

Reindriftras påvirkning på psykisk helse

En forskningsrapport om unge reindriftsutøvere



© Johti Productions

Sara Lea Gaup

Sara Elise Eira

Ellen Mathisdatter Sara

Marita Alexandersen

01.04.2023

SÁMIVUOHKI

Vaikko vel eatnama nai

Ja mánu cuvket

Čuovgá goahti – dego silbanásti

Vaikko vel doaivu nohká

Bissu sámivuohki lihkastagain

Nu guhká go dolla buollá

Cahká ain luonduvuoibmi

Av Nils Aslak Valkeapää

Innhold

Innhold	2
Forord	3
1. Innledning og bakgrunn	4
2. Teori	5
2.1 Reindrift som næring, kultur og livsstil	5
2.2 Utfordringer i reindriften	6
2.3 Psykisk helse blant unge reindriftsutøvere	7
3. Forskningsmetode	8
3.1 Spørreundersøkelsen	8
3.2 Intervjuer	8
3.3 Forskningsetikk	9
4. Presentasjon, analyse og drøfting av funn	10
4.1 Funn fra spørreundersøkelsen	10
4.1.1 Hverdagen til unge reindriftsutøvere	10
4.1.2 Positive og negative sider ved reindriften	11
4.1.3 Psykisk helse	11
4.2 Funn fra intervjuene	12
4.2.1 Hverdagen til unge reindriftsutøvere	12
4.2.2 Positive og negative sider ved reindriften	13
4.2.3 Psykisk helse	15
4.2.3 Psykologen	15
5. Konklusjon og videre forskning	17
5.1 Videre forskning	18
6 Referanser	20
7 Vedlegg	22

Forord

Dette prosjektet har vært en lang prosess hvor vi har lært mye av og om hverandre som gruppe, og samtidig hvordan man skal bygge opp en større oppgave.

Vi har lært mye om hvordan det er å jobbe i en større gruppe, hvordan man skal fordele arbeid, at alle jobber best på forskjellige måter, og at vi må akseptere det og være tålmodig med hverandre.

I forbindelse med denne oppgaven har vi lært mye om forskningsprosess og hvordan man kan bygge opp og skrive en stor forskningsrapport.

Under denne forskingen har vi vært så heldig å ha fått muligheten til å intervju og snakke med ulike mennesker i ulike aldersgrupper, hvor alle sammen har forskjellig tilknytning til reindrifta. Vi har fått et bredt bilde på hvordan det er å jobbe som reindrifutøver og hvordan næringa har endret seg med tiden. I tillegg til det, har egen reindrifbakgrunn gitt oss god forståelse av det vi forsket på.

Vi vil også takke alle som deltok i både spørreundersøkelsen og intervjuene vi avholdt. Dette har bidratt til at vi fikk tilstrekkelig med data, samt høre ulike perspektiver og erfaringer knyttet til oppgavens tema.

Til slutt vil vi takke faglæreren vår i norsk, Janne Eilen Mienna Guttormsen, som under hele prosessen har gitt oss både god veiledning og oppmuntring gjennom hele prosjektet. Uten henne hadde vi aldri klart å fullføre oppgaven.

God lesing!

1. Innledning og bakgrunn

Psykisk helse har vært et aktuelt tema de siste årene, og som det generelt er forsket mye på. For de fleste har psykisk helse sikkert vært et samtaleemne enten med venner og familie, i klasserommet eller bare en tanke som en selv har reflektert over. Det som det derimot ikke er forsket nok på, er den psykiske helsen blant unge reindriftsutøvere.

Alle har en psykisk helse som man må ta vare på. I Sápmi har det lenge vært tabubelagt og lite akseptert å snakke høyt om psykisk helse. På tross av stigmaet, har både den store verden og lille Sápmi med tiden åpnet seg mer opp for å normalisere snakk om psykisk helse, og tanken om at psykisk og fysisk helse ligger på lik linje.

Vi som skriver dette prosjektet er fire unge jenter med tilknytning til reindrift, og vi både oppfatter og har erfart at reindrift er helsefremmende fysisk og psykisk. I startprosessen av forskningsprosjektet kom vi derfor raskt fram til dette temaet, som også er svært tidsaktuelt. Forskningsprosjektet vårt gjennomføres med et ønske og mål om å belyse temaet, slik at det kan ufarliggjøres og tabukulturen rundt slike temaer kan brytes ned.

Med dette som utgangspunkt ønsket vi å undersøke: *Hva påvirker og hvordan påvirkes den psykiske helsen til unge reindriftsutøvere?*

I forskningsrapporten vil vi først presentere aktuell teori som kan understøtte og forklare våre funn. Deretter beskriver vi forskningsstrategiene vi har brukt i forskningsprosessen. Videre presenterer og drøfter vi våre funn, etterfulgt av en konklusjon der vi forsøker å besvare forskningsspørsmålet.

2. Teori

Teorikapitlet har tre hensikter. Det første er å redegjøre for reindrift som næring, kultur og livsstil, og hvilke utfordringer som finnes. Det andre er å forklare hvilken rolle unge reindriftsutøvere har innenfor reindriften i dag. Det tredje er å vise til tidligere forskning gjort på unge samers psykiske helse.

2.1 Reindrift som næring, kultur og livsstil

For å forstå resultatene i prosjektet er det viktig å forklare hvorfor reindriften har en så viktig betydning for samisk næring, kultur og livsstil for unge reindriftsutøvere i dag.

Historisk sett har reindriften foregått lenge. I boken *Reindriftssamer – Fire århundrer og åtte årstider med Varangersiidaene* (2017) av Øyvind Ravn, skriver han om hvordan reindriften har vært en lang og unik drift. Tidligere besto husholdet til familiene og slekta av det reinen kunne gi i naturalia (Ravn, 2017). Samene tar i bruk alt av det de får av reinen, blant annet mat, vinterbekledning av reinskinn og bellinger til skaller og pesk. Det er nesten ingenting av det de får av reinen som ikke blir brukt til noe. Derfor har reinen vært og er fortsatt en stor ressurs for utøverne for å klare seg. Samene tar kun det de behøver og ikke mer, dette gjelder for blant annet av reinen og naturen.

For en utenforstående kan reindriften virke som en enkel næring som kun fokuserer på kjøttproduksjon (Ravn, 2017 s. 10), men i samisk og lokal sammenheng har den stor betydning for livsform, sysselsetting og kultur. Sametingsmeldingen om reindrift (2016) beskriver reindriften slik:

Reindriften er en viktig og langsiktig sysselsetter og verdiskaper i det samiske samfunnet. Reindriften som næring og livsform er unik både i nasjonal og internasjonal sammenheng. Reindriften bidrar daglig til å bevare samisk språk og kultur, og til å holde i hevd, videreutvikle og videreføre tradisjonell kunnskap» (Sametingsmeldingen om reindrift, 2016).

Reindrift er en livsstil og en levemåte der tradisjoner videreføres fra generasjon til generasjon. Reindrift er noe man blir født til, og barn i reindriften blir oppvokst med den.

Ansvar for å videreføre viktig lærdom ligger på foreldre, søsken, besteforeldre, slektninger og andre som hører til samme *siida* (Benjaminsen et al., 2016). I en studie av Ohmagari og Berkes (1997) poengterte mange eldre at ekspertise og kompetanse er en del av å det å kunne forsørge og overleve i naturen. Dette er noe man ikke får opplæring i gjennom utdanning og

av å lese om det i bøker, men av *learning by herding*. Derfor er det å vokse opp i reindriften en levemåte for reindriftssamiske barn (Mathiesen et al., 2023, s. 107).

Unge reindriftsutøvere har en viktig plass i reindriftnæringen. Ikke bare for å videreføre tradisjonene, men også for å arbeidskraft i reindriften. I boken *Reindeer husbandry* bruker de *learning by herding* som en metafor for Deweys filosofi *learning by doing* (Mathiesen et al., 2023, s. 104). Dette er en god beskrivelse av hvordan barn i reindriften lærer gjennom erfaring gjennom praksis. De skriver videre at læring skjer ved:

[...] using different learning methods for different learning levels, feedback methods and methods of how to assess reindeer herding children's acquiring of knowledge. The learning process of reindeer herding practices includes most of the element's indicative of traditional knowledge systems like being informal, intuitive, oral, practical, experimental, inclusive, and holistic. (Mathiesen et al., 2023, s. 104).

Det betyr at unge reindriftsutøvere har et stort ansvar når det gjelder å kunne fagspråk og riktig kommunikasjon, hvordan de utfører arbeidsoppgaver rett, samt folkeskikk og sosiale normer. Dette er nødvendige faktorer for at de skal bli egnede reindriftsutøvere (Mathiesen et al., 2023, s. 107).

2.2 utfordringer i reindriften

De største utfordringer i reindriften har med ytre påvirkninger å gjøre, som for eksempel lover, regler, priser, tilskuddordninger i reindriften, planer om arealbruk, utbygginger, globalisering, og reindriftpolitikk som har sitt utgangspunkt i det som er utarbeidet av myndighetene (Fagertun, 2023). Politiske vedtekter og inngrep på beitelandene til reinen, som vindmøller, kraftverk og gruvedrift, er faktorer som kan true hele driften.

I tillegg byr klimaendringer på store utfordringer. Snøen og isen endrer seg, noe som gjør det vanskelig for reinen å beite. Det vil si at vi må komme med andre løsninger, som for eksempel foring. Dette skaper større kostnader for næringen (Tømmervik, 2020).

Inntekt kan også være en utfordring med tanke på økonomisk trygghet. Jo større flokk man har, desto mer penger kommer det inn. Reindriftssamer får inntekten sin fra levering til slakteri, og flere ulike tilskudd fra staten som blant annet tap av rein i ulykker, utviklingstiltak, sikring av reindriften arealer og så videre (Landbruksdirektoratet, 2023).

2.3 Psykisk helse blant unge reindriftsutøvere

I dette delkapitlet vil vi gjøre rede for resultater fra en studie om «Unge samers psykiske helse» av Kjetil Lenert Hansen og Sara With Skaar (2021). Rapporten er et stort forskningsprosjekt, og denne kan hjelpe oss til å belyse våre funn.

I rapporten kommer det fram at majoriteten av samisk ungdom fremhever en stolthet over sin samiske kultur. Flere unge samer tør å vise sin samiske identitet i offentligheten, de tar på seg kofta i stolthet og ønsker å videreføre sin samiske kulturarv. Likevel kan det være svært krevende å være urfolksungdom og ta del i både minoritets- og majoritetskulturen. Det samiske samfunnet er mangfoldig, og vi må forstå samisk ungdom med utgangspunkt i at det finnes mer enn én samisk identitet, morsmål, kultur, mattradisjoner og levemåte, siden samiske ungdom opplever sin samiske identitet på ulikt vis (Hansen & Skaar, 2021).

På tross av et stort mangfold er samene et folk med mange fellestrekk og verdier. Samisk ungdom lever i samiske majoritetsområder, der den samiske identiteten og kulturen er en naturlig del av hverdagslivet. Utenfor disse områdene, der samisk ungdom lever i minoritetsposisjon (i by eller på mindre steder), er det offentlige rom i stor grad forbeholdt norsk identitet, kultur, verdier og normer.

I det samiske samfunnet kan det være tabu å snakke om psykisk vansker, vold, seksuelle krenkelser, rusmisbruk, sykdom, selvmord og familieforhold. Man nærmer seg disse temaene på en diskret og indirekte måte. Å snakke åpent om disse temaene kan betraktes som upassende. Årsaken kan være at man ønsker å beskytte seg selv og sin familie, og det kan være at man føler sterke lojalitetsbånd til familien eller det samiske samfunnet.

Hansen og Skaare (2021) forklarer psykisk helse blant samisk ungdom slik:

Psykisk helse blant samisk ungdom handler blant annet om deres mulighet til å utvikle en sterk samisk identitet, få anerkjennelse som urfolk, minske minoritetsstress, tilgang til kultursensitive helsetjenester som tar hensyn til morsmål og kulturkompetanse, rasisme og diskriminering, vold, selvmord, nærhet til naturen, mulighet til å kunne ha en fremtid på samiske premisser, hva for eksempel gjelder å kunne praktiskere samiske tradisjonelle næringer som reindrift og fiske, eller leve som samisk ungdom i urbane strøk (Hansen & Skaare, 2021).

Dette gjelder også reindriftsutøvere. Selv om det er mye stolthet ovenfor den samiske identiteten, er det også faktorer i reindriften som påvirker negativt på den psykiske helsen. I rapporten skriver de at de unge forteller at natur også kan være en kilde til stress for samisk

ungdom på grunn av ny industri (som gruvedrift og vindmølleparker) i tradisjonelle samiske områder for reindrift (Hansen & Skaare, 2021).

3. Forskningsmetode

I dette kapitlet beskriver vi metodene vi har brukt for å samle inn relevant data. I arbeidet med å besvare vårt forskningsspørsmål har vi brukt både kvantitativ metode og kvalitativ metode. Den kvantitative metoden gir oss et bredere syn på de unge reindriftsutøveres opplevelser og erfaringen i reindriften, mens den kvalitative metoden gir oss en dypere forståelse av det vi forsker på.

3.1 Spørreundersøkelsen

Spørreundersøkelse er den mest brukte kvantitative metoden for å samle inn data om individer innen samfunnsvitenskapene (Vårdal, 2017). For å få et bredt innblikk i, og for å skaffe informasjon om psykisk helse blant unge reindriftsutøvere, delte vi spørreundersøkelsen i ulike sosiale medier.

For at deltakerne skulle føle seg trygge og bekvemme nok til å svare på både generelle og personlige spørsmål om hvordan de opplever å være en del av dagens reindrift, var undersøkelsen anonym. Spørsmålene bestod av svaralternativer og åpne spørsmål med tekstbokser hvor deltakerne kunne oppgi unike svar.

Ved bruk av spørreundersøkelse måtte vi også vurdere feilinformasjon, reliabilitet og validitet av de kvantitative dataene vi samlet inn (Grønmo, 2023). I og med at vi publiserte undersøkelsen på offentlige sider, tok vi en risiko i å få useriøse svar. Derfor måtte troverdigheten til svarene testes, vurderes og til dels lukes ut.

3.2 Intervjuer

Vi har intervjuet unge reindriftsutøvere for å få en bedre forståelse av hvilke personlige erfaringer og opplevelser de har knyttet til reindriftsutøving og psykisk helse. I tillegg har vi intervjuet kommunepsykologen i Kautokeino, Margrethe Bals Utsi, for å få innblikk i erfaringer knyttet til det å snakke med unge reindriftsutøvere.

De unge reindriftsutøverne er ikke en majoritet i befolkningen, og det ville derfor vært vanskelig å få svar på våre spørsmål ved hjelp av kun kvantitative metoder. Samtidig måtte vi også ta hensyn til at noen få individer ikke kan representere alle som er en del av denne

gruppen, og man må ta i betraktning at man muligens kan ende opp med informanter som skiller seg ut fra majoriteten i den gruppen vi ville ha innsikt i.

For at intervjuet skulle bli en mer avslappet samtale der informantene kunne snakke fritt, valgte vi å gjennomføre semistrukturert intervju. I et semistrukturert brukes en intervjuguide der temaer er forhåndsbestemt, og de samme spørsmålene blir stilt i samme rekkefølge til samtlige kandidater (Academicwork, 2023). Ut fra svarene vi fikk underveis stilte vi oppfølgings spørsmål knyttet til tema, men passet på at vi fikk stilt alle spørsmålene vi hadde satt på forhånd.

3.3 Forskningsetikk

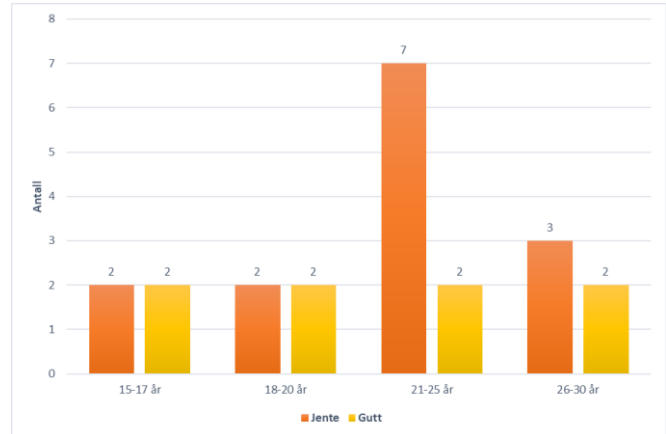
Under forskningsprosjektet måtte vi ta hensyn til noen etiske vurderinger. Da vi startet med forskningsprosjektet måtte vi forholde oss til fire prinsipper: respekt, gode konsekvenser, rettferdighet og integritet. Det er viktig å ivareta integriteten til de personene som intervjues både under selve intervjuet, og i etterkant når resultatene skal presenteres og fortolkes (Fangen, 2022). For å opprettholde dette underskrev informantene et samtykkeskjema for å gi tillatelse til å bruke svarene som en del av forskningen vår. I samtykkeskjemaet fikk de informasjon om hva forskningen går ut på, hva formålet er og hva det innebærer å delta i intervjuet. De som svarte på spørreundersøkelsen ble informert om hva spørreundersøkelsen gikk ut på, at den er anonym og frivillig, samt at de kunne avbryte gjennomføringen når som helst uten at svarene ble sendt inn.

4. Presentasjon, analyse og drøfting av funn

I dette kapitlet vil vi presentere, analysere og drøfte funnene våre. Først presenterer vi og drøfter funn fra spørreundersøkelsen, og deretter intervjuene med de unge reindriftsutøverne og psykologen.

4.1 Funn fra spørreundersøkelsen

Til spørreundersøkelsen var det til sammen 22 som svarte. Av disse var det 14 jenter og 8 gutter, i alderen mellom 15 og 30 år. Alle har tilknytning til reindrifta og jobber med det i ulik grad. I presentasjonen av resultatene nedenfor, har vi luket ut svar vi anser som useriøse eller ikke relevant for oppgaven.



4.1.1 Hverdagen til unge reindriftsutøvere

På spørsmålene om hvilken tilknytning deltakerne har til reindrifta, svarer alle at de er oppvokst med det. Noen svarte at de daglig driver med reindrift, mens den andre halvparten tar del i reindrifta så ofte de kan. Noen har foreldre som drifter med rein.

Vi stilte også spørsmål om de ser på reindrift som en sikker karriere. De fleste svarer at reindrifta ikke er et sikkert karrierevalg siden det ikke finnes en fast månedlig inntekt som reindriftsutøvere kan lene seg på. I stedet avhenger inntekten fra reindrifta av ulike tilfeldige faktorer som blant annet antall rein sendt til slakteriet, erstatninger og tilskudd fra staten (Fagertun, 2023). Dette kan være en av grunnene til at de unge føler seg mer utsatt for en usikker framtid med reindrifta som eneste inntektskilde.

En av informantene forklarer dette godt:

[...] Reindrifta er ikke sikker på den måten at det er fast lønn, og faste dager når det blir utbetalt lønn. Reindrifta er heller ikke sikker på den siden at vi har de områdene vi trenger, og vi har heller ikke noe som helst mulighet til å stoppe utbygginger i områdene våre. Så for å svare enkelt på spørsmålet, nei jeg anser ikke reindriften som et sikkert karrierevalg i livet.

Reindriftsutøvere har flere utgifter og kostnader som må dekkes for å ta vare på flokken, og dermed kan det bli en stor belastning for dem hvis det ikke kommer inn like mye penger som

tidligere. Dermed blir reindrifta automatisk sett på som en usikker karriere, som for de fleste kan være skummelt å satse på, selv om dette er noe mange unge gjerne ønsker.

4.1.2 Positive og negative sider ved reindrifta

I svarene om hvilke positive og negative sider det er ved reindrifta, finner vi mange fellestrekk. Alle informantene svarer at reindrifta gir mye glede og lykke i hverdagen. De får jobbe med nærmeste familie, de får et tett forhold til slekta, og de får tilegne seg ny kunnskap og nye ferdigheter.

Reindriften har positive påvirkninger for mine følelser i den grad at jeg blir glad når jeg ser nyfødte kalver, jeg blir positiv og framtidshåpet i meg stiger når jeg ser unge som lykkes med reindriften, lykkefølelsen kommer fram når jeg samarbeider med mine nærmeste, når jeg ser at dyrene og menneskene har det bra så vokser kjærligheten i meg. Samtidig når jeg ser at dyrene lider, og menneskene er sliten så føles det som en kjærlighetssorg inni meg.

Selv om reindrifta gir mange positive virkninger, skriver de at det er mange utfordringer og ulemper man må lære å håndtere underveis.

Kunnskap, tradisjon og annet syn på natur og rikdom
Negativ: utgiftene, lite støtte, rasisme, lite plass, andelsordningen.

En tydelig negativ side med å være ung reindriftssame er at de opplever mye rasisme og lite støtte fra storsamfunnet. Det er ikke bare utgifter og gruvedrifter som gir negative påvirkninger i reindrifta, men også andre faktorer, som rovdyr, og staten som viser lite forståelse for reindriftsutøvere.

[...] Negative: folk med sine dårlige fjellfinne jokes, jerv osv. som tar kalver/rein - gjør meg irritert, staten som tror dem vet alt selv om de sitter i Oslo osv.

[...] Den aller viktigste delen av mitt liv. Mye negative påvirkninger på grunn av samehets og myndighetenes forvaltning av reindriften.

Dette kan samsvare med det som kommer fram i forskningsrapporten til Hansen og Skaare (2021), om at områdene der samisk ungdom står i minoritetsposisjon, er det offentlige rom i stor grad beholdt norsk identitet, kultur, verdier og normer.

4.1.3 Psykisk helse

I spørreundersøkelsen stilte vi ulike spørsmål om psykisk helse. Noen av spørsmålene handlet om de unge opplever tunge tanker og hvordan de håndterer dette. Mange svarer at de har

opplevd tunge tanker og at de ikke vet hvordan de skal håndtere det, fordi det er så mange utfordringer i reindriften.

[...] Tungetanker kommer av at reindriften hele tiden har utfordringer, alle skal ha en bit av jorda som reinen beiter på, gruver, hyttefelt, vindmøller osv..

For mange kan press mot samisk levesett oppleves som svært belastende, og man kan fort miste troen på reindriften framtidig (Hansen & Skaare, 2021). Til tross for disse tankene, prøver de å fokusere på de positive sidene og nyte den uten bekymring.

[...] om rovdyr, utbygginger i beiteområder og konflikter innad i reindriften. De er jo vanskelig å håndtere, men man må prøve å fokusere på det positive og nyte tiden når man ikke har så mange bekymringer.

Dette kan samsvare med det som kommer fram i rapporten «Unge samers psykiske helse». Samisk ungdom at et nært forhold til naturen, og det å være ute gir de bedre fysisk og mental helse (Hansen & Skaare, 2021)

4.2 Funn fra intervjuene

De unge reindriftsutøverne vi intervjuet, er to gutter og to jenter. Begge guttene jobber med det daglig, mens jentene sjonglerer det ved siden av skole eller jobb. De unge reindriftsutøverne identifiseres ved å navngi: gutt A og gutt B, og jente A og jente B.

4.2.1 Hverdagen til unge reindriftsutøvere

For å forstå hva hverdagen til de unge reindriftsutøverne egentlig innebærer var det viktig å få et bedre bilde av de ulike ansvarsområdene, og hvordan de deltar i næringen.

Informantene forteller at ingen arbeidsdager som ung reindriftsutøver er like. De er enten ute og kjører hele dagen, eller så har de en rolig dag hvor det ikke skjer så mye. Guttene forteller at de starter hverdagen med å kjøre rundt flokken og få oversikt over dyrene, beiteforhold, og hindre forstyrrelser som for eksempel sammenblanding med nabo-distriktene. Ut fra det de finner ut, kan dagen variere mye. Noen dager kan bli så travle at de ikke har tid til å ta en kaffepause engang, eller så kan det være en rolig dag der de kan jobbe med enklere arbeidsoppgaver.

Det største ansvaret reindriftsutøvere har, er flokkens velferd. Det betyr at de må ha tilsyn over flokken og hindre forstyrrelser av for eksempel rovdyr, eller mate flokken hvis snøforholdene forhindrer reinen til å beite. En av guttene forklarer at reinens velvære på en måte kan

sammenlignes med det å ha andre husdyr hjemme. Man må se til dyrene og passe på at de får den pleien de trenger, får nok næring, og generelt trives og har det bra på beiteområdet.

Jentene kombinerer reindrift med skole og jobb. De har litt ulike prioriteringer, men de sier at reindriften kommer først. Noen ganger må de plutselig ta fri fra skole eller jobb for å hjelpe til der de kan. De forteller at de ofte kan føle på litt ekstra stress og belastning i hverdagen, fordi de kanskje ikke alltid strekker til på både skole, jobb og i reindriften.

Det er veldig spesielt å kunne kombinere reindriften med jobb, og jeg er veldig heldig som har fått muligheten til å jobbe slik jeg gjør. Det å kombinere reindrift og jobb kan være krevende til tider, men hvis de trenger ekstra hjelp hos flokken stiller jeg alltid opp, siden jeg har så fleksibel jobb som viser forståelse til akkurat det jeg driver med (Jente A).

Reindrift er et mannsdominert yrke hvor det er flest menn som jobber med det på fulltid. Jentene føler at det er vanskeligere for dem å få like mye tillit i de samme oppgave som guttene har. De forteller at jobben de gjør i reindriften ofte blir lagt mer merke til, og stilles mer kritisk til. På den måten må jenter ofte bevise at de kan utføre de samme oppgavene.

Det ikke er rom for feiling, og det er stort press på at man skal kunne alt og lære fort, eksempelvis å kjenne igjen øremerker ved reinskilling. Det er flaut å feile, og det kan føre til veldig store konsekvenser (Jente B).

Guttene føler også på forventninger om at de skal kunne det meste. Gutt B sier at hvis han er hos en annen *siida* for å hjelpe til, så forventes det at man skal kjenne til alle reinmerkene. Han forteller videre at han også kan føle press fra andre i sin egen *siida*, eller fra familie.

Hvis pappa sier jeg skal kjøre selv en plass hvor jeg ikke har kjørt før, så pleier jeg å føle litt press for å kjøre riktig (Gutt A).

4.2.2 Positive og negative sider ved reindriften

Da vi snakket om positive og negative sider ved reindriften, svarer alle at de opplever reindriften som givende på den måten at de har muligheten til å styre sin egen hverdag og jobbe fritt. De negative sidene vektlegges noe ulikt mellom jentene og guttene.

Alle forteller at den største fordel med reindrift er at det ikke er som en vanlig «A4 jobb». De har varierte hverdager og de får jobbe i og med naturen, som gir en følelse av frihet. En annen positiv side som de nevner, er at de kan videreføre og lære bort tradisjon og kultur til den neste generasjonen. I tillegg får de lære og utføre de samme arbeidene som deres forfedre

har gjort, noe de fleste ikke har mulighet til. Dette samsvarer med det Mathisen (et al., 2023) kaller for *learning by herding*.

En annen positiv side med reindrifta er den nære relasjonen man får til familie, *siidaene* og distriktene. For at reindrifta skal kunne drives ordentlig, er noe av det viktigste at man må kunne samarbeide og kommunisere med sin egen familie, men også med de som er i samme *siida* som en selv, nabosiidaene og nabodistriktene (Mathiesen et al., 2023, s. 107). Gutt A forteller at det å bli kjent med reindriftsutøvere fra andre *siidaer* og distrikter er noe av det han liker best med reindrifta.

De negative sidene mellom jentene og guttene oppleves ulikt. Jentene forklarer at noe av det mest tyngste med reindrifta er overlegenheten og fordommene reindriftssamer blir møtt med, enten det er av staten eller storsamfunnet. Saker som blir omtalt i mediene, der reineiere blir kalt for egoistiske og ufrivillige til å samarbeide, fører til at de blir svært sliten av all negativiteten av folk som kanskje ikke vet hele historien bak.

Guttene trekker klimatiske utfordringene som er noe av det tyngste i reindrifta.

Beiteforholdene er nøkkelen for at reinene skal klare å komme seg gjennom den harde vinteren (Tømmervik, 2020). De må både trives og beite bra. Hvis beiteforholdene ikke er bra, resulterer det i at reinen ikke trives og reindriftsutøverne må passe på flokken nesten døgnet rundt.

I 2020 sto reindrifta over en av de største klimatiskeproblemerkene på flere år. Den vinteren hadde beiteområdene i de fleste *siidaer* låst seg. Det ble dannet et tjukt islag over beitejordet, som reinene ikke klarte å komme seg gjennom for å få tilgang på mat. Gutt A trekker denne krisen som en av de tyngste periodene han har hatt. Det tærte på både den fysiske og psykiske delen av kroppen, og han var sliten hele tiden.

Jente A forteller at selv om det finnes negative sider som til tider tærer mye på psyken, kunne hun aldri byttet bort reindrifta. Reindrift er en stor del av livet hennes, og de positive sidene veier mye mer.

Utfordringer er noe man er garantert til å møte når man jobber med rein, enten de er store eller små. Uavhengig av størrelsen så fører både større og mindre utfordringer med seg press (Jente A).

4.2.3 Psykisk helse

Til spørsmålet om utøverne snakker høyt om følelser, svarer alle at det ikke er naturlig og de ikke snakker høyt om det.

En av jentene presiserer at hun vet det er viktig å snakke om psykisk helse, men likevel ikke gjør det, hovedsakelig fordi det ikke er vanlig og på grunn av stereotyper av at reindriftsutøvere er tøffe og selvstendige.

Helt ærlig så forteller jeg ikke mine følelser så mye. Jeg liker å fortelle gode følelser, men sånne triste følelser vil jeg helst ikke snakke om. Tror det er fordi jeg ikke har lyst å bry andre med mine vonde følelser (Jente B).

Gutten forteller at det er unaturlig og at han pleier å bevisst styre unna temaet.

Liker ikke å snakke om sånne ting. Har mange ganger fått spørsmål om det virkelig går bra med meg og om dem skal sende meg til psykolog. Har ikke litt lyst engang å ta en tur til psykolog. Pleier ikke å snakke om mine tanker og følelser til andre (Gutt A).

Da informantene snakket om hvordan de håndterer tunge tanker og perioder svarer de ganske likt, og det viser seg at de holder det for seg selv og forsøker å stri alene.

Jeg pleier å dra for meg selv da. Trenger ikke å være så langt, kanskje bare litt vekk fra hytta. Så pleier jeg å sitte og tenke, og bare la tankene fly. Når jeg drev og temmet en kjørelein, så pleide jeg veldig ofte og gå tur med den. Det pleide å løfte humøret mitt (Gutt A).

Han bruker naturen som terapi når ting oppleves som overveldende, og det kan hjelpe han å håndtere det.

4.2.3 Psykologen

Kommunepsykolog, Margrethe Bals Utsi, forteller om normene om den psykiske helsen blant reindriftsutøvere, og hvorfor de oppsøker psykolog.

Hun forteller at det finnes ulike tilbud for hele kommunen, men at det også finnes spesielle tilbud egnet for reindriftsamer. Kommunen tilbyr lavterskelbehandling for blant annet angst og depresjon, som mange benytter seg av. I tillegg har de et særegent tilbud til reindriftsamer, som følge av den brutale beitekrise som oppsto på grunn av klimaendringene vinteren 2020.

Stress og press i reindriften, og det å kjenne at man ikke strekker til, er noe de unge ofte tar opp hos kommunepsykologen. Tanker om arealinngrep, klimaproblemer, beitekriser, distrikts konflikter, indre konflikter og lignende veier tungt hos mange. De kjenner at de ikke kan nok

om sakene og at de ikke kan fikse på problemene. For noen er det vanskelig å balansere reindriften med jobb og/eller skole, og sliter med å velge mellom reindriften og en høyere utdanning. Bals forteller at det faktisk er flere som sliter med tanker om at skole eller jobb, ofte kan føre til at de mister mye av lærdommen og det tradisjonelle i reindriften.

Selv om flere velger å snakke om de tunge delene ved reindriften, så oppleves ikke reindriften som noe negativt i seg selv. Bals forteller at det er mange som verdsetter reindriften og det frie ved det. Reindriften oppleves som sjeleberoligende, ved at man har muligheten til å jobbe fritt og samtidig jobbe tett med ens familie og nærmeste slektninger.

Det å oppsøke psykolog har definitivt vært og er kanskje enda litt tabu i Sápmi, men etter hvert som det har blitt mer akseptabelt og normalt i det store samfunnet, har det også blitt mer normalt i mindre samfunn som Kautokeino. Folk har blitt mer åpne om å besøke psykolog og det har nesten blitt like vanlig som å ha en legetime.

I Sápmi forventes det ofte at man skal være selvstendig og klare seg selv, og Bals forteller at dette kan være en utfordrende faktor hos mange. De aller fleste snakker mye om ulike ting med sine nærmeste, men velger å ikke snakke om dypere saker som er med i å påvirke psyken. Hvis man for eksempel har noe man gruer seg til, bekymrer seg for, eller generelt har tunge tanker så velger mange å ikke fortelle om det.

Bals forklarer det videre slik:

Det er som om folk holder en maske; de går rundt og sliter inni seg, men det er ingen som legger riktig merke til det. Det kan hende at de ser signaler på at noen sliter, men at de da ikke tør å spørre om det, for å virke minst mulig uhyggelig eller unødvendig påtrengende (Margrethe Bals Utsi).

Hun forteller videre at det å oppsøke psykolog kan virke som en form for illojalitet mot ens familie. Folk kommer til psykolog med problemer de vil snakke om, men sliter med å forklare seg selv om de sakene som omhandler familie.

Til sist ymter Bals at mange kanskje har en negativ forbindelse med frasen «psykisk helse». Mange tenker kanskje at hvis man oppsøker en psykolog må man slite og ha det dårlig psykisk, og hun påpeker at man ikke trenger å ha det dårlig for å komme til psykolog.

Med fysisk helse kan man få hoste og ha det dårlig i noen dager. Sånn er det med den psykiske helsen også; du kan være litt deppa og ha det dårlig i noen dager, men så går det over igjen uten at du trenger å søke legehjelp. Sånn er menneskelivet, det er ikke alltid på topp (Margrethe Bals Utsi).

Den psykiske helsen er på lik linje med den fysiske, begge er noe man er nødt til å ta vare på for å ha det bra i livet.

5. Konklusjon og videre forskning

Målet med dette forskningsprosjektet har vært å få innsikt i hva som påvirker og hvordan den psykiske helsen til unge reindriftsutøvere påvirkes. For å forsøke å svare på forskningsspørsmålet vårt har vi oppsummert de viktigste funnene i noen kulepunkter.

- Alle /de unge som jobber i reindriftnæringa mener det både er positive og negative sider, det er en jobb som kan være veldig krevende til tider, men det er også den fineste jobben som gir mye glede for den psykiske helsen.
- Press er et stort tema blant unge reindriftsutøvere, men oppleves ulikt mellom jenter og gutter i reindriften. Begge kjenner på presset for å kunne mestre ulike arbeidsoppgaver knyttet til reindriften.
- Jentene opplever at guttene ikke trenger å bevise at de kan håndtere ulike oppgaver, mens jentene blir pustet i nakken når de skal gjøre de samme arbeidsoppgavene.
- Reindriften har gjennom lang tid opplevd press på beitemarker, og de mister arealer bit for bit til industrivirksomhet og det ser ut til at det er vanskelig å stoppe dette. Dette skaper uro og kan gå utover psykisk helse til spesielt unge reingjetere som etter hvert skal overta styringen av familiens reinflokk.
- Alle som har ansvar og tar del i reindrift må ha kunnskap, erfaring og lærdom for å klare å yte best i yrket. Reindrift er en karriere hvor man aldri er helt fullt utlært. De lærer stadig nye ting, enten man feiler og tar lærdom av det, eller at det er andre som lærer deg noe nytt.
- De unge som allerede driver med reindrift ville ikke ha sluttet med det eller byttet jobb, selv om inntekten aldri er garantert eller høy.
- Utfordringer med å starte opp og få etablert seg gjør det vanskelig å satse på reindriften.
- Mange velger å drive med reindrift på grunn av det er en næring som bærer på kultur og tradisjon fra generasjon til generasjon.
- Reindrift er en næring med mange positive påvirkninger til både den psykiske og fysiske helsen. Det er helsefremkallende yrke med tanke på at man tilbringe mye av dagen ute i fysisk arbeid.

- Reindrif er kjært for mange og har så mye mer til seg enn bare reinsdyrene, i tillegg har det stor positiv påvirkning både på fysisk og psykisk helse hos de fleste, og omtales av mange som verdens beste jobb.
- Man kan kjenne på stor psykisk belastning til tider hvor det føles som at ingenting går som det skal, med beitekriser, gruvedrift og andre eksterne faktorer, og i tillegg er det mange som velger å være sterke alene og ikke snakke høyt hvis noe er utfordrende
- Jentene opplever overlegenhet og fordommer fra staten og storsamfunn. Det er oftest negative saker om reindrif som blir omtalt i medier

5.1 Videre forskning

Det har lenge vært et tabubelagt tema i Sápmi, først nå har det blitt mer akseptabelt å snakke mer åpent om den psykiske helsa. Vi syns derfor det er viktig snakke åpent om hvordan man har det med seg selv og følelser som det kan være vanskelig å snakke åpenlyst om. Først etter beitekrisen som var i 2020 ble det mer synliggjort at det er akseptabelt å snakke om den psykiske helsen i reindrif. Mange begynte å oppsøke hjelp hos kommune psykolog og det begynte å bli gjort mer arbeid på å promotere ulike psykiske helsetjenester i Sápmi. Vi valgte derfor å dykke mer i dybden for å se om hvor greit det er i dag for unge å snakke om tunge tanker og vanskelige tider, vi fikk derfor høre at det er blitt mye mer åpenhet om akkurat dette, men det er fortsatt en lang vei å gå før det blir 100% akseptabelt å snakke om den psykiske helsen.

Rundt de unge reindrifutøvere er det blitt mer vanlig å snakke åpenlyst om problemer, men det er fortsatt tabubelagt tema for den eldre generasjonen. De eldre som jobber i reindrif har blitt oppvokst med helt annet samfunn og normer enn det de yngre blir oppvokst i, derfor kan det være sårt for de eldre å snakke om ting som er vanskelig fordi de ikke er vant til det.

Vi håper at dette forskningsprosjektet kan være et startpunkt for andre til å forske videre på og mer om reindrifas relasjon til den psykiske helsen. Det å forske mer om dette temaet er med på å fremme både åpenhet og positivitet mot den psykiske helsen. For den psykiske helsen er noe hele samfunnet burde sette i søkelyset og snakke mer om. Derfor anser vi det som en ære hvis forskningsprosjektet vårt kan være et lite startskudd mot målet om å normalisere den psykiske helsen for fullt.

6 Referanser

- Academic work. (2023). *Semistrukturert intervju og andre intervjueteknikker*. Hentet fra: <https://www.academicwork.no/insights/arbeidsgivere/intervjueteknikker> [30.03.23]
- Benjaminsen, T. A., Eira, I. M. G., & Sara, M. N. (Eds.). (2016). *Sámisk reindrift: norske myter*. Fagbokforlaget
- Berg, Thorleif. 1981. «Sámivuohki» i *Divttat*. A/S Duplotrykk, Oslo 1981.
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2016, April 27). B. Hensyn til personer (5-18) Hentet fra etikkom.no: Berg, Thorleif. 1981. «Sámivuohki» i *Divttat*. A/S Duplotrykk, Oslo 1981
- Fangen, Katrine. (2022). *Kvalitativ metode*. De nasjonale forskningsetiske komiteene. Hentet fra: <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jusog-humaniora/b.-hensyn-til-personer-5---18/> [16.01.23]
- Forskning.no. (2023). *Tap av areal truer samisk reindrift. Kan bedre kart løse utfordringene?* Hentet fra: [Tap av areal truer samisk reindrift. Kan bedre kart løse utfordringene? \(forskning.no\)](https://forskning.no/tap-av-areal-truer-samisk-reindrift-kan-bedre-kart-loese-utfordringene/) [24.03.2023]
- Grønmo, Sigmund. 2023. Kvantitativ metode. Hentet fra: https://snl.no/kvantitativ_metode [16.01.23]
- Hansen, Ketil Lenert, Skaar, Sara With. 2021. *Unge samers psykiske helse - En kvalitativ og kvantitativ studie av unge samers psykososiale helse*. Hentet fra: https://mentalhelseungdom.no/app/uploads/2021/03/Miha_Unge_samers_psykiske_helse_rapport_digital.pdf [14.03.23]
- Landbruksdirektoratet. (2023). *Ordninger for reindrift*. Hentet fra: Landbruksdirektoratet. (2023). *Ordninger for reindrift*. [Ordninger for reindrift - Landbruksdirektoratet](https://landbruksdirektoratet.no/ordninger-for-reindrift/) [20.03.2023]
- Mathiesen, S.D., Eira, I.M.G., Turi, E.I., Oskal, A., Pogodaev, M. & Tonkopeeva, M. (2023). *Reindeer husbandry*. Springer Polar Sciences
- Ohmagari, K., & Berkes, F. (1997). Transmission of indigenous knowledge and bush skills among the Western James Bay Cree women of subarctic Canada. *Human Ecology*, 25(2), 197–222
- Ravn, Øyvind. 2017. *Reindriftssamer – Fire århundrer og åtte årstider med Varangersiidaene*.
- Regjering. (2023). *Reindrift*. <https://www.regjeringen.no/no/tema/mat-fiske-og-landbruk/reindrift/reindrift/id2339774/> [13.03.2023]
- Reindriftsloven. (2021). *Forskrift om siidaandeler og reinlag*. (FOR-2019-06-20-865). Lovdata. Hentet fra: [27.03.2023]
- Reindriftsloven. (1978). *Lov om reindrift*. (LOV-2007-06-15-40). Lovdata. [Lov om reindrift \(reindriftsloven\) - Lovdata](https://lovdata.no/lov/1978-06-15-40) [20.03.2023]

Sametinget. (u.å). *Sametingsmelding om reindrift*. Hentet fra:
<https://sametinget.no/f/p1/ib75daa15-b796-4c9b-967c-6ff0d7b37fd2/sametinget-sametingsmelding-om-reindrift-norsk-k1-2.pdf> [16.02.2023]

Sametinget. (u.å.) *Reindrift*. <https://sametinget.no/naring/reindrift/> [27.03.2023]

Statsforvalteren. (2020). *Klimautfordringer og konsekvenser for reindrifta*. Hentet fra:
[Klimautfordringer og konsekvenser for reindrifta Hva skjer med reinbeitene i Nordland når vintrene blir mildere og vekstsesongen lengre \(statsforvalteren.no\)](https://statsforvalteren.no/tema/klimautfordringer-og-konsekvenser-for-reindrifta-hva-skjer-med-reinbeitene-i-nordland-naar-vintrene-blir-mildere-og-vekstsesongen-lengre) [27.03.2023]

Vårdal, Leohnard. 2017. “Spørreundersøkelse” i NDLA. Hentet fra:
<https://ndla.no/subject:1:470720f9-6b03-40cb-ab58-e3e130803578/topic:1:a317f589-7995-43aa-8b68-92182c0b23c6/topic:1:35efa357-acc7-4828-b241-cad5467d1dc6/resource:1:124553> [15.02.23]

7 Vedlegg

Vedlegg 1 – Samtykkeskjema

Samtykkeskjema for deltakelse i forskningsprosjekt

Dette er et spørsmål om du ønsker å delta som informant gjennom intervju til vårt forskningsprosjekt til Holbergprisen i skolen. Holbergprisen i skolen er et prosjekt der flere skoler i landet deltar. Av alle skolene som deltar kåres det tre vinnere. Dersom vi blir valgt ut som en av finalistene blir oppgaven gjort offentlig på holbergprize.org, og dersom vi vinner vil vi legge fram prosjektet vårt i Bergen i starten av juni.

Problemstillingen vår er: Hva og hvordan påvirkes den psykiske helsen til unge reindriftsutøvere?

Formål

Psykisk helse blant unge reindriftsutøvere er lite forsket på og et viktig tema det ikke snakkes så mye om. Derfor ønsker vi å undersøke om blant annet eksterne faktorer, rasisme, familie, miljø og forventninger kan påvirke unge reindriftsutøveres psykiske helse. For å svare på dette vil vi, gjennom spørreundersøkelse og intervju, finne ut hva som kan påvirke og hvilken påvirkning de ulike faktorene har på psykisk helse. Den foreløpige problemstillingen er noe vid, men vil konkretiseres mer ut fra svarene i en digital spørreundersøkelse og dybdeintervju.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du ønsker å delta i prosjektet, innebærer det deltakelse i form av et intervju hvor informasjonen fra intervjuet vil bli benyttet i arbeidet med å besvare problemstillingen min. Intervjuet vil inneholde spørsmål om dine erfaringer med reindriftsutøving, hvilke positive sider det er i reindriften, og hva du opplever som utfordrende. Du trenger ikke svare på spørsmål du synes er ubehagelig eller ikke ønsker å dele. Veileder/lærer vil få innsyn i informasjonen fra intervjuet. Det vil derimot ikke bli gitt personopplysninger eller andre opplysninger som kan føre til identifikasjon av deg.

Det er frivillig å delta

Det er helt frivillig å delta i prosjektet. Dersom du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket ditt, uten å oppgi grunn. Alle dine personopplysninger og informasjon fra intervjuet vil da bli slettet etter prosjektet er ferdig.

Ditt personvern – Hvordan vi oppbevarer dine opplysninger

Oppgaven vil være anonymisert og det vil dermed ikke være mulig at noen gjenkjenner deg. Vi vil behandle personopplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Notater fra intervjuet vil oppbevares utilgjengelig for andre. Dersom det kommer fram personopplysninger underveis i intervjuet, vil disse bli kodet slik at bare vi kan forstå hva de betyr.

Hva skjer med opplysningene etter at forskningsrapporten er levert?

Notatene fra intervjuet makuleres og slettes når oppgaven er levert. Oppgaven skal leveres 1. april, deretter følger en tre ukers sensurtid.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Dersom du har spørsmål til oppgaven eller ønsker mer informasjon. Ta gjerne kontakt med:

Elle M. Sara, Mobil: 953 60 908

Epost: ellensara2004@gmail.com

Med vennlig hilsen

Klasse 3PSA ved Samisk videregående skole og reindriftsskole

Elle M. Sara, Sara Lea Gaup, Marita Alexandersen, Sara Elise Eira

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjonen om prosjektet, og fått anledning til å stille spørsmål.
Jeg samtykker til:

Å delta i et intervju

Jeg samtykker til at mine svar kan oppbevares og behandles fram til prosjektet er avsluttet.

(Signatur av prosjektdeltaker, sted og dato)