selv, fellesskapet og omgivelsene når hun oppholder seg i den urbane felleshagen, og hun opplever tilstedeværelsen som gledesfylt og noe som gir henne optimisme. Hun beskriver det som en opplevelse av å være en handlende aktør som gjør noe som er til gagn. Den affektive opplevelsen synes å gi henne en kraft som kan brukes til noe positivt for både henne selv, menneskene rundt henne og naturomgivelsene.

Veras (#3) erfaringer knyttet til deltakelsen og aktivitetene i felleshagen er i tråd med Woodyer & Goeghegan (2013) sin oppfordring om å lete tilbake til en type entusiasme – *enchantment* – som kan gi både velvære og handlekraft. Å bli oppmerksom på miljøkrisens destruktivitet og dynamikken som driver den er helt avgjørende for å få bukt med den. Men emosjonelt kan det både som enkeltindivider og fagpersoner gjøre oss nedstemte og deprimerte å måtte se fakta i øynene og erkjenne hvilken situasjon vi står i. Som fagpersoner forventes vi å formidle kunnskapen vi har og våge å understreke alvoret i situasjonen. På samme tid har vi et ansvar for å formidle håp, åpne opp for at vi kan finne nye veier til forståelse og komme opp med innovative løsninger. Jeg tenker at det med et slikt ansvar er avgjørende at vi finner remedier som gjør oss robuste nok til å være aktører som evner å stå i kriser over tid. Vera (#3) synes egenhendig å ha funnet frem til en personlig bærekraft gjennom deltakelsen og aktivitetene hun er en del av i felleshagene. Andre kan finne en slik indre bærekraft i helt andre kontekster og muligvis på steder og med aktiviteter som øker vårheten for selvet, andre mennesker og de mer-enn-menneskelige naturomgivelsene og som setter dem i forbindelse med det som kan gi dem emosjonelt og kroppslig velvære og samtidig stemme overens med deres integritet.

Som vi forstår blir det viktigere enn noensinne å bygge motstandsdyktighet og hjelpe hverandre i å mestre livet i en pågående krise som den vi står i. Iver (#13) uttrykker vårhet for den økologiske krisen og bekymrer seg for hvordan vi mennesker bidrar til den:

[...] Vi har forbigått en del regler - naturens regler - opp igjennom, som mennesker. Og overproduisert og dyrket frem ting som er på kanten av det som er naturlig. Når du ser krokete gulrøtter som kommer opp av jorden, eller poteter som er helt absurde i formen, så skjønner du at det her skal vi glede oss over. Vi skal ikke ta kontroll over det, bare glede oss over hva vi får rett i hendene. (Iver, #13)

Ivers (#13) erkjenner at vi bidrar til denne krisen gjennom overdreven produksjon og økende forbruk. I konteksten av den urbane fellestagen, øyner han samtidig en mulighet for å jobbe *med* naturen. Han mener det er grunn til å glede seg over det naturen gir og i hvilke former den gir seg til kjenne. Perspektivet til Iver er preget av at han øyner håp i en tid der håpløsheten truer, og han henter inspirasjon fra det han ser utfolde seg i hagen. Tidligere i intervjuet forteller han at han gjennom deltakelsen og arbeidet i den urbane fellestagen bidrar til å «gjøre noe riktig» (Iver, #13). Det kan synes som han har oppdaget et mulighetsrom i fellestagen, som han ellers ikke opplever å ha i den forbrukskulturen han – og mange med ham - er en del av og som kanskje oppleves å begrense handlingsrommet hans (Hostrup 1999/2009; Skottun & Krüger 2017)? I fellestagen synes det som om han i større grad får til å dyrke fremtidshåp gjennom konstruktiv handling. I denne konteksten får han til å handle både i pakt med naturen og egen integritet og verdisyn.

I lys av de emosjonelle og relasjonelle erfaringene vi har undersøkt, er det verd å spørre om tilstedeværelsen og aktiviteten i fellestagen kan ha et transformativt potensial. Syv av tretten informanter gir til kjenne at de på ulikt vis har opparbeidet seg en perspektivforståelse som handler om den menneskelige innvirkningen på den økologiske bærekraften. Iver (#13) og Petra (#3) viser på hvert sitt vis å ha ervervet seg en slik innsikt. Vi kan ikke vite sikkert at erkjennelsene deres utelukkende bunnar i erfaringer og tankeprosesser som oppstår i konteksten av den urbane fellestagen. Vi kan likevel være åpne for at de *kan* være det. Sannsynligvis modnes de frem i samvirkning med perspektivforståelser og vårhet de erfarer å ha i andre kontekster. Det kan synes som nye innsikter, forståelser og perspektiver på mennesket og vår rolle i naturen har *mulighet* til å oppstå her (Schroeder 2007), og at et transformativt potensial dermed *kan* finnes i denne konteksten, selv om det ikke kan fastslås med sikkerhet.

6.5 Oppsummering

I dette kapitlet har de emosjonelle og relasjonelle erfaringene til deltakerne i de urbane fellelhagene vært gjenstand for analyse. Jeg har undersøkt *hvordan emosjonelle og relasjonelle erfaringer gjennom naturkontakt i en fellelhage kan hjelpe deltakerne med å koble seg til seg selv, hverandre og naturen i et bærekraftsperspektiv.*

Det blir tydelig hvordan emosjonelle og relasjonelle erfaringer i form av fryd og frustrasjon - *enchantment* og *disenchantment* - påvirker deltakernes opplevelser i fellelhagen. Disse erfaringene kan bidra til mismot, være kilde til stress og en opplevelse av mislykkethet, i særdeleshet når deltakerne mislykkes i sine dyrkingsprosjekter. Flertallet forteller likevel om opplevelser i fellelhagen som gir dem personlig glede, og at stedet gir rom for både testing og mestring. Dette synes å motivere til økt utprøving og læring i konteksten av den urbane fellelhagen.

Jeg har videre undersøkt hvordan deltakelsen og aktivitetene i de urbane fellelhagene kan bidra til *emosjonelt velvære* for deltakerne. I konteksten av de urbane fellelhagene oppgir deltakerne å erfare stedet som både avkoblende og terapeutisk, og vi ser også at noen har en opplevelse av stedsplassert flyt. Selv om samtlige jeg har snakket med rapporterer at de har hatt positive emosjonelle opplevelser på stedet, er det ikke alltid slik. Snarere må vi forstå møtet med stedet og aktivitetene som relasjonelt og situasjonelt betinget, og ta høyde for at også negative emosjoner oppstår og dermed også motvirker en opplevelse av velvære.

For å forstå deltakernes kontakt med seg selv og omgivelsene, har jeg undersøkt hvilken vårhet de har kognitivt, sanselig, kroppslig og for omgivelsene. Informantene beskriver vårheten de har fortrinnsvis i kognitive ordelag, og de refererer opplevelsene med å være til stede og arbeide i hagen gjennom å språklig begrepsfeste hvilke følelseskategorier de opplever. Bare et lite mindretall får til å beskrive hvilke konkrete kroppsfornemmelser og sanseropplevelser de har når de skal ordlegge seg om emosjonaliteten de opplever. Dette mindretallet består av personer som har tidligere erfaringer fra praksiser som yoga, meditasjon, osv., der denne type oppmerksomhet trenes opp.

Noen av informantene opplever stedet og aktivitetene som en mulighet til å gjøre noe riktig i tråd med sine indre verdier og integritet. De ytrer selv at de opplever å bidra positivt og oppnår en følelse av glede og tilfredshet fordi de gjør noe som gir dem personlig glede og som de samtidig opplever at ikke skader naturen. Dette kan forstås som en kapasitetsbyggende erfaring som gir deltakerne en opplevelse av personlig bærekraft, i tråd med *De indre bærekraftsmålene* (IDGs).

7.0 Konklusjon: Det transformative potensialet i emosjonelle og relasjonelle erfaringer i et bærekraftsperspektiv

Vi er i behov av et nytt narrativ som kan hjelpe oss å søke nye forståelser for vår egen rolle i verden og som en del av naturen. Historiefortellingen om menneskets forhold til naturen er fremdeles preget av en kartesisk ontologi om adskillelse og separasjon, og vi står i en relasjonskrise som antas å være den viktigste driveren for klima- og naturkrisen. Som O'Brien & Sygna (2013) påpeker kan endring - sosial transformasjon - bl.a. skje i den personlige sfæren, der vår forståelse av verden både formes og potensielt kan endres. Ved å undersøke relasjonen mellom vår indre erfarte verden og det som foregår i de stedsbaserte omgivelsene og naturen (Ives 2020), har vi muligheten til å utforske en hittil neglisjert mulighet for å løse vår tids største utfordringer. Med økt økologisk bærekraft for øye oppfordres vi til å se til våre indre, subjektivt erfarte verdener – følelser, tanker, identitet og tro – for å lete frem til en transformativ kapasitet vi til nå i liten grad har forstått potensialet i. Håpet er å kunne lokalisere det Meadows (1999; 2007) kaller for *deep leverage points* som kan fascilitere en gjenforening med naturen (Folke et al. 2011), og dermed bidra til økt personlig og økologisk bærekraft fordi disse størrelsene antas å henge sammen.

Intensjonen i oppgaven har vært å belyse det overordnede forskningsspørsmålet:

På hvilke måter kan erfaringer gjort i all sin enkelhet i urbane felleshager være transformative og bidra til en mer bærekraftig menneskelig tilnærming til naturen?

I dette konkluderende kapitlet oppsummerer jeg funnene og kommenterer deres relevans i lys av et behov for personlig, sosial og kulturell transformasjon i et bærekraftsperspektiv.

Studiet har som utgangspunkt deltakernes *selvopplevde erfaringer* og undersøker ikke disse erfaringene opp mot målbare resultater i et bærekraftsperspektiv. I konteksten av denne oppgaven har jeg derfor ikke dekning for å si at erfaringer i urbane felleshager utelukkende vil gi bærekraftige utfall. Jeg mener likevel det *kan* finnes et potensial for dette her, i det deltakernes kapasitetsbyggende erfaringer kan gi dem økt motstandsdyktighet og handlekraft i den økologiske krisen. Jeg vil avslutningsvis kommentere disse kapasitetsbyggende erfaringene med den hensikt å undersøke deres transformative potensial i et bærekraftsperspektiv.

7.1 Å lære om og av naturen

I de urbane fellestogene foregår erfaringslæring og kunnskapsoverføring om ulike dyrkingsmetoder og naturens prosesser. Dette er kunnskap som i liten grad overføres til nye generasjoner, fordi det er forsvunnet fra våre hverdagslige gjøremål og kulturelle praksis.

I m te med industriell og kommersiell matproduksjon og en forbrukskultur der dyrking til selvberging i dag ikke oppleves som et behov, er det ikke lenger gjeldende praksis i den norske kulturen å dyrke egen mat. Foreldregenerasjonen har i liten grad sørget for å overføre denne tause kunnskapen til den yngre generasjon. Skolesystemet er heller ikke rigget for en slik kunnskapsoverføring. Det som tidligere var taus kunnskap og en del av den immaterielle kulturarven, kan komme til å forsvinne (Bele & Norderhaug 2007).

Som en motvekt til denne tendensen, ser jeg at den praktiske erfaringen med å delta i den urbane fellestogen gir muligheter for læring og kunnskapsoverføring i en situasjon der kompetanse står i fare for å forsvinne.

Basert på undersøkelsene jeg har gjort, tenker jeg at det er viktig at vi ser verdien av det som skapes i de urbane fellestogene. Her bygger deltakerne kunnskap om dyrkingspraksiser, jordkvalitet, dyre- og plantearter, økosystemer, regenerering av natur, osv. Dette foregår gjennom kompetanseoverføring deltakerne imellom og ved at de henter informasjon fra faglitteraturen og i sosiale medier. De bygger også kompetanse gjennom utprøving og observasjon. Verdiene som skapes, ligger ikke utelukkende i det som dyrkes. De urbane fellestogene blir for kunnskaps- og kompetansesentra å regne. I de urbane fellestogene skapes nye hverdagspraksiser og en ny kultur for læring om og av naturen.

Kunnskap om naturen kan bidra til å koble oss sterkere til naturen, ifølge Milstein (2011). Om vi lærer om prosesser i naturen, hva ulike plante- og dyrearter heter og hvordan vi kan høste av naturen uten å ødelegge den, oppstår en symbolsk identifikasjon som kobler oss til naturen og gjør relasjonen til den sterkere. Og ved å *peke på* og *navngi* det vi ser og opplever i naturen rundt oss øker ikke bare kunnskapen, men bindingene til naturens økosystemer og ønsket om å beskytte disse styrkes. Ifølge Milstein (2011), er ikke en fysisk og materiell opplevelse av

naturen alene nok til å styrke relasjonen vi har til den. Vi trenger å utvikle symbolske relasjoner til naturen også, og dette kan gjøres bl.a. ved at vi på praktisk vis opparbeider kunnskap om naturens ulike bestanddeler og økosystemer – eksempelvis gjennom det vi kan lære av deltakelsen og aktivitetene i en urban felleshage. Deltakerne i de urbane felleshagene lærer seg hvordan grønnsakene, frukten og blomstene de dyrker ser ut og hva de ulike artene heter, og slik øker mulighetene for at forbindelsen de har til naturen styrkes.

Kanskje bidrar også den praktiske og erfaringsbaserte kunnskapsoverføringen i de urbane felleshagene til det Kahn (2010) kaller for *ecoliteracy*, en type forståelse for sammenhenger mellom naturmiljøet og den menneskelige påvirkningen på det? Noen av informantene viser i sine uttalelser at de i konteksten av aktivitetene og arbeidet som gjøres i den urbane felleshagen forstår mer vidtrekkende og helhetlige sammenhenger - som når de selv erfarer hva det krever å produsere mat får økt respekt for bondens kunnskap og arbeid, eller at de blir mer kritiske til matsvinn. Dette skjer i bl.a. i sammenheng med at deltakerne har emosjonelle og relasjonelle erfaringer i felleshagen. Slike erfaringer kan potensielt bidra til at deltakerne motiveres til å handle på nye måter (Nightingale 2021; *e-motion*), ved at de får nye innsikter om sammenhenger de ikke tidligere forstod og slik tilegner seg nye perspektiver. Samtidig må vi være åpne for at slik lærdom kan være et resultat av impulser og erkjennelser deltakerne får i andre kontekster, eller at de samvirker med disse.

7.2 Det transformative potensialet i en emosjonell og relasjonell tilnærming i et bærekraftsperspektiv

I dette studiet har jeg undersøkt i hvilken grad deltakerne har en vårhet for relasjonen de står i både til seg selv og til de menneskelige og mer-enn-menneskelige omgivelsene. Det blir tydelig at deltakerne evner å beskrive sine emosjonelle erfaringer kognitivt, navngitt som glede, frustrasjon, stress, osv. Likevel sliter majoriteten med å ordlegge seg om sine kroppslige og sanselige erfaringer knyttet til disse emosjonene.

Jeg undres om de kvalitetsmessige forskjellene på de kroppslige erfaringene deltakerne oppgir å ha i felleshagene er sosialt og kulturelt betinget. Vår sivilisasjons dualistiske tilnærming til forståelsen av mennesket, der legeme og sjel ansees å eksistere som to ulike substanser kan tenkes å være en medvirkende årsak. I forlengelsen av denne kartesiske forståelsen ser vi en kulturell tendens til å fremelske vår mentale kapasitet på bekostning av vår kroppslige

emosjonalitet og en mer helhetlig forståelse av mennesket i verden. Men vår erfaring med verden er kroppslig (*embodied*; Simonsen & Kofoed 2020). Geografisk beveger vi oss i verden med kroppen vår og sanser gjennom denne. Gitt at vi befinner oss i et moderne samfunn der høy produktivitet, konkurranse og prestasjonspress er gjeldende verdier (Metzner 1995), må det være lov å spørre seg om vektleggingen av vår mentale kapasitet er et resultat av behovet for å være høytpresterende individer som «lar være å kjenne etter»? Jeg spør meg om det kanskje er slik de erfaringsmessige og emosjonelle koblingspunktene (Ives et al. 2018) mellom menneske og natur svekkes? Ved at vi ikke har kontakt med hva som skjer med oss kroppslig blir vi muligvis også fremmedgjort både for naturen i oss selv (Kolmannskog 2019) og den som finnes i omgivelsene våre.

Jeg mener det er mulig å forstå informantenes knappe eller mangelfulle beskrivelser av egne kroppslige og sansemessige fornemmelser som et resultat av en kulturell dissosiasjon. Shepard (2011) hevder at den økologiske krisen har sine røtter i et traume, som stammer fra menneskets avskjed med den ville naturen, der vi i stadig mindre grad vet å håndtere og manøvrere livene våre som en del av naturen. I litt andre ordelag beskriver geologen Thomas Berry menneskets relasjon til naturen som 'autistisk'. Han mener at vi har mistet vår evne til å relatere til naturen og at vår kommunikasjon med den er svekket i det vi ensidig engasjerer oss i én type aktivitet: den økonomiske og profittgenererende, som gagnar mennesket alene i et kortsiktig perspektiv. Han hevder at årsaken til denne autistiske relasjonen ligger i den dualistiske og mekanistiske tankegangen introdusert av Descartes, og der virkningen nå kan observeres i form av klima- og naturkrisen. Vi verken hører, ser eller føler tilstedeværelsen av den levende naturen – selv ikke vår egen levende kropp, som jo også må anees å være en del av naturen. Kanskje er det også i denne dualistiske separasjonen at fremmedgjøringen fra oss selv, andre og naturen kan få lov til både å oppstå og videreføres? Med en antroposentrisk tilnærming til naturen videreføres disse dualismene. De La Cadena (2010) ber oss 'resonnere sakte' for å undersøke om det kan finnes andre måter å forstå verden på som kan gjøre at vi kan nærme oss naturen igjen. Dette må skje i saktmodighet om vi i det hele tatt skal rekke å gjøre disse oppdagelsene, mener hun. Kanskje kan det saktegående tempoet i de urbane fellelagene hjelpe oss med akkurat dette?

Beskrivelsen til Berry av vår relasjon til naturen som 'autistisk' har sitt utspring i et psykiatrisk diagnosesystem²⁰. Intensjonen til Berry synes å være å vise hvordan vi kategoriserer, separerer og gjør relasjonen menneske-natur sementert og ubevegelig. Skal vi løsrive oss fra en slik karakteristikk og håpe å endre relasjonen til det bedre, må vi kanskje vurdere å undersøke relasjonen fra et mer dynamisk og organisk ståsted, og ikke i slike sementerte og ubevegelige kategorier?

Som beskrevet i denne oppgaven, gjør gestalttilnærmingen det mulig å løsrive seg fra diagnosetenkningen og kategoriseringene vi kjenner igjen både fra tradisjonell psykoterapi og i annen moderne vitenskap. Den har isteden som mål å drive terapi på *helheten* og *situasjonen* vi står i og de behovene som er mest presserende her-og-nå (Wollants 2012). Istedenfor å lese de terapeutiske virkemidlene som verktøy i en terapeut-klient-relasjon slik man ville gjort i terapirommet, kan vi kanskje undersøke dem i overført betydning og med henblikk på relasjonen menneske-natur i en verden i krise? Behovet for 'terapi' – eller personlig, sosial og kulturell transformasjon - i denne situasjonen må ansees å være presserende gitt at vi nå opplever en naturkrise, med utspring i en mer dyptgripende relasjonskrise. En slik krise kan ansees som en kombinasjon av en samfunnsmessig, kulturell og eksistensiell krise, som påvirker mennesket og naturen gjensidig negativt.

Som vist i denne oppgaven, gir gestaltterapiens kategorisering av vårhet oss en mulighet til å dykke dypere inn i forståelsen av menneskers indre verdener – i kontakt med de ytre erfarte omgivelsene – for å forstå mer av hvordan vi påvirker og påvirkes emosjonelt og relasjonelt. Å ha blikk for denne vårheten er verdifullt i det den kan hjelpe oss å forstå kvaliteten i de samme relasjonene. Å bli vår for hvordan vi selv har det samtidig som vi påvirker og påvirkes av omgivelsene gjør det mulig å utforske relasjonene vi står i - til oss selv, andre levende vesener og de øvrige omgivelsene. I det gestaltterapeutiske terapirommet oppmuntres vi til å utforske våre egne, indre prosesser – både kroppslige, sensoriske, emosjonelle og mentale – og det som samvirker med oss i omgivelsene. Jeg mener at vi gjennom oppmerksomhet på og vårhet for disse indre prosessene og relasjonene vil kunne hjelpe oss selv i å forstå kvaliteten i de relasjonene vi står i og reparere dem om nødvendig. I en antatt relasjonskrise vil dette kanskje være interessante verktøy å utforske?

²⁰ Eksempelvis det amerikanske diagnosesystemet American Psychiatric Association, the DSM-III-R.

7.3 Fra personlig til økologisk bærekraft?

Min intensjon med denne oppgaven har vært å undersøke det transformative potensialet mot økt bærekraft i konteksten av den urbane fellestagen. Som Woiwode et al. (2021) påpeker, er det et presserende behov for en mer integrativ forståelse av forbindelsen mellom indre og ytre tilnæringer til bærekraftig transformasjon. Kanskje kan det å se til emosjonelle og relasjonelle tilnæringer og erfaringer gjøre det mulig å virkeliggjøre det Ives et al. (2020) kaller for *inside-out-sustainability*? Dette er bærekraftsarbeid som tenkes å foregå fra innsiden og ut, der vi undersøker hva vårt indre liv og erfaringer som kroppssubjekter (Merleau-Ponty 1962; 1968) kan ha å si for planeten og livet på kloden. FNs bærekraftsmål har gitt oss indikasjoner på hvordan vi kan oppnå økonomisk, sosial og økologisk bærekraft inn mot 2030, og således motvirke utviklingen av klima- og naturkrisen. Et nytt sett med mål – De indre bærekraftsmålene (IDGs) – tilkjennegir et behov for å inkludere en ny dimensjon: vår *personlige bærekraft* (Woiwode et al. 2021; Horlings 2015; Parodi and Tamm 2018). De indre bærekraftsmålene har som målsetting å bidra til en *virtuos cycle*, fremfor en *vicious cycle*, bl.a. gjennom at vi blir bedre kjent med oss selv og vårt indre kompass, lærer å ivareta integriteten vår, utvikler større vårhet og blir mer bevisst vår tilstedeværelse her-og-nå. Gjennom IDGs oppfordres vi til å ha fokus på det emosjonelle og relasjonelle gjennom å bry oss om andre og verden - gjennom empati, medfølelse, ydmykhet, takknemlighet, og ved å samarbeide. Målet er i siste instans å bidra til å mobilisere mot, kreativitet og optimisme for å kunne være motstandsdyktige og utholdende (*resilient*) i det transformative arbeidet og støtte menneskers aktørskap og bidrag i retning av bærekraftig endring²¹.

Jeg tenker at å bli vår for vårt indre liv, vår verdensanskuelse, verdiene og paradigmene vi bekjenner oss til, vil kunne gjøre oss oppmerksomme for og potensielt påvirke hvordan vi tenker, emosjonelt og kroppslig reagerer og handler i praksis – ut ifra vår verdensanskuelse i den personlige sfæren (O'Brien & Sygna 2013).

Villido (2018) mener at vårhet er det nye paradigmat for å utvikle personlig bærekraft og motstandsdyktighet (*resilience*) i møte med den økologiske krisen. Å utvikle oppmerksomhet både innover i oss selv og utover i kontakt med omgivelsene kan virke koblende og helende

²¹ [Inner Development Goals: www.innerdevelopmentgoals.org](http://www.innerdevelopmentgoals.org)

på oss (Kolmannskog 2019). I gestaltterapien er denne koblingen både en metode og et mål. Ved å bli oss bevisst hva som skjer i de ulike vårhetssonene (Perls 1969) kan vi observere oss selv og omgivelsene med større oppmerksomhet og intensjon, og lære å se oss selv i relasjon med alt som omgir oss. Vi kan også komme i kontakt med erkjennelser om 'det som er' fremfor ønsketenkning om hvordan situasjonen og relasjonen vi står i *burde* være. Gjennom bruk av fenomenologisk beskrivelse forsøker man i gestaltterapien å nærme seg den levde erfaringen her-og-nå. Både som terapeut og klient øves man i å forstå intensjonaliteten i oppmerksomheten og retningen den tar. Målet er ikke i første omgang å fortolke, men å øve opp en vårhet for hvor oppmerksomheten vår går og hva den forteller oss. Ved å komme i kontakt med den levde erfaringen kan vi hjelpes til *aksept* for det vi faktisk erfarer. Å erkjenne tingenes tilstand antas å være første skritt mot å hele relasjonen til oss selv, andre og omgivelsene i sin helhet (Skottun & Krüger 2017). Ved å være i det som er, med vårhet og oppmerksomhet, kan endring skje (Kolmannskog 2019; Beisser 1970). Målet er å bidra til nye erkjennelser om oss selv og situasjonen vi står i ved at tankesettet og erfaringen vår kan organiseres på nye måter (Beisser 1970), istedenfor at endring forsøres. Dette ansees som en forutsetning for å kunne bli eller handle annerledes i fremtiden (Wheeler 1991). I et samfunnsvitenskapelig perspektiv har dette verdi i den grad det kan hjelpe oss å erkjenne hvilke kulturelle oppfatninger og makt- og samfunnsstrukturer som i dag forhindrer oss i å handle mer bærekraftig.

West et. al. (2020) mener at en relasjonell vending i samfunnsvitenskapene hjelper frem et paradigmeskifte som kan ta oss fra en tanke om separasjon til en mer dynamisk og relasjonell forståelse og opplevelse av verden, der vi erfarer å være sammenvevd med den naturen vi er en del av. For at et slikt paradigmeskifte skal kunne skje, mener de at vi trenger et mangfold av situert kunnskap og nye praksiser som kan danne utgangspunktet for transformative prosesser både personlig, sosialt, kulturelt og økologisk. O'Brien & Sygna (2013) peker til den personlige sfæren – de individuelle og kollektive oppfatningene, verdiene, antakelsene, verdensanskuelsen og paradigmat vi bekjenner oss til - som utgangspunkt for å istandsette transformative prosesser både praktisk og politisk. Ives et al. (2018) hjelper oss å operasjonalisere hva en slik transformasjon i den personlige sfæren kan innebære i et bærekraftsperspektiv ved å peke til bl.a. erfaringsmessige og emosjonelle koblingspunkter mellom menneske og natur.

Kanskje kan det finnes en spire til glede, håp – *enchantment* - og konstruktiv handling i konteksten av en urban fellestage? Og kanskje kan det finnes et slikt transformativt potensial i erfaringer man kan ha i andre kontekster eller med liknende kapasitetsbyggende aktiviteter? Som Tol et al.'s (2004:263) påpeker er det muligvis slik at “although all the problems of the world are reflected in climate change, one should not try and solve all these problems with climate policy”. Det er avgjørende at vi adresserer den økologiske krisen strukturelt og politisk, men kanskje kan det finnes gode løsninger i å undersøke hvordan vi tenker om og møter naturen i og utenfor oss selv også? En kime til håp ligger i det transformative potensialet som kan finnes i erfaringer gjort i all sin enkelhet i de urbane fellestage.

7.4 Konklusjon

Jeg konkluderer med at denne tilnærmingen til relasjonen menneske-natur i et bærekraftsperspektiv kan ha verdi i den grad den kan øke vår vårhet for den erfarte kontakten med oss selv, andre levende vesener og den øvrige naturen, samt en erkjennelse om den faktiske situasjonen og relasjonen vi står i, og mulighetsrommet det gir oss. Som samfunn har vi langt på vei erkjent at vi står i en klima- og naturkrise. Forståelsen for vår egen rolle i den synes derimot ikke å være helt innen rekkevidde. Ives et al. (2020) har pekt på behovet for å utvikle nye forståelser i arbeidet med bærekraft, ved å se til sammenhengen mellom våre indre og ytre erfarte landskap. Et antroposentrisk verdenssyn er i vårt samfunn fremdeles det dominerende paradigmet og den gjeldende historiefortellingen om menneskets rolle i naturen. Dersom vi beveger oss i retning av en mer emosjonelt og relasjonelt orientert verdensanskuelse vil vi kanskje i større grad kunne utvikle en vårhet og oppmerksomhet som kan bidra til nye måter å leve i pakt med naturen på? Tilnærminger som kan hjelpe oss å øke denne vårheten har potensialet til å kunne hjelpe oss i en slik retning, ved at den åpner nye veier til handlekraft.

I en virkelighet der menneskers levde erfaring står i fare for å oversees eller overstyres av mennesker med makt, dominerende samfunnsstrukturer eller det til enhver tid gjeldende kulturelle *doxa* (Bourdieu 1977)²², kan det å sette ord på emosjonelle og relasjonelle erfaringer være kraftfullt i seg selv. Den kritiske fenomenologien er en tilnærming som gir oss muligheter til å kritisk undersøke menneskers erfarte virkelighet, med en åpenhet og aksept

²² *Doxa* refererer til de aspektene ved samfunnet og kulturen vi lever som er normalisert for oss og dermed vanskelige å få øye på. (Bourdieu 1977)

for hvilke opplevelser dette faktisk inkluderer. Ved å lytte til den levde, kroppslige (*embodied*) førstepersonserfaringen kan vi undersøke menneskelige erfaringer i alle valører – positive som negative. Den kritiske fenomenologien tilkjenner de begrensningene som kan ligge i en kultur i form av vaner, antakelser og alt vi tar for gitt. Den har som sitt utgangspunkt menneskers levde erfaring og subjektive persepsjon – slik vi opplever verden som situerte kroppssubjekter i tid og rom, som kjønnede, kulturelt og historisk situerte vesener (Simonsen & Kofoed 2020). Perspektivet gir oss en mulighet til å lytte med aksept for ‘det som er’ i en situasjon der vi alle sameksisterer og erfarer verden litt ulikt. I en tid da bekymringen for den økologiske krisen tiltar, blir det nødvendig å sette ord på den erfarte engstelsen og frykten, som et økende antall mennesker erfarer i møte med en moderne forbrukskultur der mulighetene for å leve bærekraftig oppleves å være begrensede.

Som tidligere forklart snakker Woodbury (2019) om en ny kategori av psykiske lidelser: klimatraumer. I følge Baudon & Jachens (2021) er *øko-engstelse (eco-anxiety)* - bekymringer knyttet til naturkrisen og dens konsekvenser - svært reelt for et økende antall mennesker. Det kjennetegnes av en lammende frykt for økologisk kollaps og beskrives også som *pre-traumatic stress-disorder* (Kerecman Myers 2017). Den internasjonale psykoanalyseforbundet (IPA) har utpekt klimaendringer som den største globale helseutfordringen i det 21. århundret, i vissheten at om klimaendringer forårsaker psykisk stress og helseutfordringer for et stadig økende antall mennesker. Blant de utprøvde tilnærmingene til å dempe denne øko-engstelsen, trekkes fellesskap med andre og naturkontakt frem som mulige remedier. Å søke sosialt og emosjonelt fellesskap med andre mennesker og hjelpe dem å finne frem til sin egen kreativitet og handlekraft fremholdes som mulige hjelpemidler i møte med et slikt emosjonelt stress (Baudon & Jachens 2021). Jeg mener at et slikt potensial kan finnes i de urbane fellestogene. I denne konteksten kan grønnsaker og fremtidshåp dyrkes, side om side.

7.5 Studiets betydning

I det kommunale bærekraftsarbeidet i Fredrikstad kommune – som i de fleste andre kommuner i Norge - satses det pr. i dag i stor grad på initiativer som fokuserer på bærekraftig handlingsendring gjennom praktiske og politiske tiltak. Disse er avgjørende, og lener seg på initiativer basert bl.a. på FNs bærekraftsmål, i tillegg til globale, regionale og lokale satsinger, bl.a. på forbruksendring, mobilitet og helsefremmende miljøtiltak. Det er likevel tydelig at

disse initiativene ikke er tilstrekkelige og at kapasitetsbyggingen i lokalsamfunnene mot en omstilling ikke er der vi ønsker.

Dette studiet viser at kapasitetsbyggingen kan ha en *indre dimensjon* og at denne handler om å bli klar over hvilket potensial som kan finnes i å åpne opp for emosjonelle og relasjonelle tilnærminger til bærekraftsspørsmålet. Funnene i denne oppgaven viser at et uforløst potensial kan ligge i å undersøke om det lokale bærekraftsarbeidet i større grad kan handle om å styrke innbyggerne med tanke for de *De indre bærekraftsmålene* (IDGs). Å bidra til innbyggernes *personlige bærekraft* kan ha resultater som man foreløpig i liten grad har sett rekkevidden av i et bærekraftsperspektiv, fordi det i liten grad er utprøvd. Funnene i denne oppgaven viser at de urbane fellelhagene i så måte kan ansees som en mulig kapasitetsbyggende arena.

Det ligger an til flere nyetableringer av urbane fellelhager både i Fredrikstad kommune og i mange andre norske kommuner, i det interessen for urbant landbruk er tiltakende. Den politiske viljen i Fredrikstad synes å støtte slike etableringer, da dette er i tråd med kommunens nylig vedtatte kommuneplan og lokalsamfunnsatsing. Dette inkluderer en områdesatsing som har til hensikt å understøtte aktiviteter som kan øke livskvaliteten og folkehelsen i særlig utsatte områder av byen for «å bidra til gode og trygge bo- og oppvekstmiljøer»²³. Her benyttes en tilnærming kalt 'ressursbasert lokalsamfunnsutvikling' (*asset based community development* eller ABCD-modellen), der man satser sterkt på å støtte lokale krefter i lokalsamfunnene for å sikre en positiv utvikling i et definert område. De urbane fellelhagene nevnes ikke spesielt i *Strategi for områdesatsing i Fredrikstad 2021 – 2030*²⁴, men aktiviteten vil definitivt kunne inngå som et ledd i arbeidet med å bygge sosial bærekraft og livskvalitet i gode nærmiljøer, slik strategiplanen har til hensikt å bidra til. I planen beskriver kommunen bl.a. at man ønsker å etablere møteplasser på tvers og legge til rette for appellerende utearealer og grøntarealer, beskrevet som fysiske forhold som kan ha en positiv påvirkning på helsen og livskvaliteten til innbyggerne. Det fremholdes også at man ønsker å legge til rette for gode og rimelige fritidstilbud som kan inkludere og fremme relasjoner på tvers av grupperinger i lokalsamfunnene, samt bidra til utjevning av sosial

²³ jf. [Områdesatsing - Fredrikstad kommune](#)

²⁴ <https://www.fredrikstad.kommune.no/globalassets/dokumenter/kmb/barekraftig-samfunn/omradeutvikling/strategi-for-omradesatsing-i-fredrikstad-2021-2030.pdf>

ulikhet i helse. Alt dette er det tydelig at de urbane fellelhagene kan bidra positivt til – både i Fredrikstad kommune og i andre lokalsamfunn der interessen for urbant landbruk finnes.

I en situasjon der et økende antall mennesker både lokalt og globalt kjenner på en hjelpeløshet i møte med den økologiske krisen, vil det være avgjørende å se til kapasitetsbyggende perspektiver og tiltak som kan sette oss i kontakt med den nødvendige handlekraften i oss selv for å finne gode løsninger. Ives et al. (202) mener vi i altfor lang tid har neglisjert de indre dimensjonene av bærekraftsarbeidet, og ber oss se til potensialet som kan ligge i å bygge opp vår indre kapasitet og personlige bærekraft.

Dette studiet viser at praktisk-subjektive erfaringer ervervet i all sin enkelhet i urbane fellelhager har et *potensiale* for denne typen kapasitetsbygging. Ved å se til de emosjonelle og relasjonelle erfaringene deltakere kan ha i en urban fellelhage, forstår vi at personlig bærekraft potensielt kan bygges i en slik sammenheng ved at nye erkjennelser og perspektiver kan modnes frem og handlekraft mot økt økologisk bærekraft også kan mobiliseres. Å få lov å kjenne på mestring, fryd, velvære og ved lære å bli mer vår for oss selv, andre mennesker og naturomgivelsene er en type kapasitetsbygging som kan hjelpe oss i møte med de utfordringene vi står i.

Litteraturliste

- Abson, D. J., Fischer, J., Leventon, J., Newig, J., Schomerus, T., Vilsmaier, U., ... & Lang, D. J. (2017). Leverage points for sustainability transformation. *Ambio*, 46, 30-39.
- Agnew, J. A. (1987). *Place and politics: the geographical mediation of state and society*. London: Allen & Unwin.
- Agustina, I., & Beilin, R. (2012). Community gardens: Space for interactions and adaptations. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 36, 439-448.
- Ahmed, S. (2000). *Strange encounters: Embodied others in post-coloniality* (transformations). London: Routledge
- Albrecht, G. (2006). Solastalgia. *Alternatives Journal*, 32(4/5), 34-36.
- Albrecht, G. A. (2019). *Earth emotions: New words for a new world*. Cornell University Press.
- Anderson, B. (2016). *Taking-place: Non-representational theories and geography*. Routledge.
- Anderson, K and Smith, S. (2001). Editorial: Emotional Geographies. In *Transactions of the Institute of British Geographers*, 26: 7–10.
- Antonovsky, A. (1991). *The structural sources of salutogenic strengths*.
- Armstrong, D. (2000). A survey of community gardens in upstate New York: Implications for health promotion and community development. *Health & place*, 6(4), 319-327.
- Bartlett, C., Marshall, M., & Marshall, A. (2012). Two-eyed seeing and other lessons learned within a co-learning journey of bringing together indigenous and mainstream knowledges and ways of knowing. *Journal of Environmental Studies and Sciences*, 2, 331-340.
- Baudon, P., & Jachens, L. (2021). A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9636.
- Beck, U. (2014). *Risk society. Essential concepts of global environmental governance*, 178.
- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. *Gestalt therapy now*, 1(1), 77-80.
- Bele, B., & Norderhaug, A. (2007). Kulturlandskapets tause kunnskap. *Kulturarven*, 42, 62-63.
- Bennett, J. (2001). *The enchantment of modern life: Attachments, crossings, and ethics*. Princeton University Press.

- Berry, Thomas. (1988) *The Dream of the Earth*. San Francisco: Sierra Club Books, p. 215.
- Bhatti, M., A. Church, A. Claremont, and P. Stenner. (2009). 'I love being in the garden': Enchanting encounters in everyday life. *Social & Cultural Geography* 10 (1):6.
- Birks, M., & Mills, J. (2015). *Grounded theory: A practical guide*. Sage.
- Birney, A. (2021). How do we know where there is potential to intervene and leverage impact in a changing system? The practitioners perspective. *Sustainability Science*, 16(3), 749-765.
- Boff, L. (2012). Contribution of Christianity to Sustainability. *Faith Values and Education for Sustainable Development*, 21.
- Bondi, L. (2005). Gender and the reality of cities: Embodied identities, social relations and performativities.
- Bondi, L., Davidson, J. & M. Smith. (2005/2016) "Introduction: Geography's 'Emotional Turn'. In *Emotional Geographies*. London: Routledge.
- Bondi, L., Smith, M., J. Davidson & L. Cameron (2009/2016). "Introduction: Geography and Emotion – Emerging Constellations". *Emotion, place, and culture*. Routledge.
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a Theory of Practice* (No. 16). Cambridge University Press.
- Blaikie, Norman. (2016). *Approaches to Social Enquiry* (2nd edition). Cambridge: Polity Press.
- Buber, M. (1970). *I and Thou* (Vol. 243). Simon and Schuster.
- Brown, Judith R. (1996). *The I in science. Training to utilize subjectivity in research*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Brownlow, A. (2005). A geography of men's fear. *Geoforum*, 36(5), 581-592.
- Burlingame, K. (2021). Learning by feeling: Excursions into the affective landscape. *Journal of Geography in Higher Education*, 1-13.
- Chatelain, G., Hille, S. L., Sander, D., Patel, M., Hahnel, U. J. J., & Brosch, T. (2018). Feel good, stay green: Positive affect promotes pro-environmental behaviors and mitigates compensatory "mental bookkeeping" effects. *Journal of environmental psychology*, 56, 3-11.
- Chouinard, V. (2000). Disability, geography, and ethics: Getting ethical: For inclusive and engaged geographies of disability.
- Chouinard, V., & Grant, A. (1996). Ways of putting ourselves in the picture. *BodySpace: Destabilising Geographies of Gender and Sexuality*, 169.
- Clavin, A. A. (2011). Realising ecological sustainability in community gardens: a capability approach. *Local Environment*, 16(10), 945-962.

- Conradson, D. (2005). Landscape, care, and the relational self: Therapeutic encounters in rural England. *Health & place*, 11(4), 337-348.
- Cresswell, Tim. (2014). *Place: An Introduction*. London & New York: John Wiley & Sons
- Creswell, J.W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing Among Five Traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Crutzen, P. J. (2006). The “Anthropocene”. In *Earth system science in the Anthropocene* (pp. 13-18). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The classic work on how to achieve happiness*. Random House.
- Datta, R. (2016). Community garden: A bridging program between formal and informal learning. *Cogent Education*, 3(1), 1177154.
- Davidson, J., & Milligan, C. (2004). Embodying emotion sensing space: introducing emotional geographies. *Social & Cultural geography*, 5(4), 523-532.
- De la Cadena, M. (2010). Indigenous cosmopolitics in the Andes: Conceptual reflections beyond “politics”. *Cultural anthropology*, 25(2), 334-370.
- Dyck, I. (2005). Body troubles: women, the workplace, and negotiations of a disabled identity. In *Mind and body spaces* (pp. 129-146). Routledge.
- Dyrkorn, R. (2014). *Lederen og teamet – Gestaltbasert coaching og teamutvikling*. Oslo: Gestaltforlaget
- Enright, J. B. 1970. “Awareness Training in the Mental Health Professions.” *Gestalt Therapy Now*, edited by Joan Fagan and Irma L. Shepherd, 263–73. New York: Harper and Row.
- Eriksen, Thomas Hylland. (2010). *Små steder, store spørsmål*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Eriksen, T. H. (2016). *Overheating: An anthropology of accelerated change*. London: Pluto Press.
- Escobar, A. (2011). Sustainability: Design for the pluriverse. *Development*, 54, 137-140.
- Escobar, A. (2015). Transiciones: a space for research and design for transitions to the pluriverse. *Design Philosophy Papers*, 13(1), 13-23.
- Evans, James & Phil Jones. (2011). “The walking interview: Methodology, mobility and place». *Applied Geography* (Sevenoaks), 2011-04, Vol.31 (2), p.849-858.
- Fangen, K. (2004). *Deltakende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Firth, C., Maye, D., & Pearson, D. (2011). Developing “community” in community gardens. *Local Environment*, 16(6), 555-568.

- Fischer, J., & Riechers, M. (2019). A leverage points perspective on sustainability. *People and Nature*, 1(1), 115-120.
- Fleuret, S., & Atkinson, S. (2007). Wellbeing, health, and geography: A critical review and research agenda. *New Zealand Geographer*, 63(2), 106-118.
- Fürst, Elisabeth L'Orange. (2004). «Natur og Kropp som vårt indre og ytre legeme». *Norsk antropologisk tidsskrift*. Pp 45 – 53.
- Geertz, Clifford. 1973. Thick description: toward an interpretive theory of culture. *The interpretation of cultures: selected essays*. Pp. 3–30. New York: Basic.
- Gesler, Wilbert. (2003). *Healing Places*. Landam MD: Rowman and Littlefield.
- Ghose, R., & Pettygrove, M. (2014). Urban community gardens as spaces of citizenship. *Antipode*, 46(4), 1092-1112.
- Ginger, S. (1995/2004). *Gestalt Therapy: The Art of Contact*. Paris: Marabout-EPG.
- Golubchikov, O. (2015). Negotiating critical geographies through a “feel-trip”: Experiential, affective, and critical learning in engaged fieldwork. *Journal of Geography in Higher Education*, 39(1), 143-157.
- Gowdy-Wygant, Cecilia. (2013) *Cultivating History: The Women's Land Army and the Victory Garden Movement Pittsburgh*. Pittsburg: University of Pittsburgh Press.
- Grahn, Patrik (1991). Framtidens parker - Parker att utvecklas i. I: Framtidens 107 parker! nr 91. *Stad & Land*. Movium/Institutionen för landskapsplanering. Sveriges lantbruksuniversitet. Alnarp. s. 21–41
- Granås, B. (2012). Ambiguous place meanings: living with the industrially marked town in Kiruna, Sweden. *Geografiska Annaler: Series B, Human Geography*, 94(2), 125-139.
- Gray, J., Whyte, I., & Curry, P. (2018). Ecocentrism: What it means and what it implies. *The Ecological Citizen*, 1(2), 130-131.
- Grossman, Jonathan (2011) The Researched on Research and Researchers: Conversations with SADSAWU. *South African Review of Sociology*, 42:2, 122-127.
- Guitart, D., Pickering, C., & Byrne, J. (2012). Past results and future directions in urban community gardens research. *Urban forestry & urban greening*, 11(4), 364-373.
- Hamilton, S. (2017). Securing ourselves from ourselves? The paradox of “entanglement” in the Anthropocene. *Crime, Law and Social Change*, 68, 579-595.
- Hammersley, M., & Atkinson, P. 2007. *Ethnography; principles and practice*. 3. utgave, London: Routledge.

- Haraway, Donna. (1988). Situated knowledges: The science question in feminism and the privilege of partial perspective. *Feminist Studies*, 14 (3), 963-84).
- Hay & Cope. (2021). *Qualitative Research Methods in Human Geography*. Oxford: Oxford University Press.
- Hawkins, J. L., Mercer, J., Thirlaway, K. J., & Clayton, D. A. (2013). “Doing” gardening and “being” at the allotment site: Exploring the benefits of allotment gardening for stress reduction and healthy aging. *Ecopsychology*, 5(2), 110-125.
- Hertz, R. (1997) *Reflexivity and Voice*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Hilchey, D. (2020). In this issue: COVID-19 commentaries and open call papers. *Journal of Agriculture, Food Systems, and Community Development*, 10(1), 1-4.
- Hitchins, R., & Jones, V. (2004). “Living with plants and the exploration of botanical encounter with human geographic research practice”. In *Ethics, Place and Environment*, 7, 3e18.
- Horlings, L. G. (2015). The inner dimension of sustainability: personal and cultural values. *Current Opinion in Environmental Sustainability*, 14, 163-169.
- Hostrup, H. (1999/2009). *Gestaltterapi: Indføring i Gestaltterapiens Grundbegreber*. København: Hans Reizlers Forlag.
- Ingold, T. 1993. *The temporality of the landscape*. *World Archaeology* 25(2): 152–174
- Ives, C. D., Abson, D. J., von Wehrden, H., Dorninger, C., Klaniecki, K., & Fischer, J. (2018). “Reconnecting with nature for sustainability”. *Sustainability science*, 13(5), 1389–1397.
- Ives, C. D., Freeth, R., & Fischer, J. (2020). Inside-out sustainability: The neglect of inner worlds. *Ambio*, 49, 208-217.
- Joshi, N., & Wende, W. (2022). Physically apart but socially connected: Lessons in social resilience from community gardening during the COVID-19 pandemic. *Landscape and Urban Planning*, 223, 104418.
- Kahn, R. V. (2010). *Critical pedagogy, ecoliteracy, & planetary crisis: The ecopedagogy movement* (Vol. 359). Peter Lang.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S., & Talbot, J. F. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. In *Behavior and the natural environment* (pp. 163-203). Boston, MA: Springer US.
- Kasser, T., & Ryan, R. (1996). “Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals”. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280 –287.

- Kearns, R. (2016). Placing observation in the research toolkit. I I. Hay (Ed.), *Qualitative research methods in human geography* (4th edition). Toronto, Canada: Oxford University Press.
- Kellert, S. and E.O. Wilson, eds. (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington: Island Press
- Kingsbury, P., & Pile, S. (2016). *Psychoanalytic geographies*. Routledge.
- Koffka, K. (1935). *Principles of Gestalt Psychology*. New York: Harcourt, Brace.
- Kolmannskog, V. (2015). *Den tomme stolen. Fortellinger fra gestaltterapi*. Flux.
- Kolmannskog, Vikram. (2019). Menneskesyn og gresstrå. Hvordan kan gestaltutdanningen bidra til å adressere den økologiske krisen? Norsk gestalttidsskrift, 2019.
- Kolmannskog, V. (2021). ”Gestaltterapi”. *Håndbok i individualterapi*. (red. Binder, Lorås & Thuen), Oslo: Fagbokforlaget.
- Kohsaka, R. & Y. Uchiyama. (2021) “Urban Agriculture, Forestry and Green-Blue Infrastructure as “Re-Discovered Commons” *Sustainability*, 2021, 13(11), 5872 .
- Kusenbach, M. (2003). Street phenomenology: The go-along as ethnographic research tool. *Ethnography*, 4(3), 455-485.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervjuet*. 2. utgave, Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Laham, B. S., Aires, F. M., Soto, G. A. T., & Arruda, G. L. (2020). The state of the art of school gardens as a pedagogical tool for the new environmental rationale paradigm in Butanta, Sao Paulo, Brazil. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 17184-17219.
- Lal, R. (2020). Home gardening and urban agriculture for advancing food and nutritional security in response to the COVID-19 pandemic. *Food security*, 12(4), 871-876..
- Lewin, K. (1936). *Principles of Topological Psychology*. New York & London: McGraw-Hill Book Company
- Louv, R. (2005). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Chapel Hill, NC: Algonquin
- Low, S. M., & Altman, I. (1992). Place attachment: A conceptual inquiry. *Place attachment* (pp. 1-12). Boston, MA: Springer US.
- Maddrell, A. (2022). ‘It was magical’: intersections of pilgrimage, nature, gender, and enchantment as a potential bridge to environmental action in the Anthropocene. *Religions*, 13(4), 319.
- Mann, D. (2010). *Gestalt Therapy. 100 Key Points and Techniques*. New York: Routledge.
- Marcus, C., & Barnes, M. (eds). (1999). *Healing gardens* (Trans.). New York, NY: John Wiley and Sons.

- Meadows, D. (1999; 2007). *Leverage points: Places to intervene in a system*. Donella Meadows Institute.
- Mehta, A. (1999). Embodied discourse: On gender and fear of violence. *Gender, Place and Culture: A journal of feminist geography*, 6(1), 67-84.
- Metzner, R. (1995). The psychopathology of the human-nature relationship. *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*, 55, 67.
- Milligan, C., Gatrell, A., & Bingley, A. (2004). 'Cultivating health': therapeutic landscapes and older people in northern England. *Social science & medicine*, 58(9), 1781-1793.
- Mollison, B. (1988). *Permaculture: a designer's manual*. Tyalgum, Australia, Tagari.
- Mollison, B., Holmgren, D. (1978). *Permaculture One: A Perennial Agriculture for Human Settlements*, Tagari, Tyalgum.
- Monsen, J. T., & Solbakken, O. A. (2013). Affektintegrasjon og nivåer av mental representasjon: Fokus for terapeutisk intervensjon i Affektbevissthetsmodellen. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 50(8).
- Moore, J. W. (Ed.). (2016). *Anthropocene or Capitaloscene?: Nature, history, and the crisis of capitalism*. Pm Press.
- Moore, S. A., Wilson, J., Kelly-Richards, S., & Marston, S. A. (2015). School gardens as sites for forging progressive socioecological futures. *Annals of the Association of American Geographers*, 105(2), 407-415.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Muradian, R., & Gómez-Baggethun, E. (2021). Beyond ecosystem services and nature's contributions: Is it time to leave utilitarian environmentalism behind?. *Ecological economics*, 185, 107038.
- Nightingale, A. J., Gonda, N., & Eriksen, S. H. (2022). Affective adaptation= effective transformation? Shifting the politics of climate change adaptation and transformation from the status quo. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change*, 13(1), e740.
- Nordrum, A., B.H. Nordrum & M. Nordrum. (2021) *Beredskapshagen*. Oslo: Manuskript Forlag.
- Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1951/ 1989). Gestalt therapy. *New York*, 64(7), 19-313.
- Perls, F. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. California: Real People Press.
- O'Brien, C. (2008). Sustainable happiness: How happiness studies can contribute to a more sustainable future. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(4), 289.
- O'Brien, Karen. (2021) *You matter more than you think*. Oslo: cCHANGE Press.

- O'Brien, K., & Sygna, L. (2013). Responding to climate change: the three spheres of transformation. *Proceedings of transformation in a changing climate*, 16, 23.
- O'Grady, Nat. (2021) *Geographies of Affect*. DOI: 10.1093/OBO/9780199874002-0186
- Ougunseitan, Oladele A. (2005). "Topophilia and the Quality of Life". In *Environmental Health Perspectives*. Vol. 113, No. 2.
- Parodi, O., & Tamm, K. (Eds.). (2018). *Personal sustainability: exploring the far side of sustainable development*. Routledge.
- Parr, H. (1999). Delusional geographies: the experiential worlds of people during madness/illness. *Environment and Planning D: Society and Space*, 17(6), 673-690.
- Patton, M. Q. (2002). Qualitative designs and data collection. *Qualitative research and evaluation methods*, 143, 98.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods: Integrating theory and practice*. 4th edition). Thousand Oaks, London, New Dehli: Sage Publications.
- Pile (2010). "Emotions and affect in recent Human Geography" In *Transactions of the Institute of British Geographers*, Volume 35, Issue 1, January 2010, Pages 5-20
- Pitt, H. (2014). Therapeutic experiences of community gardens: Putting flow in its place. *Health & place*, 27, 84-91.
- Polanyi, M. (1966). *The tacit dimension*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Polster, E., & Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory & practice* (Vol. 6). Vintage.
- Pope, E., Marston, S. A., Thompson, M., & Larson, S. (2023). "How learning gardens foster well-being and development through the promotion of purposeful play in early childhood and beyond". *Theory Into Practice*, 1-12.
- Postholm, May Britt. (2010). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2. utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- Pugh, J. (2013). Island Movements: Thinking with the Archipelago. *Island Studies Journal*, 8(1).
- Ragin, C. C., & Amoroso, L. M. (2011). *Constructing Social Research*. 2. utgave, California: Pine Forge Press
- Relph, E. (1976). *Place and Placelessness*. London: Pion.
- Relph, E. (1997). Sense of place. *Ten geographic ideas that changed the world*, 205-226.
- Rhodes, C. J. (2017). The imperative for regenerative agriculture. *Science progress*, 100(1), 80-129.

- Richardson, M. (2018). Climate Trauma, or the Affects of the Catastrophe to Come. *Environmental Humanities*, 10(1), 1-19.
- Rubin H.J. & I.S. Rubin. (1995). *Qualitative Interviewing. The Art of Hearing Data*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Russell, R., Guerry, A. D., Balvanera, P., Gould, R. K., Basurto, X., Chan, K. M., ... & Tam, J. (2013). Humans and nature: how knowing and experiencing nature affect well-being. *Annual review of environment and resources*, 38, 473-502.
- Sack, Robert D. (1993). "The power of place and space". *The Geographical Review* (Vol. 83, Issue 3) Publisher: Taylor & Francis Ltd.
- Scharmer C.O. & Kaufer K. (2015) Awareness-based action research: catching social reality creation in flight. Bradbury H. (ed) *The SAGE handbook of action research*. London: Sage Publications, London, pp 199–210
- Schroeder, H. W. (2007). Place experience, gestalt, and the human–nature relationship. *Journal of environmental psychology*, 27(4), 293-309.
- Seddon, G. (1997) Locating: the sense of place. In *Landprints* (Cambridge, Cambridge University Press), pp. 105-112.
- Sibley, D. (1995). *Geographies of exclusion: Society and difference in the West*. Psychology Press.
- Siegel, Daniel J. (2022). *IntraConnected: MWe (Me + We) as the Integration of Self, Identity, and Belonging*. Norton Series on Interpersonal Neurobiology.
- Simonsen, K., & Koefoed, L. (2020). *Geographies of embodiment: Critical phenomenology and the world of strangers*. Sage.
- Skottun, G., & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi: lærebok i teori og praksis*. Gyldendal akademisk.
- Slagsvold, A. M. (2016). «Se, barnet snakker til deg» *Norsk Gestalttidsskrift*, 69.
- Soga, M., & Gaston, K. J. (2016). Extinction of experience: the loss of human–nature interactions. *Frontiers in Ecology and the Environment*, 14(2), 94-101.
- Spagnuolo Lobb, M. (2018). Aesthetic Relational Knowledge of the Field: A Revised Concept of Awareness in Gestalt Therapy and Contemporary Psychiatry. *Gestalt Review* 1 March 2018; 22 (1): 50–68.
- Stange, Rainer. (2010) Grønn urbanisme. I *Plan*, 2010, Vol.42 (3-4), p.50-59.
- Stæmmler, F. M. (2011). Kontakt som første virkelighet: Gestaltterapi som en intersubjektiv tilnærming. *Norsk Gestalttidsskrift*, 8 (1), 7 – 20.

- Stern, D. (1998). Non-interpretive mechanisms in psychoanalytic therapy: The 'something more' than interpretation. *The International Journal of Psychoanalysis*, 79(5), 903.)
- Stigsdotter, U., & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden. *Journal of therapeutic Horticulture*, 13(2), 60-69.
- Stocker, L. J. (1996). Community science and community scientists: their role in conservation, *Nature Conservation 4: the role of networks*. Chipping Norton, Australia: Surrey Beatty & Sons.
- Stocker, L., & Barnett, K. (1998). The significance and praxis of community-based sustainability projects: community gardens in western Australia. *Local environment*, 3(2), 179-189.
- Söderback, I., Söderström, M. & E. Schäländer. (2004). "Horticultural therapy: the 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures at Danderyd hospital rehabilitation clinic, Sweden". *Pediatric Rehabilitation*, 2004, Vol.7, NO. 4, 245–260
- Summers, J. K., & Vivian, D. N. (2018). Ecotherapy—A forgotten ecosystem service: A review. *Frontiers in psychology*, 9, 1389.
- Suryantini, A., Anjani, H. D., & Fadhliani, Z. (2021, March). Perceived benefits and constraints in urban farming practice during COVID-19. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 686, No. 1, p. 012014). IOP Publishing.
- Sze, J. A., Gyurak, A., Yuan, J. W., & Levenson, R. W. (2010). Coherence between emotional experience and physiology: does body awareness training have an impact? *Emotion*, 10(6), 803.
- Tesch, R.. (1988). The contribution of a qualitative method: Phenomenological research. Unpublished manuscript, Qualitative Research Management, Santa Barbara, CA.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Fagbokforlaget. Bergen, Norge.
- Thornquist, Eline. (2018) *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori: for helsefag*. 2. utgave.
- Tol, R. S. J., et al. (2004). Distributional aspects of climate change impacts. *Global Environmental Change* 14, pp. 259–272.
- Tuan, Y. (1974). *Topophilia: a Study of Environmental Perception and Values*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 260 p.
- Tuan, Y. (1979). Thought and landscape. In D. W. Meinig (Ed.), *Interpretation of ordinary landscapes* (pp. 89–102). Oxford: Oxford University Press.
- Tuan, Y. (1990). *Topophilia: A study of environmental perception, attitudes, and values*. New York: Columbia University Press.

- Turner, B. (2011). Embodied connections: sustainability, food systems and community gardens. *Local Environment*, 16(6), 509-522.
- Twiss, J., Dickinson, J., Duma, S., Kleinman, T., Paulsen, H., & Rilveria, L. (2003). Community gardens: Lessons learned from California healthy cities and communities. *American journal of public health*, 93(9), 1435-1438.
- Urry, John (2006/2016). «The Place of Emotions within Place». *Emotional Geographies*. Edited by Joyce Davidson, Liz Bondi and Mick Smith. London: Routledge.
- Van Baalen, D. (2002) Awareness er ikke nok. I: S. Jørstad og Å. Krüger (red.) *Den flyvende Hollender*, s. 42-46. Oslo: NGI
- Wake, S. J., & Birdsall, S. (2016). Can school gardens deepen children's connection to nature. *Space, place, and environment. Geographies of children and young people*, 3, 89-113.
- Wakefield, S., Yeudall, F., Taron, C., Reynolds, J., & Skinner, A. (2007). Growing urban health: community gardening in South-East Toronto. *Health promotion international*, 22(2), 92-101.
- Wang, H., Qiu, F., & Swallow, B. (2014). Can community gardens and farmers' markets relieve food desert problems? A study of Edmonton, Canada. *Applied Geography*, 55, 127-137.
- Washington, H., Taylor, B., Kopnina, H., Cryer, P., & Piccolo, J. J. (2017). Why ecocentrism is the key pathway to sustainability. *The Ecological Citizen*, 1(1), 35-41.
- Westley, F., Olsson, P., Folke, C., Homer-Dixon, T., Vredenburg, H., Loorbach, D., ... & Van Der Leeuw, S. (2011). Tipping toward sustainability: emerging pathways of transformation. *Ambio*, 40, 762-780.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt Reconsidered*. New York: Gardien Press Inc.
- Willis, K. (2006) Interviewing (Kapittel 15) i Desai, V. og Potter, R. B. *Doing development research*. SAGE
- Wilson, E.O. (1984). *Biophilia: The Human Bond with Other Species*. Cambridge: Harvard University Press.
- Woiwode, C., Schöpke, N., Bina, O., Veciana, S., Kunze, I., Parodi, O., ... & Wamsler, C. (2021). Inner transformation to sustainability as a deep leverage point: fostering new avenues for change through dialogue and reflection. *Sustainability Science*, 16, 841-858.
- Wollants, G. (2007). Therapy of the situation. *British Gestalt Journal*, 14(2), 91-102.
- Wollants, G. (2012). *Gestalt therapy: Therapy of the situation*. Sage.

Woodbury, Z. (2019). Climate trauma: Toward a new taxonomy of trauma. *Ecopsychology*, 11(1), 1-8.

Woodyer, T., & Geoghegan, H. (2013). (Re) enchanting geography? The nature of being critical and the character of critique in human geography. *Progress in Human Geography*, 37(2), 195-214.

Yontef, G. (1993). *Awareness, dialogue, and process: Essays on gestalt therapy*. NY: The Gestalt Journal Press.

Zembylas, M. (2011). Investigating the emotional geographies of exclusion at a multicultural school. *Emotion, Space and Society*, 4(3), 151-159.

Dokumenter, rapporter og nettbaserte nyhetskilder:

Miljøverndirektoratet (2023). [Grønnstruktur i arealplanlegging - Miljødirektoratet \(miljodirektoratet.no\)](https://www.miljodirektoratet.no/ansvarsomrader/overvaking-arealplanlegging/arealplanlegging/miljohensyn-i-arealplanlegging/friluftsliv/gronnstruktur-i-areaplanlegging/)
[tps://www.miljodirektoratet.no/ansvarsomrader/overvaking-arealplanlegging/arealplanlegging/miljohensyn-i-arealplanlegging/friluftsliv/gronnstruktur-i-areaplanlegging/](https://www.miljodirektoratet.no/ansvarsomrader/overvaking-arealplanlegging/arealplanlegging/miljohensyn-i-arealplanlegging/friluftsliv/gronnstruktur-i-areaplanlegging/) (lastet ned 20.06.2023)

Kerecman Myers, D. Climate Change and Mental Health: Q&A with Lise van Susteren, MD. *Global Health Now*. <https://www.globalhealthnow.org/2017-03/climate-change-and-mental-health-qa-lise-van-susteren-md> (lastet ned 8. Oktober 2023).

Leisner, Marianne (2014). Urbane bønder i Urbant landbruk – bærekraftig, synlig og verdsatt. Rapport nr 1/2014. Fylkesmannen i Oslo og Akershus: https://fylkesmannen.no/globalassets/fm-osloog-viken/landbruk-og-mat/naringsutvikling/dokumenter/rapport--urbant-landbruk-barekraftig-synligog-verdsatt-nr.1_2014.pdf (lastet ned 15.06.2023)

Nasjonal strategiplan for urbant landbruk (2021): [207980-strategi-for-urbant-landbruk-web.cleaned-1.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/207980-strategi-for-urbant-landbruk-web.cleaned-1.pdf)
[regjeringen.no](https://www.regjeringen.no) (lastet ned 15.06.2023)

NIBIO: [Slik beregner vi selvforsyningsgrad - Nibio](https://www.nibio.no/nyheter/slik-beregner-vi-selvforsyningsgrad) <https://www.nibio.no/nyheter/slik-beregner-vi-selvforsyningsgrad> (lastet ned 11.12.2023)

[Norsk Kolonihageforbund - NKHF - startside \(kolonihager.no\)](https://www.kolonihager.no) (lastet ned 18.01.2023)

O'Neill, Sadhbh (2022) [Climate crisis: Losing hope, finding courage – The Irish Times](https://www.irishtimes.com/environment/climate-crisis/2022/11/24/climate-crisis-losing-hope-finding-courage/)
<https://www.irishtimes.com/environment/climate-crisis/2022/11/24/climate-crisis-losing-hope-finding-courage/> (lastet ned 10.09.2023)

[Parselhagen som god møteplass | Statsforvaltaren i Vestland \(statsforvalteren.no\)](#) (lastet ned 18.01.2023)

Parselhagehåndboken 2022: [parselhagehandboken_2022_005-enkeltsider.pdf \(statsforvalteren.no\)](#) (lastet ned 18.01.2023)

Stalsberg, Linn. 2018. «Økologisk sorg». Publisert på Agenda Magasins nettside 28. august 2018.

<https://agendamagasinet.no/kommentarer/okologisk-sorg/> (lastet ned 06.05.2023).

Vedlegg 1: Informert samtykke

VIL DU DELTA I FORSKNINGSPROSJEKTET

” Mulighetenes hager: Utvikling av nye praksiser og perspektiver i fellelhager”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvilke nye praksiser og perspektiver som kan utvikles blant deltakerne i en fellelhage. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Prosjektet er en del av en masterstudie i samfunnsgeografi, og gjennomføres ved Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi ved Universitetet i Oslo (UiO) gjennom en toårsperiode. Datainnsamlingen vil foregå våren 2022 – høsten 2023, og vil munne ut i en masteroppgave som er tenkt slutført høsten 2023.

Formålet med denne studien er å undersøke hvilke muligheter som finnes til å etablere nye praksiser og perspektiver gjennom deltakelse og samarbeid i fellelhager.

Opplysningene som innhentes i studien vil publiseres i en masteroppgave, som blir offentlig tilgjengelig via Universitetet i Oslo sine nettsider. Opplysningene vil kunne benyttes i undervisning, men disse vil være anonymisert i henhold til Norsk senter for datainnsamling (NSD) sine retningslinjer.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi ved Universitetet i Oslo er ansvarlig for prosjektet. Norsk institutt for gestaltterapi (NGI) høyskole er ansvarlig for biveiledning i prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får denne henvendelsen fordi du er voksen (16+) deltaker i en fellelhage. Ansvarlig leder for fellelhagen har oppgitt deg som mulig deltaker, og foreslått deg som informant i studien.

Ca. 15 voksenpersoner av begge kjønn får denne henvendelsen, og deltar gjennom intervjuer, fokusgrupper og observasjoner.

Ansvarlig leder i fellelhagen du deltar i formidler informasjon til mulige deltakere på våre vegne.

Hva innebærer det for deg å delta?

Studien gjennomføres gjennom personlige intervjuer, fokusgruppesamlinger og deltakende observasjon. Studien innebærer å forstå hvilke erfaringer og effekter samhandling i en fellestase kan ha for de som deltar.

Dersom du deltar i studien, vil dette innebære at du deltar i 2-3 personlige intervjuer (av ca. 45 minutter hver), gjennom tidsperioden vår 2022 – høst 2023. 1-2 fokusgruppeintervjuer vil gjennomføres i samme tidsperiode. Deltakelsen vil også innebære at jeg tar stillbilder av samhandlingen i fellestasen.

Under intervjuene vil jeg også kunne registrere data om deg som jeg får fra andre i fellestasen, deriblant lederen og dine meddeltakere. Disse dataene vil handle om de erfaringene og effektene dere oppgir å ha av å delta i fellestasen.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Min veileder i prosjektet vil ha tilgang til dine data.
- Dataene vil bli oppbevart på en sikker servertjeneste ved Universitetet i Oslo, laget for å sikre sensitive data.
- Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.
- Dataene jeg samler inn i prosjektet vil samles inn og lagres på UiO sin Nettskjema-applikasjon.
- Transkripsjon og bearbeiding av dataene vil foregå i Nvivo (programvare for analyse av kvalitative data).
- Biveileder i prosjektet ved Norsk gestalt institutt (NGI) høgskole vil også ha tilgang til dataene innsamlet i studien, men ikke personopplysninger om deg.

Det er bare funnene i undersøkelsen som publiseres i den endelige publikasjonen. Deltakerne i studien vil anonymiseres ved publisering og ikke kunne gjenkjennes.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er høst 2023. Ved prosjektslutt vil personopplysninger om deg bli slettet. Øvrige data innsamlet i studien vil kunne lagres for mulig bruk i ny forskning ved Universitetet i Oslo og/eller Norsk gestaltinstitutt høgskole (NGI).

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi ved Universitetet i Oslo har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi (Universitetet i Oslo) ved Professor Karen O'Brien, epost: karen.obrien@sosgeo.uio.no
- Vårt personvernombud: Roger Markgraf-Bye, epost: personvernombud@uio.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Professor Karen O'Brien
(Forsker/veileder, UiO)

Sigrun Brustad Nilsen
(masterstudent, UiO)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [sett inn tittel], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i personlig intervju
- å delta i fokusgruppeintervju
- å avbildes i stillbilder
- at fellelhagens leder kan gi opplysninger om meg til prosjektet – hvis aktuelt
- at fellelhagens deltakere kan gi opplysninger om meg til prosjektet – hvis aktuelt
- at anonyme data (ikke-personlig informasjon) fra fellelhagen kan publiseres i avisartikkel/kronikk.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Informasjon om forskningsprosjektet (allmenn interesse)

” Mulighetenes hager: Utvikling av nye praksiser og perspektiver i fellelhager”

I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for dette forskningsprosjektet og hva prosjektet innebærer for deg.

Formål

Prosjektet er en del av en masterstudie i samfunnsgeografi, og gjennomføres ved Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi ved Universitetet i Oslo (UiO) gjennom en toårsperiode. Datainnsamlingen vil foregå våren 2022 – høsten 2023, og vil munne ut i en masteroppgave som er tenkt slutført høsten 2023.

Formålet med denne studien er å undersøke hvilke muligheter som finnes for å etablere nye praksiser og perspektiver gjennom deltakelse og samarbeid i fellelhager.

Opplysningene som innhentes i studien vil publiseres i en masteroppgave, som blir offentlig tilgjengelig via Universitetet i Oslo sine nettsider. Opplysningene vil kunne benyttes i undervisning, men disse vil være anonymisert i henhold til Norsk senter for datainnsamling (NSD) sine retningslinjer.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi ved Universitetet i Oslo er ansvarlig for prosjektet. Norsk institutt for gestaltterapi (NGI) høgskole er ansvarlig for biveiledning i prosjektet.

Hvorfor er du inkludert i studien?

Du får denne henvendelsen fordi du er deltaker i en fellelhage. Ansvarlig leder for fellelhagen har oppgitt deg som deltaker, og gjennom observasjon og datainnsamling kan opplysninger om din deltakelse direkte eller indirekte bli gjenstand for studien.

Ca. 15 voksenpersoner av begge kjønn blir spurt om å delta som informanter, og øvrige deltakere i fellelhagen vil også kunne bli berørt av datainnsamlingen som primært gjøres via disse 15 informantene.

Ansvarlig leder i fellelhagen du deltar i formidler informasjon til mulige deltakere på våre vegne.

Hva innebærer prosjektet for deg?

Studien gjennomføres gjennom personlige intervjuer, fokusgrupper og deltakende observasjon. Studien innebærer å forstå hvilke erfaringer og effekter samhandling i en fellestage kan ha for de som deltar.

Deltakerne i studien vil være:

- ca. 15 informanter som deltar i 2-3 personlige intervjuer og fokusgruppeintervjuer. Dette avtales via lederen for fellestage eller direkte med forskeren.
- øvrige deltakere i fellestage. Disse personene vil ikke bli intervjuet, men kan bli omtalt av informantene i intervjuene deres og bli gjenstand for forskerens deltakende observasjon.

Forskeren vil kunne innhente noen opplysninger om deg og gruppen som helhet fra de andre deltakerne. Det vil være opplysninger om de erfaringene dere gjør individuelt og sammen i fellestage. Opplysningene innhentes ved at forskeren tar lydopptak og notater fra intervjuer med og observasjoner av informanter og øvrige deltakere i fellestage.

Forskeren vil også ta stillbilder av samhandlingen i fellestage.

Under intervjuene vil forskeren kunne registrere data om deg som hun får fra andre i fellestage, deriblant lederen og dine meddeltakere. Disse dataene vil handle om de erfaringene og effektene du/dere oppgir å ha av å delta i fellestage.

Du kan protestere

Du kan når som helst protestere mot at du inkluderes i dette forskningsprosjektet, og du trenger ikke å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du velger å protestere.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om informantene og de øvrige deltakerne i fellestage til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Min veileder i prosjektet vil ha tilgang til dine data.
- Dataene vil bli oppbevart på en sikker servertjeneste ved Universitetet i Oslo, laget for å sikre sensitive data.
- Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.
- Dataene jeg samler inn i prosjektet vil samles inn og lagres på UiO sin Nettskjema-applikasjon.
- Transkripsjon og bearbeiding av dataene vil foregå i Nvivo (programvare for analyse av kvalitative data).
- Biveileder i prosjektet ved Norsk gestalt institutt (NGI) høgskole vil også ha tilgang til dataene innsamlet i studien, men ikke personopplysninger om deg.

Det er bare funnene i undersøkelsen som publiseres i den endelige publikasjonen. Deltakerne i studien vil anonymiseres ved publisering og ikke kunne gjenkjennes.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er høst 2023. Ved prosjektslutt vil personopplysninger om deg bli slettet. Øvrige data innsamlet i studien vil kunne lagres for mulig bruk i ny forskning ved Universitetet i Oslo og/eller Norsk gestaltinstitutt høgskole (NGI).

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg fordi forskningsprosjektet er vurdert å være i **allmennhetens interesse**, men du har anledning til å protestere dersom du ikke ønsker å bli inkludert i prosjektet.

På oppdrag fra Universitetet i Oslo har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- å protestere
- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi (Universitetet i Oslo) ved Professor Karen O'Brien, epost: karen.obrien@sosgeo.uio.no
- Vårt personvernombud: Roger Markgraf-Bye, epost: personvernombud@uio.no

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Professor Karen O'Brien
(Forsker/veileder, UiO)

Sigrun Brustad Nilsen
(masterstudent, UiO)

Vedlegg 3: NSDs godkjenning

Meldeskjema

Referansenummer

314102

Hvilke personopplysninger skal du behandle?

- Bilder eller videoopptak av personer
- Lydopptak av personer
- Helseopplysninger

Prosjektinformasjon

Tittel

Gardens of Possibilities: Developing new practices and perspectives in community garden spaces

Sammendrag

Community garden spaces and activities can be understood as nodes of interaction between humans and with the more-than-human world. In this master thesis project, I wish to explore the potentiality of such places and interactions, to understand what novel learning experiences and perspectives might be generated from such settings and activities. Can community garden spaces and activities offer possibilities of us thinking, experiencing, and relating differently with ourselves, one another, and nature? The purpose of this master thesis project is to research the experiences and impacts of community gardening. • What motivates participation in community garden projects? • What experiences and competencies can community garden spaces and activities provide? • What new practices and perspectives might community gardening generate amongst participants?

Dersom personopplysningene skal behandles til andre formål enn behandlingen for dette prosjektet, beskriv hvilke

Det finnes en mulighet for at funnene kan presenteres i undervisningssituasjon, men disse vil da ikke inneholde personopplysninger, kun informasjon om øvrige funn.

Hvorfor er det nødvendig å behandle personopplysningene?

Jeg ønsker å ta opp intervjuene på diktafon for å forenkle datainnhenting, men disse skal ikke publiseres, kun transkriberes og anonymiseres.

Prosjektbeskrivelse

150222 Thesis concept note - Sigrun Brustad Nilsen.pdf

Ekstern finansiering

Ikke utfyllt

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Sigrun Brustad Nilsen, sigrunbn@student.sv.uio.no, tlf: 99555365

Behandlingsansvar

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Oslo / Det samfunnsvitenskapelige fakultet / Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi

Prosjektansvarlig

Karen O'Brien, karen.obrien@sosgeo.uio.no, tlf: 90063814

Skal behandlingsansvaret deles med andre institusjoner (felles behandlingsansvarlige)?

Nei

Utvalg 1

Beskriv utvalget

Brukere av fellesskapshager (informanter)

Beskriv hvordan rekruttering eller trekking av utvalget skjer

Jeg oppretter kontakt med ansvarlig ledere for fellesskapshager, og vurderer sammen med vedkommende hvilke brukere som kan være aktuelle informanter. Jeg kontakter deretter de aktuelle informantene via ansvarlig leder for å undersøke om de er interesserte i å delta.

Alder

18 - 80

Hvilke personopplysninger skal du behandle for utvalg {{i}}? 1

- Bilder eller videoopptak av personer
- Lydopptak av personer
- Helseopplysninger

Hvordan samler du inn data fra utvalg 1?

Personlig intervju

Vedlegg: Mulighetshager Intervjuguide Sigrun Brustad Nilsen NSD.docx

Grunnlag for å behandle alminnelige kategorier av personopplysninger

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Grunnlag for å behandle særlige kategorier av personopplysninger

Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Redegjør for valget av behandlingsgrunnlag

Informasjon for utvalg 1

Informerer du utvalget om behandlingen av personopplysningene?

Ja

Hvordan informeres utvalget?

Skriftlig (papir eller elektronisk)

Informasjonsskriv: Gardens of Possibilities Samtykkeerklæring informanter.doc

Utvalg 2

Beskriv utvalget

Ansvarlige ledere for fellesskapshager (parsellhager, andelsgårder) (informanter)

Beskriv hvordan rekruttering eller trekking av utvalget skjer

Jeg oppretter kontakt med ansvarlige ledere for fellesskapshager for å undersøke om de er interesserte i å delta. De svarer på studien ut ifra egne erfaringer og de erfaringene deltakerne i fellesskapshagen har/oppgir å ha.

Alder

18 - 80

Hvilke personopplysninger skal du behandle for utvalg {{i}}? 2

- Bilder eller videoopptak av personer
- Lydopptak av personer
- Helseopplysninger

Hvordan samler du inn data fra utvalg 2?

Personlig intervju

Vedlegg

15032022 Intervjuguide Mulighetshager Sigrun Brustad Nilsen.docx

Grunnlag for å behandle alminnelige kategorier av personopplysninger

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Grunnlag for å behandle særlige kategorier av personopplysninger

Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Redegjør for valget av behandlingsgrunnlag

Informasjon for utvalg 2

Informerer du utvalget om behandlingen av personopplysningene?

Ja

Hvordan informeres utvalget?

Skriftlig (papir eller elektronisk)

Informasjonsskriv: Gardens of Possibilities Samtykkeerklæring informanter.doc

Tredjepersoner

Skal du behandle personopplysninger om tredjepersoner?

Ja

Beskriv tredjepersoner

Deltakere i fellestagen vil kunne omtale andre deltakere i fellestagen. De ansvarlige for fellesskapshagene vil også omtale deltakerne i fellestagen.

Hvilke personopplysninger skal du behandle om tredjepersoner?

- Bilder eller videoopptak av personer
- Lydopptak av personer

Hvilke utvalg avgir personopplysninger om tredjepersoner?

- Utvalg 1: Brukere av fellesskapshager (informanter)
- Utvalg 2: Ansvarlige ledere for fellesskapshager (parsellhager, andelsgårder) (informanter)

Samtykker tredjepersoner til behandlingen av personopplysningene?

Nei

Mottar tredjepersoner informasjon om behandlingen av personopplysningene?

Ja

Informasjonsskriv: Mulighetenes hager - informasjonsskriv allmenn interesse.doc

Dokumentasjon

Hvordan dokumenteres samtykkene?

- Manuelt (papir)

Hvordan kan samtykket trekkes tilbake?

Ved at informantene kontakter meg direkte (uttak 1, 2) eller ved at de kontakter den ansvarlige for fellestagen de er en del av (uttak 1). De kan også ta kontakt med Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi, UiO, eller med UiOs personvernombud Roger Markgraf-Bye, epost: personvernombud@uio.no.

Hvordan kan de registrerte få innsyn, rettet eller slettet personopplysninger om seg selv?

Ved at de tar kontakt med meg eller min veileder, Professor Karen O'Brien, ved Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi, UiO.

Totalt antall registrerte i prosjektet

1-99

Tillatelser

Skal du innhente følgende godkjenninger eller tillatelser for prosjektet?

Ikke utfyllt

Personverntiltak

Oppbevares personopplysningene atskilt fra øvrige data (koblingsnøkkel)?

Ja

Hvilke tekniske og fysiske tiltak sikrer personopplysningene?

- Personopplysningene anonymiseres fortløpende

Hvor behandles personopplysningene?

- Maskinvare tilhørende behandlingsansvarlig institusjon

Hvem behandler/har tilgang til personopplysningene?

- Student (studentprosjekt)

Tilgjengeliggjøres personopplysningene utenfor EU/EØS til en tredjestat eller internasjonal organisasjon?

Nei

Varighet

Prosjektperiode

18.04.2022 - 01.12.2023

Hva skjer med dataene ved prosjektslutt?

Data anonymiseres (sletter/omskriver personopplysningene)

Hvilke anonymiseringstiltak vil bli foretatt?

- Personidentifiserbare opplysninger fjernes, omskrives eller grovkategoriseres
- Lyd- eller bildeopptak slettes

Vil de registrerte kunne identifiseres (direkte eller indirekte) i oppgave/avhandling/øvrige publikasjoner fra prosjektet?

Nei

Tilleggsopplysninger

Vedlegg 4: Intervjuguide – eksempel

INTERVJUGUIDE:

«Mulighetenes hager: Utvikling av nye praksiser og perspektiver i felleshager»

INTERVJU 1: MAI 2022

GENERELT:

- Kvinne/mann?
- Alder?
- Stilling?
- Statsborgerskap?
- Fra Fredrikstad kommune eller innflytter?

Utgangspunkt, motivasjon og målsetting:

- Har du vært medlem i denne hagen før, eller er du nykommer av året?
 - Hvordan opplever du deltakelsen?
- Hva motiverte deg til å bli med i denne parsellhagen/andelshagen?
 - Var det noe spesielt med denne felleshagen som trakk deg hit?
- Kan du fortelle om ditt forhold til dette stedet? Hvordan er du koblet til dette stedet? Har du noen minner knyttet til dette stedet? Føler du tilhørighet til dette stedet?
- Hva gjør at du har lyst til å være her og jobbe med hage i denne konteksten?
- Tenker du på arbeidet i hagen her som nyttig eller opplevelsesrikt på noen måte?
 - Evt. hvordan?
- Kan du beskrive hva du (ikke) kunne om hagebruk og dyrking før du begynte?
- Hvilke ønsker/drømmer har du for sesongen?
 - Hva ønsker du å dyrke?
 - Hva har du lært så langt?
 - Hva ønsker du å lære?
 - Hva tenker du evt. at du kan lære bort?
- Hvor henter du kunnskap og inspirasjon til dyrkingsprosjektene dine?
- Har du hatt noen utfordringer med dyrkingsprosjektene så langt?
- Hvordan håper du å bidra inn i fellesskapet på andelsgården/ parsellhagen? (Evt. hvordan bidrar du allerede?)
- Kan du fortelle litt om gruppa og hvordan det er å være en del av den så langt?
- Hva skal til for at du blir fornøyd med opplevelsen av å være i hagen, og av innsatsen din i hagen denne sesongen?
 - Er resultatet viktig?
 - Er prosessen viktig?

- Hva tenker du om de grønnsakene du dyrker her kontra de du kjøper i butikken?
 - Er det noen forskjell for deg å dyrke selv og kjøpe ferdig mat?
 - Hva består evt. forskjellen i? Forklar.
- Påvirker det å dyrke egen mat din opplevelse av mestring? Hvordan påvirker det deg om du ikke får ting til?
- Påvirker situasjonen i verden akkurat nå ditt syn på matproduksjon og tilgang til mat? (krig, klimaendringer, miljødeleggelse, matsikkerhet, beredskap, osv.)?
- Påvirker det å dyrke egen mat din opplevelse av trygghet?
- Hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?
 - Føler du deg som en del av naturen?)
 - Er den noe 'der ute', som ikke er en del av deg?

Erfaringer (gestalt) (1):

- Hvem blir du når du er i hagen? (Teorien om selv)
 - Hvordan påvirkes humøret ditt?
 - Hvordan påvirkes tankene dine?
 - Hvilke følelser knytter du til å være her? (Glad? Lettet? Sur? Blid?)
- Hvilke kroppsformannelser og sanseopplevelser knytter du til det å være her i parsellhagen/andelshagen?
 - Opplever du det annerledes å være utenfor hagen (følelser, sanseopplevelser og kroppsformannelser)?
 - Merker du noen endringer i kroppen når du er i hagen?
- Påvirker *hagearbeidet* din generelle trivsel? Evt. hvordan?
- Opplever du det som helsebringende eller terapeutisk å være her?
 - Terapeutisk? Hvordan? Hvorfor?
- Hvordan påvirker *samværet/felleskapet* i hagen deg?
- Hvordan opplever du å jobbe side om side med de andre?
- Hvordan opplever du samarbeidet i gruppa?
- Endrer dine opplevelser i hagen deg på noen måter? Evt. hvordan?
 - Påvirker din tilstedeværelse i hagen din opplevelse av ro/uro/stress?
 - Skjer det endring her og nå? Evt. hvordan?

Vedlegg 5: Liste over informanter

Informantens pseudonym	Nr.	Rolle	Metode	Dato
Daniel	#1	Deltaker i fellestage 1.	Personlig intervju in situ.	22052022
			Personlig intervju in situ.	15092022
Sigurd	#2	Deltaker i fellestage 1. Leder i fellestage 1.	Personlig intervju in situ.	11052022
			Personlig intervju i informantens hjem.	15082022
Vera	#3	Deltaker i fellestage 1.	Personlig intervju in situ.	29052022
			Personlig intervju i eget hjem.	04112022
Petra	#4	Deltaker i fellestage 1.	Personlig intervju in situ.	01062022
			Personlig intervju in situ.	07092022
Synne	#5	Deltaker i fellestage 1.	Personlig intervju i informantens hjem.	23052022
			Personlig intervju i informantens hjem.	29082022
Hege	#6	Deltaker i fellestage 2. Leder i fellestage 2.	Personlig intervju in situ.	09052022
			Personlig intervju in situ.	17082022
Nina	#7	Deltaker i fellestage 2.	Personlig intervju in situ.	16052022
			Personlig intervju i informantens hjem.	18082022
Erle	#8	Deltaker i fellestage 2.	Personlig intervju in situ.	16052022
			Personlig intervju in situ.	22082022
Elisabeth	#9	Deltaker i fellestage 2.	Personlig intervju in situ.	19052022
Gunnhild	#10	Deltaker i fellestage 3.	Personlig intervju in situ.	31052022

			Personlig intervju i informantens hjem.	24082022
Laila	#11	Deltaker i fellestage 3.	Personlig intervju in situ.	30082022
Lukas	#12	Deltaker i fellestage 3.	Personlig intervju in situ.	30082022
Iver	#13	Deltaker i fellestage 4. Leder i fellestage 4.	Personlig intervju in situ.	12092022